فاعلية برنامج تعليمي – تعلّمي في تعليم التفاؤل وتنمية الدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز لدى طلبة الصف السادس في مدارس منطقتي شمال عمان وجنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن

إعداد

مصطفى عبدالرحمن حسين صبري

المشرف

الأستاذ الدكتور محمد عودة الريماوي

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في

علم النفس التربوي

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

أيلول، ٢٠٠٥

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

الجامعة الأردنية

أنا مصطفى عبدالرحمن حسين صبري أفوض الجامعة الأردنية بتزويد نسخ من أطروحتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبها.

التوقيع :

التاريخ :

The University of Jordan

I, Mustafa Abed Al-Rahman Sabri, authorize the University of Jordan to supply copies of my dissertation to libraries, establishments or individuals on request.

Signature :

Date :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة (فاعلية برنامج تعليمي – تعلّمي في تعلـيم التفـاؤل وتنميـة الدافعيـة المعرفية ودافعية الإنجاز لدى طلبة الصف السادس في مدارس منطقتي شمال عمان وجنـوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن) ، وأجيزت بتاريخ ٢٠٠٥/٨/١٧م.

أعضاء لجنة المناقشة		التوقيع
الدكتور محمد عودة الريماوي **أستاذ طفولة ومراهقة**	رئيساً	.....
الدكتـور يوسـف قطامـي **أستاذ تعلم وإدراك**	عضواً	.....
الدكتـور خليـل عليّـان **أستاذ قياس وتقويم وتصميم بحث**	عضواً	.....
الدكتور محمد مصطفى أبو عليا **أستاذ مشارك / تعليم وتعلّم** **(الجامعة الهاشمية)**	عضواً	.....

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإهـــــــــــداء

أهدي عملي هذا إلى روح والديّ رحمهما الله.

وإلى زوجتي التي تحملت الكثير أثناء إنجاز هذا العمل.

وإلى ابني محمد وبناتي مروج وعبير وسامية ووفاء الذين شـــجعوني وآزرونـــي طوال فترة انشغالي عنهم لإعداد هذه الأطروحة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على سيد الأنبياء والمرسلين. الحمد لله أن أمدني بعونه ووفقني ومنحني العزيمة والإصرار حتى إنجاز هذا العمل. وأتقدم ، من بعد بجزيل الشكل وعظيم الامتنان والعرفان لأستاذي الفاضل **الأستاذ الدكتور محمد عودة الريماوي** الذي تفضل بالإشراف على هذه الرسالة منذ كانت فكرة حتى اكتملت أطروحة علمية متكاملة. فقد كان لفكره الثاقب وعلمه الواسع وجهوده الحثيثة ورعايته الصادقة والمميزة وما كرّسه من جهد ووقت وما تحلى به من صبر وجلد وما حرص عليه من دقة ومنهجية وأمانة علمية أكبر الأثر في إنجاز هذا العمل بأفضل صورة ممكنة.

كما أشكر الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة **الأستاذ الدكتور يوسف قطامي والأستاذ الدكتور خليل عليّان والدكتور محمد مصطفى أبو عليا** لتفضلهم بالموافقة على مناقشة هذه الأطروحة.

ولا يفوتني في هذا الصدد أن أتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان لأساتذتي الأفاضل الذين قدّموا جهدهم وما بخلوا بنصيحةٍ أو رأيٍ أثناء إعداد هذه الرسالة. وأخص بالذكر **الأستاذ الدكتور عبدالرحمن عدس والأستاذ الدكتور موفق الحمداني والأستاذ الدكتور أمين الكخن والدكتور فارس حلمي والدكتور عايش غرايبة والدكتورة رغدة شريم والدكتورة رفعة الزعبي والدكتور محمد الحيلة والدكتور إبراهيم يعقوب.**

وأتقدم بالشكر الجزيل أيضاً **للدكتور محمد عبّاس** مدير برنامج التربية والتعليم في وكالة الغوث الدولية في الأردن على التسهيلات التي قدّمها لتطبيق برنامج الدراسة. وأشكر على وجه الخصوص مديري ومديرات المدارس التي تم فيها تطبيق برنامج الدراسة أو فحص أدواتها. كما أتقدم بعظيم شكري وتقديري للأحباء الصغار أفراد الدراسة.

كما أتقدم بالشكر والتقدير أيضاً للأخوة الأحبة الذين كانت لهم أيادي بيضاء في إنجاز هذه الدراسة ، **الأخ الدكتور محمد طرخان ، والأخ الدكتور شكري قنديل ، والأخ الأستاذ إبراهيم الدبس ، والأخ الأستاذ محمد قاسم ، والأخ الأستاذ داود سليمان والأستاذ عزيز عليان والأخ الأستاذ حيدر ظاظا والأخ الأستاذ عباس طلافحة** الذي ساعدني في التحليل الإحصائي **والأخ الأستاذ عبدالجوّاد النتشة** الذي ساعدني في طباعة الدراسة **والآنسة وفاء صبري** التي ساعدتني في إدخال البيانات في الحاسوب ، وأسأل الله تعالى أن يجزيهم عني خير الجزاء وأن يوفقني لسداد بعض ما لديهم من حقٍّ عليّ.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

صفحة المحتويات

المحتوى	الصفحة
قرار لجنة المناقشة	ب
الإهداء	ج
شكر وتقدير	د
قائمة المحتويات	هـ – ز
قائمة الجداول	ح – ي
قائمة الأشكال	ك
فهرس الملاحق	ل
الملخص باللغة العربية	م – ن
الفصل الأول : مقدمة الدراسة	١ – ١٢
تمهيد	١
مشكلة الدراسة	٨
فرضيات الدراسة	٩
أهمية الدراسة	١٠
التعريفات الإجرائية	١١
الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة	١٢ – ٤٥
تمهيد	١٢
الأسس النظرية لحركة علم النفس الإيجابي	١٢
حركة علم النفس الإيجابي	١٦
التفاؤل	١٩

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المحتوى	الصفحة
التفاؤل المتعلم	٢٤
نمط تفسير الأحداث	٢٦
الدافعيـــــة المعرفيـــــة	٢٩
نظريات الدافعية المعرفية	٢٩
نظرية تحديد الأهداف	٢٩
نظرية العدل	٣٠
نظرية التوقع	٣١
دافعيـــة الإنجـــــــــاز	٣٣
نظريات دافعية الإنجاز	٣٤
نظرية مكليلاند	٣٤
نظرية اتكنسون	٣٥
نظرية الكفاية الذاتية	٣٦
الدراسات السابقـــــــــة	٤٠
الفصل الثالث : الطريقة والإجراءات	٤٦– ٩٠
مجتمع الدراسة	٤٦
عينة الدراسة	٤٦
أدوات الدراسة	٤٧
استبيان نمط العزو لدى الأطفال	٤٧
اختبار الدافعية المعرفية	٥٩
اختبار دافعية الإنجاز	٦٩
البرنامج التعليمي – التعلمي	٧٩
تصميم الدراسة	٨٧
المعالجة الإحصائية	٩٠
متغيرات الدراسة	٩٠
الفصل الرابع : نتائج الدراسة	٩١ – ١٠٦
الفصل الخامس : مناقشة النتائج والتوصيات	١٠٧ – ١١٣

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المحتوى	الصفحة
قائمة المراجع العربية	١١٤
قائمة المراجع الأجنبية	١١٥
ملحق رقم (١) البرنامج التعليمي التعلمي	١٢٥
ملحق رقم (٢) استبيان نمط العزو لدى الأطفال	٢٥١
ملحق رقم (٣) اختبار الدافعية المعرفية	٢٦٠
ملحق رقم (٤) اختبار دافعية الإنجاز	٢٦٤
الملخص باللغة الإنجليزية	٢٧٢

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيري المجموعة والجنس.	٤٧
٢	معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لاستبيان نمط العزو لدى الأطفال.	٤٩
٣	قيم الجذر الكامن ونسب التباين المفسر ونسب التباين التراكمية للعوامل التي أظهرها التحليل العاملي لاستبيان نمط العزو لدى الأطفال.	٥٣
٤	معاملات تشبع الفقرات على البعد الأول (دائم – رديء)	٥٤
٥	معاملات تشبع الفقرات على البعد الثاني (دائم – جيد)	٥٤
٦	معاملات تشبع الفقرات على البعد الثالث (عام – رديء)	٥٥
٧	معاملات تشبع الفقرات على البعد الرابع (عام – جيد)	٥٦
٨	معاملات تشبع الفقرات على البعد الخامس (شخصي – رديء)	٥٦
٩	معاملات تشبع الفقرات على البعد السادس (شخصي – جيد)	٥٧
١٠	توزيع أفراد العينة المستخدمة لاستخراج دلالات صدق وثبات اختبار الدافعية المعرفية.	٦١
١١	معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية على اختبار الدافعية المعرفية.	٦١
١٢	قيم الجذر الكامن ونسب التباين المفسرة ونسب التباين التراكمية للعوامل التي أظهرها التحليل العاملي لاختبار الدافعية المعرفية.	٦٣
١٣	معاملات تشبع فقرات اختبار الدافعية المعرفية على العامل الأول.	٦٤
١٤	معاملات تشبع فقرات اختبار الدافعية المعرفية على العامل الثاني.	٦٥
١٥	معاملات تشبع فقرات اختبار الدافعية المعرفية على العامل الثالث.	٦٥
١٦	قيم معاملات الارتباط لفقرات اختبار الدافعية المعرفية.	٦٦
١٧	الفقرات التي أضيف إليها بديل خامس بناء على اقتراح المحكمين.	٧٠
١٨	معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية على اختبار دافعية الإنجاز.	٧١

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١٩	قيم الجذر الكامن ونسب التباين المفسر ونسب التباين التراكمية للعوامل التي أظهرها التحليل العاملي لاختبار دافعية الإنجاز للأطفال والراشدين.	٧٣
٢٠	معامل تشبع فقرات اختبار دافعية الإنجاز على العامل الأول.	٧٤
٢١	معامل تشبع فقرات اختبار دافعية الإنجاز على العامل الثاني.	٧٤
٢٢	معامل تشبع فقرات اختبار دافعية الإنجاز على العامل الثالث.	٧٥
٢٣	معامل تشبع فقرات اختبار دافعية الإنجاز على العامل الرابع.	٧٥
٢٤	معامل تشبع فقرات اختبار دافعية الإنجاز على العامل الخامس.	٧٦
٢٥	معامل تشبع فقرات اختبار دافعية الإنجاز على العامل السادس.	٧٦
٢٦	معامل تشبع فقرات اختبار دافعية الإنجاز على العامل السابع.	٧٦
٢٧	معامل تشبع فقرات اختبار دافعية الإنجاز على العامل الثامن.	٧٧
٢٨	المواقف المشكلة التي تضمنها البرنامج التدريبي بناء على آراء المحكمين وتكرار حدوثها لدى أفراد العينة.	٨٣
٢٩	اختبار "ت" لفحص دلالة الفروق في الأداء البعدي للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية على التفاؤل والدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز.	٩٢
٣٠	اختبار "ت" لفحص دلالة الفروق في الأداء على القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة الأولى.	٩٣
٣١	اختبار "ت" لفحص دلالة الفروق في الأداء البعدي للمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة الثانية على المتغيرات التابعة : التفاؤل والدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز.	٩٣
٣٢	اختبار "ت" لفحص دلالة الفروق على القياس البعدي للمجموعة الضابطة الأولى والمجموعة الضابطة الثانية.	٩٤
٣٣	متوسطات القياس البعدي المعدل للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة الأولى والجنس والتفاعل بين المجموعة والجنس على استبيان نمط العزو لدى الأطفال.	٩٦

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
٣٤	تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) (ANCOVA) لفحص فاعلية التفاؤل المتعلم في تنمية التفاؤل لدى طلبة الصف السادس.	٩٧
٣٥	متوسطات القياس البعدي المعدل للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة الأولى والجنس والتفاعل بين المجموعة والجنس على اختبار الدافعية المعرفية.	٩٩
٣٦	تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) (ANCOVA) لفحص فاعلية استراتيجية التفاؤل المتعلم في تنمية الدافعية المعرفية لدى طلبة الصف السادس.	١٠٠
٣٧	متوسطات القياس البعدي المعدل للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة الأولى والجنس والتفاعل بين المجموعة والجنس على اختبار دافعية الإنجاز.	١٠٣
٣٨	تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) (ANCOVA) لفحص فاعلية استراتيجية التفاؤل المتعلم في تنمية دافعية الإنجاز لدى طلبة الصف السادس.	١٠٤

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	المقارنات بين المجموعات الأربع التي تنفذ حسب تصميم سولومون.	٨٨
٢	التفاعل بين المجموعة والجنس على اختبار الدافعية المعرفية.	١٠١

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
١	البرنامج التعليمي – التعلمي.	١٢٥
٢	استبيان نمط العزو لدى الأطفال.	٢٥١
٣	اختبار الدافعية المعرفية.	٢٦٠
٤	اختبار دافعية الإنجاز للأطفال والراشدين.	٢٦٤
٥	قائمة التحكيم.	٢٧٢
٦	الملخص باللغة الإنجليزية	٢٧٣

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فاعلية برنامج تعليمي – تعلّمي في تعليم التفاؤل وتنمية الدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز لدى طلبة الصف السادس في مدارس منطقتي شمال عمان وجنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن

الباحث

مصطفى عبدالرحمن حسين صبري

المشرف

الأستاذ الدكتور محمد عودة الريماوي

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء فاعلية برنامج تعليمي – تعلّمي في تعليم التفاؤل وتنمية الدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز لدى طلاب الصف السادس في مدارس منطقتي شمال عمان وجنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن.

ولتحقيق هذا الهدف ، تم اختيار عينة عشوائية من طلبة الصف السادس في كلا المنطقتين ، حيث بلغ عدد أفراد الدراسة (١٦٠) طالبة وطالبة ، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة. ثمَّ تمّ تقسيم كل من المجموعتين التجريبية والضابطة عشوائياً إلى مجموعتين ضمن محددات الواقع الجغرافي للمنطقتين بحيث تشكل إحدى المجموعتين التجريبيتين المجموعة التجريبية الأولى وهي التي طبقت عليها المقاييس المستخدمة في الدراسة قبل البدء في تطبيق البرنامج التعليمي – التعلمي ، بينما لم تطبق المقاييس المستخدمة في الدراسة على المجموعة التجريبية الثانية قبل تطبيق البرنامج. كما قُسِّمت المجموعة الضابطة عشوائياً إلى مجموعتين ، طبقت على إحداهما المقاييس المستخدمة في الدراسة قبل البدء في تطبيق برنامج الدراسة ودعيت المجموعة الضابطة الأولى ، بينما لم تطبق المقاييس على المجموعة الثانية قبل تطبيق برنامج الدراسة ودعيت المجموعة الضابطة الثانية ، وذلك وفقاً للتصميم المستخدم في الدراسة.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

استند البرنامج التعليمي – التعلمي إلى أفكار ومبادئ حركة علم النفس الإيجابي التي ظهرت في العقد الأخير من القرن العشرين.

ولقياس فاعلية البرنامج في تعليم التفاؤل وتنمية كلٍّ من الدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز تم تطبيق استبيان نمط العزو لدى الأطفال بعد تعريبه واستخراج دلالات صدقه وثباته للبيئة المحلية من قبل الباحث ، وكذلك اختبار الدافعية المعرفية ، وهو اختبار بناه الباحث لأغراض الدراسة، واختبار دافعية الإنجاز وهو اختبار مُعرَّب ومستخدم من قبل عدد من الباحثين ، لكنّ الباحث أجرى عليه دراسة صدق وثبات جديدة حيث بلغ معامل ثباته المحسوب مجدداً ٠,٨٨.

بعد الانتهاء من جمع البيانات ، حُسبت المتوسطات الحسابية ، والانحرافات المعيارية للأداء البعدي المعدل ، كما تم إجراء تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) بهدف التعرف إلى فاعلية البرنامج التعليمي – التعلّمي وتبعاً لمتغير الجنس في ذلك من خلال التعرف على أدائهم على استبيان نمط العزو لدى الأطفال واختبار الدافعية المعرفية واختبار دافعية الإنجاز.

وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسط أداء الطلبة الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلمي ومتوسط أداء الطلبة الذين لم يتعرضوا له ، على كلٍّ من المقاييس الثلاثة المستخدمة في الدراسة.

كما كشفت نتائج الدراسة أيضاً عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسط أداء الذكور ومتوسط أداء الإناث من طلبة الصف السادس على استبيان نمط العزو لدى الأطفال واختبار دافعية الإنجاز ، بينما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين الذكور والإناث على اختبار الدافعية المعرفية لصالح الإناث.

كما أظهرت نتائج الدراسة أيضاً عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين الجنس والمجموعة على استبيان نمط العزو لدى الأطفال واختبار دافعية الإنجاز ووجود أثر لهذا التفاعل على اختبار الدافعية المعرفية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

مقدمة الدراسة

تمهيد

يواجه الناس ، أفراداً وجماعات وشعوباً ، الكثير من الأحداث السيئة والمواقف المزعجة، الاقتصادية ، والانفعالية ، والإنسانية ، والأسرية ، والتكيفية والصحية وغيرها. وينجح الكثير منهم في التعامل مع هذه الأحداث والمواقف ويخرجون منها بأقل قدر من الخسائر وربما بقدر كبير من الفوائد في كثير من الأحيان. لكنّ فئة من الناس ، أخذت تتزايد بسرعة في العقود الأخيرة بفعل الضغوط المختلفة الأنواع ، لا توفق في التعامل الناجح مع ما يواجهونه من تحديات. ويتراجع أفراد هذه الفئة عادة أمام المواقف والأحداث المُتَحدّية ولا يتخذون خطوات إيجابية في سبيل إيجاد ما هو مفيد لأغراض التكيف والتوافق السليم معها. وربما اعتبر البعض أن فشلهم في مواجهة ما يتعرضون له راجع إلى نقص قدراتهم وكفاءاتهم في مواجهتها ، وأنّ هذه الحالة ستنسحب على كل جوانب حياتهم وتمتد عبر الزمن إلى ما لا يعلمون أو يستطيعون تقديره. وربما اعتقدوا أيضاً أن نصيبهم من الحياة والنجاح قليل ، حتى وإن أصابوا شيئاً منه فهم يُرجعونه إلى ظروف خارجية كالصدفة والحظ أو إلى تساهل الآخرين. وينتج عن ذلك في العادة الانسحاب والتراجع وعدم قبول التحديات والمخاطر والاستسلام للأحداث والمواقف وعدم محاولة مواجهتها والنجاح في ذلك.

وعندما يحاول هؤلاء البحث عن المساعدة فهم يتجهون صوب من يقدم لهم العون في التغلب على نقاط عجزهم وضعفهم أو تلبية احتياجاتهم. وهم هنا قد ينجحون في بعض المواقف والأحداث بنسبة معينة. لكن المشاكل والأحداث تتجدد وتتزايد وهم لا يملكون لها إلا رد فعل سلبي يركز على تلافي النقص والتخفيف من آثار ما يواجهون من مشكلات ومواقف وأحداث مزعجة. وحتى ، عندما يتجهون إلى الاختصاصيين النفسيين الذين يقدمون المساعدة من أنواع مختلفة ، فهؤلاء يقدمون لهم العلاج والمشورة التي تعتمد أساساً على استكمال النواقص وسد الثغرات وتلبية الحاجات دون إكسابهم مهارات وخبرات إيجابية تؤهلهم للوقاية من أشكال الاضطراب المختلفة قبل أن تقع ، وتجعلهم يواجهونها برباطة جأش وإصرار ومثابرة على النجاح في مواجهتها ، وتجعلهم أيضاً واثقين من أنفسهم ومن قدراتهم على فعل ذلك ، والنظر بإيجابية للمستقبل لا الاستسلام للواقع والركون إلى سلبياته. وعلم النفس الذي يفترض فيه أن يقدم خدمات متنوعة للإنسان في مجالات حياته المختلفة ، ركّز ومنذ أكثر من خمسين سنة على

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

معالجة الاضطرابات وسد الثغرات وتلبية الحاجات في المجالات المختلفة. (www.psychotherapynetworker.org;Caprare & Cervore in Aspinwall & Staudinger, ٢٠٠٢ .)

لقد ركّز على ما هو خطأ في حياة الناس الانفعالية وفي علاقاتهم ، ولماذا يفشلون ، ولماذا تتناوبهم المشاعر السلبية؟ ويفعلون أشياء سيئة لبعضهم بعضاً. صحيح أن علم النفس نجح بنسب متفاوتة في التعامل مع هذه القضايا إلا أنه أغفل بناء الحالات التي تجعل حياة الإنسان ذات معنى وتستحق أن تُعاش ، لا العيش في الضجر والملل. الحياة التي يحقق فيها الإنسان التقدم باستمرار وينتقل من حال إلى حال أحسن والوصول إلى مستوى معقول من السعادة. (Seligman, ٢٠٠٢). إنه لم يتجاهل تماماً الأشياء التي تجعل حياة الإنسان أفضل وأسعد إلا أنه اعتبر أمرَ دراسة ذلك قضيةً غيرَ علمية ولا تستحق المتابعة العلمية. (www.psychotherapynetworker.org..)

وكان لابد لعلم النفس نتيجة لتحديات العصر أن يُحدث شيئاً من التحول من التركيز على المشكلات والسلبيات ونقاط الضعف إلى إعطاء جهد بحثي ومعرفي لدراسة الأوجه الإيجابية للخبرات الإنسانية. ونتيجة هذا التحول ظهرت حركة علم النفس الإيجابي في العقد الأخير من القرن الماضي بقيادة باحثين أمثال سليجمان وميهالي ودينر وبيترسون وكلفتون وسنيدر (Seligman, Mihalyi, Diener, Peterson, Clifton & Snyder) كعلم يركز على الخبرات الشخصية الإيجابية ، وسمات الفرد الإيجابية ، وكذلك المؤسسات الاجتماعية الإيجابية (الأسرة ، الإعلام الحر ، الديمقراطية) لتحسين نوعية الحياة الإنسانية ، ولإكساب الفرد والمجتمع مستوىً من الوقاية النفسية عندما تكون الحياة عقيمة وقاسية وبغير معنى. (Seligman & Mihaly, ٢٠٠١). وبدا أن علم النفس الإيجابي ثورة فكرية في مجال علم النفس تنقله من تفسير وفهم الأشياء من خلال مصطلحاتٍ تعبر عن الاضطراب وأوجه النقص إلى فهم الأشياء من منظور إيجابي. كان هدف هذه الحركة إعادة التوازن إلى علم النفس بحيث يلاحظ ويهتم بما هو جيد ولا يتجاهل ما هو سيئ في السلوك الإنساني (Clifton, ٢٠٠١) في (Lopez & Snyder, ٢٠٠٣).

كان من السمات الإيجابية التي ركّز عليها علم النفس الإيجابي ما يتعلق بالماضي مثل القناعة وما يتعلق بالحاضر مثل السعادة وما يتعلق بالمستقبل مثل التفاؤل. ولقد فهم سليجمان (Seligman) التفاؤل على أنه أسلوب الفرد في تفسير الأحداث وفهمه كارفر وشيير (Carver & Scheier) على أنه توقعات إيجابية تخص ما سيحدث مستقبلاً (Aspinwall & Staudinger, ٢٠٠٢). واهتم باحثون آخرون بمفاهيم قريبة من مفهوم التفاؤل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مثل مفهوم الأمل الذي اهتم به سنيدر (Snyder) ومفهوم مقاومة الضغوط الذي اهتم به كل من ريفتش وشطّي (Reivich & Shatte) ومفهوم الابتهاج الذي اهتم به ميهالي (Mihalyi).

ويرى سليجمان أن النكسات والأحداث المزعجة التي تواجه المتفائلين هي نفسها التي تواجه المتشائمين. لكن المتفائلين يقاومونها بشكل أفضل ، فهم ينهضون من جديد حتى عندما تكون حياتهم قاسية وصعبة. إنهم يجمعون قواهم ويُعيدون المحاولة بينما يستسلم المتشائمون ويقعون في الاكتئاب. وتشير كثير من الدراسات التي أجراها سليجمان وغيره من الباحثين إلى أن المتفائل شخص مرن وحيوي. فهو أكثر إنجازاً خلال العمل وفي أثناء المدرسة وفي ساحة اللعب أيضاً. وهو يتمتع بمستوى صحي أفضل وربما حياة أطول (Seligman, ١٩٩٥).

ويرى سليجمان أن الجيد في الأمر أن المتشائمين يستطيعون تعلم مهارات التفاؤل وتحسين نوعية حياتهم بشكل دائم. وحتى المتفائلين يمكنهم أن يستفيدوا من تعلم مهارات التغيير. والتفاؤل عند سليجمان لا يعني أن يتعلم الفرد المزيد من الأنانية وتوكيد الذات بل يتعلم التحدث إلى ذاته ومناقشة ما يعانيه من نكسات وتراجعات من وجهة نظر إيجابية مشجعة. إن الهدف من تعلم التفاؤل كما يراه سليجمان هو زيادة سيطرة الفرد على طريقته في التفكير حول المواقف المزعجة (Seligman, ١٩٩٨). ومن أجل ذلك طوّر سليجمان برنامجاً لتعليم التفاؤل طبّقه أولاً على طلاب جامعة بنسلفانيا ، وهي مقر عمله ، حيث جرّبه أولاً على ١٤٠ طالبا وطالبة من طلبة الصفين الخامس والسادس كانوا على وشك الإصابة بالاكتئاب وظهر من تطبيقه أنهم ظلّوا أكثر تفاؤلاً من أقرانهم من المجموعة الضابطة (Gillhem, ٢٠٠٠).

ويشير سليجمان إلى أن الطاقة العالية التي تولدها الانفعالات الإيجابية مثل المرح والتفاؤل تجعل الناس أكثر حيوية ونشاطاً واستمتاعاً بالحياة. وهو يرى أن الصحة وطول العمر مؤشرات للصحة الجسمية ، وأنها بدورها مؤشر مباشر إلى دور الانفعالات الإيجابية كمتنبئات بالصحة وطول العمر.

ويشير سليجمان أنه في دراسة على ٢٢٨٢ أمريكي من أصل مكسيسي من أعمار خمسة وستين عاماً فأكثر إلى أنّه تمّ التوصل إلى أن السعداء من أفراد العينة كان احتمال وفاتهم نصف احتمال وفاة الآخرين. ويشير أيضاً إلى أن السعداء المتفائلين أكثر قناعة بأعمالهم وأكثر إنتاجية (Seligman. ٢٠٠٢).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويرى شييَر وكارفر (Scheier & Carver) أن المتفائلين يتوقعون حدوث الأشياء الجيدة ، بينما يتوقع المتشائمون حدوث أشياء سيئة لهم. وأنهم يختلفون في التعامل مع المشكلات والتحديات وفي درجة النجاح في التعامل مع صعوبات الحياة.

وتشير كل من ريفتش وشطّي (Reivich & Schatte) إلى أن كل فرد يحتاج أن يتعلم كيف يقاوم الضغوط وأن يتعلم كيفية النهوض من جديد. وأنّ البحث العلمي قد أظهر بقوة أن مقاومة الضغوط والقدرة على البدء من جديد هي مفتاح النجاح في العمل والقناعة في الحياة. فمقدار ما يملكه الفرد من قدرة على مقاومة الضغوط والمواقف الصعبة يؤثر مباشرة على إنتاجيته وأدائه سواء في المدرسة أو العمل أو العلاقات مع الآخرين ، وفي مجال صحته الجسمية والنفسية. ويريان أن مقاومة الضغوط عنصر أساسي في النجاح والسعادة ، وأنَّ الإنسان الذي يقاوم الضغوط لا يرى الفشل نهاية المطاف في أي موقف ولا يخجل منه. إنه يستطيع أن يجد معنىً إيجابياً فيما حصل له ويوظفه للوصول إلى ما يريد. وهما يريان أن مقاومة الضغوط تحتاج إلى تعلم مهارات التغيير والالتزام بها (Reivich & Schatte, ٢٠٠٢).

ويشير ميهالي إلى أن قدرة الفرد على تغيير إحساسه وأن يشعر بالبهجة والانشراح في عمله ودراسته ومجرى حياته بشكل عام تزوده بطاقة نفسية تجعله راضياً بما يعمل أو ما يقوم به من أنشطة. إن بإمكان الإنسان أن يغير أنماط حياته وسلوكه من خلال تعلم أساليب جديدة في التفكير في التحديات والصعوبات التي تواجهه وتحويل الروتين سواء في الدراسة أو العمل إلى أشياء تبعث في نفسه البهجة والسعادة. ويستطيع الفرد أن يأخذ سياق النشاط الذي يمارسه بعين الاعتبار وأن يفهم نتائج أعماله على سياق نشاطه ككل ، فإن عملاً بسيطاً يؤديه يمكن أن يتحول إلى أداء يستحق الذكر ، وأن يجعل شكل العالم بالنسبة له أفضل مما كان عليه (Mihalyi, ١٩٩٧).

لقد أظهرت دراسة جلاسر وجلاسر (Glaser & Glaser, ١٩٩٦) التي حاولت كشف أثر التفاؤل على عمل جهاز المناعة لدى طلبة كلية الحقوق في إحدى الجامعات أن عدد الخلايا التائية (T-Cells) ، وهي الخلايا التي تفرز المضادات الحيوية ، قد زاد بنسبة ١٣% لدى المتفائلين بينما تناقصت بنسبة ٣% لدى المتشائمين. وزاد النشاط المناعي بنسبة ٤٢% بينما زاد بنسبة ٩% لدى المتشائمين في نفس الفترة الزمنية)www.snc.edu(.

وكشفت دراسة بيري وهيكتر ومينيك (Perry, Hecter & Menec, ١٩٩٣) أن الأداء الأكاديمي في التعليم العالي يتضمن تفاعلاً مركباً بين عُزُوَّات الطلبة والبيئة التعليمية. وأنَّ التدريب على العزو مُهم في تحسين التحصيل ، وذلك بتغيير تفكير الطلاب حول أسباب نجاحهم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفشلهم. وإن إعادة صياغة عُزُوّات الطلاب عامل مهم في تحسين التحصيل الأكاديمي للطلبة الجامعيين خاصة أولئك الذين هم على وشك الرسوب.

وأظهرت دراسة شنغ وفورنهام (Cheng & Furnham, ٢٠٠٣) التي هدفت إلى فحص دور أسلوب العزو وتقدير الذات كمتنبئات بالحالة النفسية السعيدة لدى شباب في العشرينات من أعمارهم في أوضاع عادية وإكلينيكية ، أنَّ أسلوب العزو قد فسّر ١٨% من تباين آراء المفحوصين على مقياس أكسفورد للسعادة الذي استخدمته الدراسة ، وأن أسلوب التفسير وتقدير الذات كانا مسؤولين عن ٥٥% من تباين آراء المفحوصين في الأحوال الإيجابية ، وأن نمط التفسير كان متنبئاً قوياً في الأحوال الإيجابية أكثر مما كان عليه في الأحوال السلبية لدى الطلبة.

ووجد سنيدر (Snyder) من خلال أبحاثه على التحصيل الأكاديمي لمدة ست سنوات أنَّ الطلبة الذين يحصلون على درجات عالية على مقياس الأمل ، وهو عامل قريب من التفاؤل ، يحصلون على أعلى العلامات في المتوسط حين يدخلون الجامعة وكانوا أكثر احتمالاً للتخرج من الطلبة من ذوي الدرجات المتدنية على مقياس الأمل (Bavely, ٢٠٠٣).

وكشفت دراسة أجراها كل من بيترسون وباريت (Peterson & Barrett, ١٩٨٧) في (Bucham & Seligman, ١٩٩٤) أن نمط الفرد في تفسير الأحداث متنبئ قوي بالمعدل العام للطلبة الجامعيين في السنة الأولى بعد تنحية أثر درجات اختبار القدرة المدرسية Schoolastic Aptitude Test (SAT).

وأظهرت دراسة أجراها شولمان وآخرون (Schulman et al, ١٩٩٠) أن التفاعل بين تقديرات لجنة القبول ومؤشر التنبؤ بالمعدل العام للطلبة الجامعيين في السنة الأولى في جامعة بنسلفانيا ، والمكون من المعدل الموزون لعلامات الطلبة على اختبار القدرة المدرسية (SAT) واختبار التحصيل الأكاديمي والدرجة في المدرسة الثانوية أن تقديرات لجنة القبول ومؤشر التنبؤ تتنبأ بشكل قوي بالمعدل العام للطلبة. لكنَّ درجات الطلاب على استبيان نمط العزو لسليجمان لم تكن ذات ارتباط بالمعدل العام. في (Buchman & Seligman, ١٩٩٤).

وتشير أبحاث الدماغ إلى الصلة القوية لانفعالات الفرد وحالته الذهنية ، والتي تكون مستندة إلى تحيزاته وتوقعاته وتعصباته ودرجة تقديره لذاته وحاجته إلى التفاعل الاجتماعي ، على تعلمه ، وأن انفعالات الفرد وأفكاره تشكل إحداهما الأخرى. وهذا يوجب على المعلمين من وجهة نظر نظرية التعلم المستند إلى الدماغ أن يفهموا أن مشاعر الطلبة واتجاهاتهم ينبغي أن تكون في صلب عملية التعلم مستقبلاً. وأن يدركوا أيضاً أن معتقدات الطلبة حول ما يحصلون عليه من عون ودعم المعلمين والمديرين يؤثر أيضاً في تعلمهم ، بحيث تكون عمليات المواجهة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بين الطلبة والمعلمين ذات أثر سلبي على تعلم الطلبة بينما تكون عمليات التواصل إيجابية التأثير.

وتشير أبحاث الدماغ أيضاً إلى أنَّه يقوم بتشغيل أكبر عدد من الوصلات الدماغية عندما يتم تشجيع قيام الطلاب بمجازفات ، ولكنَّه يتعلم العجز عندما يكون تحت التهديد ، مما يوجب على المربين أن يوجدوا مكاناً آمناً للتفكير والمخاطرة واليقظة ، وذلك للوصول إلى التعلم الأفضل (www.unocoe.unomaha.edu).

لقد أكد باحثون عديدون من أنصار حركة علم النفس الإيجابي على أهمية تعليم الإنسان الإيجابيات وتنميتها لديه بدلاً من التركيز على سد احتياجاته والتغلب على جوانب قصوره. فسليجمان يركز على تعليم التفاؤل ، ويركز سنيدر على تعليم الأمل ، ويركّز كلٌّ من ريفتش وشطّي على تعليم مقاومة الضغوط والتهديدات ويركز نيوبري (Newberry, ٢٠٠٠) على تعليم النجاح بينما يركز كل من ميهالي (Mihalyi, ١٩٩٧) ؛ وبيكر وستوْث (Baker & Stauth, ٢٠٠٣) على تعليم الفرد على الشعور بالسعادة.

ولكن ، قد تثور هنا بعض التساؤلات عن جدوى تعليم التفاؤل في ظل ظروف قاسية محبطة على المستوى الفردي والعائلي والاجتماعي ، وفي كل المجالات الإنسانية والصحية والثقافية والاقتصادية ، بل وحتى السياسية والاجتماعية. هل سنقنع الناس من خلال تعليم استراتيجية التفاؤل بغير ما فيهم؟ وهل هذا كافٍ لتغيير أدائهم وحياتهم بشكل عام؟

يرى سليجمان أن الانفعالات الإيجابية مثل الثقة ، والأمل ، والمرونة على سبيل المثال تخدمنا أو تفيدنا على أحسن ما يمكن ، ليس فقط عندما تكون الحياة سهلة ، ولكن عندما تكون صعبة أيضاً. وإن تنمية هذه الانفعالات وغيرها من الإيجابيات مثل المساواة والولاء والإحساس بالكرامة والثقة بالنفس تكون أكثر إلحاحاً في أوقات الشدة والاضطرابات منها في الأوقات الجيدة (Seligman, ٢٠٠٣) في (Keyes & Haidt, ٢٠٠٠). إن أوقات الاضطراب هي أوقات المعاناة ، فهل يؤدي فهمنا لضرورة تخفيف المعاناة إلى فهم السعادة وبنائها؟ يرى سليجمان أنَّ الطرق الأحسن لمساعدة الناس الذين يشكون ويعانون هي التي تركز على الأشياء الإيجابية. إن هؤلاء الناس يبحثون ، عادة ، عمّا هو أكثر من مجرد التخلص من معاناتهم ، إنهم يهتمون بإيجاد هدف ومعنى لحياتهم. وهو يرى أن تنمية نقاط القوة لدى الفرد وتنمية فضائله تُزوّده بالمناعة ضد الاضطرابات النفسية والإحساس بسوء الحظ ، بل ربما أصبحت مفتاحاً لاستعادة عافيته النفسية. وهكذا يكون التركيز على نقاط القوة لدى الفرد أكثر أهمية في أوقات الشدة ، مع أنّه مهم جداً في الأوقات العادية. (Seligman, ٢٠٠٣) في (Keyes and Haidt, ٢٠٠٣) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتضيف كيس (Keyes) أن عودة علم النفس للاهتمام بسعادة الناس وبناء السمات الإيجابية قد أدّت إلى التركيز من جديد على الأهداف الأساسية لعلم النفس (Keyes, ٢٠٠٣). ويشير كل من شييَر وكارفر إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بأسلوب متفائل في التعامل مع الأحداث وفهمها يميلون لإظهار نجاح أكبر في المجالات الأكاديمية والعملية ، وكذلك التعافي السريع من الاكتئاب والمرض بأشكاله.

ويرى هوايت (Huitt) أن السكون وعدم الحركة ثم التأمل السريع في أن تحدث الأمور كما نشتهي هو وصفة مضمونة للوصول بالفرد أو الجماعة إلى حد الكارثة. وأنه كلما طال الانتظار للقيام بالفعل والتكيف للمواقف الجديدة كلما كان التغير أصعب عندما يتم مؤخراً (Chiron.valdosta.edu).

ثم إن التفاؤل من منظور الدراسة الحالية تفاؤل رشيد ومنطقي. وهو ليس التفاؤل السلبي الذي ينتظر صاحبه أن تتغير الأشياء إلى الأحسن من تلقاء نفسها. إن المتفائل هو الذي لا يتجاهل محددات الواقع ، ولكنه في نفس الوقت لا يستسلم لها. وهو الشخص الذي يستطيع تحديد خياراته ويتخذ قراراته ويقبل التحديات وينظر إليها كفرص للانطلاق من جديد. إنه الشخص الذي يتفهم ما لديه من إمكانيات وقدرات ، ويتعامل مع الواقع بثقة وبروح إيجابية. وهو الذي يعتمد المنطق في تحديد أهدافه ويعمل على تحقيقها ، ولا يخلط بين ما يرغب أن يكون صحيحاً وما هو غير صحيح. هو الذي يتحمل المسؤولية ويدرك أن تحقيق الأهداف هو نتاج الجهد الشخصي. إنه الشخص الذي يعترف للآخرين بقدراتهم وإمكانياتهم ولا يعتبر أن نجاحهم وإبداعهم انتقاص من قدراته وإمكانياته لأن بإمكانه أن يجد الفرص للنجاح مثلهم وربما أحسن. ويعرف أيضاً أن النجاح ليس حدثاً عابراً ولا يأتي بالصدفة وإنما هو يأتي بالجهد والمثابرة والتخطيط (Newberry, ١٩٩٩).

إننا إذن بحاجة إلى تعليم أبنائنا التفاؤل وغيره من الإيجابيات الكفيلة بإعادة نهوضهم كأفراد وكأعضاء في المجتمع يعملون على تحسين ما هو عليه والتخفيف من إخفاقاته وعثراته في كافة المجالات. إن مراوحة مواقفنا لا تؤدي إلا إلى المزيد من الاضطراب والتراجع ومراكمة الإحساس بالخيبة والإحباط. إن تنمية وتجريب طرق وأساليب جديدة في التفكير في الواقع الذي نعيشه ربما كان سبيلاً يستحق التجربة ويستحق بذل الجهد المتواصل وخاصة لدى الأجيال الناشئة التي يتوقف عليها مستقبل الأمة.

إن ما يواجهه طلبة المدارس في وكالة الغوث الدولية في الأردن من ظروف ومواقف مزعجة من حيث صعوبة وقسوة الظروف الأسرية من حيث الفقر والبطالة وكبر حجم الأسرة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وضيق المساكن وقلة وسائل الترفيه واللعب وأحياناً الطلاق وتعدد الزوجات والتفكك الأسري وكذلك صعوبة شروط وظروف الدراسة من حيث ازدحام الصفوف ونظام الفترتين بالإضافة إلى ما تفرضه عمليات النمو من متطلبات واحتياجات يجعل تدني مستوى دافعية الطلبة للتعلم أمراً متوقعاً رغم ما تبذله وكالة الغوث الدولية من جهود حثيثة ومتواصلة لتحسين شروط وظروف الدراسة والحياة الأسرية. (خطّاب ، ١٩٨٩).

لذلك فإن تحسين مستوى الدافعية يعتبر متطلباً حيوياً لتحسين التحصيل الدراسي وظروف الحياة المدرسية بشكل عام. وحيث أن تعليم الأطفال في المدارس طرقاً إيجابية للتفكير في ظروفهم وشروط حياتهم المختلفة يعتبر أمراً هاماً لتغيير مستوى الدافعية لديهم ، فإن تبني أساليب واستراتيجيات تساعد في ذلك يعد أمراً على جانب كبير من الأهمية.

من هنا تركّز اهتمام الدراسة الحالية على ضرورة تعليم الطلبة التفاؤل باعتباره حالة ذهنية انفعالية تساعد الفرد في تغيير قناعاته وأفكاره حول ما يواجهه من صعوبات ومواقف مزعجة. إن اهتمام الفرد بتحدي المواقف المزعجة وإيجاد أهدافٍ لنشاطه يُصرُّ على تحقيقها ويضع لها أولويات من حيث الأهمية والتنفيذ وتوقع النجاح في أدائها وشعوره بالسرور والارتياح لتحقيق ذلك يُشكّل صلب الدافعية المعرفية لديهم. كما أن تغيير القناعات والمعتقدات السلبية بخصوص المهمات التي يتصدى لإنجازها وإصراره ومثابرته على تحقيقها ، وسعيه المتواصل للتفوق والتميز على غيره وسعادته بالنجاح وعدم خشيته من الفشل يشكل جوهر دافعية الإنجاز لدى المتعلم.

وحتى يتم تطوير وتنمية كلا النوعين من الدافعية لابد من تعليم الفرد كيف يعيد صياغة أفكاره ومعتقداته حول أسباب النجاح والفشل فيما يقوم به من مهمات وما يتصدى له من مواقف.

مشكلة الدراسة

تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في الكشف عن مدى

فاعلية برنامج تعليمي – تعلّمي في تعليم التفاؤل وتنمية الدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز لدى طلبة الصف السادس في مدارس منطقتي شمال عمان وجنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويمكن التعبير عن عناصر مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس التالي :

ما أثر البرنامج التعليمي – التعلّمي في تعليم التفاؤل وتنمية الدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز لدى طلبة الصف السادس في مدارس منطقتي شمال عمان وجنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن؟

فرضيات الدراسة

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في التفاؤل بين طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلّمي والذين لم يتعرضوا له.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في التفاؤل بين الذكور والإناث من طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلّمي.

٣. لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين متغيري المجموعة والجنس في التفاؤل لدى طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلّمي.

٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في الدافعية المعرفية بين طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلّمي والذين لم يتعرضوا له.

٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في الدافعية المعرفية بين الذكور والإناث من طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلّمي.

٦. لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين متغيري المجموعة والجنس في الدافعية المعرفية لدى طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلّمي.

٧. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في دافعية الإنجاز بين طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلّمي والذين لم يتعرضوا له.

٨. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في دافعية الإنجاز بين الذكور والإناث من طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلّمي.

٩. لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين متغيري المجموعة والجنس في دافعية الإنجاز لدى طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلّمي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في الآتي :

أولاً : إنها تتصدى لمشكلة حيوية قلّما تنبّه إليها الراشدون وهي احتمال تعرض أطفال المرحلة الابتدائية للاكتئاب. حيث تُظهر أبحاث حركة علم النفس الإيجابي أن الأطفال بين التاسعة والثانية عشر من العمر يحتمل أن يتعرضوا للاكتئاب بنسبة معينة (Seligman, ١٩٩٨). كما أن النتائج التي توصل إليها الباحث من التطبيق الاستطلاعي لاستبيان أسلوب العزو لدى الأطفال لسليجمان ، والذي تضمنته الدراسة ، تشير إلى أن نسبة مرتفعة نسبياً تبلغ ٢٩% من أطفال الصف السادس في مدارس وكالة الغوث الدولية لديهم ميول اكتئابية.

ثانياً : أن هذه الدراسة قد تكون من الدراسات الأولى والقليلة التي وظّفت مبادئ وفرضيات حركة علم النفس الإيجابي في المجال التربوي. ومن الدراسات النادرة ، إن لم تكن الوحيدة ، في حدود علم الباحث التي ربطت تعليم التفاؤل بمتغيري الدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز لدى طلبة الصف السادس بشكل خاص ، وطلاب المراحل التعليمية بشكل عام.

ثالثاً : من المتوقع أن تُحدث هذه الدراسة اهتماماً بمبادئ وفرضيات وطروحات حركة علم النفس الإيجابي ، وتناول موضوع تعليم التفاؤل على وجه الخصوص لدى فئات عمرية أخرى أو ربطه بمتغيرات أخرى غير الدافعية.

رابعاً : إنها تقدم برنامجاً يستند إلى مبادئ وفرضيات حركة علم النفس الإيجابي يتوقع منه أن يُكسبَ طلبة الصف السادس استراتيجية التفاؤل من خلال تعليم أفراد الدراسة مهارات عقلية تعمل على تغيير أفكارهم ، وقناعاتهم اتجاه الأحداث والمواقف المزعجة التي تواجههم من جهة، ويعمل على تنمية الدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز لديهم من جهة أخرى.

خامساً : تحقيق أهداف البرنامج ، حيث من المتوقع إكساب الطلبة أنماط في تفسير الأحداث والمواقف Explanatory Styles أو أنماط في العزو Attributional Styles تبعث في النفس التفاؤل والثقة بالذات ، وتدفع بالفرد إلى تحمل المسؤولية عن أعماله وسلوكاته ، وتغير من معتقداته السلبية عن نفسه ، وتكشف إمكانياته الإيجابية وتُشجعه على إنجاز أعلى في المدرسة أو غيرها من المواقف الحياتية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

سادساً : إنها تقدم اختباراً لقياس الدافعية المعرفية ، حيث ظهر للباحث أثناء الدراسة مدى حاجة الباحثين في الأردن لمثل هذا الاختبار. كما تمَّ تعريب استبيان نمط العزو لدى الأطفال ، واستخراج معايير صدق وثبات له لأغراض الدراسة الحالية.

سابعاً : تطوير اختبار دافعية الإنجاز لهيرمانز بجعل عدد بدائل الإجابة خمس بدائل لكل فقراته بدلاً من أن يكون لبعضها خمس بدائل وبعضها الآخر أربع بدائل مما يوجد شيئاً من عدم الدقة في حساب علامات المفحوصين. كذلك حساب معايير صدق جديدة للاختبار على الفئة العمرية لأفراد الدراسة.

التعريفات الإجرائية :

تمّ لغايات هذه الدراسة تحديد التعريفات الإجرائية الآتية :

١. البرنامج التعليمي – التعلمي :

مجموعة من اللقاءات التعليمية – التعلمية المخططة والمنظمة والمبرمجة زمنياً ، والمتضمنة تعليم مهارات التفاؤل لطلبة الصف السادس.

٢. الدافعية المعرفية :

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على اختبار الدافعية المعرفية الذي تمّ تطويره لغايات الدراسة الحالية ، والتي يمكن أن تتراوح بين ١٢٦ كحد أعلى و ٤٢ كحد أدنى.

٣. دافعية الإنجاز :

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على اختبار دافعية الإنجاز الذي تم استخدامه في الدراسة الحالية ، والتي يمكن أن تتراوح بين ١٤٠ كحد أعلى و ٢٨ كحد أدنى.

٤. التفاؤل :

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على استبيان أسلوب العزو لدى الأطفال لسليجمان ، والتي يمكن أن تتراوح بين ٢٤ كحد أعلى وصفر كحد أدنى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

تمهيـــد

يتضمن الإطار النظري لهذه الدراسة أربعة محاور رئيسة. يتناول المحور الأول الأســس النظرية لحركة علم النفس الإيجابي ، حيث يتم فيه استعراض الاتجاه الإنساني في علم الــنفس ونظرية العزو.

ويتناول المحور الثاني حركة علم النفس الإيجابي من حيث التعريف بها والطروحات التي تقدمها وعلاقتها بالعلوم النفسية الأخرى التي تركز على حاجات الفرد ونواحي القصور لديــه. وكذلك يعرض هذا المحور رسالة علم النفس الإيجابي وأهدافه. ويتناول هذا المحــور مفهــوم التفاؤل ، والتفاؤل المتعلم وهو المتغير التجريبي في هذه الدراسة ، وكذلك مفهوم أسلوب الفــرد في تفسير الأحداث.

يتناول المحور الثالث الدافعية المعرفية بدءاً من تعريفها وانتهاءً بنظريات الدافعية المعرفية التي تبنتها الدراسة الحالية وهي نظرية تحديد الأهداف ، ونظرية العدل ، ونظرية التوقع.

يتناول المحور الرابع دافعية الإنجاز ، وهو يستعرض أهم تعريفاتهــا ثــم يتنــاول أهــم النظريات التي بحثت دافعية الإنجاز وهي نظرية مكليلاند ، ونظرية إتكنسون ، ونظرية الكفاية الذاتية.

وأخيراً يُختم هذا الفصل بالدراسات السابقة ذات العلاقة بالدراسة الحالية.

أولاً : الأسس النظرية لحركة علم النفس الإيجابي

يمكن اعتبار الاتجاه الإنساني الرافد الرئيسي لحركة علم النفس الإيجــابي إضــافة إلــى نظريات الدافعية بعامة ونظريات العزو بخاصة. ذلك أن الاتجاه الإنساني يعتقد أن فكرة الفرد عن نفسه وقناعته بحريته وكرامته في اتخاذ الاتجاه الذي يناسبه في الميادين المختلفة وخاصــة في ميادين سعيه لتحقيق ذاته أرسى أرضية لإعادة الاعتبار للفرد ودوره المسؤول فــي مجــال التعلم وغيره من المجالات. (www.ahpweb.org)

لقد ركّز الاتجاه الإنساني على مسؤولية الفرد في عملية التعلم وعلى تفريد التعليم ، وعلى أنّ التعلم يتحسَّن إذا كانت العملية التعليمية التعلمية تستجيب لحاجاته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويشجع أنصار الاتجاه الإنساني الطلبة على أن تكون لهم السيطرة على مجرى تعلمهم ، وأن تتوفر لهم فرص اختيار الخبرات التعليمية التي تناسبهم مثل تقرير أهداف التعلم والنشاطات المناسبة لتحقيقها. ويرون أيضاً أن التربية تصبح أكثر إنسانية إذا ركزت أكثر وأكثر على اهتمامات التلاميذ ، وأن على المعلم أن يعطي انتباهاً عالياً لمشاعر الطالب وأفكاره وأن يختار طرق التواصل المناسبة معه وأن يسأله عن أفكاره وأفعاله ، وأن يشجعه على تقييم تعلمه كأن يأخذ اختباراً ما أو يطلب تغذية راجعة من شخص ما ، أو جمع المزيد من المعلومات عن نفسه. ويرى أنصار الاتجاه الإنساني المعلم مُسيِّراً ومُنسِّقاً للعملية التعليمية التعلمية ، يُقدّم الدعم لتلاميذه ، متفهماً لا ناقداً، مخلصاً في عمله.)www.ahpweb.org(. هذا وقد طوّر كارل روجرز (Rogers) ، وهو من أشهر علماء الاتجاه الإنساني ، عدداً من المبادئ الخاصة بالتعلم منها :

- أن التعلم ذا المعنى يحدث عندما يكون موضوع التعلم متصلاً باهتمام المتعلم.
- تؤدي التهديدات الخارجية للمتعلم إلى إعاقة عملية التعلم.
- التعلم المعتمد على الذات هو الأكثر ديمومة وتأثيراً. (tip.psychology.org).

وهكذا يعطي هذا الاتجاه اهتماماً واضحاً لدور الفرد في عملية التعلم ويُقيم وزناً لمشاعره وأفكاره عن ذاته وعن الخبرة المتعلمة والموقف التعليمي التعلمي بشكل عام ، باعتبار هذه الأفكار والمشاعر مُحدِّداً مهماً لمدى الإفادة من الخبرات المتعلمة.

ونظرية العزو هي الأساس النظري الثاني الذي قامت عليه حركة علم النفس الإيجابي. وترجع بداية نظرية العزو إلى هيدر (Fritez Heider) عام (١٩٥٨) الذي كان أول من عرض نظرية نفسية في العزو مُركِّزاً على حاجة الفرد القوية لفهم الأحداث التي تمر به أو تمر بالآخرين استناداً إلى الحالة الداخلية لمن يقوم بالفعل أو إلى خصائص ثابتة في البيئة حيث كان يرى أن الهدف من هذه العُزوّات هو تحقيق الضبط المعرفي للفرد على بيئته من خلال تفسير وفهم أسباب السلوك والأحداث البيئة. ويؤكد هيدر على أهمية الضبط المعرفي باعتباره يعطي الفرد إمكانية التنبؤ بما يمكن أن يحدث ، ويساعده على التعايش مع الظروف البيئية.)www.ship.edu(. وظهر من بعد هيدر منظرون عديدون طوَّروا نظرية العزو كان أشهرهم برنارد وينر (Weiner) الذي ركّز اهتمامه على التحصيل ، ورأى أن قدرات المتعلم والجهد الذي يبذله وصعوبة المهمة التعليمية التعلمية والمزاج والتعب والاهتمام بالمادة الدراسية وحضور الآخرين أثناء عملية التعلم هي أهم العوامل التي تؤثر على عُزوَّات الفرد بخصوص التحصيل. وهو يرى أن هذه العزوّات يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أبعاد :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١. مركز الضبط.

٢. الاستقرار.

٣. قابلية السيطرة على مسببات السلوك.

وهو يرى أن مركز الضبط يمكن أن يكون داخلياً أو خارجياً. بينما يشير الاستقرار إلى ما إذا كانت أسباب السلوك تتغير مع الوقت أم لا ، بينما يشير البعد الثالث إلى التفريق بين الأسباب التي يمكن السيطرة عليها في تأثيرها على السلوك والأسباب التي لا يمكن السيطرة عليها. (tip.psychology.org). وتقوم نظرية وينر على عدد من الافتراضات الأساسية منها أن الاستدلالات السببية التي تقف وراء الأنشطة البشرية تمثل تفسيرات الفرد للنتائج التي حصل عليها نتيجة نشاط ما أو الإجابة عن سؤال معين. ويؤكد وينر على أن سلوكات الفرد المستقبلية ترتبط سلباً وإيجاباً بنتائج السلوك. ويفترض أن الطالب إذا عزا النجاح إلى قدرته فإن النجاح سيستمر مستقبلاً ، وإذا عزا الفشل إلى قدرته فإن النتائج المستقبلية ستكون سلبية. وتتضمن الفرضيات التعليمية للنظرية أن الطلبة يعون في مرحلة مبكرة من حياتهم أنهم بحاجة إلى أن يعملوا بجد في المدرسة ، وأنه لكي يحدث ذلك فلابد من إثارة الدافعية للتعلم لديهم. وهم يتعلمون أن خبرات التعلم السابقة تلعب دوراً مهماً في النتاجات المستقبلية ، وسوف يحدد الطلبة نجاحاتهم أو إخفاقاتهم المستقبلية بناء على خبراتهم الماضية.

وتؤكد النظرية على أن البيئة الصفية وكذلك المعلم يلعبان دوراً كبيراً في تمكين الطلبة من التعلم. حيث ينبغي أن تكون أهداف التعلم في مستوى قدراتهم. وأن على المعلم أن ينظم أنشطة تعليمية تعلمية مثيرة للدافعية تمكن الطالب من النجاح في تحقيق الأهداف. وتؤكد أيضاً على أن على المعلم أن يتجنب المقارنة بين الطلبة ، وأن يعمل بدلاً من ذلك على تشجيعهم للوصول إلى أداء المهمات التعليمية بنجاح وتزويدهم بالتغذية الراجعة المناسبة لذلك. ومن أجل ذلك لا بد أن يتبنى المعلم عدداً من الاستراتيجيات المناسبة لتحقيق ما تقدم ، فعليه مثلاً أن يتجنب إثارة المنافسة بين الطلبة وألا يقارن أداء الواحد بالآخر ، وأن يجعل بيئة الصف محببة لهم ، وأن يعامل الجميع بالتساوي. كما أن تحديد أهداف تعلمية في مستوى قدرة الطلبة استراتيجية مهمة من وجهة نظر وينر ، وعلى المعلم أن يؤكد على مشاركة جميع الطلبة في الأنشطة التعليمية التعلمية. (www.nova.edu)

إن نظرية وينر تؤكد على أن هناك فروقاً فردية بين الطلبة ، وأن كل طالب يستطيع أن يتعلم وفق قدراته إذا أحسن المعلم اختيار الأهداف التعليمية المناسبة ونظَّم أنشطة تمكن الطالب من تحقيق هذه الأهداف وهو في حالٍ من الثقة بالذات والرغبة في التعلم. إن إخفاق الطالب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أو نجاحه يتطور غالباً إلى سمة تلازمه ، فتعيق أو تُسهِّل تعلمه في المستقبل ، وعلى المعلّم أن يركّز على نجاحات الطلبة في أداء المهمات التعليمية التعلمية وألاّ يوجه لهم نقداً سلبياً.

لم يكن النموذج الذي قدّمه وينر رغم أهميته هو الوحيد الذي عمل على تفسير الأحداث بالنسبة للفرد وأحداث البيئة حوله ، أو حاول تفسير أسباب النجاح والفشل الذي يتعرض له الفرد في مجرى حياته اليومية وفي أثناء أدائه المهمات المختلفة. فقد طوَّر كل من جونز وديفز (Jones & Davis) نظرية في العزو تدعى نظرية "تطابق الاستدلالات" والتي ترى أن الاستدلال يحدث عندما نستنتج أن سلوك فرد ما ناتج عن أو يتطابق مع الخصائص الداخلية للفرد ومعتقداته. ويقدم كل من جونز وديفز ثلاثة مبادئ اعتبراها أساسية في التوصل لتطابق الاستدلالات وهي : (psych.fullerton.edu)

١. التوقعات.
٢. الآثار أو النتائج العامة وغير العامة للسلوك.
٣. الاختيار والنيّة في القيام بالسلوك.

وقدّم كيلي نموذجا آخر في نظرية العزو أسماه "النموذج الارتباطي". وقد ركّز النموذج على ثلاثة مبادئ هي : (psych.fullerton.edu)

١. الاتساق ، والذي يعني مدى قيام الفرد أو تصرفه بنفس الطريقة التي تصرف بها في مواقف أخرى أو أوقات أخرى.
٢. الإجماع ، والذي يعني قيام آخرين بالتصرف بنفس الطريقة التي تصرف بها الفرد أم لا.
٣. النمطية ، والذي يعني قيام الفرد بالتصرف بنفس الطريقة تجاه أهداف مختلفة.

وهناك بطبيعة الحال ، قدر كبير من التشابه بين النموذج الذي قدمه وينر والنموذج الذي قدّمه كيلي. فمبدأ الإجماع ، (عالي ، منخفض) ، الذي اقترحه كيلي يشبه إلى حدّ ما مبدأ مركز الضبط ، (داخلي ، خارجي) ، عند وينر ، كما أن بعد الاتساق لدى كيلي يشابه بعد الثبات عند وينر. (Psych.fullerton.edu).

وطوَّر كل من أبرامسون وسليجمان وتيزديل (Abramson, Seligman & Teasedale) نموذجاً آخر عام (١٩٧٨) اقترحوا من خلاله إضافة بعد جديد هو بعد القابلية للتعميم (عام ، محدد) ، بحيث تكون الأسباب الداخلية المستقرة العامة مؤشراً على العزو الداخلي ، وتكون الأسباب الخارجية المتغيرة مؤشراً على العزو الخارجي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً : حركة علم النفس الإيجابي Positive Psychology Movement

لم تبق النظرية الإنسانية في الدافعية ونظرية العزو هما النظريتان الوحيدتان اللتان تُعطيان أهمية كبيرة لأفكار الفرد ومشاعره ومعتقداته اتجاه ذاته واتجاه خبراته التعليمية التعلمية ، وكذلك الأحداث التي يمر بها. فقد ظهرت في العقد الأخير من القرن الماضي في ميدان علم النفس حركة جديدة تحمل اسم حركة علم النفس الإيجابي بدأت تقدم طروحات تركز على أنّ البحث عن الإيجابيات ونقاط القوة لدى الفرد ، بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية ، والتي تتضمن مشكلاته وحاجاته واضطراباته ، هو الأسلوب الأفضل كي يتمكن من تحقيق النجاح. ومن أجل هذه الغاية ، ومن أجل إخضاع هذه الإيجابيات للدراسة العلمية التجريبية ، قام مؤتمر جمعية علماء النفس الأمريكيين الذي عُقد في سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأمريكية بتطوير تصنيف إجرائي لقوى الإنسان وفضائله مناظر لدليل الاضطرابات النفسية أسمته :(Values in Action Classification of Strengths Manual) ويشار إليه بالرمز (VIA). وتتضمن الفضائل (الإيجابيات) التي حددها الدليل : (www.collegevalues.org) الحكمة ، والشجاعة ، والإنسانية ، والعدل ، والاعتدال ، والسمو. ويندرج تحت فضيلة الحكمة حب الاستطلاع والرغبة في التعرف على العالم ، والرغبة في التعلم ، والتفكير الناقد والتفتح الذهني ، والأصالة والذكاء العملي وكذلك الذكاء الاجتماعي والانفعالي وبُعد النظر. بينما تندرج تحت فضيلة الشجاعة ، الجرأة والمثابرة والنزاهة ، وتحت فضيلة الإنسانية تندرج فضيلتا الكرم وأن يحب الفرد الآخرين وأن يكون محبوباً من قبلهم. ويندرج تحت فضيلة العدل ، الرحمة والإخلاص والمساواة والقيادة. ويندرج تحت فضيلة الاعتدال ، ضبط الذات والحصافة والتواضع. ويندرج تحت فضيلة السُّمو ، تقدير الجمال والامتنان والتفاؤل والإيمان والتسامح والمرح والحماس.

ويرى المشتغلون بعلم النفس الإيجابي أمثال (Peterson, Seligman, Clifton & Diener) أن هذا التصنيف يسمح بوجود لغة مشتركة في هذا المجال تُسهّل على الباحثين فهم وتحديد ما تعنيه هذه الفضائل. (Lopez & Snyder, ٢٠٠٣). ومن أجل إعطاء مزيد من التحديد والتوضيح لهذه الفضائل حدَّد الباحثون سبعة معايير ينبغي أن تتوفر في الخصيصة ليُمكن اعتبارها من قوى الإنسان الإيجابية وفضائله. وهذه المعايير هي :

(Seligman, ٢٠٠٢) in (Aspinwall & Staudinger, ٢٠٠٣)

١- يجب أن يكون للخصيصة صفة الاستمرارية عبر الزمن والعمومية عبر المواقف.

٢- يجب أن يُحتفى بها عندما تكون موجودة وأن تُفتقد عندما تغيب.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣- أن يسعى الأهل إلى توكيدها عند أطفالهم.

٤- أن يوفر المجتمع النماذج والرموز التي توضح الكيفية التي تبدو عليها الخصيصة المعينة.

٥- أن يوفر المجتمع الظروف المناسبة والتي تسمح بتنمية هذه الخصيصة لدى النشأ.

٦- أن يكون لها وجود قائم بذاته ويمكن فهمها نفسياً وحيوياً .

٧- أن تكون مقدرة ومعترفاً بها من الثقافات المختلفة.

ويرى سليجمان وبيترسون أن علم النفس الإيجابي يركز على مجالات هي : (www.positivepsychology.org)

١- دراسة الخبرات الشخصية الإيجابية.

٢- دراسة السمات الفردية الإيجابية.

٣- دراسة المؤسسات المجتمعية التي تُنمّي وتطوّر كلاً من المجال الأول والثاني.

ويتضمن مجال الخبرات الشخصية الإيجابية : القناعة وتخص الماضي ، والعزم والاستمتاع والسعادة وتخص الحاضر ، والأمل والتفاؤل والإيمان وتخص المستقبل. كما أن بعض هذه الخبرات فردي محض ويتضمن النزاهة والإبداع والفكاهة والشجاعة ، وبعضها الآخر ذو صلة بعلاقة الفرد بالآخرين ويتضمن المحبة والقناعة بالعمل أو المهنة التي يعمل بها الفرد ، ومساعدة الآخرين والمواطنة الصالحة والإيمان والقيادة وتقدير الجمال ، وتقدير الحياة خارج المستوى الشخصي كممارسة الهوايات ومعرفة العالم الاجتماعي والمادي والتاريخ الإنساني. ويتضمن مجال دراسة المؤسسات المجتمعية دراسة كل من الديمقراطية والإعلام الحر والعائلة.

وعلم النفس الإيجابي عند سليجمان ، ليس بديلاً للعلوم النفسية التي تركز على الحاجات والاهتمام بنواحي القصور لدى الفرد. فهو يرى هذه الحركة متممة لهذه العلوم إلا أنها تتناول جانباً لم يتم التعامل معه من قبل ، وأن غاية علم النفس الإيجابي هي تطوير تقنيات نفسية إيجابية مناسبة لكل فرد اعتماداً على نواحي القوة والإيجابيات المتوفرة لديه.

ورغم هذه التوضيحات ، اتهمت مجموعة من علماء النفس الإنسانيين حركة علم النفس الإيجابي بأنها اعتدت على الأصول العلمية للاتجاه الإنساني في علم النفس وألغت شرعيته باعتباره لاعباً أساسياً في مسيرة علم النفس. (www.psychotheraynetworker.org). ويرد سليجمان على ذلك أن ما يميز حركة علم النفس الإيجابي عن الاتجاه الإنساني هو اعتماد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الحركة على البحث العلمي التجريبي وإخضاع المفاهيم للفحص التجريبي والتحليل الإحصائي مما يجعلها تستند إلى قاعدة علمية رصينة. (health.yahoo.com).

أما بالنسبة لموقف سليجمان من نظرية العزو ، فهو يرى أن المنحى الذي يتبناه مبني على نظرية العزو لواينر (Weiner) ، ولكنه يراه مختلفاً عنه فيما يلي :

أولاً : إن حركة علم النفس الإيجابي مهتمة بأسلوب التفسير وعاداته وليس بتفسيرات منعزلة يضعها فرد فشل في موقف محدد ، وأن حركة علم النفس الإيجابي تعتقد أن هناك أسلوباً معيناً لتفسير الأحداث ، وأن كل فرد يملك أسلوبه الخاص في رؤية أسباب الحوادث.

ثانياً : إن وينر تحدث عن بعدين لتفسير الأحداث هما : بعد الثبات وبعد المسؤولية الشخصية عن الحدث. ولكن حركة علم النفس الإيجابي تقدم بعداً ثالثاً هو قابلية تعميم الحدث على مجمل ما يحدث للفرد وعلى جوانب حياته الأخرى.

أما بالنسبة لعلاقة حركة علم النفس الإيجابي بالتحصيل فيرى سليجمان أن وجهة النظر التقليدية الخاصة بالتحصيل تحتاج إلى إعادة التفكير فيها. ذلك أن أماكن العمل والمدارس تعمل وفقاً لفرضية تقليدية قائمة على أن النجاح يحدث اعتماداً على القدرة والرغبة وأن الفشل حين يحدث يكون ذلك بسبب فقدان إحداهما أو كليهما. أما سليجمان فيرى أن الفشل يحدث بسبب فقدان التفاؤل ، وأن التفاؤل عامل مهم في النجاح وأنه يمكن تعليمه كمهارة لكل فرد (Seligman, ١٩٩٨). ويلخص سليجمان رؤيته لعلم النفس الإيجابي بأنه حركة تهدف إلى فهم وبناء العوامل التي تسمح للأفراد والمجتمعات بالازدهار. ويرى أن التركيز على الصحة والنمو والوقاية من أشكال الاضطراب أهم من الانشغال بمعالجته بعد أن يقع ، ولكنه في الوقت ذاته لا يُنكر على الباحثين الاهتمام بأشكال الاضطراب المختلفة حين تحدث تشخيصاً وتقييماً وعلاجاً. (www.meaning.ca). ويرى سليجمان أن رسالة علم النفس الإيجابي تتضمن جعل حياة الناس أفضل. وهو يؤمن بالدراسة العلمية التجريبية للأفراد الناجحين والمجتمعات الناجحة. ويُعرِّف سليجمان علم النفس الإيجابي على أنه : "الدراسة العلمية للأداء الإنساني الأفضل ، والهادفة إلى اكتشاف وتطوير العوامل التي تسمح للأفراد والمجتمعات بالنجاح والازدهار" (Seligman, ١٩٩٩). وهو يرى أنه لتحقيق هذا الهدف لابد من فهم الأداء الأفضل على كل المستويات بما فيها الشخصي والمؤسسي والمجتمعي ، وكذلك على مستوى العلاقات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بين الأفراد. ويرى أن ذلك يتحقق من خلال قياس وفهم وبناء نقاط القوة والإيجابيات لدى الإنسان.)www.apa.org(. وعليه يمكن حصر أهداف علم النفس الإيجابي فيما يلي : (Keyes & Haidt, ٢٠٠٣)

١- تنمية وتقوية المناعة النفسية للفرد.

٢- بناء نقاط القوة لدى الفرد.

٣- الحد من تأثير الاهتمام بالصورة المرضية لعلم النفس.

٤- نقل علم النفس من التمركز حول الفرد إلى العمل لخير الإنسانية.

ويضيف سليجمان وبيترسون (Seligman & Peterson, ١٩٩٨) أن أحد الأهداف الرئيسية لعلم النفس الإيجابي هو الإجابة عن السؤال : ما الذي يجعل الناس سعداء؟ وبالتالي كيف يمكن تسهيل وتيسير السعادة الإنسانية؟. ويتوصلان إلى أنّ من المدهش أن يبدو أو لا يبدو للبعض أن الظروف الخارجية هي المحدد الأقوى للسعادة ، حيث أن الثروة مؤشر ضعيف على السعادة، رغم أن الأغنياء أسعد قليلاً من الأقل غنىً. (psych.un.ac.uk)

إن علم النفس الإيجابي وهو يحاول تحقيق أهدافه يمكن أن يحقق بعض النواتج في المجالات التربوية من مثل :)www.positivepsychology.org(

١. تحسين تعلم الطفل من خلال الاستفادة القصوى من الدافعية الداخلية ، والعواطف الإيجابية، والإبداع في المدارس.

٢. تحسين الحياة الأسرية من خلال الفهم الأحسن لديناميات الحب والتناسل والالتزام الأسري.

٣. تحسين الرضى عن العمل من خلال الاندماج الحقيقي فيه ، والقيام بمبادرات وإسهامات أصيلة.

٤. تحسين السلوك الأخلاقي من خلال تحفيز الوازع الديني لدى الناس.

التفاؤل

كان التفاؤل باعتباره خصيصة من خصائص الشخصية الجيدة وإحدى الخبرات الشخصية الجيدة والمتعلقة بالنظر إلى المستقبل بحسب تصنيف جمعية علماء النفس الأمريكيين ، محور اهتمام سليجمان والعديد من الباحثين من أنصار حركة علم النفس الإيجابي. فقد ركّز سليجمان جهوده البحثية ، ابتداء من بداية العقد الأخير من القرن الماضي وإلى الآن ، على هذا الموضوع، دراسة وتأليفاً وبحثاً. حيث كتب العديد من الكتب المتعلقة بالموضوع كان أولها كتاب "التفاؤل المتعلّم" (Learned Optimism) والذي يوضح فيه أن التفاؤل خصيصة إدراكية من

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خصائص الفرد وليس سمة وراثية ثابتة. وأن هذه السمة يمكن تعلمها وقياسها. ولذلك بنى استراتيجية واضحة لتعليم التفاؤل تتضمن مهارات عقلية يمكن أن يتعلمها الفرد. واهتم بالتفاؤل باحثون آخرون من أنصار حركة علم النفس الإيجابي ، فبيترسون (Peterson) يرى التفاؤل : خاصية نفسية تتضمن أبعاداً معرفية وانفعالية وواقعية ، في (Seligman & Mihalyi, ٢٠٠١). ويرى سنيدر (Snyder) أن التفاؤل يتضمن بُعداً استباقياً هو التخطيط والذي هو عملية معرفية. وهو يرى أيضاً أن الجمل المعبرة عن التفاؤل تبنى على حقائق ومعلومات منطقية ملموسة تدل بدورها على نوع من النشاط المعرفي يقوم به الشخص المتفائل. وتعتقد باتريشا فولد (Patricia Vold) أن بعض الناس لديهم ميل تفاؤلي اتجاه الحياة والمواقف المختلفة بشكل عام ، وأن تفاؤلهم مبني على حقائق منطقية وعقلية تجري معالجتها معرفياً. كما أن الباحثين شييَر وكارفر (Scheier & Carver) (١٩٨٥) يريان التفاؤل على أنه : "توقع ذو طابع عام بأن نتاجات جديدة سوف تحدث عندما نواجه مشكلات في مجالات الحياة المختلفة". ويعرّف هوايت (Huitt) التفاؤل على أنه : "ميل لتوقع أحسن النتائج الممكنة للأفعال والأحداث، وهو بطبيعته عكس التشاؤم الذي هو ميل لتوقع أقل الأحداث تفضيلاً أو حتى أسوأها". أما باتريشيا فولد (Patricia Vold) فترى التفاؤل أسلوباً معرفياً في فهم الأحداث بالدرجة الأولى. (www.csun.edu)

أما مور (More) فيرى التفاؤل جزءاً أساسياً في الحياة الانفعالية للفرد على اتساعها ، وأننا إذا أردنا أن نعيش حياة نشطة فعّالة فعلينا أن نجتث التشاؤم من جذوره وأن نُحِلّ محلّه شكلاً منطقياً نشطاً من التفاؤل. ولكي يكون الفرد متفائلاً نشطاً فإن ذلك يتطلب أكثر من مجرد توقع الأفضل. إنه ببساطة يعني تبني الاتجاهات المتفائلة اعتماداً على التطور السليم. ويعتقد أنه بتبني هذا الاتجاه نستطيع أن نؤثر بعمق على تفكيرنا وسلوكنا وكذلك على إنجازاتنا وشعورنا بالسعادة. ويُسمي مور التفاؤل الذي يدعو إليه "التفاؤل الدينامي" ، والذي يُعرّفه على أنه : "اتجاه بنَّاء نشط ذو قوة دافعة تعمل على إيجاد الشروط الملائمة للنجاح من خلال التركيز على الفرص المتوفرة والاحتمالات الممكنة" (www.maxmore.com). ويساعد هذا التفاؤل كما يراه مور في تفسير الخبرات تفسيراً إيجابياً ويؤدي إلى نتائج إيجابية لهذه الخبرات. ويرى أن مجرد الاعتقاد بأن الأمور ستسير على ما يرام بدون اتخاذ إجراءات مناسبة يكون تفاؤلاً في غير محله. والتفاؤل الدينامي يعطينا القوة للتغلب على المعوقات والصعوبات التي تواجهنا لا أن نهرب منها. وأن على المرء أن يتولى مسؤولية أفكاره واتجاهاته وأفعاله لكي يُعظّم قدراته وسعادته. ويرى أن بإمكان الإنسان أن يحقق ما يريد من خلال التفكير العملي والمنطقي والإيجابي. إن المتفائل الدينامي لا يتجاهل المخاطر والأحداث غير السارّة مهما كانت. إنه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يعترف بالأوجه السلبية للحياة لكنه لا يتسمّر عندها ، وهو يواصل سعيه للتعرف على المشكلات ومحاولة التغلب عليها. وينظر المتفائلون بواقعية إلى الأحداث المحيطة ويختارون أن يفسروا تلك الأحداث بشكل يؤدي إلى القيام بإجراءات إيجابية في التعامل معها، ومن ثمّ القيام بما يريدون القيام به بشكل متقن بما يؤدي إلى مزيد من تطوير وتحسين أدائهم. ينظر المتفائل إلى الأحداث المزعجة نظرة نسبية ، فهو يأخذ ما يزعجه بعين الاعتبار ويعطيه الأهمية التي يستحقها لكنه يستمتع في نفس الوقت بجوانب حياته الأخرى ، ويواصل البحث عن حلول مجدية للتحديات التي يواجهها. ويواصل المتفائلون انفتاحهم على الحلول الممكنة والإمكانيات المتاحة ، والقوى والعوامل التي يمكن أن تساعدهم في الوصول إلى حلول إيجابية للمشكلات والتحديات.

ويحدد مور اثنتي عشر سمة تميز المتفائل الدينامي ، وهذه السمات هي : (www.maxmore.com)

١. يركز المتفائل الدينامي باختياره على ما يريد فعله مؤكداً على أوجه الحياة البنَّاءة والممتعة. ويركز على الأفكار والأحداث والتفسيرات التي تجلب الفرح. إنه ينظر إلى نفس العالم الذي ينظر إليه المتشائمون ، لكنه يلاحظ ويرى أشياء أخرى غير تلك التي يلاحظونها ويرونها ، إنه يقضي معظم وقته في التركيز على الفرص المتاحة والبقاء مع الناس الذين يجلبون له الفرح والفائدة.

٢. لا يتشكّى المتفائل أو يتذمّر من التحديات ويعتبرها إمكانيات مفتوحة للإبداع. بينما يتشكّى المتشائم من انعدام العدالة حوله. ويولّد التشكي والبحث عن العدالة المفقودة النقمة والتي تولّد بدورها الغضب والعدوانية ، وربما الغيرة والحسد. يتوقع المتفائل انعدام العدالة ، لكنه يبحث عن الظروف والأحداث والأشخاص الذين يساعدونه في تحقيق أهدافه.

٣. يُظهر المتفائلون انفتاحاً إبداعياً وعميقاً للإمكانيات المتوفرة. إنهم يتحدون الأفكار التقليدية المُسلّم بصحّتها حول وجود حدود لما يستطيعون القيام به. إن ثقتهم بقدراتهم على تحقيق أهدافهم لا يُمكن أن تهتز بسهولة ، والمتفائل المنطقي لا يحاول المستحيل لأنه حين يستخلص أن الهدف الذي يسعى لتحقيقه صعب المنال فإنه لا يتوصل إلى استنتاجات مُحبطة لا ضرورة لها. إن العديد من المحددات والمعوقات إنما تكون كذلك في سياق معين. ويرى المتفائل أن بالإمكان تغيير السياق ومن ثمّ تغيير ما هو ممكن. إنه يتحدى المحددات الشخصية والاجتماعية من خلال التطبيق الموجه للمنطق والتحليل والتفكير الإبداعي في المشكلات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤. يُحسّ المتفائل أن العالم مليء حوله بالفرص التي تتيح له عمل ما يريد. وهو ينظر إلى نجاح الآخرين على أنه يزوده بنماذج يمكن التعلم منها ، ويظهر له أن النجاح ممكن. إنه يشعر بالحرية لفعل ما يشاء. إن المتفائلين يركزون انتباههم على ما يريدون تحقيقه وكيف يحققونه. إنهم يبحثون عن البدائل والخيارات المتاحة التي تساعدهم في تحقيق ذلك. إن الإحساس بوفرة البدائل لتحقيق ما يشاء يوجد لهم طاقة شخصية كافية لذلك.

٥. ينظر المتفائل إلى المعوقات بروح مرحة ، ويميل إلى رؤية أحداث الحياة اليومية بشكل ساخر أكثر مما يفعل المتشائم. والمرح أو الدُعابة لدى المتشائم طريقة لتحقير إنجازات الآخرين وشخصياتهم. فبالمرح نرى تراجعاتنا وأخطائنا مضحكة ومسلّية ، ذلك أن المرح يتضمن رؤية الأشياء من زوايا غير متوقعة ، ويوضح هذا قوة المرح في إنجاح عملية الإصلاح الذاتي. ويُمكّننا أن نلقي نظرة من خارج ذواتنا على ما نحن عليه ، وما سنكون عليه.

٦. يوظف المتفائل المنطق بدلاً من أن ينقاد للمخاوف والرغبات اللامنطقية. فالمتفائل الدينامي يستخدم المنطق لإيجاد الطرق المناسبة لتقييم الأهداف والعمل على تحقيقها ، وهو لا يخلط ما يرغب أن يكون صحيحاً بما هو غير صحيح. إن المتفائل المنطقي يعمل مع الواقع لا عكسه ، وهو يُميِّز بين رغباته الانفعالية والفهم الصحيح للأشياء بقدر إمكانه، ويفكر تفكيراً ناقداً ومنطقياً في العالم حوله. إنه يفحص دوافعه ومعتقداته المتعلقة بذاته. إن التفاؤل المنطقي يعني استخدام المنطق لاكتشاف الأشياء التي يمكن أن تكون فعالة ونشطة ، ويتضمن منطق المتفائل تعلم كيفية تقييم الأدلة وتمييزها عن الادعاءات ويتعلم أيضاً تحليل المناقشات وتقييم الدوافع ، ومن يُصدّق وماذا يُصدِّق؟

٧. يجتهد المتفائل باستمرار على تحسين صورته الذاتية لدى نفسه ، حيث يرى نفسه كعملية لا كهوية ثابتة. وينظم المتفائلون الإمكانيات المتاحة من أجل تنمية الذات وتصويب أدائها باستمرار. ويعتقد المتفائل أنه في عملية تحول مستمر نحو الأفضل ، ويرى أن عليه أن يوسع آفاق حياته وأن يتغلب على محددات ومعيقات الإنجاز والسعادة وذلك بإبعاد نفسه عمّا هو عليه باستمرار. إن التغير والتطور الدائم نحو الأفضل إنما يحدث بفضل الصور التي يكونّها الإنسان المتفائل عن ذاته أو يرغب أن يُكوّنها. إن الدافع للتحول الذاتي المستمر نحو الأحسن هو ما يميز المتفائل الدينامي من المتفائل السلبي الذي يتراجع ولا يقوم بشيء ، ثم يعتقد أن كل شيء سيكون على ما يرام وأنَّ ذلك لا يتطلب منه بذل أي جهد بهدف تحسين أسلوبه في الحياة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٨. يبحث المتفائل الدينامي ويجرب باستمرار طرقاً جديدة وفعّالة في الوصول إلى الأهداف ، ويميل إلى اتخاذ مخاطر محسوبة ، بينما يتشبث المتشائم بالقديم والمألوف أو ما يرضى عنه أصحاب السلطة ، أيّاً كان نوعها. ويحرص المتفائل على تبني ممارسات فعّالة ، وهو لا يكف عن البحث عن أساليب جديدة أو إيجادها بنفسه. يقيّم المتفائل كل فكرة وكل طريقة ويجرّب أساليب جديدة باستمرار. إنه يبحث باستمرار عن طرق لعمل الأشياء بشكل أفضل. ويتوقع المتفائلون النجاح لمحاولاتهم وللأساليب والطرق الجديدة التي يستخدمونها ، أو هم يتعلمون منها على الأقل. إنّهم يركّزون على أهدافهم ، وذلك بعكس المتشائمين الذين يخجلون من القيام بمحاولات غير مؤكدة النجاح لأنهم يفكرون بكل النتائج غير السارة وغير المرغوب فيها والتي يمكن أن تؤدي إليها هذه المحاولات ، ويرون أن مجرد الوقوع في الخطأ يعني الفشل والغباء.

٩. يثق المتفائل الدينامي بذاته وقدرته على جعل الأشياء أحسن. إن الثقة بالذات أمر يصنعه الفرد بجهوده المستمرة من خلال النجاح المتكرر والاعتراف بالنجاحات والاحتفال بها. ويعتقد المتفائل الدينامي أنه يستطيع أن يحصل على ما يريد ، وأنه سيحصل عليه فعلاً. إنه لا يترك مستقبله للأمنيات والرغبات السلبية ، فهو يقوم بجهود وإجراءات فعّالة للوصول إلى ما يريد. إنّ الثقة بالذات تؤكد المثابرة والمحاولة المستمرة لمقاومة التراجعات والنكسات. ويشعر المتشائمون أن الأهداف المرغوب فيها غير قابلة للتحقيق ، لذلك فهم لا يثابرون على العمل من أجل تحقيقها.

١٠. يحس المتفائل الدينامي أنه يستحق النجاح والسعادة ، فبدون ذلك لا يشعر الفرد أنّ محاولاته الهادفة لتحسين حياته سوف تفتقد إلى الدافعية. إنّ ثقة الفرد وإحساسه بقيمته وأهميته الذاتية إحساس أساسي للشعور بأنه يستحق أن يعيش حياة مزدهرة. إن الشعور بالجدارة الذاتية يعني الإحساس بالحق في الحياة ، وهو شعور يجعل التفاؤل أكثر سهولة. ذلك أنّ الشخص الذي يعتقد أنه لا يستحق أن يحيا وأن يزدهر لا تكون لديه الدافعية لإيجاد الشروط اللازمة لنجاحه.

١١. يتحمل المتفائل الدينامي المسؤولية ويوجد الظروف المناسبة للنجاح. ويدرك المتفائل الدينامي أن الأهداف يمكن تحقيقها من خلال الجهد الشخصي فقط. إن تحمل المسؤولية الذاتية يتطلب الإحساس القوي بالهدف. فبدون الإحساس والرؤية الواضحة لاتجاه حركتنا سيكون صعباً أن نصل إلى أي هدف. ويتطلب تحمل المسؤولية ضبطاً للذات ، فبينما نقوم بصياغة اختياراتنا اليومية ينبغي أن نظلّ واعين لأهدافنا وقيمنا ، وأن نبقى محافظين على

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تركيزنا وان نقاوم التشتت. إنَّ تحمل المسؤولية يعني المثابرة ومواصلة بذل الجهد لتحقيق ما يهمنا تحقيقه. إن المسؤولية الشخصية تتضمن أكثر من مجرد الجهد الشخصي والمثابرة والتركيز. إنها تتضمن العيش وفقاً للقيم المتصلة بالحياة الناجحة.

١٢. ينجذب المتفائل الإيجابي إلى الناس الإيجابيين والأوضاع الإيجابية ، باحثاً عن الناس الذين يشجعونه ويدعمونه ويبعثون في نفسه الثقة. ويستطيع المتفائل الدينامي أن يحافظ على اتجاه إبداعي لإيجاد الحلول في أي بيئة يكون فيها. إن القدرة على التفكير الواعي واختيار كيف نشعر وكيف نعمل هي وجه من أوجه هويتنا كبشر. وحيث أن النجاح يتطلب فهماً واضحاً للعالم كما هو عليه وليس كما نرغب أن يكون ، فإن علينا أن نضع أنفسنا مع هؤلاء الذين لا يوافقون دائماً على ما نحن عليه ، ذلك أن معتقداتنا وقيمنا وأهدافنا يجب فحصها وإعادة تقييمها.

التفاؤل المتعلم

تُظهر مراجعة أدب حركة علم النفس الإيجابي أن تعليم التفاؤل للأطفال والراشدين أمر ممكن من خلال برامج مدروسة يتم فيها التدريب على مهارات عقلية تؤدي بالفرد في حال تعلمها وإتقانها إلى تبني وجهة نظر متفائلة اتجاه الأحداث والمواقف التي يمر بها. ويظهر أدب الحركة أن سليجمان هو أكثر الباحثين اهتماماً بتعليم التفاؤل بل إنه جعله موضوعه الرئيسي خلال العشرين سنة الأخيرة في مجال البحث العلمي. ولم يأت اهتمام سليجمان بتعليم التفاؤل فجأة أو مصادفة ، فقد كان امتداداً لاهتمامه وجهوده البحثية في موضوع العجز المتعلم لدى الحيوانات أولاً ثم لدى الإنسان فيما بعد. فقد بدأ اهتمامه بدراسة العجز المتعلم منذ تخرجه من الجامعة في خريف سنة ١٩٦٤م بمشاركة زميل له يدعى أوفرماير (Overmeir) حيث كانا يلاحظان تجارب العالم سولومون (Solomon) على الكلاب وفقاً للمنحى الشرطي البافلوفي. حيث كان يتم تعريض الكلاب في المعمل يوماً بعد يوم لنوعين من المثيرات هما : نغمات موسيقية عالية الصوت ، وصدمات كهربائية قصيرة. وكانت النغمة الموسيقية تقدم أولاً ثم الصدمة الكهربائية – التي لم تكن مؤلمة كثيراً. كانت الفكرة تتمثل في جعل الكلاب تربط بين النغمة السلبية والصدمة المؤذية بحيث تستجيب فيما بعد للنغمة وكأنها صدمة. كان يتم تعليم الكلاب في الصندوق الخاص بالتجربة القفز عن حاجز معين لتلافي الصدمة الكهربائية ، ثمّ بعد أن تتعلم ذلك يُصبح بالإمكان اختبار قدرة النغمات التي تُقدّم قبل الصدمة على إثارة نفس الاستجابة. لكن سليجمان وزميل له لاحظا أن الكلاب كانت تتعرض للصدمات مرة تلو الأخرى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

دون الاهتمام بأن تقاوم أو تقفز أو تنبح أو تفعل أي شيء. لقد توصلت إلى استنتاج مفاده أنّ فعل أي شيء لن يكون مجدياً للخروج من القفص. فلم تحاول؟

تحوّل سليجمان بعد مروره بهذه الخبرة إلى إجراء التجارب على العجز المتعلم بمشاركة زميل له يدعى ماير (Maier) ، حيث توصلا إلى أن الأحداث التي لا يمكن تلافيها هي فقط التي ينتج عنها الاستسلام. وذلك بسبب أن نفس نوع الصدمات لو خضع لسيطرة الحيوان فإنه لا يؤدي إلى الاستسلام. واتضح لهما أن الحيوانات تدرك أن أفعالها ومحاولاتها لتلافي الصدمة كانت غير مُجدية ، وأنها عندما تعرف ذلك فإنها لا تُصدر أي فعل وتصبح سلبية. واستنتجا من ذلك أن النظرية الشرطية البافلوفية (Pavlovian Conditioning Theory) غير فعالة في تفسير حدوث العجز المتعلّم. وأنكر سليجمان كذلك تفسير كل من المدرستين التحليلية والسلوكية في تفسير حدوث العجز المتعلم أو التخلص منه. فقد أنكر على الأولى المنحى الإسقاطي الذي تستخدمه في تفسير الأحداث والظواهر المشابهة ، وأنكر على الثانية اعتمادها مبدأ الثواب والعقاب في تفسير تكوّن السلوك وقوته وضعفه. وتوصل سليجمان إلى أن حالة الوعي والتخطيط والتوقع هي صاحبة القول الفصل في ذلك. أي أنه وزميله فسَّرا حالة اليأس التي حصلت للكلاب من خلال توقع هذه الكلاب أنّ أي شيء لن يكون له أثره في التخلّص من الوضع الذي وجدت نفسها فيه. وعندما تكوّن لديها هذا التوقع لم تعد تُشغل نفسها بأي شيء. ثم أجرى سليجمان وشريكه هيروتو (Hiroto) أبحاثاً على الناس مشابهة لتلك التي أجريت على الكلاب وتوصلا إلى نتائج مماثلة لنتائج الأبحاث التي أجريت على الكلاب.

لقد تبنّى سليجمان نظرية معرفية إدراكية في تفسير حدوث العجز المتعلّم. بل إنه من أشهر من بحث هذه الظاهرة. وتوصل من خلال أبحاثه إلى أن العجز ليس صفة يولد بها الفرد، وإنما يتعلمها (Seligman, ١٩٩٨). وعندما تحوّل سليجمان عن تركيز أبحاثه على الاكتئاب والعجز المتعلم منذ مطلع تسعينيات القرن الماضي وجعل التفاؤل موضوع اهتمامه الرئيس فهمه أيضاً على أنه حالة معرفية إدراكية متعلمة يمكن للمرء أن يتعلمها بنفسه. ويرى سليجمان أن التفاؤل يتجاوز مجرد ترديد الفرد لعبارات إيجابية حول ما يحدث أو سوف يحدث لاحقاً. فهو يقول : إنه بعد عشرين سنة من البحث حول موضوع التفاؤل توصل الباحثون إلى جوهر التفاؤل وأساسه وهو أنه لا يَكمُن في عبارات أو صور إيجابية، أو بالانتصار على العقبات والمشاكل ، ولكن في طريقة تفكير الفرد في أسباب المواقف التي يواجهها. وهو يرى أن لدى كل فرد عاداته الخاصة في التفكير في أسباب ما يحدث له ، ويعتبر أن ذلك سمة شخصية للفرد يُسمّيها أسلوب الفرد في التفسير (Explanatory Style)، (Seligman, ١٩٩٥).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويلخص سليجمان فهمه للتفاؤل المتعلم على أنه تعلم لمهارات تحديد الصلات أو العلاقات بين الأحداث التي تزعج الفرد والمعتقدات التي يُكوّنها عنها ، ثم ما يتمخض عن هذه الصلات من نتائج. ويضيف إلى ذلك مهارتي تفنيد التوقعات السلبية والتعزيز الذاتي ، وذلك في حال نجاح الفرد في تفنيد المعتقدات السلبية. وبذلك يكون التفاؤل المتعلم عند سليجمان هو تعلم هذه المهارات. وتتمحور نظرية سليجمان في موضوع التفاؤل المتعلم على أن التفاؤل والتشاؤم عادتان في التفكير تكشفان الأسلوب الذي تبنّاه الفرد في تفسير الأحداث والمواقف التي يجابهها في حياته ، والذي يمكن فهمه على أنه متصل خطي يقع على أحد طرفيه أقصى التفاؤل ويقع على الآخر أقصى التشاؤم)home.earthlink.net(. ويتضمن التفاؤل بحسب وجهة نظره رؤية الأحداث السيئة مجرد تراجعات مؤقتة محددة بظروف خاصة وأنه يمكن التغلّب عليها.

وتسعى الدراسة الحالية من خلال البرنامج الذي نتبناه والذي تم تطبيقه على أفراد عينة الدراسة إلى إكسابهم مهارات التفاؤل المتعلم ، وهي مهارات عقلية قائمة على تحديد الأحداث المزعجة والتفكير في أسباب حدوثها من وجهة نظر الفرد ، وكذلك تحديد نتائجها المتوقعة وإيجاد البدائل الإيجابية لها وتعلم تعزيز الفرد لذاته حين يصل إلى أفكار جديدة إيجابية بدلاً من الأفكار والمعتقدات السلبية التي تكون مسيطرة عليه اتجاه الأحداث التي يواجهها أو يمكن أن يواجهها. ويتوقع أن يؤدي تعلم هذه المهارات ، وهي نفس المهارات التي استخدمها سليجمان في تعليم التفاؤل لطلبة جامعة بنسلفانيا ، إلى تعليم أفراد عينة الدراسة التفاؤل ، والذي يتوقع له أن يؤثر إيجاباً على مستوى الدافعية المعرفية ومستوى دافعية الإنجاز لدى أفراد عينة الدراسة.

نمط تفسير الأحداث The Explanatory Style

يقع مفهوم نمط الفرد في تفسير الأحداث في صلب نظرية سليجمان حول التفاؤل المتعلم. وهو في هذا يُظهر اهتماماً مشابهاً لاهتمام نظرية العزو في فهم الأحداث والمواقف التي يمر بها الفرد. إلا أن سليجمان يُضيف لفهم نظرية العزو لكيفية تفسير الفرد للأحداث والمواقف أنّ نمط الفرد في التفسير هو ميل لتقديم أنواع متشابهة من التفسيرات لأحداث متباينة. (Buchanan & Seligman, ١٩٩٤). وأنه متغير شخصي معرفي يعكس عادة أسباب الأحداث السيئة (psych.unn.ac.uk). ويرى سليجمان أنّ نمط العزو في تفسير الأحداث ينبع مباشرة من وجهة نظره المستقرة حول مكانته في هذا العالم. وما إذا كان يعتقد أنه مهم وذو قيمة أو أنّه لا قيمة له ، ولا أمل كذلك. إنه الإشارة الكبيرة التي تُحدد ما إذا كان الفرد متفائلاً أو متشائماً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(Seligman, ١٩٩٨; Buchanan & Seligman, ١٩٩٥). ويرى سليجمان وبوشانان أنه رغم اعتبار نمط الفرد في تفسير الأحداث سمة معرفية فإنه ليس من المتوقع أن يحافظ الناس على ثبات تفسيرهم للأحداث بنسبة ١٠٠% عبر الوقت ، ذلك أن التقلبات في التفسير تحدث عبر الزمن وعبر المواقف أيضاً (Buchanan & Seligman, ١٩٩٥). وترى جيلهام (Gillham, ٢٠٠٠) أن نمط الفرد في تفسير الأحداث هو الطريقة التي اعتاد عليها الفرد في تفسير أسباب وقوع الأحداث وأنه يُمكّنه من التنبؤ الذي يمكن أن يقوم به في مواجهة الأحداث ، وأن الأفراد المتشائمين يُرجعون الأحداث السيئة لأسباب داخلية وثابتة وشاملة على عكس المتفائلين ، ويفشلون بالتالي في متابعة أهدافهم ويستسلمون في مواجهة التحديات الكبيرة.

ويرى سليجمان أن لنمط تفسير الفرد للأحداث ثلاثة أبعاد هي :

١. **الديمومة** : حيث يعتقد الناس الذين يستسلمون لليأس بسرعة بأن أسباب الأحداث السيئة التي تحدث لهم هي أسباب دائمة مستمرة. أما الأشخاص الذين يقاومون اليأس فإنهم يعتقدون بأن أسباب الأحداث السيئة عارضة وزائلة. والشخص الذي يرى الأحداث السيئة مستمرة هو شخص يملك نمط تفسير متشائم. أما الذي يعتقد أن أسباب هذه الأحداث هي أسباب طارئة وأنها إلى زوال فإن نمطه التفسيري يكون نمطاً متفائلاً ، والعكس صحيح في كلا الحالين.

٢. **التعميم في مقابل التخصيص** : إن الأشخاص الذين يرون أن أسباب فشلهم ستدوم في جميع مواقف حياتهم يستسلمون ويقلعون عن كل شيء حين يفشلون في أي وجه من أوجه النشاط. أما هؤلاء الذين يفسرون أسباب فشلهم في موقف ما بأنها مؤقتة ، وأنها حدثت نتيجة ظروف معينة ، فربما يشعرون بالضيق أو اليأس في هذا الموقف فقط ، ولكنهم يمضون في حياتهم بثبات.

٣. **البعد الشخصي** : التفسير الداخلي في مقابل التفسير الخارجي : فعندما يقع للفرد حدث سيِّء فإنه إما أن يلوم نفسه أو يلوم الآخرين ، أو ينسب ذلك للظروف. فالذي يلقي اللوم على نفسه عندما يفشل في فعل شيء ما يقلل من شأن نفسه ويشعر أنه غير ذي جدوى وليس موهوباً. أما الذي يلوم غيره أو الظروف الخارجية فإنه لا يفقد ثقته بنفسه إذا حدث له أمر سيِّء. إنه يرضى عن نفسه ويُعجب بها ويكون تقديره لذاته مرتفعاً. وعادة ما يكون التقدير المتدني للذات ناتجاً عن تبني النمط الداخلي في تفسير الأحداث السيئة.

وتكون مبالغة الأفراد في تقدير البعد الشخصي أسهل عادة من المبالغة في تقدير البعدين الآخرين. فهذا البعد هو الذي يتحكم في مدى شعور الفرد بنفسه بينما يتحكم البعدان الآخران فيما سيفعله المرء إذا حدث له مكروه ، وكم ستدوم حالة اليأس لديه ، وكم من المواقف

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التي يتوقع أن يتعرض لهـا وأن يجـد نفـس الـسبب الـذي نـتج عنـه شـعوره باليـأس (Seligman, ١٩٩٨).

ويرى سليجمان أن العوامل التي تسهم في تكوين نمط الفرد في تفسير الأحداث هي :

١. **نمط الأم في تفسير الأحداث** : فالأطفال يُصغون بثبات لتفسيرات الراشدين حولهم للأحداث، خاصة تفسيرات الأم. وهكذا إذا كان نمط تفسير الأم نمطاً شخصياً ، عاماً ، ودائماً عندما تقع الأحداث فإن الطفل يسمع هذا التفسير ويُذوته. ولكن إذا كانت الأم تحدد أسباباً بعينها ، مؤقتة وخارجية للأحداث السلبية فإن الطفل يمكن أن يُحدّث نفسه بنفس الطريقة.

٢. **نقد الراشدين / المعلمون والأهل** : تكون البنات بشكل عام أكثر تقبلاً للانضباط والتهـذيب في غرفة الصف في المرحلة الابتدائية ، بينما يكون الأولاد أكثر ضجراً وأكثـر حركـة. ونتيجة لذلك فإن الأولاد الذين يفشلون في تعلم مهمة تعليمية معينة فإنه يُقال لهم : إنكـم لا تنتبهون جيداً ، حاولوا بشكل كاف. أو يقول لهم المعلم : كنتم تشاغبون بينما كنت أشـرح لكم الدرس. بينما تسمع البنات غالباً : أنتُنَّ لستُنَّ جيدات جداً في الحساب ، تعبثن دائماً فـي أوراق عليها أشياء غير مفهومة ، إنّكُنّ لا تتأكدن أو تراجعن عملكُنّ أبداً.

٣. **أزمات حياة الأطفال** : تشكل الأزمات الفردية أو العائلية وكيفية التعامل معها أسلوب تفسير الطفل للأحداث. فقد أظهرت الشواهد أن الأطفال الذين تعافت أسرهم من الاكتئاب كـانوا أكثر تفاؤلاً عندما أصبحوا كباراً من أولئك الأطفـال الـذين لـم تتعـافى أسـرهم منـه. (Seligman, ١٩٩٨ ; www.sheronforschool.com).

وتسعى الدراسة الحالية إلى تعليم الأطفال أنماط تفسير إيجابية متفائلة للأحداث التي تمر بهم تعزو ما يحققونه من نجاح إلى قدراتهم وليس إلى عوامل أخرى ، ويعزون ما يواجهونه من نكسات أو فشل إلى نقص الجهد أو تدخل ظروف خارجية يمكن الـسيطرة عليهـا. وتـسعى الدراسة الحالية إلى أن يتحقق ذلك من خلال تعليم الأطفال مهارات عقلية فـي فهـم الأحـداث وتفسيرها بحيث يتمكن الأطفال الذين لديهم نمط متشائم وسلبي في تفسير الأحداث من إحـداث تغييرات أساسية في هذا الأسلوب يجعلهم أقرب إلى تبني نمط إيجابي متفائل في تفسير الأحداث ومواجهتها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً : الدافعية المعرفية

الدافعية المعرفية حالة داخلية تُحرّك أفكار الفرد وبنائه المعرفي لتحديد أهداف تتناسب مع توقعاته الخاصة بمجالات حياته المختلفة ، ومتابعة مدى تحقق هذه الأهداف وارتياحه وشعوره بالسعادة والتوازن المعرفي والنفسي حين تتناسب النتاجات التي حصل عليها مع ما يبذله من أنشطة ذهنية هادفة للفهم والتعلم والاكتشاف.

نظريات الدافعية المعرفية

لقد وقع اختيار الباحث على ثلاث نظريات في تحديد مفهوم الدافعية المعرفية في هذه الدراسة ، حيث أن كلاً منها نظرية متخصصة في الدافعية المعرفية. وهذه النظريات هي :

١- نظرية تحديد الأهداف Goal Setting Theory

٢- نظرية العدل Equity Theory

٣- نظرية التوقع Expectancy Theory

١- نظرية تحديد الأهداف

الهدف حالة مستقبلية يكافح الفرد من أجل تحقيقها. ويقوم الناس عادة بتحديد الجهود الضرورية لتلبية متطلبات المهمة المطلوب منهم تأديتها ، وتحديد الهدف يساعدهم في المثابرة على ذلك. ويمكن أن يساعد تحديد الأهداف في التركيز على المهنة واختيار الاستراتيجيات المناسبة ، ومراقبة التقدم الذي يحرزه الفرد اتجاه تحقيق الهدف. ويساعد تحقيق الفرد لأهدافه أيضاً في زيادة فاعليته الذاتية (Schunk, ٢٠٠١).

وتتبنى نظرية تحديد الأهداف ، لكل من لوك ولاثمان (Lock & Lathman) الفرضيات التالية:

١- يحدد الفرد أهدافه على ضوء احتياجاته وقيمه.

٢- إذا تمكن الفرد من تحقيق أهدافه بشكل مناسب فإن ذلك يساعده في اختيار الإجراءات السلوكية المناسبة لتحقيقها.

٣- لتحديد الأهداف قوة دافعة كبيرة تُمكّن الفرد من الالتزام والمثابرة على بذل الجهد اللازم لتحقيقها.

٤- عملية تحديد الأهداف عملية عقلية معرفية بالدرجة الأولى لها نتاجات عملية وانفعالية.

وانتهت هذه النظرية إلى المبادئ التالية : (academic.causta.edu)

- الهدف حالة مستقبلية يرغب الفرد في تحقيقها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- تكون الأهداف قصيرة المدى أو بعيدة المدى وتساعد تجزئة الهدف بعيد المدى إلى عدد من الأهداف قصيرة المدى في تحقيقه.
- تؤثر خصائص الهدف وعناصر الموقف وقدرات الفرد في إمكانية تحقيق الهدف.
- يمكن تعليم الفرد كيفية تحقيق أهدافه من خلال تدريبه على خطوات إجرائية من بينها وضع جدول أولويات لهذه الأهداف.

٢- نظرية العدل

ترتبط فكرة العدالة بشعور الفرد أنه أخذ حقه وأنصف. ويقرر الفرد عادة أنه قد عومل بإنصاف أم لا بمقارنة المعاملة التي يتلقاها بالمعاملة التي يتلقاها الآخرون. وقد كانت الفرضية الأساسية التي بنى عليها آدامز نظريته (Adams, ١٩٦٣) هي أننا بينما نعمل على إشباع حاجاتنا نُقيّم مدى عدالة النتائج التي نحصل عليها. ويرى أن الناس يتساءلون عادة : هل حصلنا على ما نستحقه فعلاً؟ هل ينسجم النتاج الذي حصلنا عليه مع توقعاتنا حول المعاملة التي نستحقها مقارنة بما حصل عليه الآخرون؟)www.brunel(ac.uk.. ويرى كل من وانكات وأريوفتش (Wankat & Oreoviez) أن الطلبة يحتاجون إلى أن يشعروا بالأمان ، وأن يكونوا مطمئنين إلى أنهم عوملوا بعدالة. ويبدو أن ماككيشي (Makeachie) قد أثنى على ما قاله وانكات وأريوفتش ، ولكنه يضيف أن المعاملة العادلة لا تعني أن يعامل الجميع نفس المعاملة ، لكن أن يعاملوا معاملة تحترم حاجات كل منهم. وبكلمات أخرى يحتاج الطلبة إلى أن يعرفوا أن اهتماماتهم لن تُرفض ، وأن المعلم سيأخذ خطوات مدروسة للمساعدة. فإذا بدأ طلاب صف معين بتوقعات ومعايير واضحة جنباً إلى جنب مع خطة دراسية واضحة ومع إحساس بإمكانية التنبؤ ، وبنظام، فإن الفصل الدراسي يبدأ مع إحساس الفرد بأن حاجته للعدالة قد تمّت تلبيتها. (www.wpi.edu).

ويرى آدامز أن الناس يبحثون عن توازن عادل بين ما يُقدّمونه من مدخلات للعمل أو المهمات التي يقومون بها ، والمخرجات التي يحصلون عليها من قيامهم بهذا العمل. ويرى أن الناس يُكوِّنون مدركاتهم حول ما يسمونه توازناً عادلاً بين المدخلات والمخرجات مقارنين ذلك بنظرائهم في العمل أو الدراسة. وهو يرى أيضاً أن الناس يتأثرون بزملائهم وأصدقائهم وشركائهم في فهم العلاقة بين المدخلات والمخرجات. وتتضمن المدخلات عادة : الجهد ، الإخلاص ، العمل الجاد ، الالتزام ، المثابرة ، القدرة ، التكيف ، المرونة ، التسامح ، التصميم ، الحماس ، الثقة ، دعم الزملاء والأصدقاء والتضحية الشخصية. بينما تتضمن المخرجات : المكافآت ، الفوائد ، العلامات ، الاهتمام ، المسؤولية ، التطور والتقدم والإنجاز. وحين يحس

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفرد بأن المدخلات التي يضعها في العمل أو الدراسة تُكافئ بمخرجات مناسبة فإنه يصبح سعيداً فيما يقوم به ، ولديه رغبة للدفع بمزيد من المدخلات من نفس المستوى (www.businessballs.com). إن الناس لديهم الدافعية ، عادة ، للمحافظة على الاتساق بين معتقداتهم المعرفية وسلوكهم ، ويُحس الفرد بعدم العدالة حين يحصل آخرون على عوائد من نتاجاتهم أكبر من تلك التي حصل عليها هو من نتاج مماثل وضع فيه نفس المدخلات النوعية أو الكمية ومن نفس المستوى. وتكون مشاعر الفرد أفضل حين يحس أن ما حصل عليه من نتاجات أكبر مما وضع في العمل والمهمة التي قام بها (www.meaning.ca).

٣- نظرية التوقع

تتصل نظرية التوقع ، لصاحبها فكتور فروم (Victor Vroome) ، بتقدير الفرد احتمال أن يؤدي الجهد الذي يبذله إلى أداء ناجح. وهذا التقدير أو الاعتقاد رغبة مبنية على ثقة الفرد بقدراته على استخدام مهاراته في التأثير على النتاجات المتوقعة (www.css.edu). وهذه النظرية هي أكثر النظريات المعرفية استخداماً في تفسير قيام الأفراد بالاختيار بين البدائل المتاحة والهادفة لاتخاذ قرار. وهذا النموذج النظري (التوقع) يستخدم عادة للتعبير عن اتجاه الدافعية ، وذلك بعد أن يتم تنشيط السلوك ، ذلك أنّ الفرد يقرر في هذه الحال أيّ البدائل السلوكية يتابع لتحقيق أهدافه (www.cba.uri.edu). وتستخدم النظرية مصطلح القوة الدافعة (Motivational Force) والذي يعني أنّ الأفراد يطوّرون قوة دافعة لكل بديل من البدائل السلوكية المتاحة لاتخاذ قرار ما. ويختار الفرد عادة البديل الذي يمتلك أكبر قوة دافعة. وتتكون القوة الدافعة لأي بديل من حاصل تفاعل مكونين معرفيين هما التوقع والأداتية، والتي هي اعتقاد الفرد بقدرته على الوفاء بتوقعات المهمة أو العمل ، ومن مكون قيمي وهو القيمة (Value) التي يضعها الفرد على النتائج المحتملة لكل بديل. وعليه تكون القوة الدافعة هي حصيلة تفاعل هذه المكونات الثلاث. وبما أن كلاً من التوقع والأداتية مكون معرفي إدراكي فإنهما قابلان للتغير اعتماداً على خبرة الفرد. لكن إذا بدأ الفرد نشاطاً ما مدفوعاً برغبة عالية للقيام بأداء مميز يقوده إلى تحقيق هدف ما يُقيّمه تقييماً عالياً ثم جاء الناتج قليلاً أو جاء تقييم الأداء منخفضاً ، فإن توقعاته ستنخفض اتجاه هذا السلوك أو البديل الذي اختاره. ولو جاء تقييم الأداء عالياً ولم يحصل الفرد على مقابل معقول فإن الفائدة المدركة للأداء ستنخفض وفي كلا الحالين تقل القوة الدافعة للأداء (Scholl, ٢٠٠٣).

وتتبنى هذه النظرية الفرضيات التالية : (www.eou.edu)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١. إن قوى البيئة والفرد تشترك معاً في تحديد السلوك.
٢. إن الناس يقومون بعمل اختيارات حول بدائل السلوك.
٣. إن الاختيارات تستند إلى تفضيلات الفرد لنتائج معينة للإجراءات والأفعال التي يقوم بها.
٤. البدائل التي يضعها الفرد هي بدائل منطقية تستند إلى إدراكه لقيمة نتاجات أعماله.

وانتهت هذه النظرية لتبني المبادئ التالية : (www.css.edu)

١. يستند الجهد الذي يبذله الفرد لتحقيق توقع معين إلى تقدير الفرد لاحتمال أن الجهد الذي يبذله سيؤدي إلى أداء ناجح.
٢. يستند تقدير الفرد لاحتمال نجاح جهوده إلى ثقته بقدراته في التأثير على النتائج.
٣. تتأثر قدرات الفرد في النجاح في أداء مهمات معينة بالخبرات التربوية والنمائية التي يمر بها على المستوى الشخصي وعلى مستوى مواقف محددة.
٤. يتوقف تقدير الفرد لأهمية النتاجات المتوقعة للأداء على العديد من العوامل الموضوعية والشخصية.

وتظهر القراءة الفاحصة للنظريات السابقة الذكر ، وخاصة قراءة فرضياتها والمبادئ التي تقوم عليها ، مدى اتصالها بالدافعية المعرفية للفرد. فهي جميعاً تركز على النشاط الذهني الذي يقوم به الفرد باختياره ، سواء من أجل تحديد أهداف للمهمات أو الواجبات التي ينوي القيام بها أو توقعه لاحتمال نجاحه أو فشله في تحقيق هذه الأهداف وكذلك تقديره لكمية الجهد الذي يحتاجه لتحقيقها ، وتقديره للفائدة أو الفوائد التي تعود عليه من وراء إنجاز هذه الأهداف. وتظهر القراءة المتأنية لهذه النظريات أن الفرد يقوم بموازنة الجهود التي يبذلها بالنتاجات التي يحصل عليها ، ويقارنها بالنتاجات التي حصل أو يحصل عليها آخرون نتيجة قيامهم بجهود مماثلة.

إن هذه النظريات تؤكد على أن الفرد يكون مهتماً نشطاً في بذل جهد فكري هادف ونشط. ويكون سعيداً ببذل هذه الجهود في التخطيط للمهمات وتوقع نتائجها ، ومن ثم الإحساس بقيمة ما بذله من جهود وما يمكن أن تؤدي إليه من فوائد على المستوى الشخصي في حاضره ومستقبله. ويتوقف كل ما تقدم بطبيعة الحال على مستوى الدافعية المعرفية لديه.

إذن يشكل اهتمام الفرد نفسياً وفكرياً ببذل جهود مخططة هادفة لتحقيق توقعاته والوصول إلى أهدافه وسعادته بذلك لب الدافعية المعرفية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويلاحظ أيضاً أن مستوى الدافعية المعرفية لدى الفرد يتوقف على فهمه للمهمات والواجبات التي ينوي القيام بها وتقديره لقدراته ولكمية الجهود التي يحتاجها للوصول إلى نتاجات معينة وتوقعه بجدوى أو عدم جدوى هذه الجهود التي ينوي أن يبذلها. فإذا كان الفرد غير متفائل فإنه في العادة لا يثق بقدراته ولا يثابر على بذل الجهود المطلوبة لأداء المهمات بنجاح وذلك لتوقعه أن نجاحه في أداء هذه المهمات لا يعتمد عليه بالدرجة الأولى وإنما على عوامل خارجية لا يستطيع السيطرة عليها كالحظ والصدفة ومساعدة الآخرين وسهولة وصعوبة المهمة التي يتصدى لها. إن هذه المعتقدات السلبية التي يتبناها الفرد المتشائم تؤثر سلباً على مستوى الدافعية المعرفية لديه. بينما تؤدي طريقة تفسير الفرد المتفائل للأحداث واعتقاده بقدرته على تحديد أهدافه وتحقيقها والوصول إلى توقعاته ، وسعادته بذلك إلى رفع مستوى الدافعية المعرفية لديه. من هنا كان اهتمام هذه الدراسة بتعليم التفاؤل مهماً في تحسين مستوى الدافعية المعرفية لدى أفراد الدراسة.

رابعاً : دافعية الإنجاز

جاء في لسان العرب لابن منظور أن الإنجاز يعني الإتمام. فيقول أحدهم نجزت الحاجة إذا قُضيت وأُتمّت. (ابن منظور ، لسان العرب ، ص. ٤١٣). والإنجاز في قاموس وبستر (Webester Dictionary) : بذل الفرد كل جهده محاولاً الوصول إلى مستوى التفوق فيعمل ما يقوم به ويتصف أداؤه بالإتقان (Webester, ١٩٦١, p. ١١).

كما ورد في عطية ، التعريفات التالية لدافعية الإنجاز : (عطية ، ٢٠٠٢)

- تعريف موراي (١٩٣٨) : الدافع للإنجاز هو تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة ، والسيطرة على البيئة الفيزيقية والاجتماعية والتحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها وسرعة الأداء والاستقلالية والتغلب على العقبات ، وبلوغ معايير الامتياز والتفوق على الذات، ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم ، والاعتزاز بالذات وتقديرها بالممارسة الناجحة للقدرة.
- تعريف مكليلاند (١٩٥٨) : الدافع للإنجاز هو الأداء في ضوء مستوى محدد للامتياز والتفوق ، أو الرغبة في النجاح.
- تعريف اتكنسون (١٩٦٤) : استعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد اتجاه الوصول إلى مستوى من التفوق والامتياز ، والذي يكون محصلة الصراع بين هدفين متعارضين هما الميل إلى تحقيق النجاح ، والميل نحو تجنب الفشل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- وجاء في موقع (lamour.colostat.edu) أن دافعية الإنجاز رغبة في إنجاز معين ذو أهمية للسيطرة على الأشياء ، والناس ، والأفكار ، وذلك بغاية الوصول إلى مستويات أعلى.
- ويرى كل من بنترش وشنك وسولومون (Pintrich & Schunk, ١٩٩٦; Solomon, ١٩٨٤) في (Clark, ٢٠٠٠) أن دافعية الإنجاز عملية تؤدي إلى إثارة النشاط وتبقيه متجهاً نحو الهدف ، حيث تستمر الجهود الذهنية في تحقيق نوعية أهداف العمل.

ويلاحظ في التعريفات السابقة تركيزها على النجاح والتفوق وإنجاز الأهداف التي يحددها الفرد وإصراره على بلوغ معايير معينة من النجاح. ويلاحظ في هذه التعريفات أيضاً أنها تتضمن أبعاداً متنوعة مثل الطموح والمثابرة على العمل حتى تحقيق الأهداف التي يسعى إليها الفرد في محاولته التفوق على الآخرين. ويلاحظ فقط في تعريف اتكنسون إشارة إلى الصراع بين هدفين متعارضين هما الميل لتحقيق النجاح والميل نحو تجنب الفشل.

وعليه يُعرّف الباحث دافعية الإنجاز على أنها : حالة نفسية داخلية تدفع بالفرد للمثابرة على بذل الجهد للتغلب على المعيقات والصعوبات سعياً لتحقيق أهدافه والقيام بواجباته بإتقان ودقة محاولاً الوصول إلى الامتياز والتفوق.

نظريات دافعية الإنجاز

١. نظرية مكليلاند

أدت الأبحاث التي كان يجريها مكليلاند إلى الاعتقاد بأن الحاجة إلى الإنجاز هي دافع إنساني يمكن تمييزه بوضوح عن غيره من الحاجات. والأهم من ذلك أن هذا الدافع يمكن عزله وتقييمه لدى أي مجموعة)www.accd-team.com(. وهو يرى أن هذا الدافع يشير إلى استجابات توقع الهدف ، إيجابية كانت أم سلبية ، وتُستثار هذه الاستجابات في المواقف التي تتضمن سعياً وفق مستوى معين من الامتياز والتفوق ، حيث يُقيَّم الأداء على أنه نجاح أو فشل. ويرى مكليلاند أيضاً أن الدافع ارتباط وجداني قوي يتميز بوجود رد فعل توقعي اتجاه الهدف ، وهذه الاستجابة التوقعية تقوم على وجود ارتباط سابق بين إمارات معينة بين اللذة والألم. (McClelland, ١٩٥١) المشار إليه في (تركي ، ١٩٩٠).

وبحسب مكليلاند فإن الذين يتمتعون بدافعية إنجاز عالية لديهم خصائص مشتركة تتضمن:)www.accel-team.com(

١. القدرة على تحديد أهداف شخصية عالية ، ولكن يمكن تحقيقها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢. الاهتمام بالإنجاز الشخصي أكثر من الجوائز أو النجاح في تحقيق هدف ما.
٣. الرغبة في الحصول على تغذية راجعة ذات علاقة بالإنجاز الذي قام به الفرد من مثل التساؤل : إلى أي حدّ أتقنت المهمة التي قمت بها؟

ويضيف مكليلاند ثلاثة أنواع من الحاجات الدافعة هي : (www.businessballs.com)

١. دافعية الإنجاز : وتتضمن تحقيق أهداف واقعية لكنها متحدية.
٢. الحاجة للقوة والقيادة.
٣. الحاجة للانتماء إلى مؤسسة. وهذه الحاجات بحسب رأيه توجد بدرجات متفاوتة لدى العاملين والمدراء.

٢. نظرية اتكنسون

جاءت نظرية اتكنسون (Attkinson) معززة لنظرية مكليلاند فهو يرى أن القرار المرتبط بالإنجاز هو نتاج موقف صراعي. ويفترض أن الإمارات المرتبطة بالاجتهاد والسعي إلى مستوى من التفوق تستثير كلاً من الرجاء في النجاح والخوف من الفشل ، وهي التي تحدد ما إذا كان الفرد سيتحرك صوب الأعمال المرتبطة بالإنجاز أو بعيداً عنها.

وتؤكد نظرية أتكنسون على أن الدافعية تُعد دالّة متغيرات ثلاثة هي : قوة الدوافع الأساسية ، توقع تحقيق الهدف ، القيمة الحافزة المدركة. والمسلم الأساسي هو أنه يُمكن إبراز قوة دافعية الإنجاز أو الميل إلى تحقيق النجاح من خلال أفعال معينة. ويتوقف النجاح أو الاحتمال الذاتي للنجاح والقيمة الحافزة للنجاح على خبرة الفرد الماضية في مواقف مشابهة للموقف الحاضر ، وهي متغيرات موقفية متغيرة.

وثمّة مُسلَّمة هامة خاصة بالنسبة للقيمة الحافزة للنجاح في نشاط معين وهي أن القيمة الحافزة للنجاح في عمل ما تساوي صعوبة هذا العمل الظاهرة ، فإذا كان العمل سهلاً جداً ويتوقع الشخص نجاحاً تاماً فيه تكون قيمة حافز النجاح منخفضة. وإذا كان العمل صعباً جداً واحتمال النجاح ضعيفاً فإن قيمة حافز النجاح تكون عالية.

وتفترض النظرية أيضاً أنه بالإضافة إلى النزعة العامة المستقرة نسبياً لتحقيق النجاح ، هناك النزعة العامة لتجنب الإخفاق أو الدافع لتجنب الإخفاق. ويفترض اتكنسون أن توقع الإخفاق يكون قوياً حين يكون توقع النجاح ضعيفاً. والميل إلى تجنب الإخفاق هو ميل لمقاومة أداء النشاط ، لأن من المتوقع أن يؤدي هذا الأداء إلى الإخفاق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وثمة افتراض أساسي في نظرية الإنجاز التي قدمها أتكنسون هو : إن الحاجة للإنجـــاز لا تؤثر في السلوك تحت أي ظرف ، وفي ظل أية مهمة روتينية إلا حينما تقدم نوعاً من التحـــدي الشخصي. والتحدي يكون عادة ، بحسب أتكنسون ، في المواقف التي لا يتجاوز احتمال النجاح فيها ٥٠% (تركي ، ١٩٩٠).

إنّ توقع النجاح يلازمه شعور بالفخر ويُولّد الثقة بالمستقبل والحياة بشكل عام ، بينما يدفع الخوف من الفشل الأفراد إلى الميل لعدم تحمل مسؤولية النشاطات ذات العلاقـــة بالتحـــصيل ، وهذا يُلخّص السمة الأساسية لنموذج اتكنسون المسمّى بالحاجة للتحصيل ، أي الافتراض القائل بأن القوة الدافعة وراء كافة الإنجازات ذات القيمة في المدرسة وخارجها هي عبارة عن توقـــع وجداني (أبو شقير ، ٢٠٠١).

إن استثارة الطلبة تعتمد على جاذبية الهدف التحصيلي وعلى توقعهم بإحراز الهدف. وهذا يقود إلى أن كافة الأشخاص ستتم إثارتهم للعمل إذا كان هناك فرصة معقولة لحـــصولهم علـــى شيء يريدونه ، وأن تناقص التوقع بتحقيق الهدف المرغوب يقلل الجهود لإحراز الهدف. (أبـــو شقير ، ٢٠٠١).

٣. نظرية الكفاية الذاتية Self-Efficacy Theory

يرى باندورا (١٩٨٦) في (Pajares, ١٩٩٦) أن الأفراد يمتلكون نظاماً ذاتياً يمكـــنهم مـــن تجريب وقياس ضبطهم الذاتي لأفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم. وأنّ هذا النظام يتضمن مكونات معرفية وأخرى انفعالية وقدرات للترميز والتعلم من الآخرين ، وكذلك للتخطيط لاســـتراتيجيات بديلة ، وللتنظيم الذاتي للسلوك ، والتأمل الذاتي. ويرسم بانـــدورا لوحـــة للـــسلوك الإنـــساني والدافعية تكون فيه معتقدات الأفراد عن أنفسهم عناصر مفتاحية في ممارسة الـــضبط الـــذاتي والوصول إلى الكفاءة الذاتية.

وبحسب هذه النظرية فإن أفكار الفرد تتوسط المعرفة والفعل. ومن خلال التأمل الذاتي يُقيّم الأفراد خبراتهم وعملياتهم الذهنية ، وعليه تكون المعرفة ، والمهـــارة ، والإنجـــازات الـــسابقة متنبئات ضعيفة بالإنجازات اللاحقة لأن المعتقدات الموجودة لدى الأفراد بخـــصوص قـــدراتهم ونتاجات جهودهم تؤثر بقوة في طرق تصرفهم وسلوكهم. إنّ كيفية تفسير الأفراد لنتائج أدائهم يُحوِّل ويغيّر بيئاتهم ومعتقداتهم الشخصية ، وهو الأمر الذي يُغيِّر بدوره أداءاتهم اللاحقة. وهذا هو أساس مفهوم باندورا ، الحتمية المتبادلة. إن وجهة نظره أن عوامل شخصية تتمثـــل فـــي المعرفة والانفعال والأحداث البيولوجية والسلوك وتأثيرات البيئة تتفاعل لتؤدي إلى تبادل ثلاثي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

واعتبر باندورا أن التأمل الذاتي هو أكثر القدرات الإنسانية تفرداً ، لأن من خلاله يُقيّم الناس أداءاتهم اللاحقة ويغيرونها. وتتضمن هذه التقييمات الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy) والتي هي معتقدات الفرد بشأن قدراته على تنظيم وتنفيذ مجموعة إجراءات لإدارة المواقف المتوقعة. وهذه المعتقدات حول الكفاءة الذاتية تؤثر بطرق مختلفة على الفرد من حيث اتخاذ الإجراءات المناسبة وكيفية متابعتها ، حيث :

١. ينشغل الناس بإجراءات يعتقدون أنهم قادرون عليها ويتجنبون ما يعتقدون أنهم سيفشلون فيه.
٢. تُقرر معتقدات الفرد ، حول كفايته الذاتية ، كمية الجهد المطلوب لأداء المهمة أو كم من الوقت ستستمر هذه الكفاية عندما يواجه العقبات ، وكم سيكونون مرنين مثابرين.
٣. تؤثر معتقدات الفرد حول كفاءته الذاتية في أنماط تفكيره وردد فعله الانفعالية ، فالأفراد الذين لديهم اعتقاد بتدني كفاءتهم الذاتية يمكن أن يعتقدوا أن الأشياء أسوأ مما هي عليه ، وهو اعتقاد يُنمّي الكبت والاكتئاب ويُضيّق النظرة لكيفية حل المشكلة التي يواجهونها. بينما يكون الأشخاص الذين يمتلكون معتقدات بكفاءة ذاتية عالية أكثر رصانة في التعامل مع المشاكل والأنشطة الصعبة. وبذلك تكون المعتقدات حول الكفاءة الذاتية متنبئات حاسمة بمستوى الإنجاز الذي يحققه الأفراد. وعليه يرى باندورا أن معتقدات الفرد هي العامل الأهم في تكوين الكفاءة الذاتية للفرد (Pajares, ١٩٩٦).

وتدعم دراسات العديد من الباحثين (Bandura & Schunk, ١٩٨١; Bouffard Bouncharad, ١٩٩٠; Lent, Brown & Larkin, ١٩٨٤; Schunk & Hanson, ١٩٨٥) رأي (Pajares, ١٩٩٦) في باندورا في أن معتقدات الكفاية الذاتية تتوسط أثر المهارات أو أي معتقدات ذاتية أخرى بخصوص الأداء اللاحق من خلال التأثير على الجهد والمثابرة.

لقد قام كولينز (Collins, ١٩٨٢) في (Pajares, ١٩٩٦) بتحديد أطفال من ذوي القدرة الرياضية العالية ، والمتوسطة ، والمنخفضة الذين يملكون ضمن كل مستوى من مستويات القدرة الرياضية كفاءة ذاتية عالية ، متوسطة ، منخفضة. تمّ تعليم الأطفال كيفية حل مشكلات رياضية من مستوى معين ، أعطي الأطفال بعد ذلك مشكلات رياضية جديدة لحلها وفرصة لحل مشكلات لم يحلُّوها سابقاً. ووجد كولينز أن هناك ارتباطاً بين القدرة والأداء. ولكن رغم مستوى القدرة ، فإن الأطفال من مستوى الكفاية الذاتية المرتفع أكملوا حل مشكلات أكثر بشكل صحيح ، ثم أعادوا العمل على المشكلات التي أخطأوا فيها في التدريب السابق. ووجد كل من (Bouffard Bouchard, Parent & Larivee, ١٩٩١) في (Pajares, ١٩٩٦) أن الطلبة من ذوي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الكفاءة الذاتية العالية انشغلوا في المزيد من استراتيجيات التنظيم الذاتي ، وذلك على كل مستوىً من مستويات القدرة. كما وجد (Berry, ١٩٨٧) في (Pajares, ١٩٩٦) أن الكفاية الذاتية حسّنت تذكر الطلبة للأداء من خلال المثابرة. كما أشارت دراسات، (Lent et al, ١٩٨٠, ١٩٨٤) في (Pajares, ١٩٩٦) ، على طلبة جامعيين يدرسون مساقات في العلوم والهندسة ، إلى أنّ مفهوم الكفاية الذاتية لديهم قد أثّر على المثابرة الأكاديمية الضرورية للمحافظة على التحصيل الأكاديمي. ووجد (Zimmerman et al, ١٩٩٠, ١٩٩٢) في (Pajares, ١٩٩٦) أن العلاقات بين مفاهيم الكفاية الذاتية في تنظيم التعلم الذاتي والكفاءة الذاتية في التحصيل الأكاديمي أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية تتوسط أثر الكفاءة الذاتية لتنظيم التعلم الذاتي على التحصيل الأكاديمي. وتشير الدراسات في هذا المجال (Pentrich & Carica, ١٩٩١) في (Pajares, ١٩٩٦) إلى أن الطلبة الذين يعتقدون أنهم قادرون على أداء المهمات الأكاديمية يستخدمون استراتيجيات معرفية وأخرى فوق معرفية أكثر من غيرهم ويثابرون لمدة أطول من أولئك الذين يعتقدون أنهم غير قادرين على أدائها. كما أشارت دراسة (Pintrich & DeGroot, ١٩٩٠) في (Pajares, ٢٩٩٦) إلى وجود ارتباط بين الكفاءة الذاتية الكلية واستخدام كل من الاستراتيجيات المعرفية وتنظيم الذات بالإضافة إلى ارتباط الكفاءة الذاتية بالأداء الأكاديمي. كما أشارت دراستي (Schunk, ١٩٨٧, ١٩٩٦) في (Pajares, ١٩٩٦) إلى أن التغذية الراجعة الخاصة بعزو الجهد بخصوص الأداء السابق رفعت التوقعات الذاتية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية ، وأن هذه الزيادة كانت مسؤولة بدورها عن زيادة مهارة الطرح لدى الطلبة.

ويجادل باندورا (Bandura, ١٩٨٤, ١٩٨٦) في (Pajares, ١٩٩٦) أنه بسبب المعتقدات يعتمد الناس بشكل كبير على أحكامهم بخصوص ما يستطيعون إنجازه وما لا يستطيعون إنجازه. ويرى أيضاً أن المعتقدات تقرر جزئياً التوقعات. فإن الناس ، بشكل عام، يقيّمون الأشياء التي يعتقدون أنهم قادرون على إنجازها ولا يضعون قيمة كبيرة على الأشياء التي تكون لديهم ثقة قليلة في قدرتهم على أدائها.

ويؤكد باندورا أيضاً أنه لزيادة الإنجاز فإنّ الجهود التربوية يجب أن تركز على تحسين مشاعر الطلبة بالجدارة الذاتية. وهذا يمكن إنجازه ، بحسب رأيه ، من خلال برامج لبناء المعتقدات الذاتية من خلال طرق الإقناع اللفظي.

ويلاحظ الباحث مما تقدم أن نظريات دافعية الإنجاز تشترك في اعتبارها إرادة الفرد ورغبته في تحقيق النجاح والوصول إلى مستوى يرضى عنه من الإتقان والنجاح في أداء المهمات مع ما يصاحب ذلك من جهود حثيثة وسعي دؤوب ورغبة في التفوق والامتياز على

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الآخرين. ويتأثر سعي الفرد في تحقيق ذلك بمتغيرات القدرة على تحديد الأهداف والاهتمام الشخصي بالإنجاز كما يرى مكليلاند وقوة الدوافع الأساسية لدى الفرد وتوقع تحقيق الهدف والقيمة الحافزة المدركة للجهد أو النشاط كما يرى اتكنسون ، وبالتوقعات حول الكفاية الذاتية والتي تتوسط القدرة والنتاج أو المعرفة والفعل ، وذلك بحسب ما يرى باندورا. والذي يرى أن كيفية تفسير الأفراد لنتائج أدائهم يُحوّل ويُغيّر بيئاتهم الشخصية ومعتقداتهم حول قدراتهم.

إن دافعية الإنجاز بحسب هذه النظريات حالة نفسية يرغب الفرد من خلالها في تحقيق الإنجاز والنجاح والتفوق على الآخرين والوصول إلى مستوى يرضى عنه من الإتقان. ودافعية الإنجاز بحسب هذه النظريات تتأثر بالعديد من العوامل تتمركز حول أفكار الفرد ومعتقداته وتقييمه لقدراته والجهود التي يبذلها في الوصول إلى النتاجات التي ينشدها.

ومن خلال الدراسة الحالية ، المهتمة أصلاً بتعليم التفاؤل لأفراد عينة الدراسة ، يرى الباحث أن تعليم المهارات الضرورية لتعليم التفاؤل يمكن أن يؤثر إيجابياً على العوامل التي تتحكم في مستوى دافعية الإنجاز والتي أشارت إليها نظريات دافعية الإنجاز. وعليه تكون هذه الدراسة قد ربطت التفاؤل المتعلم الذي تسعى إلى تحقيقه بدافعية الإنجاز كما تحقق هذا الربط بين التفاؤل والدافعية المعرفية التي تتحسن بتبني الفرد معتقدات إيجابية عن نفسه وعن قدراته على تحديد أهدافه وتحقيقها ، والوصول إلى التوقعات التي يسعى إليها وشعوره بعدالة النتاجات التي يحصل عليها نتيجة نشاطاته الذهنية التي يبذلها ، وسعادته بذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الدراسات السابقة

لم يجد الباحث من خلال البحث الجدي والمطول في محركات البحث المختلفة (Yahoo, Ebesco, Google) دراسات تتناول التفاؤل المتعلم ودوره في تنمية الدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز. وكان كل ما عثر عليه الباحث دراسات تربط بين نمط تفسير الأحداث الإيجابي أو المتفائل وبين النجاح في الدراسة أو العمل أو تحسن المستوى الصحي أو الفوز في المسابقات الرياضية أو الرئاسية. أو دراسات تُركّز على النسبة المئوية للمتفائلين والمتشائمين في العمل أو المرض أو الدراسة. ومن هذه الدراسات :

- دراسة يتس (Yates, ١٩٩٨) والتي كانت بعنوان "التفاؤل ، التشاؤم والاكتئاب عند الأطفال في سن المدرسة" ، وهي دراسة طولية هدفت إلى دراسة نمط تفسير الأطفال للأحداث ، واستمرت ثلاث سنوات. كان أفراد الدراسة في المرحلة الابتدائية العليا ثم أوائل المرحلة الثانوية. وقد تكونت عينة الدراسة من ٢٤٣ طالباً من الذكور والإناث واستخدمت مقياس نمط العزو لدى الأطفال الذي وضعه سليجمان (CASQ) والذي يتكون من ثمانية وأربعين فقرة تقيس أربع وعشرون منها التفاؤل وتقيس الأربع وعشرون الأخرى التشاؤم. حيث تم التأكد من خصائص الاختبار باستخدام نموذج راش. وجدت الدراسة معاملات ارتباط ذات دلالة بين نمط العزو ومستوى الصف والجنس ، ولكن ليس بدرجة عالية. كما وجدت أن مستوى الصف ذا دلالة ولكن ليس بدرجة عالية أيضاً. ووجدت أن تفاعل مستوى الصف مع الجنس لم يكن ذا دلالة. (www.aare.edu.au)
- دراسة مالك ورحمن (٢٠٠٠). تناولت الدراسة العلاقة بين نمط تفسير الفرد للأحداث وكل من التعرض للضغط النفسي والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الكليات. وكانت الدراسة تهدف إلى إيجاد أثر نمط الفرد في التفكير على قابليته للتعرض للضغط النفسي والجسمي. واستكشفت الدراسة أيضاً العلاقة بين التحصيل الأكاديمي وكل من التعرض للضغط النفسي وكذلك المستوى الاقتصادي والاجتماعي للطلبة. تكوّنت عينة الدراسة من مائة طالب جامعي نصفهم من الذكور ونصفهم من الإناث من كليات روالبندي في باكستان. وتمّ استخدام أدوات هي اختبار التوجه الحياتي Life Orientation Test (LOT) ومقياس التعرض للضغط النفسي Stress Vulnerability Scale (SVS) ، وتم استخدام الدرجات المدرسية على اختبار تحصيل قاموا بأدائه. جعل الباحثان التعرض للضغط النفسي على ثلاثة مستويات (عالٍ ، متوسط ، منخفض). حيث أظهر تحليل البيانات أن هناك علاقة إيجابية بين نمط تفسير الفرد للأحداث وإمكانية التعرض للضغط النفسي والجسمي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فالتفاؤل يرتبط ارتباطاً عكسياً بالتعرض للضغط النفسي. كما وجدت الدراسة أيضاً أن مرتفعي التحصيل أكثر تفاؤلاً وأقل تعرضاً للضغط النفسي من منخفضي التحصيل. أما بالنسبة لمتغير الجنس فقد أظهرت الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في التعرض للضغط النفسي. ويشير الاتجاه العام للدراسة إلى أن المتفائلين أقل تعرضاً للضغط النفسي ، وأن تحصيلهم الدراسي أعلى من تحصيل غيرهم. (www.adultstudent.com).

- دراسة ميهتا وكوبر (Mehta & Cooper) من جامعة بوردو عام (٢٠٠٠). وكانت بهدف فحص العلاقة بين التفاؤل والنجاح في العمل التجاري وعقد الصفقات التجارية. وكانت الدراسة بعنوان : (التفاؤل كمُتنبئ بالإنجاز الجديد). وهي دراسة طولية حيث استمرت عملية جمع المعلومات ثلاث سنوات. كان عدد أفراد عينة الدراسة ٢٩٩٤ فرداً أجابوا على استبيان خصائص أصحاب الأعمال Characteristics of Business Owners (CBO) . وقد انتهت الدراسة إلى أن هناك علاقة واضحة بين التفاؤل والأداء اللاحق لأعضاء عينة الدراسة.
- دراسة ويلتنز (Wiltens) على مجموعة من طلاب الصف الرابع أظهرت أن هناك فروقاً بين المتفائلين والمتشائمين من الأطفال في مواجهة وحل المشاكل الصعبة ، بينما كانوا متساوين في التعامل مع المشكلات القابلة للحل. بحيث انخفض مستوى الأطفال المتشائمين إلى مستوى الصف الأول في التعامل مع المشكلات بينما بقي المتفائلون في مستوى الصف الرابع في التعامل معها)(www.jimwiltens.com.
- وفي دراسة أخرى ليتس (Yates, ٢٠٠٠) بعنوان "نمط تفسير الطلبة للأحداث خلال مرحلة الانتقال إلى المدارس المختلطة" ، كانت الدراسة بهدف التحقق من نمط تفسير طلبة المرحلة الابتدائية العليا وطلبة المرحلة الثانوية في المدارس المفردة الجنس (ذكور أو إناث) ثم في مرحلة المدارس المختلطة وذلك بفحص تأثير مستوى الصف والجنس على نمط الطلبة في تفسير الأحداث وكذلك التحصيل الدراسي في سياق المدارس المفردة الجنس. وكذلك القيام بتحليل تفاؤل وتشاؤم الطلبة ونمطهم في تفسير الأحداث بعد التحول إلى المدارس المختلطة. واستُخدم في الدراسة استبيان نمط العزو عند الأطفال لسليجمان (CASQ) ، واختبار معرفة المفردات ١ ومعرفة المفردات ٢ بالنسبة للتحصيل. وقد تم تدريج هذه المقاييس على مقياس راش الأحادي ، ووجدت صالحة لقياس الأبعاد التي استخدمت لقياسها. وقد أشارت النتائج إلى أن هناك اتجاهاً عاماً لزيادة تحصيل الطلبة مع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الانتقال من صف إلى صف أعلى وأن هناك فروقاً جنسية في ذلك. حيث كان تحصيل الأولاد أعلى نسبياً من تحصيل البنات في مجال معرفة المفردات. وأظهرت الدراسة أن هناك اتجاهاً عاماً لتراجع النمط الإيجابي في تفسير الأحداث بالانتقال من صف إلى آخر، بحيث يصبح الأولاد والبنات أقل تفاؤلاً. وأظهرت الدراسة أن العلاقات الارتباطية بين مستوى الصف الدراسي ونمط التفسير كانت ذات دلالة باستثناء العلاقة بين التشاؤم والتحليل اللفظي. حيث كان معامل الارتباط بين التحصيل والتشائم ٠,١١ عند الذكور و ٠,٠٣ عند الإناث. كما ظهر أن العلاقة بين التفاؤل ومستوى الصف وكذلك بين التفاؤل والتحصيل كانت تتناقص بالانتقال من صف إلى أعلى. وبيّنت يتس في مراجعتها للدراسات السابقة أنّ نمط تفسير الفرد يرتبط ارتباطاً ذا دلالة بالتحصيل الأكاديمي العام لدى أطفال المدارس. فقد ظهر من دراسة هيوكسيما والتي أجريت في عام ١٩٨٦ أن هناك ارتباطاً متوسطاً ولكنه ذا دلالة بين التحصيل الأكاديمي ونمط التفسير لدى الطلبة ($r = ٠,٢٦ , P < ٠,٠٥$). كما أظهرت دراسة أخرى ، كما أوضحت يتس ، أن الأطفال المتشائمين أقل نجاحاً على اختبارات التحصيل المعيارية. وأظهرت الدراسة أيضاً علاقة ارتباط ذات دلالة بين نمط التفسير ومستوى الصف الرابع ($r = ٠,١١$) ومستوى الصف الخامس ($r = ٠,١٤$) بمستوى دلالة ($\alpha \leq ٠,٠٥$). (www.aare.edu).

- وفي دراسة أخرى ليتس بعنوان "نمط تفسير الطلبة والتوجه نحو الأهداف والتحصيل في الرياضيات" قدّمت في مؤتمر التربية السنوي الذي عقد في ملبورن سنة ١٩٩٩. كان هدف الدراسة الكشف عن العلاقة بين نمط تفسير طلبة المدرسة الثانوية الدنيا والعليا والانهماك في المهمة والتوجه نحو الأهداف والتحصيل في الرياضيات. وكانت الدراسة طولية استمرت لمدة ثلاث سنوات تقريباً. تكونت عينة الدراسة من مائة وتسعة طلاب ومئة وأربع وثلاثين طالبة ، فكان المجموع مائتين وثلاثة وأربعون طالباً وطالبة. تم استخدام استبيان نمط الفرد في تفسير الأحداث لسليجمان (CASQ) وكذلك النسخة A من اختبار : Progressive Achievement Tests in Mathematics ، وتم قياس التوجه للأهداف في الرياضيات باستبيان من إعداد يتس Your Feelings in Mathematics : A Questionnaire. ووجد من نتائج الدراسة أن هناك علاقة ذات دلالة بين نمط الطالب في تفسير الأحداث والانهماك في أهداف المهمة حيث كان تحصيل الطلبة من ذوي النمط التشاؤمي متدنياً في الرياضيات وكان الذكور أكثر تشاؤماً من الإناث)(www.aare.edu.au.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- ولخَّص مور (More) عدداً من دراسات سليجمان على التفاؤل. ففي الدراسة الأولى أراد سليجمان فحص فرضيته التي تقول إن النجاح لا يتقرر بالقدرة والدافعية فقط ، ولكن بالتفاؤل أيضاً. وللتحقق من الفرضية طبّق استبيان نمط العزو (CASQ) على مجموعة مكونة من مائة وأربع أشخاص من العاملين في التأمين على الحياة. أظهرت الدراسة أنه كلما كان موظف المبيعات أكثر تفاؤلاً يقل احتمال أن يترك العمل في السنة الأولى من الالتحاق به. والأكثر من ذلك أنه كلما كان الشخص أكثر تفاؤلاً كلما كانت مبيعاته أكثر. وأتبَعَ هذه النتيجة بدراسة على متقدمين لوظيفة مبيعات في التأمين على الحياة حيث تم اختيار ألف شخص من بين خمسة عشر ألف متقدم. وكان نصف الذين تم اختيارهم متفائلين والنصف الآخر متشائمين. وكان مائة وتسع وعشرون من الأشخاص الذين تم اختيارهم قد فشلوا في اختبار الكفاءة المهنية ، وذلك لأنهم حصلوا على درجات عالية على اختبار التفاؤل. وكانت النتائج على الشكل التالي :

  تفوق المتفائلون على المتشائمين في السنة الأولى بنسبة في المبيعات قدرها ٨%.

  تفوق المتفائلون في السنة الثانية بنسبة مقدارها ٣١% في حجم المبيعات.

  تفوقت المجموعة التي تم توظيفها بناء على نتائجها على اختبار التفاؤل بنسبة ٢١% في حجم المبيعات في السنة الأولى وبنسبة ٥٧% في السنة الثانية.

- وفي الدراسة الثانية التي لخّصها مور أعطي ثلاثمائة من طلاب السنة الأولى في جامعة بنسلفانيا استبيان أسلوب العزو في نهاية الفصل الدراسي الأول. وظهر من نتائج الاختبار أن الذين كانوا أكثر تفاؤلاً كانت نتائجهم أفضل. ووجد سليجمان وكامن (Seligman & Kamen) أننا حين ننظر إلى اثنين متساويين في القدرة بالنسبة لعملٍ ما ، فإن الأكثر تفاؤلاً يميل للحصول على درجات أعلى. والمتفائلون الذين يعنيهم سليجمان ورفيقه هم هؤلاء الذين يفسرون النجاح على أنها نتاج خصائص شخصية مستمرة ومستقرة أكثر من كونه ناتج عن الحظ أو الامتحانات السهلة.
- ووجد سليجمان نتائج مماثلة عندما فحص ألفاً ومائتين مرشح لدخول كلية وست بوينت الحربية. وبعد سنتين من متابعة المرشحين ، وجد سليجمان أن الطلبة الذين انسحبوا من الكلية ، والمعروفة بخشونة الحياة فيها ، هم الطلبة المتشائمون.
- ووجد سليجمان نتائج مماثلة في مجال الرياضة أيضاً حيث وجد من تفسيرات الفائزين في مباريات دوري كرة السلة الأمريكي في الثمانينات من القرن الماضي أن المتفائلين فسّروا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الخسارة بطريقة متفائلة ، بينما فسّرها المتشائمون على أنها ستدمر كل شيء وأنهم سيخسرون كل شيء.

- ووجد سليجمان من خلال دراسة المحتوى لخطب المرشحين للرئاسة في الولايات المتحدة اعتباراً من عام ١٩٥٢ ولغاية ١٩٩٠ أن المرشحين المتشائمين قد خسروا في تسع من الحملات الانتخابية.
- وفي المجال الصحي وجد سليجمان في دراسة أجريت على مائة وخمسين طالباً من طلبة كلية Virginia Tech أجريت في وسط الثمانينات من القرن الماضي أن المصابين بأمراض معدية من المتفائلين تبلغ نسبة زياراتهم للأطباء نصف نسبة زيارة المتشائمين لهم.
- كما يشير سليجمان إلى دراسة بريطانية أجريت على تسع وستين مريضة بسرطان الثدي لمدة خمس سنوات. وتبين من الدراسة أن هؤلاء النسوة اللواتي ناضلن ضد السرطان بتفاؤل كُنَّ أقل احتمالاً للعودة إلى المرض وأكثر احتمالاً للعيش والبقاء من هؤلاء اللواتي استجبن للتشخيص الذي أجري للكشف عن المرض بسلبية وضعف. وكانت المتفائلات هنّ الوحيدات اللواتي بقين على قيد الحياة بعد دورتين من المرض .(Seligman, ١٩٩٤; More, ١٩٩٨)

يستخلص من هذه الدراسات ما يلي :

- هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة ، ولكن ليس بدرجة عالية ، بين نمط الفرد في تفسير الأحداث (متفائل / متشائم) وعدد من المتغيرات منها : تفاعل الصف الدراسي والجنس والتحصيل الأكاديمي ، والانهماك في المهمة.
- يكون المتفائلون أقل تعرضاً للضغط النفسي من المتشائمين. كما أن المتفائلين أكثر قدرة على التعافي من الأمراض المعدية والخبيثة وأكثر قدرة على البقاء والعيش من المتشائمين.
- المتفائلون أكثر إنجازاً وتحقيقاً للأهداف من المتشائمين ويظهر ذلك واضحاً في دراسة سليجمان على موظفي مبيعات التأمين وكذلك في دراسته لنتائج الطلبة الجامعيين في جامعة بنسلفانيا.
- أشارت الدراسات إلى أن العلاقة بين نمط الفرد في تفسير الأحداث ومتغير الجنس لم تكن ذات دلالة في أكثر من دراسة. (دراسة يتس الأولى ، دراسة مالك ورحمن).
- وتشير دراسة ويلتنز إلى أن المتفائلين يواجهون المشاكل الصعبة ولا يتراجعون أمامها أكثر مما يفعل المتشائمون.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- وأظهرت دراسة أخرى ليتس أن هناك تراجعاً في تبني النمط الإيجابي في تفسير الأحداث (التفاؤل) بالانتقال من صف إلى صف أعلى. وأظهرت دراسة ليتس أيضاً أن الأطفال المتشائمين أقل نجاحاً على اختبارات التحصيل المعيارية.

ويظهر من الملخص المتقدم لهذه الدراسات أن نمط الفرد في تفسير الأحداث (متفائل / متشائم) يرتبط في الغالب بالنجاح في التحصيل الأكاديمي وتحقيق الإنجازات في المجال الرياضي أو التجاري أو السياسي. وهذا وفّر للدراسة الحالية مؤشراً مهماً على أهمية نمط الفرد في تفسير الأحداث في عدد من مجالات النشاط الإنساني. بحيث يكون النمط المتفائل في تفسير الاحداث مرتبطاً ارتباطاً ذي دلالة ، وإن كان هذا الارتباط غير عالٍ ، بالإقبال على الأنشطة الإنسانية على اختلاف أنواعها والمثابرة على أداء هذه الأنشطة والطموح في تحقيق نتائج أفضل من خلالها.

ولكن هذه الدراسة تنفرد عن سابقاتها في سعيها للربط بين التفاؤل كمتغير تجريبي ، يمكن التحكم فيه من خلال تعليم أفراد الدراسة نمط تفسير إيجابي للأحداث ، ومتغيرين أساسيين في قيام الفرد بالأنشطة المختلفة ، هما متغيرا الدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز ، وذلك من خلال استخدامها لبرنامج تعليمي – تعلّمي أعدّه الباحث لتعليم التفاؤل لأفراد عينة الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل مجتمع الدراسة ، وعينتها ، وأدواتها ، وطرق جمع البيانات وتصميم الدراسة وطرق استخراج النتائج والمعالجة الإحصائية التي استخدمت لاختبار الفرضيات .

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع هذه الدراسة من جميع طلاب وطالبات الصف السادس في منطقتي شمال عمان وجنوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن ، والذين بلغ عددهم حسب إحصائيات وكالة الغوث الدولية للعام الدراسي (٢٠٠٣/٢٠٠٤) (١٤٢٥٣) طالبا وطالبة موزعين تبعا لمتغير الجنس إلى (٧٣١٧) ذكراً و(٦٩٣٦) أنثى .

عينة الدراسة

تمّ بشكل قصدي اختيار ثمان مدارس بواقع أربع مدارس من كل من المنطقتين التعليميتين. كان نصف هذه المدارس مدارس ذكور والنصف الآخر مدارس إناث. وقد روعي في اختيار هذه المدارس أن تكون موزعة جغرافياً وممثلة لكلا المنطقتين.

وقد تمّ بعد ذلك اختيار مدرسة للذكور وأخرى للإناث من المدارس الثمان التي تم اختيارها لتكون مصدراً للعينة التجريبية من كل من المنطقتين التعليميتين. وقد روعي أن تكون المدرستان اللتان تكوّنان العينة التجريبية متقاربتان جغرافياً ليسهل على الباحث الانتقال من مدرسة إلى أخرى. كذلك تمّ اختيار العينة الضابطة من المدارس الأربع التي تم اختيارها في البداية ولم يتم اختيار العينة التجريبية منها. وتم اختيار عشرين طالباً من أحد شعب الصف السادس من كل مدرسة ليكونوا ضمن العينة التجريبية أو العينة الضابطة ، وذلك بطريقة عشوائية. وبذلك بلغ عدد أفراد المجموعة التجريبية ثمانين طالباً وطالبة بواقع عشرين طالباً أو طالبة من كل صف من الصفوف التي تم اختيارها من المدارس الأربع التي اختيرت لتكون مصدراً للعينة التجريبية. كذلك بلغ عدد أفراد المجموعة الضابطة ثمانين طالباً وطالبة بواقع عشرين طالباً أو طالبة من كل صف من الصفوف التي تم اختيارها لتكون مصدراً للعينة الضابطة. تمت بعد ذلك قسمة كل من أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عشوائياً إلى قسمين متساويين. بحيث قسّمت المجموعة التجريبية إلى مجموعة تجريبية أولى طبّقت

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عليها المقاييس المستخدمة في الدراسة قبل البدء في تطبيق البرنامج التعليمي – التعلّمي ، ومجموعة تجريبية ثانية لم تطبّق عليها المقاييس المستخدمة في الدراسة قبل تطبيق البرنامج التعليمي – التعلّمي وذلك بحسب تصمين الدراسة. كذلك تمت قسمة المجموعة الضابطة إلى قسمين خضع أحدهما للتطبيق القبلي لمقاييس الدراسة ودُعي المجموعة الضابطة الأولى ولم يخضع القسم الثاني للتطبيق القبلي لمقاييس الدراسة ودُعي المجموعة الضابطة الثانية.

كانت المدارس التي تم اختيارها لتكوين العينة التجريبية والعينة الضابطة مكوّنة من صفوف السادس حتى العاشر. وكانت كل منها تضم شعبتين للصف السادس. كان طلاب هذه المدارس ينتمون إلى بيئة اجتماعية ثقافية متقاربة من حيث المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

جدول (١)

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير المجموعة والجنس

المجموعة	تجريبية				ضابطة			
	أولى		ثانية		أولى		ثانية	
الجنس	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث
العدد	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
	٤٠		٤٠		٤٠		٤٠	
المجموع	٨٠				٨٠			

أدوات الدراسة

أولا : استبيان نمط العزو لدى الأطفال (Children Attributional Style Questionnaire).

ويقصد بنمط العزو لدى الأطفال : توقع الطفل حدوث أشياء جيدة أو سيئة حين يواجه المواقف والمشاكل وقيامه بعمليات عقلية ذات صلة بالموقف أو المشكلات التي يواجهها. ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على استبيان نمط العزو لدى الأطفال والتي يمكن أن تتراوح بين ٢٤ كحد أعلى وصفر كحد أدنى ، إيجاباً أو سلباً.

ويكشف هذا الاستبيان نمط العزو لدى الأطفال ، ويمكن بالتالي تحديد ما إذا كان الطفل يتبنى نمطاً تفاؤليا أو نمطاً تشاؤميا في تفسير الأحداث والمواقف. اشتمل الاستبيان في صورته الأصلية على ثمان وأربعين فقرة تصف كل منها موقفاً حياتياً يطلب من المفحوص تخيل أن الموقف يحدث له أن لم يكن يحدث له في الواقع ، ثم قراءة السببين الذين يوردهما الاستبيان وراء كل موقف والذين يحتمل أن يكونا وراء حدوث هذا الموقف ، ثم اختيار أكثر هذين السببين انطباقا عليه. تمثل أربع وعشرون فقرة النمط التفاؤلي في تفسير الأحداث وهي التي يكون على

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يمينها الرموز (PsG , PvG , Pmg) ، والتي هي مختصرات لـ (Personal-Good) والتي تعني شخصي-جيد ، ولـ (Pervasive-Good) والتي تعني عام-جيد ، ولـ (Permanent-Good) والتي تعني دائم-جيد ، وذلك على التوالي. وتمثل الأربع وعشرون فقرة الأخرى النمط التشاؤمي في تفسير الأحداث وهي التي على يمينها الرموز (PsB, PvB, PmB) ، والتي هي مختصرات لـ (Personal-Bad) والتي تعني شخصي-رديء ، ولـ (Pervasive-Bad) والتي تعني عام-رديء ، ولـ (Permanent-Bad) والتي تعني دائم-رديء.

صدق الاستبيان

الصدق الظاهري :

قام الباحث بترجمة الاستبيان إلى اللغة العربية وطلب إلى خمسة من الأساتذة المختصين في اللغة الإنجليزية الحكم على صحة الترجمة إلى اللغة العربية. وقام الباحث بعد ذلك بإجراء التعديلات على الترجمة العربية بناء على نتائج التحكيم. كما قام الباحث بعرض الاستبيان ، بعد ترجمته إلى اللغة العربية وإجراء التعديلات عليه من قبل المحكمين المختصين في اللغة الإنجليزية ، على ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس التربوي في الجامعة الأردنية وكلية الدراسات التربوية العليا في جامعة عمان العربية للدراسات العليا ممن يحملون درجة الدكتوراه في علم النفس التربوي ، وأستاذ في قسم علم النفس في كلية الآداب في الجامعة الأردنية بغرض استطلاع آرائهم في مدى مناسبة كل فقرة من فقرات استبيان نمط العزو لدى الأطفال.

وقد حقق الاستبيان اتفاقاً كاملاً بين المحكَّمين على مدى مناسبة فقراته لقياس الهدف العام للاستبيان ، والذي هو تحديد نمط العزو لدى المفحوص ، مما أدى إلى توفير دلالات صدق محتوى موثوق بها من خلال ما أشار إليه المحكَّمون.

كذلك طلب الباحث إلى المحكمين إبداء رأيهم في ملاءمة التدريج الثنائي المستخدم في الاستبيان. وحقق الاستبيان اتفاقاً كاملاً بين المحكمين في هذه المسألة أيضاً.

وطلب الباحث أيضاً من المحكمين إبداء آرائهم في الصياغة اللغوية لفقرات الاستبيان بعد تعديل ترجمته من قبل المختصين في اللغة الإنجليزية ؛ حيث قام المحكمون بإجراء بعض التعديلات ، وكان الباحث يأخذ بالتعديل الذي يتفق عليه ثلاثة فأكثر من المحكمين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ولفحص مقروئية الاستبيان تم تطبيقه على عينة عشوائية عدد أفرادها سبعة وثلاثون من طلبة الصف السادس في منطقة جنوب عمان. ونتيجة الاستفسارات التي أبداها الطلبة على فقرات الاستبيان بعد تحكيمها لغويا من قبل مختصين في اللغة الإنجليزية ، وتحكيمها من قبل الأساتذة في قسمي علم النفس التربوي ، وعلم النفس في الجامعة الأردنية ، وجامعة عمان العربية ، تم إدخال بعض التعديلات القليلة.

ولتقدير الزمن الذي يستغرقه تطبيق الاستبيان على طلاب الصف السادس طبّق الباحث الاستبيان على عينة من الطلاب والطالبات بلغت ثلاثة وأربعين طالباً وطالبة من طلبة الصف السادس ، فكان متوسط الزمن الذي احتاجه الطلبة اثنتين وعشرين دقيقة.

صدق البناء :

وتحقق الباحث أيضا من صدق بناء الاستبيان وذلك من خلال حساب معامل الارتباط ما بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية على الاستبيان بالإضافة إلى الصدق الظاهري والذي تم التحقق منه قبل ذلك من خلال عرضه على ثلاث مستويات من المحكمين. وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,١٠ - ٠,٤٢) وهي قيم دالة إحصائيا على مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥). ويظهر الجدول رقم (٣) معامل الارتباط لكل من هذه الفقرات مع الدرجة الكلية على الاستبيان .

جدول (٢)
معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية
لاستبيان نمط العزو لدى الأطفال

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٢	١٢	٠,٢٣	٢٣	٠,٢٧	٣٤	٠,٢١	٤٥	٠,٤٢
٢	٠,٢١	١٣	٠,١٣	٢٤	٠,١٦	٣٥	٠,٢٣	٤٦	٠,١٥
٣	٠,٢٣	١٤	٠,٢٦	*٢٥	*٠,٠٤	٣٦	٠,٢٨	*٤٧	*٠,٠٠٧
٤	٠,١٤	١٥	٠,٣٠	٢٦	٠,١٨	٣٧	٠,١٦	٤٨	٠,٢١
*٥	*٠,٠٧	١٦	٠,١٠	٢٧	٠,٢٣	٣٨	٠,١٧		
٦	٠,١٩	١٧	٠,١٨	٢٨	٠,٣٠	٣٩	٠,١٠		
٧	٠,١٦	١٨	٠,٢٥	*٢٩	*٠,٠٣	٤٠	٠,١٩		
٨	٠,٢٦	١٩	٠,٢٢	٣٠	٠,٢١	٤١	٠,١٥		
٩	٠,٢٣	٢٠	٠,١٠	٣١	٠,٢٢	٤٢	٠,١٨		
١٠	٠,٢٦	٢١	٠,١٣	٣٢	٠,١٦	٤٣	٠,٢٥		
١١	٠,٢٣	٢٢	٠,١٦	٣٣	٠,٢١	٤٤	٠,١٧		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وكانت قيم معامل الارتباط التي تم التوصل إليها ذات دلالة على مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) ما عدا الفقرات (٥ ، ٢٥ ، ٢٩ ، ٤٧) ، ولكن الباحث أبقى هذه الفقرات لارتباطها بالبعد الذي تنتمي إليه ارتباطاً ذا دلالة على مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥). وأرجع الباحث انخفاض معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية على الاستبيان إلى كونه استبيانا يقيس تفسير الفرد للمواقف والأحداث التي تمر به من خلال فقرات تتضمن كل منها تفسيرين متناقضين للحدث أو الموقف. وكذلك لطريقة إيجاد الدرجة الكلية على الاستبيان لكل طالب حيث يتم التوصل إليه من خلال جمع ما حصل عليه الطالب على الفقرات الإيجابية والتي تنتهي رموزها بالحرف **G** ، وكذلك ما حصل عليه الطالب على الفقرات السلبية والتي تنتهي رموزها بالحرف **B** ، ثم طرح مجموع علامات الطالب على الفقرات التي تنتهي بالحرف **B** (السالبة) من مجموع علامات الطالب على الفقرات التي تنتهي رموزها بالحرف **G** (الإيجابية).

تصحيح الاستبيان :

يتكون الاستبيان في صورته الأصلية وفي صورته المعربة من ثمان وأربعين فقرة. تتكون الفقرة من جذع يعبر عن موقف حدث ، أو يُمكن أن يحدث للمفحوص يليه تفسيران محتملان. يأخذ المفحوص درجة واحدة إذا أختار التفسير الذي على يمينه (في الأصل غير المعرّب) أو على يساره (في الصورة المعربة) الدرجة (١) ؛ وهذه الدرجة تعني أن المفحوص اختار التفسير الذي يوجد رمزه في نفس موقع الدرجة ويقع أعلى منها. ويأخذ الدرجة صفر (٠) إذا أختار التفسير الآخر. وتمثل أربع وعشرون فقرة النمط التفاؤلي في تفسير الأحداث والمواقف ، أما الأربع وعشرون فقرة الأخرى فتمثل النمط التشاؤمي. وتنتهي الفقرات الإيجابية ، والتي تمثل النمط التفاؤلي بالحرف **G** في نهاية الرمز الذي يكون موجودا على يمين الفقرة في الصورة الأصلية للاستبيان ، وعلى يسارها في الصورة المعربة له، بينما تنتهي الفقرات التي تمثل الأسلوب التشاؤمي بالحرف **B** في نهاية الرمز الذي يقع على يمين الفقرة في الصورة الأصلية، وعلى يسارها في الصورة المعربة .

مثال : إذا أراد مصحح تصحيح هذا الاستبيان بعد أن أجاب عنه أحد المفحوصين فإنه قد يبدأ مثلاً بالفقرات التي رمزها PmB والذي هو اختصار (Permanent-Bad)، والذي يعني دائم-رديء ، حيث يجمع ما حصل عليه المفحوص على الفقرات المرمّزة بـ (PmB) على أعلى يسار الفقرة في الاستبيان المعرّب أو على أعلى يمين الفقرة في الاستبيان باللغة الإنجليزية. وكذلك يجمع علامات المفحوص على الفقرات التي تنتهي بالرمز PvB والتي هي اختصار لـ

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(Pervasive-Bad) ، والذي يعني عام-رديء ، والفقرات التي تنتهي بالرمز PsB والذي هو اختصار لـ (Personal-Bad) والذي يعني شخصي-رديء. ويجمع أيضاً الفقرات المرمّزة بالرمز PmG ، والذي هو اختصار لـ (Permanent-Good) ، والذي يعني دائم-جيد ، والذي يقع على أعلى يسار الصفحة في الاستبيان المعرّب أو على أعلى يمين الصفحة في الاستبيان باللغة الإنجليزية. وكذلك يجمع علامات المفحوص على الفقرات التي تنتهي بالرمز PvG ، والذي هو اختصار لـ (Pervasive-Good) ، والذي يعني عام-جيد ، ويجمع كذلك الفقرات التي تنتهي بالرمز PsG ، والذي هو اختصار لـ (Personal-Good) ، والذي يعني شخصي-جيد. ولنفرض أن المفحوص حصل على العلامات التالية على مجموعات الفقرات التي تنتهي بالحرف B ، (٢ ، ٤ ، ٤) ، بينما حصل على العلامات (٥ ، ٦ ، ٤) على مجموعات الفقرات التي تنتهي رموزها بالحرف G. في هذا المثال تكون علامة المفحوص وبحسب معادلة تصحيح الدرجة الكلية على الاختبار والموجودة على الصفحة ٥٤ تساوي (٥+٦+٤) – (٢+٤+٤) = ٥.

فإذا كان المفحوص ذكراً فهو متفائل بحسب نتيجة الاختبار ، وإذا كان المفحوص أنثى فهي متفائلة أيضاً ولكنها على وشك أن تبدأ في الانحدار نحو الاكتئاب.

ويرى سليجمان إن معدل الفرق بين الفقرات الإيجابية والفقرات السلبية للإناث من الفئة العمرية بين التاسعة والثانية عشر سنة هو ٧ ، بينما هو للذكور من نفس الفئة العمرية ٥ . وأن الأنثى إذا حصلت على علامة أقل من (٥) تكون متشائمة نوعا ما ، وتكون متشائمة جداً إذا حصلت على علامة أقل من (٢) وأنها في هذه الحالة تكون على وشك أن تصبح مكتئبة. أما الذكر من نفس الفئة العمرية فيكون متشائما نوعا ما إذا حصل على علامة أقل من (٣) ، ويكون متشائما جداً إذا حصل على علامة أقل من (١) ، ويكون في هذه الحال على وشك الاكتئاب.

وبالنسبة لمجموع الفقرات التي تنتهي بالحرف **B** فيكون معدل الإناث من الفئة العمرية بين التاسعة والثانية عشر على هذه الفقرات ٧ ، بينما هو ٨ للذكور. وارتفاع علامات المفحوص من الجنسين على الفقرات التي تنتهي بالحرف **B** بثلاث علامات فأكثر عن المعدل يعني أن الفرد متشائم جداً. أما معدل الأداء على الفقرات التي تنتهي بالحرف **G** سواء للذكور، أو للإناث من أفراد الفئة العمرية ٩ –١٢ فهو ١٣ ، وأقل من ذلك ب (٣) علامات يكون الفرد متشائما جداً. ويرى سليجمان أن معدل الفرد على أي من الأبعاد الإيجابية (PmG , PsG , PvG) يكون (٥) في الأحوال الطبيعية ، فإذا انخفض إلى (٣) ، أو أقل فهذا يعني أنه أصبح متشائما جداً. بينما المعدل على الأبعاد السلبية والتي تنتهي بالحرف **B** وهي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(PmB , PvB , PsB) هو ٣ فإذا وصل إلى ٤ أو أكثر فهذا يعني أنه معرض للاكتئاب بوضوح.

وفيما يلي مفتاح تصحيح فقرات الاستبيان :

PmB..... PmG.....

PvB ..... PvG .....

HoB…

PsB ..... PsG .....

Total B … Total G …

Total Score Total G – Total B

(Seligman, ١٩٩٨, pp. ١٢٤ – ١٢٥)

صدق المفهوم (الصدق العاملي) :

تمّ استخدام التحليل العاملي بطريقة تحليل المكوّنات الرئيسة (Principle Component Analysis) مع تدوير العوامل بطريقة التدوير المتعامد (Varimax). وتبين أن هناك عشرين عاملاً تشبّعت عليها الفقرات بدرجة تزيد عن (٠,٣٠) ، والجدول (٣) يبين قيمة الجذر الكامن (Eginvalue) للعوامل ، ونسبة التباين الذي يفسره كل عامل والنسبة التراكمية. وقد بلغت نسبة التباين الذي تفسره هذه العوامل مجتمعة قبل التدوير (٥٨,١٢٤%) من التباين الكلي. وهي قيمة مقبولة لأغراض الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٣)

قيم الجذر الكامن ونسب التباين المفسّر ونسب التباين التراكميّة للعوامل التي أظهرها التحليل العاملي لاستبيان نمط العزو لدى الأطفال.

العامل	قيمة الجذر الكامن للعوامل (Eginvalue)	نسبة التباين المفسر	نسبة التباين التراكمية
١	٢,٤٥	٥،١٢	٥,١٢
٢	١,٩٩	٤,١٦	٩,٢٨
٣	١,٧١	٣,٥٦	١٢,٨٤
٤	١,٦٥	٣,٤٤	١٦,٢٨
٥	١,٥٨	٣,٣٠	١٩,٥٨
٦	١,٤٩	٣,١٠	٢٢,٦٩
٧	١,٤٦	٣,٠٥	٢٥,٧٤
٨	١,٤٦	٢,٩٤	٢٨,٦٩
٩	١,٣٨	٢,٨٧	٣١,٥٦
١٠	١,٣٢	٢,٧٤	٣٤,٣٠
١١	١,٢٨	٢,٦٦	٣٦,٩٦
١٢	١,٢٧	٢,٦٤	٣٩,٥٩
١٣	١,٢٤	٢,٥٩	٤٢,١٨
١٤	١,١٨	٢,٤٥	٤٤,٦٣
١٥	١,١٥	٢,٣٩	٤٧,٠٢
١٦	١,١١	٢,٣٨	٤٩,٣٤
١٧	١,٠٩	٢,٢٧	٥١,٦٠
١٨	١,٠٩	٢,٢٦	٥٣,٨٧
١٩	١,٠٣	٢,١٥	٥٦,٠٢
٢٠	١,٠١	٢,١٠	٥٨,١٢

ويُظهر الجدول (٣) أن نسب التباين المفسّرة من قبل العوامل العشرين قد تراوحت بين (٥,١٢%) لأعلاها وترتبط بالعامل الأول ، و (٢,١٠%) لأدناها وترتبط بالعامل العشرين.

وقد أسفر التدوير المتعامد تجمع العوامل العشرين في ستة عوامل رئيسة تفسر (٢٢,٦٩%) من تباين أداء أفراد عينة التطبيق القبلي المستخدمة لاستخراج دلالات صدق وثبات مقاييس الدراسة.

وتشير نتائج التحليل العاملي بعد التدوير إلى أن كل فقرات الاستبيان حصلت على معاملات تشبع أكثر من (٠,٢٠). والجداول التي تحمل الأرقام (٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩) تظهر معاملات تشبع الفقرات للعوامل الستة الرئيسة التي أظهرها التدوير المتعامد للعوامل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٤)

معاملات تشبع الفقرات على البعد الأول (دائم – رديء)

الرقم المتسلسل	رقم الفقرة في الاختبار	تشبع الفقرة
١	١٨	٠,٤٨٤
٢	١٥	٠,٤٨٤
٣	٣١	٠,٤٤٠
٤	٢٤	٠,٤١٢
٥	١٣	٠,٤١٠
٦	٣٣	٠,٣٨٧
٧	٣٦	٠,٣٧٦
٨	١٢	٠,٣٣٦
٩	٣٥	٠,٣١٣
١٠	٢٨	٠,٢٢٤
١١	٤٦	٠,٢٢٣

ويُقصد بالعامل (دائم–رديء) أن المفحوص يفسر الأحداث والمواقف التي يتعرض لها تفسيراً سلبياً بشكل دائم. ويقاس هذا البعد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على فقراته والتي تتراوح بين ١١ كحد أعلى وصفر كحد أدنى.

ويظهر الجدول (٤) معاملات تشبع الفقرات بالعامل الأول (دائم–رديء) في استبيان أسلوب العزو لدى الأطفال. ويظهر من الجدول أن أعلى معامل تشبع هو (٠,٤٨٤) ويرتبط بالفقرة ١٨ في الاستبيان ، بينما أدنى معامل تشبع هو (٠,٢٢٣) ويرتبط بالفقرة (٤٦) في الاستبيان. كما يظهر الجدول أن إحدى عشرة فقرة أظهرت معاملات تشبع بهذا العامل أعلى من تشبعها بأي عامل آخر. ويظهر من الجدول أن فقرتين كان معامل تشبعهما أقل من (٠,٣٠).

جدول (٥)

معاملات تشبع الفقرات على البعد الثاني (دائم – جيد)

الرقم المتسلسل	رقم الفقرة في الاختبار	تشبع الفقرة
١	٢	٠,٥٠٣
٢	٦	٠,٤٩٤
٣	٤١	٠,٤٩١
٤	٤٣	٠,٣٩١
٥	٣٩	٠،٣٧٠
٦	٤٠	٠،٣٤٧
٧	٢٣	٠،٣٣٠
٨	٨	٠،٢٦١
٩	٤٢	٠,٢٢٥

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويُقصد بالعامل (دائم-جيد) أن المفحوص يفسر الأحداث والمواقف التي يتعرض لها تفسيراً إيجابياً بشكل دائم. ويقاس هذا البعد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على فقراته والتي تتراوح بين ٨ كحد أعلى وصفر كحد أدنى.

ويظهر الجدول (٥) معاملات تشبع الفقرات بالعامل الثاني (دائم – جيد). ويظهر من الجدول أن ثمان فقرات أظهرت تشبعاً بالعامل الثاني أعلى من تشبعها بأي من العوامل الأخرى. كما يظهر الجدول أن أعلى معامل تشبع بهذا البعد هو (٠,٥٠٣) وهو يرتبط بالفقرة (٢) في الاستبيان ، بينما أدنى معامل تشبع كان (٠،٢٢٥) ويرتبط بالفقرة (٤٢) في الاستبيان. ويظهر الجدول أن فقرتين كان معامل تشبعهما أقل من (٠,٣٠) وذلك بسبب طبيعة الاستبيان والفقرات المكونة له.

جدول (٦)

معاملات تشبع الفقرات على البعد الثالث (عام – رديء)

الرقم المتسلسل	رقم الفقرة في الاختبار	تشبع الفقرة
١	٤٨	٠,٥١٤
٢	٢٩	٠,٣٨٦
٣	٤٧	٠,٣٦٨
٤	٤٥	٠،٣٤٢
٥	٢١	٠،٣٢٩
٦	٢٦	٠،٢٨٣
٧	٢٥	٠،٢٦٤
٨	٢٠	٠,٢٢٩

ويقصد بالعامل (عام-رديء) أن المفحوص يفسر الأحداث والمواقف التي يتعرض لها تفسيراً سلبياً ويعتقد أنها تشمل كل جوانب حياته. ويقاس هذا البعد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على فقراته والتي تتراوح بين ٨ كحد أعلى وصفر كحد أدنى.

ويظهر الجدول (٦) أن سبع فقرات أظهرت تشبعاً بالعامل الثالث (عام – رديء) أكثر من تشبعها بأي من العوامل الأخرى. كما يظهر الجدول أن أعلى معامل تشبع بهذا العامل هو (٠,٥١٤) ويرتبط بالفقرة (٤٨) في الاستبيان ، بينما أدنى معامل تشبع هو (٠,٢٣٩) ويرتبط بالفقرة (٢٠) في الاستبيان. ويظهر من الجدول أن ثلاث فقرات كان معامل تشبعها أقل من (٠,٣٠).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٧)

معاملات تشبع الفقرات على البعد الرابع (عام – جيد)

الرقم المتسلســـــل	رقم الفقرة في الاختبار	تشبع الفقرة
١	٣٠	٠,٣٨٨
٢	١٧	٠,٣٧٣
٣	٣٧	٠,٣٦٨
٤	٣٤	٠،٣٦٧
٥	٥	٠،٢٧٧
٦	١	٠،٢٤٢

يُقصد بالعامل (عام–جيد) أن المفحوص يفسر الأحداث تفسيراً إيجابياً ويعتقد أن ذلك يحدث له في كل جوانب حياته. ويقاس هذا البعد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على فقراتــه والتي تتراوح بين ٦ كحد أعلى وصفر كحد أدنى.

ويظهر الجدول (٧) أن ست فقرات في استبيان أسلوب العزو لدى الأطفال أظهرت تــشبعاً بالعامل الرابع (عام – جيد) أعلى من تشبعها بأي من العوامل الأخرى. كما يظهر الجدول أن أعلى معامل تشبع بهذا العامل هو (٠,٣٨٨) وهو يرتبط بالفقرة (٣٠) في الاستبيان. بينما أدنى معامل تشبع هو (٠،٢٤٢) ويرتبط بالفقرة (١) في الاستبيان. ويظهر الجدول أن فقرتين كــان معامل تشبعهما أقل من (٠,٣٠).

جدول (٨)

معاملات تشبع الفقرات على البعد الخامس (شخصي – رديء)

الرقم المتسلســـــل	رقم الفقرة في الاختبار	تشبع الفقرة
١	١٠	٠,٥٤٩
٢	١٤	٠,٥٢٣
٣	٢٧	٠،٤٣٨
٤	٣٨	٠،٣٦٣
٥	٧	٠,٣٥٥
٦	١١	٠،٣٥٤

ويُقصد بالعامل (شخصي–رديء) أن المفحوص يفسر الأحداث التي يواجهها تفسيراً سلبياً وشخصياً. ويقاس هذا البعد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على فقراته والتي تتــراوح بين ٦ كحد أعلى وصفر كحد أدنى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويظهر الجدول (٨) أن ست فقرات أظهرت تشبعاً بالعامل الخامس أعلى من تشبعها بـــأي من العوامل الأخرى. وأن أعلى معامل تشبع هو (٠,٥٤٩) ، وهو يرتبط بـــالفقرة (١٠) مـــن الاستبيان. بينما أدنى معامل تشبع هو (٠،٣٥٤) ويرتبط بالفقرة (١١) في الاستبيان.

جدول (٩)

معاملات تشبع الفقرات على البعد السادس (شخصي – جيد)

الرقم المتسلســـــــل	رقم الفقرة في الاختبار	تشبع الفقرة
١	٤٤	٠,٤٢٦
٢	٣٢	٠,٣٨٤
٣	١٩	٠,٣٥٥
٤	٢٢	٠,٣٣٦
٥	٩	٠,٣٣٢
٦	٣	٠,٢٨١
٧	٤	٠،٢٥٤
٨	١٦	٠,٢١٢

ويقصد بالعامل (شخصي–جيد) أن المفحوص يفسر الأحداث والمواقف التي تواجهه تفسيراً إيجابياً شخصياً. ويقاس هذا البعد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على فقراته والتي تتراوح بين ٨ كحد أعلى وصفر كحد أدنى.

ويظهر الجدول (٩) أن تسع فقرات مشبعة بالعامل السادس أو أنها أكثر تشبعاً به من تشبعها بالعوامل الأخرى. وأن أعلى معامل تشبع هو (٠،٤٢٦) ، وهو يرتبط بالفقرة (٤٤) في الاستبيان ، بينما أدنى معامل تشبع هو (٠,٢١٢) ويرتبط بالفقرة (١٦) في الاستبيان. ويظهر من الجدول أن ثلاث فقرات كان معاملات تشبعها أقل من (٠,٣٠).

ويظهر من الجداول السابقة من (٣–٩) أن اثنتا عشر فقرة في الاستبيان كانت معاملات تشبعها أقل من (٠,٣٠) ، ومع ذلك رأى الباحث إبقائها بسبب طبيعة السمة المقيسة وطبيعة فقرات الاستبيان. الملحق (٢).

ثبات الاستبيان

للتأكد من ثبات الاستبيان فقد تمَّ حساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات في التطبيـــق الأول والتطبيق الثاني للاختبار والذي أجري بفاصل أسبوعين عن التطبيق الأول ، وذلك علـــى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عينة عشوائية بلغ عدد أفرادها (٤٥٨) فرداً من عيّنة التطبيق القبلي للاستبيان. وبلغ معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة (٠,٨٢).

كما تمَّ أيضاً استخراج معامل ثبات الاستبيان بفحص الاتساق الداخلي وذلك بتطبيق معادلة كرونباخ ألفا على بيانات التطبيق القبلي حيث بلغ معامل ثبات الاختبار المحسوب بهذه الطريقة (٠,٤٦). ويمكن تفسير انخفاض معامل ثبات الاختبار باستخدام معادلة كرونباخ ألفا بقلة عدد فقراته نسبياً ، وكذلك بانقسام هذه الفقرات إلى قسمين يبلغ عدد فقرات كل منهما أربع وعشرون فقرة. كما أن طبيعة الفقرات ربما أدت إلى هذا الانخفاض في معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة حيث أن كل فقرة تتكون من تفسيرٍ ونقيضه للموقف الذي تتضمنه الفقرة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانيا : اختبار الدافعية المعرفية Cognitive Motivation Test

ويُقصد بالدافعية المعرفية قيام الفرد بعمليات معرفية هادفة لتحديد أهدافه والحصول على نواتج عادلة تتناسب مع الجهود التي يبذلها في الوصول إلى هذه الأهداف وسعيه للحصول على التوازن المعرفي والسعادة الناتجة عن ذلك. وتُقاس الدافعية المعرفية بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على اختبار الدافعية المعرفية والتي تتراوح بين ١٢٦ كحد أعلى و ٤٢ كحد أدنى.

وللوقوف على مستوى الدافعية المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة قام الباحث ، ومن خلال اطّلاعه على الأدب المتصل بموضوع الدافعية المعرفية ببناء اختبار يقيس الدافعية المعرفية وفقا للخطوات التالية :

١٠ تحديد أبعاد الدافعية المعرفية التي يقيسها الاختبار كما حددتها نظرية تحديد الأهداف ونظرية العدل ونظرية التوقع وفقا للخطوات التالية :-

أ٠ تعريف وتحديد مجال الأداء المراد قياسه بصورة واضحة .

ب٠ بناء الفقرات المرتبطة بكل بعد على حدة بحيث تمت صياغة اثنتين وأربعين فقرة موزعة على النحو التالي :

١٥ فقرة لبعد تحديد الأهداف .

١٤ فقرة لبعد العدل .

١٣ فقرة لبعد التوقع .

وذلك بعد أن حذف فقرتين من فقرات بعد التوقع ، وفقرة من فقرات بعد العدل نتيجة التحليل الإحصائي، وروعي في صياغة الفقرات أن تتناسب مع الفئة العمرية التي يطبق عليها الاختبار.

٢٠ الصدق الظاهري :

تم عرض المقياس بصورته الأولية على خمسة محكمين من أساتذة الجامعة الأردنية والجامعة الهاشمية ، وكلية الدراسات التربوية العليا في جامعة عمان العربية وكذلك كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الغوث الدولية. حيث طلب الباحث منهم الحكم على مدى ملاءمة التدريج الثلاثي للفقرات ، وكذلك صياغتها اللغوية ، ومدى ارتباط الفقرة بالبعد الذي وضعت لقياسه. وافق أربعة من المحكمين الخمسة على التدريج الثلاثي للفقرات بينما اقترح المحكم الخامس اعتماد تدريج ثنائي للفقرات لأنه أكثر مناسبة للفئة العمرية من وجهة نظر المحكم. وبذلك تم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اعتماد التدريج الثلاثي. وعلى ضوء ما أشار المحكمون إليه حول الصياغة اللغوية لفقرات الاختبار فقد تمّ تعديل تسع عشرة فقرة في هذه المرحلة. وبهذا ظل المقياس مكوناً من خمسة وأربعين فقرة بعد عملية التحكيم هذه .

كذلك حققت فقرات الاختبار اتفاقا كاملا على مدى ملاءمتها لقياس الهدف العام للاختبار بعد إجراء التعديلات التي تم اقتراحها ما عدا الفقرة رقم (٣٧) التي أقترح أحد المحكمين إلغائها ولكن لم يأخذ الباحث برأيه لموافقة بقية المحكمين عليها .

ولفحص مقروئية الاختبار فقد تم تطبيقه على عينة عشوائية مماثلة لأفراد عينة الدراسة التي سيطبق عليها الاختبار مكونة من عشرين طالبا وطالبة من طلبة الصف السادس في مدارس وكالة الغوث الدولية في منطقة جنوب عمان. ونتيجة الاستفسارات التي أبداها الطلبة على فقرات الاختبار بعد تحكيمها لغويا من قبل محكمين من أساتذة قسم علم النفس التربوي في عدد من الجامعات الأردنية تمت الإشارة إليها تحت عنوان الصدق الظاهري فقد تم إدخال بعض التعديلات القليلة والطفيفة .

ولتقدير الزمن الذي يستغرقه تطبيق الاختبار تم تطبيقه على عينة عشوائية مكونة من خمسة وأربعين طالبا وطالبة من طلبة الصف السادس فكان متوسط الزمن الذي احتاجه الطلبة للإجابة على الاختبار عشرين دقيقة.

٠٣ صدق المقياس وثباته :

بالإضافة إلى الصدق الظاهري الذي تم التوصل إليه من خلال المحكمين فقد تم تطبيق الاختبار على عينة عشوائية مماثلة لأفراد عينة الدراسة مكونة من (٤٣٣) طالباً وطالبة من طلبة الصف السادس في مدارس منطقتي شمال عمان وجنوب عمان التابعتين لوكالة الغوث الدولية في الأردن ، وذلك من أجل الحصول على دلالات صدق إضافية وكذلك الحصول على دلالات ثبات الاختبار. وكان أفراد العينة المستخدمة لاستخراج دلالات صدق وثبات الاختبار موزعين كما هو موضح في الجدول رقم (١٠).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجدول (١٠)

توزيع أفراد العينة المستخدمة لاستخراج دلالات صدق وثبات اختبار الدافعية المعرفية

الرقم	المدرسة	المنطقة	عدد الطلبة
١	إناث القصور الإعدادية	شمال عمان	٦٣
٢	ذكور النزهة الابتدائية الأولى	شمال عمان	٩٦
٣	ذكور النزهة الإعدادية الثانية	شمال عمان	٩٧
٤	إناث مخيم عمان الإعدادية الأولى	جنوب عمان	٨٩
٥	إناث النزهة الإعدادية الأولى	شمال عمان	٤٥
٦	ذكور مخيم عمان الإعدادية الثالثة	جنوب عمان	٤٣
المجموع			**٤٣٣**

يظهر الجدول (١٠) أن عدد أفراد عينة الدراسة المستخدمة لاستخراج دلالات ثبات وصدق اختبار الدافعية المعرفية قد بلغ (٤٣٣) طالباً وطالبة من ثمانية مدارس للذكور والإناث في منطقتي شمال وجنوب عمان. ويبلغ عدد أفراد هذه العينة عشرة أضعاف فقرات الاختبار ، وهي النسبة المعتمدة في اختيار أفراد عينة الدراسة المستخدمة لاستخراج دلالات صدق وثبات أي اختبار يجري بناؤه.

١:٣ صدق الاختبار :

تم الحصول على صدق الاختبار من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة على الفقرة، والدرجة الكلية على الاختبار وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠,١٢ و ٠,٥٥) وتم أيضا إلغاء ثلاث فقرات بسبب الضعف الحاد لمعامل ارتباط هذه الفقرات بالدرجة الكلية على الاختبار، وكذلك تشبع كل منها بعامل غير العامل الذي يفترض أن تنتمي إليه. ويظهر الجدول رقم (١١) معاملات ارتباط فقرات بالدرجة الكلية على الاختبار.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (١١)

معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية على اختبار الدافعة المعرفية

الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
١	٠,٢٢	٢٥	٠,٠٧*
٢	٠,٣١	٢٦	٠,٤٩
٣	٠,٤٣	٢٧	٠,٢٨
٤	٠,٣٩	٢٨	٠,٣٣
٥	٠,٤٦	٢٩	٠,٣٠
٦	٠,٢١	٣٠	٠,٣٨
٧	٠,١٨	٣١	٠,٣٩
٨	٠,٣٦	٣٢	٠,٣٤
٩	٠,٢١	٣٣	٠,١٧
١٠	٠,٣٨	٣٤	٠,٤٢
١١	-٠,٠٢٣*	٣٥	٠,٣٨
١٢	٠,٤٢	٣٦	٠,٢٠
١٣	٠,٤٠	٣٧	٠,٣٨
١٤	٠,٥٠	٣٨	٠,٥٥
١٥	٠,٤٨	٣٩	٠,٣٥
١٦	٠,٣١	٤٠	٠,٤٥
١٧	٠,٠٧*	٤١	٠,٣٨
١٨	٠,٥٤	٤٢	٠,٢٠
١٩	٠,٣٩	٤٣	٠,٣٩
٢٠	٠,٤٥	٤٤	٠,٢١
٢١	٠,٣٩	٤٥	٠,٣٥
٢٢	٠,٣٥		
٢٣	٠,٤٤		
٢٤	٠,٣٦		

* تم إلغاء الفقرات ذوات الأرقام (١١ ،١٧ ، ٢٥) .

وقيم معاملات الارتباط ذات دلالة على مستوى (α = ٠,٠٥) ما عدا الفقرات (١١، ١٧ ، ٢٥) حيث تم حذفها نظرا لانخفاض معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية على الاختبار بشكل حاد وبمقدار الإجراءات يصبح عدد الفقرات التي يتكون منها الاختبار اثنتان وأربعون فقرة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

صدق المفهوم (الصدق العاملي)

تم استخدام التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسة (Principal Component Analysis) مع تدوير العوامل بطريقة التدوير المتعامد (Varimax). وتبين أن هناك خمسة عشر عاملاً تشبّعت عليها الفقرات بدرجة تزيد عن (٠,٣٠). والجدول (١٢) يبين قيمة الجذر الكامن للعوامل ونسبة التباين الذي يفسره كل عامل والنسبة التراكمية. وقد بلغت نسبة التباين الذي تفسره هذه العوامل مجتمعة قبل التدوير (٥٦,٣٥%) من التباين الكلي. وهي قيمة مقبولة لأغراض الدراسة.

جدول (١٢)

قيم الجذر الكامن ونسب التباين المفسر ونسب التباين التراكمية للعوامل التي أظهرها التحليل العاملي لاختبار الدافعية المعرفية

العامل	قيمة الجذر الكامن للعوامل (Eginvalue)	نسبة التباين المفسر	نسبة التباين التراكمية
١	٦,٢٥	١٣,٨٩	١٣,٨٩
٢	٢,٦٤	٥,٨٦	١٩,٧٥
٣	١,٦٩	٣,٧٦	٢٣،٥٨
٤	١,٤٩	٣,٣٠	٢٦,٨٢
٥	١,٤١	٣,١٣	٢٩,٩٥
٦	١,٣٩	٣,٠٩	٣٣,٠٣
٧	١,٣٥	٣,٠٠	٣٦,٠٤
٨	١,٢٩	٢,٨٨	٣٨,٩٢
٩	١,٢٤	٢,٧٦	٤١,٦٨
١٠	١,١٨	٢,٦١	٤٤,٢٩
١١	١,١٦	٢,٥٧	٤٦,٨٥
١٢	١,١٢	٢,٤٩	٤٩,٣٥
١٣	١,١٠	٢,٤٤	٥١,٧٨
١٤	١,٠٣	٢,٣٠	٥٤,٠٨
١٥	١,٠٢	٢,٢٧	٥٦,٣٥

وقد أسفر التدوير المتعامد عن تجميع العوامل الخمسة عشر في ثلاثة عوامل رئيسة تفسر (٢٣,٥٢%) من تباين أداء عينة التطبيق القبلي المستخدمة لاستخراج دلالات صدق وثبات مقاييس الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتشير نتائج التحليل العاملي بعد التدوير إلى أن كل فقرات الاختبار حصلت على معاملات تشبع أكثر من (٠,٢٠). والجداول التي تحمل الأرقام (١٣ ، ١٤، ١٥) تظهر معاملات تشبع الفقرات للعوامل الثلاث الرئيسة التي أظهرها التغيير المتعامد.

جدول (١٣)

معاملات تشبع الفقرات على العامل الأول (تحديد الأهداف)

الرقم المتسلسل	رقم الفقرة في الاختبار	تشبع الفقرة
١	١٨	٠,٦٧٦
٢	٢٦	٠,٦٣٠
٣	١٥	٠,٥٦٨
٤	٢٣	٠,٤٨٥
٥	٥	٠,٤٧٨
٦	٢١	٠,٤٥٦
٧	١٤	٠,٤٥١
٨	١٠	٠,٤٥٠
٩	١٢	٠,٤١٩
١٠	٢٧	.٠٤١٨
١١	٢٠	٠,٤١٤
١٢	٣٠	٠,٤٠٠
١٣	٣٤	٠,٣٩٦
١٤	٤	٠,٣٦١
١٥	٣٩	٠,٣٥٩
١٦	٣٧	٠,٣٤٢
١٧	٣٢	٠,٣٤٠
١٨	٢٤	٠,٣٠٩
١٩	٣٥	٠,٣٠٦
٢٠	٤١	٠,٣٠٤
٢١	١	٠,٢٨٣

ويُقصد بتحديد الأهداف أن يحدد الفرد المهمات التي يريد أن يؤديها وما تتطلبه من جهود وأساليب يراها ضرورية لإنجاز هذه المهمات. ويُقاس هذا البعد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مجموع الفقرات التي يقيسها والتي تتراوح بين ٤٥ كحد أعلى و ١٥ كحد أدنى.

ويظهر الجدول (١٣) أن إحدى وعشرين فقرة أظهرت تشبعاً بالعامل الأول في الاختبار أو أنها أكثر تشبعاً به من تشبعها بأي من العاملين الآخرين. وإن أعلى معامل تشبع هو (٠,٦٧٦) ويرتبط بالفقرة (١٨) في الاختبار ، بينما أدنى معامل تشبع هو (٠,٢٨٣) ويرتبط بالفقرة (١) في الاختبار.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (١٤)

معاملات تشبع الفقرات على العامل الثاني (العدل)

الرقم المتسلسل	رقم الفقرة في الاختبار	تشبع الفقرة
١	١٩	٠,٥٦٦
٢	٢٨	٠,٥٢٩
٣	٣٣	٠,٥٢٦
٤	٤٠	٠,٥٠٥
٥	١٦	٠,٤٦٧
٦	٢	٠,٤٢٤
٧	٢٩	٠,٤٢١
٨	٣٦	٠,٤١٦
٩	٧	٠,٣٥٧
١٠	٤٢	٠,٣٣٤
١١	٣٨	٠,٣٢٧

ويُقصد بالعدل هنا أن يحصل الفرد على ما يستحقه من نتاجات للجهود والنشاطات التي يقوم بها. ويُقاس هذا البعد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مجموع فقراته والتي تتراوح بين ٤٢ درجة كحد أعلى و ١٤ درجة كحد أدنى.

ويظهر الجدول (١٤) أن إحدى عشرة فقرة أظهرت تشبعاً بالعامل الثاني ، أو أنها أكثر تشبعاً به من تشبعها بأي من العاملين الآخرين. وأن أعلى معامل تشبع هو (٠,٥٦٦) ويرتبط بالفقرة (١٩) في الاختبار ، بينما أدنى معامل تشبع (٠,٣٢٧) ، وهو يرتبط بالفقرة (٣٨) في الاختبار.

جدول (١٥)

معاملات تشبع الفقرات على العامل الثالث (التوقع)

الرقم المتسلسل	رقم الفقرة في الاختبار	تشبع الفقرة
١	٢٢	٠,٤٦٠
٢	١٣	٠,٤٤٧
٣	٤٣	٠,٤١٦
٤	٤٤	٠,٤٠٦
٥	٣١	٠,٤٠٥
٦	٣	٠,٣٦٨
٧	٨	٠,٣٥٧
٨	٤٥	٠,٣٠٥
٩	٩	٠,٣٠٣
١٠	٦	٠,٢١٣

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويُقصد بالتوقع أن الفرد يبذل الجهد المناسب الذي يتوقع أن يؤدي إلى النجاح في تحقيق المهمات التي يقوم بها. ويُقاس هذا البعد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مجموع فقراته والتي تتراوح بين ٣٩ درجة كحد أعلى و ١٣ درجة كحد أدنى.

ويظهر الجدول (١٥) أن عشرة فقرات أظهرت تشبعاً بالعامل الثالث أو أنها أكثر تشبعاً به من تشبعها بالعاملين الآخرين. وإن أعلى معامل تشبع لهذا العامل هو (٠,٤٦٠) ويرتبط بالفقرة (٢٢) في الاختبار ، بينما أدنى معامل تشبع لهذا العامل هو (٠,٢١٣) ويرتبط بالفقرة (٦) في الاختبار.

وللتأكد من فاعلية الفقرات تم احتساب معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والدرجة الكلية على العامل الواحد وبين درجات الفقرات والدرجة الكلية على الاختبار من جهة أخرى باستخدام معامل الارتباط بيرسون. والجدول (١٦) يوضح قيم معاملات الارتباط لكل من هذه الفقرات بالدرجة الكلية على الاختبار ومدى ارتباطها بالدرجة الكلية على العامل الذي تنتمي إليه.

جدول (١٦)
قيم معاملات الارتباط لفقرات اختبار الدافعية المعرفية

العامل الأول (تحديد الأهداف)	معامل الارتباط بالدرجة الكلية على الاختبار	معامل الارتباط بالدرجة الكلية على العامل
الفقرة الأولى	٠,٥٤٢ **	٠,٥٨٣ *
الفقرة الثانية	٠,٤٧٨ **	٠,٥٤٤ *
الفقرة الثالثة	٠,٤٨٣ **	٠,٥٧٠ *
الفقرة الرابعة	٠,٤٤١ **	٠,٣٥٩ *
الفقرة الخامسة	٠,٤٦٢ **	٠,٥٠٩ *
الفقرة السادسة	٠,٣٨٥ **	٠,٥٢٢ *
الفقرة السابعة	٠,٥٠٣ **	٠,٤٤٧ *
الفقرة الثامنة	٠,٣٧٧ **	٠,٥٠٤ *
الفقرة التاسعة	٠,٤٢٤ **	٠,٤٩١ *
الفقرة العاشرة	٠,٢٧٩ **	٠,٢٩٤ *
الفقرة الحادية عشر	٠,٤٥٢ **	٠,٣٧٢ *
الفقرة الثانية عشر	٠,٣٨٢ **	٠,٤٣٨ *
الفقرة الثالثة عشر	٠,٤١٦ **	٠,٣٤٩ *
الفقرة الرابعة عشر	٠,٣٨٨ **	٠,٤٢٧ *
الفقرة الخامسة عشر	٠,٣٥١ **	٠,٤٥٨ *
الفقرة السادسة عشر	٠,٣٨٧ **	٠,٢٦١ *
الفقرة السابعة عشر	٠,٣٤٢ **	٠,٢٤٢ *
الفقرة الثامنة عشر	٠,٣٥٦ **	٠,٢٩٦ *
الفقرة التاسعة عشر	٠,٣٧٥ **	٠,٤٤٣ *
الفقرة العشرون	٠,٣٧٥ **	٠,٤٠٧ *
الفقرة الحادية والعشرون	٠,٢٢٢ **	٠,٣٣٩ *

** معامل ارتباط ذو دلالة على مستوى α = ٠,٠١ ، * معامل ارتباط ذو دلالة على مستوى α = ٠,٠٥

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

العامل الثاني (العدل)	معامل الارتباط بالدرجة الكلية على الاختبار	معامل الارتباط بالدرجة الكلية على العامل
الفقرة الأولى	٠,٣٨٦ **	٠,٤٩٠ *
الفقرة الثانية	٠,٣٢٨ **	٠,٥٠١ *
الفقرة الثالثة	٠,١٧٤ **	٠,٣٣٧ *
الفقرة الرابعة	٠,٤٥٤ **	٠,٣٧٨ *
الفقرة الخامسة	٠,٣١٢ **	٠,٣٦١ *
الفقرة السادسة	٠,٣٠٥ **	٠,٢٣٧ *
الفقرة السابعة	٠,٣٠٢ **	٠,٢٤٨ *
الفقرة الثامنة	٠,١٩٩ **	٠,٢٩٢ *
الفقرة التاسعة	٠,١١٧ **	٠,٢٥٦ *
الفقرة العاشرة	٠,١٩٧ **	٠,١٧٣ *
الفقرة الحادية عشر	٠,٥٤٥ **	٠,٤٥١ *
الفقرة الثانية عشر	٠,٢١٤ **	٠,٤٠٤ *
العامل الثالث (التوقع)	**معامل الارتباط بالدرجة الكلية على الاختبار**	**معامل الارتباط بالدرجة الكلية على العامل**
الفقرة الأولى	٠,٣٤٧ **	٠,٢٩٦ *
الفقرة الثانية	٠,٤٠٤ **	٠,٤١٧ *
الفقرة الثالثة	٠,٣٨٦ **	٠,٤٩٠ *
الفقرة الرابعة	٠,٢٠٥ **	٠,٣٥٨ *
الفقرة الخامسة	٠,٣٩٤ **	٠,٢٧٩ *
الفقرة السادسة	٠,٤٢٨ **	٠,٥٠١ *
الفقرة السابعة	٠,٣٥٩ **	٠,٤١٧ *
الفقرة الثامنة	٠,٣٤٦ **	٠,٤٥٩ *
الفقرة التاسعة	٠,٢١٢ **	٠,٢٩٢ *

٢:٣ ثبات الاختبار :

أولا : للتأكد من ثبات الاختبار فقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبار والذي أجري بفاصل أسبوعين عن التطبيق الأول على عينة عشوائية بلغ عـــدد أفرادها ثمانية وثمانون فردا من أفراد عينة التطبيق القبلي للاختبار وبلغ معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة (٠,٨٠).

ثانيا : تم أيضا استخراج معامل ثبات الاختبار بفحص الاتساق الداخلي وذلك بتطبيـــق معادلـــة كرونباخ ألفا على بيانات التطبيق القبلي حيث بلغ معامل ثبات الاختبار المسحوب بهذه الطريقة (٠,٨٢) كذلك بلغت معاملات ثبات الأبعاد الفرعية للاختبار :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٠١ عامل تحديد الأهداف	٠,٧٥
٠٢ عامـــل العـــدل	٠,٥٠
٠٣ عامـــل التوقـــع	٠,٦١

ويمكن تفسير انخفاض معاملات ثبات عوامل الاختبار بقلة عدد فقرات هذه العوامل نسبيا حيث بلغ عدد فقرات العوامل بعد حذف فقرة من عامل المساواة وحذف فقرتين من عامل التوقع (١٣,١٤,١٥) فقرة على التوالي.

طريقة تصحيح الاختبار:

بعد التأكد من صدق اختبار الدافعية المعرفية تم تطبيقه على أفراد عينة الدراسة. استخرج لكل مفحوص درجة تمثل درجة الدافعية المعرفية لديه وذلك عن طريق ترجمة سلم الإجابة الخاص بفقرات الاختبار من سلم لفظي إلى سلم كمي ، وذلك بإعطاء فئة الإجابة غالبا ثلاث درجات وفئة الإجابة أحيانا درجتين وفئة الإجابة نادراً درجة واحدة ، وذلك في الفقرات الإيجابية والتي تحمل الأرقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣١ ، ٣٢، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩) وعددها اثنتان وثلاثون فقرة ، بينما تعطى فئة الإجابة غالبا درجة واحدة وفئة الإجابة أحيانا درجتان وفئة الإجابة نادراً ثلاث درجات في الفقرات السلبية وهي التي تحمل الأرقام (١٥ ، ١٧ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ، ٣٤ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٢) وعددها عشر فقرات. وبذلك تكون الدرجة العليا المحتملة للمفحوص على الاختبار (١٢٦) درجة بينما تبلغ الدرجة الدنيا اثنتان وأربعون درجة. ملحق (٣).

هذا وقد تمّ تحويل علامات كلٍّ من المفحوصين أثناء المعالجة الإحصائية إلى علامات حدها الأدنى (١) وحدها الأعلى (٣) ، أي بقسمة العلامة الكلية للمفحوص على عدد فقرات الاختبار، أو قسمة متوسط علامات الطلبة على عدد فقرات الاختبار.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثا : اختبار دافعية الإنجاز لدى الأطفال والراشدين.

ويُقصد بدافعية الإنجاز سعي الفرد إلى مستوىً معين من الامتياز والتفوق يؤدي به إلى النجاح ويجنبه الفشل وفق المعايير التي يحددها لنفسه. وتُقاس دافعية الإنجاز بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على الاختبار والتي تتراوح بين ١٤٠ كحد أعلى و ٢٨ كحد أدنى.

وبغرض قياس دافعية الإنجاز لدى أفراد عينة الدراسة استخدم الباحث الاختبار الذي أعده هيرمانز (Hermans) والذي أسماه (A Questionnaire Measure of Achievement Motivation) وقام موسى فاروق بتعريبه عام (١٩٨٧) ، ثم استفاد منه كل من المقابلة ، نصر (١٩٨٩) ، والعزو ، إيمان (١٩٩٤) ، والشمالية ، نسرين (١٩٩٩) ، وأبو شقير ، نائلة (٢٠٠١). ويتكون الاختبار في صورته العربية من ثمانٍ وعشرين فقرة ، وكل فقرة عبارة عن جملة ناقصة يليها خمس عبارات (أ ، ب ، ج ، د ، هـ) أو أربع عبارات (أ ، ب ، ج ، د) ليكمل منها الجملة الناقصة ، ويوجد أمام كل فقرة قوسان يقوم المفحوص بقراءة الجملة الناقصة ويختار العبارة التي يرى أنها تكمل الجملة بوضع علامة (X) بين القوسين الموجودين أمام كل عبارة. وتضمن الاختبار تسع عشرة فقرة موجبة وتسع فقرات سالبة هي الفقرات ذات الأرقام (١ ، ٣ ، ٤ ، ٩ ، ١٠ ، ١٥ ، ١٦ ، ٢٧ ، ٢٨).

إجراءات الصدق والثبات :

قام باحثون عديدون باستخراج معاملات صدق وثبات الاختبار على فترات متتالية. فقد قام موسى باستخراج صدق المحك للاختبار عن طريق ربط الأداء عليه بالتحصيل الدراسي. وبلغ معامل صدق المحك هذا ٠,٧٦ كذلك حسب مقابلة (١٩٨٩) معامل ثبات الاختبار باستخدام معادلة كرونباخ ألفا حيث بلغ ٠,٧٨. وكذلك حسبت الباحثة العزو معامل ثبات الاختبار باستخدام معادلة كرونباخ ألفا ووجدت أن معامل الثبات هو ٠,٦٥ (العزو ، ١٩٩٤). كما قامت الباحثة الشمايلة باستخراج معامل ثبات الاختبار بطريقة الإعادة حيث بلغ معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة (٠,٧٩) واستخرجته أيضا باستخدام طريقة الاتساق الداخلي للاختبار باستخدام معادلة كربناخ الفا ووجدته يساوي (٠,٧٤). (الشمايلة ، ١٩٩٩). كذلك استخدمته الباحثة أبو شقير معتمدة على معاملات الصدق والثبات التي توصل إليها الباحثون الذين استخدموا الاختبار من قبلها (أبو شقير ، ٢٠٠١).

أما الباحث فقد استخرج معاملات الصدق الثبات للاختبار بنفس الكيفية التي استخدمها لاستخراج دلالات الصدق والثبات ؛ لاستبيان أسلوب العزو لدى الأطفال واختبار الدافعية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المعرفية الذي أعدَه الباحث. حيث عرض الباحث الاختبار على خمسة محكمين من أساتذة الجامعة الأردنية والجامعة الهاشمية وكلية الدراسات التربوية العليا في جامعة عمان العربية وكلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الغوث الدولية. طلب الباحث من المحكمين الحكم على مدى ملاءمة الفقرات لقياس الهدف العام للاختبار ، وطلب إليهم أيضا إبداء آرائهم في مدى ملاءمة التدريج المستخدم في الاختبار ، حيثُ يُستخدم التدريج الخماسي في تسع عشرة فقرة بينما يستخدم التدريج الرباعي في التسع فقرات الأخرى ، هو أمر يُصَعِّبُ تصحيح الاختبار بشكل دقيق. كذلك طلب الباحث إلى المحكمين الحكم على مدى ملاءمة الصياغة اللغوية للفقرات.

وبالنسبة لملاءمة فقرات الاختبار لقياس الهدف العام للاختبار فقد أجمع المحكمون على ملاءمة كل الفقرات لقياس الهدف العام للاختبار.

أما بالنسبة لملاءمة التدريج المستخدم في الاختبار فقد انتقد ثلاثة من المحكمين وجود تدريج خماسي لتسع عشرة فقرة من فقرات الاختبار وتدريج رباعي للفقرات التسع الأخرى ، لذلك قام الباحث بإضافة بديل خامس للفقرات التسع ذات التدريج الرباعي ، ويظهر الجدول رقم (١٧) الفقرات التي أضيف إليها بديل خامس.

جدول (١٧)

الفقرات التي أضيف إليها بديل خامس بناء على اقتراح المحكمين

الرقم المتسلسل للفقرة	رمز البديل المضاف	البديل المضاف
٦	د	يكون لي ميل قليل إلى الأشياء التي لا علاقة لها بالدراسة.
٧	ج	ما قررت أن أفعله دون زيادة أو نقصان.
٩	ج	هام أحيانا.
١٢	هـ	أجد من المستحيل أن أعود إلى عمل الواجب مرة أخرى.
١٧	أ	أخطط للمستقبل في بعض الأحيان.
١٩	د	قليلا جداً.
٢٠	ج	لا يكون لدي وقت لذلك على الإطلاق.
٢٤	هـ	يحبون تقليد آبائهم من أعمالهم.
٢٧	ب	لا أنهيه بنجاح في معظم الأحيان.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وبالنسبة للصياغة اللغوية للفقرات فقد أقترح ثلاثة أو أكثر من المحكمين إجراء تعديلات على الصياغة اللغوية لبعض فقرات الاختبار .

ولفحص مقروئية الاختبار ، تم تطبيقه على عينة عشوائية عدد أفرادها واحد وعشرون طالبا وطالبة من طلبة الصف السادس في مدارس وكالة الغوث الدولية في منطقة جنوب عمان ، أظهر الطلبة مستوىً عالياً على مقروئية الاختبار حيث لم يستفسر المفحوصون إلا عن كلمة واحدة هي كلمة (مرموق) والتي وردت في جذع الفقرة (١٥) وكذلك جذع الفقرة (١٩) فاستبدلها الباحث بكلمة عالي المستوى في كلا الموضعين .

ولحساب المدة التي يستغرقها تطبيق الاختبار طبقه الباحث على صف من الذكور وصفٍّ آخر من الإناث ، اختيرا عشوائيا من مستوى الصف السادس بلغ عدد أفرادهما معا ستة وثمانين طالبا وطالبة حيث بلغ متوسط الزمن الذي احتاجه الطلبة للاختبار ثمان وثلاثين دقيقة .

صدق الاختبار :

تم الحصول على صدق بناء الاختبار من خلال حساب معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية على الاختبار ، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٢٥ و ٠,٦٥). ويظهر الجدول رقم (١٨) معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية.

جدول (١٨)

معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية على الاختبار

الرقم المتسلسل للفقرة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية على الاختبار
١	٠,٣٨٦ *
٢	٠,٤٤٧ *
٣	٠,٢٩٤ *
٤	٠,٣٧٦ *
٥	٠,٥٥٢ *
٦	٠,٤٧٩ *
٧	٠,٤٥١ *
٨	٠,٥٥٣ *
٩	٠,٥٦٣ *
١٠	٠,٢٥ *
١١	٠,٦٥٥ *
١٢	٠,٥٢٥ *
١٣	٠,٥١٣ *

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم المتسلسل للفقرة	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية على الاختبار
١٤	٠,٤٣٣ *
١٥	٠,٤٢٨ *
١٦	٠,٤٦٦ *
١٧	٠,٢٧٨ *
١٨	٠,٤٧٠ *
١٩	٠,٥١٦ *
٢٠	٠,٦٣ *
٢١	٠,٣١٢ *
٢٢	٠,٢٦٣ *
٢٣	٠,٥٧٨ *
٢٤	٠,٤٠١ *
٢٥	٠,٥٢١ *
٢٦	٠,٥٢٢ *
٢٧	٠,٤٢٧ *
٢٨	٠,٤٠٢ *

يظهر الجدول (١٨) معاملات ارتباط فقرات اختبار دافعية الإنجاز لدى الأطفال والراشدين بالدرجة الكلية للاختبار. ويظهر من الجدول أن جميع الفقرات مرتبطة ارتباطاً ذا دلالة بالدرجة الكلية على الاختبار عند مستوى ($\alpha \geq$ ٠,٠٥). وأن أعلى معامل ارتباط (٠,٦٥٥) وهو للفقرة (١١) ، بينما أدنى معامل ارتباط (٠,٢٥).

صدق المفهوم (الصدق العاملي)

تمّ استخدام التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسة (Principal Component Analysis) مع تدوير العوامل بطريقة التدوير المتعامد (Varimax). وتبين أن هناك ثمانية عوامل تشبعت عليها الفقرات بدرجة تزيد عن (٠,٣٠). والجدول (١٩) يبين قيمة الجذر الكامن للعوامل ونسبة التباين الذي يفسره كل عامل والنسبة التراكمية. وقد بلغت نسبة التباين الذي تفسره هذه العوامل مجتمعة (٥٤,٤٢%) من التباين الكلي وهي قيمة مقبولة لأغراض الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (١٩)

قيم الجذر الكامن ونسب التباين المفسر ونسب التباين التراكمية للعوامل التي أظهرها التحليل العاملي لاختبار دافعية الإنجاز للأطفال والراشدين

العامل	قيمة الجذر الكامن	نسبة التباين المفسرة	النسبة التراكمية
الأول	٥,٨٣	١١,١٦	٢٠,٨٤
الثاني	١,٩٧	٨,٩٠	٢٧,٨٧
الثالث	١,٤٩	٧,٥٨	٣٣,٢٠
الرابع	١,٤٣	٧,٣٨	٣٨,٠٠
الخامس	١,٢٣	٥,١١	٤٢,٤٠
السادس	١,٢٠	٤,٩٩	٤٦,٦٩
السابع	١,١١	٤,٧٩	٥٠,٧٠
الثامن	١,٠٥	٤,٥٠	٥٤,٤٢

وقد ظهر بعد إجراء التدوير المتعامد أن العوامل تجمعت في ثمانية عوامل هي نفسها التي ظهرت بإجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسة والتي فسرت ما نسبته (٥٤,٤٢%) من التباين الكلي.

ويُظهر الجدول (١٩) نسب التباين المفسرة من قبل العوامل الثمانية. ويظهر الجدول أن أعلى نسبة تباين مفسرة (١١,١٦) ، وترتبط بالعامل الأول ، بينما تبلغ أدنى نسبة تباين مفسرة (٤,٥٠) وترتبط بالعامل الثامن. وهي نسب تباين مقبولة على كل العوامل ، ويبلغ مجموعها (٥٤,٤١) ، وهي نسبة تباين مقبولة لأغراض الدراسة الحالية بالنظر إلى طبيعة السمعة المقيسة وطبيعة فقرات الاختبار.

وتشير نتائج التحليل العاملي إلى أن كل فقرات الاختبار قد حصلت على نسبة تشبع مقدارها (٠,٢٨) أو أكثر ، والجداول التي تحمل الأرقام (٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧) تظهر معاملات تشبع الفقرات للعوامل الثمانية التي نتجت عن التدوير المتعامد للعوامل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٢٠)

معامل تشبع فقرات اختبار دافعية الإنجاز على العامل الأول

الرقم المتسلسل للفقرة	رقم الفقرة في الاختبار	تشبع الفقرة
١	٢٤	٠,٦٥
٢	٢٥	٠,٥٦
٣	١٢	٠,٥٤
٤	١٨	٠,٥٣
٥	٢٣	٠,٥٢
٦	٦	٠,٥٠
٧	١١	٠,٤٩
٨	٣	٠,٢٨

يُظهر الجدول (٢٠) أن سبع فقرات أظهرت تشبعاً بالعامل الأول في اختبار دافعية الإنجاز. حيث بلغ أعلى معامل تشبع (٠,٦٥) ، وهو يرتبط بالفقرة (٢٤) ، بينما أدنى معامل تشبع (٠,٤٩) ، وهو يرتبط بالفقرة (١١). وهي معامل تشبع متوسطة ، لذلك تعتبر مناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

جدول (٢١)

معامل تشبع فقرات اختبار دافعية الإنجاز على العامل الثاني

الرقم المتسلسل	رقم الفقرة في الاختبار	تشبع الفقرة
١	١٤	٠,٧٧
٢	٢٦	٠,٦٦
٣	١٩	٠,٤٨
٤	٥	٠,٤٢

يُظهر الجدول (٢١) أن أربع فقرات أظهرت تشبعاً بالعامل الثاني في اختبار دافعية الإنجاز، حيث يبلغ أعلى معامل تشبع (٠,٧٧) ، وهو يرتبط بالفقرة (١٤) في الاختبار ، بينما

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أدنى معامل تشبع (٠,٤٢) ، ويرتبط بالفقرة (٥) في الاختبار نفسه. وهي أيضاً معاملات تشبع مقبولة ومناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

جدول (٢٢)

معامل تشبع فقرات اختبار دافعية الإنجاز على العامل الثالث

الرقم المتسلسل للفقرة	رقم الفقرة في الاختبار	تشبع الفقرة
١	٢٨	٠,٧١
٢	٢٧	٠,٦٩
٣	١٥	٠,٥٨

يُظهر الجدول (٢٢) أن ثلاث فقرات أظهرت تشبعاً بالعامل الثالث في اختبار دافعية الإنجاز ، حيث يبلغ أعلى معامل تشبع (٠,٧١) ، ويرتبط بالفقرة (٢٨) في الاختبار ، بينما أدنى معامل تشبع (٠,٥٨) ، ويرتبط بالفقرة (٣) في الاختبار نفسه ، وهي معاملات تشبع مقبولة ومناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

جدول (٢٣)

معامل تشبع فقرات اختبار دافعية الإنجاز على العامل الرابع

الرقم المتسلسل للفقرة	رقم الفقرة في الاختبار	تشبع الفقرة
١	٤	٠,٦٩
٢	٩	٠,٦٤
٣	١٦	٠,٤٣
٤	٨	٠,٤٣

يُظهر الجدول (٢٣) أن أربع فقرات أظهرت تشبعاً بالعامل الرابع في اختبار دافعية الإنجاز، حيث يبلغ أعلى معامل تشبع (٠,٦٩) ، وهو يرتبط بالفقرة (٤) في الاختبار ، بينما يبلغ أدنى معامل تشبع (٠,٤٣) ، ويرتبط بالفقرة (٨) ، وهي معاملات تشبع مقبولة ومناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٢٤)

معامل تشبع فقرات اختبار دافعية الإنجاز على العامل الخامس

الرقم المتسلسل للفقرة	رقم الفقرة في الاختبار	تشبع الفقرة
١	٢٢	٠,٨١
٢	٢١	٠,٥٠

يظهر الجدول (٢٤) أن فقرتين فقط أظهرتا تشبعاً بالعامل الخامس في اختبار دافعية الإنجاز وهما الفقرة (٢٢) التي يبلغ معامل تشبعها على هذا العامل (٠,٨١) ، وهو معامل تشبع مرتفع جداً ، والفقرة (٢١) والتي يبلغ معامل تشبعها (٠,٥٠) وهو معامل مقبول ومناسب لأغراض الدراسة الحالية.

جدول (٢٥)

معاملات تشبع فقرات اختبار دافعية الإنجاز على العامل السادس

الرقم المتسلسل للفقرة	رقم الفقرة في الاختبار	تشبع الفقرة
١	١	٠,٧١
٢	١٣	٠,٦١

يُظهر الجدول (٢٥) أن فقرتين فقط أظهرتا تشبعاً بالعامل السادس في اختبار دافعية الإنجاز ، وهما الفقرة (١) والتي يبلغ معامل تشبعها على هذا العامل (٠,٧١) ، والفقرة (١٣) والتي يبلغ معامل تشبعها على هذا العامل (٠,٦١) ، وهما معاملا تشبع مرتفعان ومناسبات جداً لأغراض الدراسة الحالية.

جدول (٢٦)

معاملات تشبع فقرات اختبار دافعية الإنجاز على العامل السابع

الرقم المتسلسل للفقرة	رقم الفقرة في الاختبار	تشبع الفقرة
١	٢	٠,٥٣
٢	٧	٠,٤٧

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يُظهر الجدول (٢٦) أن فقرتين فقط أظهرتا تشبعاً بالعامل السابع في اختبار دافعية الإنجاز، وهي الفقرة (٢) والتي يبلغ معامل تشبعها بهذا العامل (٠,٥٣) ، وكذلك الفقرة (٧) والتي يبلغ معامل تشبعها العامل السابع (٠,٤٧). والمعاملان مقبولان ومناسبان لأغراض الدراسة الحالية.

جدول (٢٧)

معاملات تشبع فقرات اختبار دافعية الإنجاز على العامل الثامن

الرقم المتسلسل للفقرة	رقم الفقرة في الاختبار	تشبع الفقرة
١	١٠	٠,٦٩
٢	٢٠	٠,٥١
٣	١٧	٠,٤٢

يُظهر الجدول (٢٧) أن ثلاث فقرات فقط أظهرت تشبعاً بالعامل الثاني في اختبار دافعية الإنجاز ، ويبلغ أعلى معامل تشبع (٠,٦٩) ، ويرتبط بالفقرة (١٠) في الاختبار ، بينما يبلغ أدنى معامل تشبع (٠,٤٢) ، ويرتبط بالفقرة (١٧) في الاختبار نفسه. ومعاملات تشبع الفقرات الثلاث مقبولة ومناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

ثبات الاختبار :

تم التحقق من ثبات الاختبار بطريقتين هما:

١- **طريقة الإعادة :** حيث تمَّ احتساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول للاختبار والتطبيق الثاني له والذي أجرى بفاصل أسبوعين عن التطبيق الأول على عينة عشوائية بلغ عدد أفرادها ثلاثة وتسعين طالبا وطالبة من طلبة الصف السادس في مدارس وكالة الغوث في منطقة جنوب عمان ، وبلغ معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة ٠,٨٨ وهو معامل ثبات مرتفع نسبيا ومناسب لأغراض الدراسة .

٢- **حساب الاتساق الداخلي للاختبار :** وذلك بتطبيق معادلة كرونباخ الفا على بيانات التطبيق القبلي للاختبار ، وقد بلغ معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة ٠,٨٢ وهي قيمة مناسبة ومقبولة لأغراض البحث العلمي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تصحيح الاختبار :

يستخدم التدريج الخماسي في الاختبار بحيث يعطى البديل أ خمس درجات ، والبديل ب أربع درجات والبديل ج ثلاث درجات والبديل د درجتان والبديل هـ درجة واحدة. وذلك في الفقرات الإيجابية وهي الفقرات التي تحمل الأرقام (٢ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣، ١٤ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦) وهي تسع عشرة فقرة ، بينما يُعطى البديل أ درجة واحدة والبديل ب درجتان والبديل ج ثلاث درجات والبديل د أربع درجات والبديل هـ خمس درجات في الفقرات السلبية والتي تحمل الأرقام (١ ، ٣ ، ٩ ، ١٠ ، ١٥ ، ١٦ ، ٢٧ ، ٢٨) وهي تسع فقرات. وتكون الدرجة العليا المحتملة للمفحوص على الاختبار ١٤٠ بينما تكون الدرجة الدنيا المحتملة للمفحوص ثمان وعشرين درجة. ملحق (٤).

تمَّ في أثناء المعالجة الإحصائية تحويل علامات المفحوصين إلى علامة من خمسة كحد أعلى بدلاً من ١٤٠ ، بينما بلغ الحد الأدنى علامة واحدة بدلاً من ٢٨ ، وذلك بغاية الوصول إلى تقدير أقرب للدقة لعلامات المفحوصين في حال إغفال بعضهم إجابة بعض الفقرات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رابعا : البرنامج التعليمي – التعلمي

استند البرنامج التعليمي – التعلمي المستخدم في هذه الدراسة إلى مبادئ حركة علم النفس الإيجابي التالية :

١- تنمية إيجابيات الفرد وتطويرها هي الأساس في تعامله مع أحداث الحياة ومواقفها تعاملا إيجابيا يجعله يتمتع بإنتاجية عالية معززا لذاته ، قادرا على التأثير الإيجابي على من حوله.

٢- إنّ أسلوب الفرد في تفسير الأحداث والمواقف هو المسؤول عن قدرته على التركيز على أهدافه وتحقيق الإنجازات المختلفة ، وهو الذي يشجعه على رؤية العقبات التي تعترضه فرصاً للبدء من جديد .

٣- إن زيادة إنتاجية الفرد ودافعيته وتطوير طريقة تفكيره تعتمد بشكل أساسي على تفسير للأحداث والمواقف تفسيرا متفائلاً.

٤- إن تعلم الفرد المنحى الإيجابي في التفكير وتفسير الأحداث يؤثر جوهريا على مشاعره وسلوكه.

٥- إن تعلم الفرد المنحى الإيجابي في التفكير وتفسير الأحداث ينبغي أن يتم في مرحلة مبكرة جداً من حياته من خلال تعلم الإستراتيجيات الإيجابية في التعامل مع الأحداث والمواقف.

٦- إن تعلم الفرد المنحى الإيجابي والتفكير يعطيه الثقة بنفسه ويكسبه النجاح في مواقف الحياة المختلفة.

الهدف العام للبرنامج التعليمي – التعلمي :

يهدف هذا البرنامج التعليمي – التعلمي إلى تعليم طلبة الصف السادس مهارات التفاؤل كما حددها سليجمان وهي :

١- تحديد الأمر المزعج المتعلق بالمواقف والأحداث .

٢- تفسير الأفكار المتعلقة بالمواقف المزعجة .

٣- تحديد النتائج المحتملة للأفكار المتعلقة بالمواقف والأحداث.

٤- تفنيد الأفكار المتعلقة بالمواقف والأحداث المزعجة .

وسيتفرع عن هذا الهدف مجموعة من الأهداف الخاصة هي ما يلي :

١- تحديد الأهداف المزعجة التي تصاحب المواقف المختلفة التي يتضمنها البرنامج .

٢- وصف الأفكار والمعتقدات السلبية اتجاه الأحداث المزعجة .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣- تحديد مشاعر الفرد اتجاه الأحداث المزعجة المصاحبة للمواقف المختلفة .

٤- إقامة الدليل على صحة المعتقدات اتجاه الأحداث المزعجة من عدم صحتها .

٥- إيجاد أفكار إيجابية بديلة من المشاعر والأفكار السلبية التي تتكون بسبب الأحداث المزعجة.

٦- تحديد المضامين المحتملة للأفكار المعتقدات السلبية الناتجة عن الأحداث المزعجة.

٧- تخيل الفوائد المنتظرة من وجهة نظر المتدربين للأفكار والمشاعر السلبية التي تتكون نتيجة الأحداث المزعجة .

٨- أن يعزز المتدربون أنفسهم حين يتوصلون إلى أفكار ومشاعر إيجابية بديلة من الأفكار والمشاعر السلبية.

الإستراتيجيات التعليمية – التعلمية :

في ضوء مبادئ حركة علم النفس الإيجابي ونظرية تعليم التفاؤل بشكل خاص جرى توظيف الإستراتيجيات التالية لتعليم مهارات التفاؤل :

١- إستراتيجية النقاش وطرح الأسئلة :

وتتكون هذه الإستراتيجية من مجموعة من الإجراءات على النحو التالي :

أ. يطرح المدرب موقفاً من المواقف الحياتية .

ب. يطلب من الطلبة تحديد الأحداث المزعجة ذات الصلة بالموقف المطروح.

ج. يناقش المتدربون في مجموعات الأمور المزعجة المتعلقة بالموقف المطروح.

٢- إستراتيجية التعبير عن الأفكار :

أ. يقوم المدرب بطرح سؤال حول الأفكار التي يحملها المتدربون حول الأحداث المزعجة التي تصاحب الموقف المطروح.

ب. يقوم الطلبة بحصر الأفكار التي كوَنوها عن الأحداث المزعجة المصاحبة للموقف.

ج. يرتب الطلبة هذه المشاعر في قائمة حسب أهميتها بالنسبة لهم.

٣- إستراتيجية التعبير عن المشاعر:

وتتكون هذه الإستراتيجية من الإجراءات التالية :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أ. يطلب المدرب أن يعبر المتدربون عن النتائج المحتملة لسيطرة المشاعر السلبية اتجاه الأحداث التي تصاحب المواقف المختلفة.

ب. يقوم المتدربون بالتعبير عن النتائج المحتملة لسيطرة المشاعر السلبية اتجاه الأحداث التي تصاحب المواقف المختلفة دون إصدار أحكام تقويمية.

٤- إستراتيجية مناقشة الذات :

ويتطلب تنفيذ هذه الإستراتيجية القيام بتنفيذ أربع إستراتيجيات فرعية هي :

أ- إستراتيجية البحث عن الدليل :

وتتكون هذه الإستراتيجية من الإجراءات التالية :

١- يطلب المدرب من المشاركين في البرنامج التفكير في الأدلة التي تؤكد صحة الأفكار والمعتقدات السلبية المتعلقة بالموقف.

٢- يعمل المشاركون على إيجاد الأدلة التي يعتقدون أنها تثبت صحة الأفكار والمعتقدات السلبية المتعلقة بالمواقف.

٣- يضع المتدربون هذه الأدلة في قائمةٍ حسب أهميتها من وجهة نظرهم.

ب – إستراتيجية توليد البدائل:

ويتطلب تنفيذ هذه الإستراتيجية الإجراءات التالية :

١- يبين المدرب أنَّ هناك طرقا إيجابية عديدة محتملة للتفكير في الحدث المزعج.

٢- يطلب المدرب من المتدربين تحديد الأفكار الإيجابية المحتملة المتعلقة بالحدث المزعج.

٣- يقوم المتدربون بتوليد بدائل محتملة متنوعة وإيجابية للتفكير في الحدث المزعج.

٤- يرتب المتدربون البدائل المطروحة وفقا للمعايير التالية:

أ – مقدار صلة البديل بالحدث المزعج.

ب – العلاقة الإيجابية المحتملة للبديل بالحدث المزعج.

ج – إمكانية التحكم في البديل.

د – قابلية البديل للفهم والتحكم.

ج- إستراتيجية العصف الذهني:

ويتطلب تنفيذ هذه الإستراتيجية الإجراءات التالية:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١- يطلب المدرب من المتدربين تحليل انعكاسات الأفكار والمعتقدات السلبية المتعلقة بـــالموقف المطروح عليهم.

٢- يقوم المتدربون بتحليل الموقف ومحاولة التوصل إلى الآثار التي يُمكن أن تحدث إذا كانـــت الأفكار والمعتقدات السلبية صحيحة.

٣- يقوم المتدربون بالتوصل إلى أن الأفكار والمعتقدات السلبية تؤدي إلى نتائج ضارة.

د- إستراتيجية التخيل :

وتتكون هذه الإستراتيجية من الإجراءات التالية :

١- يسأل المدرب عن الفوائد المحتملة لتبني المشاعر والمعتقدات السلبية.

٢- يعمل المتدربون من خلال مجموعات على التفكير في الفوائد المتوقع الحصول عليها نتيجة تبني أفكار ومشاعر سلبية تجاه الموقف المطروح.

٣- يُقيَم المتدربون مدى صحة الفوائد المتوقعة.

٥- إستراتيجية التحفيز :

وتتكون هذه الإستراتيجية من الإجراءات التالية:

أ. يثني المدرب على الجهود التي بذلها المتدربون في مناقشة الأفكار والمعتقدات السلبية.

ب. يطلب المدرب من المتدربين أن يفكروا بكيفية تعزيز أنفسهم على الجهود التي بذلوها في مناقشة الأفكار السلبية.

ج. يقوم المتدربون في مجموعات بالتفكير في الطرح المناسب لتعزيز أنفسهم.

د. يضع المتدربون قائمة بالمعززات التي يرونها مناسبة.

بناء البرنامج :

١- من أجل بناء البرنامج قام الباحث بتطوير قائمة مكونة من خمسة وتسعين من المواقف التي يحتمل أن يتعرض لها طلبة الصف السادس في جوانب حياتهم المختلفة. ومن أجل تحديـــد المواقف الأكثر مناسبة لبناء البرنامج من هذه المواقف التي تضمنتها القائمة ، قام الباحـــث بعرض القائمة على عينة عشوائية عدد أفرادها ثلاثة وثمانون طالباً وطالبة من طلبة الصف السادس ، وذلك بغرض معرفة مدى انتشار هذه المواقف بين الطلبة. كذلك عرض الباحث قائمة المواقف على خمسة محكمين من أساتذة قسم علم النفس التربوي وقسم علم النفس في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجامعة الأردنية وكلية الدراسات العليا في جامعة عمان العربية. تم اختيار المواقف التي أشار ثلاثة أو أكثر من المحكمين إلى أنها من المواقف التي تحدث للطلبة في جوانب حياتهم المختلفة ، والتي بلغ عدد الطلبة الذين أكدوا على تعرضهم لها في جوانب حياتهم المختلفة أربعين طالبا فأكثر بحيث يتم اختبار الموقف الذي يتحقق فيه الشرطان معاً.

٢- اعتمد الباحث ثلاثين موقفاً اتفق ثلاثة أو أكثر من المحكمين على تعرض الطلبة لها بالإضافة إلى إشارة أربعين أو أكثر من الطلبة إفراد العينة الاستطلاعية لها باعتبارها مواقف تسبب لهم أمورا مزعجة في حياتهم. ويظهر الجدول رقم (٢٩) المواقف التي تم اختيارها بناءً على الشرطين المذكورين سابقا وذلك لبناء المواقف التي تضمنها البرنامج التدريبي.

جدول (٢٨)
المواقف المشكلة التي تضمنها البرنامج التدريبي بناء على آراء المحكمين وتكرار حدوثها لدى أفراد العينة الاستطلاعية

الرقم	الموقف	المحكمون	التكرار بين الطلبة
١	ازدحام الصفوف	٤	٦٨
٢	التعرض لعقاب بعض المعلمين	٣	٦٥
٣	المشاكل الأسرية	٣	٦٥
٤	الرسوب في بعض المواد الدراسية	٣	٦٤
٥	صحتي ليست على ما يرام	٣	٦٤
٦	لا أحس باحترام الكبار	٣	٦٤
٧	لا أحد يهتم بمشاعري	٣	٦٢
٨	أسئ فهم الناس أحيانا	٣	٦٢
٩	لا أحد يهتم برأيي	٣	٦٢
١٠	تدخل الآخرين في شؤوني الخاصة	٣	٦١
١١	صعوبة المواد الدراسية	٣	٦٠
١٢	تحيز المعلمين ضدي	٣	٥٩
١٣	بعض الطلبة يسيئون فهمي	٣	٥٩
١٤	أخشى أن أبدو غبيا	٣	٥٩

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٥	التعرض للتهديد	٣	٥٨
١٦	لا أمارس هوايات معينة	٣	٥٨
الرقم	**الموقف**	**المحكمون**	**التكرار بين الطلبة**
١٧	أنا سريع الغضب	٣	٥٨
١٨	الغياب عن المدرسة	٣	٥٨
١٩	لا أحصل على تغذية مناسبة	٣	٥٦
٢٠	الإحساس بالقلق	٣	٥٦
٢١	مزاجي متقلب	٣	٥٥
٢٢	أرتبك بسهولة	٣	٥٥
٢٣	قلة الرحلات والحفلات الترفيهية	٣	٥٤
٢٤	تدخل والدي في اختبار أصدقائي	٣	
٢٥	أخشى الآخرين	٣	٥٢
٢٦	الملل من الدراسة	٣	٥٠
٢٧	أجد صعوبة في المحافظة على الأصدقاء	٣	٤٨
٢٨	لا أجد فرصاً كافية للتسلية	٣	٤٨
٢٩	يتشتت انتباهي بسرعة	٣	٤٧
٣٠	يعاملني البعض كغريب	٣	٤٤

٣- بعد أن تم اختبار المواقف التي بُني البرنامج عليها اعد الباحث ثلاثين خطة تدريبية بواقع خطة تدريبية لكل موقف من المواقف التي تم اعتمادها كأساس لبناء هذه الخطط.

٤- تم تطبيق اللقاء الأول في البرنامج " ازدحام الصفوف" بقصد حساب الوقت الذي يحتاجه تنفيذ اللقاء الواحد ، حيث تم تطبيق اللقاء على شعبة من طالبات الصف السادس عدد أفرادها ست وأربعون طالبة في منطقة شمال عمان (جبل النزهة)، وقد استغرق التطبيق إحدى وخمسين دقيقة. لكن الباحث قدَّر أن الوقت اللازم لتنفيذ اللقاء التدريبي سيتناقص تدريجيا مع اعتياد المتدربين على إجراءات تنفيذ اللقاء ومع التطبيق على عشرين شخصاً فقط هم عدد أفراد المجموعة التجريبية في كل من منطقتي شمال عمان وجنوب عمان من كل من الذكور والإناث.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد لاحظ الباحث أن الوقت الذي احتاجه تطبيق اللقاء نفسه على أفراد المجموعة التجريبية من الذكور والإناث هو خمس وأربعون دقيقة.

إجراءات تطبيق الدراسة

١- تم تحديد أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة التي تم توضيحها تحت عنوان عينة الدراسة .

٢- من أجل تطبيق الدراسة تم الحصول على إذنٍ رسمي بالتطبيق في مدارس وكالة الغوث الدولية في الأردن في منطقتي شمال عمان وجنوب عمان بموجب كتاب رسمي صدر بتاريخ ٢٠٠٤/٩/١٢ ويحمل الرقم د ت أ /٢٠١-١٢٧٥ .

٣- تم الحصول على موافقة مديري تعليم منطقتي شمال عمان وجنوب عمان وكذلك موافقة إدارات المدارس لتجريب البرنامج .

٤- التقى الباحث بأفراد العينة التجريبية بهدف تهيئتهم لتطبيق البرنامج التعليمي – التعلمي. حيث عقد هذا اللقاء في مدارسهم في يومي ١١/١ ، ٢٠٠٤/١١/٢ ، وذلك لوجود العينة التجريبية في مدارس متعددة ثم أن اللقاء تم مع أفراد العينة من الذكور والإناث كلٍّ على حدة في كلا المنطقتين. وتضمن اللقاء تعريف أفراد العينة بالهدف العام من تطبيق البرنامج التعليمي – التعلمي والمتمثل في تنمية مهارات التفاؤل لديهم من خلال مواقف يمرون بها في حياتهم اليومية في البيت والمدرسة والبيئة المجاورة بشكل عام. تمّ أيضا في هذا اللقاء تعريفهم بالأهداف الفرعية للبرنامج والتي تتعلق باكتساب المهارات التي تساعد على تعلم التفاؤل . كما عرّفهم الباحث في هذا اللقاء بالمواعيد المحددة للبرنامج وضرورة الالتزام بهذه المواعيد. وتمّ تعريفهم أيضا بأسلوب تنفيذ اللقاءات وهو أسلوب العمل الجماعي حيث تم توزيع المجموعة التجريبية الواحدة على خمس مجموعات فرعية، لكلٍّ منها مقرر خاص من أفرادها. وتم في هذا اللقاء أيضا التأكيد على أهمية العمل الجماعي وضرورة احترام حق الآخرين في المشاركة. وكذلك انتظار الدور قبل القيام بأي مداخلة. وتم كذلك التأكيد على أن مشاركة كل فرد في المجموعات مهمة جداً لإنجاح عمل المجموعة وإنجاح تطبيق البرنامج بشكل عام .

٥- طبّق الباحث استبيان نمط العزو لدى الأطفال واختبار الدافعية المعرفية واختبار دافعية الإنجاز لغرض القياس القبلي على أفراد العينة التجريبية وكذلك أفراد العينة الضابطة يومي ٣ ، ٤/ ١١/ ٢٠٠٤ .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٦- طبّق الباحث شخصياً البرنامج التعليمي – التعلمي ابتداء من تاريخ ٢٠٠٤/١١/٧ وحتى تاريخ ٢٠٠٥/٣/٣١ من الفصل الدراسي الثاني وبلغ عدد اللقاءات التي تم تنفيذها ثلاثين لقاء بواقع لقاءين أسبوعيا نفذت من خلال ثلاثين خطة تدريبية على أفراد المجموعة التجريبية الأولى والثانية.

٧- تم الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي – التعلمي على أفراد المجموعة التجريبية في تاريخ ٢٠٠٥/٣/٣١ .

٨- تم بعد ذلك تفريغ بيانات أفراد المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة الأولى والتي تم الحصول عليها من إعادة تطبيق المقاييس الثلاثة على المجموعتين التجريبيتين والضابطة الأولى للمرة الثانية وكذلك تطبيقه على المجموعة الضابطة الثانية للمرة الأولى، وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وتصحيح إجابات المفحوصين على المقاييس المستخدمة في الدراسة من أجل إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة .

صعوبات واجهت تطبيق البرنامج :

١- نظراً لتصميم الدراسة ولاعتبارات ثقافية تم تقسيم المجموعة التجريبية إلى مجموعة تجريبية أولى ومجموعة تجريبية ثانية. وكذلك تم مع المجموعة الضابطة وهذا أضاف عبئا كبيرا على الباحث لأسباب إجرائية.

٢- واجه الباحث صعوبة كبيرة في الحصول على حصص دراسية لتنفيذ البرنامج كونه يُدرّب على مهارات لا تُدَرَّس في مناهج المواد الدراسية المقررة ويصعب نتيجة لذلك أخذ حصة أو أكثر أسبوعيا من حصص أي مادة تدرس في هذه الصفوف كما يصعب تدريب أفراد الفئة التجريبية خارج أوقات الدوام المدرسي.

٣- لم يتعود أفراد عينة الدراسة على هذا النمط في التعليم ولا على نمط المهارات التي يهتم البرنامج بالتدريب عليها لذلك أكثروا من الأسئلة وأظهروا شيئا لا بأس به من الاستغراب في بداية تطبيق البرنامج.

٤- تم التدريب في مكتبة المدرسة التي يجري فيها التدريب. ومع أنها مكان مناسب إلا أن كثيرا من المعلمين والطلبة كانوا يترددون عليها في بداية تنفيذ البرنامج للحصول على ما يحتاجونه منها من كتب أو مجلات ، ولكنّ ذلك قلّ كثيراً بعد فترة البداية.

٥- أعاقت بعض المناسبات الدينية والوطنية تنفيذ بعض اللقاءات في حينها ، كما تخللت عطلة نصف السنة تنفيذ البرنامج.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٦- أظهر بعض أفراد العينة التجريبية الذكور في مدرسة الاشرفية شيئا من التذمر بشأن الأنشطة التي تضمنها البرنامج والتي اعتمدت في الغالب على مهارات عقلية معرفية ذاتية.

تقييم البرنامج

تم تقييم البرنامج باستخدام الإجراءات التالية :

١- تم التقييم النهائي للبرنامج من خلال أداء الطلبة على المقاييس الثلاثة المستخدمة في الدراسة من خلال التطبيق البعدي الذي تلا تطبيق البرنامج.

٢- قام الباحث بتطبيق نموذج صمّمه هو على الطلبة المشاركين في البرنامج مكون من إحدى عشر فقرة مُدرَّجة على فئات الإجابة : بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة ضعيفة. وتم ذلك ثلاث مرات خلال تنفيذ البرنامج .

٣- طلب الباحث إلى مدير أو مديرة المدرسة التي يطبق فيها البرنامج حضور موقف تدريبي وتقييمه مع التأكيد على ضرورة إبراز السلبيات من وجهة نظره ، وكذلك الإيجابيات. وحدث ذلك ثلاث مرات خلال تنفيذ البرنامج بفاصل ٣ – ٤ أسابيع بين التطبيق والتطبيق الذي يليه.

٤- تم الطلب إلى مُقيِّم خارجي (مشرف تربوي) تقييم أحد اللقاءات في المنطقة التعليمية التي يعمل فيها وحدث ذلك مرة واحدة أثناء تنفيذ البرنامج .

تصميم الدراسة:-

تمَّ في هذه الدراسة استخدام تصميم سُلُومون للمجموعات الأربع العشوائية المسمى: (Randomized Solomon Four Group Design) نظرا لما يتيحه هذا التصميم من ضبط لعوامل الصدق الداخلي والصدق الخارجي ، وقد تم استخدام هذا التصميم عند إجراء التحليل النهائي لبيانات التطبيق البعدي على المقاييس المستخدمة في الدراسة :

	Pretest	Treatment	Posttest
١- Pretested (R)*	O١	X	O٢
٢- Pretested (R)	O٣	.	O٤
٣- Unpretesed (R)		X	O٥
٤- Unpretesed (R)		.	O٦

(Issac & Michael, ١٩٩٧)

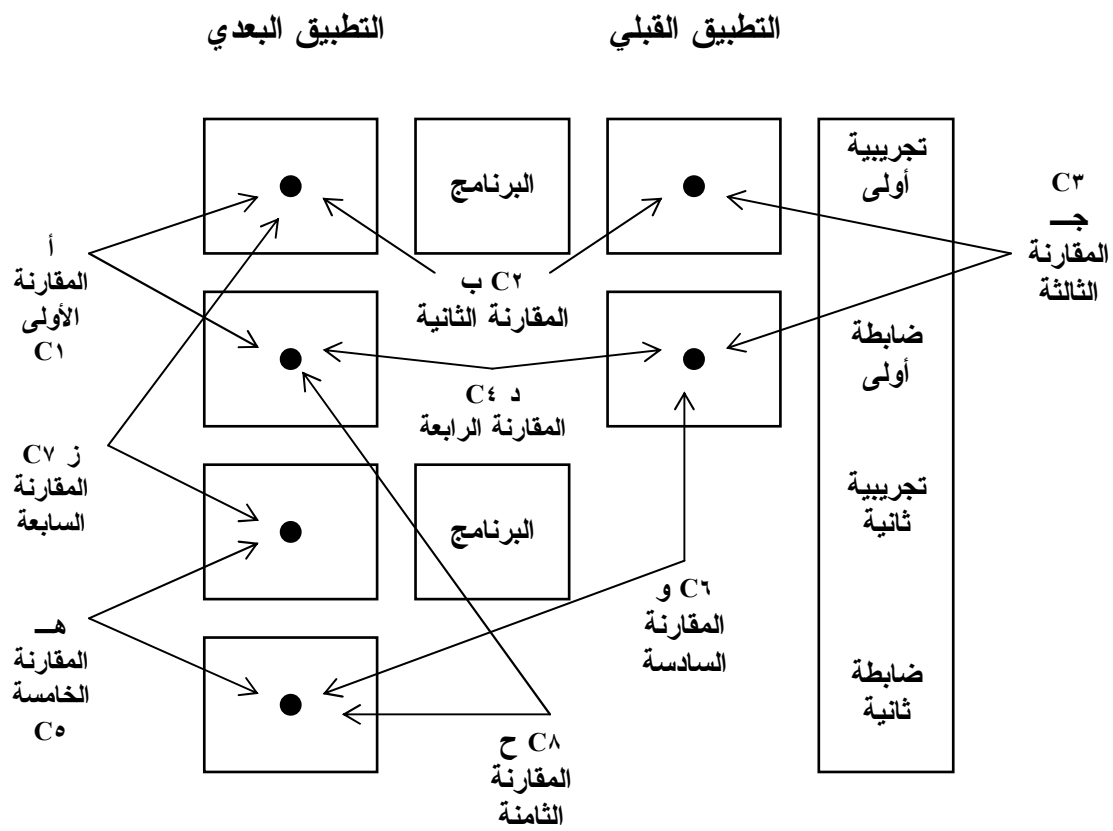
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حيث R = التعيين العشوائي .

X = المعالجة التجريبية .

O = المشاهدة القبلية أو البعدية .

ووفقاً لهذا التصميم قُسِّمت العينة المختارة عشوائياً إلى أربع مجموعات : تجريبية أولى وتجريبية ثانية ، وضابطة أولى وضابطة ثانية. وقد عُرِّضت المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة الأولى لقياسات قبلية ، ثم عُرِّضت المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية للبرنامج التدريبي ، ثم عُرِّضت المجموعات الأربع للقياس البعدي. وقد تم اختيار هذا التصميم لفحص الأثر المحتمل للقياس القبلي على نتائج القياس البعدي سواءً بطريقة مباشرة أم غير مباشرة ، وذلك من خلال أثره على سير البرنامج التدريبي ؛ إضافة إلى قدرته على فحص العوامل التي تهدّد الصدق الداخلي والصدق الخارجي للدراسة.



شكل (١)

المقارنات بين المجموعات الأربع التي تنفذ حسب تصميم سولومون

)www.sfu.ca(

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وبحسب هذا التصميم ، تمَّ إجراء مجموعتين من المقارنات ؛ تهدف المجموعة الأولى من المقارنات إلى فحص أثر القياس القبلي ، وأثر أي عوامل على القياس البعدي. وتهدف المجموعة الثانية من المقارنات إلى فحص فاعلية البرنامج. وفيما يلي عرض لهذه المقارنات.

مقارنات فحص أثر القياس القبلي على القياس البعدي :

تمَّ إجراء المقارنات السابعة (ز) ، الخامسة (هـ) ، الأولى (أ) ، الثامنة (ح) باستخدام اختبار "ت" لفحص الفروق في درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعات الأربع على النحو التالي :

١. المقارنة السابعة (ز)

وفيها تقارن نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الذين طبق عليهم القياس القبلي) بنتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (الذين لم يطبق عليهم القياس القبلي)، وذلك لفحص أثر القياس القبلي على البرنامج التدريبي سواء أكان بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، وبالتالي فإن وجود اختلاف في نتيجة القياس البعدي للمجموعتين يشير إلى أثر للقياس القبلي على نتائج القياس البعدي سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

٢. المقارنة الأولى (أ) والمقارنة الخامسة (هـ)

وفيها تمت مقارنة نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية الأولى والضابطة الأولى ، ومقارنة نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية الثانية والضابطة الثانية ، كل على حدة. حيث تشير المقارنة الأولى (أ) إلى فحص الاختلافات بين المجموعتين التجريبية والضابطة اللتين طبق عليهما القياس القبلي. والاختلاف هنا يشير إلى أثر البرنامج إضافة إلى أثر القياس القبلي. أما المقارنة السابقة (هـ) فتهدف إلى معرفة الاختلاف بين المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة الثانية اللتين لم يطبق عليهما القياس القبلي. والاختلاف هنا يشير إلى أثر البرنامج التدريبي فقط. وبشكل عام فإن وجود اختلاف في نتائج المقارنتين الأولى (أ) والخامسة (هـ) تشير إلى أثر القياس القبلي بطريقة غير مباشرة على نتائج القياس البعدي من خلال أثره على سير البرنامج.

٣. المقارنة الثامنة (ح)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وفيها قورنت نتائج القياس البعدي للمجموعتين الضابطة الأولى والضابطة الثانية اللتين لم تتعرضا للبرنامج التدريبي. وحدها المجموعة الضابطة الأولى تعرضت للقياس القبلي ، ووجود الاختلاف هنا يشير إلى أثر التطبيق القبلي المباشر على نتائج القياس البعدي.

٤. المقارنة السادسة (و)

وفيها قورنت نتائج القياس القبلي للمجموعة الضابطة الأولى مع نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة الثانية ، حيث أن كلتا المجموعتين لم تتعرضا للبرنامج التعليمي – التعلّمي، وبالتالي فإن وجود فروق بينهما يشير إلى أن عوامل أخرى أدت إلى إحداث تغيير لدى الأفراد خلال تطبيق البرنامج.

مقارنات تهدف إلى فحص فاعلية البرنامج :

تم إجراء المقارنات الثانية (ب) والثالثة (ج) والرابعة (د) باستخدام تحليل التباين الثنائي المشترك (ANCOVA) لفحص فاعلية البرنامج التدريبي ، بعد إزالة الفروق القبلية بين المجموعتين الضابطة الأولى والتجريبية الأولى.

المعالجة الإحصائية :

بعد جمع البيانات التي تم رصدها وإدخالها في الحاسب الآلي ، تمّ إجراء التحليل الإحصائي عليها ، وذلك من أجل إيجاد قيم الاختبار "ت" لفحص الفروق بين متوسطات مجموعات الدراسة، وكذلك بين الذكور والإناث. وتمّ أيضاً إجراء تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) (ANCOVA) بغرض المقارنة بين مجموعات الدراسة الأربع على القياس البعدي للتأكد من عدم تأثر نتائج القياس البعدي بتطبيق القياس القبلي وعدم تأثير عوامل أخرى على نتائج القياس البعدي. وكذلك تمّ استخدام تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) (ANCOVA) للتعرف على فاعلية البرنامج التعليمي – التعلمي وأثر الجنس في ذلك والتعرف على أثر التفاعل بين المجموعة (تجريبية – ضابطة) والجنس من خلال أداء أفراد الدراسة على استبيان أسلوب العزو لدى الأطفال واختبار الدافعية المعرفية واختبار دافعية الإنجاز.

متغيرات الدراسة :

١- المتغير المستقل : البرنامج التعليمي – التعلمي .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢- المتغير التصنيفي : الجنس وله مستويان : ذكور وإناث .

٣- المتغيرات التابعة : التفاؤل ، الدافعية المعرفية ، دافعية الإنجاز .

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية تبعاً لتسلسل أسئلتها وفرضياتها كما وردت في الفصل الأول. ولمّا كانت هذه الدراسة قد اعتمدت تصميم "سلومون" لمقارنات المجموعات الأربع العشوائية (Solomon – Four Group Comparisons) ، وذلك بهدف التحقق من عدم تأثر نتائج القياس البعدي بتطبيق القياس القبلي بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، أو تأثر التطبيق البعدي بأي عوامل أخرى تؤثر خلال فترة تطبيق البرنامج ، وذلك للتأكد من أن الفروق المحتملة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية جاءت نتيجة تطبيق البرنامج التعليمي – التعلّمي فقط ، كان من الضروري عرض النتائج المتعلقة بتأثر نتائج القياس البعدي بتطبيق القياس القبلي والتحقق من عدم تأثير عوامل أخرى على نتائج القياس البعدي قبل عرض النتائج المتعلقة بالتحقق من فاعلية البرنامج في تعليم التفاؤل وتنمية الدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز.

أولاً : التحقق من عدم تأثر نتائج القياس البعدي بتطبيق القياس القبلي والتحقق من عدم تأثير عوامل أخرى على نتائج القياس البعدي :

١. تم استخدام اختبار "ت" لفحص دلالة الفروق بين متوسطي القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية على مقاييس استبيان نمط العزو لدى الأطفال واختبار الدافعية المعرفية واختبار دافعية الإنجاز ، وذلك لفحص أثر القياس القبلي على نتيجة القياس البعدي سواءً من خلال تعرض المجموعة التجريبية الأولى للقياس القبلي (أثر مباشر) أو من خلال أثر القياس القبلي على سير البرنامج التدريبي (أثر غير مباشر). والجدول (٢٩) يوضح هذه النتائج.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٢٩)
اختبار "ت" لفحص دلالة الفروق في الأداء البعدي للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية على التفاؤل والدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز

المتغير	المجموعة	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفاؤل	تجريبية أولى	٣٩	١٠,٨٢	٣,٨٥	٠,٧٣٩	٠,٤٦٢
	تجريبية ثانية	٣٨	١٠,٢٦	٢,٦٥		
الدافعية المعرفية	تجريبية أولى	٤٠	٢,٤٩	٠,٢١	٠,٩٣٧	٠,٤٠١
	تجريبية ثانية	٣٧	٢,٤٥	٠,٢٢		
دافعية الإنجاز	تجريبية أولى	٣٩	٣,٩٢	٠,٢١	١,٨٧٤	٠,٠٦٥
	تجريبية ثانية	٣٨	٣,٨٣	٠,٢٣		

يظهر الجدول (٢٩) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في الأداء على القياس البعدي بين المجموعة التجريبية الأولى التي تَعَرَّض أفرادها للقياس القبلي وبين المجموعة التجريبية الثانية التي لم يتعرض أفرادها للقياس القبلي ، مما يشير إلى عدم وجود أثر للقياس القبلي على نتيجة القياس البعدي بطريقة مباشرة أو من خلال البرنامج التدريبي وذلك على كل من : التفاؤل والدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز حيث كانت قيم اختبار "ت" ٠,٧٣٩ و ٠,٩٣٧ و ١,٨٧٤ بالترتيب وهي قيم غير دالة إحصائياً.

٢. تم استخدام اختبار "ت" لفحص دلالة الفروق في درجات الأداء على القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى وللمجموعة الضابطة الأولى التي تعرضت للقياس القبلي ، وكذلك فُحصت الفروق في درجات الأداء على القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة الثانية اللتين لم تتعرضا للقياس القبلي ، وذلك لمقارنة نتائج القياسين البعديين لكل مجموعتين ثم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقارنة نتائج هذين الفحصين لمعرفة أثر القياس القبلي غير المباشر من خلال أثره على سير البرنامج ، وبالتالي أثره على القياس البعدي. والجدولان (٣٠) و (٣١) يوضحان النتائج.

جدول (٣٠)
اختبار "ت" لفحص دلالة الفروق في الأداء على القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة الأولى

المتغير	المجموعة	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفاؤل	الضابطة الأولى	٣٩	٤,٥١	٤,٣١	-٦,٨٢١*	٠,٠٠٠
	التجريبية الأولى	٣٩	١٠,٨٢	٣,٨٥		
الدافعية المعرفية	الضابطة الأولى	٣٩	٢,٢٤	٠,٢٠	-٥,٣٤٨*	٠,٠٠٠
	التجريبية الأولى	٤٠	٢,٤٩	٠,٢١		
دافعية الإنجاز	الضابطة الأولى	٣٩	٣,٢٤	٠،٢٤	-١٣,٢٣٤*	٠,٠٠٠
	التجريبية الأولى	٣٩	٣,٩٢	٠,٢١		

(*) ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq$ ٠,٠٥).

(-) الإشارة السالبة تعني أن المتوسط الثاني أكبر من المتوسط الأول.

جدول (٣١)
اختبار "ت" لفحص دلالة الفروق في الأداء البعدي للمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة الثانية على المتغيرات التابعة : التفاؤل والدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز.

المتغير	المجموعة	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفاؤل	التجريبية الثانية	٣٨	١٠,٢٦	٢,٤٦٨	٨,٧٤٣*	٠٠٠
	الضابطة الثانية	٣٩	٤,٣٦	٣,٢٤٠		
الدافعية المعرفية	التجريبية الثانية	٣٧	٢,٤٤٦٦	٠,٢٢٣٧	٤,٠٢٧*	٠٠٠
	الضابطة الثانية	٤٠	٢,٢٥١٢	٠,٢٠٢٠		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

دافعيـــة الإنجاز	التجريبية الثانية	٣٨	٣,٨٢٧١	٠,٢٣٣٢	*٩,٧٠٢	٠٠٠
	الضابطة الثانية	٤٠	٣,٢٩٢١	٠,٢٥٢٧		

يظهر الجدول (٣٠) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة الأولى والمجموعة التجريبية الأولى لصالح الأخيرة ، وذلك على جميع المتغيـرات التابعـة : التفاؤل والدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز ، حيث كانت قيم الاختبار "ت" -٦,٨٢١ و ٥,٣٤٨ و -١٣،٢٣٤ بالترتيب وهي قيم دالّة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥).

ويظهر الجدول (٣١) أنه توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بـين متوسـطي المجموعـة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة الثانية لصالح الأولى على جميـع المتغيـرات التابعـة : التفاؤل والدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز حيث كانت قيم الاختبـار "ت" ٨,٧٤٣ و ٤,٠٢٧ و ٩,٧٠٢ بالترتيب وهي قيم دالّة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥).

ويتضح من الجدولين (٣٠) و (٣١) وجود تشابه في نتيجة اختباري "ت" حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الأداء على القياس البعدي بين المجموعتين التجريبيتين من جهة وبين المجموعتين الضابطتين من جهة أخرى ، سواءً من تعرَّض منها للقياس القبلي ومن لم يتعرّض له. وهذا يشير إلى أن القياس القبلي لم يؤثر بطريقة غير مباشرة على نتائج القياس البعدي من خلال أثره على سير البرنامج التعليمي – التعلّمي.

٣. تم استخدام اختبار "ت" لفحص دلالة الفروق في الأداء على القيـاس البعـدي للمجموعـة الضابطة الأولى التي تعرض أفرادها للقياس القبلي ، والأداء على القياس البعـدي للمجموعـة الضابطة الثانية التي لم يتعرض أفرادها للقياس القبلي ، وذلك لفحص الأثر المباشـر للقيـاس القبلي على نتائج القياس البعدي. والجدول (٣٢) يبين النتائج.

جدول (٣٢)
اختبار "ت" لفحص دلالة الفروق على القياس البعدي للمجموعة الضابطة الأولى والمجموعة الضابطة الثانية

المتغير	المجموعة	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفاؤل	الضابطة الأولى	٣٩	٤,٥١	٤,٣١	٠,١٧٨	٠,٨٥٩

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

	الضابطة الثانية	٣٩	٤,٣٦	٣,٢٤		
الدافعية المعرفية	الضابطة الأولى	٣٩	٢,٢٣٦٩	٠,٢٠٤٧	-٠,٣١٣	٠,٧٥٥
	الضابطة الثانية	٤٠	٢,٢٥١٢	٠،٢٠٢٠		
دافعية الإنجاز	الضابطة الأولى	٣٩	٣,٢٣٩٩	٠،٢٤٢٤	-٠,٩٣٧	٠,٣٥٢
	الضابطة الثانية	٤٠	٣,٢٩٢١	٠,٢٥٢٧		

يُظهر الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة الأولى والتي تعرض أفرادها للقياس القبلي والمجموعة الضابطة الثانية التي لم يتعرض أفرادها للقياس القبلي على جميع المتغيرات التابعة : التفاؤل ، والدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز بالترتيب. وهي قيم غير دالّة عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥).

ثانياً : للتحقق من فاعلية البرنامج التعليمي – التعلمي في تعليم التفاؤل وتنمية الدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز.

أ – للتحقق من صحة فرضيات الدراسة الأولى والثانية والثالثة والمتعلقة بفاعلية البرنامج في تعليم التفاؤل والتي تنص على أنه :

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في التفاؤل بين الطلبة الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلمي والذين لم يتعرضوا له.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في التفاؤل بين الطلبة الذكور والإناث الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلمي والذين لم يتعرضوا له.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين متغيري المجموعة والجنس في التفاؤل.

تم إجراء تحليل التباين المشترك الثنائي (٢×٢) (ANCOVA) وذلك للتعرف إلى أثر تطبيق البرنامج التعليمي – التعلمي من خلال فحص الفروق بين متوسط القياس البعدي المعدل لأفراد المجموعة التجريبية الأولى ومتوسط القياس البعدي المعدل لأفراد المجموعة الضابطة الأولى على استبيان أسلوب العزو للأطفال ، والتعرف إلى أثر الجنس في تطبيق البرنامج التعليمي – التعلمي من خلال فحص الفروق بين متوسط القياس البعدي المعدل للذكور ومتوسط القياس البعدي المعدل للإناث على مقياس استبيان نمط العزو لدى الأطفال ، وكذلك التعرف إلى أثر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التفاعل بين المجموعة (تجريبية – ضابطة) والجنس في تطبيق البرنامج التعليمي – التعلمي. وفيما يلي نتائج هذا التحليل :

تم إيجاد متوسطي القياس البعدي المعدل لأفراد المجموعتين التجريبية الأولى والضابطة الأولى ومتوسطي القياس البعدي المعدل لكل من الذكور والإناث ، ومتوسطي القياس البعدي المعدل للذكور في المجموعتين التجريبية الأولى والضابطة الأولى ، ومتوسطي القياس البعدي المعدل للإناث في المجموعتين التجريبية الأولى والضابطة الأولى ، وذلك في القياس البعدي على استبيان نمط العزو لدى الأطفال. والجدول (٣٣) يوضح ذلك.

جدول (٣٣)
متوسطات القياس البعدي المعدل للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة الأولى والجنس والتفاعل بين المجموعة والجنس على استبيان نمط العزو لدى الأطفال

الجنس	المجموعة		الأداء الكلي للجنس
	الضابطة	التجريبية	
الذكور	٤,٥٣	١٠,٧٠	٧,٦٩
الإناث	٤,٥٠	١٠,٩٥	٧,٦٤
الأداء الكلي للمجموعة	٤,٥١	١٠,٨٢	

تشير نتائج الجدول (٣٣) إلى اختلاف متوسطات القياس البعدي المعدل للمجموعتين التجريبية الأولى والضابطة الأولى ، حيث يلاحظ أن متوسط القياس البعدي المعدل لأفراد المجموعة التجريبية بلغ (١٠,٨٢) في حين أن متوسط القياس البعدي المعدل لأفراد المجموعة الضابطة والذين لم يطبق عليهم البرنامج التعليمي – التعلمي قد بلغ (٤,٥١).

وتشير نتائج الجدول (٣٣) إلى تقارب متوسط القياس البعدي المعدل للذكور ومتوسط القياس البعدي المعدل للإناث ، حيث يلاحظ أن متوسط الأداء البعدي المعدل للذكور بلغ (٧,٦٩) في حين أن متوسط الأداء البعدي المعدل للإناث بلغ (٧,٦٤).

وعند النظر إلى التفاعل بين المجموعة والجنس في الجدول (٣٤) من خلال الخلايا البينية يلاحظ أن متوسط الذكور في المجموعة التجريبية والبالغ (١٠,٧٠) أعلى من متوسط الذكور في المجموعة الضابطة والبالغ (٤,٥٣) ، كما يلاحظ أن متوسط الإناث في المجموعة التجريبية والبالغ (١٠,٩٥) أعلى من متوسط الإناث في المجموعة الضابطة والبالغ (٤,٥٠). ويلاحظ

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أيضاً أن متوسط الذكور في المجموعة التجريبية والبالغ (١٠,٧٠) يقارب متوسط الإناث في المجموعة التجريبية والبالغ (١٠،٩٥) ، وكذلك فإن متوسط الإناث في المجموعة الضابطة والبالغ (٤,٥٠) يقارب متوسط الذكور في نفس المجموعة والبالغ (٤,٥٣).

ويوضح الجدول (٣٤) دلالات فحص الفروق سابقة الذكر في كل من (المجموعة ، الجنس، التفاعل بينهما) من خلال استخدام تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) (ANCOVA) وذلك على نتائج القياس البعدي على استبيان نمط العزو للأطفال.

جدول (٣٤)
تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) (ANCOVA) لفحص فاعلية البرنامج التعليمي – التعلّمي في تعليم التفاؤل لدى طلبة الصف السادس

مصادر الفروق	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
قبلي	١	٢,٨١٩	٢,٨١٩	٠,١٦٣	٠,٦٨٨
المجموعة	١	٧٦٩,٥٣٩	٧٦٩,٥٣٩	٤٤,٤٤١*	٠,٠٠٠
الجنس	١	٠,١٥٥	٠,١٥٥	٠,٠٠٩	٠,٩٢٥
المجموعة × الجنس	١	٠,١٧٧	٠,١٧٧	٠,٠١	٠,٩٢٠
الخطأ	٧٣	١٢٦٤,٠٦٦	١٧,٣١٦		
الكلي	٧٧	٢٠٤٣,٣٣٣			

(*) ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥).

تشير نتائج الجدول (٣٤) إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) لمتغير البرنامج التعليمي – التعلمي حيث بلغت قيمة "ف" الناتجة من تحليل التباين الثنائي المشترك لمتغير المجموعة (٤٤,٤٤١) وهذه القيمة مرتبطة بمستوى دلالة مقداره (٠,٠٠٠) أي أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس البعدي المعدل لأفراد المجموعة التجريبية الأولى ومتوسط الأداء البعدي المعدل لأفراد المجموعة الضابطة الأولى على استبيان نمط العزو لدى الأطفال وأن الفرق هو لصالح المجموعة التجريبية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهذه النتيجة تنفي صحة الفرضية الأولى للدراسة ، وتشير إلى أنه توجد فروق بين طلبة الصف السادس في مدارس وكالة الغوث الدولية في منطقتي شمال وجنوب عمان الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلمي والذين لم يتعرضوا له.

وتشير نتائج الجدول (٣٤) إلى عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية لمتغير البرنامج التعليمي – التعلمي تبعاً لمتغير الجنس ، حيث بلغت قيمة "ف" الناتجة من تحليل التباين الثنائي المشترك لهذا المتغير (٠,٠٠٩) وهي قيمة ترتبط بمستوى دلالة قدره (٠,٩٢٥) بمعنى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين متوسط القياس البعدي للذكور ومتوسط القياس البعدي للإناث على استبيان نمط العزو لدى الأطفال. وبالرجوع إلى الجدول رقم (٣٤) نلاحظ أن متوسطي الذكور والإناث متقاربان. وهذه النتيجة تؤكد صحة الفرضية الثانية.

وتشير نتائج الجدول (٣٤) أيضاً إلى عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين الجنس والمجموعة. حيث بلغت قيمة "ف" الناتجة من تحليل التباين الثنائي المشترك ٠,٠١ وهذه القيمة مرتبطة بمستوى دلالة يساوي (٠,٩٢٠) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين متغيري الجنس والمجموعة في تطبيق البرنامج التعليمي – التعلمي على استبيان نمط العزو لدى الأطفال. وهذه النتيجة تؤكد صحة الفرضية الثالثة.

ب- للتحقق من صحة الفرضيات الرابعة والخامسة والسادسة والمتعلقة بفاعلية البرنامج التعليمي – التعلمي في تنمية الدافعية المعرفية ، والتي تنص على أنه :

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) في الدافعية المعرفية بين طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج والذين لم يتعرضوا له.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) في الدافعية المعرفية بين الذكور والإناث الذين تعرضوا للبرنامج والذين لم يتعرضوا له.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين متغيري المجموعة والجنس في الدافعية المعرفية لدى طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج.

تمّ إجراء تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) (ANCOVA) وذلك للتعرف إلى أثر البرنامج التعليمي – التعلمي من خلال فحص الفروق بين متوسط القياس البعدي المعدل لأفراد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المجموعة التجريبية الأولى ومتوسط القياس البعدي المعدل لأفراد المجموعة الضابطة الأولى على اختبار الدافعية المعرفية. كذلك تم التعرف إلى أثر الجنس في تطبيق البرنامج التعليمي–التعلمي من خلال فحص الفروق بين متوسط القياس البعدي المعدل للذكور ومتوسط القياس البعدي المعدل للإناث على مقياس الدافعية المعرفية. كذلك تم التعرف إلى أثر التفاعل بين المجموعة (تجريبية – ضابطة) والجنس في تطبيق البرنامج التعليمي – التعلمي. وفيما يلي نتائج هذا التحليل :

تم إيجاد متوسط القياس البعدي المعدل لأفراد المجموعتين التجريبية الأولى والضابطة الأولى ومتوسطي القياس البعدي المعدل لكل من الذكور والإناث ، ومتوسطي القياس البعدي المعدل للذكور في المجموعتين التجريبية الأولى والضابطة الأولى ، ومتوسطي القياس البعدي المعدل للإناث في المجموعتين التجريبية الأولى والضابطة الأولى ، وذلك في القياس البعدي على اختبار الدافعية المعرفية. والجدول (٣٥) يوضح ذلك.

جدول (٣٥)
متوسطات القياس البعدي المعدل للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة الأولى والجنس والتفاعل بين المجموعة والجنس على اختبار الدافعية المعرفية

الجنس	المجموعة		الأداء الكلي للجنس
	الضابطة	التجريبية	
الذكور	٢,٢٣٥	٢,٣٩٥	٢,٣١٥
الإناث	٢,٢٣٩	٢,٥٨٢	٢,٤١٠
الأداء الكلي للمجموعة	٢,٢٣٧	٢,٤٨٩	

تشير نتائج الجدول (٣٥) إلى اختلاف متوسطات القياس البعدي المعدل للمجموعتين التجريبية الأولى والضابطة الأولى ، حيث يلاحظ أن متوسط القياس البعدي المعدل لأفراد المجموعة التجريبية بلغ (٢,٤٨٩) ، في حين أن متوسط القياس البعدي المعدل لأفراد المجموعة الضابطة ، والتي لم يطبق عليها البرنامج التعليمي – التعلمي ، قد بلغ (٢,٢٣٧). كما تشير النتائج إلى اختلاف متوسطات القياس البعدي المعدل للذكور والإناث ، حيث يلاحظ أن متوسط القياس البعدي المعدل للذكور بلغ (٢,٣١٥) في حين بلغ متوسط القياس البعدي المعدل للإناث (٢,٤١١).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وعند النظر إلى التفاعل بين المجموعة والجنس في الجدول (٣٥) من خلال الخلايا البينية بينهما يلاحظ أن متوسط الذكور في المجموعة التجريبية والبالغ (٢,٣٩٥) أعلى من متوسط الذكور في المجموعة الضابطة والبالغ (٢,٢٣٥) ، كما يلاحظ أن متوسط الإناث في المجموعة التجريبية والبالغ (٢,٥٨٢) أعلى من متوسط الإناث في المجموعة الضابطة والبالغ (٢،٢٣٩) ، ويلاحظ أيضاً أن متوسط الذكور في المجموعة التجريبية والبالغ (٢,٣٩٥) أقل من متوسط الإناث في نفس المجموعة والبالغ (٢,٥٨٢) ، في حين أن متوسط الإناث في المجموعة الضابطة والبالغ (٢,٢٣٩) يقارب متوسط الذكور في المجموعة نفسها والبالغ (٢,٢٣٥).

ويوضح الجدول (٣٦) دلالات فحص الفروق سابقة الذكر في كل من (المجموعة، الجنس ، والتفاعل بين المجموعة والجنس) ، من خلال استخدام إجراء تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) (ANCOVA) ، وذلك على نتائج القياس البعدي على اختبار الدافعية المعرفية.

جدول (٣٦)
تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) (ANCOVA) لفحص فاعلية البرنامج التعليمي – التعلّمي في تنمية الدافعية المعرفية لدى طلبة الصف السادس

مصادر الفروق	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
قبلي	١	٠,٠٥٢١٠	٠,٠٥٣١١	٠,٠٠١	٠,٩٧٢
المجموعة	١	١,٢٥١	١,٢٥١	*٣٠،٦٤٩	٠,٠٠٠
الجنس	١	٠,١٦٩	٠,١٦٩	*٤,١٣٤	٠,٠٤٦
المجموعة × الجنس	١	٠,١٦٣	٠,١٦٣	*٣,٩٩٩	٠,٠٤٩
الخطأ	٧٤	٣,٠٢١	٠,٠٤٠٨		
الكلي	٧٨	٤,٦٢٣			

(*) : ذ و دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq$ ٠,٠٥).

تشير نتائج الجدول (٣٦) إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) لمتغير البرنامج التعليمي – التعلمي حيث بلغت قيمة "ف" الناتجة من تحليل التباين الثنائي المشترك لمتغير المجموعة (٣٠,٦٤٩) وهذه القيمة مرتبطة بمستوى دلالة وقدره (٠,٠٠٠) ، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين متوسط القياس البعدي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

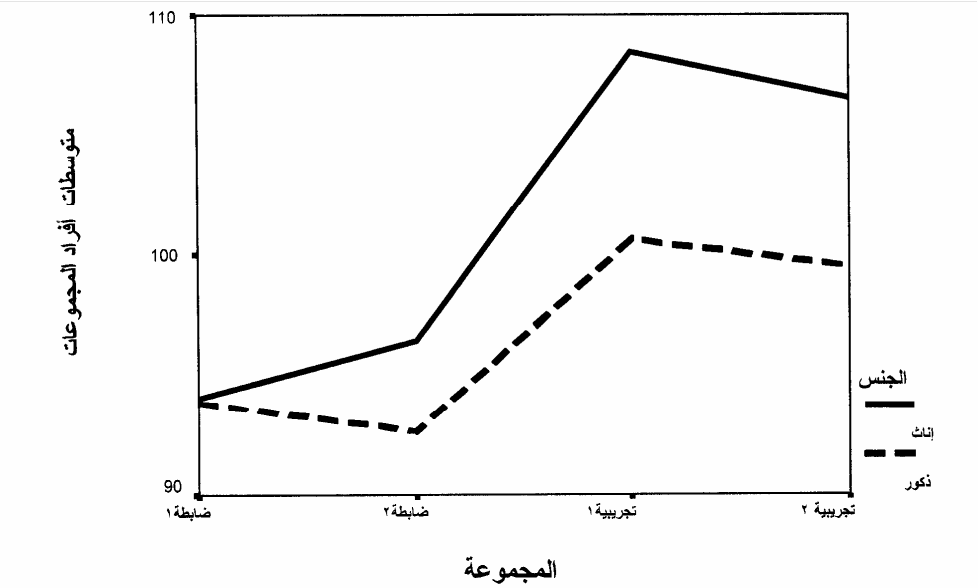
المعدل لأفراد المجموعة التجريبية الأولى ومتوسط القياس البعدي المعدل لأفراد المجموعة الضابطة الأولى على اختبار الدافعية المعرفية وأن الفرق هو لصالح المجموعة التجريبية.

وهذه النتيجة تنفي صحة الفرضية الرابعة للدراسة ، وتشير إلى أنه توجد فروق في الدافعية المعرفية بين طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلّمي والذين لم يتعرضوا له.

وتشير نتائج الجدول (٣٦) إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية لمتغير البرنامج التعليمي – التعلمي تبعاً لمتغير الجنس ، حيث بلغت قيمة "ف" الناتجة من تحليل التباين الثنائي المشترك لهذا المتغير (٤,١٣٤) وهي قيمة مرتبطة بمستوى دلالة قدره ٠,٠٤٦ ، بمعنى أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين متوسط القياس البعدي للذكور ، ومتوسط القياس البعدي للإناث على اختبار الدافعية المعرفية ، وبالرجوع إلى الجدول (٣٥) نلاحظ أن هذا الفرق يعود لصالح الإناث.

وهذه النتيجة تنفي صحة الفرضية الخامسة للدراسة ، وتشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلّمي والذين لم يتعرضوا له.

كما تشير نتائج الجدول (٣٦) إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين الجنس والمجموعة. حيث بلغت قيمة اختبار "ف" الناتجة من تحليل التباين الثنائي المشترك (٣,٩٩٩) وهذه القيمة مرتبطة بمستوى دلالة يساوي (٠,٠٤٩) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين متغيري الجنس والمجموعة في تطبيق البرنامج التعليمي – التعلمي على اختبار الدافعية المعرفية. والشكل (٢) يوضح هذا التفاعل.



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكل (٢) : التفاعل بين المجموعة والجنس على اختبار الدافعية المعرفية

وهذه النتيجة تنفي صحة فرضية الدراسة السادسة ، وتشير إلى أنه توجد فروق تعود للتفاعل بين المجموعة والجنس.

ج- للتحقق من صحة الفرضيات السابعة والثامنة والتاسعة والتي تنص على أنه :

٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في دافعية الإنجاز بين طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلّمي والذين لم يتعرضوا له.

٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في دافعية الإنجاز بين الذكور والإناث من طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلّمي.

٩- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين متغيري المجموعة والجنس في دافعية الإنجاز لدى طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلّمي.

تمَّ إجراء تحليل التباين المشترك (٢×٢) (ANCOVA) وذلك للتعرف إلى أثر تطبيق البرنامج التعليمي – التعلمي من خلال فحص الفروق بين متوسط القياس البعدي المعدل لأفراد المجموعة التجريبية الأولى ومتوسط القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة الأولى على اختبار دافعية الإنجاز ، وكذلك التعرف إلى أثر الجنس في تطبيق البرنامج التعليمي – التعلمي من خلال فحص الفروق بين متوسط القياس البعدي المعدل للذكور ومتوسط القياس البعدي المعدل للإناث على مقياس دافعية الإنجاز ، والتعرّف أيضاً إلى أثر التفاعل بين المجموعة (تجريبية – ضابطة) والجنس في تطبيق البرنامج التعليمي – التعلمي ، وفيما يلي نتائج هذا التحليل :

تم إيجاد متوسطي القياس البعدي المعدل لأفراد المجموعتين التجريبية الأولى والضابطة الأولى ومتوسطي القياس البعدي لكل من الذكور والإناث ، ومتوسطي القياس البعدي المعدل للذكور في المجموعتين التجريبية الأولى والضابطة الأولى ، وذلك في القياس البعدي على اختبار دافعية الإنجاز. والجدول (٣٧) يوضح ذلك.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٣٧)
متوسطات القياس البعدي المعدل للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة الأولى والجنس والتفاعل بين المجموعة والجنس على اختبار دافعية الإنجاز

الجنس	المجموعة		الأداء الكلي للجنس
	الضابطة	التجريبية	
الذكور	٣,١٦٩	٣,٩١٦	٣,٥٤٣
الإناث	٣,٣٢٠	٣,٩١٥	٣,٦١٨
الأداء الكلي للمجموعة	٣,٢٤٤	٣,٩١٦	

تشير نتائج الجدول (٣٧) إلى اختلاف متوسط القياس البعدي المعدل للمجموعتين التجريبية الأولى والضابطة الأولى ، حيث يلاحظ أن متوسط القياس البعدي المعدل لأفراد المجموعة التجريبية بلغ (٣,٩١٦) في حين أن متوسط القياس البعدي المعدل لأفراد المجموعة الضابطة ، والتي لم يطبق عليها البرنامج التعليمي – التعلمي ، بلغ (٣,٢٤٤). كما تشير النتائج إلى تقارب متوسطات القياس البعدي المعدل للذكور والإناث ، حيث يلاحظ أن متوسط القياس البعدي المعدل للذكور بلغ (٣,٥٤٣) ، في حين أن متوسط القياس البعدي المعدل للإناث بلغ (٣,٦١٨).

وعند النظر إلى التفاعل بين المجموعة والجنس في الجدول (٣٧) من خلال الخلايا البينية يلاحظ أن متوسط الذكور في المجموعة التجريبية والبالغ (٣,٩١٦) أعلى من متوسط الذكور في المجموعة الضابطة والبالغ (٣,١٦٩) ، كما يلاحظ أن متوسط الإناث في المجموعة التجريبية والبالغ (٣,٩١٥) أعلى من متوسط الإناث في المجموعة الضابطة والبالغ (٣,٣٢٠) ، ويلاحظ أيضاً أن متوسط الذكور في المجموعة التجريبية والبالغ (٣,٩١٦) يساوي تقريباً متوسط الإناث والبالغ (٣,٩١٥) ، في حين أن متوسط الإناث في المجموعة الضابطة والبالغ (٣,٣٢٠) أعلى قليلاً من متوسط الذكور في نفس المجموعة والبالغ (٣,١٦٩).

ويوضح الجدول (٣٨) دلالات فحص الفروق سابقة الذكر في كل من (المجموعة، والجنس، والتفاعل بين المجموعة والجنس) من خلال استخدام تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢)(ANCOVA) ، وذلك على نتائج القياس البعدي المعدل على اختبار دافعية الإنجاز.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٣٨)
تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) (ANCOVA) لفحص فاعلية البرنامج التعليمي – التعلّمي في تنمية دافعية الإنجاز لدى طلبة الصف السادس

مصادر الفروق	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
قبلي	١	٠,٠٥٧٣٦	٠,٠٥٧٣٦	١,١٥٧	٠,٢٨٦
المجموعة	١	٨,٣١٦	٨,٣١٦	*١٦٧,٧٦٨	٠,٠٠٠
الجنس	١	٠,١١٠	٠,١١٠	٢,٢١٦	٠,١٤١
المجموعة × الجنس	١	٠,١٠٦	٠,١٠٦	٢,١٤٣	٠,١٤٨
الخطأ	٧٣	٣,٦١٨	٠,٠٤٩٥٧		
الكلي	٧٧	١٣,٠١٤			

(*) : ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥).

تشير نتائج الجدول (٣٨) إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) لمتغير البرنامج التعليمي – لتعلمي ، حيث بلغت قيمة "ف" الناتجة من تحليل التباين الثنائي المشترك لمتغير المجموعة (١٦٧,٧٦٨) ، وهذه القيمة مرتبطة بمستوى دلالة مقداره (٠,٠٠٠) أي أن هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسط القياس البعدي المعدل لأفراد المجموعة التجريبية الأولى ومتوسط الأداء البعدي لأفراد المجموعة الضابطة الأولى على اختبار دافعية الإنجاز. وبالرجوع إلى هذه المتوسطات في الجدول (٣٨) نلاحظ أن هذه الفروق هي لصالح أفراد المجموعة التجريبية الأولى.

وهذه النتيجة تنفي صحة الفرضية السابعة للدراسة ، وتشير إلى أنه توجد فروق في دافعية الإنجاز بين طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلّمي والذين لم يتعرضوا له.

وتشير نتائج الجدول (٣٨) إلى عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية لمتغير البرنامج التعليمي – التعلمي تبعاً لمتغير الجنس ، حيث بلغت قيمة "ف" الناتجة من تحليل التباين الثنائي المشترك لهذا المتغير (٢,٢١٦) ، وهي قيمة مرتبطة بمستوى دلالة قدره (٠,١٤١) ، بمعنى أنه لا يوجد

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسط القياس البعدي للذكور ومتوسط القياس البعدي للإناث على اختبار دافعية الإنجاز. وبالرجوع إلى الجدول (٣٨) نلاحظ أن متوسطي الذكور والإناث متقاربان.

وهذه النتيجة تؤكد الفرضية الثامنة للدراسة ، وتشير إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلّمي.

وتشير نتائج الجدول (٣٨) أيضاً إلى عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين المجموعة والجنس ، حيث بلغت قيمة اختبار "ف" الناتج من تحليل التباين الثنائي المشترك (٢,١٤٣) وهذه القيمة مرتبطة بمستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين متغيري الجنس والمجموعة في تطبيق البرنامج التعليمي – التعلمي على اختبار دافعية الإنجاز.

وهذه النتيجة تؤكد صحة الفرضية التاسعة للدراسة ، وتشير إلى أنه لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للتفاعل بين المجموعة والجنس في دافعية الإنجاز لدى طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلّمي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملخص النتائج

١. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسط طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلمي ومتوسط أداء الطلبة من المستوى نفسه والذين لم يتعرضوا لهذا البرنامج ، وذلك على استبيان نمط العزو لدى الأطفال لصالح الطلبة الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلمي.

٢. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسط الذكور ومتوسط الإناث من طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلمي على استبيان نمط العزو لدى الأطفال.

٣. لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين متغيري المجموعة والجنس على استبيان نمط العزو لدى الأطفال.

٤. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسط طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلمي ومتوسط أداء الطلبة من المستوى نفسه والذين لم يتعرضوا له على اختبار الدافعية المعرفية.

٥. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسط الذكور ومتوسط الإناث من طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلمي على اختبار الدافعية المعرفية.

٦. يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين متغيري المجموعة والجنس على اختبار الدافعية المعرفية.

٧. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسط طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلمي ومتوسط أداء الطلبة من المستوى نفسه والذين لم يتعرضوا له على اختبار دافعية الإنجاز.

٨. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسط الذكور ومتوسط الإناث من طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلمي على اختبار دافعية الإنجاز.

٩. لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين متغيري المجموعة والجنس على اختبار دافعية الإنجاز.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء فاعلية برنامج تعليمي – تعلّمي في تعليم التفاؤل وتنمية الدافعية المعرفية ودافعية الإنجاز لدى طلبة الصف السادس في مدارس منطقتي شمال وجنـــوب عمان التابعة لوكالة الغوث الدولية.

وللإجابة عن السؤال البحثي الرئيسي ، والأسئلة الفرعية المنبثقة عنه فقد أمكن التوصل إلى النتائج الآتية :

أولاً : فاعلية البرنامج التعليمي – التعلّمي في تعليم التفاؤل لدى طلبة الصف السادس:

أسفرت نتائج تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عنـــد مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسط الطلبة الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلمي ، ومتوسط أداء الطلبة الذين لم يتعرضوا له على استبيان أسلوب العزو لدى الأطفال.

وقد دلّت نتائج هذا التحليل على وجود أثر للبرنامج التعليمي – التعلّمي لدى طلبة الـــصف السادس الذين تعرّضوا للبرنامج لمدة أربعة شهور متواصلة.

لقد تعرّض طلبة الصف السادس لثلاثين موقفاً حياتياً من مجالات الحياة المختلفة. تـــدرَّب الطلبة خلال فترة تطبيق البرنامج على التفكير بأسلوب مختلف عمّا تعوّدوا عليـــه. فقـــد تـــمّ تدريبهم على مهارات عقلية تتضمن التساؤل ومناقشة الذات ، وتتضمن أيضاً التعبير عن الأفكار والمشاعر وجعلها في دائرة الضوء بالنسبة للفرد الذي يمر بالموقف الحياتي. كما أن البرنامج تضمّن مهارات تدريب للذات على مناقشة الأفكار والمشاعر والتعرف على صحتها من خطئها ونفعها من ضررها ، والتأكد من ذلك. وكذلك إيجاد أفكار ومشاعر بديلة اتجاه الموقف في حال ثبت خطؤه. ثم القيام بتعزيز الذات ومكافأتها في حال التوصل إلى أفكار ومشاعر إيجابية بديلة اتجاه الموقف الحياتي المزعج الذي يمر به الفرد. إن هذا النوع من الأفكار والمشاعر يختلـــف كثيراً عمّا اعتاد الطلبة عليه في مواجهة المواقف الحياتية المزعجة وغير المزعجة ، فهم إمـــا يقلدون الراشدين في طريقة تفكيرهم وسلوكهم أو يتلقون تعليمات مباشرة حول أسلوب التصرف والتفكير اتجاه المواقف الحياتية دون أن يسمح لهم بإبداء آرائهم والتعبير عن مشاعرهم ، والتأكد مما يقومون به ، أو من صحة أفكارهم ومشاعرهم اتجاه المواقف التي يواجهونها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لقد مكَّنت الاستراتيجيات التعليمية – التعلمية ، التي استخدمها البرنامج ، أفراد الدراسة من امتلاك مهارات عقلية هم في أمسِّ الحاجة إليها بحيث يتحولون من المعالجة التقليدية في مواجهة المواقف المزعجة إلى معالجة عقلية هادفة تتضمن إعادة تشكيل وصياغة الموقف بشكل إيجابي هادف. فاستراتيجية النقاش وطرح الأسئلة ، وهي من الاستراتيجيات الأساسية في كل لقاء من لقاءات البرنامج ، مكَّنت الطلبة من إلقاء الضوء على المواقف الحياتية التي يتعرضون لها بطريقة جديدة ، والانتباه إلى مدى جديتها وأهميتها. كما أن استراتيجية التعبير عن الأفكار أتاحت لهم فحص أفكارهم اتجاه الموقف الذي يواجهونه ورؤية مدى إيجابية أو سلبية هذه الأفكار. أما استراتيجية التعبير عن المشاعر فقد أتاحت لهم فرص فحص المشاعر التي يكونونها اتجاه الأحداث الحياتية ، والتأكد من حقيقة هذه المشاعر وعمق تكونها ومدى ما تعكسه من علاقة إيجابية أو سلبية بين الفرد والموقف الذي يواجهه. كما أن استراتيجية مناقشة الذات ، وهي الاستراتيجية الأهم في البرنامج ، تتطلب قيام الطالب بإثبات صحة الأفكار والمشاعر التي تلازمه اتجاه الموقف المزعج والبحث عن دليل يؤكد صحتها وكذلك مناقشة مدى جدواها في حال ثبت خطؤها ، ثم التفكير في أفكار بديلة للأفكار التي يثبت له خطؤها. أما استراتيجية التعزيز الذاتي ، فهي الاستراتيجية الرئيسة الأخيرة في البرنامج ، وهي تتضمن تعزيز الفرد لذاته نتيجة توصله لأفكار إيجابية اتجاه الموقف المزعج والتي من خلالها يغلق الفرد التفكير في الموقف المزعج بعد أن يكون قد أحدث تحوّلاً نوعياً في طريقة فهمه ومعالجته لهذا الموقف.

يعيش طلبة الصف السادس آخر سنوات الطفولة المتأخرة ، وهي مرحلة عمرية تتميز ببدء الاستعداد للتحول النفسي والجسمي والاجتماعي والانفعالي المتسارع الذي يبدأ في الظهور في المرحلة التالية ، وهي مرحلة المراهقة – كما أن طلبة الصف السادس ، ووفق نظرية أريكسون، يكونون في مرحلة "الإنتاجية" مقابل "الشعور بالدونية" ، وهي مرحلة يكون فيها الطفل قادراً على أن يقوم بأفعال وأشياء بطريقة جديدة ومنها طريقة تفكيره بالأشياء. لذلك ، يتوقع أن يكون للتعليم والتدريب على مهارات عقلية جديدة أثرٌ واضحٌ في شعور الفرد اتجاه المواقف الحياتية وسلوكه نحوها بطريقة إيجابية. وتتفق نتائج الدراسة الحالية في هذا الجانب مع دراسة ويلتنز (Wiltens) والتي أجريت على طلاب الصف الرابع، التي أظهرت أن هناك فروقاً بين المتفائلين والمتشائمين في حل ومواجهة المشاكل الصعبة بحيث أن المتفائلين تمكنوا من التعامل مع المشكلات التي تواجه المستوى الصفي لهم بنجاح ، بينما انخفض مستوى الأطفال المتشائمين في التعامل مع المشكلات إلى مستوى الصف الأول. وفي الدراستين كان المتفائلون الأحسن أداءً في مواجهة المواقف الصعبة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويتبين من الدراسة الحالية أن التفاؤل النشط يقوم على تعلم مهارات عقلية ، وأن تعلمها يجعل الفرد قادراً على تحديد توقعات إيجابية مناسبة في مجالات حياته المختلفة، والقيام بالتخطيط المناسب الذي يمهد لتحقيق هذه التوقعات. كما أن الطريقة المستخدمة في التدريب وهي طريقة العمل في مجموعات كانت جديدة بالنسبة للطلبة مما يسّر عليهم تعلم التفاؤل وأكسبهم مهارات تعليمية واجتماعية مصاحبة لمهارات التفاؤل المتعلم كالمشاركة والتعلم التعاوني والمبادأة والنظام.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة مالك ورحمن (Malik & Rahman) على طلبة الكليات الجامعية في روالبندي في باكستان والتي أجريت سنة (٢٠٠٠) في أن التفاؤل يجعل الفرد أقدر على مواجهة المواقف الصعبة ، ومن أهم مترتبات هذه المواقف ما ينتج عنها من ضغوط نفسية. وهي تتفق أيضاً مع دراسة كل من (Aspinwall & Taylor, ١٩٩٢) في (Sitz & Poche, ٢٠٠٢) في أن التفاؤل يؤدي إلى أن يصبح الفرد أكثر قدرة على مواجهة المواقف الصعبة. (www.clearinghouse.mwsc.edu).

أما بالنسبة لأثر البرنامج التعليمي – التعلّمي في تعليم التفاؤل تبعاً لمتغير الجنس ، فقد أسفرت نتائج تحليل التباين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسط أداء الذكور ومتوسط أداء الإناث من طلبة الصف السادس على استبيان نمط العزو لدى الأطفال.

لم يجد الباحث في الدراسات التي توصل إليها ما يشير إلى تأثير برامج مماثلة على أحد الجنسين أكثر من تأثيرها على الجنس الآخر. ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين الجنسين فيما يخص تأثير البرنامج التعليمي – التعلّمي أنَّ المواقف التي تناولها البرنامج هي مواقف مشتركة تهم الذكور والإناث ولا ترتبط بجنس دون آخر. ومن ناحية ثانية هناك تقارب وتجانس ثقافي واجتماعي وتربوي بين أفراد الدراسة إذ أنّهم جميعاً من نفس البيئة ونفس المستوى الاقتصادي والاجتماعي. كذلك يمكن تفسير عدم وجود الفروق بين الجنسين في تأثير البرنامج إلى التقدم الذي أحرزه المجتمع في معاملة الإناث وتغير النظرة إليهن في ضوء انتشار التعليم وتحسن المستوى الثقافي والاجتماعي لجيل آباء وأمهات هؤلاء الطلبة.

وبالنسبة لأثر البرنامج في تعليم التفاؤل لطلبة الصف السادس تبعاً لمتغير التفاعل بين الجنس والمجموعة ، فقد أسفرت نتائج تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين متغيري الجنس والمجموعة في التفاؤل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ذلك أن البرنامج أثر على أفراد العينة من الجنسين بشكل متكافئ وهو أمرٌ يعطي الثقة باستخدام هذا البرنامج في تعليم التفاؤل للذكور أو للإناث أو لكليهما مجتمعين.

ثانياً : فاعلية البرنامج التعليمي – التعلّمي في تنمية الدافعية المعرفية لدى طلبة الصف السادس :

أسفرت نتائج تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الطلبة الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلمي على اختبار الدافعية المعرفية ومتوسط الطلبة الذين لم يتعرضوا له. وكذلك أسفرت نتائج تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) وجود أثر للجنس حيث كان متوسط أداء الإناث على اختبار الدافعية المعرفية أعلى بشكل ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥). كذلك أظهرت النتائج أن التفاعل بين المجموعة والجنس كان له أثر ذو دلالة إحصائية أيضاً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥).

وعلى الرغم من عدم توفر دراسات – في حدود علم الباحث – تبحث أثر برامج تعليمية – تعلّمية مماثلة على الدافعية المعرفية ، إلا أنه يمكن فهم أثر البرنامج من خلال الخصائص المعرفية لطلبة الصف السادس من حيث أنهم بدءوا لتوهم مرحلة العمليات الشكلية والتفكير المجرد بحسب بياجيه ، فأطفال هذه المرحلة يهتمون بالعلاقات بأنواعها والأسباب وفهم كُنه الظواهر التي يتعرضون لها، كما أنَّهم يحبون تملُّك المهارات العقلية التي تُمكنهم من السيطرة على البيئة وتعرُّف أسرارها. إن تعليم التفاؤل للطلبة ، والذي يعتمد أساساً على إكسابهم مهارات عقلية تُمكنهم من فهم الأحداث والمواقف ينسجم تماماً مع التطور المعرفي الذي يحدث في هذه المرحلة العمرية. وينسجم أيضاً مع السمات الاثنتي عشر التي حددها مور (More) باعتبارها صفات تُميز المتفائل النشط ، وأهمها أن المتفائل النشط يركز باختياره على ما يريد فعله ويستمتع بذلك. كذلك اعتباره التحديات فرصاً للإبداع ، وإحساسه بأن العالم حوله مليء بالفرص التي تتيح له عمل ما يريد. كما أن من أهم صفاته أنه منطقي يخطط للمستقبل ويحدد توقعاته بما يتناسب مع ما يعتقد أنه قادر على أدائه. وكذلك استمتاعه بتجريب طرق جديدة وأساليب عمل مختلفة في الوصول إلى أهدافه.

أما بخصوص تفوق الإناث على الذكور في الأداء على اختبار الدافعية المعرفية كما أظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) ، فيمكن تفسيره إلى كون الإناث ، كما يشير الأدب التربوي بشكل عام ، هنَّ أكثر نضجاً معرفياً واجتماعياً في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هذه المرحلة المبكرة من مرحلة العمليات الشكلية ، كما أنّهن غَدَوْنَ أكثر طموحاً وأكثر سعياً لتحقيق ذواتهن ، والنتائج المدرسية والجامعية تؤكد ذلك بشكل عام.

أما بالنسبة لمتغير التفاعل بين الجنس والمجموعة فقد أسفرت نتائج تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) عن وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين متغيري المجموعة والجنس على اختبار الدافعية المعرفية ، رغم أن النتائج كانت متقاربة لكل من الذكور والإناث. وهو أمر يمكن تفسيره على غرار تفسير تفوق الإناث على الذكور في الأداء على اختبار الدافعية المعرفية.

ثالثاً : فاعلية البرنامج التعليمي – التعلّمي في تنمية دافعية الإنجاز لدى طلبة الصف السادس:

أسفرت نتائج تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسط أداء طلبة الصف السادس الذين تعرضوا للبرنامج التعليمي – التعلمي المقترح ومتوسط طلبة الصف السادس الذين لم يتعرضوا له على اختبار دافعية الإنجاز.

فقد دلت نتائج التحليل على وجود أثر فاعل للبرنامج التعليمي – التعلمي في تنمية دافعية الإنجاز لدى طلبة الصف السادس والذين تعرضوا للبرنامج لمدة أربعة شهور.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة يتس (Yates) والتي أجريت على طلبة المدارس الثانوية الدنيا والعليا في مدينة ملبورن في أستراليا والتي أجريت بهدف الكشف عن العلاقة بين نمط تفسير الطلبة والانهماك في العمل والتوجه نحو تحقيق الأهداف والتحصيل في الرياضيات. حيث وجدت الدراسة علاقة ذات دلالة إحصائية بين نمط الطالب في تفسير الأحداث والانهماك في المهمة. حيث كان تحصيل أصحاب النمط التشاؤمي في تفسير الأحداث متدنياً. كذلك تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة سليجمان على التفاؤل ، والتي أجراها على العاملين في مجال التأمين على الحياة ، والتي أظهرت أن المتفائلين كانوا أكثر إنجازاً في مجال مبيعات التأمين على الحياة. كذلك تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من سليجمان وكامن (Seligman & Kamen) التي أشارت إلى أن المتفائلين أكثر إنجازاً من المتشائمين عندما يكون الطرفان متساويين في القدرة.

وتشير دراسات أخرى إلى تفوق المتفائلين على غيرهم في المثابرة والإنجاز كما في دراسة سليجمان على المرشحين لدخول كلية وست بوينت العسكرية في الولايات المتحدة ، والتي أظهرت أن المتفائلين استمروا في البرنامج التدريبي ولم ينسحبوا منه رغم خشونة الحياة في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الكلية. كما أن دراسة أخرى لسليجمان أجراها على الفرق الرياضية في مجال كرة السلة في الولايات المتحدة في الثمانينات من القرن الماضي تشير إلى أن المتفائلين أكثر تحقيقاً للإنجاز الرياضي. وأظهرت دراسات أخرى لسليجمان أن المتفائلين يحققون النجاح في انتخابات الرئاسة الأمريكية أكثر من المتشائمين ، وكذلك يحقق المتفائلون مستوىً صحياً أفضل ويقاومون المرض ويتشبثون بالحياة كما في دراسة جلاسر وجلاسر(Glaser & Glaser) الواردة لدى جيلبرت ، سوزان (Gilbert, ١٩٩٨). ويمكن تفسير ذلك في أن المتفائل النشط يخطط بأمل ومنطق وواقعية لما يريد فعله ويضع التوقعات التي تناسب قدراته وإمكانياته ويبذل جهده لتحقيق ما يتوقع ولا ينتظر حدوث الأشياء من تلقاء ذاتها كما يؤكد مور.

أما بالنسبة لفاعلية البرنامج التعليمي – التعلّمي في تنمية دافعية الإنجاز تبعاً لمتغير الجنس، فقد أظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) ، وهو أمر متوقع في ضوء التطورات الحديثة في حياة المجتمع والإناث على وجه الخصوص ، حيث انتشر التعليم بينهن وأصبحن يتمتعن بحقوق وفرص متكافئة لما يحصل عليه الذكور. كما أن رغبتهن الواضحة للعيان في توكيد ذواتهن وإظهار طموحاتهن تؤكد أن دافعيتهن للإنجاز غدت لا تقل عن دافعية الإنجاز لدى الذكور. ومن ناحية ثانية فإن الدراسات المتوفرة هي دراسات ارتباطية أو مسحية في مجملها ولم يتناول أي منها أثر تعليم التفاؤل في تنمية دافعية الإنجاز وإن كانت وجدت علاقات ارتباطية مهمة بين التفاؤل والإنجاز في ميادين متعددة علمية وصحية وسياسية واقتصادية ورياضية ، وقد تمّت الإشارة إلى ذلك في الفقرة السابقة حين الحديث عن أثر البرنامج في تنمية دافعية الإنجاز.

أما بالنسبة لمتغير التفاعل بين الجنس والمجموعة فقد أسفرت نتائج تحليل التباين الثنائي المشترك (٢×٢) عدم وجود أثر ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) للتفاعل بين الجنس والمجموعة على اختبار دافعية الإنجاز. حيث أثر البرنامج التعليمي – التعلّمي على الذكور والإناث بشكل متكافئ تقريباً ، مما يعطي الثقة في قدرة البرنامج على تنمية دافعية الإنجاز لدى الجنسين.

وبالإضافة إلى ذلك فإن المجموعة التجريبية التي أخضعت للتدريب على استراتيجية التفاؤل المتعلم ضمّت ذكوراً وإناثاً يعيشون ظروفاً متكافئة إلى حد بعيد.

ومن الأسباب المحتملة لعدم تأثير البرنامج على جنس دون آخر في مجال تنمية دافعية الإنجاز أن الأسلوب المستخدم في تنفيذ اللقاءات التدريبية كان موحداً لدى الجنسين ، وأنّه لاقى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

درجة معقولة من الاهتمام من كلٍّ منهما حيث لم يتعود الطلبة من الجنسين على هذا الأسلوب من قبل.

ويأمل الباحث أن النتائج التي توصلت إليها الدراسة ستثير اهتمام باحثين آخرين لاستقصاء أثر البرنامج التعليمي – التعلّمي في تعليم التفاؤل في مجالات مثل : الخصائص الشخصية والتكيفية للمتفائل ومجال الاختيار الأكاديمي ومجال أنواع التفكير المسيطرة على الفرد وربطها بأسلوبه في تفسير الأحداث والمواقف وكذلك في مجال تدريب القادة التربويين من مختلف المستويات مديرين ومشرفين وغيرهم.

ويرى الباحث أن نتائج الدراسة تتفق مع ما يؤكده المذهب الإنساني عن سعي الفرد لتحقيق ذاته والإفادة من قدراته وإمكانياته في تحقيق ما يجلب له السعادة ويدفعه باستمرار إلى النجاح والتفوق.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يقترح الباحث التوصيتين التاليتين :

١. إجراء المزيد من الدراسات حول أثر البرنامج في مستويات عمرية وتعليمية أعلى من مستوى أفراد الدراسة.
٢. اختبار فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية على متغيرات تربوية وتكيفية أخرى غير تلك التي اهتمت بها الدراسة الحالية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المراجع العربية :

- ابن منظور ، (د.ت) ، **لسان العرب** ، بيروت ، دار صادر.

- أبو شقير ، نائلة ، محمد. (٢٠٠١). **أثر برنامج تدريبي في تنمية دافعية التحصيل الدراسي لدى طالبات الصف الثاني ثانوي** ، دراسة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن.

- خطّاب ، محمد. (١٩٨٩). **حل المشكلات : دور المعلم المرشد** ، تعيين دراسي : وكالة الغوث الدولية ، عمان ، الأردن.

- العزو ، إيمان ، محمد. (١٩٩٤). **أثر برنامج تدريبي في تنمية دافعية الإنجاز والتحصيل في الرياضيات لدى طالبات الصف الخامس والثامن الأساسيين في لواء المزار الجنوبي** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن.

- عطية ، عمر الفاروق ، السنوسي طه. (٢٠٠٢). **دافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية من الجنسين ، "دراسة ارتقائية مقارنة"** ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.

- مكليلاند. (١٩٥١). في تركي ، آمنة. (١٩٩٠). **دراسة دافعية الإنجاز : تطورها وتباينها وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة قطر** ، دراسة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المراجع الأجنبية :

- ___. (…). Attributional Theory. Retrieved May ١٧ / ٢٠٠٤ from **http://www.ship.edu/~ambart/psy-٢٢٠.attributional.htm.**

- ___. (…). Attributional Theory (B. Weiner). Retrieved May ١٠ / ٢٠٠٤ from **http://tip.psychology.org/weiner.html.**

- ___. (٢٠٠٣). Achievement Motivation. Retrieved August ٣٠ / ٢٠٠٤ from **http://lamar.colostate.edu/~sarawachievement٪٢٠motivation٪٢٣-٣١-٣٠.htm.**

- ___. (٢٠٠٤). Achievement Motivation. Retrieved May ٢٤ / ٢٠٠٤ from **http://www.accel-team.com/human_relations/hrels-٠٦.mclelland.html.**

- Baker, D & Stauth, C. (٢٠٠٣). **What Happy People** Know. New York : Rodale Inc.

- ___. (…). Basic Assumptions. Retrieved May ١٠ / ٢٠٠٤ from **http://www.nova.edu/~cozart/learningtheories.htm.**

- Buchanan, G.M. & Seligman, M.E. (١٩٩٥). **Explanatory Style**, New Jersey : Lawrence Elbaum.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

- Caprara, G.V & Carvone, D. (٢٠٠١). **A Conception of Personality for Psychology of Human Strengths : Personality as Agentic, Self-Regulating System**, In Aspinwall, L.G. & Staudinger, U.M. (Eds). **A Psychology of Human Strengths : Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology**. (pp. ١٦-٧٤). Washington DC : American Psychological Association.

- Csikszentmihalyi, M.E. (١٩٩٧**).** **Finding Flow : The Psychology of Engagement with Everyday Life**. New York : Basic books.

- Cheng, H & Furnham, A. (٢٠٠٣). **Attributional Style and Self-Esteem as Predictors of Psychological Well Being**. Counseling Psychology Quarterly, Vol. ١٦(٢).

- Clark, R.E. (…). The Cane Model of Work Motivation : A Two-Stage Model of Commitment and Necessary Mental Effort. Retrieved February ٢ / ٢٠٠٥ from **http://www.flooyd.com/cane_model.htm.**

- Combined Elementary Task Forces of the Metropolitan. Omaha Education Consortium. (١٩٩٩). Principles of Brain-Based Learning. Retrieved October ٢٣ / ٢٠٠٢ from **http://www.unocoe.unomaha.edu/brainbased.htm.**

- ___. (…). Cognitive and Behavioral Theories of Motivation. Retrieved August ٨ / ٢٠٠٤ from **http://www.eou.edu/~blarison/mgtch٨.html.**

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

- ___. (…). David C. Macclelland, Motivational Needs Theory. Retrieved May ٢٤ / ٢٠٠٤ from **http://www.businessballs.com/david_mcclelland.htm.**

- Dunavold, P.A. (١٩٩٧). Happiness and Optimism. Retrieved May ١٤ / ٢٠٠٤ from **http://www.csun.edu/-vcpsycoh/student/happy.htm.**

- ___. (…). Experiential Learning (C. Rogers). Retrieved March ١٤ / ٢٠٠٤ from **http://tip.psychology.org/rogers.html.**

- ___. (…). Enhancing Student Motivation. Retrieved August ٥ / ٢٠٠٤ from **http://www.wpi.edu/academic/CEDTA.ISG٥٠١.motivation.html.**

- ___. (…). Expectancy & Equity Theories of Motivation. Retrieved February ٢ / ٢٠٠٥ from **http://www.css.edu/users/dswenson/web/OB_VIEtheory.html.**

- Feldt, V.N & Guralnik, B.D. (١٩٨٨). **Webster's New Dictionary of American English**. ٣rd Edition College Edition. Cleveland and New York : Simon & Schuster, Inc.

- Gillham, J.E. (٢٠٠٠). **The Science of Optimism and Hope**. Philadelphia & London. Templeton Foundation Press.

- Glaser & Glaser in Gilbert, S. (١٩٩٨). Optimism Bright Side : A Healthy, Longer Life. Retrieved March ١١٣ / ٢٠٠٤ from **http://www.snc.edu/psych/korshaven/optim٣.htm.**

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

- Huitt, W. (١٩٩٦). Optimism and Enthusiasm. Retrieved March ١٤ / ٢٠٠٤ from **http://chironvaldosta.edu/whitt/col/affsys/optenth.html.**

- ___. (…). Humanistic Psychology Overview. Retrieved May ١١ / ٢٠٠٤ from **http://www.ahweb.org/aboutahp/whaits.html.**

- ___. (…). Humanistic Education. Retrieved May ١٠ / ٢٠٠٤ from **http://www.ahpweb.org/rowan_bibliography/chapter١٧.html.**

- ___. (…). Happy Days. Retrieved December ٣٠ / ٢٠٠٣ from **http://wwwhealth.yahoo.com/centers/personality/٢٤٢.html.**

- Isaac, S. & Michael, W. (١٩٩٧). **Handbook in Research and Evaluation**. Los Angeles, California : Edits/Educational and Industrial Testing Services.

- Klassen, D. (٢٠٠١). Positive Psychology : An Alternative Vision. Retrieved May ١٠ / ٢٠٠٤ from **http://www.meaning.ca/atticles/positive٪٢٠psychology.htm.**

- Keyes, L.M & Haidt, J. (٢٠٠٣). **Flourshing : Positive Psychology and the Life Well-Lived**, Washington DC : American Psychological Association.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

- Lopez, S.T & Snyder, C.R. (٢٠٠٣). **Positive Psychological Assessment**. **Handbook of models and measures**. Washington DC : American Psychological Association.

- More, M. (١٩٩٨). Dynamic Optimism An Extropian Cognitive-Emotional Virtue. Retrieved May ٢٣ / ٢٠٠٤ from **http://www.maxemore.com/optimism.htm.**

- Malik, S. & Rehman, G. (٢٠٠٠). Relationship of Optimism, Pessimism, Vulnerability to Stress and Academic Achievement of College Students. Retrieved March ٣١ / ٢٠٠٤ from **http://www.adultstudent.com/optimism.htm**.

- Mehta, S.R & Cooper, A. (٢٠٠٠). Optimism as a Predictor of New Firm Performance. Retrieved March ٣١ / ٢٠٠٤ from **http://www.babson.edu/entrep/fer/XXXII/XXXII A/html.xxxii.htm.**

- ___. (…). Motivation, Equity and Reward. Retrieved February ٢ / ٢٠٠٥ from **http://www.brunel.ac.uk/~bustcfi.bola/motivation/equity.html.**

- Newberry, T. (٢٠٠٠). **Success is not an Accident**. Dectcatur Georgia : Looking Glass Books.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

- Perry, P.R, Hecter, F.J, Menec, V.H & Weinberg, L.E. (١٩٩٣). Enhancing Achievement Motivation and Performance in College Students. Retrieved May ١١ / ٢٠٠٤ from **http://www.umanitoba.ca/faculties/arts/psychology/maach/ab_ar٤.html.**

- Pawelski, J.D. (…). The Promise of Positive Psychology for the Assessment of Character Outcomes. Retrieved January ٥ / ٢٠٠٤ from **http://www.collegevalues.org/proceedings.cfm?ID=٤٤.**

- Pajares, K. (١٩٩٦). Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. Review of Education Research, ٦٦(٤). Retrieved September ٦ / ٢٠٠٤ from **http://www.emory.edu/education/mfp/pajaresSE.١٩٩٦.html.**

- Peterson, C., Seligman, M. E. P., Yurko, K. H., Martin, L. R. & Friedman, H. S. (٢٠٠١). Catastrophizing and Untimely Death. Retrieved Mat ١٠ / ٢٠٠٤ from **http://psych.unn.ac.uk/pdf/sell.htm.**

- Reivich, K. (٢٠٠٢). **The Resilience Factor : ٧ Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obestacles**. New York : Broad Way Books.

- ___. (…). Positive Psychology Manifesto. Retrieved January ٥ / ٢٠٠٤ from **http://www.positivepsychology.org/akumal/manifesto.htm.**

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

- ___. (…). Revisions and Additions-psy ٣٠٧ unit ٧. Retrieved December ٣١ / ٢٠٠٣ from **http://www.uwmc.uwc.edu/psychology/psy٣٠٧_unit_٨_revision.htm.**

- Scholl, R.W. (٢٠٠٢). Motivational Process – Expectacy Theory. Retrieved February ٢ / ٢٠٠٥ from **http://www.cba.uri.edu/scholl/notes/motivation-expectancy.html.**

- Schunk, Dale H. (٢٠٠١). Self Regulation Through Goal Setting. Retrieved August ٨ / ٢٠٠٤ from **http://www.ericfacility.net/ericdigests/ed٤٦٢٦٧١.html.**

- Seligman, M.E. (٢٠٠٢). **Authentic Happiness : Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfillment**, New York : Free Press.

- Seligman, M.E. (٢٠٠٣). **In Keyes & Haidt (Eds), Flourishing : Positive Psychology and the Life Well-Lived**. (pp. Xi-xx), Washington DC : American Psychological Association.

- Seligman, M.E. (٢٠٠٢). **Positive Clinical Psychology**. In Aspinwall, L.G. & Staudinger, U.M (Eds), **A Psychology of Human Strengths. Fundamental Questions and Future Directions for Positive Psychology** (pp. ٣٠٥-٣١٧). Washington DC : American Psychological Association.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

- Seligman, M.E. (…), Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. Retrieved January ٥ / ٢٠٠٤ from **http://www.positivepsychology.org.ppsnyderchapter.htm.**

- Seligman, M.E. (١٩٩٨). Why Therapy Works. Retrieved January ٢٢ / ٢٠٠٤ from **http://www.apa.org/monitor/dec٩٨/pc.html.**

- Seligman, M.E. (١٩٩٩). Positive Psychology : Network Concept Paper. Retrieved January ١١ / ٢٠٠٤ from **http://www.positivepsychology.org/appenbf.htm.**

- Seligman, M.E & Csikszentmihalyi, M.E. (٢٠٠١). Positive Psychology : An Introduction. Retrieved January / ٢٠٠٤ from **http://www.psch.upenn.edu/seligman/apintro.htm.**

- Seligman, M.E. (١٩٩٨). **Learned Optimism**, second edition. New York : Free Press.

- Seligman, M.E. (…). Learned Optimism … The Science of Personal Control. Retrieved May ٥ / ٢٠٠٤ from **http://home.earthlink.net/~denmartin/lopt.html.**

- Seligman, M.E. (…). Learned Optimism. Retrieved May ٥ / ٢٠٠٤ from **http://www.sheoronforschools.com/learned-optimism.htm.**

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

- Seligman, M.E. (١٩٩٥). **Optimistic Child**. New York : Houghton Mifflin Company.

- Sitz, E. H. & Poche, N. (٢٠٠٢). Gender Differences in the Relationship Between Optimism and Perceived Stress. Retrieved March ٣١ / ٢٠٠٤ from **http://www.clearinghouse.mwsc.edu/manuscripts/٣٤٤.asp.**

- Snyder, C.R. In Bavely. (٢٠٠٠). Hope a Powerful Tool for Achievers. Retrieved March ١٠ / ٢٠٠٤ from **http://www.kcstar.com/item/pages/printer.pat%clocal/٤٣a٩٩,٢١٢٪.html.**

- ___. (…). Social Perception : How we See Others. Retrieved May ١٧ / ٢٠٠٤ from **http://psych.fullerton.edu/swilles/socperc.htm.**

- ___. (…). Solomon-Four Group Comparisons. Retrieved May ١٩ / ٢٠٠٥ from **http://www.sfu.ca/~richards/zen/pages/chap٢٠.htm.**

- While, M.S. (٢٠٠٤). Why is this Man Smiling? : A Self-described grouch is Trying to Turn Happiness Into a Science. Retrieved March ٩ / ٢٠٠٤ from **http://psychotherapynetworker.org/interviews-seligman.htm.**

- Wiltens, I. (…). Teaching Children Optimism. Retrieved May ٢٣ / ٢٠٠٤ from **http://www.jimwiltens.com/optimism.html.**

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

- Yates, S.M. (١٩٩٨). Optimism, Pessimism and Depression in School Aged Student. Retrieved March ٣ / ٢٠٠٤ from **http://www.acare.edu/٩٨pap/yat٩٨١٥٢.htm.**

- Yates, S.M. (…). Student Optimism and Pessimism during the Transition to co-education. Retrieved February ٢ / ٢٠٠٥ from **http://www.aare.edu/au/٠٠pap/yat٤٣٩.htm.**

- Yates, S.M. (١٩٩٩). Students' Explanatory Style, Goal Orientation and Achievement in Mathematics : A Longitudinal Study. Paper presented at the Australian Association for Research in Education Annual Conference. Melbourne, Australia. Retrieved May ١٠ / ٢٠٠٤ from **http://www.aare.edu.au/٩٩pap/yat٩٩٤٨٤.htm.**

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

البرنامج التعليمي – التعلمي

يستند البرنامج التعليمي – التعلمي إلى مبادئ حركة علم النفس الإيجابي التالية :

١. تنمية إيجابيات الفرد وتطويرها هي الأساس في تعامله مع أحداث الحياة ومواقفها تعاملاً إيجابياً يجعله يتمتع بإنتاجية عالية ، معززاً لذاته ، قادراً على التأثير الإيجابي على من حوله.
٢. إن أسلوب الفرد في تفسير الأحداث والمواقف هو المسؤول عن قدرته على التركيز على أهدافه وتحقيق الإنجازات المختلفة ، وهو الذي يشجعه على رؤية العقبات التي تعترضه فرصاً للبدء من جديد.
٣. إن زيادة إنتاجية الفرد ودافعيته وتطوير طريقة تفكيره تعتمد بشكل أساسي على تفسيره للأحداث والمواقف تفسيراً متفائلاً.
٤. إن تعلم الفرد المنحى الإيجابي في التفكير وتفسير الأحداث والمواقف يؤثر جوهرياً على مشاعره وسلوكه.
٥. إن تعلم الفرد المنحى الإيجابي في التفكير وتفسير الأحداث ينبغي أن يتم في مرحلة مبكرة جداً من حياته من خلال تعلم الاستراتيجيات الإيجابية في التعامل مع الأحداث والمواقف.
٦. إن تعلم الفرد المنحى الإيجابي في التفكير وتفسير الأحداث يعطيه الثقة بنفسه ويكسبه النجاح في مواقف الحياة المختلفة.

الهدف العام للبرنامج التعليمي – التعلمي

يهدف هذا البرنامج التعليمي – التعلمي إلى تعليم طلبة الصف السادس مهارات التفاؤل كما حددها سليجمان وهي :

١. تحديد الأمر المزعج المتعلق بالمواقف والأحداث.
٢. تفسير الأفكار المتعلقة بالمواقف والأحداث المزعجة.
٣. تحديد النتائج المحتملة للأفكار المتعلقة بالمواقف والأحداث.
٤. تفنيد الأفكار المتعلقة بالمواقف أو الأحداث المزعجة.
٥. التحضير.

وسيتفرع عن هذا الهدف مجموعة من الأهداف الخاصة هي ما يلي :

١. تحديد الأحداث المزعجة التي تصاحب المواقف المختلفة التي يتضمنها البرنامج.
٢. وصف الأفكار والمعتقدات السلبية اتجاه الأحداث المزعجة.
٣. تحديد مشاعر الفرد اتجاه الأحداث المزعجة المصاحبة للمواقف المختلفة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤. إقامة الدليل على صحة المعتقدات اتجاه الأحداث المزعجة من عدم صحتها.
٥. إيجاد أفكار إيجابية بديلة من المشاعر والأفكار السلبية التي تتكون بسبب الأحداث المزعجة.
٦. تحديد المضامين المحتملة للأفكار والمعتقدات السلبية الناتجة عن الأحداث المزعجة.
٧. تخيل الفوائد المنتظرة من وجهة نظر المتدربين للأفكار والمشاعر السلبية التي تتكون نتيجة الأحداث المزعجة.
٨. أن يعزز المتدربون أنفسهم حين يتوصلون إلى أفكار ومشاعر إيجابية بديلة من الأفكار والمشاعر السلبية.

الاستراتيجيات التعليمية – التعلمية :

في ضوء مبادئ حركة علم النفس الإيجابي ونظرية تعليم التفاؤل بشكل خاص سيجري توظيف الاستراتيجيات التالية لتعليم مهارات التفاؤل :

١. استراتيجية النقاش وطرح الأسئلة

وتتكون هذه الاستراتيجية من مجموعة من الإجراءات على النحو التالي :

أ- يطرح المدرب موقفاً من المواقف الحياتية.
ب-يطلب من الطلبة تحديد الأحداث المزعجة ذات الصلة بالموقف المطروح.
ج-يناقش المتدربون في مجموعات الأمور المزعجة المتعلقة بالموقف المطروح.

٢. استراتيجية التعبير عن الأفكار

وتتكون هذه الاستراتيجية من الإجراءات التالية :

أ- يقوم المدرب بطرح سؤال حول الأفكار التي يحملها المتدربون حول الأحداث المزعجة التي تصاحب الموقف المطروح.
ب- يقوم الطلبة بحصر الأفكار التي كونوها عن الأحداث المزعجة المصاحبة للموقف.
ت- يُثبت الطلبة هذه المشاعر في قائمة حسب أهميتها بالنسبة لهم.

٣. استراتيجية التعبير عن المشاعر

وتتكون هذه الاستراتيجية من الإجراءات التالية :

أ- يطلب المدرب أن يعبر المتدربون عن النتائج المحتملة لسيطرة المشاعر السلبية اتجاه الأحداث التي تصاحب المواقف المختلفة.
ب- يقوم المتدربون بالتعبير عن النتائج المحتملة لسيطرة المشاعر السلبية اتجاه الأحداث التي تصاحب المواقف المختلفة دون إصدار أحكام تقويمية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤. استراتيجية مناقشة الذات

ويتطلب تنفيذ هذه الاستراتيجية القيام بتنفيذ أربع استراتيجيات فرعية هي :

أ- استراتيجية البحث عن الدليل

وتتكون هذه الاستراتيجية من الإجراءات التالية :

١- يطلب المدرب من المشاركين في البرنامج التفكير في الأدلة التي تؤكد صحة الأفكار والمعتقدات السلبية المتعلقة بالموقف.

٢- يعمل المشاركون على إيجاد الأدلة التي يعتقدون أنها تثبت صحة الأفكار والمعتقدات المتعلقة بالموقف.

٣- يضع المتدربون هذه الأدلة في قائمة حسب أهميتها من وجهة نظرهم.

ب- استراتيجية توليد البدائل

ويتطلب تنفيذ هذه الاستراتيجية الإجراءات التالية :

١- يبين المدرب أن هناك طرقاً إيجابية عديدة محتملة للتفكير في الحدث المزعج.

٢- يطلب المدرب من المتدربين تحديد الأفكار الإيجابية المحتملة المتعلقة بالحدث المزعج.

٣- يقوم المتدربون بتوليد بدائل محتملة متنوعة وإيجابية للتفكير في الحدث المزعج.

٤- يرتب المتدربون البدائل المطروحة وفقاً للمعايير التالية :-

أ) مقدار صلة البديل بالحدث المزعج.

ب) العلاقة الإيجابية المحتملة للبديل بالحدث المزعج.

ج) إمكانية التحكم في البديل.

د) قابلية البديل للفهم والتحكم.

جـ- استراتيجية العصف الذهني

ويتطلب تنفيذ هذه الاستراتيجية الإجراءات التالية :

١- يطلب المدرب من المتدربين تحليل انعكاسات الأفكار والمعتقدات السلبية المتعلقة بالموقف المطروح عليهم.

٢- يقوم المتدربون بتحليل الموقف ومحاولة التوصل إلى الآثار التي يمكن أن تحدث إذا كانت الأفكار والمعتقدات السلبية صحيحة.

٣- يقوم المتدربون بالتوصل إلى أن الأفكار والمعتقدات السلبية تؤدي إلى نتائج ضارة عليهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

د- استراتيجية التخيل

وتتكون هذه الاستراتيجية من الإجراءات التالية :

١- يسأل المدرب عن الفوائد المحتملة لتبني المشاعر والمعتقدات السلبية.

٢- يعمل المتدربون من خلال مجموعات على التفكير في الفوائد المتوقع الحصول عليها نتيجة تبني أفكار ومشاعر سلبية اتجاه الموقف المطروح.

٣- يُقيّم المتدربون مدى صحة الفوائد المتوقعة.

٥- استراتيجية التعزيز

وتتكون هذه الاستراتيجية من الإجراءات التالية :

١- يثني المدرب على الجهود التي بذلها المتدربون في مناقشة الأفكار والمعتقدات السلبية.

٢- يطلب المدرب من المتدربين أن يفكروا بكيفية تعزيز أنفسهم على الجهود التي بذلوها في مناقشة الأفكار السلبية.

٣- يقوم المتدربون في مجموعات بالتفكير في الطرق المناسبة لتعزيز أنفسهم.

٤- يضع المتدربون قائمة بالمعززات التي يرونها مناسبة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (١)

الموقف : ازدحام الصفوف.

الهدف العام : أن يفسر المتدربون الأحداث المصاحبة لازدحام الصفوف بالاستناد إلى استراتيجية التفاؤل.

الأهداف الخاصة :

١. أن يحدد المتدربون الأحداث المزعجة التي تحدث بسبب ازدحام الصفوف.
٢. أن يفسر المتدربون أسباب ازدحام الصفوف الملتحقين بها من وجهة نظرهم.
٣. أن يصف المتدربون مشاعرهم التي تنتج عن وجودهم في صفوف مزدحمة.
٤. أن يتوصل المتدربون إلى ضعف الأدلة المتوفرة لديهم حول صحة الأفكار المتعلقة بازدحام الصفوف.
٥. أن يقدم المتدربون أفكاراً بديلة من الأفكار والمشاعر السلبية الموجودة لديهم بسبب ازدحام الصفوف.
٦. أن يحدد المتدربون ما يمكن أن يحدث لهم لو كانت أفكارهم ومشاعرهم اتجاه ازدحام الصفوف صحيحة.
٧. أن يتخيل المتدربون الفوائد التي يمكن الحصول عليها من تبني أفكار ومشاعر سلبية تتعلق بازدحام الصفوف.
٨. أن يعزز المتدربون أنفسهم عندما ينجحون في تكوين أفكار إيجابية بديلة من الأفكار السلبية المتعلقة بازدحام الصفوف.

الاستراتيجيات التعليمية – التعلمية

١. استراتيجية النقاش وطرح الأسئلة.
٢. استراتيجية التعبير عن الأفكار.
٣. استراتيجية التعبير عن المشاعر.
٤. استراتيجية مناقشة الذات ويتفرع عنها استراتيجيات :
   أ- البحث عن الدليل.
   ب- توليد البدائل.
   ج- العصف الذهني.
   د- التخيل.
٥. استراتيجية التعزيز الذاتي.

ملاحظة : سيتكرر الهدف العام والأهداف الخاصة والاستراتيجيات التعليمية – التعلمية في كل اللقاءات التالية للموقف الأول مع ملاحظة اختلاف الموقف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (١)

الموقف : ازدحام الصفوف.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج	النقاش وطرح الأسئلة	فكروا في الأمور المزعجة التي تحدث لكم بسبب ازدحام الصفوف.	– تبدأ مجموعات المتدربين بالتفكير في السؤال المطروح من المدرب. - تحاول كل مجموعة حصر أكبر عدد من الأمور المزعجة التي يمكن أن تحدث بسبب ازدحام الصفوف. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه المجموعة. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - يتوقع أن تتوصل المجموعات إلى أمور كثيرة تحدث بسبب ازدحام الصفوف مثل : – صعوبة الدخول إلى الصف والخروج منه. – حدوث مشاكل في الصف. – صعوبة فهم الدروس. – سرعة غضب المعلمين.
المهارة الثانية : تفسير الأفكار الخاصة بازدحام الصفوف	التعبير عن الأفكار	قُوموا بالتعبير عما لديكم من أفكار حول ازدحام الصفوف	- يتبادل أفراد كل مجموعة الآراء حول الأفكار المتكونة لديهم حول ازدحام الصفوف. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تعبر المجموعات عن مجموعة كبيرة من الأفكار من مثل : – لسنا محظوظين مثل الطلاب في المدارس الأخرى. – نحن محرومون من أشياء كثيرة في هذه الصفوف. – لا يهتم والدونا بتعليمنا.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة اتجاه	التعبير عن المشاعر	عبّروا عما تشعرون به اتجاه ازدحام الصفوف	- يتحاور أفراد كل مجموعة حول توقعاتهم لما يمكن أن يحدث لهم بسبب سيطرة المشاعر السلبية اتجاه ازدحام الصفوف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ازدحام الصفوف			
المهارات	**الاستراتيجيات**	**المدرب**	**المتدرب**
			- يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يحدد أفراد المجموعات توقعات كثيرة منها : - الفشل في الدراسة. - مستقبل سيِّء. - عدم الاستمتاع بالوقت الذي يقضونه في المدرسة. - ترك المدرسة في مرحلة لاحقة.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية اتجاه ازدحام الصفوف.	البحث عن الدليل	فكّروا في الأدلة التي تؤكد صحة ما لديكم من أفكار سلبية اتجاه ازدحام الصفوف.	- يفكر كل فرد في المجموعات المختلفة بأدلة تؤكد صحة ما لديه من أفكار سلبية اتجاه ازدحام الصفوف. - يتشاور أفراد كل مجموعة في الأدلة التي توصلوا إليها. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته من أدلة تثبت صحة ما لدى أفرادها من أفكار سلبية اتجاه ازدحام الصفوف. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن تجد المجموعات المختلفة أدلة هامة تؤكد صحة الأفكار السلبية اتجاه ازدحام الصفوف. ولكن ربما ظهرت أدلة ضعيفة مثل: - التحصيل الدراسي في المدارس الأقل ازدحاماً في الصفوف أحسن من التحصيل الدراسي في مدرستنا. - يبدو الطلاب في الصفوف الأقل ازدحاماً أكثر سعادة منا.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	توليد البدائل	من المحتمل أن تفكروا في ازدحام الصفوف بطرق مختلفة غير تلك الطرق السلبية التي عرفتموها. المطلوب :- حاولوا أن تفكروا في ازدحام الصفوف بطرق إيجابية.	- يتشاور أفراد كل مجموعة في الأفكار الإيجابية البديلة اتجاه ازدحام الصفوف. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته من أفكار إيجابية بديلة حول الحدث المزعج. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة عما توصلت إليه المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن الأفكار الإيجابية : - يتعلم أناس كثيرون غيرنا في صفوف مزدحمة. - يكفي أن نجد مكاناً نتعلم فيه. - المهم في الأمر ليس المكان ولكن كيف نستفيد منه .. إلخ.
	استراتيجية العصف الذهني	يطرح المدرب السؤال التالي : كيف تنعكس الأفكار والمشاعر السلبية التي تحملونها عن ازدحام الصفوف عليكم وعلى دراستكم؟	- يطرح أفراد كل مجموعة أفكاره حول كيفية انعكاس الأفكار والمشاعر السلبية حول ازدحام الصفوف على دراستهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة مما توصلت إليه المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يكون بين انعكاسات الأفكار والمشاعر السلبية على المتدربين وعلى دراستهم : - ترك المدرسة في مرحلة مبكرة. - عدم الاستمتاع بالدراسة. - اللجوء للتخريب بممتلكات المدرسة ... إلخ.
	استراتيجية التخيل	هل للأفكار والمشاعر السلبية التي تكونت لديكم أي فوائد؟	- يتداول أفراد كل مجموعة الآراء حول وجود فوائد معينة للأفكار والمشاعر السلبية بخصوص ازدحام الصفوف. - يعلن مقرر كل مجموعة عما توصلت إليه من فوائد للأفكار والمشاعر السلبية المتكونة لديهم اتجاه ازدحام الصفوف. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع ألا يتوصل أفراد المجموعات إلى أي فوائد حقيقية لأفكارهم ومشاعرهم اتجاه ازدحام الصفوف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
المهـــــارة الخامسة : التحفيز	التعزيز الذاتي	يستحق الجهد الذي بذلتموه فـــي التوصل إلى الأفكار الإيجابية أن يكافئ كل واحد مـــنكم نفـــسه. ليفكر كل واحد فـــي التعزيـــز المناسب الذي يكافئ به نفسه.	- يفكر أفراد كل مجموعة في التعزيز المناسب. - يعلن مقرر أفراد كل مجموعة ما توصـــل إليـــه أفرادها من معززات. - من المتوقع أن تتضمن المعززات التي يتوصـــل إليها المتدربون : - الذهاب في رحلة ترفيهية. - المشاركة في النشاطات الرياضية. - الغناء في حفل تقيمه المدرسة. - الحصول على مجموعة من القصص المسلية.
		واجب بيتي :- فكروا فـــي أمـــاكن مزدحمـــة أخرى. حاولوا التوصـــل إلـــى أفكار ومشاعر إيجابية اتجاه مـــا يحصل في هذه الأماكن.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٢)

الموقف :- التعرض لعقاب بعض المعلمين.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب من إنجاز المتدربين للواجب البيتي بالتفكير ورصد مشاعرهم اتجاه أماكن مزدحمة أخرى غير المدرسة	يقدم بعض المتدربين ما توصلوا إليه من أفكار اتجاه أماكن أخرى مزدحمة غير المدرسة.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	يسال المدرب : ما الأمور المزعجة التي يمكن أن تحدث عندما يتعرض أحدكم لعقاب من بعض المعلمين؟	يبدأ المتدربون من خلال المجموعات التفكير في الأمور المزعجة التي يمكن أن تحدث حين يتعرض الفرد لعقاب من بعض المعلمين. - تحاول كل مجموعة التوصل إلى أكبر عدد من الأمور المزعجة التي تحدث بسبب التعرض لعقاب بعض المعلمين. - يعلن مقرر كل مجموعة ما وصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتوصل المجموعات إلى العديد من الأمور التي تحدث حين يتعرض الفرد لعقاب بعض المعلمين مثل : - الهروب من المدرسة. - الاعتداء على ممتلكات المدرسة. - إثارة المشاكل في غرفة الصف. - الرسوب في المواد الدراسية.
المهارة الثانية : تفسير تعرض بعض المتدربين لعقاب بعض المعلمين.	التعبير عن الأفكار.	حاولوا حصر ما لديكم من أفكار تراودكم عندما يتعرض الواحد منكم للعقاب من بعض المعلمين.	- يتبادل أفراد كمل مجموعة الآراء ويعبر كل منهم عن أفكاره اتجاه عقاب بعض المعلمين. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته من أفكار اتجاه التعرض لعقاب بعض المعلمين. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتوصل المجموعات إلى أفكار عديدة اتجاه التعرض للعقاب من بعض المعلمين من مثل :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- بعض المعلمين يكرهوننا. - نحن مشاغبون. - لا نفهم دروسنا إلا بالعقاب.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة اتجاه عقاب بعض المعلمين.	التعبير عن المشاعر.	كيف تشعرون اتجاه عقاب بعض المعلمين لكم؟	- يتشاور أفراد كل مجموعة حول النتائج المحتمل حدوثها نتيجة سيطرة المشاعر السلبية اتجاه عقاب بعض المعلمين لهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع التوصل إلى العديد من النتائج المحتملة منها : - كراهية المدرسة. - أحس بالرغبة في ترك المدرسة. - أشعر بالخوف الشديد أثناء وجودي في المدرسة.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية ذات العلاقة بالتعرض لعقاب بعض المعلمين.	البحث عن الدليل.	أوجدوا الأدلة التي تثبت صحة ما لديكم من أفكار اتجاه التعرض للعقاب من بعض المعلمين.	- يتشاور أفراد كل مجموعة حول ما يمكن أن يتوفر لديهم من أدلة تؤكد صحة أفكارهم اتجاه التعرض للعقاب من بعض المعلمين. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته من أدلة تثبت صحة ما لدى أفرادها من أفكار اتجاه التعرض لعقاب بعض المعلمين. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يجد أفراد المجموعات المختلفة الكثير من الأدلة على صحة أفكارهم اتجاه التعرض لعقاب بعض المعلمين. ولكن ربما ظهرت أدلة من مثل : - ترك عدد من الطلبة الدراسة بسبب عقاب المعلمين لهم. - يتغيب كثير من الطلبة عن المدرسة خوفاً من عقاب المعلمين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	توليد البدائل.	ألا يمكن التفكير بطرق مختلفة عن الطرق الحالية عندما يتعرض الواحد منكم لعقاب بعض المعلمين؟	- يتحاور أفراد كل مجموعة حول إمكانية وجود أشكال أخرى من الأفكار والمشاعر اتجاه عقاب بعض المعلمين. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل المتدربون إلى أفكار بديلة متعددة منها : - ربما كان بعض المعلمين على حق في إيقاع العقاب ببعض الطلبة لسلوكهم السيّء. - لو قام الواحد منا بالواجبات والأنشطة المكلف بها فإن المعلمين سوف يشجعونه. - إذا احترم الطلبة نظام المدرسة فإن المعلمين لن يقوموا بعقاب أي منهم بل سيشجعونهم.
	استراتيجية العصف الذهني.	حاولوا تحديد كيف تؤثر الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه عقاب بعض المعلمين عليكم وعلى دراستكم.	- يطرح أفراد كل مجموعة أفكاره حول كيفية تأثير الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه عقاب بعض المعلمين عليهم وعلى دراستهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يكون بين التأثيرات التي يتوصلوا إليها: - يصبح كثير منا عدوانيين. - يكره كثير منا المواد التي يعلمنا اياها المعلمون الذين يوقعون العقاب علينا. - يفكر الفرد في كيفية مضايقة المعلم الذي يوقع العقاب عليه.
	استراتيجية التخيل.	تخيلوا إن كانت للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه عقاب بعض المعلمين أي فوائد.	- يتداول أفراد كل مجموعة حول الفوائد المحتملة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه عقاب بعض المعلمين. يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته من فوائد محتملة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يجد أفراد المجموعات أي فوائد حقيقية للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه عقاب بعض المعلمين.
		تخيلوا إذن أفكاراً ومشاعر إيجابية اتجاه عقاب المعلمين.	- يتداول أفراد كل مجموعة حول أفكار ومشاعر إيجابية اتجاه عقاب بعض المعلمين. - من المتوقع أن يصل المتدربون إلى بعض الفوائد المحتملة. - يقرأ مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته من أفكار ومشاعر إيجابية اتجاه عقاب بعض المعلمين. - تتلقى كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - من المتوقع أن يكون بين هذه الأفكار :- - إذا لم يوقع المعلمون العقاب أحياناً على بعض الطلاب فإن هؤلاء يهملون واجباتهم الدراسية. - إن حرص المعلمين على مستقبلنا هو الذي يدفع بعضهم إلى إيقاع العقاب ببعض الطلاب. - المعلم الجاد يحرص على مستقبل طلبته. - المعلمون طيبون ولكن بعضهم يغضب أحياناً من بعض الطلبة المشاكسين والكسالى.
المهارة الخامسة : التحفيز	التعزيز الذاتي.	لقد توصلتم إلى أفكار ومشاعر مدهشة تستحق المكافأة. ليفكر كل واحد منكم في المكافأة التي يستحقها نتيجة ما توصل إليه من أفكار ومشاعر إيجابية اتجاه ما قد يتعرض له أحياناً من عقاب بعض المعلمين.	- يفكر أفراد كل مجموعة في التعزيز المناسب. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصل إليه أفرادها من تعزيزات مناسبة. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن التعزيزات الذاتية : - الحصول على مجموعة قصصية شيقة. - الاشتراك في الفرق الرياضية التي يحبونها. - المشاركة في اللجان التي يحب الطلبة المشاركة فيها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		الواجب البيتي :- فكروا في كيف ينبغي أن يكون سلوك المتدرب في المدرسة والبيت لكي يحبه الآخرون ولا يتعرض للعقاب	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٣)

الموقف : المشاكل الأسرية

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب من إنجاز الواجب البيتي الخاص بالتفكير في السلوكات التي ينبغي أن يقوم بها المتدرب في البيت والمدرسة كي لا يتعرض لعقاب الآخرين.	يقدم بعض المتدربين ما توصلوا إليه من أفكار حول كيفية سلوك المتدرب في البيت والمدرسة كي لا يعرض نفسه للعقاب.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	يسأل المدرب : ما الأمور التي ترونها مزعجة والتي تحدث بسبب المشاكل الأسرية؟	يبدأ المتدربون من خلال المجموعات في التفكير في الأمور المزعجة التي يمكن أن تحدث بسبب وقوع المشاكل الأسرية. - تحاول كل مجموعة التوصل إلى أكبر عدد من الأمور المزعجة التي تحدث بسبب وقوع المشاكل الأسرية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما وصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتوصل المجموعات إلى العديد من الأمور التي تحدث بسبب المشاكل الأسرية مثل : - الطلاق. - الخلاف الدائم بين الوالدين. - صعوبة الحياة داخل البيت. - العراك بين أفراد الأسرة.
المهارة الثانية : تفسير تعرض المتدربين للمشاكل الأسرية.	التعبير عن الأفكار.	قوموا بالتعبير عمّا لديكم من أفكار تتعلق بالمشاكل الأسرية.	يتبادل أفراد كل مجموعة الآراء ويعبر كل منهم عن الأفكار التي كوّنها اتجاه المشاكل الأسرية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته اتجاه المشاكل الأسرية. - من المتوقع أن تتوصل المجموعات إلى أفكار عديدة اتجاه حدوث المشاكل الأسرية من مثل :-

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- ضعف التفاهم بين أفراد الأسرة. - تدني دخل الأسرة. - قلة الاحترام المتبادل بين أفراد الأسرة.
المهارة الثالثة :- تحديد النتائج المحتملة السلبية اتجاه المشاكل الأسرية.	التعبير عن المشاعر.	عبّروا عمّا تشعرون به اتجاه المشاكل الأسرية التي تتعرضون لها.	- يتشاور أفراد كل مجموعة حول النتائج المحتمل حدوثها نتيجة سيطرة المشاعر السلبية اتجاه حدوث المشاكل الأسرية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - يتوقع أن تتوصل المجموعات إلى العديد من الأمور المحتمل حدوثها بسبب المشاكل الأسرية مثل : - الفشل في الدراسة. - مستقبل غير مضمون. - صعوبة التكيف في المدرسة.
المهارة الرابعة :- تفنيد الأفكار السلبية اتجاه المشاكل الأسرية.	البحث عن الدليل.	فكروا في الأدلة التي تؤكد صحة ما لديكم من أفكار سلبية حول المشاكل الأسرية.	- يفكر كل فرد في المجموعات المختلفة بأدلة تؤكد صحة ما لديه من أفكار سلبية اتجاه المشاكل الأسرية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته من أدلة. - تلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع ألا يجد أفراد المجموعات الكثير من الأدلة التي تؤكد ما لديهم من أفكار سلبية اتجاه المشاكل الأسرية ولكن ربما ظهرت بعض الأدلة مثل : - شيوع الطلاق لدى الأسر التي تكثر فيها المشاكل الأسرية. - تسرب بعض أبناء الأسر التي تكثر فيها المشاكل الأسرية من المدرسة.
	توليد البدائل.	فكروا في المشاكل الأسرية بطرق مختلفة عن الطرق التي تستخدمونها عادة.	- يتحاور أفراد كل مجموعة حول إيجاد طرق أخرى بديلة للتفكير في المشاكل الأسرية. يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل المتدربون إلى العديد من الأفكار الإيجابية البديلة من مثل : - ليس من الضروري أن تؤدي المشاكل الأسرية إلى نتائج خطيرة دوماً. - المشاكل الأسرية جزء من الحياة اليومية للأسرة. - تستطيع كثير من الأسر التغلب على مشكلاتها بالتفاهم بين أفرادها.
	استراتيجية العصف الذهني.	حاولوا إيجاد أكبر عدد من الآثار التي تؤدي إليها المشاكل الأسرية.	- يطرح أفراد كل مجموعة أفكاره حول كيفية تأثير الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه المشاكل الأسرية عليهم وعلى دراستهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يكون بين التأثيرات التي يتوصلون إليها: - يصبح الكثير من الأبناء عدوانين. - يهمل الكثير من الأبناء دراستهم. - يتعلم الكثير من الأبناء الأخلاق والعادات الرديئة.
	استراتيجية التخيل.	تخيلوا أي فوائد للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه المشاكل الأسرية.	- يتخيل أفراد كل مجموعة الفوائد المحتملة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه المشاكل الأسرية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يجد أفراد المجموعات أي فوائد حقيقية للأفكار السلبية اتجاه المشاكل الأسرية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		تخيلوا إذن أفكاراً ومشاعر إيجابية اتجاه المشاكل الأسرية.	- يتداول أفراد كل مجموعة الآراء حول الأفكار والمشاعر الإيجابية المحتملة اتجاه المشاكل الأسرية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعة من أفكار إيجابية اتجاه المشاكل الأسرية. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يعلن أفراد المجموعات عن أفكار إيجابية اتجاه المشاكل الأسرية مثل : - المشاكل الأسرية أمر طبيعي. - تُغيِّر المشاكل الأسرية أسلوب الحياة الروتيني. - تستطيع الأسرة غالباً التعامل بنجاح مع مشاكلها.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	لقد توصلتم إلى أفكار ومشاعر إيجابية اتجاه المشاكل الأسرية. لقد بذلتم جهداً يستحق المكافأة. ليفكر كل واحد منكم في تعزيز نفسه بالطريقة المناسبة.	- يفكر أفراد كل مجموعة في التعزيز المناسب. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصل إليه أفرادها من تعزيزات مناسبة. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن التعزيزات الذاتية : - المشاركة في المناسبات الاجتماعية المتعلقة بالأسرة. - مجموعة قصصية تركز على الأسرة والعلاقات بين أفرادها. - رحلة إلى مكان جميل.
		واجب بيتي : فكروا في مشاكل أسرية يمكن حلها أو جعلها أقل تعقيداً إذا فكرتم فيها بطرق إيجابية.	-

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٤)

الموقف : الرسوب في بعض المواد الدراسية.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		* يتأكد المدرب من قيام المتدربين بالتفكير في مشاكل أسرية بطرق إيجابية بديلة للطرق السلبية التي تكونت لديهم.	- يقوم بعض المتدربين بعرض ما توصلوا إليه من أفكار إيجابية بخصوص التعامل مع مشاكل أسرية معينة.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج	النقاط وطرح الأسئلة.	ما الأمور المزعجة التي يمكن أن تحدث لكم بسبب الرسوب في بعض المواد الدراسية؟	- يناقش المتدربون في مجموعات السؤال ويحاولوا التوصل إلى الأمور المزعجة التي تحدث لهم بسبب الرسوب في بعض المواد الدراسية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور المزعجة التي تحدث لهم بسبب الرسوب في بعض المواد الدراسية من مثل : - يمكن أن أرسب في السنة الدراسية. - أصبح مستقبلي في خطر. - يبتعد عني كثير من أصحابي المجتهدين.
المهارة الثانية : كيفية تفسير المتدربين للرسوب في بعض المواد الدراسية	التعبير عن الأفكار.	عبّروا كلٌ بطريقته عن أسباب الرسوب في بعض المواد الدراسية من وجهة نظركم.	- يفكر أفراد المجموعات في أسباب الرسوب في بعض المواد الدراسية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار بخصوص الرسوب في بعض المواد الدراسية من مثل : - أنا كسول. - أنا غير حريص على مستقبلي.
المهارات	**الاستراتيجيات**	**المدرب**	**المتدرب**
			- أنا لا أحسن تنظيم وقت الدراسة والاستفادة منه. **ب**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة للرسوب في بعض المواد الدراسية.	التعبير عن المشاعر.	عبّروا بالأسلوب الذي يراه أحدكم مناسباً عن مشاعركم اتجاه الرسوب في بعض المواد الدراسية.	- يعبر أفراد المجموعات عن مشاعرهم اتجاه الرسوب في بعض المواد الدراسية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من المشاعر السلبية بسبب الرسوب في بعض المواد الدراسية من مثل : - أصبحت أكره الدراسة. - أشعر أن مستقبلي غامض. - أخشى أن يغضب والداي مني.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية ذات العلاقة بالرسوب في بعض المواد المدرسية.	البحث عن الدليل.	ليبحث كل منكم عن دليل يؤكد عن صحة أفكاره السلبية اتجاه الرسوب في بعض المواد الدراسية.	- يحاول أفراد المجموعات إيجاد أدلة قوية مقنعة تؤكد صحة أفكارهم اتجاه الرسوب في بعض المواد الدراسية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع ألا يتوصل أفراد المجموعات إلى أدلة قوية تؤكد أفكارهم السلبية اتجاه الرسوب في بعض المواد المدرسية ، ولكن يمكن أن يقدم البعض أدلة ضعيفة من مثل: - تكرر حصولي على علامات ضعيفة في الآونة الأخيرة. - سيمنعني ضعفي في بعض المواد الدراسية من مواصلة الاهتمام بالدراسة. - بدأ والداي في المدة الأخيرة يعبران عن الانزعاج من أسلوبي في الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	توليد البدائل.	- حاولوا إيجاد طرق إيجابية للتفكير في الرسوب في بعض المواد الدراسية بدلاً من الأفكار السلبية التي تكونت لديكم.	- يتشاور أفراد كل مجموعة حول طرق جديدة إيجابية محتملة للتفكير في الرسوب في بعض المواد الدراسية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من طرق التفكير الإيجابية بخصوص الرسوب في بعض المواد الدراسية من مثل : - لا ينبغي أن يجعلني الرسوب ، في بعض المواد أحياناً ، أتوقف عن محاولة الدراسة والنجاح. - إذا نظمت أوقات دراستي ووضعت لنفسي برنامجاً دراسياً فسوف أنجح بالتأكيد. - يتعرض الكثيرون للرسوب أحياناً في بعض المواد الدراسية. - الرسوب في بعض المواد الدراسية نقطة انطلاق لتحقيق النجاح.
	استراتيجية العصف الذهني.	- فكّروا في أكبر عدد ممكن من النتائج والآثار التي يمكن أن تنتج عن سيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه الرسوب في بعض المواد الدراسية.	- يحاول أفراد كل مجموعة التوصل إلى أكبر عدد ممكن من الآثار والنتائج المحتملة لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه الرسوب في بعض المواد الدراسية. - تحدد كل مجموعة أهم ثلاثة نتائج وانعكاسات لهذه الأفكار والمشاعر السلبية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الآثار والنتائج التي يُحتمل أن تحدث بسبب سيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه الرسوب في بعض المواد الدراسية من مثل :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- أخشى ضياع مستقبلي. - أحس أنني فاشل. - أنا قلق بخصوص الحصول على الذي أريده. - أخاف من غضب والدي.
	استراتيجية التخيل.	تخيلوا أي فوائد محتملة ذات قيمة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه الرسوب في بعض المواد الدراسية.	- يتخيل أفراد المجموعات أي فوائد ممكنة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه الرسوب في بعض المواد الدراسية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى فوائد حقيقية للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه الرسوب في بعض المواد الدراسية.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	- يستحق الجهد الذي بذلتموه في مناقشة الرسوب في بعض المواد الدراسية والأفكار والمشاعر الإيجابية التي توصلتم إليها أن تكافئوا أنفسكم بالمكافأة التي ترونها مناسبة. ليفكر كل منكم في المكافأة المناسبة له.	- يفكر أفراد كل مجموعة في التعزيز المناسب. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن المكافآت الذاتية : - الحصول على مجموعة قصص. - مشاهدة برنامج تلفزيوني محبب. - الاشتراك في نشاط رياضي.
		واجب بيتي : ليحاول كل منكم أن يضع لنفسه خطة لدراسة المواد التي رسب فيها مبيناً وقت ومكان الدراسة والمادة الدراسية التي سيحقق بها.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٥)

الموقف : صحتي ليست على ما يرام.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب من إنجاز المتدربين للواجب البيتي المتعلق بإيجاد طرق إيجابية للتفكير في الرسوب في بعض المواد الدراسية.	يقدم بعض المتدربين ما توصلوا إليه من طرق إيجابية للتفكير في الرسوب في بعض المواد الدراسية.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	فكروا في الأمور المزعجة التي يمكن أن تحدث لكم بسبب تدني مستوى صحتكم.	تبدأ المجموعات في التفكير فيما يمكن أن يحدث للفرد بسبب تدني صحته من أمور مزعجة. - تحاول كل مجموعة حصر أكبر عدد من الأمور المزعجة التي تحدث بسبب تدني المستوى الصحي للفرد. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - يتوقع أن تتوصل المجموعات إلى أمور كثيرة تحدث بسبب تدني المستوى الصحي مثل : - فقدان الرغبة في الطعام. - ابتعاد الناس عني. - تشوش الأفكار. - الخوف من المستقبل.
المهارة الثانية : تفسير الأفكار ذات العلاقة بتدني المستوى الصحي للفرد.	التعبير عن الأفكار.	عبّروا عما لديكم من أفكار ذات علاقة بتدني المستوى الصحي لكم.	* تبدأ المجموعات في تبادل الآراء حول الأفكار السلبية المتكونة لديهم حول تدني المستوى الصحي. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تعبر كل مجموعة عن عدد كبير من الأفكار السلبية ذات العلاقة بتدني المستوى الصحي من مثل :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- ربما لا أعيش طويلاً. - ربما أحتاج إلى رعاية صحية دائمة. - سيتفوق علي الآخرون بسبب عدم تمتعي بصحة جيدة.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة لتدني المستوى الصحي لهم.	التعبير عن المشاعر.	أريدكم أن تعبروا عمّا تشعرون به اتجاه تدني المستوى الصحي لكم.	- يتحاور أفراد كل مجموعة حول ما يشعرون به اتجاه تدني المستوى الصحي للواحد منهم. - يعلن مقرر أفراد كل مجموعة ما توصلوا إليه من مشاعر. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن مشاعر متنوعة منها : - أنا حزين. - أنا خائف من المستقبل. - أشعر أن حياتي ستكون صعبة.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية اتجاه تدني المستوى الصحي.	البحث عن الدليل.	أريد من كل واحد منكم أن يجد دليلاً واحداً على صحة ما يفكر فيه اتجاه تدني المستوى الصحي له.	- يعمل كل فرد في المجموعات على إيجاد دليل واحد على الأقل على صحة ما يفكر فيه اتجاه حالته الصحية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصل إليه أفراد مجموعته من أدلة تثبت صحة أفكاره اتجاه حالته الصحية. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يجد أفراد المجموعات أدلة قوية تثبت صحة ما يفكر فيه أفرادها بالنسبة لتدني المستوى الصحي لأحدهم ، ولكن ربما ظهرت بعض الأدلة الضعيفة مثل: - هناك أطفال كثيرون يموتون مبكراً. - يتعرض كثير من الأطفال للمرض لفترات طويلة. - لا يستطيع الطفل المريض الدراسة بشكل جيد.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	توليد البدائل.	من الممكن أن يفكر الإنسان في حالته الصحية بطرق أكثر إيجابية. ليحاول كل منكم أن يجد طريقة جديدة للتفكير بتدني حالته الصحية.	- يتشاور أفراد كل مجموعة في الطرق البديلة للتفكير اتجاه تدني الحالة الصحية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن الطرق البديلة للتفكير: - كثير من الأمراض التي تصيب الأطفال قابلة للشفاء التام. - ليست كل الأمراض خطيرة. - يستطيع الفرد تحسين صحته باتباع الأساليب الصحية في التغذية والحياة اليومية.
	استراتيجية العصف الذهني.	كيف ترون انعكاس آرائكم ومشاعركم حول تدني مستوى صحتكم على حياتكم مستقبلاً.	- يطرح كل فرد مجموعة أفكاره حول كيفية انعكاس أفكاره ومشاعره اتجاه تدني المستوى الصحي على حياته مستقبلاً. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يكون ما تتوصل إليه المجموعات من استنتاجات حول خضوع الفرد للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه تدني المستوى الصحي له يمكن أن يؤدي إلى : - حالة من اليأس والقنوط. - عدم الاستمتاع بالحياة. - يمكن أن يحاول البعض الانتحار.
	استراتيجية التخيل.	هل تتخيلون فوائد معينة للأفكار والمشاعر السلبية حول تولي المستوى الصحي للواحد منكم. حاولوا تخيل شيئاً من هذه الفوائد.	- يتداول أفراد كل مجموعة الآراء حول الفوائد الممكنة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه تدني المستوى الصحي. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من المتوقع ألا يجد أي فرد من أفراد المجموعات أي فائدة ذات قيمة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه تدني المستوى الصحي.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	بعد الجهد الذي بذلتموه في مناقشة الأفكار والمشاعر حول تدني المستوى الصحي ، ليحاول كل منكم أن يجد لنفسه التعزيز المناسب.	- يفكر أفراد كل مجموعة في التعزيز المناسب. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - من المتوقع أن تتضمن المعززات التي يتوصل إليها المدربون : - القيام بتقديم هدية لبعض المرضى. - القيام برحلة ترفيهية في منتزه مجاور. - مشاهدة برنامج كوميدي.
		واجب بيتي :- حدد مشكلتك الصحية وأعط أسلوباً إيجابياً أو أكثر للتفكير فيها.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٦)

الموقف : لا أحس باحترام الكبار.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب من قيام المتدربين من تكوين أساليب تفكير إيجابية اتجاه مشاكل صحية تواجههم.	يقدم بعض المتدربين نماذج من أساليب التفكير الإيجابية اتجاه مشكلات صحية يتعرضون لها.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	قوموا من خلال المجموعات بتحديد الأمور المزعجة المحتملة التي ترتبط بعدم احترام الكبار لكم.	- يقوم المتدربون في مجموعات بتحديد الأمور المزعجة التي تضايقهم أحياناً عندما يحسون بعدم احترام الكبار لهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تعبر كل مجموعة عن عدد كبير من الأمور ذات العلاقة بعدم احترام الكبار لهم من مثل : - يقول لنا الكبار دوماً أننا مزعجون. - يُحس الكبار أن الأطفال لا يفهمون. - لا يحترم الكبار الآراء التي يعبر عنها الأطفال. - لا يعطينا الكبار الوقت الكافي لنقول ما نريد.
المهارة الثانية : تفسير الآراء التي كوّنها المتدربون اتجاه احترام الكبار لهم.	التعبير عن الأفكار.	قوموا بالتعبير عن أفكاركم اتجاه ما تحسونه من عدم احترام الكبار لكم.	- يبدأ المتدربون في مجموعات بالتعبير عن أفكارهم اتجاه ما يُحسونه من عدم احترام الكبار لهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته من أفكار. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تعبر كل مجموعة عن عدد كبير من الأفكار ذات العلاقة بعدم احترام الكبار لهم من مثل : - أنا مزعج. - أتصرف بشكل غير مناسب في مواقف كثيرة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- لا يريد الكبار أن نتصرف كما يحلو لنا.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة للإحساس بعدم احترام الكبار.	التعبير عن المشاعر.	يسال المدرب : بماذا تشعرون عندما تُحسون بعدم احترام الكبار لكم.	- يعمل الأفراد كل في مجموعته على التعبير عما يشعرون به اتجاه ما يظهره الكبار من عدم الاحترام لهم. - يعلق مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن مشاعر متنوعة منها : - أنا أخاف من الكبار. - أشك في مشاعر الكبار. - أكون حزيناً أحياناً بسبب تصرفات الكبار اتجاهي.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية اتجاه الإحساس بعدم احترام الكبار.	بحث الدليل.	ليعط كل منكم دليلاً واحداً على الأقل على صحة ما يشعر به اتجاه الإحساس بعدم احترام الكبار.	- يعمل أفراد المجموعات على أن يجد كل منهم دليلاً واحداً على الأقل على صحة ما يفكر فيه اتجاه عدم احترام الكبار له. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته من أدلة تثبت صحة أفكارهم حول عدم احترام الكبار لهم. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن أدلة قوية تثبت صحة ما يفكر فيه أفرادها بالنسبة للإحساس بعدم احترام الكبار لهم. ويمكن أن تظهر بعض الأدلة الضعيفة مثل : - انهم يوجهون لنا النصائح دائماً. - انهم يضحكون عندما نعبر عن آرائنا. - انهم يطلبون منا أن نطيعهم دائماً.
	توليد البدائل.	حاولوا أن تفكروا حول ما تحسون به اتجاه عدم احترام الكبار لكم بطرق إيجابية مختلفة عما اعتدتم عليه.	- يتشاور أفراد كل مجموعة في طرق التفكير البديلة حول عدم احترام الكبار لهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن طرق التفكير الإيجابية البديلة : - هناك أسباب كثيرة تجعل الكبار حريصون علينا دائماً. - لا يقصد الكبار إهانتنا أو التقليل من شأننا. - يوجه كل الكبار النصائح عادة لمن يحبونهم من الصغار.
	العصف الذهني.	فكروا في كيفية انعكاس الأفكار السلبية حول عدم احترام الكبار لكم عليكم وعلى حياتكم اليومية.	- يفكر أفراد كل مجموعة بأكبر عدد من الأفكار حول كيفية انعكاس أفكاره ومشاعره اتجاه عدم احترام الكبار لهم عليهم وعلى حياتهم اليومية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته عن انعكاس أفكاره حول معاملة الكبار على حياتهم. - تتلقى كل مجموعة ما توصلت إليه المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتوصل المجموعات إلى العديد من الأفكار حول تأثير الأفكار السلبية حول معاملة الكبار عليهم وعلى حياتهم من مثل: - سوء العلاقة مع الكبار باستمرار. - الحرمان من أشياء يحتاجها الأطفال. - البعد عن الكبار باستمرار.
	استراتيجية التخيل.	تخيلوا أي فوائد ممكنة للأفكار والمشاعر السلبية حول الإحساس بعدم احترام الكبار.	- يتداول أفراد كل مجموعة الآراء حول إمكانية وجود فوائد ذات قيمة حقيقية للمشاعر والأفكار السلبية اتجاه الإحساس بعدم احترام الكبار. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من غير المتوقع أن تتوصل المجموعات إلى فوائد ذات قيمة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه معاملة الكبار لهم. ولكن يمكن أن تظهر بعض الأدلة الضعيفة من مثل : - نلعب بحرية حين نكون بعيدين عن الكبار. - نحس بطمأنينة أكبر حين نكون بعيدين عن الكبار.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	بذلتم جهداً كبيراً في التوصل إلى العديد من الأفكار الإيجابية حول معاملة الكبار لكم. فكروا في التعزيز المناسب الذي يقدمه كل منكم لنفسه.	- يقرر أفراد كل مجموعة في أشكال التعزيز المناسبة لكل منهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن المعززات التي يقترحها المتدربون : - المشاركة في أنشطة رياضية يحبونها. - تلقي هدية من القصص الجميلة عن الأسرة. - مشاهدة برامج تلفزيونية معينة.
		واجب بيتي : ليلاحظ كل واحد منكم سلوكاً أو أكثر من سلوكات الكبار التي تجعله في العادة يحس بعدم احترامهم له ثم يفكر فيه بطريقة إيجابية مختلفة.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٧)

الموقف : لا أحد يهتم بمشاعري.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		* يتأكد المدرب من قيام المتدربين بملاحظة سلوكات الكبار المعبرة عن عدم الاحترام لهم.	- يقدم بعض المتدربين نماذج من السلوكات التي لاحظوها والتي يعتقدون أنها تعبر عن عدم احترام الكبار لهم.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	ليسأل كل منكم نفسه : ما هي السلوكات التي يقوم بها الآخرون اتجاهي والتي تعبر عن عدم الاهتمام بمشاعري؟	- يقوم المتدربون في مجموعات بتحديد السلوكات والأعمال التي تعبر عن عدم الاهتمام بمشاعرهم من قبل الآخرين. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من السلوكات التي تعبر عن عدم الاهتمام بمشاعرهم من قبل الآخرين من مثل: - لا أحد يبادر بالسؤال عمَّا أحس به اتجاهه أو اتجاه ما يفعل. - يتجاهلون وجودي أثناء وجود الكبار. - الكثيرون يضحكون عندما أعبر عن مشكلة أو أطرح رأياً.
المهارة الثانية : تفسير المتدربين للأفكار التي كوّنوها اتجاه إحساسهم بعدم اهتمام الآخرين بمشاعرهم.	التعبير عن الأفكار.	عبّروا عما تفكرون به اتجاه ما تحسونه من عدم اهتمام الآخرين بمشاعركم.	- يحاول المتدربون تحديد السلوكات والأعمال المعبرة عن عدم اهتمام الآخرين بمشاعرهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تعبر كل مجموعة عن عدد من السلوكات والأعمال التي تعبر عن الاهتمام بمشاعر أفرادها من مثل : - لا أعرف كيف أعبّر عن مشاعري. - لا يسألنا الآخرون عن مشاعرنا اتجاه ما ينوون القيام به.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- يقاطعني كثيرون حين أبدأ التعبير عن فكرة أو رأي. - يطلبون مني القيام بأشياء لا أحب القيام بها.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة للإحساس بأن لا أحد يهتم بمشاعري.	التعبير عن المشاعر.	- عبّروا عما تشعرون به اتجاه ما ترونه من عدم اهتمام الآخرين بمشاعركم.	- يقوم المتدربون بالتشاور اتجاه ما يحسونه عادة اتجاه عدم اهتمام الآخرين بمشاعرهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى عدد من المشاعر اتجاه عدم اهتمام الآخرين بمشاعرهم. ويتوقع أن يكون من بين هذه المشاعر: - لا أحس بالأمن عندما أحاول التعبير عن مشاعري. - أخشى أن يسبب لي التعبير عن مشاعري الحرج أمام الآخرين. - ينتابني الحزن أحياناً لأن الآخرين لا يقدرون مشاعري.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية اتجاه الإحساس بعدم اهتمام الآخرين بمشاعر المتدربين.	البحث عن الدليل.	قدّموا ما لديكم من أدلة تثبت صحة إحساسكم بعدم اهتمام الآخرين بمشاعركم.	- يتبادل أفراد المجموعات الآراء حول الأدلة التي تثبت عدم اهتمام الآخرين بمشاعرهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يجد أفراد المجموعات أدلة قوية تثبت عدم اهتمام الآخرين بمشاعرهم. ولكن يمكن أن تظهر بعض الأدلة الضعيفة من مثل : - يقاطعنا الكبار دائماً. - لا يصغي الآخرون حتى أُنهي القصة التي أرويها. - يبد أ الآخرون بالابتسام بسخرية حين أبدأ في الحديث عن شيء ما.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	توليد البدائل.	فكروا بأشياء أخرى يمكن أن تكون أسباباً لما تشعرون به من عدم اهتمام الآخرين بمشاعركم.	- يتشاور أفراد كل مجمعة في طرق تفكير بديلة للأفكار التي يشعرون بها اتجاه عدم اهتمام الآخرين بمشاعرهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته من أفكار بديلة. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن العديد من الأفكار البديلة من مثل : - انشغال الآخرين عنا لأسباب عديدة. - لسنا الوحيدين الذين نحس بانشغال الآخرين عنهم. - ينشغل الناس أحياناً عمّن يحبون.
	العصف الذهني.	فكروا في كيفية انعكاس الأفكار السلبية حول عدم الاهتمام بمشاعركم من قبل الآخرين.	- يفكر أفراد كل مجموعة بكل ما يمكن التفكير حول انعكاس الأفكار السلبية المتعلقة بعدم اهتمام الآخرين بمشاعرهم عليهم وعلى حياتهم بشكل عام. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار حول عدم اهتمام الآخرين بمشاعرهم ، من مثل: - ينبغي أن أعيش بعيداً عن التفكير في الآخرين. - لا ينبغي أن أهتم بمشاعر الآخرين اتجاهي. - أستطيع أن أستمتع بحياتي بعيداً عن الآخرين.
	استراتيجية التخيل.	يطلب المدرب من المتدربين :- تخيلوا أي فوائد محتملة للأفكار والمشاعر السلبية بخصوص عدم اهتمام الآخرين بمشاعرهم.	- يتبادل أفراد كل مجموعة الآراء حول الفوائد الممكنة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه عدم اهتمام الآخرين بمشاعرهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع ألا يصل أفراد المجموعات إلى فوائد حقيقية للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه مشاعر الآخرين نحوهم. ولكن يمكن أن يعبر البعض عن فوائد غير ذات قيمة أو موضوعية من مثل : - أستريح من التفكير بالآخرين. - أعيش كما يحلو لي.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	يستحق الجهد الذي بذلتموه في مناقشة الأفكار والمشاعر السلبية والتوصل إلى أفكار ومشاعر إيجابية بديلة أن يعزز كل منكم نفسه. فكروا بالمعززات المناسبة.	- يفكر أفراد كل مجموعة بأشكال التعزيز المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصل إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن المعززات الذاتية المقترحة : - المشاركة في الأنشطة الجماعية. - مشاهدة عرض مسرحي اجتماعي. - الاشتراك في مسابقة ثقافية.
		واجب بيتي :- - ليقترح الواحد منكم أسلوباً واحداً على الأقل للحصول على اهتمام الآخرين بمشاعره.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٨)

الموقف : أسيء فهم الناس أحياناً.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب من قيام المتدربين باقتراح أساليب تشجع الآخرين على الاهتمام بمشاعرهم.	يقوم بعض المتدربين بعرض مقترحات توصلوا إليها تهدف للحصول على اهتمام الآخرين بمشاعرهم.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	يطرح المدرب السؤال التالي : ما الأمور التي تُشعركم أنكم تسيئون فهم الناس أحياناً.	- يقوم المتدربون في مجموعات بمناقشة السؤال للوصول إلى الأمور التي تشعرهم بأنهم يسيئون فهم الناس أحياناً. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور التي تشعرهم أنهم يسيئون فهم الناس أحياناً من مثل : - يوجه لي كثير من الناس ملاحظات حول تصرفاتي. - يسألني بعض الناس أحياناً حول ما أعنيه بحديثي أو سلوكي. - يعبر بعض الناس أحياناً عن استغرابهم أحياناً مما أقوم به أو مما أتحدث عنه.
المهارة الثانية : تفسير المتدربين للأفكار التي كونوها حول شعورهم بإساءة فهم الناس أحياناً.	التعبير عن الأفكار.	قوموا بالتعبير عن أفكاركم اتجاه ما تحسون من إساءة فهم الناس أحياناً.	- يحاول المتدربون من خلال المجموعات التعبير عن أفكارهم اتجاه شعورهم بإساءة فهم الناس أحياناً. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن عدد من الأفكار التي تراودهم اتجاه الشعور بإساءتهم فهم الناس أحياناً من مثل : - لا أستطيع التعبير عن أفكاري بشكل جيد.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- لا أفهم أحياناً أسئلة الآخرين. - لا أستطيع التركيز جيداً في الأشياء التي يهتم بها الآخرون.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة للشعور بإساءة فهم الناس أحياناً.	التعبير عن المشاعر.	عبّروا عمّا تشعرون به اتجاه ما تعتقدون حول إساءتكم فهم الناس أحياناً.	- يتشاور المتدربون في مجموعات حول شعورهم بإساءة فهم الناس أحياناً. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تعبر كل مجموعة عن عدد من المشاعر المتكونة لديهم بسبب إساءة فهم الناس أحياناً من مثل : - أخشى أن أخسر محبة الآخرين. - أخاف على مستقبلي. - أشعر بالتردد في التعامل مع الناس.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية اتجاه الشعور بإساءة فهم الناس أحياناً.	البحث عن الدليل.	ليسأل كل منكم نفسه السؤال التالي : ما الدليل أو الأدلة التي تؤكد أني أسيء فهم الناس أحياناً.	- يتبادل أفراد المجموعات الآراء حول الأدلة المحتملة التي تؤكد صحة شعور الفرد بإساءته فهم الناس أحياناً. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل المتدربون إلى أدلة مقنعة تؤكد إساءتهم فهم الناس أحياناً. ولكن يمكن أن تظهر بعض الأدلة الضعيفة من مثل : - لا أحسن الإصغاء للآخرين. - لا أقيم علاقات جدية مع الآخرين.
	توليد البدائل.	فكروا بطرق أخرى للتفكير في إساءة فهم الناس أحياناً.	- يتشاور أفراد كل مجموعة حول طرق أخرى للتفكير في شعورهم بأنهم يسيئون فهم الناس أحياناً. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن طرق إيجابية بديلة للتفكير في الشعور بإساءة فهم الناس أحياناً من مثل : - كل الناس يسيئون فهم الآخرين أحياناً. - ليس الأمر بالسوء الذي أشعر به. - كثيرة هي الأشياء التي تجعل الفرد يسيء فهم الآخرين في بعض الأحيان.
	العصف الذهني.	فكروا بكيفية انعكاس ما تشعرون به اتجاه الإساءة لفهم الآخرين أحياناً.	- يحاول أفراد كل مجموعة التوصل إلى أكبر عدد من الانعكاسات بشعورهم بإساءة فهم الناس أحياناً عليهم شخصياً وعلى حياتهم بشكل عام. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أشياء مشتركة حول شعورهم بإساءة فهم الناس أحياناً من مثل : - سوف يبتعد عني الآخرون. - لا يستمتع الآخرون بوجودي معهم. - يشك الآخرون في أهمية اشتراكي في نشاطاتهم.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	بعد الجهد الذي بذلتموه في مناقشة الأفكار والمشاعر حول تدني المستوى الصحي ، ليحاول كل منكم أن يجد لنفسه التعزيز المناسب.	- يفكر أفراد كل مجموعة في التعزيز المناسب. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - من المتوقع أن تتضمن المعززات التي يتوصل إليها المتدربون : - القيام بتقديم هدية لبعض الأشخاص الآخرين المرضى. - القيام برحلة ترفيهية في منتزه مجاور. - مشاهدة برنامج كوميدي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٩)

الموقف : لا أحد يهتم برأيي.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب أن المتدربين قد أعدوا اقتراحات للتخلص من الشعور بإساءة فهم الناس أحياناً.	يقدم بعض المتدربين اقتراحات تهدف للتخلص من الشعور بإساءة فهم الناس أحياناً.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	– يطرح المدرب السؤال التالي : ماذا يحدث لكم من أمور سيئة حين تحسون بعدم اهتمام الآخرين بآرائكم؟	- يبدأ أفراد المجموعات في مناقشة السؤال للتوصل إلى الأمور الأهم والأكثر شيوعاً التي يحس بها الفرد عندما لا يشعر باهتمام الآخرين بآرائه. - تحاول كل مجموعة التوصل إلى أكبر عدد من الأمور المزعجة التي تحدث بسبب الشعور بعدم اهتمام الآخرين بآراء الفرد. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتوصل المجموعات إلى العديد من الأمور المزعجة التي تحدث أو تصاحب الشعور بإهمال الآخرين لآرائه من مثل : - الحاجة المستمرة لإثبات الذات. - الانسحاب من المناقشات الجماعية. - التصادم مع الآخرين.
المهارة الثانية : تفسير إهمال الآخرين لآراء الفرد.	التعبير عن الأفكار.	يطلب المدرب من المتدربين الإجابة عن السؤال التالي : لمَ ، في رأيكم ، يهمل الآخرون آرائكم؟ اطرحوا أي أفكار أو آراء تعتقدون أنها تشكل أسباباً لهذا الإهمال.	- يتبادل أفراد كل مجموعة الآراء ويعبر كل منهم عما يفكر فيه اتجاه هذا الموقف. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتوصل المجموعات إلى أفكار عديدة اتجاه عدم احترام الآخرين لآرائهم من مثل :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- يعتقد الآخرون ، خاصة الكبار ، أن الأطفال لا يملكون آراء صحيحة. - يحب الآخرون فرض آرائهم علينا. - يعبّر كثير منا عن رأيه قبل أن يفهم ما يعبّر عنه بشكل جيد.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة السلبية للشعور بأن الآخرين لا يحترمون آراء الفرد.	التعبير عن المشاعر.	عبِّروا عمَّا تشعرون به اتجاه إهمال الآخرين لآرائكم.	- يتشاور أفراد كل مجموعة حول ما ينتج عادة من مشاعر حين يظهر الآخرون عدم الاهتمام برأي الفرد. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - يتوقع أن تتوصل المجموعات إلى العديد من الأمور التي يمكن أن تحدث بسبب الشعور بعدم احترام آرائهم من مثل : - الخوف من إبداء آرائهم أمام الآخرين. - الشك في نوايا الآخرين اتجاههم. - الإحساس بالرغبة في تحدي الآخرين.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية اتجاه احترام الآخرين رأي الفرد.	البحث عن الدليل.	– ابحثوا عن الأدلَّة التي تؤكد أن الآخرين لا يحترمون آرائكم فعلاً.	- يبدأ أفراد المجموعات في البحث والتفكير في الأدلة التي تؤكد ما يفكرون به حول عدم احترام الآخرين آرائهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع ألا يجد أفراد المجموعات أدلة مؤكدة تثبت عَدم احترام الآخرين لآرائهم ، ولكن ربما ظهرت بعض الأدلة الضعيفة من مثل : - إنهم لا يصغون لنا. - إن الآخرين مهتمون بأنفسهم فقط. - يعتقد الآخرون أن الصغار لا يفهمون.
	توليد البدائل.	فكِّروا بشكل إيجابي مختلف في التعامل مع إهمال الآخرين لآرائكم.	- يتحاور أفراد كل مجموعة حول إمكانية التعامل مع الموقف بأساليب تفكير مختلفة. – يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن العديد من الأفكار الإيجابية اتجاه التعامل مع مسألة عدم اهتمام الآخرين بآرائهم من مثل : - يهتم الآخرون بنا حيث نتعلم الأسلوب المناسب للتعبير عن آرائنا. - غالباً ما يكون الآخرون مشغولون بأشياء مختلفة تجعلهم يظهروا عدم الانتباه لما نريد قوله. - هناك الكثير من الأساليب للحصول على احترام الآخرين لآرائنا.
	استراتيجية العصف الذهني.	- فكروا جيداً في أي نتائج محتملة للتفكير السلبي اتجاه اهتمام الآخرين بمشاعركم.	- تبدأ المجموعات في القيام بعملية عصف ذهني حول احترام الآخرين لآرائهم للتوصل إلى أكبر عدد من النتائج المحتملة للأفكار السالبة المتكونة لديهم حول احترامهم الآخرين لآرائهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعتين. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد كل مجموعة لمجموعة من الأفكار المهمة المشتركة بينهم من مثل: - يتجنب الفرد التعبير عن آرائه أمام الآخرين. - الرغبة في إغاظة الآخرين. - تعلم أساليب غير مناسبة في التعبير عن الرأي كالاحتجاج والصراخ والمقاطعة المتكررة.
	استراتيجية التخيل	تخيلوا أي فوائد محتملة ممكنة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه عدم احترام الآخرين لآرائكم.	- يبدأ أفراد كل مجموعة تخيل الفوائد المحتملة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه احترام الآخرين لآرائهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى تخيل فوائد حقيقية من تبنى أفكار ومشاعر سلبية اتجاه احترام الآخرين لآرائهم ولكن من الممكن أن يعبر البعض عن فوائد غير مقنعة منم مثل: - تجنب الاحتكاك بالآخرين. - نفكر ونعمل ما نريده بحرية.
المهارات الخامسة: التحفيز.	التعزيز الذاتي	لقد توصلتم إلى نتائج جيدة تستحقون بناءً عليها أن تعززوا أنفسكم بالطريقة المناسبة لكم منكم.	- يفكر أفراد المجموعات في التعزيز المناسب. - يعلن مقرر كل مجموعة مل توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتوصل المجموعات إلى العديد من المعززات الذاتية من مثل: - يسمح الفرد لنفسه بمشاهدة البرامج التليفزيونية التي يحبها لفترة محددة. - يشارك الفرد في رحلة ترفيهية.
		واجب بيتي : - فكروا في مواقف حدثت لكم أظهر فيها الآخرون عدم احترام آرائكم ، ثم فكروا بأساليب جديدة للتفكير والتعامل مع هذه المواقف.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (١٠)

الموقف : تدخل الآخرين في شؤوني الخاصة.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب أن المتدربين قد أعدوا اقتراحات تتعلق بالتخلص من الشعور بإساءة فهم الناس أحياناً.	يقدم بعض المتدربين اقتراحات تهدف للتخلص من الشعور بإساءة فهم الناس أحياناً.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج	النقاش وطرح الأسئلة.	المدرب يسأل : هل تشعرون أن الآخرين يتدخلون في شؤونكم الخاصة؟ إذا كان الجواب : نعم فما هي الأمور المزعجة التي يسببها تدخل الآخرين بشئونكم الخاصة؟	- يبدأ المتدربون من خلال المجموعات في مناقشة تدخل الآخرين في شؤونهم الخاصة وما يسببه من أمور مزعجة بالنسبة لهم. - يتوصل أفراد كل مجموعة إلى تحديد ما إذا كان تدخل الآخرين في شؤونهم الخاصة يزعجهم أم لا. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتوصل المجموعات إلى أن تدخل الآخرين في شؤون الفرد الخاصة أمر مزعج. - ومن المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور المزعجة التي تحدث بسبب تدخل الآخرين في شؤونهم الخاصة من مثل : - ينقل لي الآخرون آراء لا أحبذها. - يحاول الآخرون إقناعي بأشياء غير مقنعة. - يضيعون بوقتي بدون فائدة أتوقعها.
المهارة الثانية : تفسير المتدربين لمشكلة تعرضهم لتدخل الآخرين في شئونهم الخاصة.	التعبير عن الأفكار.	عبَّروا عن أفكاركم اتجاه تدخل الآخرين في شئونكم الخاصة.	- يتبادل أفراد كل مجموعة الآراء ويعبرون عن أفكارهم اتجاه تعرضهم لتدخل الآخرين في شئونهم الخاصة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار حول تعرضهم لتدخل الآخرين في شؤونهم الخاصة من مثل : - يحاول الآخرون إظهار فهمهم المتفوق للأشياء والأحداث. - يحاول الآخرون إزعاجي. - يضيع الكثير من وقتي بسبب تدخل الآخرين في شؤوني الخاصة.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة لتدخل الآخرين بشئوني الخاصة.	التعبير عن المشاعر.	كيف تشعرون عندما يتدخل الآخرون في شئونكم الخاصة.	- يتشاور المتدربون في مجموعات حول شعورهم بإساءة فهم الناس أحياناً. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تعبر كل مجموعة عن عدد من المشاعر المتكونة لديهم بسبب إساءة فهم الناس أحياناً من مثل : - أخشى أن أخسر محبة الآخرين. - أخاف على مستقبلي. - أشعر بالتردد في التعامل مع الناس.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية اتجاه الشعور بإساءة فهم الناس أحياناً.	البحث عن الدليل.	ليسأل كل منكم نفسه السؤال التالي :- ما الدليل أو الأدلة التي تؤكد أني أسيء فهم الناس أحياناً.	- يتبادل أفراد المجموعات الآراء حول الأدلة المحتملة التي تؤكد صحة شعور الفرد بإساءته فهم الناس أحياناً. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل المتدربون إلى أدلة مقنعة تؤكد إساءتهم فهم الناس أحياناً. ولكن يمكن أن تظهر بعض الأدلة الضعيفة من مثل : - لا أحسن الإصغاء للآخرين. - لا أقيم علاقات جدية مع الآخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	توليد البدائل.	فكروا بطرق أخرى للتفكير في إساءة فهم الناس أحياناً.	- يتشاور أفراد كل مجموعة حول طرق أخرى للتفكير في شعورهم بأنهم يسيئون فهم الناس أحياناً. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن طرق إيجابية بديلة للتفكير في الشعور بإساءة فهم الناس أحياناً من مثل : - كل الناس يسيئون فهم الآخرين أحياناً. - ليس الأمر بالسوء الذي أشعر به. - كثيرة هي الأشياء التي تجعل الفرد يسيء فهم الآخرين في بعض الأحيان.
	العصف الذهني.	فكّروا بكيفية انعكاس ما تشعرون به اتجاه الإساءة لفهم الآخرين أحياناً.	- يحاول أفراد كل مجموعة التوصل إلى أكبر عدد من الانعكاسات بشعورهم بإساءة فهم الناس أحياناً عليهم شخصياً وعلى حياتهم بشكل عام. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أشياء مشتركة حول شعورهم بإساءة فهم الناس أحياناً من مثل : - سوف نكره الآخرين. - سنشعر بعدم الأمان بوجود الآخرين. - نحاول منع أنفسنا من التعبير عن آراء أمام الآخرين.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	بعد الجهد الذي بذلتموه في مناقشة الأفكار والمشاعر حول تدني المستوى الصحي ، ليحاول كل منكم أن يجد لنفسه التعزيز المناسب.	- يفكر أفراد كل مجموعة في التعزيز المناسب. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - من المتوقع أن تتضمن المعززات التي يتوصل إليها المتدربون :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		-	- القيام بتقديم هدية لبعض الأشخاص الآخرين المرضى. - القيام برحلة ترفيهية في منتزه مجاور. - مشاهدة برنامج كوميدي. - فترة استرخاء قصيرة. - سماع أغاني يحبونها. - المشاركة في نشاط رياضي مفضل.
		الواجب البيتي : فكروا بطرق إيجابية في كيفية تعاملنا مع الآخرين الذين يتدخلون في شؤون الخاصة.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (١١)

الموقف : صعوبة المواد الدراسية.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب من قيام المتدربين من إعدادهم لأفكار إيجابية للتعامل مع الآخرين الذين يتدخلون في شؤونهم الخاصة.	يقدم بعض المتدربين أمثلة للأفكار الإيجابية التي توصلوا إليها للتعامل مع تدخل الآخرين لشؤونهم الخاصة.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	يطرح المدرب السؤال التالي: ما الأمور المزعجة التي تحدث لكم عندما تكون المواد الدراسية صعبة؟	- يناقش أفراد المجموعات السؤال ويحاولون التوصل إلى أهم الأمور المزعجة التي تحدث لهم عندما تكون المواد الدراسية صعبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور المزعجة التي تحدث لهم بسبب صعوبة المواد الدراسية من مثل: - نرسب في بعض المواد الدراسية. - نتلقى التعليقات و العقاب من الوالدين. - يحرمنا الأهل من أشياء كثيرة نحبها. - نغيب عن ا لدروس التي نجدها صعبة.
المهارة الثانية: تفسير المتدربين للصعوبة التي يجدونها في المواد الدراسية	التعبير عن الأفكار	– قوموا بالتعبير عن أفكاركم المتعلقة بصعوبة المواد الدراسية	- يتبادل أفراد كل مجموعة الآراء ويعبرون عن أفكارهم اتجاه صعوبة المواد الدراسية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار ذات العلاقة بصعوبة المواد الدراسية من مثل: - أنا لا أفهم كثيراً من هذه المواد الدراسية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- لا يبذل المعلمون ما يستطيعون لنتمكن من فهم المواد الدراسية. - لا أحس بقيمة المواد الدراسية. - عندما أكبر سأساعد والدي في عمله.
المهارة الثالثة: تحديد النتائج المحتملة لصعوبة المواد الدراسية من وجهة نظر المتدربين.	التعبير عن المشاعر.	ما هي مشاعركم اتجاه صعوبة المواد الدراسية؟	- يتشاور أفراد المجموعات حول مشاعرهم اتجاه صعوبة المواد الدراسية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من المشاعر اتجاه صعوبة المواد الدراسية من مثل : - أخاف من المدرسة. - إنَّ مستقبلي غامض. - أكره الساعات التي أقضيها في المدرسة. - لا أحب المعلمين الذين يدرسون هذه المواد الصعبة.
المهارة الرابعة: تفنيد الأفكار التي تتعلق بصعوبة المواد الدراسية.	البحث عن الدليل.	– ليقدم كل منكم دليلاً واحداً على الأقل يثبت صحة ما تفكرون به اتجاه صعوبة المواد الدراسية.	- يتشاور أفراد كل مجموعة حول الأدلة المحتملة التي تؤكد صحة أفكارهم اتجاه صعوبة المواد الدراسية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع ألاّ يتوصل أفراد المجموعات إلى أدلة مقنعة حول صعوبة المواد الدراسية ولكن يمكن أن يقدم بعضهم أدلة ضعيفة من مثل: - يكثر الرسوب في بعض المواد أكثر من غيرها. - يرسب بعض الطلاب في بعض المواد دائماً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	توليد البدائل.	فكّروا بطرق مختلفة إيجابية اتجاه صعوبة المواد الدراسية.	- يتحاور أفراد المجموعات للوصول إلى طرق جديدة للتفكير في صعوبة المواد التي يدرسونها. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجمعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار الإيجابية اتجاه صعوبة المواد الدراسية من مثل : - علي أن أنظم وقتي بشكل مناسب. - علي أن ادرس دروسي أولاً بأول. - يبذل المعلمون جهوداً كبيرة لتعليمنا. - يجب أن أثق بقدرتي على النجاح في المواد الدراسية.
	استراتيجية العصف الذهني.	– ماذا لو كانت الأفكار والمشاعر السلبية التي كونتموها اتجاه صعوبة المواد الدراسية صحيحة؟	- يطرح أفراد كل مجموعة كل ما لديهم من آراء وأفكار حول الأبعاد المحتملة لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية عليهم اتجاه صعوبة المواد الدراسية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات ؟إلى العديد من النتائج التي يمكن أن تحدث بسبب سيطرة الأفكار والمشاعر السلبية من مثل: - سوف ننقطع عن الدراسة في مرحلة مبكرة. - سيعمل الكثيرون منا في أشياء ضارة لهم. - سيضيع مستقبلي. - سأحس بالتعاسة دوماً.
	استراتيجية التخيل	إذن تخيلوا أي فوائد ممكنة لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية الموجودة لديكم اتجاه صعوبة المواد الدراسية.	- يتبادل أفراد كل مجموعة الآراء حول إمكانية وجود أي فوائد للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه المواد الدراسية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى فوائد حقيقية لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه المواد الدراسية.
المهارة الخامسة: التحفيز.	التعزيز الذاتي.	الآن وقد توصلتم إلى عدم جدوى الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه صعوبة المواد الدراسية وتوصلتم إلى بعض الأفكار الإيجابية اتجاه ذلك، فإنكم تستحقون المكافأة ، ليفكر كل منكم بالطريقة المناسبة له لمكافأة ذاته.	- يفكر أفراد كل مجموعة في التعزيز المناسب. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن التعزيزات التي يتوصل إليها المتدربون: - أداء أغنية جماعية أو نشيد له علاقة بحب الدراسة. - تلقى تعزيز جيد من الوالدين. - المشاركة في نشط رياضي يفضلونه.
		الواجب البيتي : - يقوم كل منكم بتنفيذ فكرة إيجابية تكونت لديه بخصوص دراسة الموضوعات الصعبة.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (١٢)

الموقف : تحيز المعلمين ضدي.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب أن المتدربين قد قام كل منهم بتنفيذ فكرة واحدة إيجابية على الأقل بخصوص المواد الدراسية التي يجدها صعبة.	يقدم بعض المتدربين ما قام به من تطوير وتنفيذ أفكار إيجابية اتجاه المواد الدراسية التي يجدها صعبة.
المهارة الأولى: تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة	المدرب يسأل : -هل تشعرون بتحيز بعض المعلمين ضدكم؟ -إذا كان بعضكم لا يشعر بذلك فليتصور أنّ المعلمين يتحيزون ضدهم فعلاً. يطلب المدرب من المتدربين: حددوا الأمور المزعجة التي تحدث لكم بسبب تحيز المعلمين ضدكم من وجهة نظركم.	- يبدأ أفراد المجموعات في مناقشة موضوع تحيز المعلمين ضدهم، من المتوقع أن يجد البعض أن المعلمين يتحيزون ضدهم فعلاً . ومن المتوقع أن البعض الآخر يتصور لا يشعر بذلك.البعض الآخر يتصور أن المعلمين يتحيزون ضدهم فعلاً. - يتبادل أفراد كل مجموعة الآراء لتحديد الأمور المزعجة التي تحدث لهم بسبب تحيز المعلمين. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور المزعجة التي تحدث لهم بسبب تحيز المعلمين ضدهم من مثل: - يجعلني المعلمون قلقاً بخصوص مستقبلي. - يحرمني هؤلاء المعلمين مما أستحقه من درجات وتقدير. - أنصرف عن دراسة مذاكرة دروس بعض المعلمين بسبب تحيزهم ضدي. - يعتقد هؤلاء المعلمين أن ما يفعلون هو في مصلحتنا.
المهارة الثانية: تغير المتدربين لتحيز المعلمين ضدهم.	التعبير عن الأفكار.	ما الأفكار التي تسيطر عليكم عندما	- يتبادل أفراد المجموعات الآراء حول الأفكار التي تسيطر عليهم بسبب ما يعتقدون من تحيز المعلمين ضدهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	تشعرون بتحيز المعلمين ضدكم؟	
المهارات	**الاستراتيجيات**	**المدرب**	**المتدرب**
			- يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعة الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار التي كونوها اتجاه تحيز المعلمين ضدهم من مثل: - لا يقدر المعلمون أهمية مشاعري. - يحب المعلمون بعض المتدربين أكثر مني. - يفضل المعلمون أقاربهم وأبناء أصدقائهم علي. - المعلمون ليسوا عادلين.
المهارة الثالثة: تحديد النتائج المحتملة لتحيز المعلمين ضدي	التعبير عن المشاعر.	ما الذي تشعرون به اتجاه تحيّز المعلمين ضدكم؟	- يتشاور أفراد المجموعات حول مشاعرهم اتجاه تحيز المعلمين ضدهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد كل مجموعة إلى العديد من المشاعر اتجاه تحيز المعلمين ضدهم من مثل: - أكره هؤلاء المعلمين. - أخاف أن أرسب في بعض المواد الدراسية. - أشعر بالغيرة من الطلبة الآخرين.
المهارة الرابعة: تفنيد الأفكار التي تتعلق بتحيز المعلمين.	البحث عن الدليل.	ليقدم كل منكم دليلاً واحداً منكم دليلاً على الأقل يثبت صحة ما يفكر فيه اتجاه المعلمين ضدكم.	- يتشاور أفراد كل مجموعة حول ما ممكن أن يتوفر لديهم من أدلة تؤكد تحيز المعلمين ضدهم. - يعلم مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أدلة مقنعة حول تحيز المعلمين ضدهم ولكن يمكن أن يقدم بعضهم أدلة ضعيفة من مثل:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- يشجع بعض المعلمين الطلبة الآخرين أكثر مما يشجعني. - يسأل بعض المعلمين الطلبة الآخرين أكثر مما يسألني. - يميل بعض المعلمين إلى أقارب من الطلبة.
	توليد البدائل.	أريدكم في أن تفكروا بطرق إيجابية مختلفة بخصوص ما تعتقدون أنه تحيز من بعض المعلمين ضدكم.	- يتحاور أفراد المجموعات للتوصل إلى طرق إيجابية بديلة للتفكير بخصوص تحيز المعلمين الذي يعتقدون ضدهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الطرق الإيجابية للتفكير بخصوص ما يعتقدون من نتحيز المعلمين ضدهم من مثل: - يعامل المعلمين كل طالب بالطريقة التي تناسبه. - لا يظهر المعلمون تحيزهم ضدي عندما أقوم بواجباتي في الدراسة. - يحترم المعلمون الطلاب الذين يحرصون على التعلم. - أستطيع أن أصارحهم بحقيقة ما أفكر به.
	استراتيجية العصف الذهني.	- أريدكم أن تفكروا في كل الاحتمالات التي يمكن أن تحدث لكم لو كانت أفكاركم اتجاه تحيز المعلمين ضدكم صحيحة. - توصلوا إلى أهم هذه الاحتمالات.	- يطرح أفراد كل مجموعة كل الاحتمالات الممكنة لصحة ما يفكرون به اتجاه تحيز المعلمين ضدهم، ويحاول الطلبة إبراز أهمها. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من النتائج المحتملة اتجاه تحيز المعلمين ضدهم في حال كونها صحيحة من مثل:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- يتصارع المتدربون مع بعضهم البعض. - يترك الكثيرون المدرسة بسبب تحيز المعلمين. - يفقد المتدربون إحساسهم بأهمية المدرسة وعدالة معاملة المعلمين لهم.
	استراتيجية التخيل.	تخيَّلوا إذاً أي فوائد ممكنة لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية التي تعتقدونها اتجاه تحيز المعلمين ضدكم.	- يتبادل أفراد كل مجموعة الآراء حول إمكانية وجود فوائد ذات قيمة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه ما يعتقدون تحيز المعلمين ضدهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى فوائد حقيقية لما يعتقدون من أفكار ومشاعر اتجاه تحيز المعلمين ضدهم.
المهارة الخامسة: التحفيز.	التعزيز الذاتي	- يستحق الجهد الذي بذلتموه والأفكار الإيجابية التي توصلتم إليها أن يختار كل منكم المعزز المناسب.	- يفكر أفراد كل مجموعة في التعزيز المناسب له. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن التعزيزات التي يختارها المتدربون: - حفل مشترك بين الطلبة والمعلمين. - لقاء مفتوح مع المعلمين. - رحلة إلى مكان يختارونه بأنفسهم.
		الواجب البيتي: - يقوم متدرب بتطوير فكرة إيجابية واحدة على الأقل لمواجهة الشعور بتحيز المعلمين كلما أحس بذلك.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (١٣)

الموقف: بعض الطلبة يسيئون فهمي

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب من قيام كل متدرب بتطوير فكرة إيجابية واحدة على الأقل لمواجهة الشعور بتحيز المعلمين ضده.	*يقدم بعض المتدربين ما توصلوا إليه من أفكار إيجابية لمواجهة الشعور بتحيز المعلمين ضدهم.
المهارة الأولى: تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	يطرح المدرب السؤال التالي: هل يشعر الواحد منكم أن بعض الطلبة الآخرين يسيئون فهمه؟ إذا كان الأمر كذلك ،فذلك هو المتوقع وإذا كان بعض الطلبة الآخرين لا يسيئون فهمه فليتصور ذلك. ثم يطرح المدرب السؤال التالي: ما الأمور التي تحدث للواحد منكم حين يسئ بعض الطلبة فهمه؟	- يناقش المتدربون مدى تعرضهم لإساءة الفهم مِن قبل بعض الطلبة. - من المتوقع أن بعض المدربين يشعر بذلك. يقوم البعض الآخر بتصور أن ذلك يحدث له. - يناقش المدربون في مجموعات ما يمكن أن يحدث لهم من أمور سيئة بسبب إساءة بعض الطلبة لفهمهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليها مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور السيئة التي تحدث لهم حين يسئ بعض الطلبة فهمهم من مثل : - يقاطعني زملائي الطلبة لسوء سمعتي بين الطلبة. - يعاملني بعض الطلبة معاملة رديئة.
المهارة الثانية: تفسير إساءة فهم بعض الطلبة للفرد.	التعبير عن الأفكار.	ليسأل الواحد منكم نفسه: ما هي الأفكار التي تسيطر عليَّ حين يسئ البعض فهمي؟	- يتبادل أفراد المجموعات الآراء ويعبرون عن الأفكار المتكونة لديهم اتجاه إساءة بعض الطلبة فهمهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من المتوقع أن تتوصل المجموعات إلى العديد من الأفكار التي تتكون لدى الفرد حين يسئ بعض الطلبة فهمه من مثل: - ينبغي أن أعرف لماذا يسئ الآخرون فهمي. - ينبغي أن أعاملهم بالمثل. - يبدو أن هناك من يدس لهم أخباراً عني . - يتحامل بعض الطلبة علي لأسباب لا أعرفها.
المهارة الثالثة: تحديد النتائج المحتملة لإساءة بعض الطلبة فهم الفرد.	التعبير عن المشاعر.	عبِّروا عما تشعرون به اتجاه إساءة بعض الطلبة فهمكم.	- يعبر أفراد كل مجموعة عن العديد من المشاعر اتجاه تعرضهم لإساءة بعض الطلبة لهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من المشاعر السلبية اتجاه إساءة بعض الطلبة فهمهم، من مثل: - أشك في سلوك بعض الطلبة إتجاهي. - أشعر بعدم الرغبة في التعامل مع بعض الطلبة. - أنا حزين لأن بعض الطلبة يعتبرني غير جدير بالثقة.
المهارة الرابعة: تفنيد الأفكار السلبية اتجاه إساءة بعض الطلبة فهم الفرد.	البحث عن الدليل.	-ابحثوا عن أدلة تؤكد صحة الأفكار المتكونة لديهم اتجاه إساءة بعض الطلبة فهمهم.	- يعمل أفراد المجموعات على إيجاد أدلة تؤكد صحة أفكار أفرادها اتجاه إساءة بعض الطلبة فهمهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تعبر كل مجموعة عن عدد من الأفكار ذات العلاقة بإساءة بعض الطلبة فهمهم من مثل: - يظن بعض الطلبة أنهم أحسن مني. - يعتقد بعض الطلبة أني لست موهوباً مثلهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- بعض الطلبة مبتكرون لأنهم أغنياء. - هؤلاء الطلبة قليلو الأدب.
	توليد البدائل.	من الممكن أن يجد الفرد أفكاراً أخرى غير هذه الأفكار السلبية اتجاه إساءة فهم بعض الطلبة له. حاولوا إيجاد طرق بديلة للتفكير حول إساءة بعض الطلبة فهمكم.	- يتشاور أفراد كل مجموعة حول طرق جديدة إيجابية للتفكير في إساءة بعض الطلبة فهمهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعة. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار الإيجابية اتجاه إساءة بعض الطلبة فهمهم من مثل: - لا يقصد هؤلاء الطلبة الإساءة. - ينشغل هؤلاء الطلبة بأشياء كثيرة.
	استراتيجية العصف الذهني.	– كيف تنعكس أفكاركم ومشاعركم اتجاه إساءة بعض الطلبة فهمكم عليكم وعلى حياتكم اليومية؟	- ربما تبدو مني أحياناً أشياء غير مناسبة أو غير مفهومة. - يطرح كل فرد في المجموعات فكرة واحدة على الأقل عن كيفية انعكاس ما يفكر وما يشعر به اتجاه إساءة بعض الطلبة فهمه أحياناً. - تحدد كل مجموعة ثلاثاً من الأفكار عن كيفية انعكاس ما يفكرون به اتجاه إساءة بعض الطلبة فهمهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى ككل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى عدد كبير من الانعكاسات السلبية لما يفكرون ويشعرون به اتجاه إساءة بعض الطلبة فهمهم من مثل: - لا يعود الطلبة يحبون بعضهم بعضاً. - تصبح المدرسة مكاناً سيئاً. - لا يستمتع الطلبة بوقتهم مع زملائهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	استراتيجية التخيل.	تخيلوا أي فوائد محتملة إذن للأفكار والمشاعر السلبية حول إساءة بعض الطلبة فهمكم.	- يتخيل أفراد المجموعات أي فوائد ممكنة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه إساءة بعض الطلبة فهمهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع ألا يتوصل أفراد المجموعات إلى فوائد حقيقية لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه إساءة فهم بعض الطلبة لهم.
المهارة الخامسة: التحفيز.	التعزيز الذاتي.	بعد الذي توصلتم إليه من أفكار ومشاعر إيجابية بديلة اتجاه إساءة بعض الطلبة فهمكم تستحقون اختيار المكافأة التي يحبها كل منكم. إذن ليختار كل منكم المكافأة التي تناسبه.	- يفكر أفراد كل مجموعة في التعزيز المناسب. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من التوقع أن تتضمن المعززات الذاتية أو المكافئات : - الانضمام لإحدى لجان التنظيم الطلابي. - الاشتراك في تنظيم رحلة إلى مكان ممتع. - تلقيٍ تعزيز يقترحه أحد زملائي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (١٤)

الموقف: أخشى أن أبدو غبياً

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب من مراجعة المتدربين أفكارهم اتجاه إساءة بعض الطلبة فهمهم واتجاه إيجاد طرق أخرى للتفكير في الموقف.	يقدم بعض المتدربين ما توصلوا إليه من أفكار إيجابية بعد مراجعتهم لأفكارهم السلبية اتجاه إساءة بعض الطلبة فهمهم.
المهارة الأولى: تحديد الأمر المزعج	النقاش وطرح الأسئلة.	– ما الذي يحصل للواحد منكم من أمور سيئة حين تسيطر عليه فكرة الخشية من أن يبدو غبياً أمام الآخرين؟	- يناقش المتدربون الأمور السيئة التي تحدث لهم حين يحس الواحد منهم بالخشية من أن يبدو غبياً. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أ يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار حول الأمور السيئة التي تحدث لهم بسبب الخشية من أن يبدو الفرد غبياً من مثل: - يبدو أني لا أركز في الكثير من الأشياء. - يبدو أني أتسرع في الكثير من المواقف. - ذاكرتي تخونني.
المهارة الثانية: تفسير خشية الفرد من أن يبدو غبياً.	التعبير عن الأفكار.	ليسأل الواحد منكم نفسه عن الأمور التي تحدث له عندما تسيطر عليه الخشية من أن يبدو غبياً.	- يناقش أفراد المجموعات ما يحدث لهم حين يخشى الواحد منهم أن يبدو غبياً. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور السيئة التي يمكن أن تحدث لهم حين يخشى الفرد أ يبدو غبياً مثل: - أتصرف تصرفات سيئة. - أتهور في التعبير عن أفكاري. - أفشل في حل كثير من المشكلات.
المهارات	**الاستراتيجيات**	**المدرب**	**المتدرب**
المهارة الثالثة:			- يعبر أفراد كل مجموعة عن مشاعره اتجاه الخوف

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تحديد النتائج المحتملة لخشية الفرد أن يبدو غبياً.	التعبير عن المشاعر.	-عبَّروا عن مشاعركم اتجاه خشية أحدكم أن يبدو غبياً.	الذي يسيطر عليه من أن يبدو غبياً. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من المشاعر اتجاه الخشية من أن يبدو غبياً من مثل: - أخاف على نفسي من استغلال الآخرين. - أشك في أن الآخرين يحترمونني. - أكون حزيناً حين تسيطر علي مثل هذه المشاعر. - أستغرب كيف سيطرت هذه الخشية عليّ.
المهارة الرابعة: تفنيد الأفكار السلبية اتجاه الخشية من أي يبدو الفرد غبياً	البحث عن الدليل.	-ليقدم كل واحد منكم دليلاً واحداً على الأقل على صحة خشيته من أن يبدو غبياً.	- يعمل أفراد كل مجموعة على أن يقدم كل منهم دليلاً واحداً علا الأقل على صحة ما يفكر فيه اتجاه خشيته من أن يبدو غبياً. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أدلة ذات قيمة تؤكد صحة خشية أحدهم من أ ن يبدو غبياً أمام الآخرين.
	توليد البدائل	-ليحاول كل فرد منكم أن يجد فكرة إيجابية بديلة للأفكار السلبية الموجودة لديه اتجاه الخشية من أن يبدو غبياً.	- يتشاور أفراد كل مجموعة حول طرق إيجابية بديلة للتفكير في خشية المرء من أن يبدو غبياً. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أفكار إيجابية بديلة عديدة اتجاه الخشية من أن يبدو غبياً من مثل:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- كل الآخرين يقترفون الأخطاء. - ليس من الأشياء المعيبة أن يخطأ المرء أحياناً. - كثيراً ما أبديت أفكاراً وأبديت مقترحات نالت إعجاب الآخرين.
	استراتيجية العصف الذهني.	-أريدكم أن تعطوا أكبر عدد من الانعكاسات لأفكاركم ومشاعركم اتجاه خشيتكم من أ ن يبدو الواحد غبياً فيما لو كانت هذه الأفكار والمشاعر صحيحة.	- يقدم أفراد كل مجموعة أكبر عدد ممكن من الانعكاسات المحتملة لاحتمال كون أفكارهم ومشاعرهم اتجاه الخشية من أن يبدو الواحد منهم غبياً صحيحة. - تحدد كل مجموعة أهم ثلاثة انعكاسات محتملة لخشية الفرد من أن يبدو غبياً. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أ ن يتوصل أفراد المجموعات إلى عدد كبير من الانعكاسات السلبية للخشية من أن يبدو الفرد غبياً من مثل: - سوف يهزأ الآخرون بأفكاري. - يقاطع الآخرون كلامي باستمرار. - لا يكلفني الآخرون بأعمال مهمة.
	استراتيجية التخيل	تخيلوا أي فوائد محتملة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه الخشية من أن يبدو الفرد غبياً.	- يبذل أفراد المجموعات جهداً في تخيل أي فوائد محتملة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه الخشية من أن يبدو الفرد غبياً. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن تجد المجموعات أي فوائد حقيقية من سيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه الخشية من أن يبدو الفرد غبياً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	يستحق الجهد الذي بذلتموه في تحديد الأفكار والمشاعر السلبية لديكم اتجاه الخشية من أن يبدو أحدكم غبياً والطرق الإيجابية البديلة للتفكير اتجاه هذا الموقف أن تعززوا أنفسكم بالمعززات التي ترونها مناسبة.	- يفكر أفراد كل مجموعة في التعزيزات المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - يتلقى أفراد كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن المعززات والمكافئات الذاتية : - ترأس إحدى نشاط اللجان الهامة. - الخطابة في الحفل السنوي للمدرسة. - الحصول على تقدير الطالب المميز لهذا الموسم.
		واجب بيتي : اختاروا موقفاً حياتياً تخشون أن تبدو أغبياء منه وفكروا فيه بطرق إيجابية.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (١٥)

الموقف: التعرض للتهديد.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب أن المتدربين قد طبقوا أفكاراً إيجابية على مواقف حياتية خشي الواحد منهم أن يبدو غبياً فيها.	يقوم بعض المتدربين بعرض مواقف حياتية طبقوا عليها أفكاراً إيجابية بينما كان الواحد منهم يخشى أن يبدو غبياً فيها.
المهارة الأولى: تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	- هل يشعر الواحد منكم أنه يتعرض للتهديد؟ إذا كان الجواب بنعم فما الأمور المزعجة التي تحدث لكم بسبب التعرض للتهديد؟ - ليحاول الذين لا يشعرون أنهم معرضون للتهديد تصور أنهم معرضون للتهديد فعلاً.	- يناقش المتدربون تعرضهم للتهديد والأمور السيئة التي تحدث لهم بسبب التعرض للتهديد. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور السيئة التي تحدث لهم بسبب التعرض للتهديد من مثل: - فقدان الثقة بالآخرين. - حمل الأدوات الحادة للدفاع عن النفس. - مصاحبة الأكبر سناً للحصول على الحماية.
المهارة الثانية : تفسير تعرض الفرد للتهديد من وجهة نظرهم.	التعبير عن الأفكار.	- كيف يفسر الواحد منكم تعرضه للتهديد؟	- يناقش أفراد المجموعات ما يحدث لهم حين التعرض للتهديد. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار حول التعرض للتهديد من مثل : - أنا ضعيف. - أتراجع عن مواجهة الآخرين. - لا أعبر عن آرائي بشكل واضح.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
المهارة الثالثة: تحديد النتائج المحتملة لتعرض الفرد للتهديد.	التعبير عن المشاعر.	– ليعبر الواحد منكم عن مشاعره عندما يتعرض لتهديد يعتقد أنه حقيقي.	- يعبر أفراد المجموعات عن مشاعرهم اتجاه التعرض للتهديد. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من المشاعر التعرض للتهديد من مثل: - أحس أني موضع مراقبة من آخرين. - أشك في كل من حولي. - أحس بالحزن لأني لا أشعر بالأمن والطمأنينة.
المهارة الرابعة: تفنيد الأفكار السلبية اتجاه التعرض للتهديد	البحث عن الدليل.	– فكروا بإثبات ما تفكرون به اتجاه التعرض للتهديد بدليل واحد على الأقل يقدمه كل منكم.	- يعمل أفراد كل مجموعة على أن يقدم كل منهم دليلاً واحداً على الأقل تؤكد صحة أفكاره السلبية اتجاه التعرض للتهديد. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أدلة قوية يُؤكد صحة الأفكار التي تسيطر عليهم اتجاه التعرض للتهديد ، ولكن يمكن أن يعبر بعض الأفراد عن أدلة ضعيفة : - أسمع كثيراً من العبارات القاسية من آخرين. - يبدو كثيرٌ من الأشخاص متجهمين عندما أقابلهم.
	توليد البدائل.	– فكروا في طرق إيجابية للتفكير في تعرضكم للتهديد بدلاً من الأفكار التي كونتموها للآن.	- يتشاور أفراد المجموعات حول إمكانية التوصل إلى طرق إيجابية بديلة للتفكير في حال التعرض للتهديد. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أفكار إيجابية للتفكير بديلة للأفكار المتكونة لديهم اتجاه التعرض للتهديد : - لا يمثل الآخرون تهديداً في غالبية الأحوال. - لا تعبر العبارات القاسية أو النظرات الحادة عن التهديد دوماً. - بعض الناس لا يحسنون التعامل مع الآخرين.
	استراتيجية العصف الذهني.	- أريدكم أن تتوصلوا إلى أكبر عدد من الآثار والنتائج التي يمكن أن تحدث فيها لو كانت أفكاركم ومشاعركم اتجاه التعرض للتهديد صحيحة. - حددوا أهم ثلاثة آثار ونتائج محتملة لصحة أفكاركم ومشاعركم اتجاه التعرض للتهديد.	- يقوم أفراد كل مجموعة بالتوصل إلى أكبر عدد من الآثار والنتائج لو كانت أفكارهم ومشاعرهم صحيحة اتجاه التعرض للتهديد. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أ ن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الآثار والنتائج لاحتمال كون أفكارهم ومشاعرهم اتجاه التعرض للتهديد صحيحة. - يتفق أفراد المجموعات على أهم ثلاث آثار أو نتائج محتملة لصحة أفكارهم ومشاعرهم اتجاه التعرض للتهديد. ويحتمل أن تكون هذه الآثار والنتائج : - الهرب المستمر من الآخرين والمواقف الغريبة. - الشك المستمر في نوايا الآخرين. - الاضطرار لحمل أدوات يدافع بها الفرد عن نفسه.
	استراتيجية التخيل.	- تخيلوا أي فوائد محتملة لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه التعرض للتهديد.	- يبذل أفراد المجموعات جهدهم في تخيل أي فوائد محتملة لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه التعرض للتهديد. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى فوائد حقيقية لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه التعرض للتهديد. ولكن يمكن أن يقدم بعض المتدربين فوائد يعتقدون أنها ذات قيمة مثل : - تجنب الدخول في مشاكل مع الناس. - الاعتماد على النفس في التصدي للتهديد.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	-بذلتم جهداً كبيراً للتوصل إلى عدم جدوى الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه التعرض للتهديد وتوليد أفكار ومشاعر إيجابية بديلة اتجاه ذلك. ويستحق هذا الجهد أن تكافئوا أنفسكم. فكروا في التعزيز الذي يقترحه كل منكم لنفسه.	- يفكر أفراد المجموعات في التعزيزات المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - يتلقى أفراد كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن التعزيزات الذاتية : - الذهاب في رحلة مع بعض الأصدقاء. - الحصول على دراجَة هوائية. - المشاركة مع الآخرين في الأنشطة الرياضية التي يحبها.
		واجب بيتي : فكروا في موقف تعرضتم فيه للتهديد ثم حاولوا إيجاد طرق إيجابية بديلة للتفكير فيه بدلاً من الأفكار التي هيمنت عليكم سابقاً اتجاه موقف التعرض للتهديد.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (١٦)

الموقف: لا أمارس هوايات معينة.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب أن المتدربين قاموا بإيجاد طريقة إيجابية للتفكير في موقف تعرضوا فيه للتهديد.	يقوم بعض المتدربين بعرض ما توصلوا إليه من أفكار إيجابية بخصوص موقف حياتي تعرضوا أو يتعرضون فيه للتهديد من وجهة نظرهم.
المهارة الأولى: تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	يطرح المدرب السؤال التالي : هل جميعكم لديكم هوايات تمارسونها؟ تصوروا جميعاً أن الواحد منكم لا يمارس أي هوايات. ما الأمور المزعجة التي تحدث للفرد الذي لا يمارس أي هوايات؟	- يناقش المتدربون الموقف الذي طرحه المدرب من خلال سؤاله الأخير. ويتوصل المتدربون إلى أن هناك أموراً مزعجة تحدث للفرد إذا كان لا يمارس أي هوايات. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور السيئة التي تحدث للفرد إذا كان لا يمارس أي هوايات من مثل: - لا ينمي لديه أي مواهب. - لا يقضي وقته بشكل ممتع. - يكتسب القليل من الأصدقاء.
المهارة الثانية : تفسير عدم ممارسة الفرد لأي هوايات.	التعبير عن الأفكار.	– يسأل المدرب : هل ترون ممارسة الهوايات أمراً ممتعاً؟ – ما تفسيراتكم لكون الواحد منكم لا يمارس أي هوايات؟	- يناقش أفراد المجموعات السؤالين ويتوصلون إلى العديد من الأفكار التي توضح أسباب ممارسة أي هوايات. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى تفسيرات عديدة لعد ممارسة أي هوايات من مثل : - أنا غير موهوب. - أنا محروم من كثير من الأشياء اللازمة لأمارس هواياتي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- لا أجد الوقت الكافي لممارسة أي هوايات. - تعيق ممارسة الهوايات نجاح الطالب في المدرسة. - تحتاج ممارسة بعض الهوايات إلى الكثير من المال.
المهارة الثالثة: تحديد النتائج المحتملة لعدم ممارسة الفرد أي هوايات.	التعبير عن المشاعر.	عبِّروا عما تحسون به حقيقة من مشاعر اتجاه عدم ممارستكم أي هوايات.	- يعمل أفراد المجموعات على التعبير عن مشاعرهم اتجاه عدم ممارسة أي هوايات. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من المشاعر الناتجة عن عدم ممارسة أي هوايات من مثل : - أشعر بالملل في كثير من الأوقات. - أشعر بالوحدة لقلة الأصدقاء حولي. - لا أجد مجالاً انمي نفسي وهواياتي فيه.
المهارة الرابعة: تفنيد الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه عدم ممارسة أي هوايات.	البحث عن الدليل.	-ليفكر كل واحد منكم بدليل واحد على الأقل يؤكد صحة أفكاره ومشاعره اتجاه عدم ممارسة أي هوايات.	- ينشغل أفراد المجموعات في إيجاد الأدلة التي تؤكد ما يفكرون ويشعرون به اتجاه عدم ممارسة أي هوايات. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أدلة قوية ذات قيمة تؤكد الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه ممارسة الهوايات. - يمكن أن تظهر بعض الأدلة الضعيفة لدى البعض حول صحة أفكارهم ومشاعرهم حول ممارسة الهوايات من مثل : - لا يسمح لنا بممارسة الهوايات من قبل الأهل. - لا نأخذ المصروف الكافي لممارسة الهوايات. - غالباً ما نساعد أهالينا في القيام بأعباء العائلة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	توليد البدائل.	-فكروا في طرق إيجابية بديلة للتفكير في ممارسة الهوايات.	- يتشاور أفراد المجموعات حول إمكانية التفكير بطرق إيجابية في ممارسة الهوايات. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار الإيجابية لممارسة الهوايات من مثل : - كثير من الهوايات لا تكلف مالاً. - دائماً هناك وقت لممارسة هوايات معينة. - يشجع الكثير من الأهالي ممارسة أبنائهم لهوايات مفيدة.
	استراتيجية العصف الذهني.	حولوا إيجاد أكبر عدد من الآثار والنتائج الممكنة لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية على الواحد منكم بخصوص ممارسة الهوايات.	- يقوم أفراد كل مجموعة بالتوصل إلى أكبر عدد ممكن من الآثار والنتائج المترتبة على صحة أفكارهم ومشاعرهم اتجاه ممارسة الهوايات. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أ ن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الآثار والنتائج التي يمكن أن تترتب على احتمال أن أفكارهم ومشاعرهم اتجاه عدم ممارسة أي هوايات صحيحة ، من مثل : - تكون آفاق مستقبلنا محدودة. - الانعزال عن أناس كثيرين. - عدم إتقان الكثير من الأعمال والمهارات المفيدة.
	استراتيجية التخيل.	تخيلوا أي فوائد محتملة ذات قيمة لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه ممارسة الهوايات.	- يبذل أفراد المجموعات جهدهم لتخيل أي فوائد ممكنة لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه ممارسة الهوايات. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى فوائد ذات قيمة. ولكن يمكن أن يقدم بعض الأفراد ما يعتقدونه من فوائد من مثل : - يتوفر لدينا الوقت الكافي للدراسة. - بعض الهوايات يكون ضاراً. - يوفر الواحد منا مالاً يحتاجه في القيام بأشياء أكثر فائدة.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	يستحق الجهد الذي بذلتموه في مناقشة الموقف والوصول إلى أفكار ومشاعر إيجابية اتجاه ممارسة الهوايات أن يعزز الواحد نفسه بالطريقة التي تناسبه. ليفكر كل منكم إذن في التعزيز المناسب له.	- يفكر أفراد المجموعات في التعزيزات المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - يتلقى أفراد كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن التعزيزات الذاتية : - الحصول على مبلغ بسيط من المال للبدء في ممارسة هواية يحبها. - استراحة مدتها ساعة يومياً لممارسة هواية يعتقد الآن أنها مفيدة. - ممارسة هواية جماعية مع زملاء يشتركون في نفس الهواية مثل كرة القدم مرة واحدة أسبوعياً.
		واجب بيتي : - فكروا في هوايات امتنعتم عن ممارستها عادة بسبب وجود أفكار سلبية اتجاهها. أعيدوا التفكير في هذه الهوايات بطرق إيجابية بديلة.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (١٧)

الموقف: أنا سريع الغضب.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب أن المتدربين قد فكروا في هوايات امتنعوا عن ممارستها في السابق بطرق إيجابية بديلة من لطرق التفكير السلبية التي كانت موجودة لديهم.	يقوم بعض المتدربين بعرض ما توصلوا إليه من أفكار إيجابية بخصوص ممارسة هوايات كانوا قد امتنعوا عن ممارستها في السابق بسبب أفكارهم السلبية اتجاه ممارستها.
المهارة الأولى: تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	– يسأل المدرب المتدربين من منكم سريع الغضب؟ تصوروا أنفسكم جميعاً أنكم سريعو الغضب. ما الأمور المزعجة التي تحدث لكم بسبب سرعة الغضب؟	- يناقش المتدربون الموقف الذي طرحه المدرب من خلال سؤاله الأخير. ويتوصل المتدربون إلى أن هناك أمور مزعجة تحدث لهم بسبب سرعة الغضب. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور المزعجة التي تحدث لهم بسبب سرعة الغضب من مثل : - فقدان الأصدقاء. - غضب الوالدين. - الأضرار الصحية. - تشوش الأفكار
المهارة الثانية : تفسير سرعة غضب الفرد من وجهة نظره.	التعبير عن الأفكار.	يسأل المدرب : كيف تفسرون من وجهة نظركم سرعة غضبكم؟	- يناقش أفراد المجموعات السؤال المطروح عليهم ، ويعبروا عن العديد من الأفكار التي تفسر أسباب سرعة غضبهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار التي توضح أسباب سرعة غضبهم من مثل : - لا أفكر جيداً عندما أسمع أشياء لا تعجبني. - أتسرع في كثير من المواقف. - أنا سيئ المزاج.
المهارة الثالثة: تحديد النتائج المحتملة لسرعة غضب الفرد.	التعبير عن المشاعر.	- عبّروا بطريقتكم عن النتائج المحتملة اتجاه سرعة غضبكم.	- يعمل أفراد المجموعة على التعبير عن مشاعرهم اتجاه سرعة غضبهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من المشاعر الناتجة عن سرعة غضبهم ، من مثل : - أكره نفسي أحياناً بسبب سرعة غضبي اتجاه الآخرين. - أشعر برغبة عالية في إيذاء من حولي. - أحس بغليان الدم في عروقي. - تتولد لدي رغبة قوية في تحطيم الأشياء.
المهارة الرابعة: تفنيد الأفكار السلبية اتجاه سرعة الغضب.	البحث عن الدليل.	- فكروا في أدلّة مقنعة تؤكد صحة أفكاركم اتجاه سرعة غضبكم.	- ينشغل أفراد المجموعات في إيجاد أدلّة مقنعة تثبت ما يفكرون فيه اتجاه سرعة غضبهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى مقنعة مؤكدة تثبت صحة أفكارهم في حال الغضب. - يمكن أن يقدم البعض أدلة ضعيفة من مثل : - جميع الناس يفكرون بطريقة رديئة عند الغضب. - من حقي أن أفكر بالطريقة التي أريد إذا كنت غاضباً. - يهابني الناس عندما أكون غاضباً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	توليد البدائل.	- حاولوا إيجاد طرق جديدة للتفكير في سرعة الغضب.	- يتشاور أفراد المجموعات حول إمكانية التفكير بطريقة إيجابية بديلة لطرق التفكير السلبية حول سرعة غضبهم.. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار الإيجابية للتفكير في سرعة غضبي ، من مثل : - علي أن أكون هادئاً عندما يكون الموقف متأزماً. - تفقدني سرعة غضبي أصدقائي. - يجعلني هدوئي أفكر بطريقة مناسبة.
	استراتيجية العصف الذهني	- حاولوا إيجاد أكبر عدد من الآثار والنتائج الممكنة لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية عليكم اتجاه سرعة غضبكم.	- يقوم أفراد كل مجموعة بالتوصل إلى أكبر عدد ممكن من الآثار والنتائج المحتملة إذا كانت الأفكار والمشاعر اتجاه سرعة غضبهم صحيحة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أ ن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الآثار والنتائج التي يمكن أن تحدث إذا كانت أفكارهم ومشاعرهم اتجاه سرعة غضبهم صحيحة ، من مثل : - يصعب تكوين الصداقات. - يكون من المستحيل على الفرد أن يندمج مع الآخرين. - ربما تعرض نفسه للأذى بسبب التصرفات غير المحسوبة.
	استراتيجية التخيل	تخيلوا أي فوائد ممكنة لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه سرعة الغضب.	- يبذل أفراد كل مجموعة جهدهم لتخيل أي فوائد محتملة لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية عليهم اتجاه سرعة غضبهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى فوائد حقيقية لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه سرعة الغضب. - يمكن أن يقدم بعض الأفراد ما يظن من فوائد والتي غالباً ما تكون غير ذات قيمة من مثل : - يهابني الآخرون. - أشعر بالراحة بعد أن أنفس عن غضبي.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي	- بذلتم جهداً كبيراً للوصول إلى أفكار ومشاعر إيجابية اتجاه سرعة غضبكم. أريد أن يقرر الواحد منكم أن يعزز نفسه بالطريقة التي يراها مناسبة.	- يفكر أفراد المجموعات في التعزيزات المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - يتلقى أفراد كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن التعزيزات الذاتية : - حضور مباراة ملاكمة. - الاشتراك في نشاطات رياضية عنيفة تحت إشراف مدربين. - الاشتراك في رحلة ترفيهية مع الأصدقاء.
		واجب بيتي : - فكروا في مواقف تستدعي سرعة الغضب ثم جدوا طرق وأساليب جديدة للتفكير فيها.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (١٨)

الموقف: الغياب عن المدرسة.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب من قيام المتدربين بالتفكير في مواقف ثار غضبهم فيها بسرعة. إيجابية مختلفة عمّا اعتادوا عليه من طرق تفكير في المشكلة.	يقوم بعض المتدربين بعرض طرق التفكير الإيجابية البديلة التي توصلوا إليها للتفكير في المشكلة الأسرية التي حددوها.
المهارة الأولى: تحديد الأمر المزعج	النقاش وطرح الأسئلة.	ما الأمور التي تزعجكم بسبب غيابكم عن المدرسة؟	- يناقش المتدربون السؤال المتعلق بالأمور المزعجة التي تحدث لهم بسبب غيابهم عن المدرسة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة ما توصلت إليه المجموعات. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور المزعجة التي تحدث بسبب الغياب عن المدرسة ، من مثل : - رفقة الأشرار. - الرسوب في المواد الدراسية. - عقاب الوالدين والمدرسة للغائبين. - الحرمان من الدراسة.
المهارة الثانية : تفسير الأسباب المحتملة للغياب عن المدرسة من وجهة نظر المتدربين.	التعبير عن الأفكار.	– ما هي ، من وجهة نظركم اتجاه أسباب غيابكم عن المدرسة؟	- يناقش أفراد المجموعات السؤال المطروح. يعبر أفراد المجموعات عن أسباب عديدة تؤدي إلى الغياب عن المدرسة من وجهة نظرهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن العديد من الأفكار التي تفسر أسباب الغياب من وجهة نظرهم ، من مثل :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- أنا كسول. - لا أحب المدرسة. - لا أفهم المواد الراسية.
المهارة الثالثة: تحديد النتائج المحتملة للغياب عن المدرسة من وجهة نظر المتدربين.	التعبير عن المشاعر.	– في رأيكم ، ما النتائج المحتملة للغياب عن المدرسة؟	- يعبر أفراد المجموعات عن النتائج المحتملة للغياب عن المدرسة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن العديد من المشاعر اتجاه الغياب عن المدرسة، من مثل : - أشعر أني تائه. - أشعر بخوف شديد على مستقبلي. - أشك أنني سأنجح في دراستي.
المهارة الرابعة: تفنيد الأفكار السلبية اتجاه الغياب عن المدرسة.	البحث عن الدليل.	– هاتوا أدلة مقنعة تؤكد صحة ما عبَّرتم عنه من أفكار سلبية اتجاه الغياب عن المدرسة.	- ينشغل أفراد المجموعات في البحث عن أدلة تثبت صحة تفكيرهم بخصوص الأسباب التي يرونها للغياب عن المدرسة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أدلة تثبت صحة الأفكار التي ساقوها كأسباب للغياب عن المدرسة. لكن يمكن أن يقدم البعض أدلة ضعيفة من مثل : - لا يحب كثير من الطلاب الدراسة. - معظم اللذين يغيبون عن المدرسة لا يفهمون المواد الدراسية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	توليد البدائل.	– حاولوا إيجاد طرق تفكير إيجابية جديدة اتجاه الغياب عن المدرسة.	- يتشاور أفراد المجموعات حول إمكانية التوصل إلى أفكار إيجابية بديلة للغياب عن المدرسة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى عدد من البدائل الإيجابية للغياب عن المدرسة ، من مثل : - يجب أن يكون الغياب في حالات المرض الشديد فقط. - حين أغيب يجب أن أعوض الدروس التي فاتتني. - الغياب بغير أسباب قوية يعلم الفرد عادات سلوكية سيئة. - الطلبة المجتهدون لا يغيبون عن المدرسة إلا نادراً. - لا يجب أن أسمع كلام الطلبة الآخرين الذين يدعونني إلى الغياب عن المدرسة.
	استراتيجية العصف الذهني.	– جِدوا أكبر عدد ممكن من الآثار والنتائج الممكن حدوثها لو كانت أفكاركم ومشاعركم اتجاه الغياب عن المدرسة صحيحة.	- يقوم أفراد كل مجموعة بالتوصل إلى أكبر عدد ممكن من الآثار والنتائج المحتمل حدوثها إذا كانت أفكارهم ومشاعرهم اتجاه الغياب عن المدرسة صحيحة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أ ن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من النتائج والآثار المحتملة لصحة أفكارهم ومشاعرهم السلبية عن المدرسة من مثل : - سوف يغيب الكثيرون عن المدرسة. - سوف تنتشر الأمية بين الشباب. - ستغلق الكثير من المدارس أبوابها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- ستضيع الكثير من الجهود والأموال سدى بسبب الغياب عن المدرسة.
	استراتيجية التخيل.	– تخيلوا قدر استطاعتكم أي فوائد ممكنة للأفكار والمشاعر السلبية الخاصة بالغياب عن المدرسة.	- يبذل أفراد المجموعات جهدهم لتخيل فوائد ذات قيمة للمشاعر والأفكار السلبية المتعلقة بالغياب عن المدرسة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى فوائد ذات قيمة للأفكار والمشاعر السلبية تتعلق بالغياب عن المدرسة.
المهارة الخامسة : التحفيز	التعزيز الذاتي	– يستحق ما بذلتموه من جهد في التوصل إلى أفكار إيجابية بخصوص الغياب عن المدرسة أن يعزز كل منكم نفسه بالمعزز الذي يريد.	- يفكر أفراد المجموعات في التعزيزات المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن التعزيزات الذاتية : - المشاركة في يوم النشاط في المدرسة. - المشاركة في رحلة جماعية تنظمها المدرسة لأماكن جميلة. - المشاركة في مباريات المدرسة مع المدارس الأخرى.
		واجب بيتي : – طوّروا مجموعة أفكار إيجابية اتجاه حضور الطالب إلى المدرسة والتغيب عنها.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (١٩)

الموقف: لا أحصل على تغذية مناسبة.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب من تطوير المتدربين مجموعة أفكار إيجابية تتعلق بالغياب عن المدرسة.	يقوم بعض المتدربين بعرض ما طوروه من أفكار إيجابية اتجاه قضية الغياب عن المدرسة.
المهارة الأولى: تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	يطرح المدرب السؤال التالي : هل كلكم يحصل على التغذية المناسبة؟ تصوروا جميعاً أنكم لا تحصلون على التغذية المناسبة ، فما هي الأمور المزعجة التي يمكن أن تحدث لكم بسبب ذلك ؟	- يناقش المتدربون قضية الحصول على التغذية المناسبة ويتوصلون إلى أن العديد من الأمور المزعجة تحصل لهم بسبب عدم الحصول على التغذية المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور المزعجة التي تحدث بسبب سوء التغذية ، من مثل : - عدم القدرة على ممارسة الرياضة. - الدوخة. - لا يستطيع الطالب أن يفهم دروسه جيداً. - يتعرض لأمراض عديدة.
المهارة الثانية : تفسير الأسباب المحتملة لسوء التغذية من وجهة نظر المتدربين.	التعبير عن الأفكار.	كيف تفسرون من وجهة نظركم أسباب تعرض الفرد لسوء التغذية؟	- يناقش أفراد المجموعات السؤال المطروح. - يعبر أفراد المجموعات عن أسباب عديدة تؤدي إلى سوء التغذية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن العديد من الأفكار التي تفسر أسباب سوء التغذية من وجهة نظرهم من مثل : - لا يوجد شهية للطعام. - لا آكل كثيراً من الأطعمة المفيدة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
المهارة الثالثة: تحديد النتائج المحتملة لسوء التغذية من وجهة نظر المتدربين.	التعبير عن المشاعر.	– عبروا بطريقتكم عن النتائج المحتملة لسوء التغذية الذي تتعرضون له.	- يعبر أفراد المجموعات عن النتائج المحتملة لسوء التغذية من وجهة نظرهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من النتائج لسوء التغذية الذي يتعرضون له من مثل : - أخشى على صحتي. - سوف أتعرض لفقر الدم. - أشك في أنني سأنجح في دراستي. - أنا حزين بسبب حالتي الصحية.
المهارة الرابعة: تفنيد الأفكار السلبية اتجاه سوء التغذية لدى المتدربين.	البحث عن الدليل.	– ليأت الواحد منكم بدليل واحد على الأقل يؤكد الأفكار التي كونها عن سوء التغذية لديه.	- ينشغل أفراد المجموعات في البحث عن أدلة تؤكد صحة تفكيرهم بخصوص أسباب سوء التغذية الذي يتعرضون له. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع ألا يتوصل أفراد المجموعات إلى أدلة مقنعة تؤكد صحة الأفكار المتكونة لديهم بخصوص سوء التغذية. - يمكن أن يقدم البعض أدلة ضعيفة اتجاه سوء التغذية الذي يتعرض له من مثل : - لا يحب والدي شراء الأغذية الغالية لنا. - تجهل والدتي أنواع الأغذية المناسبة لأولادها. - كثير من الأغذية المفيدة غالية الثمن.
	توليد البدائل.	– فكروا في طرق إيجابية للتفكير في سوء التغذية الذي تتعرضون له.	- يتشاور أفراد المجموعات حول إمكانية التوصل إلى أفكار إيجابية بديلة اتجاه سوء التغذية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار الإيجابية بخصوص سوء التغذية من مثل : - يجب أن يتناول الواحد منا الكميات الكافية من الغذاء. - علي أن أحرص على نوعية الأغذية التي أتناولها. - يجب أن أحافظ على عادات غذائية سليمة. - الحرص على المضغ السليم للأطعمة.
	استراتيجية العصف الذهني.	– فكروا في أكبر عدد من الآثار والنتائج الممكنة لو كانت أفكاركم ومشاعركم السلبية عن سوء التغذية سليمة.	- يقوم أفراد كل مجموعة بالتوصل إلى أكبر عدد من الآثار والنتائج المحتمل أن تحدث إذا كانت أفكارهم ومشاعرهم اتجاه سوء التغذية صحيحة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - من المتوقع أ ن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من النتائج والآثار المحتملة الحدوث إذا كانت أفكارهم ومشاعرهم السلبية اتجاه سوء التغذية صحيحة ، من مثل : - سوف تكثر الأمراض بأنواعها بين أطفال المدارس. - سوف يفقد الأطفال حيويتهم ونشاطهم. - ربما مات العديد من الأطفال بسبب سوء التغذية. - ربما فقد البعض حاسة أو أكثر من حواسهم أو أصيبوا بأمراض الدم.
	استراتيجية التخيل.	تخيلوا أي فوائد حقيقية للأفكار والمشاعر السلبية الخاصة اتجاه سوء التغذية.	- يبذل أفراد المجموعات جهدهم لتخيل فوائد ذات قيمة للمشاعر والأفكار السلبية المتعلقة بسوء التغذية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من المتوقع ألا يتوصل أفراد المجموعات إلى أي فوائد حقيقية للأفكار والمشاعر السلبية ذات العلاقة بسوء التغذية.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	- لقد بذلتم جهداً ممتازاً في التفكير الإيجابي اتجاه الحصول على التغذية المناسبة. ويستحق هذا الجهد أن يعزز كل منكم نفسه بالمعزز الذي يناسبه. عزز نفسك ، إذن ، بالمعزز الذي تقترحه لنفسك.	- يفكر أفراد المجموعات في التعزيزات المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - يتلقى أفراد كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن التعزيزات الذاتية : - الاستمتاع بوجبة غذائية شهية. - شرب العصائر اللذيذة. - الحصول على سلة فواكه متنوعة.
		واجب بيتي : - طوروا مجموعة أفكار إيجابية للتفكير في سوء التغذية الذي تتعرضون له.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٢٠)

الموقف : الإحساس بالقلق.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب أن المتدربين قد قاموا بتطوير مجموعة أفكار إيجابية تتعلق بسوء التغذية.	يعرض بعض المتدربين ما توصلوا إليه من أفكار إيجابية تتعلق بسوء التغذية.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	يطرح المدرب السؤال التالي : هل تحسون بالقلق اتجاه أشاء وموضوعات مختلفة؟ إذا كان بعضكم لا يحس بالقلق غالباً فتصوروا جميعاً أنكم تحسون بالقلق اتجاه أشياء ومواضيع مختلفة.	- يناقش أفراد المجموعات الإحساس بالقلق. من المتوقع أن بعضهم لا يحس بالقلق. يقوم هؤلاء بتصور أنهم يحسون بالقلق مثل زملائهم اتجاه الأشياء والمواضيع المختلفة. - يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور المزعجة التي تحدث بسبب الإحساس بالقلق. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور التي تحدث بسبب الإحساس بالقلق من مثل : - نفكر كثيراً قبل القيام بالأشياء. - لا نحس بالطمأنينة اتجاه أشياء كثيرة. - نقوم بأشياء وتصرفات لا نعرف نتائجها. - لا نكون متأكدين من صحة ما نعمله.
المهارة الثانية : تفسير أسباب الإحساس بالقلق من وجهة نظر المتدربين.	التعبير عن الأفكار.	عبِّروا عن أفكاركم بخصوص الإحساس بالقلق.	- يناقش المتدربون السؤال المطروح في جماعات. يعبر أفراد الجماعات عن أسباب عديدة تؤدي إلى الإحساس بالقلق من وجهة نظرهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن العديد من الأفكار التي تفسر أسباب الإحساس بالقلق من وجهة نظرهم ، من مثل: - لا نعرف بدقة الظروف المحيطة بنا أو النتائج المتوقعة لتصرفاتنا. - لم نتعلم كيف نفكر في الأشياء بشكل صحيح. - غير متأكد من قدرتي على مواجهة الموقف. - لا نحس بالأمان من ردود أفعال الكبار اتجاه تصرفاتنا.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة للإحساس بالقلق.	التعبير عن المشاعر.	- عبِّروا كما تريدون عن النتائج التي ترون أنها يمكن أن تحدث لكم نتيجة الإحساس بالقلق.	- يعبر أفراد المجموعات عن النتائج التي يحتمل حدوثها لهم نتيجة الإحساس بالقلق. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن عدد من المشاعر التي يمكن أن تنتج عن الإحساس بالقلق ، من مثل : - الشك في الآخرين. - عدم الثقة بالذات. - توقع الأشياء السيئة.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية ذات العلاقة بالإحساس بالقلق.	البحث عن الدليل.	- ليقدم كل واحد منكم دليلاً واحداً على الأقل على صحة ما تفكرون أو تشعرون به اتجاه الإحساس بالقلق.	- ينشغل أفراد المجموعات في البحث عن أدلة تؤكد صحة أفكارهم اتجاه الإحساس بالقلق. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يقدم بعض الطلبة أدلة غير مقنعة حول إحساسهم بالقلق من مثل : - كل لناس يحسون بالقلق في أمور كثيرة. - لا يعاملنا الكبار معاملة هادئة باستمرار. - هناك مواد صعبة بالنسبة لنا تسبب لنا القلق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	توليد البدائل.	- فكروا في الإحساس بالقلق بطرق أكثر إيجابية من تلك التي اعتدتم عليها وأعلنتموها حتى الآن.	- يتشاور أفراد المجموعات حول إمكانية التفكير في القلق بطرق إيجابية بديلة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى عدد من الأفكار الإيجابية اتجاه الإحساس بالقلق بدلاً من تلك التي كانت لديهم ، من مثل : - كل الناس يحسون بالقلق أحياناً. - يكون القلق مفيداً أحياناً. - لا نقلق اتجاه جميع الأمور أو في كل الأوقات.
	استراتيجية العصف الذهني.	- فكروا في أكبر عدد ممكن من الآثار والنتائج الممكن أن تحدث لكم لو كانت أفكاركم ومشاعركم السلبية اتجاه الإحساس بالقلق صحيحة.	- يقوم أفراد كل مجموعة بالتوصل إلى أكبر عدد من الآثار والنتائج التي يمكن أن تحدث لهم فيما لو كانت أفكارهم ومشاعرهم السلبية اتجاه الإحساس بالقلق صحيحة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الآثار والنتائج المحتمل حدوثها لهم فيما لو كانت أفكارهم ومشاعرهم السلبية اتجاه الإحساس بالقلق صحيحة ، من مثل : - لا نجرؤ على اتخاذ قراراتنا بأنفسنا. - نحس بالخوف اتجاه أي خطوة نخطوها. - أشعر بالتشتت في حياتي اليومية. - أشك في الآخرين دائماً.
	استراتيجية التخيل.	- تخيلوا أي فائدة ممكنة حقيقية للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه الإحساس بالقلق.	- يبذل أفراد المجموعات جهدهم لتخيل أي فوائد حقيقية لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية عليهم اتجاه الإحساس بالقلق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - من غير المتوقع أن يجد أفراد المجموعات أي فوائد حقيقية لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية عليهم اتجاه الإحساس بالقلق. يمكن أن يعبر بعضهم عن فوائد غير حقيقية يتخيل أهميتها من مثل : - نظل حذرين دائماً اتجاه الأشياء والآخرين.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز.	- يستحق الجهد الذي بذلتموه في التفكير في الإحساس بالقلق أن يعزز كل منكم نفسه بالطريقة التي تناسبه. - ليعزز كل منكم نفسه بالمعزز الذي يناسبه.	- يفكر أفراد المجموعات في التعزيزات الذاتية المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن التعزيزات الذاتية : - سماع موسيقى هادئة تساعد على الاسترخاء. - عرض ما ينتجه الطلبة من رسوم وأنشطة في معرض المدرسة وممراتها. - لقاء حر مع المعلمين لطرح أي أسئلة يرغبون في طرحها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٢١)

الموقف : مزاجي متقلب.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب أن المتدربين قد طوروا أفكاراً إيجابية بديلة للتفكير في مواقف يتعرضون فيها للإحساس العالي بالقلق.	يعرض بعض المتدربين ما توصلوا إليه من أفكار إيجابية بديلة للتفكير في الإحساس العالي بالقلق.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج	النقاش وطرح الأسئلة.	- ما الأشياء المزعجة التي تحدث للشخص الذي يكون مزاجه متقلباً من وجهة نظركم؟	- يناقش المتدربون السؤال حول الأمور المزعجة التي تحدث للفرد الذي يكون مزاجه متقلباً. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور المزعجة التي تحدث للفرد الذي يكون مزاجه متقلباً من مثل : - لا يثق الناس برأيه ومشاعره. - من الصعب أن يعرف الناس كيف يفكر. - يصعب عليه أن يتوصل إلى قرار بخصوص أمور حياته.
المهارة الثانية : تفسير الأسباب المحتملة لتقلب مزاج الفرد.	التعبير عن الأفكار.	من وجهة نظركم ، ما الأشياء التي تجعل الفرد متقلب المزاج ؟	- يناقش أفراد المجموعات السؤال المطروح. - يعبر أفراد المجموعات عن أفكار عديدة اتجاه تقلب مزاج الفرد. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن العديد من الأفكار اتجاه تقلب المزاج من مثل: - تكون حياتهم في الغالب قاسية. - يخافون أن يعبروا عمّا يرغبون فيه بحرية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- لا يتحملون مسؤولية سلوكهم. - يحدد لهم الأهل ما هو مناسب وما هو غير مناسب.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة لتقلب المزاج من وجهة نظر المتدربين.	التعبير عن المشاعر.	عبِّروا عما تشعرون به اتجاه تقلب مزاج الواحد منكم.	- يعبر أفراد المجموعات عمّا يشعرون به اتجاه تقلب المزاج. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن مشاعر متعددة اتجاه تقلب المزاج من مثل : - أشعر أن الآخرين يسخرون مني. - أحس بالخجل من كثرة تقلب مزاجي. - أخاف أن أكون متقلب المزاج عندما أكبر.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية اتجاه تقلب المزاج.	البحث عن الدليل.	– ليأت الواحد منكم بدليل واحد على الأقل يؤكد صحة أفكاره اتجاه تقلب المزاج.	- يحاول أفراد المجموعات إيجاد أدلة مقنعة تثبت صحة تفكيرهم اتجاه تقلب المزاج. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أدلة عديدة قوية تؤكد صحة أفكارهم اتجاه تقلب مزاج الواحد منهم. ولكن يمكن أن تظهر لدى بعضهم ما يعتقد أنه أدلة قوية مثل : - أغير تفكيري اتجاه بعض الأمور أحياناً. - أنتقل من شعور إلى شعور يخالفه اتجاه بعض الناس في مواقف معينة. - أحس برغبة بعمل أشياء تتناقض مع بعضها البعض في بعض الأمور.
	توليد البدائل.	– ليحاول كل منكم أن يفكر بطرق بديلة اتجاه تقلب مزاجه.	- يتشاور أفراد المجموعات حول إمكانية وجود أفكار إيجابية بديلة اتجاه تقلب المزاج. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار الإيجابية البديلة اتجاه تقلب المزاج ، من مثل : - يختلف مزاج الجميع ويتقلب في بعض المواقف. - لا يتقلب مزاجي في كل الأمور. - أكون متقلب المزاج في بعض الأحيان فقط. - تقلب مزاجي لا يعني أني دائم التوتر.
	استراتيجية العصف الذهني.	- حدِّدوا أكبر عدد ممكن من الآثار والنتائج الممكن حدوثها لو كانت أفكاركم ومشاعركم السلبية اتجاه تقلب المزاج صحيحة.	- يقوم أفراد المجموعات بالتوصل إلى أكبر عدد ممكن من الآثار والنتائج المحتمل حدوثها فيما لو كانت أفكارهم ومشاعرهم السلبية اتجاه تقلب المزاج صحيحة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الآثار والنتائج المحتمل حدوثها لو كانت أفكارهم ومشاعرهم اتجاه تقلب المزاج صحيحة ، من مثل : - سوف لا أجد طعماً للأشياء. - سيكون من الصعب علي أن أكُوّن أصدقاء. - سوف يتجاهل الآخرون مشاعري وأفكاري.
	استراتيجية التخيل.	- تخيلوا أي فوائد محتملة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه تقلب المزاج.	- يحاول أفراد المجموعات قدر استطاعتهم أن يجدوا فوائد ذات قيمة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه تقلب المزاج. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى فوائد حقيقية للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه تقلب المزاج.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	- يستحق الجهد الذي بذلتموه والأفكار والمشاعر الإيجابية التي توصلتم إليها اتجاه تقلب المزاج أن يعزز الواحد منكم نفسه بالمكافأة التي يحب. حاولوا اختيار المكافأة التي تناسب كل منكم.	- يفكر أفراد المجموعات في التعزيزات المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن التعزيزات الذاتية : - أتولى مسؤولية الإذاعة المدرسية لمدة يومين. - أن تنشر مجلة المدرسة موضوع تعبير كتبته أخيراً. - اشترك في لجنة للتخطيط لرحلة مدرسية ترفيهية.
		واجب بيتي : حدد موقفاً معيناً تحس أن مزاجك فيه يكون متقلباً. أعد التفكير في الموقف بطرق إيجابية بديلة.	-

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٢٢)

الموقف : أرتبك بسهولة.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		* يتأكد المدرب من أن كل متدرب قد حدد موقفاً معيناً كان فيه مزاجه متقلباً ، ثم أعاد التفكير فيه بطرق إيجابية ، بديلة لتلك التي استخدمها سابقاً.	* يعرض بعض المتدربين مواقف يغلب أن يكونوا متقلبي المزاج فيها ، وأعادوا التفكير فيها بطرق إيجابية بديلة من الطرق التي استخدموها سابقاً للتفكير في تلك المواقف.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	يطرح المدرب السؤال التالي : ما الأمور المزعجة التي تحدث لكم حين يرتبك أحدكم في موقف ما بسهولة؟	- يناقش أفراد المجموعات السؤال ويتوصلون إلى مواقف تحدث فيهم الارتباك بسهولة. - يتوصل أفراد المجموعة إلى أمور مزعجة عديدة تحدث لهم بسبب سهولة الارتباك في مواقف عديدة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور المزعجة التي تحدث لأحدهم حين يحس بالارتباك بسهولة ، من مثل : - لا أستطيع أن أستجيب لأسئلة الآخرين استجابة سليمة. - يصعب علي إنجاز الأشياء التي كنت قد بدأت بها. - يتشوش تفكيري كثيراً.
المهارة الثانية : تفسير الأسباب المحتملة لسهولة الارتباك.	التعبير عن الأفكار.	عبّروا عما ترونه أسباباً لحدوث الارتباك لأحدكم بسهولة.	- يفكر أفراد المجموعات فيما عساه أن يكون سبباً لسهولة ارتباك أحدهم. ويعبر أفراد المجموعات عن العديد من الأفكار بخصوص سهولة الارتباك. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن العديد من الأفكار بخصوص سهولة ارتباك الواحد منهم ، من مثل : - تسبب علاقتنا بالكبار الكثير من الارتباك بالنسبة لنا. - لا أجد أسلوباً مناسباً للتعامل مع الكثير من المواقف. - لا أحسن التعبير عن ما يحدث في الكثير من المواقف. - معلوماتي لا تسعفني أحياناً.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة لسهولة الارتباك.	التعبير عن المشاعر.	- عبِّروا عمّا تحسون من مشاعر حين يرتبك أحدكم بسهولة في موقف ما.	- يعبر أفراد المجموعات عمّا يشعرون به اتجاه الارتباك بسهولة في المواقف التي يتعرضون لها. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن مشاعر متعددة اتجاه الارتباك بسهولة ، من مثل : - أخشى أن يعتقد الآخرون أني ضعيف. - أشعر أن سهولة ارتباكي ستؤدي إلى الكثير من المشاكل بالنسبة لي. - أكون حزيناً حين لا أعرف كيفية التصرف السليم من أول مرة.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية اتجاه تقلب المزاج.	البحث عن الدليل.	- ليقدم كل منكم دليلاً واحداً على الأقل على أنه يرتبك بسهولة عادة.	- يحاول كل فرد في المجموعات أن يجد دليلاً واحداً على الأقل يؤكد أنه سهل الارتباك في العادة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من غير المتوقع أن يتوصل غالبية أعضاء المجموعة إلى أدلة قوية تؤكد حدوث الارتباك السهل لهم في العادة. ولكن يمكن أن يكون لدى بعض الأفراد أدلة وقتية أو ضعيفة على ذلك من مثل : - أرتبك بسهولة حين يكلفني والدي بشراء الأشياء للبيت. - يجعلني قصر الوقت لأداء بعض المهمات مرتبكاً. - أرتبك حين لا تتوفر لدي معلومات كافية عن أشياء معينة.
	توليد البدائل.	- حاولوا التوصل إلى طرق إيجابية للتفكير في ارتباك أحدكم بسهولة بدلاً من الأفكار التي تسيطر عليكم عادة.	- يحاول أفراد المجموعات إيجاد طرق بديلة للتفكير في الارتباك بسهولة الذي يحدث لهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى عدد من الأفكار الإيجابية البديلة اتجاه الارتباك بسهولة من مثل : - كل الناس يرتبكون بسهولة أحياناً. - أرتبك في موقف ولا أرتبك في موقف آخر. - تكون بعض المواقف صعبة جداً بحيث تسبب الارتباك للكثيرين.
	استراتيجية العصف الذهني.	إذا كانت أفكاركم ومشاعركم السلبية اتجاه الارتباك بسهولة صحيحة ، فماذا يمكن أن يحدث للواحد منكم من آثار ونتائج؟	- يقوم أفراد المجموعات بالتوصل إلى أكبر عدد ممكن من الآثار والنتائج التي يمكن أن تحدث لهم إذا كانت أفكارهم ومشاعرهم بخصوص سهولة الارتباك صحيحة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الآثار والنتائج المحتمل حدوثها في حال كون الأفكار والمشاعر اتجاه الارتباك بسهولة صحيحة ، من مثل : - سوف أشعر أني غير واثق من نفسي. - أكون حزيناً ان أبدو مرتبكاً أمام الآخرين. - أخشى أن أفقد احترامي لدى الآخرين.
	استراتيجية التخيل.	– تخيلوا الفوائد المحتملة من وجهة نظركم لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية عليكم اتجاه الارتباك بسهولة.	- يحاول أفراد المجموعات تخيل أي فوائد معقولة محتملة لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه الارتباك بسهولة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع تماماً أن يجد أفراد المجموعات أي فوائد حقيقية للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه سهولة الارتباك.
المهارة الخامسة : التحفيز	التعزيز الذاتي.	– أن تجدوا العديد من الأفكار والمشاعر الإيجابية اتجاه الارتباك الذي يحدث أحياناً بسهولة للواحد منكم أمر يستحق أن يعزز الواحد منكم ذاته بالأسلوب الذي يريد. ليختار كل منكم المعزز الذي يريد.	- يفكر أفراد المجموعات في التعزيزات المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن المكافآت والتعزيزات الذاتية : - المشاركة في يوم النشاط المدرسي. - قيادة لجنة الإشراف على النشاط الرياضي لمدة يوم واحد على الأقل. - الحصول على جائزة التلميذ المُبادر.
		واجب بيتي : – فكروا بمواقف تعرضتم فيها للارتباك بسهولة بطرق إيجابية.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٢٣)

الموقف : قلة الرحلات والحفلات الترفيهية.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب أن المتدربين قد جرّبوا توظيف العديد من الأفكار الإيجابية اتجاه مواقف تسبب لهم الارتباك بسهولة عامة.	يعرض بعض المتدربين ما توصلوا إليه من أفكار إيجابية اتجاه الارتباك بسهولة في بعض المواقف.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	- هل تسبب قلة الرحلات والحفلات الترفيهية إحداث أشياء مزعجة بالنسبة لكم؟ إن كانت الإجابة بنعم فحاولوا تحديد هذه الأشياء ، وإن لم تكن كذلك فتصوروا أن هناك أشياء مزعجة تحدث لكم بسبب قلة الرحلات والحفلات الترفيهية.	- يناقش أفراد المجموعات السؤال ويتوصلون إلى أشياء عديدة تحدث لهم بسبب قلة الرحلات والحفلات الترفيهية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أشياء مزعجة عديدة تحدث لهم بسبب قلة الرحلات والحفلات الترفيهية ، من مثل: - لا أستمتع بأوقاتي في المدرسة. - لا أحس بطعم التغيير في حياتي اليومية. - هناك أماكن كثيرة أحتاج إلى زيارتها. - لا أمارس نشاطاتي وهواياتي بسبب قلة الرحلات والحفلات الترفيهية.
المهارة الثانية : تفسير الأسباب المحتملة لقلة الرحلات والحفلات الترفيهية.	التعبير عن الأفكار.	- عبِّروا عن أفكاركم حول قلة الرحلات والحفلات الترفيهية في المدرسة.	- يفكر أفراد المجموعات في أسباب قلة الرحلات والحفلات الترفيهية من وجهة نظرهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار بخصوص قلة الرحلات والحفلات الترفيهية في المدرسة ، من مثل : - لا أحب الرحلات والحفلات الترفيهية. - لا أجد المال الكافي للمشاركة في الرحلات والحفلات الترفيهية. - أفضل أن أدرس دروسي عن المشاركة في الرحلات والحفلات الترفيهية.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة لقلة الرحلات والحفلات الترفيهية.	التعبير عن المشاعر.	عبِّروا عمّا يشعر به كل منكم اتجاه قلة الرحلات والحفلات الترفيهية في المدرسة.	- يعبر أفراد المجموعات عمّا يشعرون به اتجاه قلة الرحلات والحفلات الترفيهية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من المشاعر اتجاه قلة الرحلات والحفلات الترفيهية ، من مثل : - أشعر أن الحياة في المدرسة مملة. - أخشى أن أكره المدرسة إذا ظلت الأمور على ما هي عليه. - أحس برغبة كبيرة في الهروب من المدرسة أحياناً. - أنا محروم.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية ذات العلاقة بقلة الرحلات والحفلات الترفيهية.	البحث عن الدليل.	– ليقدم كل منكم دليلاً واحداً يؤكد أفكاره اتجاه قلة الرحلات والحفلات الترفيهية.	- يحاول أفراد المجموعات إيجاد أدلة قوية تؤكد الأفكار السلبية المتكونة لديهم اتجاه قلة الرحلات والحفلات الترفيهية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أدلة قوية تؤكد صحة أفكارهم ومشاعرهم اتجاه قلة الرحلات والحفلات الترفيهية. يحتمل أن يقدم البعض ما يعتقدون أنه أدلة على صحة أفكارهم اتجاه قلة الرحلات والحفلات الترفيهية من مثل :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- تذهب بعض المدارس والأسر في رحلات أكثر مما تفعل مدرستنا وأهلنا. - نقوم برحلة أو رحلتين فقط في خلال السنة الدراسية في كل عام.
	توليد البدائل.	– حاولوا أن تفكروا بطريقة أو بطرق مختلفة عن الطرق التي استخدمتموها اتجاه قلة الرحلات والحفلات الترفيهية.	- يتشاور أفراد المجموعات لإيجاد طرق أخرى بديلة للتفكير في قلة الرحلات والحفلات الترفيهية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أفكار عديدة اتجاه قلة الرحلات والحفلات الترفيهية من مثل : - تنظم المدرسة عدداً معقولاً من الرحلات والأنشطة الترفيهية كل سنة. - عليّ أن أشارك في الأنشطة المختلفة التي تتم في المدرسة لأنها مسلية ومفيدة. - ليس المهم عدد الرحلات والأنشطة التي تنظمها المدرسة بل مقدار مشاركتي فيها. هناك أساليب كثيرة للتسلية والشعور بالفرح.
	استراتيجية العصف الذهني.	– فكروا بأكبر عدد ممكن من الآثار والنتائج المحتمل حدوثها بسبب أفكاركم السلبية اتجاه قلة الرحلات والحفلات الترفيهية.	- يقوم أفراد المجموعات بالتوصل إلى أكبر عدد ممكن من الآثار والنتائج المحتمل حدوثها في حال كانت أفكارهم ومشاعرهم اتجاه قلة الرحلات والحفلات الترفيهية صحيحة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى عدد كبير من الآثار والنتائج المحتملة لقلة الرحلات والحفلات الترفيهية ، من مثل: - أخشى أن أصاب بحالة من الكآبة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- أخاف أن أشعر بالملل في المدرسة. - هناك إحساس لدي بأننا غير محظوظين.
	استراتيجية التخيل.	- تخيلوا أي فوائد حقيقية محتملة للأفكار والمشاعر السلبية التي تسيطر عليكم اتجاه قلة الرحلات والحفلات الترفيهية.	- يحاول أفراد المجموعات أن يجدوا أي فوائد ذات قيمة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه قلة الرحلات والحفلات الترفيهية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى فوائد حقيقية ذات قيمة بخصوص الأفكار السلبية المتكونة لديهم اتجاه قلة الرحلات والحفلات الترفيهية.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	- بعد كل هذا الجهد الذي بذلتموه في التوصل في أفكار ومشاعر إيجابية اتجاه قلة الرحلات والحفلات الترفيهية تستحقون أن يحصل كل منكم على التعزيز الذاتي الذي يناسبه. ليفكر كل منكم في التعزيز الذاتي الذي يستحق.	- يفكر أفراد المجموعات في التعزيزات المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يكون التعزيزات الذاتية المقترحة : - المشاركة في يوم النشاط المفتوح. - المشاركة في الأنشطة الرياضية. - الحصول على كرة قدم أو ملابس رياضية كهدية.
		واجب بيتي : ليفكر كل منكم بطريقة إيجابية بديلة في المناسبات التي يعتقد أنها مواتية لممارسة الأنشطة والحفلات الترفيهية.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٢٤)

الموقف : يتدخل والدي في اختيار أصدقائي.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب أنّ كل واحد من المتدربين قد توصل إلى طريقة إيجابية واحدة للتفكير في مناسبات يعتقد أنها مناسبة لممارسة الأنشطة والحفلات الترفيهية.	يعرض بعض المتدربين ما توصلوا إليه من أفكار إيجابية بخصوص المناسبات التي يمكن استخدامها في ممارسة الأنشطة والحفلات الترفيهية.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	- هل يتدخل والدك في اختيار أصدقائك؟ إن كانت الإجابة نعم فما هي الأمور المزعجة التي يحدثها تدخله في اختيار الأصدقاء؟ إذا لم تكن الإجابة بنعم فتصور أن ذلك يحدث لك وأجب على السؤال السابق.	- يناقش المتدربون السؤال الأول ويتوصل عدد منهم إلى أن الوالدين يتدخلون في اختيار الأصدقاء. ويتصور الآخرون أن الأمر نفسه يحدث لهم. - يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور المزعجة التي تحدث لهم بسبب تدخل الوالدين في اختيار أصدقائهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أمور مزعجة عديدة تحدث لهم بسبب تدخل الوالدين في اختيار الأصدقاء من مثل: - أفقد الثقة بنفسي. - لا أحدثهم عن أصدقائي. - يصبح صعباً عي أن أجد أصدقاء أرتاح لهم.
المهارة الثانية : تفسير الأسباب لتدخل الوالدين في اختيار الأصدقاء.	التعبير عن الأفكار.	- ما يخطر ببال الواحد منكم من أفكار حول تدخل الوالدين في اختيار أصدقائه؟	- يفكر أفراد المجموعات في أسباب تدخل الوالدين في اختيار أصدقائهم من وجهة نظرهم الشخصية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار بخصوص تدخل الوالدين في اختيار أصدقائهم من مثل: - يظنني الوالدان صغيراً. - يعتقد والدي أن الآخرين يمكن أن يسببوا لي أضراراً. – يريد الوالدان أن أختار أصدقائي على مزاجهم.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة لتدخل الوالدين في اختيار الأصدقاء.	التعبير عن المشاعر.	– عبِّروا كل بطريقته عن مشاعركم اتجاه تدخل الوالدين في اختيار أصدقائكم.	- يعبر أفراد المجموعات عما يشعرون به اتجاه تدخل الوالدين في اختيار أصدقائهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من المشاعر اتجاه تدخل الوالدين في اختيار الأصدقاء من مثل : - أحس أن والديَّ لا يفهمونني. - أخاف أن يستمر تدخلهم حتى عندما أكبر. - أشعر أني لست موضع ثقة بالنسبة لوالدي.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية ذات العلاقة بتدخل الوالدين في اختيار الأصدقاء.	البحث عن الدليل.	– ليحاول كل منكم أن يجد دليلاً واحداً على الأقل يؤكد صحة أفكاره حول تدخل الوالدين في اختيار أصدقائه.	- يحاول أفراد المجموعات إيجاد أدلة قوية مقنعة تؤكد تدخل الوالدين في اختيار الأصدقاء. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - من غير المتوقع أن يجد أفراد المجموعات أدلة قوية من وجهة نظرهم اتجاه تدخل الوالدين في اختيار أصدقائهم. ولكن يمكن أن يجد بعضهم أدلة ضعيفة من مثل : - يقول لي الوالدان أن من الضروري أن يتعرفا على أصدقائي. - يطلب مني الوالدان أن أخبرهم بما يحدث بيني وبين أصدقائي. - يحدد لي الوالدان في أحيان كثيرة الأصدقاء الذين يسمح لي أن أخالطهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	توليد البدائل	لا شك أن بعض الوالدين يتدخلون في اختيار الأصدقاء كما ذكر بعضكم. ولكن حاولوا التفكير بطرق إيجابية اتجاه تدخلهم في اختيار أصدقائكم.	- يحاول أفراد المجموعات التوصل إلى أفكار إيجابية بديلة اتجاه تدخل الوالدين في اختيار أصدقائهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أفكار إيجابية عديدة اتجاه تدخل الوالدين في اختيار أصدقائهم من مثل : - يحاول والديَّ حمايتي من أصدقاء السوء. - لدى والديَّ خبرات كبيرة في الناس. - يخشى والديَّ عليَّ من الوقوع في مخاطر معينة.
	استراتيجية العصف الذهني.	– لو كانت أفكاركم ومشاعركم المتكونة لديكم اتجاه تدخل الوالدين في اختيار أصدقائكم صحيحة فما هي الآثار والنتائج المحتمل أن تحدث نتيجة لذلك؟	- يقوم أفراد كل مجموعة بالتوصل إلى أكبر عدد من الآثار والنتائج المحتملة الحدوث في حال كانت أفكارهم ومشاعرهم صحيحة اتجاه تدخل الوالدين في اختيار أصدقائهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الآثار والنتائج التي يحتمل حدوثها نتيجة تدخل الوالدين في اختيار الأصدقاء من مثل : - أصادق الآخرين دون علمهما. - أخسر أصدقائي بسرعة. - لا أستمتع بأوقاتي خارج البيت.
	استراتيجية التخيل.	– تخيّلوا أي فوائد ممكنة للأفكار والمشاعر السلبية التي تسيطر عليكم اتجاه تدخل الوالدين في اختيار أصدقائكم.	- يتخيل أفراد المجموعات أي فوائد محتملة للأفكار والمشاعر السلبية الموجودة لديهم اتجاه تدخل الوالدين في اختيار أصدقائهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع ألا يتوصل أفراد المجموعات إلى فوائد حقيقية ذات قيمة لأفكارهم ومشاعرهم السلبية اتجاه تدخل الوالدين في اختيار أصدقائهم ، وإن كان من المتوقع أن يعبر البعض عن فوائد متخيلة غير ذات قيمة من مثل : - أكون حراً في قضاء أوقاتي. - يحترمني أصدقائي كثيراً.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي .	– توصلتم إلى أفكار ومشاعر إيجابية تستحق المكافأة. فكروا في المكافأة المناسبة لكل منكم.	- يفكر أفراد المجموعات في التعزيزات المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يكون بين التعزيزات الذاتية التي يختارها المتدربون : - قضاء وقت ممتع مع أشخاص أختارهم بنفسي. - القيام مع أصدقائي برحلة إلى أماكن طبيعية جميلة. - زيارة أصدقائي الذين أختارهم لي في بيتي.
		واجب بيتي : – ليضع الواحد منكم نفسه مكان والديه. فكروا في الصفات التي يحبها الوالدان في أصدقاء ابنهما.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٢٥)

الموقف : الملل من الدراسة.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب أن كلاً من المتدربين نفذ ما طلبه المدرب من حيث توصله للصفات التي يجب أن تتوفر في أصدقاء ابنه لو كان في مقام الوالدين.	يقدم بعض المتدربين العديد من الصفات التي يعتقدون أن من المهم توفرها في الصديق الجيد لابنهم لو كانوا محل الوالدين.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	يطرح المدرب السؤال التالي : هل يشعر بعضكم بالملل من الدراسة؟ إن كان بعضكم لا يشعر بذلك فليتصور أنه يشعر بذلك. ثم يطرح المدرب السؤال التالي : ما الأمور المزعجة التي تحدث لكم بسبب الشعور بالملل من الدراسة ؟	- يناقش المتدربون في مجموعات السؤال الأول ويتوصلون إلى أن الكثيرين يشعرون بالملل من الدراسة في أحيان كثيرة. - يشارك الجميع في النقاش بما فيهم الذين لا يشعرون بالملل من الدراسة حيث يقومون بتصور أن ذلك يحدث لهم - يتوصل أفراد المجموعات إلى أن هناك العديد من الأمور المزعجة التي تحدث بسبب الملل من الدراسة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أمور مزعجة تحدث لهم بسبب الملل من الدراسة من مثل: - لا نفهم المواد الدراسية. - يتغيب الكثيرون عن الحصص. - تحدث مشاكل كثيرة في الصف.
المهارة الثانية : تفسير أسباب شعور المتدربين بالملل من الدراسة من وجهة نظرهم.	التعبير عن الأفكار.	– ما الأفكار التي تخطر ببالكم عندما يحس أحدكم بالملل من الدراسة؟	- يفكر أفراد المجموعات في الملل من الدراسة ويتوصلون إلى الكثير من الأفكار اتجاه ذلك. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من المتوقع توصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار ذات الصلة بالملل من الدراسة : - هناك أشياء كثيرة أكثر فائدة لي من الدراسة. - لا أحب الدراسة. - أنا غبي. - أفضل أشياء كثيرة عن الدراسة. - المواد الدراسية غير شيّقة.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة للملل من الدراسة.	التعبير عن المشاعر.	عبّروا عما تحسون من مشاعر في حالات الملل من الدراسة التي تصيب الواحد منكم.	- يعبر أفراد المجموعات عمّا يشعرون به اتجاه الملل من الدراسة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع توصل أفراد المجموعات إلى العديد من المشاعر اتجاه الملل من الدراسة من مثل : - أصبحت أكره المجيء إلى المدرسة. - أحس برغبة عالية في إثارة مشكلة مع أي شخص. - أخاف على ضياع مستقبلي بسبب عدم جدوى الدراسة في هذه المدرسة.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية ذات العلاقة بالملل من الدراسة.	البحث عن الدليل.	– ابحثوا عن أدلة قوية تؤكد أنكم تحسون بالملل من الدراسة.	- يحاول أفراد المجموعات إيجاد أدلة قوية مقنعة تؤكد إحساسهم بالملل من الدراسة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - من المتوقع ألا يجد أفراد المجموعات أدلة قوية تؤكد الملل من الدراسة. - من المتوقع أن يجد البعض أدلة ضعيفة تؤكد بالنسبة لهم الملل من الدراسة من مثل : - أنا لا أحب دروس المعلم أحمد. - أحب أن أغيب عن دروس مادة اللغة. - بعض الدروس تكون صعبة على الفهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	توليد البدائل.	- حـــــاولوا ضـــــمن مجموعاتكم إيجـــاد أفكـــار إيجابيـــة بديلـــة للأفكـــار السلبية المتكونة لديكم اتجاه الملل من الدراسة.	- يحاول أفراد المجموعات التوصل إلى أفكار إيجابية بديلة للأفكار الموجودة لديهم اتجـــاه الملل من الدراسة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصـــلت إليـــه مجموعته. - تتلقى كل مجموعـــة تغذيـــة راجعـــة مـــن المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعـــات إلى العديد من الأفكـــار الإيجابيـــة البديلـــة للأفكار التي تسيطر عيهم اتجاه الملل مـــن الدراسة ، من مثل : - هناك أشياء عديدة في المدرسة تبعث علـــى البهجة. - لي أصدقاء عديدون في المدرسة. - أجدني مرتاحاً في المدرسة في كثير من الأحيان.
	استراتيجية العصف الذهني.	- إذا كانـــت أفكـــاركم ومشاعركم السلبية اتجـــاه الملـــل مـــن الدراســـة صحيحة. فما هي الآثـــار والنتائج التـــي يمكـــن أن تحدث لكم؟	- يقوم أفراد المجموعات بمحاولة التوصل إلى أكبر عدد من الآثار والنتائج التي تحدث إذا كانت أفكارهم ومشاعرهم المتكونـــة بـــسبب الملل من الدراسة صحيحة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصـــلت إليـــه مجموعته. - تتلقى كل مجموعـــة تغذيـــة راجعـــة مـــن المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعـــات إلى العديد من الآثار والنتائج المتوقع حدوثها بسبب أفكارهم ومشاعرهم السلبية المتكونـــة بسبب الملل من الدراسة ، من مثل: - أخشى أن أنقطع عن الدراسة. - سأشعر بعدم المتعـــة أثنـــاء وجـــودي فـــي المدرسة. - أخشى على مستقبلي بـــسبب ســـيطرة هـــذه الأفكار علي. - سأشعر بالسعادة إذا غاب بعض المعلمين عن الدروس أو بسبب الإجازات والعطل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	استراتيجية التخيل.	هل لكم ن تتخيلوا أي فوائد ممكنة للأفكار والمشاعر السلبية التي تسيطر عليكم اتجاه الدراسة؟	- يحاول أفراد المجموعات أن يجدوا أي فوائد حقيقية للأفكار والمشاعر السلبية المتكونة بسبب الملل من الدراسة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل أي من أفراد المجموعات إلى فوائد حقيقية للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه الملل من الدراسة.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	يستحق الجهد الذي بذلتموه في مناقشة الملل من الدراسة والذي بذلتموه للتوصل إلى أفكار ومشاعر إيجابية اتجاه الدراسة أن تعززوا أنفسكم بالطريقة المناسبة لكل منكم. ليفكر كل واحد منكم بالمكافأة في التعزيز المناسب على هذه الأفكار الإيجابية التي توصل إليها.	- يفكر أفراد المجموعات في التعزيزات المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن التعزيزات الذاتية : - المشاركة في أنشودة فرح بسبب بداية اليوم الدراسي أو بداية الأسبوع. - يقوم هو وأبناء صفه بتقديم هدية مناسبة لمربي الصف. - يشارك في اليوم المفتوح للمدرسة وما يتضمنه من أنشطة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٢٦)

الموقف : أخشى الآخرين.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب أن المتدربين قد طوّروا أفكاراً إيجابية يمكن تنفيذها حين يحس أحدهم بالملل من المواد الدراسية.	يقدم بعض المتدربين بعض الأفكار الإيجابية التي يمكن للفرد أن ينفذها حين يحس بالملل من الدراسة.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	يطرح المدرب السؤال التالي : هل يشعر بعضكم بالخشية من الآخرين؟ إن كان البعض لا يشعر بذلك فليتصور أن ذلك يحدث له فعلاً. ثم يطرح المدرب السؤال التالي : ما هي الأمور التي تحدث لكم بسبب الشعور بالخشية من الآخرين؟	- يناقش المتدربون في مجموعات السؤال الأول ويتوصلون إلى أن البعض منهم يشعر فعلاً بالخشية من الآخرين. - يشارك الجميع في النقاش بما فيهم الذين لا يشعرون بالخشية من الآخرين حيث يتصورون أنهم يخشون الآخرين فعلاً. - يتوصل أفراد المجموعات إلى أن هناك العديد من الأمور المزعجة التي تحدث بسبب الخشية من الآخرين. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أن أموراً مزعجة تحدث لهم بسبب الشعور بالخشية من الآخرين من مثل : - تجنب الآخرين. - لا أستطيع أن أفعل شيئاً دون موافقة الآخرين. - أحاول إرضاء الآخرين ولو على حسابي. - أحمل أداة حادة للدفاع عن نفسي.
المهارة الثانية : تفسير أسباب الشعور بالخشية من الآخرين من وجهة نظر المتدربين.	التعبير عن الأفكار.	عبروا عن الأفكار التي تخطر ببالكم حين يشعر أحدكم بالخشية من الآخرين.	- يفكر أفراد المجموعات في الخشية من الآخرين ويتوصلون إلى العديد من الأفكار اتجاه ذلك. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار اتجاه الخشية من الآخرين من مثل : - أنا ضعيف. - الآخرون متسلطون. - أحتاج دائماً إلى مساعدة من الآخرين. - أحاول الهرب إذا هددني الآخرون.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة للخشية من الآخرين.	التعبير عن المشاعر.	عبِّروا عما تحسون به من مشاعر بسبب الخشية من الآخرين.	- يعبر أفراد المجموعات عمّا يشعرون به اتجاه الخشية من الآخرين. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من المشاعر بسبب الخشية من الآخرين من مثل : - أخاف أن أكون وحيداً. - أشك في نوايا الآخرين اتجاهي. - أحس بالحاجة إلى مساعدة شخص قوي يدافع عني.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية ذات العلاقة بالخشية من الآخرين.	البحث عن الدليل.	- ابحثوا عن أدلة قوية تؤكد خشيتكم من الآخرين.	- يحاول أفراد المجموعات إيجاد أدلة قوية تؤكد الإحساس بالخشية من الآخرين. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يجد أفراد المجموعات أدلة قوية تؤكد الشعور بالخشية من الآخرين لديهم. - من المتوقع أن يجد البعض أدلة ضعيفة تؤكد الشعر بالخشية من الآخرين من مثل : - يعاقبني الآخرون بلا سبب أحياناً. - ينظر إلي البعض نظرة مريبة. - يتحدث عني الآخرون حديثاً سيئاً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	توليد البدائل.	– حاولوا إيجاد أفكار إيجابية بديلة للأفكار السلبية المتكونة لديكم بسبب الخشية من الآخرين.	- يحاول أفراد المجموعات التوصل إلى أفكار إيجابية بديلة عن الأفكار الموجودة لديهم بسبب الخشية من الآخرين. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار الإيجابية البديلة من الأفكار التي تسيطر عليهم بسبب الخشية من الآخرين ، من مثل : - لا يشعر كل الآخرين بالخوف والخشية. - أشعر بالثقة في كثير من الناس. - لا يقصد الآخرون إيقاع الأذى بي دائماً. - أستطيع أن أدافع عن نفسي بنجاح في الكثير من المواقف.
	استراتيجية العصف الذهني.	– إذا كانت أفكاركم ومشاعركم السلبية اتجاه الخشية من الآخرين صحيحة. فما هي الآثار والنتائج التي يمكن أن تحدث لكم؟	- يقوم أفراد المجموعات بمحاولة التوصل إلى أكبر عدد من الآثار والنتائج التي تحدث إذا كانت أفكارهم ومشاعرهم المتكونة اتجاه الخشية من الآخرين صحيحة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الآثار والنتائج المتوقع حدوثها بسبب أفكارهم ومشاعرهم السلبية المتكونة اتجاه الخشية من الآخرين من مثل: - أخشى أن أنقطع عن الناس وأبتعد عنهم. - سأشعر أن الحياة مليئة بالأمور المرعبة. - أكون حذراً دائماً في تعاملي مع الآخرين. - سأكره كثيراً من الناس الذين يسببون الشعور بالخشية من الآخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	استراتيجية التخيل.	هل لكم ن تتخيلوا أي فوائد ممكنة للأفكار والمشاعر السلبية التي تسيطر عليكم اتجاه الخشية من الآخرين؟	- يحاول أفراد المجموعات أن يجدوا أي فوائد حقيقية للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه الخشية من الآخرين. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل أي من أفراد المجموعات إلى فوائد حقيقية للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه الخشية من الآخرين.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	يستحق الجهد الذي بذلتموه في مناقشة الملل من الدراسة والذي بذلتموه للتوصل إلى أفكار ومشاعر إيجابية اتجاه الخشية من الآخرين أن تعززوا أنفسكم بالطريقة المناسبة لكل منكم. ليفكر كل منكم في التعزيز المناسب له على هذه الأفكار الإيجابية التي توصل إليها.	- يفكر أفراد المجموعات في التعزيزات المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن تتضمن التعزيزات الذاتية : - لقاء مفتوح مع عدد من المعلمين. - تلقي هدايا من المعلمين والوالدين. - رحلة مع عدد من الأصدقاء والأقارب إلى أماكن جميلة. - المشاركة في نشاط رياضي مع عدد كبير من الناس.
		واجب بيتي : ليحاول كل واحد منكم أن يحدد أشخاصاً يشعر اتجاههم بالخشية ثم يفكر بطريقة إيجابية اتجاههم.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٢٧)

الموقف : يتشتت انتباهي بسرعة.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب أن المتدربين قد حدد كل واحد موقفاً واحداً على الأقل يجعله يحس بالملل من الدراسة ثم فكّر فيه بطريقة إيجابية بحيث لم يعد مسبباً للملل من الدراسة.	يعرض بعض المتدربين بعض المواقف التي توصلوا إليها بخصوص الملل من الدراسة والكيفية الإيجابية الجديدة لتفكيرهم في هذا الموقف.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	-هل يشعر الواحد منكم أن انتباهه يتشتت بسرعة؟ إذا كان بعضكم لا يشعر بذلك فليتصور أن ذلك يحدث له. والآن ، ما هي الأمور المزعجة التي تحدث للواحد منكم عندما يتشتت انتباهه بسرعة.	- يناقش المتدربون السؤال الأول. - من المتوقع أن يتوصل الكثيرون إلى أن انتباههم يتشتت بسرعة. - يتصور الآخرون أن انتباههم يتشتت بسرعة أيضاً. - يفكر أفراد المجموعة في الأمور المزعجة التي تحدث لأحدهم حين يتشتت انتباهه. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أمور مزعجة عديدة تحدث للفرد حين يتشتت انتباهه بسرعة ، من مثل: - لا نستفيد من الدروس. - يضيع الوقت دون فائدة. - تكون نتائج الامتحانات سيئة في الغالب.
المهارة الثانية : تفسير أسباب تشتت الانتباه من وجهة نظر المتدربين.	التعبير عن الأفكار.	- ما الأفكار التي تخطر ببال أحدكم عندما يتكرر تشتت انتباهه بسرعة؟	- يفكر أفراد المجموعات في تشتت الانتباه وما يسببه لهم من أمور مزعجة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار السلبية التي تتكون لديهم اتجاه تشتت انتباههم بسرعة ، من مثل: - أنا لا أصلح للدراسة. - يصعب علي أن أفهم دروسي. - أنا فاشل. - الدروس مملة. - لا يشرح المعلمون الدروس بطرق ممتعة.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة لتشتت لانتباه بسرعة.	التعبير عن المشاعر.	عبّروا عما تحسون من مشاعر اتجاه تشتت انتباه الواحد منكم بسرعة.	- يعبر أفراد المجموعات عمّا يشعرون به اتجاه تشتت انتباه الواحد منهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من المشاعر السلبية التي تتكون لدى الواحد منهم اتجاه تشتت الانتباه بسرعة من مثل : - أخاف أن يتهمني الآخرون بالجهل. - أشعر أنني لا أستطيع أن أتعلم. - أنا حزين لأني لا أستطيع متابعة الأفكار أو حدوث الأشياء أو متابعة الدروس
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية اتجاه تشتت الانتباه.	البحث عن الدليل.	– ليأت الواحد منكم دليلاً واحداً على الأقل أنه يعاني من تشتت الانتباه.	- يحاول أفراد المجموعات إيجاد أدلة قوية تؤكد إحساسهم الواحد منهم بتشتت الانتباه. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى القليل من الأدلة غير القوية التي تؤكد تشتت انتباههم بسرعة من مثل : - لا أركز على شرح المعلم وقتاً طويلاً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- تؤثر كثير من الأفكار علي أثناء الانتباه للدروس. - أنتقل من موضوع إلى آخر بسرعة في العادة.
	توليد البدائل.	- حاولوا كمجموعات التوصل إلى أفكار إيجابية بديلة للأفكار السلبية المتكونة لديكم اتجاه تشتت الانتباه بسرعة.	- يحاول أفراد المجموعات التوصل إلى أفكار إيجابية بديلة للأفكار السلبية اتجاه تشتت الانتباه بسرعة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار الإيجابية من مثل : - يتشتت انتباهي بسرعة في بعض الأوقات فقط. - لا يتشتت انتباهي في كل المواد الدراسية. - كل الناس يتشتت انتباههم في مواقف معينة. - ان تشتت الانتباه أحياناً لا يعني أنني فاشل.
	استراتيجية العصف الذهني.	- فكروا بأكبر عدد ممكن من الآثار والنتائج التي يمكن أن تحدث لكم لو كانت أفكاركم ومشاعركم السلبية اتجاه تشتت الانتباه صحيحة.	- يقوم أفراد المجموعات بالتوصل إلى أكبر عدد من الآثار والنتائج المحتملة الحدوث لو كانت أفكارهم ومشاعرهم المتكونة السلبية اتجاه تشتت انتباههم صحيحة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الآثار والنتائج التي يمكن أن تحدث لهم بسبب تشتت انتباههم من مثل: - سأصاب بالكآبة. - سأحس أنه لا جدوى من الجهود التي أبذلها للتعلم. - أخاف أن أصبح إنساناً معتوهاً في المستقبل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	استراتيجية التخيل.	تخيلوا أي فوائد حقيقية ممكنة لسيطرة الأفكار السلبية اتجاه تشتت الانتباه بسرعة.	- يحاول أفراد المجموعات أن يجدوا فوائد ذات قيمة لسيطرة الأفكار السلبية الخاصة بتشتت انتباههم بسرعة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى فوائد ذات قيمة لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه تشتت الانتباه بسرعة.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	وصلتم إلى نتائج تستحق التعزيز. ليفكر كل منكم في المكافأة المناسبة له على المجهود الذي بذله للتوصل إلى أفكار إيجابية اتجاه تشتت الانتباه.	- يفكر أفراد المجموعات في التعزيزات المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن بين التعزيزات الذاتية المقترحة : - كتاب حديث يتناول أشياء يحبها المتدرب. - الاشتراك في لجنة المجلة المدرسية. - المشاركة في فريق التمثيل في المدرسة.
		واجب بيتي : - فكروا في مواقف أخرى يتشتت فيها انتباهكم بسرعة ثم حاولوا إيجاد طرق إيجابية للتفكير في هذه المواقف بدلاً من الأفكار السلبية التي تسيطر عليكم اتجاه تشتت الانتباه.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٢٨)

الموقف : يعاملني البعض كغريب.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب من أن المتدربين قد فكروا في مواقف يتشتت فيها انتباههم بسرعة ، ثم يتأكدون أنهم طوروا طرقاً إيجابية للتفكير في هذه المواقف.	يعرض بعض المتدربين مواقف تسبب لهم عادة تشتتاً سريعاً في الانتباه ، ويقدموا أيضاً طرقاً إيجابية للتفكير في هذه المواقف.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	- هل يشعر بعضكم أن بعض الناس حوله يعاملونه كغريب؟ إذا كان البعض لا يشعر بذلك فليتصور أن ذلك يحدث له. ما الأمور المزعجة التي تحدث للواحد منكم عندما يعامله الآخرون كغريب؟	- يناقش المتدربون السؤال الأول : - من المتوقع أن يتوصل البعض إلى أن بعض الناس يعامله كغريب. - يقوم بقية المتدربين بتصور أن ذلك يحدث لهم أيضاً. - يفكر أفراد المجموعات في الأمور المزعجة التي تحدث لهم عندما يعاملهم الآخرون كغرباء. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور المزعجة التي تحدث لهم بسبب معاملة الآخرين لهم كغرباء من مثل : - لا يبادلني الآخرون الحديث بود. - يطلبون مني الاستئذان كلما رغبت في المشاركة في الحديث. - لا يقدمون لي المساعدة التي أحتاج إليها في كثير من المواقف. - يتوقفون عن الحديث عندما أحضر جلساتهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
المهارة الثانية : تفسير أسباب معاملة البعض للفرد كغريب.	التعبير عن الأفكار.	- عبّروا بصراحة عن أفكاركم اتجاه معاملة البعض لكم كغرباء.	- يفكر أفراد المجموعات في معاملة البعض لهم كغرباء وما تسببه لهم هذه المعاملة من أمور مزعجة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى حول ما توصلت إليه مجموعته. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار بخصوص معاملة البعض لهم كغرباء ، من مثل : - يبدو أنني لا أتمتع بشخصية جذابة. - يعتقد الآخرون أني أتدخل في شؤونهم الخاصة. - أتدخل في الكثير من المواقف بغير استئذان. - أنا فضولي أكثر من اللازم. - يعاملني البعض معاملة رسمية دائماً.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة لمعاملة البعض للفرد كغريب.	التعبير عن المشاعر.	- عبّروا عن مشاعركم اتجاه معاملة بعض الناس لكم كغرباء.	- يعبر أفراد المجموعات عما يشعرون به اتجاه معاملة البعض لهم كغرباء. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من المشاعر اتجاه معاملة البعض لهم كغرباء من مثل : - أشعر أني إنسان غير مرغوب فيه. - أشعر بالضيق والانزعاج الشديدين. - أحس برغبة شديدة في إيذاء هؤلاء الناس. - أحس بحزن شديد لهذه المعاملة.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية ذات العلاقة بمعاملة البعض للفرد كغريب.	البحث عن الدليل.	- هل لديكم أدلة تؤكد صحة ما تفكرون به اتجاه معاملة البعض لكم كغرباء؟	- يحاول أفراد المجموعات إيجاد أدلة تؤكد الأفكار السلبية المتكونة لديهم اتجاه معاملة البعض لهم كغرباء. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أدلة قوية تؤكد صحة ما يفكرون به اتجاه معاملة البعض لهم كغرباء. من المحتمل أن يقدم البعض ما يعتقدون أنه أدلة على صحة أفكارهم اتجاه معاملة البعض لهم كغرباء من مثل : - يتعمد بعض الناس التعامل معي بخشونة. - لا يبدي الآخرون اهتماماً بسماع أفكاري اتجاه أي موضوع. - لا يثق الآخرون بي إذا حضرت إلى مجلسهم. - لا يتحدثون عن أي أشياء ذات أهمية عندما أكون موجوداً.
	توليد البدائل.	- حاولوا أن تفكروا بطريقة إيجابية اتجاه ما تعتقدونه أنه معاملة غرباء من قبل البعض.	- يتشاور أفراد المجموعات لإيجاد طرق تفكير إيجابية بديلة من الأفكار السلبية اتجاه معاملة البعض لهم كغرباء. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أفكار عديدة اتجاه معاملة البعض لهم كغرباء من مثل : - لا يقصد هؤلاء البعض الإساءة إلي. - لا يحصل ذلك دائماً مع الآخرين. - لا يعاملني هؤلاء معاملة الغرباء دائماً. - يكون هؤلاء ودودين اتجاهي في بعض المناسبات. - أستطيع أن أجعل هؤلاء يحترمونني بطريقة أفضل.
	العصف الذهني.	- فكروا بأكبر عدد من الآثار والنتائج المحتمل حدوثها لو كانت أفكاركم السلبية اتجاه معاملة البعض لكم كغرباء صحيحة.	- يقوم أفراد المجموعات بالتشاور حول النتائج المحتملة لسيطرة الأفكار السلبية اتجاه معاملة البعض لهم كغرباء. ثم يتوصلون إلى عدد كبير من النتائج المحتملة لسيطرة هذه الأفكار اتجاه معاملة البعض.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى عدد كبير من الآثار والنتائج لسيطرة الأفكار السلبية اتجاه معاملتهم كغرباء من قبل البعض من مثل : - سوف أحس أنني إنسان مكروه. - تصيبني الكآبة بسبب عدم رغبة الآخرين في التعامل معي كصديق. - أخاف من الاقتراب من الآخرين كي لا يسيئوا إلي. - أخشى أن تظل علاقاتي بالناس سيئة.
	استراتيجية التخيل.	تخيلوا وجود فوائد حقيقية ممكنة لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه موضوع معاملة البعض لكم كغرباء.	- يحاول أفراد المجموعات إيجاد أي فوائد حقيقية لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه ما يبدو لهم أنه معاملة غرباء من قبل الآخرين. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى فوائد حقيقية لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه معاملة البعض لهم كغرباء. يمكن أن يقدم البعض ما يتخيلون أنها فوائد من مثل : - تحسين صورتنا أمام الآخرين. - المبادرة إلى معاملة الآمرين معاملة طيبة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	– بذلتم جهداً مميزاً في التوصل إلى أفكار ومشاعر إيجابية اتجاه معاملة البعض لكم كغرباء. يستحق هذا الجهد أن تفكروا في التعزيز الذي يستحقه كل منكم. ليفكر كل منكم بتعزيز ذاته بما يعتقد أنه يستحق.	- يفكر أفراد كل مجموعة في التعزيزات المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - من المتوقع أن يكون بين التعزيزات المقترحة : - التوصل إلى صداقات جديدة. - قضاء نزهة مع عدد من الأشخاص في مكان ممتع. - الحصول على عضوية مجانية في أحد الأندية. - الحصول على معاملة ودية بسيطة غير مصطنعة من الآخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٢٩)

الموقف : أجد صعوبة في المحافظة على الأصدقاء.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب أن المتدربين قد فكّروا في مواقف يتقبلون فيها تدخل الوالدين في شؤونهم الخاصة مع بيان سبب ذلك من وجهة نظرهم.	يعرض بعض المتدربين مواقف قبلوا فيها تدخل الوالدين في شؤونهم الخاصة وسبب هذا القبول والرضى من وجهة نظرهم.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	يطرح المدرب السؤال التالي : هل تجدون صعوبة في المحافظة على أصدقائكم؟ ليتصور الذين لا يجدون هذه الصعوبة أنهم يجدونها. والآن حاولوا تحديد الأمور المزعجة التي تحدث لكم بسبب وجود صعوبة لديكم في المحافظة على الأصدقاء.	- يناقش المتدربون السؤال الأول. - من المتوقع أن يؤكد كثيرون أنهم يجدون صعوبة في المحافظة على الأصدقاء. - يتصور بقية المتدربين أن ذلك يحدث لهم أيضاً. - يفكر أفراد المجموعات في الأمور المزعجة التي تحدث لهم بسبب وجود صعوبة في المحافظة على الأصدقاء. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل المتدربون إلى العديد من الأمور المزعجة التي تحدث لهم بسبب صعوبة المحافظة على الأصدقاء من مثل : - لا أستمتع في أوقاتي التي أقضيها مع الآخرين. - أخسر الأصدقاء بسهولة. - أقضي وقتي وحيداً.
المهارة الثانية : تفسير عدم المحافظة على الأصدقاء.	التعبير عن الأفكار.	- عبّروا عما يجول في عقولكم من أفكار اتجاه صعوبة المحافظة على الأصدقاء.	- يفكر أفراد المجموعات في صعوبة المحافظة على الأصدقاء بالنسبة لهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى عدد من الأفكار السلبية التي تتكون لديهم بسبب صعوبة المحافظة على الأصدقاء بالنسبة لهم من مثل : - أنا سيء مع الأصدقاء. - لا أجد ترحيباً من الآخرين. - أنا فاشل اجتماعياً.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة لصعوبة المحافظة على الأصدقاء من قبل المتدربين.	التعبير عن المشاعر.	يطرح المدرب السؤال التالي : كيف هي مشاعركم عندما يفشل الواحد منكم في المحافظة على أصدقائه؟	- يعبر أفراد المجموعات عن مشاعرهم اتجاه صعوبة محافظتهم على الأصدقاء. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن العديد من المشاعر السلبية التي تتكون لديهم بسبب صعوبة المحافظة على الأصدقاء من مثل : - أنا لا أجد متعة في العلاقات مع الآخرين. - أنا حزين لأني لا أجد الأصدقاء الذين يقدرون مشاعري. - أشك في أني سأتمكن من بناء علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية بخصوص الصعوبة التي يجدها المتدربون في المحافظة على أصدقائهم.	البحث عن الدليل.	يطرح المدرب السؤال التالي : ليقدم الواحد منكم دليلاً واحداً على الأقل بخصوص صحة أفكاره اتجاه الصعوبة التي يجدها في المحافظة على أصدقائه؟	- يحاول أفراد المجموعات إيجاد أدلة تؤكد أفكارهم اتجاه الصعوبة التي يجدونها في المحافظة على أصدقائهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع ألا يتوصل أفراد المجموعات إلى أدلة قوية تؤكد صعوبة المحافظة على أصدقائهم ، وإن كان من الممكن أن يقدم بعض المتدربين أدلة ضعيفة غير مقنعة من مثل : - يبتعد عني بعض أصدقائي أحياناً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- أحتاج إلى فهم أصدقائي بشكل أفضل. - ليس لي أصدقاء عديدون.
	توليد البدائل.	- فكّروا بطرق إيجابية بديلة للأفكار السلبية المتكونة لديكم اتجاه المحافظة على أصدقائكم.	- يحاول أفراد المجموعات التوصل إلى أفكار إيجابية بديلة للأفكار السلبية اتجاه صعوبة المحافظة على الأصدقاء. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأفكار الإيجابية اتجاه صعوبة المحافظة على الأصدقاء من مثل : - تحتاج المحافظة على الأصدقاء إلى رغبة قوية من طرفي الصداقة. - لا أكون مسؤولاً عن عدم المحافظة على الصداقة في معظم الأحيان. - لدي العديد من الأصدقاء الحميمين.
	استراتيجية العصف الذهني.	- فكروا في كل الآثار والنتائج الممكن حدوثها لكم إذا كانت أفكاركم السلبية اتجاه المحافظة على الأصدقاء صحيحة.	- يقوم أفراد المجموعات بالتوصل إلى أكبر عدد من الآثار والنتائج المحتمل حدوثها فيما لو كانت أفكارهم السلبية اتجاه صعوبة المحافظة على الأصدقاء صحيحة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الآثار والنتائج التي يمكن أن تحدث لهم فيما لو كانت أفكارهم اتجاه المحافظة على الأصدقاء صحيحة، من مثل: - أشعر بالحزن لأن الأصدقاء يبتعدون عني. - أخاف أن أكون فاشلاً اجتماعياً. - أنا غير محظوظ مع الأصدقاء.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	استراتيجية التخيل.	تخيلوا أي فوائد حقيقية يمكن أن تحصلوا عليها من الأفكار والمشاعر السلبية المتكونة لديكم اتجاه صعوبة المحافظة على الأصدقاء.	- يحاول أفراد المجموعات التوصل إلى فوائد حقيقية للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه المحافظة على الأصدقاء. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من غير المتوقع توصل أفراد المجموعات إلى فوائد حقيقية للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه المحافظة على الأصدقاء.
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	تستحقون الآن بعد الجهد الممتاز الذي بذلتموه أن يعزز الواحد منكم نفسه بالطريقة المناسبة التي يراها. عززوا أنفسكم بالمكافأة التي ترونها مناسبة.	- يفكر أفراد المجموعات في التعزيزات المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن بين التعزيزات الذاتية المقترحة: - الاشتراك في عدد من النوادي المدرسية. - الاشتراك في نشاطات رياضية. - المساهمة في فريق التمثيل في المدرسة.
		واجب بيتي : - فكروا في علاقاتكم مع الأصدقاء وطوروا أفكاراً إيجابية تساعد في المحافظة على الأصدقاء.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللقاء رقم (٣٠)

الموقف : لا أجد فرصاً كافية للتسلية.

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
		يتأكد المدرب أن المتدربين قد طوروا أفكاراً إيجابية تساعد في المحافظة على الأصدقاء.	يعرض بعض المتدربين أفكاراً إيجابية عديدة تساعدهم في المحافظة على الأصدقاء.
المهارة الأولى : تحديد الأمر المزعج.	النقاش وطرح الأسئلة.	يطرح المدرب السؤال التالي : هل تجدون فرصاً كافية للتسلية؟ إذا كان جواب بعضكم بالإيجاب فليتصور مع الآخرين أنه لا يجد فرصاً كافية للتسلية. حاولوا إذن تحديد الأمور المزعجة التي تحدث لكم بسبب عدم توفر وقت كاف للتسلية بالنسبة لكم.	- يناقش المتدربون السؤال الأول. - من المتوقع أن يؤكد كثيرون من المتدربين أنهم لا يجدون وقتاً كافياً للتسلية. - يتصور بقية المتدربين أنهم أيضاً لا يجدون الوقت الكافي للتسلية. - يفكر أفراد المجموعات في الأمور المزعجة التي تحدث لهم بسبب عدم توفر الوقت الكافي للتسلية بالنسبة لهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من الأمور المزعجة التي تحدث لهم بسبب عدم وجود وقت كاف للتسلية من مثل : - ألعب بأثاث المنزل. - أتلف الأشياء التي تقع بين يدي. - نتعارك مع الأطفال الآخرين. - أغضب لأي سبب.
المهارة الثانية : تفسير أسباب قلة الفرص المتاحة للتسلية من قبل المتدربين.	التعبير عن الأفكار.	– لماذا في رأيكم لا تجدون فرصاً كافية للتسلية؟	- يفكر أفراد المجموعات في قلة الفرص المتاحة للتسلية بالنسبة لهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
			- من المتوقع أن يعبر أفراد المجموعات عن العديد من الأسباب التي تجعلهم لا يجدون فرصاً كافية للتسلية من مثل : - الواجبات المدرسية كثيرة. - أساعد والدي في عمله. - لا يوجد في حيّنا ساحات للعب. - لا أملك المال الكافي.
المهارة الثالثة : تحديد النتائج المحتملة لقلة الفرص المتاحة للتسلية بالنسبة للمتدربين.	التعبير عن المشاعر.	عبّروا عمّا تشعرون به اتجاه قلة الفرص المتاحة للتسلية بالنسبة لكم.	- يعبر أفراد المجموعات عمّا يشعرون به اتجاه قلة الفرص المتاحة للتسلية بالنسبة لهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى العديد من المشاعر السلبية اتجاه عدم وجود فرص كافية للتسلية بالنسبة لهم من مثل : - أرى الحياة مملة. - يمر الوقت بطيئاً وكئيباً بالنسبة لي. - أكون عصبياً معظم الوقت.
المهارة الرابعة : تفنيد الأفكار السلبية بخصوص عدم وجود فرص كافية للتسلية.	البحث عن الدليل.	- ليقدم كل واحد منكم دليلاً واحداً على الأقل على عدم وجود وقت كافٍ للتسلية بالنسبة له.	- يحاول أفراد المجموعات إيجاد أدلة قوية تؤكد أفكارهم بخصوص عدم وجود فرص كافية للتسلية. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع ألا يتوصل أفراد المجموعات إلى أدلة عديدة قوية تؤكد عدم توفر فرص كافية للتسلية بالنسبة لهم. ولكن من المتوقع أن يقدم البعض ما يعتقدونه أدلة قوية من مثل: - يكلفني والدي بمساعدته أحياناً. - يعطيني والدي القليل من المال. - أقوم بأعمال منزلية عديدة. - لا يوجد ملعب مجاور للبيت.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
	توليد البدائل.	- فكّروا بطرق إيجابية بديلة للأفكار التي طرحتموها حتى الآن حول قلة الفرص المتاحة للتسلية.	- يحاول أفراد المجموعات التوصل إلى أفكار إيجابية بديلة اتجاه قلة الفرص المتاحة للتسلية بالنسبة لهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يتوصل أفراد المجموعات إلى أفكار إيجابية عديدة اتجاه قلة الفرص المتاحة للتسلية من مثل : - لا أساعد والديّ كل الوقت. - أستطيع أن ألعب ألعاباً كثيرة مع إخوتي وجيراني. - توجد في المدرسة أنشطة عديدة أستطيع أن أشارك فيها.
	استراتيجية العصف الذهني.	- فكروا في كل الآثار والنتائج المحتملة التي يمكن أن تنتج عن أفكاركم السلبية اتجاه قلة الفرص المتاحة للتسلية بالنسبة لكم.	- يقوم أفراد المجموعات بالتفكير في أكبر عدد من الآثار والنتائج المحتملة لقلة الفرص المتاحة للتسلية. ويتوصلون إلى العديد من الآثار والنتائج المحتملة الحدوث بالنسبة لهم بسبب قلة الفرص المتاحة للتسلية من مثل: - أشعر أني محروم. - أنا بائس. - الحياة غير ممتعة.
	استراتيجية التخيل.	تخيلوا أي فوائد ذات قيمة لسيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه قلة الفرص المتاحة لكم للتسلية.	- يتخيل أفراد المجموعات أي فوائد حقيقية محتملة تنتج عن سيطرة الأفكار والمشاعر السلبية اتجاه قلة الفرص المتاحة للتسلية بالنسبة لهم. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع ألا يتوصل أفراد المجموعات إلى فوائد حقيقية ذات قيمة للأفكار والمشاعر السلبية اتجاه قلة الفرص المتاحة للتسلية بالنسبة لهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المهارات	الاستراتيجيات	المدرب	المتدرب
المهارة الخامسة : التحفيز.	التعزيز الذاتي.	يستحق الجهد الذي بذلتموه في التوصل إلى الأفكار والمشاعر الإيجابية اتجاه قلة الفرص المتاحة للتسلية بالنسبة لكم أن يعزز كل منكم بما يشاء. ليعزز كل منكم بالمكافأة التي يريدها.	- يفكر أفراد المجموعات في التعزيزات الذاتية المناسبة. - يعلن مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته. - تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. - من المتوقع أن يكون بين التعزيزات الذاتية المناسبة : - الاشتراك في تنظيم عدد من المسابقات في المدرسة. - الاشتراك في رحلة مدرسية إلى الريف. - الحصول على اشتراك مجاني على شبكة المعلومات الدولية.
		واجب بيتي : - فكّروا في أنواع التسلية التي تحبون ممارستها. حاولوا التفكير بطرق إيجابية في كيفية ممارسة هذه التسليات.	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استبيان نمط العزو لدى الأطفال

تعليمات الإجابة

عزيزي الطالب ،

خذ ما شئت من الوقت لإجابة كل سؤال. تستغرق إجابة هذا الاستبيان في المتوسط عشرين دقيقة. لا توجد إجابات صحيحة أو إجابات خاطئة. إقرأ وصف كل موقف وتخيل بوضوح أنه يحدث لك. على الأغلب إنك لم تمر ببعض المواقف في الاختبار ، لكن ذلك لا يهم. ربما لا تكون أي من الاستجابات ملائمة ، مع ذلك ضع دائرة على (أ) أو (ب). اختار السبب الذي ينطبق عليك أكثر من غيره. ضع دائرة حول إحدى الإجابتين فقط في كل سؤال. لا تهتم بالحروف والأرقام الموجودة على اليسار.

معلومات عامة :

١- الاسم :

٢- الصف :

٣- المدرسة :

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

١.	أخذت تقديراً ممتازاً في امتحان.	PvG
	أ. أنا ذكي.	١
	ب. أنا جيد في الموضوع الذي تناوله الامتحان.	٠
٢.	لعبت لعبة مع بعض الأصدقاء وكنت الفائز.	PsG
	أ. الناس الذين لعبت معهم لم يلعبوا جيداً.	٠
	ب. لعبت تلك اللعبة بشكل جيّد.	١
٣.	قضيت ليلة في بيت أحد أصدقائك وكانت ليلة ممتعة.	PvG
	أ. كان مزاج صديقي لطيفاً في تلك الليلة.	٠
	ب. كان كل فرد من عائلة صديقي لطيفاً في تلك الليلة.	١
٤.	ذهبت في عطلة ترفيهية مع مجموعة من الناس واستمتعت بذلك.	PsG
	أ. كان مزاجي طيباً.	١
	ب. كان مزاج الناس الذين قضيت معهم العطلة طيباً.	٠
٥.	أصيب جميع أصدقائك بالبرد إلا أنت.	PmG
	أ. كنت بصحّة جيدة في الآونة الأخيرة.	٠
	ب. أنا بصحّة جيِّدة دائماً.	١
٦.	دَهَسَتْ إحدى السيارات حيوانك المدلّل.	PsG
	أ. لا أعتني بحيواناتي بشكل جيِّد.	١
	ب. إن السائقين ليسوا يقظين بشكلٍ كافٍ.	٠
٧.	قال بعض الأطفال الذين تعرفهم أنهم لا يحبونك.	PsB
	أ. أحياناً ، يكون بعض الناس سيئين تجاهي.	٠
	ب. في بعض الأحيان أكون سيئاً تجاه الآخرين.	١

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٨.	حصلت على علامات ممتازة.	PsG
	أ. كان الواجب الدراسي بسيطاً.	٠
	ب. أنا أعمل بِجدّ.	١
٩.	قابلت أحد الأصدقاء فقال لك أنك لطيف.	PmG
	أ. يبدو أن صديقي كان يحب مدح الناس في ذلك اليوم.	٠
	ب. صديقي يمدح الناس عادةً	١
١٠.	أخبرك أحد أصدقائك الجيدين أنه يكرهك.	PsB
	أ. كان صديقي سيِّئ المزاج في ذلك اليوم.	٠
	ب. لم أكن لطيفاً مع صديقي في ذلك اليوم.	١
١١.	قلت نكته فلم يضحك أحد.	PsB
	أ. أنا لا أحكي النكات بطريقة مناسبة.	١
	ب. كانت النكتة معروفة جيِّداً بحيث لم تعد تثير الضِّحك.	٠
١٢.	أعطاكم الأستاذ درساً فلم تفهم شيئاً منه.	PvB
	أ. لم أنتبه لشيء في ذلك اليوم.	١
	ب. لم أنتبه عندما كان المعلِّم يتحدث.	٠
١٣.	رسبت في أحد الامتحانات.	PmB
	أ. يضع المعلم امتحانات صعبة في العادة.	١
	ب. وضع المعلم امتحانات صعبة في الأسابيع الأخيرة.	٠
١٤.	زاد وزنك وبدأت تبدو سميناً.	PsB
	أ. الطعام الذي آكله يسبب السمنة.	٠
	ب. أنا أحب الأطعمة الدسمة.	١

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٥.	سرق أحد الأشخاص مالاً منك.	PvB
	أ. إن ذلك الشخص ليس أميناً.	٠
	ب. الناس ليسو أمينين.	١
١٦.	استحسن والدك شيئاً ما قمت بعمله.	PsG
	أ. أنا أجيد عمل بعض الأشياء.	١
	ب. يحب والدّي بعض الأشياء التي أعملها.	٠
١٧.	لعبت لعبةً فربحت مالاً.	PvG
	أ. أنا شخص محظوظ.	١
	ب. أكون محظوظاً عندما ألعب الألعاب.	٠
١٨.	أوشكت على الغرق عندما كنت تسبح في النهر.	PmB
	أ. أنا لست حذراً جداً.	١
	ب. في بعض الأحيان ، لا أكون حذراً.	٠
١٩.	دعيت إلى كثير من الحفلات.	PsG
	أ. يتصرف كثير من الناس بشكل لطيف في المدّة الأخيرة.	٠
	ب. كنت أتصرف بشكل لطيف تجاه كثير من الناس مؤخراً.	١
٢٠.	صرخ عليك أحد الأشخاص الكبار.	PvB
	أ. صرخ ذلك الشخص على أول شخص رآه.	٠
	ب. صرخ ذلك الشخص على كثير من الناس الذين رآهم في ذلك اليوم.	١
٢١.	شاركت مجموعة من الاطفال في مشروع ، لكنه لم ينجح.	PvB
	أ. لا أجيد العمل في مجموعات.	٠
	ب. لم أعمل أبداً بشكل جيد في مجموعات.	١

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢٢.	اكتسب صديقاً جديداً.	PsG
	أ. أنا شخص لطيف.	١
	ب. الناس الذين أقابلهم لطفاء.	٠
٢٣.	تبدو جيداً عندما تكون مع عائلتك.	PmG
	أ. من السهل بالنسبة لي أن أبدو منسجماً عندما أكون مع عائلتي.	١
	ب. أبدو منسجماً أحياناً عندما أكون مع عائلتي.	٠
٢٤.	حاولت بيع بعض الحلوى لكن أحداً لم يشترِ منك شيئاً.	PmB
	أ. يبيع عدد كبير من الأطفال مؤخراً أشياء عديدة ولهذا لا يحب الناس أن يشتروا أي شيء من الأطفال.	٠
	ب. لا يحب الناس شراء الأشياء من الأطفال.	١
٢٥.	لعبت لعبة فربحتها.	PvG
	أ. أبذل كل ما عندي من جهد أثناء اللعب أحياناً.	٠
	ب. أبذل كل جهدي أحياناً.	١
٢٦.	حصلت على درجة سيئة في المدرسة.	PsB
	أ. أنا غبي.	١
	ب. يتحيّز المعلمون في وضع الدرجات.	٠
٢٧.	اصطدمت بأحد الأبواب فسال الدم من أنفك.	PvB
	أ. لم أكن أنظر إلى أين كنت ذاهباً.	٠
	ب. أصبحت قليل الاهتمام مؤخراً.	١
٢٨.	أخطأت الكرة فخسر فريقك اللعبة.	PmB
	أ. لم أبذل الكثير من الجهد عندما لعبت الكرة ذلك اليوم.	٠
	ب. في العادة ، لا أبذل من الجهد عندما ألعب الكرة.	١

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢٩.	التوت يدك في حصة الرياضة.	PsB
	أ. كانت الألعاب التي لعبناها في حصص الرياضة خطرة في الأسابيع القليلة الماضية.	٠
	ب. كنت غير منسجم في حصص الرياضة في الأسابيع الأخيرة.	١
٣٠.	أخذك والداك إلى الشاطئ وقضيت وقتاً ممتعاً.	PvG
	أ. كان كل شيء على الشاطئ ممتعاً ذلك اليوم.	١
	ب. كان الجو على الشاطئ ممتعاً ذلك اليوم.	٠
٣١.	ركبت القطار وصل متأخراً ، فلم تستَطِع مشاهدة الفيلم السينمائي.	PmB
	أ. كانت هناك مشاكل في مواعيد القطارات في الفترة الأخيرة.	٠
	ب. قلّما تلتزم القطارات بالوقت.	١
٣٢.	صنعت لك أمك الطعام الذي تحبه.	PvG
	أ. تقوم والدتي بالعديد من الأشياء التي تسرني.	٠
	ب. تحب أمي أن تعمل لي أشياء سارّة.	١
٣٣.	خسر الفريق الذي تشجعه المباراة.	PmB
	أ. لا يلعب أعضاء الفريق معاً بشكل جيد.	١
	ب. لم يلعب أعضاء الفريق معاً بشكل جيد في ذلك اليوم.	٠
٣٤.	أنهيت واجبك المدرسي بسرعة.	PvG
	أ. أصبحت مؤخراً أقوم بعمل كل شيء بسرعة.	١
	ب. أصبحت مؤخراً أقوم بالواجب الدراسي بسرعة.	٠
٣٥.	سألك المعلم سؤالاً وكان جوابك غير صحيح.	PmB
	أ. أصبح عصبياً عندما يتوجب عليّ أن أجيب عن الأسئلة.	١
	ب. كنت عصبياً عندما كنت أجيب عن الأسئلة في ذلك اليوم.	٠

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣٦.	ركبت الباص الذي يعمل على خطّ لا تريده ، فضللت الطريق.	PmB
	أ. لم أكن منتبهاً لما يجري في ذلك اليوم.	٠
	ب. لا أنتبه عادةً لما يجري.	١
٣٧.	ذهبت إلى منتزه للتسلية وقضيت وقتاً ممتعاً.	PvG
	أ. أمتّع نفسي عندما أكون في المنتزهات.	٠
	ب. أنا أمتّع نفسي عادةً.	١
٣٨.	ضربك ولد أكبر منك على وجهك.	PsB
	أ. ضايقت أخاه الأصغر.	١
	ب. قال له أخوه الأصغر أني ضايقته.	٠
٣٩.	حصلت على كل اللّعب التي تحبها في عيد ميلادك.	PmG
	أ. يخمّن الناس دائماً اللّعب التي يشترونها لي في عيد ميلادك.	١
	ب. خمّن الناس تخميناً صحيحاً أي الألعاب التي أريدها في عيد ميلادي هذا.	٠
٤٠.	قمت بنزهة ترفيهية في الريف وقضيت وقتاً رائعاً.	PmG
	أ. بدا الريف مكاناً جميلاً.	١
	ب. كان ذلك الوقت من السنة جميلاً عندما قمت بالنّزهة.	٠
٤١.	دعاك جيرانك على الغداء.	PmG
	أ. يكون الناس ، أحياناً ، لطفاء.	٠
	ب. الناس لطفاء.	١
٤٢.	علّمك معلم بديل من المعلم الأساسي ، وقد أحبّك هذا المعلم.	PmG
	أ. تصرفت بشكل جيد أثناء الحصّة في ذلك اليوم.	٠
	ب. عادة ما أتصرف بشكل جيد أثناء الحصص الدراسية.	١

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٤٣.	جعلت أصدقائك سعداء.	PmG
	أ. يستمتع الآخرون عندما يكونون معي ، فأنا شخص مرح.	١
	ب. يستمتع الآخرون بصحبتي.	٠
٤٤.	حصلت على حبة بوظة مجاناً.	PsG
	أ. كنت ودوداً مع بائع البوظة في ذلك اليوم.	١
	ب. بدا بائع البوظة ودوداً في ذلك اليوم.	٠
٤٥.	طلب المعلم في حفل صديقك أن تساعده في تنظيم الاحتفال.	PsG
	أ. اختارني بالصدفة.	٠
	ب. كنت مهتماً حقاً بالمشاركة.	١
٤٦.	حاولت إقناع أحد الأولاد أن يذهب معك إلى السينما لمشاهدة فيلم ، لكنه رفض.	PvB
	أ. لم يحب الولد فعل أي شيء في ذلك اليوم.	١
	ب. لم يحب الولد مشاهدة الأفلام ذلك اليوم.	٠
٤٧.	تطلّق والداك.	PvB
	أ. من الصعب أن يبقى الناس منسجمين مع بعضهم البعض عندما يتزوجون.	١
	ب. من الصعب على والداي أن يظلّا متفقين.	٠
٤٨.	حاولت الانضمام إلى أحد الأندية ولكنك لم تنجح.	PvB
	أ. أنا لا أتفاهم مع الآخرين.	١
	ب. أنا لا أنسجم جيداً مع أعضاء ذلك النادي.	٠

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Scoring Key

PmB _____ **PmG** _____

PvB _____ **PvG** _____

HoB _____

PsB _____ **PsG** _____

Total B _____ **Total G** _____

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

اختبار الدافعية المعرفية

تعليمات الاختبار :

يستخدم هذا الاختبار لقياس الدافعية المعرفية للفرد. يتكون الاختبار من خمس وأربعين فقرة ، تكون الإجابة على الفقرة بوضع إشارة (×) في المربع الذي يمثل رأيك على يسار الفقرة. لا تضع أكثر من إشارة على يسار الفقرة الواحدة لأن ذلك يلغي إجابتك عليها. لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة. فالإجابة صحيحة طالما أنها تعبر عن وجهة نظرك الحقيقية. ستستخدم نتائج هذا الاختبار لأغراض البحث العلمي فقط. لن يتم الاطلاع على النتائج إلا من قبل الباحث فقط.

مثال :

الفقرة	غالباً	أحياناً	نادراً
تشجعني أسرتي على تحقيق الأهداف التي أختارها لنفسي	×		

هذا يعني أن أسرتك تشجعك **غالباً** على تحقيق الأهداف التي تختارها لنفسك.

اسم الطالب :..... الصف : .....

الشعبة : ..... المدرسة : .....

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقرة	غالباً	أحياناً	نادرا
١	أنْدَمِجُ في الموقف عندما أُشارك في تحديد أهدافه.			
٢	أحب أن يعاملني المعلمون كما يعاملون الطلبة الآخرين.			
٣	إن ثقتي بقدراتي تساعدني في مواصلة بذل الجهد حتى أحقق توقعاتي.			
٤	أَشْعُر أن دراستي منظمة بسبب تحديدي لأهدافي التعلُّميَّة.			
٥	أواصل بذل الجهد حتى تتحقق أهدافي التعلمية.			
٦	يُقدِّر المعلمون الجهود التي أبذلها في الدراسة.			
٧	أعتقد أني لا أحصل على العلامات التي تتناسب وما أبذله من جهد في الامتحانات.			
٨	أتوقع النجاح في أي مهمة تعلمية يكلفني بها المعلم.			
٩	أتوقع أن أنجح في أداء مهمات صعبة.			
١٠	تساعدني الأهداف التي أرسمها لنفسي في تحسين تحصيلي الدراسي.			
١١	حين أحقق هدفاً من أهدافي أتطلع إلى تحقيق هدف أكبر.			
١٢	أشعر أن مستقبلاً رائعاً ينتظرني لأني ناجح في مواجهة المواقف التعليمية الأصعب.			
١٣	أتوقع الحصول على علامات عالية لأني أثق بمستوى قدراتي.			
١٤	أشعر بقيمة الجهد الذي أبذله عندما تتحقق أهدافي التعلمية.			
١٥	أشعر بعدم فائدة الجهد الذي أبذله في الدراسة.			
١٦	أشعر بالسعادة عندما أُنجز الأهداف التي حددتها لنفسي.			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقرة	غالباً	أحياناً	نادرا
١٧	أتغيب عن دروس بعض المعلمين لأنهم لا يعاملوني كما أستحق.			
١٨	أعتقد أنني قادر على إنجاز الأهداف التي حددتها لنفسي.			
١٩	أفكر كثيراً في كيفية تحقيق أهدافي.			
٢٠	أحكم على الجهود التي أبذلها في الدراسة على ضوء الأهداف التي أضعها لنفسي..			
٢١	يزداد اهتمامي بالدروس التي ألاقي فيها تقديراً من المعلم.			
٢٢	يعطيني المعلمون الاهتمام الذي يتناسب مع ما أبذله من جهد.			
٢٣	أحس بالسعادة حين يشجعني المعلم على تنفيذ ما أردت فعله من أنشطة تعلمية.			
٢٤	أبذل جهداً أكبر في حصص المعلم الذي يمدحني أكثر من غيري من الطلبة.			
٢٥	أحس بالرغبة في الانتقال من مدرستي بسبب إحساسي بالظلم من بعض المعلمين.			
٢٦	تضعف عزيمتي إذا كانت المهمات التعلمية صعبة.			
٢٧	انظم أهدافي حسب أهميتها بالنسبة لي.			
٢٨	أحرص على اختيار أهداف تتحدى قدراتي.			
٢٩	أحب الحصول على مكانة متميزة بين أصحابي.			
٣٠	أشعر بتحيز بعض المعلمين إلى بعض الطلبة.			
٣١	أقوم بجهد مستمر لفهم الموضوعات التي أفضلها على غيرها.			
٣٢	أقيِّم نجاح الطرق التي استخدمها في تحقيق أهدافي.			
٣٣	أشعر أن ما أبذله من جهد في الصف لا يلقى التقدير العادل من طرف المعلمين.			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	الفقرة	غالباً	أحياناً	نادرا
٣٤	لست دقيقاً في تقدير قدرتي على النجاح في الموضوعات الدراسية.			
٣٥	أشعر بالراحة عندما يعاملني المعلمون كما يعاملون الآخرين.			
٣٦	أضع لنفسي أهدافاً محددة استطيع تنفيذها.			
٣٧	أندمج أكثر في الموقف التعلمي عندما أشعر بعدالة المعلمين.			
٣٨	أختار الأنشطة التعلُّمية التي تساعد في تحقيق أهدافي			
٣٩	أعتقد بأن توقعاتي للنجاح في بعض الموضوعات الدراسية أقل من مستوى قدراتي.			
٤٠	لا أحاول دراسة المواد التي أتوقع ألا أنجح فيها			
٤١	أخشى الفشل عند القيام بعمل يتحدّى قدراتي.			
٤٢	لا أحاول دراسة الموضوعات التي أتوقع الفشل في أدائها.			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اختبار الدافعية للإنجاز للأطفال والراشدين

تعليمات الاختبار :

يستخدم هذا الاختبار لقياس دافعية الفرد للإنجاز. يتكون الاختبار من ثمان وعشرين فقرة غير كاملة. يلي كل فقرة منها عدد من العبارات التي يمكن أن تكمل الفقرة. يوجد أمام كل عبارة قوسان. اقرأ الفقرة الناقصة ثم اختر العبارة التي تكمل الفقرة من وجهة نظرك. ضع علامة (×) بين القوسين الموجودين أمام العبارة التي تكمل الفقرة الناقصة. لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة ، فالإجابة صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك بصدق. لا تستخدم نتائج هذا الاختبار إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

مثال : أرى أن المواد التي أدرسها :

( ) ... (أ) صعبة جداً.

( ) ... (ب) صعبة.

( ) ... (ج) لا صعبة ولا سهلة.

(×) ... (د) سهلة.

( ) ... (هـ) سهلة جداً.

فإذا كنت ترى أن المواد التي تدرسها سهلة فإنك ستضع العلامة (×) بين القوسين أمام العبارة (د) وهكذا.

اسم الطالب : .....

الصف : .....

المدرسة : .....

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

١. العمل شيء :

( ) (أ) أتمنى ألا أفعله.

( ) (ب) لا أحب أداءه كثيراً.

( ) (ج) أتمنى أن أفعله.

( ) (د) أحب أداءه.

( ) (هـ) أحب أداءه كثيراً.

٢. في المدرسة يعتقدون أني :

( ) (أ) أعمل بتركيز كبير.

( ) (ب) أعمل بتركيز.

( ) (ج) أعمل بدون تركيز كبير.

( ) (د) لا أركز.

( ) (هـ) لا أركز على الإطلاق.

٣. أرى أن الحياة التي لا يعمل فيها الإنسان مطلقاً

( ) (أ) مثالية.

( ) (ب) سارة جداً.

( ) (ج) سارة.

( ) (د) غير سارة.

( ) (هـ) غير سارة جداً.

٤. أن تنفق قدراً من الوقت للاستعداد لشيء هام هو أمر :

( ) (أ) لا قيمة له.

( ) (ب) غالباً ما يكون أمراً ساذجاً.

( ) (ج) غالباً ما يكون مفيدا.

( ) (د) له قدر كبير من الأهمية.

( ) (هـ) ضروري للنجاح.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٥. عندما أعمل تكون مسؤوليتي أمام نفسي :

( ) (أ) مرتفعة جداً.

( ) (ب) مرتفعة.

( ) (ج) ليست مرتفعة ولا منخفضة.

( ) (د) منخفضة.

( ) (هـ) منخفضة جداً.

٦. عندما يشرح المعلم الدرس :

( ) (أ) أعقد العزم على أن أبذل قصارى جهدي وأن أعطي عن نفسي انطباعاً حسناً.

( ) (ب) أوجه انتباهاً شديداً عادة إلى الأشياء التي تقال.

( ) (ج) تتشتت أفكاري كثيراً في أشياء أخرى.

( ) (د) يكون لي ميل قليل إلى الأشياء التي لا علاقة لها بالمدرسة.

( ) (هـ) لي ميل كبير إلى الأشياء التي لا علاقة لها بالمدرسة.

٧. أعمل عادة :

( ) (أ) أكثر بكثير مما قررت أن أعمله.

( ) (ب) أكثر بقليل مما قررت أن أعمله.

( ) (ج) ما قررت أن أعمله دون زيادة أو نقصان.

( ) (د) أقل بقليل مما قررت أن أعمله.

( ) (هـ) أقل بكثير مما قررت أن أعمله.

٨. إذا لم أصل إلى هدفي ولم أؤدي مسؤوليتي تماماً عندئذ :

( ) (أ) أستمر في بذل قصارى جهدي للوصول إلى هدفي.

( ) (ب) أبذل جهدي مرة أخرى للوصول إلى هدفي.

( ) (ج) أجد من الصعوبة أن أحاول مرة أخرى.

( ) (د) تجدني راغباً في التخلي عن هدفي.

( ) (هـ) أتخلى عن هدفي عادة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٩. أعتقد أن القيام بالواجب المدرسي :

( ) (أ) غير هام جداً.
( ) (ب) غير هام.
( ) (ج) هام أحياناً.
( ) (د) هام.
( ) (هـ) هام جداً.

١٠. إن بدء أداء الواجب المنزلي يأخذ:

( ) (أ) مجهوداً كبيراً جداً.
( ) (ب) مجهوداً كبيراً.
( ) (ج) مجهوداً متوسطاً.
( ) (د) مجهوداً قليلاً.
( ) (هـ) مجهوداً قليلاً جداً.

١١. عندما أكون في المدرسة فإن المعايير التي أضعها لنفسي بالنظر إلى دروسي تكون :

( ) (أ) مرتفعة جداً.
( ) (ب) مرتفعة.
( ) (ج) متوسطة.
( ) (د) منخفضة
( ) (هـ) منخفضة جداً.

١٢. إذا دعيت أثناء أداء الواجب المنزلي إلى مشاهدة التلفزيون أو سماع الراديو فإني بعد ذلك :

( ) (أ) دائماً أعود مباشرة إلى أداء الواجب.
( ) (ب) أستريح قليلاً ثم أعود إلى أداء الواجب.
( ) (ج) أتوقف قليلاً قبل أن أعود إلى أداء الواجب.
( ) (د) أجد أن العودة إلى الواجب أمر شاق جداً.
( ) (هـ) أجد من المستحيل أن أعود إلى عمل الواجب مرة أخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٣. إن العمل الذي يتطلب مسؤولية كبيرة :

( ) (أ) أحب أن أؤديه كثيراً.

( ) (ب) أحب أن أؤديه أحياناً.

( ) (ج) أؤديه فقط إذا كوفئت عليه.

( ) (د) لا أعتقد أني أكون قادراً على أدائه.

( ) (هـ) لا يجذبني كثيراً.

١٤. يعتقد الآخرون أني أدرس دروسي :

( ) (أ) كثيراً جداً.

( ) (ب) كثيراً.

( ) (ج) بدرجة متوسطة.

( ) (د) بدرجة قليلة.

( ) (هـ) بدرجة قليلة جداً.

١٥. أعتقد أن الوصول إلى مركز عالي المستوى في المجتمع يكون :

( ) (أ) غير هام.

( ) (ب) قليل الأهمية.

( ) (ج) هام.

( ) (د) هام جداً.

( ) (هـ) هام كلياً.

١٦. عند عمل شيء صعب فإنني :

( ) (أ) أتخلى عنه.

( ) (ب) أتخلى عنه سريعاً.

( ) (ج) أتخلى عنه بسرعة متوسطة.

( ) (د) لا أتخلى عنه سريعاً جداً.

( ) (هـ) أظل أواصل العمل عادة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

١٧. أنا بصفة عامة :

( ) (أ) أخطط للمستقبل دائماً.
( ) (ب) أخطط للمستقبل في معظم الأحيان.
( ) (ج) أخطط للمستقبل في بعض الأحيان.
( ) (د) نادراً ما أخطط للمستقبل.
( ) (هـ) لا أخطط للمستقبل على الإطلاق.

١٨. أرى زملائي في المدرسة الذين يدرسون دروسهم كثيراً جداً :

( ) (أ) مهذبين جداً.
( ) (ب) مهذبين.
( ) (ج) مهذبين كالآخرين الذين لا يدرسون دروسهم كثيراً.
( ) (د) غير مهذبين.
( ) (هـ) غير مهذبين على الإطلاق.

١٩. في المدرسة أعجب بالأشخاص الذين يحققون مركزاً عالي المستوى في الحياة :

( ) (أ) كثيراً جداً.
( ) (ب) كثيراً.
( ) (ج) قليلاً.
( ) (د) قليلاً جداً.
( ) (هـ) بدرجة صفر.

٢٠. عندما أرغب في عمل شيء أتسلى به :

( ) (أ) عادة لا يكون لدي وقت لذلك.
( ) (ب) غالباً لا يكون لدي وقت لذلك.
( ) (ج) لا يكون لدي وقت لذلك على الإطلاق.
( ) (د) أحياناً يكون لدي قليل جداً من الوقت.
( ) (هـ) دائماً يكون لدي الوقت.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢١. أكون عادة :

( ) (أ) مشغولاً جداً.
( ) (ب) مشغولاً.
( ) (ج) غير مشغول كثيراً.
( ) (د) غير مشغول.
( ) (هـ) غير مشغول على الإطلاق.

٢٢. يمكن أن أعمل في شيء ما بدون تعب لمدة :

( ) (أ) طويلة جداً.
( ) (ب) طويلة.
( ) (ج) متوسطة.
( ) (د) قصيرة.
( ) (هـ) قصيرة جداً.

٢٣. إن علاقاتي الطيبة بالمعلمين في المدرسة :

( ) (أ) ذات قدر كبير جداً.
( ) (ب) ذات قدر.
( ) (ج) أعتقد أنها غير ذات قدر.
( ) (د) أعتقد أنها مبالغ في قيمتها.
( ) (هـ) أعتقد أنها غير هامة تماماً.

٢٤. يتبع الأولاد آبائهم في إدارة الأعمال لأنهم :

( ) (أ) يريدون توسيع وامتداد الأعمال.
( ) (ب) محظوظون لأن آبائهم مديرون.
( ) (ج) يمكن أن يضعوا أفكارهم الجديدة تحت الاختبار.
( ) (د) يعتبرون أن هذه أسهل وسيلة لكسب قدر كبير من المال.
( ) (هـ) يحبون تقليد آبائهم في أعمالهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٢٥. بالنسبة للمدرسة أكون :

( ) (أ) في غاية الحماس.
( ) (ب) متحمساً جداً.
( ) (ج) غير متحمس بشدة.
( ) (د) قليل الحماس.
( ) (هـ) غير متحمس على الإطلاق.

٢٦. التنظيم شيء :

( ) (أ) أحب أن أمارسه دائماً.
( ) (ب) أحب أن أمارسه كثيراً.
( ) (ج) أحب أن أمارسه.
( ) (د) لا أحب أن أمارسه.
( ) (هـ) لا أحب أن أمارسه على الإطلاق.

٢٧. عندما أبدأ شيئاً فإني :

( ) (أ) لا أنهيه بنجاح على الإطلاق.
( ) (ب) لا أنهيه بنجاح في معظم الأحيان.
( ) (ج) أنهيه بنجاح أحياناً.
( ) (د) أنهيه بنجاح أحياناً كثيرة.
( ) (هـ) أنهيه بنجاح عادة.

٢٨. أكون في المدرسة :

( ) (أ) متضايقاً كثيراً جداً.
( ) (ب) متضايقاً كثيراً.
( ) (ج) متضايقاً أحياناً.
( ) (د) متضايقاً نادراً.
( ) (هـ) غير متضايق مطلقاً.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (٥)

قائمة التحكيم

الرقم	موضوع التحكيم	المحكمون
١	البرنامج التعليمي – التعلّمي	أ. د. أمين الكخن
٢	ترجمة استبيان أسلوب العزو لدى الأطفال	د. محمد طرخان ، د. شكري قنديل ، أ. محمد قاسم ، أ. إبراهيم الدبس ، أ. داود سليمان.
٣	استبيان أسلوب العزو لدى الأطفال	أ. د. موفق الحمداني ، د. فارس حلمي ، د. رفعة الزعبي ، د. عايش غرايبة.
٤	اختبار الدافعية المعرفية	أ. د. عبدالرحمن عدس ، أ. د. يوسف قطامي ، د. محمد مصطفى أبو عليا ، د. رغدة شريم ، د. رفعة الزعبي ، د. محمد الحيلة.
٥	اختبار دافعية الإنجاز	أ. د. عبدالرحمن عدس ، د. محمد مصطفى أبو عليا ، د. رغدة شريم ، د. رفعة الزعبي ، د. محمد الحيلة.
٦	المواقف التي تضمنها البرنامج	أ. د. موفق الحمداني ، د. فارس حلمي ، د. رغدة شريم ، د. رفعة الزعبي ، د. عايش غرايبة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

The Effectiveness of Teaching – Learning Program in Teaching Optimism and Developing Cognitive and the Achievement Motivation of the Sixth Grade Students of UNRWA Schools in North and South Amman Areas in Jordan.

By

Mustafa Abed Al-Rahman Hussien Sabri

Supervisor

Dr. Mohammed Oudeh Al-Remawi, Prof.

ABSTRACT

This study aimed to investigate the effectiveness of a teaching – learning program in teaching optimism and developing cognitive motivation and achievement motivation of the sixth grade students of UNRWA schools in North and south Amman areas in Jordan.

To achieve this aim a random sample of sixth graders from the two educational areas was selected, with the number of study individuals amounting to (١٦٠) male and female students.

The student sample was divided into two groups : one is experimental and the other is control group. Then each of the two groups was also divided randomly into two other groups. One of the two experimental groups constituted the "First Experimental Group" on which the scales of the study were applied before the start of applying the teaching / learning program built by the researcher. The "Second Experimental Group" did not undergo the application of the scales used in the study before the application of the program.

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

The control group was also divided randomly into two groups, on one of which the scales were applied before starting the application of the program. This was called the "First Control Group". The scales were not applied to the other group which was named "The Second Control Group" according to research design used in the study.

The teaching-learning program was based on the ideas and principles of Positive Psychology Movement which appeared in the last decade of the twentieth century.

In order to measure the effectiveness of the program used in teaching optimism, the researcher used children attributional style questionnaire after being Arabized. The indicators of the validity and reliability of the questionnaire concerning the local environment were concluded by the researcher. He also used the cognitive test built by the researcher for the purposes of the study, as well as the achievement motivation test which had been Arabized and used by a number of researchers, and the researcher conducted a new validity and reliability study on the test. The newly computed reliability coefficient was ٠,٨٨.

After gathering the data, the mean, the standard deviation of the modified post performance were conducted.

ANCOVA analysis was also conducted (٢ X ٢) to find out the effectiveness of teaching optimism and the effect of gender variable through students performance in the children attributional style questionnaire as well as the cognitive motivation test and the achievement motivation test.

The results if this study revealed existence of significant differences at ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) between the mean of the performance of students who experienced the teaching / learning program and the mean of the performance of the

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

students who did not undergo training on the program. This was apparent in the three scales used for the study.

The study also revealed that there are no significant differences at ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) level between the mean of the performance of male and female students of the sixth grade on the children attributional style questionnaire and the achievement motivation test. How ever significant differences existed at ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) level between male and female students on the cognitive motivation test. Results also showed non-existence of significant differences at ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) level on the children attributional style questionnaire as well as the achievement motivation test concerning the interaction between gender and group, but there was effect of this interaction on the test of cognitive motivation.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com