

التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية في غزة

Positive thinking and its relationship to self-confidence among high school students at Gaza

د. رندة جمال سكيك: مرشدة تربوية في مدرسة بلقيس اليمن الثانوية للبنات - مديرية التربية والتعليم
غرب غزة، فلسطين.

Dr. Randa Jamal Skaik: psychological counselor at Balqis Al-Yemen Secondary
School for Girls – Directorate of Education West Gaza – Palestine.

Email: Randa.sk76@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56989/benkj.v3i4.181>

الملخص:

يهدف البحث إلى معرفة العلاقة بين التفكير بطريقة إيجابية والثقة بالنفس عند الطالبات في المرحلة الثانوية في غزة، واتبع البحث المنهج العلمي الوصفي الارتباطي، حيث تم اختيار عينة من الطالبات في الصف العاشر بمدرسة بلقيس اليمن الثانوية، بلغ عددها (97) من الطالبات، طبقت عليهم الأداة البحثية (المقياس المتعلق بالتفكير الإيجابي) من إعداد الباحثة و (المقياس المتعلق ب الثقة بالنفس) من إعداد (نصار، 2018)، وبعد أن تأكد صدق وثبات الأدوات استُخدم برنامج (SPSS) لتحليل البيانات، بعد تطبيق اختبارات عدة منها (T-TEST) لعينتين مستقلتين و (ت) لعينتين مرتبطتين ومعامل مربع إيتا، والتباين الأحادي، وتوصلت الاستنتاجات إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية تربط الثقة بالنفس وتفكير الفرد بطريقة إيجابية، وأن وزن الدرجة الكلية النسبي للمقياس المتعلق بالتفكير الإيجابي قيمتها (60%)، ووزن الدرجة الكلية النسبي للمقياس المتعلق بالثقة بالنفس كان قيمتها (69%)، وقد أوصت الباحثة بتدريب الطلاب والمدرسين وأولياء الأمور على أنماط التفكير الإيجابي لما له الأثر الجيد على تنمية جميع جوانب الشخصية بشكل إيجابي وزيادة الثقة بالنفس.

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، طالبات المرحلة الثانوية، المرحلة الثانوية، التعليم في غزة

Abstract :

The aim of the research is to identify the relationship between positive thinking and self-confidence among secondary school students in Gaza. The researcher followed the descriptive correlational approach, where a sample of tenth grade students at Balqis Yemen Secondary School was chosen, numbering (97) students. The research tool (Positive Thinking Scale) prepared by the researcher and (Self-Confidence Scale) prepared by (Nassar, 2018). After ensuring the validity and reliability of the tools, the Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) program was used to analyze the data, after applying several tests, including the T test. -TEST) for two independent samples and the t-test for two related samples, eta-square coefficient, and one-way variance. The college self-confidence scale was valued at (69%), and the researcher recommended training students, teachers, and parents on positive thinking patterns, because it has a good impact on developing all aspects of personality in a positive way and increasing self-confidence.

Keywords: self-confidence, positive thinking, secondary school students, secondary school, education in Gaza.

الإطار المنهجي للدراسة:

المقدمة:

يعد التفكير الإيجابي أحد مصادر الراحة على الصعيد المعنوي، والإحساس بالسعادة والاطمئنان، فهو يجعل الفرد يرى الجانب المشرق من كل مشكلة تحدث له ويشعر بالارتياح في أغلب المواقف الحياتية والصعاب التي يمر بها، حيث أن للتفكير الإيجابي دور كبير في مساعدة الفرد على ابتكار وإيجاد حلول فعالة لمشاكله، وله تأثير على صحته النفسية، ويزيد من شعوره بالرضا الذاتي والاطمئنان والثقة بالنفس.

وقد أشار (سوهاذ فيلد، 2016: 6) إلى أن تفكير الفرد بطريقة إيجابية هو أن يكون قادراً على أن يركز على ما يملكه، والوعي بالوقت الذي يكون فيه سعيداً، ومقدرته على الشعور بالامتنان بما لديه والتفكير فيما يحدث له، وقدرته على إيجاد أمر طيب في أكثر المواقف إيلاماً، أي أنه القدرة على أن يكون الفرد عضواً مفيداً في المجتمع يهتم بشؤون الآخرين والتطلع إلى المستقبل بثقة.

وتعد الثقة بالنفس مصدراً رئيسياً في جعل الفرد متمتعاً بالسواء ومتوافقاً مع ذاته ومع المجتمع، ولها تأثير عجيب على شخصيته، فالإنسان الواثق بنفسه يجذب انتباه الآخرين له، ويتقدم ويتطور في أعماله ويحقق ذاته بشكل طبيعي وبسهولة (الفقي، 2007: 25).

وتعد مرحلة الثانوية من المراحل الهامة لدى الفرد إذ تظهر فيها العديد من التغيرات الجسمانية والاضطرابات الانفعالية، والتفكير والسلوكيات التي تجعل الفرد في بعض الأحيان غير متزن عاطفياً وفكرياً، ويحتاج من يوجهه ويضبط مسار تفكيره ومعتقداته نحو الإيجابية حتى يصبح شخص متزن انفعالياً وسلوكياً ولديه ثقة بنفسه تجعله يتعامل مع الأمور بمنطقية وعقلانية بعيداً عن التفكير السلبي.

وعليه فإن الدراسة التي بين أيدينا جاءت لتوضح علاقة تفكير الفرد بطريقة إيجابية بثقة الفرد بنفسه وذلك عند الطالبات في المرحلة الثانوية إذ لاحظت الباحثة عبر عملها في الميدان مع الطالبات وخاصة في ظل الأوضاع المعيشية والحياتية بالغة الصعوبة التي تعانيها أغلب الأسر الغزية مما ينعكس على نفسية وتفكير وسلوك الطالبات، وأنها شعرت بمشكلة تفكير الفرد بطريقة سلبية وضعف الثقة بالنفس عند التلميذات لذا عمدت إلى إجراء البحث لمعرفة علاقة تفكير الفرد بطريقة إيجابية بثقة الفرد بنفسه.

مشكلة الدراسة:

تتحدد بالتساؤلات الآتية:

- 1- هل هناك علاقة بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي عند الطالبات في المرحلة الثانوية في غزة؟
- 2- هل هناك فروقات دالة إحصائية في درجة التفكير الإيجابي عند الطالبات في المرحلة الثانوية في غزة؟
- 3- هل هناك فروقات دالة إحصائية في درجة التفكير بطريقة إيجابية عند الطالبات في المرحلة الثانوية في غزة؟

أهمية البحث:

(1) أهمية نظرية:

- 1- إثراء المكتبة العربية والفلسطينية بأبحاث نفسية تعنى بطلبة الثانوية العامة.
- 2- التركيز على أهم مظاهر الثقة بالنفس لدى الطلاب والتي تحتاج إلى تدخل.
- 3- تشكيل إطار نظري في مجال تفكير الفرد بطريقة إيجابية والثقة بالنفس لإفادة الباحثين.

(2) أهمية تطبيقية:

- 1- تقديم بحث إرشادي نوعي عن العلاقة بين تفكير الفرد بطريقة إيجابية من جهة وثقة الفرد بنفسه من جهة أخرى لإفادة الطلبة.
- 2- تبصير المدرسين وأولياء الأمور في آليات تنمية التفكير الإيجابي وزيادة ثقة الطلاب بأنفسهم.

أهداف البحث:

- 1- توضيح العلاقة بين التفكير الإيجابي وثقة طالبات المرحلة الثانوية في غزة بأنفسهن.
- 2- معرفة درجة التفكير الإيجابي عند طالبات المرحلة الثانوية في غزة.
- 3- معرفة درجة الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الثانوية في غزة.

فرضيات البحث:

- 1- توجد علاقة بين تفكير الفرد بطريقة إيجابية والثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الثانوية في غزة.
- 2- ليس هناك فروقات دالة على الصعيد الإحصائي في مستوى التفكير الإيجابي عند الطالبات في المرحلة الثانوية في غزة.
- 3- ليس هناك فروقات دالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس عند الطالبات في المرحلة الثانوية في غزة.

مصطلحات الدراسة:

التفكير الإيجابي Positive Thinking: إحدى أساليب التفكير المنطقي التكيفي الذي يبعد المرء عن التفكير السلبي ويضم توجيه الأفكار للمشاعر وعد القدرة على التخلص منها والمبالغة في رؤية الأخطاء والاستعداد المسبق لقبول الكل ورؤية العيوب وترك المزايا (مصلح، 2016: 6).

التعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي: هو درجة الطالبات عند تطبيق المقياس المتعلق بالتفكير الإيجابي الذي أعدته الباحثة في البحث الحالي.

الثقة بالنفس self – confidence: هي قدرة الانسان على التكيف في بيئته وإمكانية مخالطة الغير وتمتع شخصيته بأنبال معاني الوعي والنضج الفكري والاجتماعي (شراب، 2013: 30).

التعريف الإجرائي للثقة بالنفس:

هي مقدرة الشخص الاعتماد على نفسه، واتخاذ قراراته، واتسامه بالعزيمة والاصرار، ووعيه لكفاءته الاجتماعية وتفاعله مع الآخرين، وتفكيره الإيجابي وحسن تقديره للأمور، وتعرف أيضا بأنها مجموع درجات المبحوثين في المقياس المتعلق بالثقة بالنفس المستخدم في البحث الحالي.

حدود الدراسة:

المكانية: مدرسة بلقيس اليمن الثانوية للبنات-مديرية التربية والتعليم غرب غزة.

الزمانية: العام الدراسي 2023م / 1444هـ.

البشرية: طالبات الصف العاشر في مدرسة بلقيس اليمن الثانوية للبنات.

الموضوعية: الثقة بالنفس - التفكير الإيجابي.

الدراسات السابقة:

1-دراسة (الحربي، 2021)

هدف البحث معرفة علاقة ثقة الفرد بذاته بتفكير الفرد بطريقة إيجابية عند طلاب الثانوية بمركز كتيفة، ودراسة تأثيرهما بكل من (الجنس، مستوى تعليم الأبوين، المعدل التراكمي، الشعبة)، استند إلى المنهاج العلمي الوصفي التحليلي الارتباطي، واختيرت عينة عشوائية بسيطة من (200) طالب و(200) طالبة، واستخدم المقياس المتعلق بتفكير الفرد بطريقة إيجابية من إعداد (إبراهيم، عبد الستار، 2010) والمقياس المتعلق بثقة الفرد بذاته من إعداد (القواسمة والفرح، 1996). وخلص البحث إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة على الصعيد الإحصائي بين الأمرين وكانت معاملات الارتباط موجبة أي توجد علاقة طردية بين كل بعد أي كلما زادت الثقة بالنفس زادت أساليب التفكير الايجابي، وأن هناك فروقات دالة على الصعيد الإحصائي في متوسط درجات التفكير الإيجابي

للدرجة الكلية للمقياس لصالح الطلاب الذكور، وأوصت الدراسة بإعداد برامج إرشادية لتنمية الثقة بالنفس.

2-دراسة (أبو سيبي، 2020)

هدف البحث لمعرفة العلاقة بين تفكير الفرد بطريقة إيجابية والتنظيم الانفعالي وإدارة الازمات عند عينة من طلبة الجامعات في قطاع غزة واتباع المنهج العلمي الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (381) من كلا الجنسين واستخدمت الباحثة ثلاث أدوات من إعدادها وهي (التفكير الإيجابي، التنظيم الانفعالي، وإدارة الازمات) وتوصلت النتائج إلى أنه بلغت درجة التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي للعينة متوسط، بينما بلغ مستوى إدارة الازمات للعينة مستوى كبير، أن هناك علاقة طردية دالة على الصعيد الإحصائي بين تفكير الفرد بطريقة إيجابية والتنظيم الانفعالي والقدرة على إدارة الازمات لدى العينة، ولا فروقات دالة على الصعيد الإحصائي فيما يتعلق بتفكير الفرد بطريقة إيجابية ومستوى إدارة الازمات ترجع إلى المتغيرات الديمغرافية، وهناك فروقات دالة على الصعيد الإحصائي بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي تعزى إلى الجامعة لصالح جامعة الأقصى استراتيجيات (لوم الذات، الاجترار)، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات (التقييم الإيجابي) لصالح الجامعة الإسلامية، وقد أوصت الدراسة بأن تقوم الجامعات بعمل دورات تدريبية وورشات عمل تعمل على تنمية تفكير الفرد بطريقة إيجابية الإيجابي والتنظيم الانفعالي عند الطلاب، وإجراء دراسات تتناول إدارة الازمات من الجانب النفسي.

3-دراسة (أبو طقيه، 2020)

هدف البحث الكشف عن القدرة على التنبؤ بالسمات القيادية في ضوء الكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي لدى أبناء الشهداء، والتعرف على العلاقة بين السمات القيادية والتفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية وتعزى الفروق في هذه المتغيرات لدى مجتمع الدراسة إلى (الجنس، المستوى الدراسي، العمر، عمل الأم والتحصيل الدراسي والمحافظة)، إذ بلغت عينة الدراسة (190) من أبناء الشهداء، تم استخدام ثلاث أدوات: (مقياس السمات القيادية، الكفاءة الذاتية، التفكير الإيجابي)، كما اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، وتأكد من الصدق والثبات واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، وكانت النتائج أن الوزن النسبي لتحقيق السمات القيادية لدى العينة بلغ (78.69%) مقسمة إلى ثلاثة أبعاد، فقد حصل بعد السمات المعرفية على المركز الأول بوزن نسبي (80.39%) وحصل بعد السمات الانفعالية على المركز الثالث بوزن نسبي (78.60%) كما أظهرت الدراسة وجود أثر للسمات القيادية على التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية حيث بلغت نسبة التنبؤ بالسمات القيادية بالكفاءة الذاتية (0.23%)، بينما التفكير الإيجابي بنسبة (0.59%) وأنه لا فروقات دالة على الصعيد الإحصائي في السمات القيادية والكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي لدى أبناء الشهداء وفقا للمتغيرات (الجنس

والمستوى الدراسي، عمل الأم، العمر، المحافظة)، توصي الباحثة بأهمية تعزيز السمات القيادية لدى أبناء الشهداء من قبل الأسرة والمجتمع والمؤسسات التي تكفلت بهم.

4-دراسة (القصاص، 2018)

هدف البحث معرفة مستوى التفاؤل ومركز الضبط ومستوى التفكير الإيجابي عند طلاب المستوى الرابع بالجامعات الفلسطينية، والتعرف على الفروق في مستوى التفاؤل ومركز الضبط ومستوى التفكير الإيجابي تبعاً لـ (الجنس، الدخل والجامعة، المعدل)، واستخدم الباحث ثلاثة مقاييس (مقياس التفاؤل) إعداد ديمبر وآخرون (1989) ترجمة مجدي الدسوقي، و(مقياس مركز الضبط) إعداد روتر (1982) تقنين علاء الدين كفاي، والمقياس المتعلق بالتفكير الإيجابي، وضمت العينة (389) طالباً واستند إلى المنهاج العلمي الوصفي التحليلي، وكانت الخلاصة أن درجة التفاؤل لدى أفراد العينة كان كبيراً وبوزن نسبي عام (80.13%)، ومستوى التشاؤم متوسطاً وبوزن نسبي (74.33%)، ومركز الضبط الداخلي كبير وبوزن نسبي (83.5%)، ومركز الضبط الخارجي قليل بنسبة (16.5%)، ومستوى التفكير الإيجابي كبير وبوزن نسبي (83.6%)، ومعامل ارتباط بيرسون بين التفاؤل والتفكير الإيجابي طردي، بينما معامل الارتباط بيرسون بين التشاؤم والتفكير الإيجابي عكسي، ومعامل الارتباط بيرسون بين مركز الضبط الخارجي والتفكير الإيجابي عكسي، وأنه لا فروقات عند طلاب الجامعات في التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغيرات (الجنس، دخل الأسرة، الجامعة، المعدل)، وأنه لا فروقات عند طلاب الجامعات في مركز الضبط تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق لدى العينة تعزى لمتغيرات (دخل الأسرة، الجامعة، المعدل)، أوصى الباحث بأن تتخذ الجامعات والجهات الرسمية خطوات جادة من أجل الاهتمام بأمر الطلبة الجامعيين وخاصة الخريجين.

5-دراسة (العنزي، 2012)

هدفت الدراسة لتصميم برنامج إرشادي لتعزيز الثقة بالنفس لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة في محافظة حفر الباطن ضمت عينة الدراسة (42) طالب من الأيتام، وقسمت لمجموعتين ضابطة وعددهم (13) وتجريبية وعددهم (13)، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، وإجراء القياسات لتنمية الثقة بالنفس، تم استخدام المقياس المتعلق بالثقة بالنفس من إعداد صالح الغامدي (2009) وبرنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس من إعداد الباحث والذي تكون من (8) جلسات إرشادية على مدى (4) أسابيع وخلصت الدراسة إلى أنه توجد فروقات دالة على الصعيد الإحصائي بين متوسط رتب درجات المبحوثين بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية ما يدل على فاعلية البرنامج، وتركت الدراسة توصيات بضرورة الاهتمام بالبرامج والنشاطات التي تدعم وتعزز الثقة بالنفس لدى الأيتام.

التعقيب على الدراسات السابقة:

اتفقت نتائج ما سبق من أبحاث مع البحث الحالي في توضيح العلاقة الموجبة التي تربط التفكير الإيجابي والثقة بالنفس وأهميتها في تكوين الشخصية الإنسانية الناجحة كدراسة (السعدي، 2014) ودراسة (العنزي، 2012) ودراسة (القصاص، 2018) ودراسة (الحربي، 2021) ودراسة (أبو طقيه، 2020).

وترى الباحثة أن الثقة بالنفس لها علاقة كبيرة بالتفكير الإيجابي عند الإنسان حيث أثبتت الأبحاث أن الإنسان الواثق من نفسه يكون تفكيره أكثر إيجابية ويكون إنساناً فاعلاً في الحياة الاجتماعية وذو آراء وأفكار سديدة قادرة على معالجة معظم المشكلات والمواقف التي يتعرض إليها بصورة صحيحة وواثقة، فالتفكير هو الأداة الأساسية والفاعلة التي تستخدم من قبل الإنسان لغرض حل ومعالجة مشكلاته على المستوى الفردي وعلى المستوى المجتمعي، وفي ضوء ذلك ونظراً لأهمية التفكير فإنه ينبغي أن يعمل الإنسان على فهمه وبحث وسائل تطويره وزيادة فاعليته، وأن الإنسان المفكر هو الذي يكون صانعاً للأفكار كما أن الأفكار هي التي تسبب التفكير، الذي يسبب التركيز، الذي يسبب الأحاسيس، التي تسبب السلوك، الذي يسبب النتائج، التي تحدد واقع حياة الإنسان. فلو أراد الإنسان أن يحدث تغييراً جوهرياً في حياته ينبغي عليه أن يغير أسلوب إدراك المفكر، وعلى الإنسان السعي المستمر والدائم في محاولة تحسين مستوياته الفكرية لتحقيق أهدافه المنشودة من خلال اتباع منهجية فكرية سليمة عن نفسه ومجتمعه والحياة وأن يحاول نبذ أي فكرة غير إيجابية تضعف من قدراته وتضيع جهوده في سبيل أهدافه، وتتبع أهمية الثقة بالنفس من قدرتها على بث التفاؤل في نفس الإنسان من خلال منحها المرونة له في التفكير ليكون أكثر إيجابية وهذا يساعده على تجاوز لحظات الفشل والتعامل معها على أنها خبرات متعلمة، وتفكير الفرد بطريقة إيجابية هو التفاؤل بمعناه العام والنظر إلى الجميل في الأشياء والحياة اذن للثقة بالنفس ومن خلالها التفكير الإيجابي أثر فعال في النفس الانسانية في الحاضر أو المستقبل

الإطار المفاهيمي للدراسة:

أولاً: التفكير الإيجابي:

إن الإنسان يعيش في حالة تدفق لا نهاية لها من الأفكار التلقائية التي قد تكون إما إيجابية أو سلبية إذ يبدأ التفكير الإيجابي من خلال الأفكار ويكون بعضه ناتجاً للعقل والمنطق، وبعضه ناتج عن مفاهيم خاطئة تشكلت لدى الشخص بسبب نقص المعلومات، حيث يستطيع الفرد السيطرة على أفكاره وانفعالاته وتوجيهها إيجابياً.

مفهوم التفكير الإيجابي:

عرف (الحرايزة، 2014: 11) التفكير الإيجابي بأنه: الوعي بأهمية توظيف العقل إيجابياً، واستخدام العقل البشري بكل طاقاته وامكانياته دون وضع أي إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف.

كما عرفه (عثمان، 2017: 30) بأنه التوازن في إدراك المشكلات، والتركيز على الإيجابيات وحسن الظن بالذات والآخرين وتبني أسلوب الحياة الأمثل

وقد أشار (سليم، 2015: 42) إلى أنه الوعي بأهمية توظيف العقل إيجابياً على الحياة الشخصية أو العلمية أو الأسرية

كما عرفه (بكار، 2013: 45) بأنه حالة مزاجية إيجابية ينقلها الفرد عن نفسه للآخرين من حوله بتصرفاته اتجاه الأشخاص والأحداث ونظرته الحسنة للأمور وتفسيرها بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد واغفال الجانب السيء.

كما أشار (أبو شاويش، 2015: 27) إلى أنه تميز بخصائص منها أنه يساعد الفرد على استخدام لغة قابلة للأخذ والعطاء والابتعاد عن الحدية والقطعية والتعميم ويدخل في حوارات مفيدة ومثمرة له وللآخرين، وأنه يساعد في تجنب استخدام الكلمات السلبية عند التحدث لكي تشعر بالقوة والسعادة والسيطرة على حياتك.

فوائد التفكير الإيجابي:

ذكر (الرقب، 2006: 29) عدة فوائد للتفكير الإيجابي منها:

- 1- يدفع إلى الابتكار.
- 2- يدفع إلى التغيير نحو محيط عمل إيجابي.
- 3- يستند إلى الواقعية والأقوى لحل المشكلات.
- 4- يساعد في اختيار الفرد لأهدافه المستقبلية.
- 5- يساهم في تحقيق الثقة والانفتاح والصدق في بيئة العمل.

أبعاد التفكير الإيجابي:

- 1- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: تحقيق مكاسب في مختلف جوانب الحياة، فضلاً عن التفاؤل والتوقع الإيجابية.

2- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا: توجيه انتباه الفرد وذاكراته وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلاءم مع احتياجات الصحة النفسية.

3- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: أي ما يميزه من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغيير كالاهتمام بمعرفة ما هو جديد، ويتسم من يتصف بذلك بالنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسي والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات، وما نملك من رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة وكيف نتعامل مع مواقف الخوف، والقلق، والاكتئاب والاضطراب النفسي.

4- الشعور العام بالرضا: السعادة بتحقيق الأهداف في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم.

5- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس حقيقة، وأنا مطالبين بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابي مُفتح (عبد الستار، 2011).

ثانياً: مفهوم الثقة بالنفس:

يمثل الإنسان أداة التغيير والبناء الاجتماعي لأنه العنصر المهم الذي بالإمكان الاستفادة من طاقاته وقدراته الكبيرة وتوجيهها بالاتجاه الايجابي والصحيح والذي يخدم تنمية المجتمع ويستجيب لمعطيات التطورات العلمية في العالم المعاصر، وتحاول مختلف الجهات الاجتماعية المعنية المساهمة في وضع البرامج الهادفة الى بنائها وتعزيز ثقتها بنفسها، وتنمية التفكير الايجابي لديها من أجل تنمية وتحسين الجوانب الأخرى فيها، لأنه الأساس الذي تستند عليه تنمية المجتمع في الحاضر والمستقبل، وأي خلل فيها يؤثر على البناء الاجتماعي بأكمله، كما وتعتبر الثقة بالنفس اعتزاز الانسان بنفسه وقدراته وامكانياته في حل مشكلاته وتمثل عنصرا مهما لابد من توافره عند كل فرد.

ولذلك كان لابد من العمل على بناء الشخصية الايجابية للإنسان على مختلف المستويات وذلك من خلال وضع خطط منظمة من أجل جعل شخصيته تتفاعل مع الحياة الاجتماعية بالإضافة إلى تنمية جوانبها الإيجابية.

مفهوم الثقة بالنفس:

أشار (المخزومي، 2001: 123) إلى أنها سمة شخصية ترتبط بتكيف الفرد ومقاومته العقلية والجسمية والنفسية. وهي قدرة الانسان على مواجهة الحياة بصدر رحب مملوء بالقوة والعزيمة وإيمانه

بقدراته وإمكانياته وأفكاره. (القطاني، 2011). كما أنها إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدرته على التفاعل مع المواقف الحياتية المختلفة (الدسوقي، 2008: 19).

مراحل الثقة بالنفس:

أشار (غنيم، 2008: 17) إلى أن مراحل الثقة بالنفس هي:

- **مرحلة التفكير:** هي أن يفكر الفرد سمعياً أو بصرياً أو حسياً في المعاني التي تدل على ثقة الفرد ذاته.
- **مرحلة الشعور:** استجابات انفعالية لتي تنتج عن الأفكار وهي أقرب ما تكون لها وإن تغيير الاستجابات الانفعالية للثقة بالنفس تكون عن طريق تغيير نمط التفكير.
- **مرحلة السلوك:** إن الأفكار ترتبط بالانفعالات والانفعالات ترتبط بالسلوك فهناك علاقة بين الجسد والعقل فأى تغيير يحدث في الجسم ينتج تغيير في العقل ثم تغيير في الانفعالات.
- **مرحلة القناعات:** بأن يقتنع الفرد بالسلوكيات التي تعزز الثقة بالنفس وبالتالي تتكرر ممارسته لها والاحساس بها وإدراكها بالعقل وترجمتها الى سلوك.
- **المرحلة الروحية:** انها أرقى مرحلة يصل اليها الشخص الواثق بنفسه وفيها تصدر الثقة بالنفس عن الشخص تلقائياً وتصبحها مشاعر السرور والانجاز.

النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

نظرية النمو الاجتماعي لإريك أريكسون وهي ترى بوجود ثلاث خصال للشخصية السليمة: السيطرة الفعالة والإيجابية على البيئة وإظهار قدر من وحدة الشخصية والقدرة على إدراك الذات والعالم ادراكاً صحيحاً، وتهتم بتفاعل الفرد مع بيئته حيث اهتم أريكسون بوصف سلسلة من الأزمات التي تحدث استجابة لمطالب المجتمع ومسايرتها وهي تعتمد بدرجة كبيرة على ثقة الفرد بنفسه وقدرته على مواجهة الضغوط. (ملحم، 2004: 55).

وترى الباحثة أنه يجب على الإنسان تعزيز النظرة الايجابية إلى الحياة والتركيز على الجوانب المشرقة والايجابية فيها والابتعاد عن الجوانب السلبية والقلق، كما ينبغي عليه أن يكون محاطاً بالأشخاص الناجحين والمؤثرين والذين يعملون بجد ونشاط من أجل تحقيق أهدافهم، بالإضافة إلى الاهتمام بالقراءة وتطوير النفس في كافة مجالات الحياة فالعلم نور وقوة مع الإيمان بالله والصلة به وطلب القوة والعون والثقة منه وحده لا شريك له وأيضاً تعلم لغة الجسد وإتقانها واستخدامها أثناء محادثة الآخرين، وتذكر الصفات الإيجابية ونقاط القوة التي يحملها واستثارتها عند الشعور بالإحباط والعمل المستمر على تطويرها، ومعرفة نقاط الضعف والعمل على تقويتها بكافة الطرق الممكنة،

والاهتمام بالمظهر الخارجي له لأنه يعطي انطباعاً جيداً عنه لدى الأشخاص المحيطين حوله وبالتالي تزداد ثقته بنفسه.

الإطار الميدانية للدراسة:

الطريقة والإجراءات: استندت الدراسة إلى الإجراءات الميدانية، من حيث منهج ومجتمع وعينة وأداة البحث وتطبيق أداة البحث والمعالجات الإحصائية لاختبار صدق وثبات الأدوات والتوصل إلى الاستنتاجات النهائية.

منهج البحث: استندت الدراسة إلى المنهج العلمي الوصفي الارتباطي الذي يهدف إلى إيجاد العلاقة بين المتغيرات وتوضيحها واستقصاء مظاهرها وعلاقاتها المختلفة (مصطفى، 2016: 324).

مجتمع وعينة البحث: كل طالبات الصف العاشر في مدرسة بلقيس اليمن الثانوية للبنات التابعة لمديرية التربية والتعليم غرب غزة وعددهم (230) طالبة، المسجلات في الفصل الدراسي الثاني للعام 2023/2022م، وضمت (97) طالبة.

أدوات البحث: بنت الباحثة الأداة الأولى (مقياس التفكير الإيجابي)، واستخدمت الأداة الثانية (مقياس الثقة بالنفس) من إعداد (نصار، 2018)، لتطبيقها على العينة وقامت بالتحقق من صلاحيتها.

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي: يضم مجموعة من الفقرات وعددها (45) فقرة مقسمة على خمسة أبعاد وهي بعد الثقة بالنفس، الأمل، وتقدير الذات، المناعة النفسية ومقاومة المخاوف، وبعد التأكد من الصدق والثبات تم حذف الفقرة رقم (1) في بعد الأمل والفقرة رقم (6) في بعد تقدير الذات، كما ويحتوي المقياس على تدرج ثلاثي وهو (أبداً = 1 وأحياناً = 2، دائماً = 3) وللتحقق من صدق المقياس قام الباحثان بالإجراءات الآتية:

حساب الصدق: تم التحقق من الصدق من خلال صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلي والصدق البنائي من خلال الإجراءات التالية:

صدق المحكمين: من خلال عرض المقياس على عدد (12) من المحكمين المتخصصين، وقد تم إجراء التعديلات بناءً على تجميع آراء المحكمين، والاطلاع على ملاحظاتهم وتوجيهاتهم ثم تم إجراء التعديلات عند صياغة المقياس كآتي:

أ- استبدال بعض الكلمات، وأحياناً العبارة كاملة في البدائل.

ب- إعادة صياغة بعض الكلمات في رأس السؤال، وبالتالي أصبح المقياس جاهزاً للتجريب.

صدق الاتساق الداخلي: جرى تحقيقه عبر تطبيقه على عينة استطلاعية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين فقرات كل مجال في المقياس والدرجة الكلية للاختبار وقد قام الباحثان بحذف الفقرات

التي لم تحصل على ارتباط مع الدرجة الكلية لمجالها وقد تم حذفها من أداة البحث وقد تراوحت معاملات الارتباط بين فقرات الاختبار ما بين (0.362*) و(0.927**) وهي ذات دلالة على الصعيد الإحصائي عند (0.01) و(0.05) ويؤكد ذلك أن المقياس يتمتع باتساق عالٍ:

جدول رقم (1): صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس

الثقة بالنفس			الأمل			تقدير الذات		
رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة Sig.	رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة sig.	رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة sig.
1	.406*	.026	1	.258	.169	1	.832**	.000
2	.741**	.000	2	.691**	.000	2	.865**	.000
3	.464**	.010	3	.852**	.000	3	.906**	.000
4	.826**	.000	4	.741**	.000	4	.897**	.000
5	.372*	.043	5	.888**	.000	5	.897**	.000
6	.495**	.005	6	.915**	.000	6	.312	.094
7	.741**	.000	7	.668**	.000	7	.832**	.000
8	.791**	.000	8	.692**	.000	8	.865**	.000
9	.826**	.000	9	.888**	.000	9	.906**	.000
10	.826**	.000				10	.562**	.001
مقاومة المخاوف			المناعة النفسية					
رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة Sig.	رقم الفقرة	الارتباط	قيم.ة sig.			
1	.776**	.000	1	.755**	.000			
2	.547**	.000	2	.718**	.000			
3	.618**	.000	3	.883**	.000			
4	.755**	.000	4	.830**	.000			
5	.436*	.016	5	.927**	.000			
6	.362*	.049	6	.845**	.000			
7	.566**	.001	7	.931**	.000			
8	.655**	.000	8	.925**	.000			

الصدق البنائي: يحدد ارتباط الدرجة الكلية لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس:

جدول رقم (2): يوضح الصدق البنائي

المجال	الارتباط	قيم σ
الثقة بالنفس	.726**	.000
الامل	.754**	.000
تقدير الذات	.742**	.000
مقاومة المخاوف	.899**	.000
المناعة النفسية	.792**	.000

يوضح الجدول أن قيم الصدق البنائي مرتفعة ويمكن الاعتماد عليها في طمأننة الباحثان للتطبيق.

حساب الثبات: وذلك بطريقتين التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرو نباخ وهي على النحو التالي:
الثبات بالتجزئة النصفية:

جدول رقم (3): ثبات المقياس بالتجزئة النصفية

المجال	الفقرات الفردية	الفقرات الزوجية	الارتباط بين مجموعتين	تصحيح سبيرمان	معادلة جثمان
الثقة بالنفس	.818	.810	.887	.891	.882
الامل	.908	.881	.873	.804	.804
تقدير الذات	.937	.836	.932	.965	.942
مقاومة المخاوف	.796	.810	.803	.870	.861
المناعة النفسية	.818	.934	.955	.977	.962
الدرجة الكلية	.896	.927	.820	.901	.889

يوضح الجدول (3) أن قيم الفقرات الفردية والزوجية متقاربة، وارتفاع معامل ارتباط بيرسون، وتصحيح سبيرمان براون ومعادلة جثمان، مما يدل على ثبات جيد جداً للمقياس

الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ:

جدول رقم (4): قيم معاملات الثبات للمقياس "بطريقه ألفا كرونباخ"

المجال	عدد الفقرات	Cronbach's Alpha	الدراسة الحالية
الثقة بالنفس	10	.835	.974
الأمل	8	.918	.904
تقدير الذات	9	.950	.897
مقاومة المخاوف	8	.820	.839
المناعة النفسية	8	.956	.907
الدرجة الكلية	43	.951	.967

يوضح الجدول (4) أن جميع قيم ألفا ممتازة، وقد كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية (0.951) ما يدل على أن اتسام الأداة البحثية بمستوى عالٍ من الثبات والصدق.

ثانيا: مقياس الثقة بالنفس من إعداد (نصار، 2018):

يتكون من (28) عبارة تدرج تحت أربعة أبعاد مختلفة للثقة بالنفس وهي (الكفاءة الذاتية، البعد الاجتماعي، البعد النفسي، الاستقلالية) بواقع (7) فقرات لكل بعد.

حسبت الباحثة ثبات وصدق المقياس من خلال صدق المحكمين، والصدق العاملي بإجراء دراسة استطلاعية على (30) طالبة، كذلك استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي وكان درجته مرتفعة مما يدل على مؤشرات صدق مرتفعة ومطمئنة ومقبولة في البحث العلمي.

وفيما يتعلق بالثبات استخدمت الباحثة معامل ألفا كرونباخ لجميع أبعاد المقياس التي كانت مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس وبالتالي قبوله للبحث العلمي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق

- **صدق المحتوى (المحكمين):** تم عرض المقياس على عدة محكمين مختصين لإبداء رأيهم وعليه أجرت الباحثة التعديلات اللازمة.

- **صدق الاتساق الداخلي:** تم حسابه على عينة استطلاعية من (30) طالبات الصف العاشر في مدرسة بلقيس اليمن الثانوية للبنات، عبر حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد التي تتبع له:

جدول (5) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الثقة بالنفس مع الدرجة الكلية للبعد التابعة له

الرقم	معامل الارتباط	الدراسة الحالية	مستوى الدلالة
بعد الكفاءة الاجتماعية			
1	.847 (**)	.867 (**)	0.01
2	.823 (**)	.893 (**)	0.01
3	.794 (**)	.801 (**)	0.01
4	.874 (**)	.836 (**)	0.01
5	.820 (**)	.829 (**)	0.01
6	.783 (**)	.87 (**)	0.01
7	.632 (**)	.702 (**)	0.01
الرقم	معامل الارتباط		مستوى الدلالة
البعد الاجتماعي			
8	.927 (**)	.903 (**)	0.01
9	.726 (**)	.759 (**)	0.01
10	.739 (**)	.805 (**)	0.01
11	.663 (**)	.698 (**)	0.01
12	.860 (**)	.888 (**)	0.01
13	.843 (**)	.837 (**)	0.01
14	.758 (**)	.790 (**)	0.01
البعد النفسي			
15	.610 (**)	.709 (**)	0.01
16	.532 (**)	.639 (**)	0.01
17	.762 (**)	.804 (**)	0.01
18	.900 (**)	.902 (**)	0.01
19	.855 (**)	.836 (**)	0.01
20	.857 (**)	.847 (**)	0.01

0.01	.897 (**)	.809 (**)	21
بعد الاستقلالية			
0.01	.890 (**)	.830 (**)	22
0.01	.764 (**)	.777 (**)	23
0.01	.869 (**)	.826 (**)	24
0.01	.900 (**)	.917 (**)	25
0.01	.897 (**)	.838 (**)	26
0.01	.874 (**)	.842 (**)	27
0.01	.787 (**)	.738 (**)	28

(**) دالة عند 1% (*) دالة عند 5%

يتبين أن معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد التابع له كان موجبا ودال عند المستوى الدلالي (0.01) ما يدل على اتساق داخلي بين كل الفقرات والبعد التابع له.

- **الصدق البنائي:** تم حساب من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد الثقة بالنفس وبين الدرجة الكلية للمقياس:

جدول (6): نتائج معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد وبين الدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط	الدراسة الحالية	مستوى الدلالة
الكفاءة الاجتماعية	.950 (**)	.949 (**)	0.01
الاجتماعي	.842 (**)	.893 (**)	0.01
النفسي	.936 (**)	.972 (**)	0.01
الاستقلالية	.951 (**)	.973 (**)	0.01

(**) دالة عند 1% (*) دالة عند 5%

يتضح أن معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس الثقة بالنفس مع الدرجة الكلية للمقياس كان موجبا ودالا عند المستوى الدلالي (0.01) ما يدل على الاتساق البنائي للمقياس.

ثانيا: الثبات: تم حسابه بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية:

1-معامل ثبات وفقا لطريقة ألفا كرونباخ

جدول (7) معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس وفقا لطريقة ألفا كرونباخ

م	البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	الدراسة الحالية
1	الكفاءة الذاتية	7	.902	.888
2	الاجتماعي	7	.898	.916
3	النفسي	7	.883	.907
4	الاستقلالية	7	.921	.910
	الدرجة الكلية	28	.967	.923

يتضح أن معامل الثبات للدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس وفقا لطريقة ألفا كرونباخ .967. ويعد معامل ثبات مرتفع ما يعني أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع.

2-طريقة التجزئة النصفية: حُسِب معامل الثبات عبر تقسيم المقياس والأبعاد إلى مجموعتين، وحُسِب معامل الارتباط بيرسون بينهما، وصُحِّح معامل الارتباط عبر معامل حتمان للأبعاد الفردية ومعامل سبيرمان للأبعاد الزوجية:

جدول (8) معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس وفقا لطريقة التجزئة النصفية

م	البعد	عدد الفقرات	معامل الثبات قبل التعديل	معامل الثبات قبل التعديل
1	الكفاءة الذاتية	7	.902	.938
2	الاجتماعي	7	.902	.939
3	النفسي	7	.891	.914
4	الاستقلالية	7	.918	.935
	الدرجة الكلية	28	.978	.988

يتضح أن معامل الثبات للدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس حسب طريقة التجزئة النصفية .988. ويعد معامل ثبات مرتفع، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع.

نتائج الدراسة:

أجابت الباحثة على أسئلة البحث وكانت كالتالي:

السؤال الأول: هل توجد علاقة بين التفكير الإيجابي والثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية في غزة؟

وللإجابة على السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول رقم (9) التالي:

المتغير المستقل	المتغير التابع	العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	الثقة بالنفس	83	.45	0.000

يبين الجدول أنه توجد علاقة طردية تربط التفكير الإيجابي والثقة بالنفس وذلك يدل على كلما ارتفع التفكير الإيجابي ارتفعت معدلات الثقة بالنفس بمعدل (45%). وتفسر الباحثة ذلك بأن الثقة بالنفس ذات أهمية كبيرة للشخصية الإنسانية الإيجابية الفاعلة لاستمرار اكتساب المعارف والخبرات وللازدياد واستمرار النجاح في العالم وتوظيفه عمليا عبر الإنجاز والابتكار واستمرار حب الناس للشخص وحبه لنفسه، وكذلك في مواجهة الصعاب التي تعترض طريقه وإعطاء المشكلة حجمها الحقيقي، كما إن من أهم الأمور التي تساعد الإنسان على تعزيز الثقة بالنفس أن يكون لديه تفكير إيجابي لكي يسير في الحياة بخطوات وثقة.

السؤال الثاني: ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية في غزة؟

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسط والانحراف المعياري والوزن النسبي والتكرارات كالتالي:

جدول (10): يوضح الأوزان النسبية لمجالات مقياس التفكير الإيجابي

المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	المتوسط
الثقة بالنفس	1.9321	.45371	64.402778
الأمل	1.7981	.47600	59.937169
تقدير الذات	1.8818	.51270	62.727513
مقاومة المخاوف	1.7125	.47539	57.083333
المناعة النفسية	1.7183	.54077	57.277778
الدرجة الكلية	1.80	.53678	60.28571

يتبين أن النسبة المئوية للدرجة الكلية بقيمة (60%) وحصل مجال الثقة بالنفس على وزن نسبي (64%) ومجال الأمل على وزن نسبي (59.9%)، ومجال تقدير الذات على وزن نسبي (62%)، ومجال مقاومة المخاوف والمناعة النفسية على وزن نسبي (57%) ولتفسير ذلك قامت الباحثة بعرض الفقرات الخاصة بكل مجال:

أولاً: مجال الثقة بالنفس: -

جدول رقم (11) المتوسط والانحراف المعياري لمجال الثقة بالنفس

م	الفقرة الخاصة بمجال الثقة بالنفس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1.	أشعر بالرضا عندما أتحديث أمام الآخرين	1.6000	.68056	53.33
2.	أقبل نقد الآخرين دون حساسية أو غضب	1.6500	.67082	55
3.	أتفوق على الآخرين بسهولة	1.8500	.81273	61.66
4.	أعتمد على نفسي في حل مشكلاتي	2.1000	.85224	70
5.	أدافع عن حقي دون كلل أو ملل	1.6000	.59824	53.33
6.	أسعى نحو تكوين صداقات جديدة	1.4500	.60481	48.33
7.	أشارك في الرحلات المدرسية	1.5500	.68633	51.66
8.	أحدث بطلاقة أمام الآخرين	1.6000	.59824	53.33
9.	يسهل علي حل مشكلاتي التي تواجهني	1.5500	.68633	51.66
10.	يميزني مظهري الخارجي عن غيري	1.5500	.60481	51.66

يتبين أن أعلى فقرة (رقم 4) وتفسر الباحثة ذلك: بأن أهمية التفكير الإيجابي تتبع من كونه الباعث على استنباط الحل للمشكلة الأفضل وهو الذي من الممكن أن يعزز مناخ العمل بالانفتاح والثقة والصدق، ويجعل الإنسان قادراً على إجراء التغيير الإيجابي داخل نفسه فيكون له الأثر النافع في شخصيته وكل نشاطاته، وهو الذي يجعل المواقف الإيجابية تأتي إلى الإنسان، كما أنه يعمل على إعداد الإنسان لمواجهة ظروف الحياة العملية لاكتساب مهارات التفكير الإيجابي. بالإضافة إلى أنه يجعل الإنسان قادراً على الابتكار كي يستطيع طرح المقترحات والآراء الصحيحة التي من الممكن أن تعطي حلولاً إيجابية وصحيحة لمشكلات قائمة في المجتمع.

ويتبين أن أدنى فقرة (رقم 6) وتفسر الباحثة ذلك: بأن الثقة بالنفس تعمل في أعماق الشخصية الإنسانية والصحة العامة لدى الإنسان وترتبط بما لديه من خبرات تدعم مكانته الاجتماعية وتجعله قادراً على أن يصبح شخصاً إيجابياً في المجتمع ويستطيع تنمية ثقته بنفسه من خلال معرفة نقاط

القوة في شخصيته وكتابة قائمة بها وبالإنجازات التي استطاع تحقيقها في حياته وسؤال الأصدقاء أو الأقارب عن هذه الإنجازات لضمان أن تكون القائمة أكثر موضوعية، حيث أن زيادة ثقة الإنسان بنفسه تجعله يكون صداقات جديدة.

ثانياً: مجال الأمل:

جدول رقم (12) يوضح المتوسط والانحراف المعياري لمجال الأمل

م	الفقرة الخاصة بمجال الأمل	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1.	تسير أموري نحو الأفضل وكما أتمنى	2.1000	.92587	70
2.	أشعر بالأمان والطمأنينة من المستقبل	1.4500	.60481	48.33
3.	الخبرات الصعبة أستفيد منها مستقبلاً	1.3000	.57124	43.33
4.	أرى في المستقبل كل ما يدعو إلى التفاؤل	1.3500	.67082	45
5.	أشعر أن المستقبل مليء بالخير والأمل	1.4000	.50262	46.66
6.	أرى أن مستقبلي سيكون مستقبلاً جميلاً	1.3000	.65695	43.33
7.	أعتقد إن مع العسر يسرا	1.0500	.22361	35
8.	أعتقد أن غداً أفضل من اليوم	1.2000	.41039	40
9.	أملني كبير في مستقبل مشرق	1.3000	.47016	43.33

يتبين أن أعلى فقرة (رقم 1) وتفسر الباحثة ذلك بأنه من خلال الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي تجعل الإنسان يقرر طريقة تفكيره ونوعها حيث أنه يستطيع إبعاد المشاعر السلبية إذا تمكن من التفكير بصورة إيجابية والعكس صحيح من حيث اعاققتها لتحقيق أهدافه المنشودة حتى تسير أموره نحو الأفضل وكما يتمنى.

ويتبين أن أدنى فقرة (رقم 7) وتفسر الباحثة ذلك: بأن للثقة بالنفس دوراً كبيراً وفاعلاً في خلق التفكير الإيجابي عند الإنسان وتجعله مؤثراً في محيطه الاجتماعي وينظر لمختلف الأمور والقضايا الحياتية نظرة إيجابية متفائلة يستطيع من خلالها المجتمع أن يعول على ذلك الإنسان ليكون نافعا في عملية التنمية والبناء والتطوير، وتجعل الشخص يؤمن بأنه مهما مر بصعوبات وأمور عسيرة سوف يتخطاها وتتيسر أموره بإذن الله.

ثالثاً: مجال تقدير الذات:

جدول رقم (13) يوضح المتوسط والانحراف المعياري لمجال تقدير الذات

م	الفقرة الخاصة بمجال تقدير الذات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1.	أشعر بالأمان والطمأنينة من المستقبل	1.1000	.30779	36.66
2.	أشعر بالرضا عن إمكانياتي وقدراتي	1.5500	.51042	51.66
3.	أعتقد أنني جيدة في احترام ذاتي	1.7500	.55012	58.33
4.	أمتلك مهارات ايجابية تميزني عن غيري	1.5500	.60481	51.66
5.	أستطيع فعل أشياء كثيرة كالآخرين	1.4000	.50262	46.66
6.	لدي من الصفات ما أفر به	1.8500	.58714	61.66
7.	أمتلك ذاتاً ايجابية	1.7000	.65695	56.66
8.	أشعر بأنني محط إعجاب الآخرين	1.5000	.60698	50
9.	أشعر بأهمية وجودي في مساعدة الآخرين	1.6500	.58714	55
10.	أراجع عن رأيي إذا كان خطأ	1.7500	.63867	58.33

يتبين أن أعلى فقرة (رقم 6) وتفسر الباحثة ذلك بأنه ممكن أن تتشابه بعض صفات الشخصية ويمكن أن لا تشبه شخصية أي إنسان، فإن للإنسان أفكاره وطريقته وأسلوبه الخاص في الإدراك والشعور والسلوك والذي يطبع بطابع مميز لا يتكرر يمكن أن تكون هذه الأفكار تتصف بحجم من الخصوصية كبير أو صغير، والفرد السوي الذي يتسم ببعض الصفات أو السمات المفترض أن تتواجد بها لتعطيها طابعاً مقبولاً من الجميع، حيث أن فقدان هذه السمات كلها أو سمة منها يؤدي إلى وجود خلل في الشخصية عموماً، وتشكل عيباً يعاني منه الفرد، فالفرد المسلم الذي يتحلى بمكارم الأخلاق السائر على سنة النبي صلى الله عليه وسلم وصاحب الشخصية السوية يصبح فعلاً إنساناً رائعاً وسعيداً في حياته ومواجهاً قوياً للكثير من الأزمات ولا يعاني من العوارض النفسية كسمة الثقة بالنفس، وضبط النفس والتحكم في السلوك والمرونة وتقبل الآخرين، الطموحة، المتعاونة، الفعالة والمؤثرة، والمقدرة للمسؤولية، والمعتمدة على الذات.

يتبين أن أدنى فقرة (رقم 1) وتفسر الباحثة ذلك: بأن العصر الحالي المنفتح على العالم والغزو الفكري أضعف التقرب من الشعائر الدينية لدى الشخص حيث أن مما يزيد مشاعر القلق، فالإيمان بالآخرة يخلق الطمأنينة ويدعم فكرة المعنى من الحياة، لكن التكنولوجيا شيدت كهوفا ضخمة بين البشر، وقللت التواصل بينهم، وجعلت الإنسان في حاجة ماسة إلى العواطف، فرغم أن العقلانية

بشرت بالطمأنينة ارتكاز على قدرة العلم، والعقل على حل المشكلات وإيجاد السعادة تحولت الطمأنينة مع الوقت إلى حلم مفقود، وغيابها كابوس قائم، مما يشعر الطالبات بالقلق وغياب الطمأنينة.

رابعاً: مجال مقاومة المخاوف: -

جدول رقم (14) المتوسط والانحراف المعياري لمجال مقاومة المخاوف

م	الفقرة الخاصة بمجال مقاومة المخاوف	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1.	أشعر بالرضا والسعادة بالمواقف الاجتماعية	1.3500	.48936	45
2.	أشعر بالأمان عند مواجهة الأصدقاء الجدد	1.3000	.57124	43.33
3.	يسهل علي الحديث أمام الجماعة	1.1000	.30779	36.66
4.	أواجه مشكلاتي دون خوف	1.2000	.52315	40
5.	أشعر برياسة الجأش في الدفاع عن أفكاري	1.1000	.30779	36.66
6.	أستحضر الصور الجميلة قبل ذهابي إلى النوم	1.1000	.44721	36.66
7.	أشعر أن الأماكن المرتفعة فرصة لرؤية العالم بشكل أجمل	1.2000	.41039	40
8.	أقوم بجهد في مذاكرة دروسي دون خوف من الفشل	1.1500	.36635	38.33

يتبين أن أعلى فقرة (رقم 1) وتفسر الباحثة ذلك بأن سر السعادة يكمن في العلاقات مع الأصدقاء والعائلة وأفراد المجتمع، فالأشخاص الأكثر سعادة وصحة، يحافظون على علاقاتهم مع الأصدقاء والعائلة وأفراد المجتمع، وهم الأفضل والأكثر سعادة وصحة، ويحافظون على علاقاتهم، وينشطون في الحفاظ عليها، والبقاء على تواصل مع الأصدقاء وأفراد العائلة وأفراد المجتمع، مما يشعر الشخص دائماً بالرضا والسعادة في جميع المواقف الاجتماعية.

ويتبين أن أدنى فقرات (رقم 3، 5، 6) واللواتي نصصن على (يسهل علي الحديث أمام الجماعة، أشعر برياسة الجأش في الدفاع عن أفكاري، أستحضر الصور الجميلة قبل ذهابي إلى النوم) وتفسر الباحثة ذلك: بأن الشخص الذي يسيطر على نفسه في أشد حالات الغضب والاضطراب، يمكنه الاحتفاظ بمظهر هادئ جداً، وتظل تعبيرات وجهه جامدة، فهي مرحلة نحو رباطة الجأش التامة، والتسلح بالشجاعة لكي يجتاز هذه المرحلة فإذا تظاهر بالغضب لم يلبث أن تدور في رأسه أفكار خطيرة وذكريات حزينة، ولكن لو تكلم بهدوء واتزان يسهل عليه التفاعل مع الآخرين واستحضار ما هو جميل في مخيلته في جميع أوقاته.

خامساً: مجال المنة النفسية:

جدول رقم (15) المتوسط والانحراف المعياري لمجال المنة النفسية

م	الفقرة الخاصة بمجال المنة النفسية	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1.	أعمل على إدخال السرور على الآخرين	1.5000	.60698	50
2.	أتغلب على المشكلات التي تواجهني	1.4000	.50262	46.66
3.	أستطيع مواجهة الأزمات والصعوبات	1.3500	.58714	45
4.	تجول في ذهني كثيرا من الأفكار الابداعية	1.8500	.74516	61.66
5.	أتحدى المشكلات النفسية بصبر وثبات	1.2500	.63867	41.66
6.	يسهل علي التكيف في المواقف الجديدة	1.8000	.69585	60
7.	أتمتع بشعور من الرضا والسعادة	1.8000	.69585	60

يتبين أن أعلى فقرة (رقم 4) وتفسر الباحثة ذلك بأن الشخص المبدع لديه صفات الاستقلالية والقدرة على التفكير الحر غير مقيد بآراء الآخرين ولديه الطموح وحب معرفة الجديد وهو بذلك لا يفكر بالأفكار المستهلكة ويطمح خارج نطاق المعروف والمألوف الاستكشاف ويتبحر بالقراءة ويتتبع الجديد بحب وشغف وعدم الخوف من المجازفة الاستكشاف، ويكون دائما تواق للجديد، ولا يتوقف عند الإنجازات بل دائما ينشد الجديد.

ويتبين أن أدنى فقرة (رقم 5) وتفسر الباحثة ذلك: بأن الإنسان الذي يتحلى بصفة الصبر تكون له قدرة عالية على التحمل وتخطي العقبات ويكون ناجحاً في حياته، ويستطيع التغلب على مصاعب الحياة، ويكون أقل عرضة للإصابة بالاكنتاب والأمراض النفسية والجسدية وهذا ما تقتضيه الطالبات في هذه المرحلة وتحتاج إلى التوعية والتدريب.

السؤال الثالث: ما مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية في غزة؟

وللإجابة عليه تم استخدام المتوسط والوزن النسبي والانحراف المعياري: -

جدول رقم (16) يوضح المتوسط والانحراف المعياري لمقياس الثقة بالنفس

المجال	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
الكفاءة الذاتية	2.0750	.69384	69.166667
الاجتماعي	2.0500	.37246	68.333333
النفسي	1.9571	.30554	65.238095

68.333333	.26589	2.0500	الاستقلالية
69.166667	.35437	2.0750	الدرجة الكلية

يتبين أن الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس بقيمة (69%)، وقد كان مجال الكفاءة الذاتية بقيمة (69%)، والمجال الاجتماعي بقيمة (68%)، والمجال النفسي بقيمة (65%) ومجال الاستقلالية (68%)، ولتفسير النتائج قامت الباحثة بعرض الفقرات وتفسيرها: -

أولاً: مجال الكفاءة الذاتية: -

جدول رقم (17) المتوسط والانحراف المعياري للكفاءة الذاتية

#	فقرات مجال الكفاءة الذاتية	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1.	لدي القدرة على تحقيق أهدافي	2.1000	.67178	70
2.	أقوم بأداء الأعمال الموكلة لي بفاعلية وكفاءة	2.3500	.66216	78.333333
3.	أشعر بالطمأنينة عندما أساعد الآخرين	2.1250	.68641	70.833333
4.	أسعى لتعلم كل ما هو جديد	1.9500	.74936	65
5.	أثق بموهبتي وقدراتي	1.9250	.72986	64.166667
6.	أنا فخورة بنفسي	2.0750	.65584	69.166667
7.	لدي القدرة على حل مشكلاتي	1.8250	.71208	60.833333

يتبين أن أعلى فقرة (رقم 2) وتفسر الباحثة ذلك بأن الطالبات لديهم صفة إتقان العمل التي هي من الأمور التي حثّ الدين الإسلامي عليها وأمر الفرد بأن يتحرى الدقة والإتقان في عمله، ومن لم يقدّر عمله على الوجه الذي طلب منه اعتبره الدين غاشاً في عمله، ولم يستحق الأجر المدفوع له. قال رسول الله -عليه الصلاة والسلام-: (إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُتَقَنَّهُ).

ويتبين أن أدنى فقرة (رقم 7) وتفسر الباحثة ذلك بأن الفرد يواجه في حياته العديد من المشكلات، بعضها يكون أعقد وأصعب من البعض الآخر وفي كلتا الحالتين لابد من امتلاك مهارات خاصة تضمن له التوصل للحلول المناسبة في الوقت المناسب، وهذا ما تفتقده الطالبات من مهارات في حل المشكلات.

ثانياً: المجال الاجتماعي: -

جدول رقم (18) المتوسط والانحراف المعياري للمجال الاجتماعي

م	فقرات المجال الاجتماعي	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1.	لدي قابلية لتكون علاقات جديدة	2.1000	.70892	70
2.	أشارك في الرحلات المدرسية والأنشطة الاجتماعية التي تقوم بها المدرسة	2.1500	.62224	71.666667
3.	أعتذر لمن أخطأت في حقه	1.0000	0.00000	33.333333
4.	أتحدث بجرأة امام الزملاء	2.1500	.69982	71.666667
5.	أقوم في سؤال المعلمة عند عدم فهمي لدرس ما	2.1500	.62224	71.666667
6.	أساعد زميلاتي في ترتيب صفي	2.2000	.75786	73.333333
7.	أعبر عن رأيي في كثير من المواقف الحياتية	1.9500	.67748	65

يتبين أن أعلى فقرة (رقم 6) وتفسر الباحثة ذلك بحب وشغف الطالبات للعمل التعاوني الذي يعمل على زيادة إتقان العمل، فعندما تتوزع المهام، يزداد التركيز لدى أفراد الفريق، ويصبحون أقدر على إخراج مخرجات أفضل وينمي قدرات الأفراد الشخصية، ويساعدهم على التطور والازدهار في مجالات عملهم، ويكسبهم خبرات حياتية لا تعد ولا تحصى ويختصر الوقت بشكل كبير، ويزيد من كمية الإنتاج، وهذا يعود بالنفع الكبير على الجميع.

ويتبين أن أدنى فقرة (رقم 3) وتفسر الباحثة ذلك بأن الاعتذار سمة حضارية وتصرف مبني على محاكاة بين العقل والنفس، وهي ثقافة يجب أن يدرك الشخص ماهيتها، ويستوعبها جيداً، فهي ليست مسألة كرامة، ولا دلالة على ضعف الشخصية، وإنما وعي تام بأهمية تنقية القلوب من شوائبها، وسمو أخلاقي يجب التحلي به.

ثالثاً: المجال النفسي: -

جدول رقم (19) المتوسط والانحراف المعياري للمجال النفسي

#	فقرات المجال النفسي	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1.	أتمكن من التعبير عن مشاعري وعواطفني	2.2250	.76753	74.166667
2.	أثق بمن حولي	1.9750	.57679	65.833333
3.	أشعر بالراحة عند الحديث مع الأشخاص المقربين لي	2.1000	.67178	70

#	فقرات المجال النفسي	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
4.	أعبر بثقة عن ما يدور بخاطري	2.2000	.68687	73.333333
5.	أشعر بالراحة عند تواجدي بالأماكن العامة	1.5500	.71432	51.666667
6.	لا أرتبك عندما توجه لي المعلمة سؤال	2.0250	.69752	67.5
7.	أقبل انتقادات الآخرين	2.2750	.55412	75.833333

يتبين أن أعلى فقرة (رقم 7) وتفسر الباحثة ذلك بأن النفس البشرية ولا تتقبل أمر النقد بسهولة، ما لم تكن واعية وعلى درجة من سعة الصدر والاطلاع عالية، وفهم راق لمسألة الرأي والرأي الآخر، وإدراك الاختلاف بين الأمزجة والأهواء والميول البشرية. وحتى مع توفر كل تلك الشروط، إلا أنه يبقى للنقد أثره في النفس الإنسانية. فالنفس تحب دائماً الثناء والمدح والتقدير، وتكره النقد والبحث عن الأخطاء والعثرات وهذا ينم عن وعي الطالبات بتقبل الانتقاد.

ويتبين أن أدنى فقرة (رقم 2) والتي نصت على (أثق بمن حولي) وتفسر الباحثة ذلك بأن حالة فقدان الفرد للثقة في الآخرين هي نتاج أسباب كثيرة ومن أهمها أنه يبدأ بالتفكير باحتمال الألم أكثر من التقارب والحب، وتقييم الآخرين هل هم أصدقاء أم أعداء، وهناك بعض الأشخاص قادرين على الثقة بالآخرين بسهولة بينما البعض الآخر لا، ويرجع سبب هذا للعلاقة التي قدمها المحيط البيئي في مرحلة الطفولة سواء كانت آمنة أم لا.

رابعاً: مجال الاستقلالية: -

جدول رقم (20) المتوسط والانحراف المعياري للمجال الاستقلالية

م	فقرات مجال الاستقلالية	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1.	أحب أن أختار ملابسي وأشياءني بنفسي	2.1500	.86380	71.66
2.	أفضل أن أعمل دروسي وواجباتي دون مساعدة أحد	2.1000	.59052	70
3.	أدافع عن حقوقي دون خوف وتردد	2.0250	.80024	67.5
4.	بإمكاني اتخاذ قراري بنفسي	2.0750	.69384	69.16
5.	أرفض أن يتدخل الآخرون في خصوصياتي	2.0250	.69752	67.5
6.	أخطط لمستقبلي بكل ثقة	2.0750	.65584	69.16
7.	لدي القدرة على تحمل مسؤولية أخطائي	2.0750	.69384	69.16

يتبين أن أعلى فقرة (رقم 1) وتفسر الباحثة ذلك بأن اختيار الملابس يعرف عن الشخص فلباللبس سيكولوجية تتحدث عنه حيث أن سيكولوجية الللبس هي إحدى الطرق لمعرفة ما في أرواحنا وأفكارنا، كما يرتبط اختيار الزي ارتباطاً وثيقاً بما نراه ونشعر به ونحلم به وما نخشاه، وغالباً ما يعتمد اختيار الللبس على الحالة الداخلية للفرد، أي أنه يحدث دون وعي. وفقاً لعلم نفس أسلوب الللبس، فإن الحالة المزاجية والعمر (أو الشعور به) والعوامل الاقتصادية والنفضيلات الشخصية أو الرغبة في التقليد تؤثر على تكوينها، مما يؤهل الشخص لثقة نفسية عالية في اختيار ملابسه وأشياءه بنفسه.

ويتبين أن أدنى فقرتين (رقم 2، 5) وتفسر الباحثة ذلك بأن التدخل في شؤون الآخرين وخصوصياتهم هو سلوك لا أخلاقي يقصد تصيد أخطاء الآخرين وإزعاجهم واستفزازهم، والشخص المتطفل لا يحترم خصوصيات الآخرين ولا مشاعرهم ولا أحاسيسهم ولا ظروفهم الخاصة، فهو يعاني من اضطرابات نفسية واجتماعية غير سوية وضعف الوازع الديني والثقافي والأخلاقي في سماتهم الشخصية، ويحاولون تعويضها بتدخلهم بشؤون الآخرين. حيث لا يشعر بالسعادة إلا من خلال التطفل والتدخل في شؤون الآخرين وإيذائهم مما يجعل الفرد يجد صعوبة ومجابهة في الدفاع عن حقوقه رفض هذا التطفل والإيذاء.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالي أوصت الباحثة بعدة أمور:

- 1- الاهتمام بالبرامج الإرشادية والأنشطة التي تعزز الثقة بالنفس عند طلبة المرحلة الثانوية.
- 2- تنفيذ دورات تدريبية للمعلمين وأولياء الأمور في كيفية زيادة الثقة بالنفس عند الطالبات.
- 3- التركيز على تعزيز الثقة بالنفس وغرس مفاهيم التفكير الإيجابي عند الطلبة من خلال جميع الجهات الداعمة لهم سواء الأسرة أو المدرسة أو الجهات الإعلامية وغيرها.
- 4- تدريب الطلاب والمدرسين وأولياء الأمور على أساليب التفكير الإيجابي لما له الأثر الجيد على تنمية جميع جوانب الشخصية بشكل إيجابي وزيادة الثقة بالنفس.

المقترحات:

- 1- القيام بأبحاث علمية تربوية حول متغيري التفكير الإيجابي والثقة بالنفس مع متغيرات أخرى تعود بالنفع على الطلبة في جميع المراحل التعليمية.
- 2- ضرورة بحث أثر التفكير الإيجابي والثقة بالنفس على أداء الطلبة التعليمي وتحسين مستوى الصحة النفسية لديهم.
- 3- ضرورة دراسة عن مخاطر التفكير السلبي وضعف الثقة بالنفس على تكوين شخصية الأبناء.

قائمة المصادر والمراجع:

- 1- أبو شاويش، نازك (2015): فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل للتفاوض لدى مريضات سرطان الثدي، رسالة ماجستير، كلية التربية، غزة، فلسطين.
- 2- بكار، سارة (2013): أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.
- 3- الحرايزة، جعفر عبد العزيز (2014): التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.
- 4- الحربي، علي (2021): التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمركز كتيفة بمنطقة حائل، رسالة ماجستير، المجلة العربية للعلوم. مج. 5، ع. 19، ص225، مصر.
- 5- الدسوقي، محمد (2008): دراسات في الصحة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 6- الرقب، زايد (2006): درجة فهم عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية مفهوم التفكير الإيجابي وأثر ذلك على عملية صنع القرار، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
- 7- الفقي، إبراهيم (2008): التفكير السلبي والتفكير الإيجابي، الراية، مصر.
- 8- الفقي، إبراهيم (2007): الثقة والاعتزاز بالنفس، الناشر فري، مصر.
- 9- القطاني، محمد (2011): تطوير الذات، دار جرير، عمان.
- 10- السعدي، سحر (2014): الثقة بالنفس وعلاقتها بالنمو الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مديرية تربة لواء بني كنانة، مجلة جامعة القدس المفتوحة، مج 2، ع8، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- 11- سليم، عهلاء بن أحمد (2015): التفكير الإيجابي كمتغير وسيط في العلاقة بين الشخصية والأخطاء في قيادة السيارة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.
- 12- سوهاد فيلد (2016): التفكير الإيجابي الرائع، مكتبة جرير، السعودية.
- 13- شراب، عبد الله (2013): فاعلية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 14- عبد الستار، أحلام (2011): فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة.

- 15- عثمان، رونالد (2017): استراتيجية مقترحة قائمة على مهارات الذكاء الوجداني لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في العراق، مجلة القراءة والمعرفة، ع186: ص21-50، مصر.
- 16- العنزي، عواد (2012): فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الأيتام بالمرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.
- 17- غنيم، سلامة (2008): الثقة بالنفس وآثارها على عمليتي التعليم والتعلم، مجلة التطوير التربوي، ع41، سلطنة عمان.
- 18- المخزومي، أمل (2001): التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس، مجلة المنهل، مج63، ص122.
- 19- مصطفى، همت (2016): استخدام موقع التواصل الاجتماعي الفيس بوك وعلاقته بالثقة بالنفس وتقدير الذات والأمن النفسي لدى عينة من طلاب المؤسسات الإيوائية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع167، ج2، القاهرة.
- 20- ملحم، سامي (2000): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، بحث منشور، كلية العلوم التربوية، إربد، عمان، الأردن.
- 21- نصار، نظمية (2018): فاعلية برنامج إرشادي بالرسم لتنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال الأيتام، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.