Diyala Journal
for Human Research
Website:
djhr.uodiyala.edu.iq

مجلة ديالى
للبحوث الإنسانية

p ISSN: 2663-7405
e ISSN: 2789-6838

مجلة ديالى للبحوث الانسانية
العدد (105) المجلد (1) ايلول 2025

(أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية في تنمية التفاؤل المكتسب لدى طالبات المرحلة المتوسطة)

ريهام حميد عبدالله
أ.م.د جنان صالح محمد
جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية

Abstract

The current study aims to investigate the effect of a counseling program based on the cognitive restructuring approach in enhancing learned optimism among intermediate school female students. A review of the relevant literature and previous studies addressing learned optimism led to the construction of a learned optimism scale. The researchers adopted the definition provided by Seligman (1990) to develop the scale scenarios, resulting in a final version comprising 23 items. For the purpose of the study, the researchers designed a counseling program based on the cognitive restructuring approach as presented by Borders and Drury (1992). The program was administered to the experimental group in 12 counseling sessions, delivered twice a week, with each session lasting 45 minutes- except for the introductory session, which lasted 50 minutes. The data were analyzed using SPSS software along with a range of statistical methods. The results revealed that the counseling program based on cognitive restructuring had a significant impact on enhancing learned optimism among intermediate school female students. In light of these findings, the researchers presented several recommendations and suggestions

Email:
rahomahameed@gmail.com
jinan70080s@gmail.com

Published: 1- 9-2025

Keywords: - إعادة البنية المعرفية التفاؤل المكتسب- طالبات المرحلة المتوسطة.

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص
CC BY 4.0
(http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى معرفة (أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية في تنمية التفاؤل المكتسب لدى طالبات المرحلة المتوسطة) وتم الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة التي تناولت التفاؤل المكتسب اسفرت النتائج إلى بناء مقياس التفاؤل المكتسب وقد تبنت الباحثتان تعريف (Seligman،1990) من اجل بناء مواقف المقياس والذي تكون في صيغته النهائية من (23) موقف، وصممت الباحثتان لأغراض الدراسة برنامجاً إرشادياً يستند إلى الاسلوب الإرشادي (إعادة البنية المعرفية) لـ (Borders & Drury،1992) الذي طبق على المجموعة التجريبية في جلسات بلغ عددها (12) جلسة إرشادية بواقع جلستين في كل اسبوع وكانت مدة الجلسات الإرشادية (45 دقيقة) عدا الجلسة الافتتاحية فكانت (50 دقيقة) كما تمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (SPSS) وعدد من الوسائل الاحصائية، واظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية أثراً في تنمية التفاؤل المكتسب لدى طالبات المرحلة المتوسطة وفي ضوء نتائج البحث قدمت الباحثتان مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الفصل الأول: التعريف بالبحث

اولاً: مشكلة البحث

يشهد العصر الحالي تطورات متسارعة في مختلف مجالات الحياة، لا سيما في ميدان التعليم والثورة المعلوماتية، مما أتاح فرصاً واسعة للتعلم والتقدم إلا أن هذه التغيرات المتسارعة، على الرغم من إيجابياتها، قد تفرز تحديات جديدة تؤثر على قدرة طالبات المرحلة المتوسطة على مواكبتها والاستفادة منها بالشكل الأمثل (الشريدة، 2022: 4) إذ تواجه هذه الفئة العمرية جملة من التحديات النفسية والاجتماعية والأكاديمية، التي قد تعيق مسيرتهن التعليمية وتؤثر على استقرارهن النفسي، ومن بين أبرز هذه التحديات ضعف التفاؤل المكتسب، الذي يُعد من المشكلات الجدية التي تستدعي البحث والمعالجة فضعف التفاؤل لا يؤثر فقط على النظرة المستقبلية للطالبات، بل ينعكس سلباً على ثقتهن بأنفسهن، ويُضعف قدرتهن على التعامل مع المواقف الصعبة، مما يؤدي إلى تدني الأداء الأكاديمي وتتفاقم هذه المشكلة في ظل التغيرات النفسية والجسدية والاجتماعية التي تمر بها الطالبات خلال مرحلة المراهقة، حيث يعانين من صراعات داخلية وضغوط متعددة قد تعرقل توافقهن الأكاديمي والنفسي، وتدفع بعضهن إلى الاستسلام عن بذل الجهد اللازم رغم امتلاكهن القدرات المطلوبة للنجاح (عاشور،2014: 14).

وتشير دراسة (حسن،2022) (الاستثارة الفائقة وعلاقتها بالتفاؤل المكتسب لدى طلبة الصف السادس الاعدادي) تدريب المرشدين على كيفية المساهمة في تعزيز التفاؤل المكتسب لدى الطلبة ضمن البرنامج التربوي والسيكولوجي واسفرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاستثارة الفائقة والتفاؤل

المكتسب لدى افراد عينك البحث ولا توجد فروق في الدلالة الاحصائية بين الاستثارة الفائقة والتفاؤل المكتسب بين أفراد عينة البحث على وفق الجنس و التخصص وأن طلبة الصف السادس الاعدادي يتمتعون بمستوى من الاستثارة الفائقة والتفاؤل المكتسب (حسن، 2022: 131).

ومن خلال احساس الباحثتان أثناء عملية التطبيق الميداني في إحدى مدارس بعقوبة التابعة لمديرية تربية ديالى وجدت بأن هناك مشكلة يعانون منها طالبات المرحلة المتوسطة وهي (ضعف التفاؤل المكتسب) ومن خلال دراسة استطلاعية قامت بها الباحثتان على عينة من مرشدات تربويات بلغت (10) مرشدات في المدارس المتوسطة للبنات بمركز قضاء بعقوبة وكانت نسبة الاتفاق بوجود المشكلة هي (80%) تؤكد ضعف التفاؤل المكتسب لديهن وهذا يؤكد على إن ظاهرة التفاؤل المكتسب لدى الطالبات مشكلة رئيسية ينبغي تناولها بشكل دقيق وبناء برامج إرشادية لمعالجتها، وعليه صاغت الباحثتان مشكلة بحثها بالتساؤل الآتي:

(هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب اعادة البنية المعرفية أثر في تنمية التفاؤل المكتسب لدى طالبات المرحلة المتوسطة)؟

ثانياً: أهمية البحث

يعد الإرشاد خدمة تربوية مهمة في عصرنا الراهن، ولا تقتصر على جانب واحد من جوانب الحياة، وإنما تمتد لتشمل جوانب الحياة كافة الأسرية والمدرسية والاجتماعية والمهنية، فالإرشاد نشأ في الأساس لمساعدة الفرد نفسياً وتربوياً واجتماعياً وذلك لأنهُ عملية إنسانية تستهدف تحقيق سعادة الفرد ومساعدتهُ على التخلص مما لديهِ من مشكلات وتحقيق مستوى ممكن من الصحة النفسية (العبيدي والعبيدي،2009: 10).

وتبرز أهمية العملية الارشادية بكونها فناً وعِلماً حيث يعمل المرشد على الاستماع لحديث المسترشد ويهتم بهِ ويدخل عالمهُ لرؤية أفكارهُ الخاصة وهذا يتطلب إقامة علاقة إرشادية تشمل بناء علاقات ناجحة وتشخيص وتقويم وصياغة الاهداف الإرشادية وحل المشكلات على وفق برامج إرشادية وبهذا يكون فناً وعلماً (نستول، 2015: 21).

ولكي يحقق البرنامج الارشادي أهدافه لا بد أن يعتمد على مجموعة من الأساليب ومن بين هذه الأساليب أسلوب إعادة البنية المعرفية انه أسلوب إرشادي يساعد المسترشد على أن يغير طريقة تفكيره، ويستخدم بشكل شائع مع الأفراد اصحاب التفكير القطبي الذين يظهرون الخوف والقلق عندما يكونون في موقف معين، ويظهرون ردود افعال انفعالية متطرفة لمواقف حياة يومية عادية، وقد اقترح فيلتنج وزملاؤه (Velting,Setzer,&Albano) استخدام أسلوب إعادة البنية المعرفية مع المراهقين والمراهقات والاطفال الذين يعانون اضطرابات القلق، فمن خلال تحديد الافكار التي تقود الى مشاعر القلق، يمكن للأطفال

كذلك ان يتعلموا كيفية تحديد افكارهم الهازمة للذات واستبدالها بأفكار التعامل مع الحدث (برادلي، ٢٠١٢ : ٣٣١).

يعد مفهوم التفاؤل المكتسب أحد موضوعات علم النفس الإيجابي حيث يلعب التفاؤل دوراً كبيراً في حياتنا النفسية لما لهُ من تأثير كبير على سلوكنا وأنشطتنا كما يؤثر أيضاً على علاقتنا مع الآخرين وعلى الخطط المستقبلية ويلعب التفاؤل دوراً كبيراً في بلوغ الفرد لأهدافهُ وتحقيق النجاح في حياتهُ (عطايا، 2021: 264).

أن التفاؤل المكتسب ليس مجرد إعادة صياغة لفكرة " قوة التفكير الإيجابي " فهو لا ينبع من التفكير في الأحداث السعيدة أو الاكتفاء بترديد عبارات إيجابية لنفسك، ما يميز التفاؤل المكتسب حقاً هي المهارة التي يتعامل بها المرء مع الفشل من خلال تسخير " قوة التفكير الغير سلبي " وجوهر هذه القدرة هو تغيير الأفكار السلبية والهدامة التي نتحدث بها إلى أنفسنا عندما نواجه الانتكاسات ، وهي مهارة أساسية للتحديات التي نواجها جميعاً في الحياة (Seligman،1990:15).

ويعد التفاؤل مهارة مكتسبة ويمكن تعلمها وتقويتها، وهي على علاقة وثيقة بالصحة حيث تقوي جهاز المناعة، والتفاؤل يمهد السبيل لإطلاق الطاقات والقدرات بينما أن التشاؤم يقتلها والتفاؤل يبحث عن الإيجابيات والإمكانات الخفية حتى في أكثر مواقف الحياة سلبية، ويؤدي التفاؤل إلى النجاح والمثابرة وبذل الجهد في حالة حفاظ على معنويات مرتفعة، وبالتالي يعود النجاح فيرفع من مستوى التفاؤل والثقة بالنفس والدافعية وكل أسرة بحاجة إلى والدين متفائلين يتوليان زمامها، وحين تتساوى القدرات والإمكانات فإن الأسرة المتفائلة هي التي تنمو وتحقق الصحة النفسية، يميل الأفراد عادة إلى التفاؤل بشكل واضح نظراً لطاقة الحياة والنماء الدافعة لهم، ويتعلم الأفراد التشاؤم من أمهاتهم. فالأم المتفائلة تعلم التفاؤل لأبنائها من خلال النمذجة (القدوة)، وكذلك فالأم المتشائمة تعلم التشاؤم لأبنائها (حجازي، 2015: 163-164).

وفي ضوء ما سبق، فأن الدراسة الحالية ستركز على طالبات المرحلة المتوسطة اللاتي يواجهن مشكلات وصعوبات تتطلب خدمات إرشادية تلبي الاحتياجات الجسدية والعاطفية والنفسية للطالبات لغرض بناء شخصياتهن وفق أُسس علمية سليمة، وتعتبر المرحلة المتوسطة مرحلة تعليمية مهمة لأنها تترك اثرها على مستقبل الطالبات دراسياً ومهنياً بالإضافة الى أن المدرسة تعد من اهم المؤسسات المسؤولة عن إعداد الطالبات للحياة الاسرية والاجتماعية وتحقق لها التكيف والصحة النفسية (الرحيم، 1996 : 5)

كما تتجلى أهمية هذا البحث في جانبين هما :-

الجانب النظري:

1- تعد الدراسة الحالية أول دراسة تجريبية محلية على حد علم الباحثتان تهدف إلى تنمية التفاؤل المكتسب لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

2- ترفد المكتبة المحلية والعربية بدراسة حديثة تجريبية تتعلق بالتفاؤل المكتسب.

3- أثارة اهتمام المرشدين التربويين التابعين الى المديرية العامة لتربية ديالى بأهمية دراسة التفاؤل المكتسب ونتائجه السلبية والإيجابية على طالبات المرحلة المتوسطة.

الجانب التطبيقي:

1- يزود المرشدين التربويين بأداة مقياس (التفاؤل المكتسب) الذي اعتدته الباحثتان لقياس التفاؤل المكتسب لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

2- يزود المرشدين التربويين في المدارس ببرنامج إرشادي بأسلوب اعادة البنية المعرفية قد يؤدي إلى تنمية التفاؤل المكتسب لدى طالبات المرحلة المتوسطة في حال إثبات نجاحه.

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته

يهدف الحث الحالي إلى معرفة أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب أعادة البنية المعرفية في تنمية التفاؤل المكتسب لدى طالبات المرحلة المتوسطة من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الأتية:-

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفاؤل المكتسب.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات طالبات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفاؤل المكتسب.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التفاؤل المكتسب.

رابعاً: حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة المتوسطة/ للدراسة الصباحية للمدارس الحكومية في محافظة ديالى مركز قضاء بعقوبة التابع للمديرية العامة لتربية ديالى للعام (2024-2025م).

خامساً: تحديد المصطلحات

البرنامج الإرشادي عرفه: بوردرز ودروري(Borders & Drury،1992)

مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد (Borders & Drury،1992،p:461).

أسلوب إعادة البنية المعرفية عرفه: ميكنبوم (1990)

الطرائق والاساليب التي تسعى الى تحويل تفكير المسترشد وذلك بإظهار الاعتقادات الخاطئة غير المستندة الى دلائل واثباتات ويظهر لهم عدم واقعية تفسيرهم للأحداث وتعليمهم مهارة معرفية لتكيف مع المشكلات والطرائق التي يتم تحديدها واختيار عدة حلول للوصول للحل المناسب (العزة،2008: 55).

التعريف النظري: اعتمدت الباحثتان تعريف (ميكنبوم،1990) لأنه ينسجم مع تصميم وهدف البرنامج الارشادي.

التعريف الإجرائي: وهي الانشطة والفنيات التي تتمثل في (تقديم الموضوع، حوار ومناقشة، لعب الدور ،الحوار الداخلي، عزل الافكار، التغذية الراجعة ،التقويم البنائي ،التدريب البيتي).

التفاؤل المكتسب (Learned Optimism) عرفه: سيلجمان (Seligman، 1990) : (مجموعة من المهارات تتعلق بكيفية الحوار مع الذات عندما يعاني الفرد من إحباط أو خيبة أمل) (Seligman،1990:205).

التعريف النظري: اعتمدت الباحثتان تعريف (Seligman،1990)تعريفاً نظرياً لكونه مشتق من النظرية المعتمدة في بناء مقياس التفاؤل المكتسب والذي ينسجم مع هدف البحث الحالي .

التعريف الاجرائي: هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال اجابتها على مواقف مقياس التفاؤل المكتسب.

المرحلة المتوسطة (تعريف وزارة التربية): انها مرحلة دراسية تقع بين المرحلة الدراسية الابتدائية ،والمرحلة الدراسية الاعدادية وتشمل الصفوف (الاول متوسط، الثاني متوسط، الثالث متوسط) ووظيفة هذه المرحلة إعداد الطلبة الى مرحلة دراسية اعلى هي المرحلة الاعدادية (وزارة التربية ، 2011: 10).

الفصل الثاني: اطار نظري

أسلوب إعادة البنية المعرفية

يعد أسلوب إعادة البنية المعرفية من الأساليب التي انبثقت عن النظرية المعرفية، ويرجع ظهور الأسلوب إلى أعمال كل من " أليس وبيك وميكنبوم " وقد أعتمد هذا الأسلوب على فرضيتين أساسيتين هما:

1- نتيجة لوجود تفكير سلبي خاطئ واعتقادات غير منطقية أو التفكير والاندفاع بطريقة غير عقلانية يؤدي ذلك إلى سلوك عازم للذات وتكرار عبارات سلبية وبالتالي يمكن السيطرة على هذه السلوكيات من خلال تغيير تفكير المسترشد.

2- يستخدم المرشد أسلوب إعادة البنية المعرفية مع المسترشد الذي يحتاج إلى المساعدة في استبدال افكاره وتفسيراته السلبية بأفكار اكثر إيجابية (برادلي وآخرون، 2012: 315).

ويعد هذا الاسلوب مجموعة من الطرائق التي تسعى إلى تحويل تفكير المسترشدين وذلك بإظهار الاعتقادات الخاطئة الغير مستندة الى دلائل واثباتات أو المبالغة في أهمية الاحداث أو اهمالهم لعامل

مهم في المواقف ونظراتهم للأشياء بوصفها صحيحة أو خطأ أو وسطاً وتعميم المشكلات على جميع الأحداث ويقوم المرشد بتعريف المسترشد على الاضطرابات ويظهر لهم عدم الواقعية وتفسيرهم للأحداث ويعلم المسترشدين مهارات معرفية معينة في حل مشاكلهم وطرق تحديدها وإيجاد الحلول المناسبة لها (الشمري والتميمي،2012: 426).

نظرية دون الد ميكنبوم :

ولد دونالد ميكنبوم عام 1940 وحصل على درجة البكالوريوس عام 1962 وثم نالَ درجة الماجستير من جامعة الينوي عام 1965 وعلى الدكتوراه في علم النفس الاكلينيكي عام 1966 وعمل في جامعة واترلو ولا يزال يشغل منصباً فيها حتى الوقت الحاضر وقد ألف عدداً من الكتب في مجال الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي وأشتهر بطريقته المسماة التدرب على التحصين ضد الضغوط النفسية (عبدالله، 2012: 118).

ويؤكد ميكنبوم على الاتجاه السلوكي المعرفي كما عند " اليس ، بيك " وغيرهما وقد اشار ميكنبوم بأن عملية التعلم لا يمكن أن تنحصر في مثير واستجابة كما ترى تلك النظرية السلوكية بل رأى أنهُ اذا اردنا تغيير سلوك فرد ما لابد ان يتضمن ذلك مشاعره وافكاره ومعتقداته (العزة وعبد الهادي، 1999: 151).

تقوم الفكرة الرئيسة في تعديل السلوك المعرفي هي أن التلفظ الذاتي سوف يترجم إلى تعديلات تظهر في السلوك الظاهر وإن الكلام مع الذات المتضمن دحض وتفنيد للأفكار الخاطئة من شأنه أن يزيل الاضطراب النفسي ويركز العلاج السلوكي المعرفي تركيزاً شديداً على المعتقدات التي يحملها الناس إزاء عاداتهم الصحية، إذ غالباً ما يقوم الناس بإجراء محادثات داخلية مع الذات تتدخل في قابلياتهم لتغيير سلوكهم (الجزائري،2022: 70).

مفهوم التفاؤل المكتسب (Learned Optimism)

يعد سيلجمان من الرواد الاوائل المؤسسين للبحوث في مجال علم النفس الايجابي، ولقد تناول عالم النفس (Martin Seligman) مصطلح علم النفس الإيجابي بوصفه حركة أو ظاهرة نفسية عندما قدمه إلى الجمعية النفسية الامريكية في عام (1998) (العبودي وصالح، 2015: 15) إذ احتل التفاؤل المكتسب مكانة مهمة في أدبيات علم النفس الإيجابي وبدأ رسمياً في أنشاء هذا العلم في عام (1998) اثناء توليه منصب رئاسة الجمعية الامريكية لعلم النفس ومنذ ذلك الوقت اصبح علم النفس الايجابي مجالاً بحثياً معترفاً به، وقد أسس مركز علم النفس الايجابي في جامعة بنسلفانيا في عام (2003) ليجسد بؤرة للمشاريع التعليمية والبحثية (نصيف،2015: 58).

أن مصطلح "التفاؤل المكتسب" ينتمي إلى علم النفس الإيجابي الذي أسسه الدكتور(martin Seligman) يشير هذا المصطلح إلى مفهوم يقدمه سيلجمان كعكس لمفهوم "العجز المكتسب" وهو نمط تفكير يشعر فيه الفرد بالعجز عن تغيير موقف سلبي مما يؤدي إلى الاستسلام، اما التفاؤل المكتسب

فيركز على القدرة على تغيير طريقة استجابة الفرد للموقف حتى وأن لم يكن بالإمكان تغيير الموقف نفسهُ (Rathore ،2022:25)

ونشر(Seligman) في كتابه عام (1990) فوائد عدة في النظرة المتفائلة إذ أن المتفائلون هم من يحققون أعلى ويتمتعون بصحة عامة أفضل والمتشائمون هم اكثر عرضة للاستسلام في مواجهة الشدائد أو يعانون من الاكتئاب ويدعو سيلجمان المتشائمون بتعلم التفاؤل من خلال التفكير في ردود افعالهم تجاه الشدائد بطرق جديدة، والتفاؤل الناتج الذي نما من التشاؤم هو تفاؤل مكتسب وبالتالي يمكن تلخيص نظرة المتفائل إلى الفشل على إنها ما حدث كان موقفاً سيئ الحظ وهو في الحقيقة مجرد انتكاسة غير دائمة، لذلك اعتقد المتفائلون أن الأحداث السيئة كانت مؤقتة اكثر من الاحداث الدائمة والتعافي بسرعة من الفشل بينما استغرق الاخرون فترة اطول للتعافي او قد لا يتعافى ابداً كما انهم يعتقدون إن الأشياء الجيدة تحدث لأسباب دائمة ويشير المتفائلون إلى اسباب مؤقتة محددة للأحداث السيئة بينما يشير المتشائمون إلى اسباب دائمة، ويفترض الاشخاص المتشائمون أن الفشل في مجال واحد من مجالات الحياة يعني الفشل في الحياة ككل (زيدان،2023: 302)، أن الاشخاص المتفائلين يميلون إلى تفسير مشاكلهم على أنها عابرة ويمكن التحكم فيها مقارنة مع الاشخاص المتشائمين الذين يعتقدون أن مشاكلهم ستستمر للأبد وستدمر كل ما يفعلونهُ وانها مشاكل لا يمكن التحكم فيها (سيلجمان،2006: 9).

وعلى ذلك فالمتفائلون هم أولئك الذين يتوقعون ان تحدث لهم اشياء جيدة، إما المتشائمون فهم من يتوقعون أن تحدث لهم اشياء سيئة وهم يختلفون في العديد من الاوجه ذات التأثير الكبير على حياتهم سواء في ما يتعلق بكيفية مقاربتهم لمشكلاتهم أم في كيفية تعاملهم مع المحن (حجازي ،2012: 114) وتصيب مآسي الحياة المتفائل مثلما تصيب المتشائم والفرق الوحيد بينهما هو أن المتفائل ينهض وينطلق إلى الهجوم بدلاً من الاستسلام والغوص في الاكتئاب وتسمح له القدرة على النهوض بالاستفادة من امكانياته في المجالات كلها مثل المدرسة والعمل والرياضة والبقاء بصحة جيدة أما المتشائم غالباً ما يركز على الصعوبات بدلاً من الفرص ويسيطرعليه الخوف من الفشل مما يجعلهُ عرضة للاستسلام بسهولة والغرق في التفكير السلبي (سيلجمان، 2019: 239).

النظرية التي فسرت مفهوم التفاؤل المكتسب

نظرية مارتن سيلجمان (1990، MARTIN SELIGMAN)

وهي النظرية التي طورها سيلجمان، وكل من بيترسون وستين من بعده، ويرى سيلجمان أن كلاً من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفكير وفي تفسير الوقائع والاحداث وان طريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل بل تتوقف على الفكرة التي نكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكاناتنا وفرصنا ولمكانتنا في الحياة ويمكن ان نتعلم التفاؤل بناءً على خبراتنا

ونمط تنشئتنا بما يتصف به من رعاية وحب وتعزيز وتشجيع أذ أن الاسلوب التفاؤلي في التفكير متعلم لذا يمكن إعادة تعلمه وتعديلهُ من خلال اساليب تدريبية وعلاجية، ولقد طور سيلجمان أسلوب التفسير التفاؤلي انطلاقاً من أعمالهُ هو وزملائه حول العجز المكتسب واستناداً إلى نظرية العزو المعروفة في علم النفس الاجتماعي (حجازي ،2012: 120-121)، ويعتمد الاسلوب التفسيري لنظرية سيلجمان إلى حداً كبير على نظرية العزو والتي تنظر في كيفية عزو الافراد للأحداث والأفعال فإذا رد الفرد واقعة معينة إلى سبب محدد فإنه سوف يتصرف على أساس هذا العزو الذي يشكل عملية تأويلية عقلية (حجازي ، 2012: 124).

أن الاسلوب التفسيري يلعب دورًا حاسمًا في تشكيل حياة البالغين، حيث يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب كرد فعل على التحديات اليومية، أو يساهم في بناء مرونة تساعد على مواجهة المآسي. قد يؤثر على قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة أو يمنحه القدرة على عيشها بكامل إمكانياتها. يمكن أن يعيق تحقيق الأهداف أو يعزز القدرة على تجاوزها. بالإضافة إلى ذلك، فإن الاسلوب التفسيري يحدد كيفية رؤية الآخرين للشخص، مما قد يجعلهم يتعاونون معه أو يعارضونه، وله تأثير مباشر على الصحة الجسدية (Seligman،1990:116).

ويرى مارتن سيلجمان أن التفاؤل يمكن اكتسابه في أي عمر لأن الفرد المتشائم يمكن ان يتغير ليصبح فرداً متفائلا، واشار (SELIGMAN1990) في كتابه التفاؤل المتعلم إلى أن التفاؤل يمكن تعلمه فنحن لسنا متفائلين بالفطرة أو لسنا متشائمين بالفطرة والمتفائل يعتقد ان الاحباط وخيبة الامل هما تحديان وإعاقتان مؤقتتان لن تهزماهُ ، وكما أكد سيلجمان على أهمية مرحلة الطفولة في تعلم التفاؤل إذ يؤدي الوالدان دوراً كبيراً في تفاؤل الطفل فلو كان للطفل اماً متفائلة فأنه سيتعلم منها التفاؤل وإذا كانت للطفل أماً متشائمة سيتعلم منها التشاؤم ، لأن لوم الأخرين لن يحفزه في استبدال التشاؤم بالتفاؤل والافضل من هذا هو" الخلق الذاتي " بمعنى أن يخلق الطفل صوتاً قوياً في رأسه ويتلاشى معه صوته أمهُ ويصبح صوته هو الصوت الوحيد الذي يسمعهُ (Seligman et al 1991: 510).

اكتشف (Martin Seligman1990) مفهوم التفاؤل المكتسب من خلال الدراسة العلمية للعجز المكتسب في كتابه (التفاؤل المتعلم،1990) واكمل اداة لدراسة العجز المكتسب وأعجب عندما لاحظ أن بعض الافراد يقاومون حالة العجز في حين البعض منهم يلقي اللوم على انفسهم من اجل النتائج السلبية والبعض الاخر القى باللوم على التجارب التي فشلت معهم ووجه سيلجمان انتباهه إلى محاولة اكتشاف ما منع البعض من أن يصبحوا عاجزين وكان جوابه هو تعلم التفاؤل (نصيف، 2015: 57)، ولقد طور عدد من العلماء هذه النظرية، يهمنا منها في هذا المقام المقومات التي طورها العالم (برنارد فاينر fienr) الذي قال بثلاث مقومات أولهما المصدر أو الموقع (Locus)، وثانيهما هو الديمومة أو

الاستمرار(Permanence Or Continue)، أما ثالث المقومات فيتمثل في رأي فاينر في قابلية السيطرة (Controllability) (حجازي، 2012: 124).

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته:

منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج الشبه التجريبي.

مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث الحالي من المدارس المتوسطة للبنات في مركز قضاء بعقوبة للدراسة الصباحية للعام الدراسي (2024-2025) التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى والبالغ عددهم (18) مدرسة.

عينة البحث: استخدمت الباحثتان عدة عينات كما موضح في الجدول (1)

جدول (1)

العينات المستخدمة في البحث الحالي وعددها

ت	العينات المستخدمة	العدد
1	عينة الدراسة الاستطلاعية	10
2	عينة وضوح مواقف المقياس	30
3	عينة التحليل الاحصائي	400
4	عينة الثبات (طريقة إعادة الاختبار)	30
5	عينة تطبيق البرنامج	20
المجموع		**490**

اداتا البحث: لغرض تحقيق هدف البحث الحالي تطلب توفر أداتين هما:-

- بناء مقياس التفاؤل المكتسب لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- بناء برنامج الإرشادي لتنمية التفاؤل المكتسب وذلك من خلال الجلسات الإرشادية.

مقياس التفاؤل المكتسب

لغرض تحقيق هدف البحث الحالي لابد من توفر مقياس يتلاءم مع طبيعة السمة المراد دراستها وطبيعة المجتمع الذي تجري علية الدراسة، وان تتوفر فيه الخصائص السايكومترية للمقياس الجيد، لذا قامت الباحثتان ببناء مقياس التفاؤل المكتسب للأسباب التاليـة:-

- لم تتمكن الباحثتان من الحصول على مقياس اجنبي قد يتلائم مع مجتمعنا وعاداته وتقاليده
- لم تجد الباحثتان مقياس للتفاؤل المكتسب يتناسب مع طبيعة العينة ومرحلتها المدروسة

- هناك مقياس (حسن،2022) طبق على عينة طلبة الصف السادس الاعدادي ولا يتفق مع عينة طالبات المرحلة المتوسطة ومن هنا كان الزاماً على الباحثتان بناء مقياس لقياس التفاؤل المكتسب لطالبات المرحلة المتوسطة.

وبناءً على ذلك قامت الباحثتان ببناء المقياس على وفق الخطوات التي حددها كل من (ألن وين) (Allen and Yen،1979 :119) في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية.

1- تحديد مفهوم التفاؤل المكتسب: اعتمدت الباحثتان على نظرية (Seligman،1990) والتي عرفت التفاؤل المكتسب بأنه: (مجموعة من المهارات تتعلق بكيفية الحوار مع الذات عندما يعاني الفرد من احباط أو خيبة أمل) (Seligman،1990:205)

2- تحديد مجالات التفاؤل المكتسب: ان المقياس لا يحتوي على مجالات.

3- صياغة مواقف المقياس: تعد صياغة مواقف المقياس من الأمور المهمة، اذ كلما تمكنت الباحثتان من صياغة مواقف المقياس بشكل علمي ودقيق لقياس الظاهرة المراد قياسها كلما حقق المقياس الغرض الذي اعد من اجله، وقد اسندت الباحثتان الى الاطار النظري وفق النظرية المتبنى، والتعريف المشتق منه (النعيمي، ٢٠١٤ : ٣١).

4- اسلوب التصحيح للمقياس: تم تحديد ثلاثة بدائل للاستجابة متدرجة في القياس وحددت الدرجات (1،2،3).

5- آراء الخبراء والمحكمين: بعد أن قامت الباحثتان بتحديد مواقف المقياس تم توزيعها على (14) من الخبراء والمحكمين في مجال علم النفس التربوي والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والقياس والتقويم، وفق صورته الأولية وذلك بهدف تقويمها وتعديلها والحكم على صلاحية المواقف ومدى ملائمة البدائل التي تم استخدامها في المقياس وتعديل المواقف اذا احتاجت الى تعديل كما وبعد أن تم مراجعة آرائهم وملاحظاتهم والأخذ بالتعديلات التي تم اقتراحها قامت الباحثتان بأجراء بعض التعديلات على المواقف الأخرى واستبعاد موقفين (1-25) لكونهما لم يحصلا على نسبة قبول وذلك بحسب التوجهات التي تم اقتراحها.

6- التحليل الاحصائي لمواقف مقياس التفاؤل المكتسب: ان الهدف من التحليل الاحصائي للمواقف هو الابقاء على الفقرات الجيدة التي تتميز بالدقة في قياس ما وضعت من اجله (Ebel،1972:392).

أ- ايجاد القوة التمييزية للمواقف (اسلوب المجموعتان المتطرفتان)

تعد القوة التمييزية للمواقف من أهم الخصائص السايكومترية التي من الممكن الأخذ بها في تقويم كفاءة مواقف المقياس في قياس السمة المراد قياسها ، وذلك لأنها تؤدي الى تمايز الأفراد الذي يحصلون على درجات مرتفعة والذين يحصلون على درجات منخفضة وأن الهدف من القيام بهذه الخطوة هي الابقاء

على المواقف ذات التمايز العالي والجيد (أحمد، ١٩٨١: ٢٥٨) حيث أن المقاييس النفسية تتطلب القيام بأجراء حساب القوة التمييزية للمواقف وذلك لسبب وهو استبعاد المواقف التي لا تميز بين المستجيبين وتثبيت المواقف الأخرى التي تمتلك القدرة على التمييز بينهم (Ghiselli،1981:434).

لأجل حساب القوة التمييزية لكل موقف من مواقف المقياس قامت الباحثتان بالخطوات الآتية:

- تطبيق المقياس على عينة التحليل البالغة (400) طالبة ومن ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة.
- ترتيب الاستمارات تنازليًا بحسب درجتها الكلية من الأعلى إلى الأدنى.
- تعيين (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات و(27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات واللتان تمثلان مجموعتان بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Anastasi, 1976: 208)، إذ بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (108) استمارة.
- استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المفحوصين لكل مجموعة عن كل موقف من مواقف المقياس ثم تطبيق الاختبار التائي (T. test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة عند مستوى دلالة (0.05) وقد تبين أنَّ جميع المواقف مميزة، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

معامل تمييز مواقف مقياس التفاؤل المكتسب لدى طالبات المرحلة المتوسطة

ت	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار t	الدلالة
1	المجموعة العليا	108	2.2593	.82451	2.985	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.9259	.81692		
2	المجموعة العليا	108	2.2315	.69183	4.757	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.7963	.65223		
3	المجموعة العليا	108	2.2407	.56155	5.231	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.8704	.47543		
4	المجموعة العليا	108	2.6296	.66407	4.461	دالة
	المجموعة الدنيا	108	2.1574	.87715		
5	المجموعة العليا	108	2.2963	.45875	4.499	دالة
	المجموعة الدنيا	108	2.0370	.38490		

6	المجموعة العليا	108	2.0926	.87046	3.644	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.6944	.72934		
7	المجموعة العليا	108	2.4722	.63332	3.389	دالة
	المجموعة الدنيا	108	2.1667	.69039		
8	المجموعة العليا	108	2.1296	.74999	5.802	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.5833	.62838		
9	المجموعة العليا	108	2.2407	.90554	6.006	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.5556	.76529		
10	المجموعة العليا	108	2.3148	.83887	6.399	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.6296	.73105		
11	المجموعة العليا	108	2.3889	.66745	5.445	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.8796	.70668		
12	المجموعة العليا	108	2.2593	.63202	8.176	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.5833	.58205		
13	المجموعة العليا	108	2.2963	.77652	7.464	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.5185	.75482		
14	المجموعة العليا	108	2.5278	.64791	8.076	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.7685	.73123		
15	المجموعة العليا	108	2.2778	.80690	7.794	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.4815	.69014		
16	المجموعة العليا	108	2.5833	.62838	10.146	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.6019	.78466		
17	المجموعة العليا	108	2.3889	.74675	6.066	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.7685	.75636		

18	المجموعة العليا	108	2.1481	.86267	6.352	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.4630	.71598		
19	المجموعة العليا	108	2.6389	.61838	7.779	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.8981	.77266		
20	المجموعة العليا	108	2.4074	.76166	10.254	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.3981	.68276		
21	المجموعة العليا	108	2.5185	.63366	9.449	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.7315	.58973		
22	المجموعة العليا	108	2.4352	.77668	8.796	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.5185	.75482		
23	المجموعة العليا	108	2.2963	.83453	4.668	دالة
	المجموعة الدنيا	108	1.7685	.82718		
القيمة (ت) الجدولية تساوي (1.96) عند درجة حرية (214) ومستوى دلالة (0.05).						

ب- **طريقة الاتساق الداخلي:** وتعتبر هذه الطريقة من ادق الوسائل الإحصائية المعروفة لحساب الاتساق الداخلي لمواقف المقياس، وذلك لأنها تهتم بالدرجة الأساس في معرفة فيما اذا كانت كل مواقف من مواقف المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كلهُ (النعيمي، ٢٠١٤: ٢٨٥) ولغرض تفسير معامل الارتباط بطريقة أكثر دقة تستعمل معادلة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية.

وأن الباحثتان قامت بإيجاد طريقة الاتساق الداخلي من خلال:-

- **علاقة درجة الموقف بالدرجة الكلية للمقياس:** ويقصد بها إيجاد معامل الارتباط بين الأداء على كل موقف من مواقف المقياس والأداء على المقياس بأكمله، إذ إنَّ من مميزات هذا الأسلوب ان يقدم مقياسًا متجانسًا في مواقفه ويمكن التحقق من صدق المقياس عن طريق ارتباط فقراته بمحك خارجي أو داخلي وأفضل محك داخلي هو الدرجة النهائية للمقياس نفسه ولغرض التحقق من صدق المقياس اعتمدت الباحثتان على الدرجة الكلية للمقياس والتي تُعد محكًا داخليًا يمكن عن طريقها استخراج معاملات صدق مواقف المقياس إذ جرى استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل موقف والدرجة الكلية للمقياس باستعمال عينة التحليل ذاتها للمواقف والبالغة

(400) طالبة فتبين أَنَّ جميع المواقف ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطًا ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التفاؤل المكتسب لدى طالبات المرحلة المتوسطة

ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	النتيجة	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	النتيجة
1	.177	دالة	13	.373	دالة
2	.250	دالة	14	.390	دالة
3	.272	دالة	15	.423	دالة
4	.249	دالة	16	.455	دالة
5	.216	دالة	17	.333	دالة
6	.190	دالة	18	.293	دالة
7	.202	دالة	19	.400	دالة
8	.265	دالة	20	.427	دالة
9	.306	دالة	21	.487	دالة
10	.332	دالة	22	.402	دالة
11	.285	دالة	23	.271	دالة
12	.404	دالة			

- الإشارة تعني ان الفقرة دالة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 398 وقيمة جدولية 0.098

الخصائص السايكومترية لمقياس التفاؤل المكتسب: قامت الباحثتان بالتحقق من الخصائص السايكومترية لمقياس التفاؤل المكتسب بالطرائق الآتـية:

أولاً: مؤشرات الصدق: ولأجل ايجاد الصدق لمقياس التفاؤل المكتسب قامت الباحثتان باستخراج الصدق الظاهري وصدق البناء للمقياس:-

أ- **الصدق الظاهري:** هو أحد طرق حساب صدق المحتوى ويعد من أكثر أنواع الصدق بساطة ويعرف أيضاً باسم الصدق الخارجي للمقياس ويعد من العوامل المهمة لقياس خصائص السمة (العبسي،2010: 211).

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك من خلال عرض مواقف المقياس بصيغته الاولية على مجموعة من الخبراء والمحكمين المختصين في علم النفس والارشاد النفسي والقياس وتقويم والبالغ عددهم (14) خبير للحكم على مدى صلاحية مواقف مقياس التفاؤل المكتسب وفي ضوء ما ابداه المحكمين من اراء تم حذف وتعديل وصياغة بعض المواقف من مقياس التفاؤل المكتسب.

ب- مؤشرات صدق البناء: يعني صدق البناء بالسمات السيكولوجية التي تنعكس أو تظهر في علامات اختبار ما أو مقياس ما ويمثل البناء سمة سيكولوجية أو صفة أو خاصية لا يمكن ملاحظتها مباشرة وانما يستدل عليها من خلال مجموعة من السلوكيات المرتبطة بها كالذكاء والقلق والصدق والأمانة وغير ذلك من السمات ، ويهدف صدق البناء الى تحديد عدد السمات والصفات التي يتميز بها الشيء أو الاختبار وطبيعتها التي تشكل أساسا مجموعة من العلاقات أو علامات اختبار ما (ملحم،2011: 273).

وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال إيجاد القوة التميزية لمواقف المقياس التي تشمل أسلوب المجموعتين المتطرفتين، وأسلوب الاتساق الداخلي وبذلك أصبح من الممكن أن تكون تلك الاساليب من مؤشرات صدق بناء المقياس.

ثانياً: الثبات: وقد قامت الباحثتان باستخراج مؤشرات ثبات المقياس بطريقتين وهما:

أ- الاختبار وإعادة الاختبار: تعتمد هذه الطريقة على قياسات متكررة للمجموعة ذاتها من الأفراد ولقياس السمة ذاتها، وتطبيق الاختبار نفسه مرتين وتزودنا هذه الطريقة بعلامتين لكل مفحوص وأن معامل الارتباط بين علامات الاختبار الأول والعلامات الأخرى للاختبار الثاني للمستجيبة نفسها هو معامل ثبات الاختبار وإعادة الاختبار ومعامل الثبات في هذه الحالة هو معامل الاستقرار (ملحم،2011: 257)، وقد قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على أفراد عينة مكونة من (30) طالبة بعد مرور (14) يوماً من التطبيق الأول للمقياس فقد قامت الباحثتان بإعادة نفس المقياس على المجموعة نفسها ثم حساب العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني بتطبيق قانون (معامل ارتباط بيرسون) وقد بلغ معامل الثبات (0.84) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالٍ جداً.

ب- طريقة معادلة ألفا كرونباخ: تعد هذه الطريقة من أكثر المعادلات استخداماً في حساب معامل الثبات عندما لا يتم تصحيح المواقف بشكل نهائي فهي تستخدم للتحقق من الاتساق الداخلي ، و أن هذه المعادلة تعطي الحد الادنى للقيمة التقديرية لمعامل ثبات درجات المقياس لذا فأن قيمة ألفا أذا كانت مرتفعة يدل هذا على أن المقياس يتمتع بالثبات (الأسدي وفارس، 2015: 213)، حيث قامت الباحثتان باستخراج قيمة (معامل الفاكرونباخ) وذلك عن طريق عينة التحليل الاحصائي نفسها، والبالغ عددها (400) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة، وبلغت قيمته (0.81) وهو معامل ثبات من

الممكن الاعتماد عليه، ومن خلال ذلك يمكن القول بأن البحث الحالي توصل إلى بناء أداة لقياس التفاؤل المكتسب وتتمتع بمؤشرات الصدق والثبات.

المؤشرات الاحصائية لمقياس التفاؤل المكتسب: تم الحصول على تلك المؤشرات من خلال تطبيق الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لجميع افراد عينة البحث والبالغ عددها (400) طالبة، والجدول (4) يبين المؤشرات الإحصائية المقياس التفاؤل المكتسب لدى الطالبات.

جدول (4)

المؤشرات الاحصائية لمقياس التفاؤل المكتسب

الإحصائية المؤشرات	الدرجة
Valid N العدد	400
Mean الوسط الحسابي	45.9875
Median الوسيط	46.0000
Mode المنوال	45.00
Std. Deviation الانحراف المعياري	6.80059
Variance التباين	46.248
Skewness الالتواء	-.235
Kurtosis التفرطح	-.478
Range المدى	33.00
Minimum اقل درجة	29.00
Maximum اكبر درجة	62.00

الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي

لغرض تحقيق هدف البحث في بناء برنامج إرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية في تنمية التفاؤل المكتسب لدى طالبات المرحلة المتوسطة يتم من خلال: **انموذج بوردرز ودروري (Drury،1992 & Borders)**

- تحديد وتقدير احتياجات المسترشدات.
- صياغة اهداف البرنامج الارشادي بناءً على احتياجات المسترشدات.
- تحديد الاولويات.

- تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.
- تحديد النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الارشادي.
- خطوات تطبيق البرنامج الارشادي.
- تقويم وتقدير كفاءة البرنامج الارشادي (Borders & Drury،1992: 487).

وقد قامت الباحثتان بتنفيذ خطوات النموذج وكالاتي:

1- تحديد حاجات المسترشدات ومتطلباتهن وتقديرها: من أجل تقدير وتحديد احتياجات المسترشدات يتطلب من الباحثتان الرجوع الى النظرية المعتمدة في البحث الحالي في تحليل مواقف المقياس وتحديد متطلبات وحاجات المسترشدات التي تساعد الباحثتان على توظيفها في البرنامج الإرشادي، وقد اخذت الباحثتان حاجات المسترشدات اللاتي يعانين من التفاؤل المكتسب وحددت عناوين للجلسات الإرشادية والجدول (5) يوضح ذلك

جدول (5)

يوضح مواقف مقياس التفاؤل المكتسب التي حولت إلى حاجات ضمن البرنامج الإرشادي

<table>
<tr><th>ت</th><th colspan="2">المواقف</th><th>الحاجات</th></tr>
<tr><td rowspan="2">1</td><td>12-أذا تنمرت احدى زميلاتي عليّ واضحكت الجميع فأني:
أ- اتعامل مع الموقف بعقلانية من أجل أن لا يؤثر على قيمتي
ب- اتجاوز الأمر ولا اعير لهُ أهمية
ج- اتخاذل امام زميلاتي</td><td>14-إذا قالت صديقتي شيئاً جرح مشاعري فأني:
أ- اتصرف بحكمة لمعالجة الموقف
ب- اتجاوز الامر ولا اهتم به
ج- اتألم ولا اعمل شيئاً</td><td rowspan="2">الضبط الانفعالي</td></tr>
<tr><td colspan="2">15- عندما لا احصل على جائزة في تكريم فأني :
أ- اعالج الامر بتبرير ذلك. ب- اصبر على الموقف دون تعليق. ج- اغضب على من نال الجائزة</td></tr>
<tr><td rowspan="2">2</td><td>16- عندما لا تساعدني زميلتي في موقف صعب فأني :
أ- اتعامل بحكمة مع الموقف واسامحها
ب- اتألم لذلك واصبر على موقفها
ج- ازعل منها وابعد عنها</td><td>18- عندما ترفض زميلتي هديتي فأني :
أ- ابرر ذلك باختلاف الأذواق
ب- اتجاوز الموقف ولا اهتم به
ج- اغضب عليها واخاصمها</td><td rowspan="2">التسامح</td></tr>
<tr><td colspan="2">19- عندما تتشاجر زميلتي معي فأني :</td></tr>
</table>

	أ- ابرر ذلك بأنها حادة الطبع واعالج الموقف. ب- اترك الأمر للأيام عسى أن تعود. ج- اتألم ولا اعرف كيف اتصرف		
3	**3-عندما يطلب مني أن اشرح موضوع ما فأني:** أ- اشعر بالفرح واشرح دون تردد ب- اشعر ان الموقف فيه احراج ج- لا اقوم بذلك	**5-عندما تكفلني ادارة المدرسة مع زميلاتي في اداء مهمة ما فأني:** أ- اتعامل مع صديقاتي واسعى لإرضائهن ب- انجز المهمة ارضاء لإدارة المدرسة ج- ارفض ولا اتحمل مسؤولية هذه المهمة	
	22-عندما تواجهني سلسلة من الاحداث السيئة فأني: أ- أواجها وأسعى لتجاوزها ب- الحياة قد تكون غير متوقعة في بعض الاحيان. ج- اشعر بالغضب لأني غير محظوظة	**23-عندما انجح في شيء ما فأني اعزو نجاحي إلى:** أ- مهاراتي وقدراتي التي امتلكها ب- الجهد الذي بذلته ومساعدة الآخرين لي ج- الحظ فقط	الثقة بالنفس
4	**1-أذا اخفقت في مادة ما فأني:** أ- اسعى إلى تحسين درجاتي مستقبلاً ب- اقنع نفسي بأنها استحقاقي ج- أرى أن الحكم غير عادل	**21-عندما افشل في شيء ما فأني:** أ- استفيد من التجربة واتعلم منها ب- أخذ بعض الوقت للتفكير في ما حدث ج- اشعر بالإحباط واتوقف عن المحاولة	التفاؤل
5	**9- عندما اتعرض لمرض يؤثر في صحتي فأني :** أ- اؤمن بقضاء الله وقدره. ب- اتجاوز الامر ولا اهتم به. ج- افكر بأني سأموت		التفكير الإيجابي
6	**11- إذا عوقبت بسبب تأخري عن إعداد واجباتي الدراسية في الوقت المحدد فأني:** أ- اوزع الوقت بحكمة من اجل انجاز واجباتي ب- لا اهتم بالأمر ولا افكر به ج- اشعر أن الامر اكثر من قابليتي	**17-عندما افشل في الحصول على مرتبة متقدمة فأني :** أ- اتعامل بهدوء واتجاوز الموقف ب- لا اهتم بالنتيجة واتجاوز الموقف ج- اتألم للفشل ولا اصبر على المحنة	تقبل نقد الآخرين
	20- اذا تلقيت نقداً من شخص ما فأني : أ- ارى أني أخطأت في شيء ويمكنني التعلم منه. ب- اخطأت في أمر معين. ج- لا استطيع أن افعل شيئاً بشكل صحيح		
	2-احرص على تكوين صداقات جديدة:	**6- إثناء ذهابي للمدرسة تعرضت زميلتي**	

7	أ- من اجل توسيع علاقاتي الاجتماعية ب- لأني اشعر بالراحة عنما اكون مع الآخرين ج- اقضي مصلحتي معهم واتركهم	**لحادث سير فأني :** أ- انقلها الى المستشفى ب- اترك الأمر ولا اعير له أهمية ج- ارى أن الحادث حدث لسوء الحظ	التفاعل الاجتماعي
	13- عندما تدعوني صديقتي لعيد ميلادها فأني : أ- البي دعوتها واذهب اليها. ب- لا اهتم بالأمر ولا افكر به. ج- لا اذهب اليها ولا البي دعوتها		
8	**8- عندما تقدم عائلتي رعاية خاصة لي فأني :** أ- ابذل جهدي من اجل تحقيق النجاح ب- اترك الامر ولا اهتم به ج- لم اكن راضية عن رعايتهم	**10- إذا شعرتِ بأني مرهقة بكثرة الواجبات الدراسية فأني :** أ- اتصرف بدقة ن اجل اتمامها ب- احاول انجاز الواجب بقدر امكانيتي ج- لا استطيع اتمامها بشكل دقيق	تحمل المسؤولية
9	**7- عندما ارسب في مادة ما فأني :** أ- سأنجح في المرة القادمة. ب- اتجاوز الامر ولا اهتم به. ج- ارى أن الحظ لم يحالفني		دافعية الانجاز
10	**4- حينما احصل على درجات عالية :** أ- تكون لي حافزاً لرفع أدائي. ب- اظن ان الامر سهلاً ولا اهتم به. ج- اشعر بالخوف من الاتهام بالغش		الوعي الذاتي

2- صياغة الاهداف: فقد حددت الباحثتان هدفاً عاماً لكل جلسة وأهداف سلوكية.

أ- الهدف العام: هو صياغة لغوية على درجة عالية من الشمولية والعمومية وتشير إلى تغيرات في أفكار المسترشدة (حمد ، ٢٠١٣ : 166) وتم تحديد هدف عام للبرنامج هو معرفة اثر برنامج إرشادي في تنمية التفاؤل المكتسب لدى طالبات المرحلة المتوسطة باستعمال الاسلوب الإرشادي إعادة البنية المعرفية.

ب- الهدف الخاص أو هدف الجلسة: ويصف هذا الهدف أنماط السلوك المتوقع تعلمه من قبل المسترشدة بعد انتهاء موضوع الجلسة (أبو جادو، ٢٠١١ : ٢٥٢)، وقد قامت الباحثتان بوضع هدف خاص لكل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي وبحسب عناوين الجلسات.

ج – **الهدف السلوكي:** هو وصف دقيق وواضح ومحدد كناتج التعلم المرغوب تحقيقه من المتعلم على هيئة سلوك قابل للملاحظة والقياس، تتضمن هذه الأهداف وصف السلوك المطلوب أداؤه بعد الانتهاء من كل جلسة إرشادية (نشواتي،2003: ٥٦) وقد حددت الباحثتان مجموعة من الاهداف السلوكية لكل جلسة إرشادية.

3- تحديد الأولويات: تم تحديد أولويات الجلسات الارشادية بعد استخراجها من مواقف المقياس من خلال الاعتماد على استخراج الوسط المرجح الوزن المئوي لكل موقف من مواقف الجلسة الارشادية وكذلك اعتماد الباحثتان على آراء الخبراء ومحكمين البرنامج الارشادي.

4- تقويم و تقدير كفاءة البرنامج الإرشادي: إن تقويم البرامج الإرشادية ضرورة مُلحة لا غنى عنها ويكمن الهدف الاساس من تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي في تصحيحه و تعديله و تلاقي النقص في الوسائل و الطرائق التي يتم تنفيذها و ذلك من خلال توجيه الاسئلة والاجابة عنها (الشمري والتميمي،2012: 51).

وقد قامت الباحثتان بتقويم البرنامج الإرشادي وفقاً للخطوات الآتيــة:

أ- **التقويم التمهيدي (Introductive):** ويشمل هذا النوع من التقويم الاختبار القبلي الذي اعتمدت عليه الباحثتان والإجراءات التي قامت بها قبل بدء تنفيذ البرنامج وهذه الإجراءات هي تحديد حاجات المسترشدات والصدق الظاهري للبرنامج والتكافؤ الذي أجري بين المجموعتين.

ب- **التقويم البنائي (Constructional – Evaluation):** ويشتمل هذا النوع على إجراء عملية تقويم في نهاية كل جلسة من خلال توجيه الأسئلة للمجموعة التجريبية ومتابعة التدريبات البيتية في بداية كل جلسة والاستماع إلى آراء ومقترحات اعضاء المجموعة التجريبية حول ما دار في الجلسة الإرشادية.

ت – **التقويم النهائي (Final – Eradiation):** ويتمثل هذا النوع بالاختبار البعدي لمقياس التفاؤل المكتسب لأفراد المجموعة الإرشادية لتحديد مستوى التغيير الحاصل أثر البرنامج الإرشادي ومن خلال ذلك يتم الحكم على فاعلية البرنامج الإرشادي.

- **الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي:** لتحقيق هذا النوع من الصدق يتم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، وللتأكد من الصدق الظاهري للبرنامج قامت الباحثتان بعرض البرنامج الإرشادي على وفق أسلوب (إعادة البنية المعرفية) على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول البرنامج الإرشادي ومدى صلاحية البرنامج الإرشادي.
- **الجلسات الارشادية**

سوف تقوم الباحثتان بعرض جلسات البرنامج الإرشادي بأسلوب (إعادة البنية المعرفية) وكما يأتي

الجلسة: الثالثــة الوقت: 45دقيقة

العنوان: التسامح التاريخ: 2025/2/24

الموضوع	التسامح
الحاجــة	حاجة المسترشدات إلى :- تنمية التسامح
هدف الجلسة	مساعدة المسترشدات على تنمية التسامح
الأهــداف السلوكية	جعل المسترشدة قادرة على أن تتعرف على:- - معنى التسامح - اهمية التسامح في علاقتها مع نفسها ومع الآخرين - انواع التسامح - تمارس التسامح مع نفسها ومع الآخرين
الفنيــات والاستراتيجيات	تقديم الموضوع، حوار ومناقشة، لعب الدور ، التعزيز
الأنشطــة المقدمة	- تقوم المرشدة بالترحيب بالمسترشدات وتشكرهنّ على حضورهن الجلسة وتستفسر عن الواجب البيتي وتشكر اللواتي انجزن الواجب - تقوم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة وهو (التسامح) - تناقش المرشدة التعريف مع المسترشدات ثم تطرح تساؤلا للمسترشدات. -توضح المرشدة للمسترشدات اهمية التسامح - تبين المرشدة انواع التسامح - تقوم المرشدة بممارسة لعب الدور من خلال مشهد تمثيلي عن التسامح - تقوم المرشدة بتقديم التعزيز المعنوي للمسترشدات اللواتي شاركن في الجلسة وتقدم لهن الشكر والثناء.

التقويـــم	تطرح المرشدة التساؤلات الاتية :- س/ ما معنى التسامح؟ س/ ما هي اساليب التسامح؟ -تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الإيجابيات والسلبيات
التدريب البيتي	تطلب المرشدة من المسترشدات ذكر موقف يدل على انها كانت متسامحة فيه

الفصل الخامس: عرض النتائج:

تحقيقاً لهدف البحث الحالي المتمثل بمعرفة أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب أعادة البنية المعرفية في تنمية التفاؤل المكتسب لدى طالبات المرحلة المتوسطة، من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الأتية:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفاؤل المكتسب.

لاختبار صحة هذا الافتراض تم استخدام اختبار ولكوكسون**Wilcoxon** وظهر أن القيمة المحسوبة تساوي (صفر) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح نتائج الاختبار البعدي، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة، وكما موضح في الجدول (6).

جدول (6)

قيمة اختبار ولكوكسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	التجريبية		درجة الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة (W)		مستوى دلالة	دلالة الفرق
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي				المحسوبة	الجدولية		
1	43	57	-14	0	1	صفر	8	0.05	لصالح الاختبار البعدي
2	40	59	-19	0	6				
3	41	60	-19	0	6				
4	42	58	-16	0	3				
5	39	61	-22	0	9				
6	38	62	-24	0	10				
7	38	59	-21	0	8				

8	38	57	−19	0	6				
9	40	55	−15	0	2				
10	41	58	−17	0	4				
متوسط الرتب				0	5.50				
مجموع الرتب				0	55.0				

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات طالبات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفاؤل المكتسب.

وللاختبار صحة هذه الفرضية، استعملت الباحثتان اختبار (ولكوكسن)، وظهرت القيمة المحسوبة (11.5) أكبر من القيمة الجدولية وهي غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (8) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي، لذا تقبل الفرضية الصفرية، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

قيمة اختبار ولكوكسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	الضابطة		درجة الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة (W)		مستوى دلالة	دلالة الفرق
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي				المحسوبة	الجدولية		
1	44	45	−1		6.5	11.5	8	غير دالة	لا توجد فروق
2	42	43	−1		6.5				
3	41	41	0	3					
4	40	45	−5		10				
5	39	39	0	3					
6	38	38	0	3					
7	37	39	−2		8.5				
8	39	39	0	3					
9	40	40	0	3					
10	42	40	2	8.5					

متوسط الرتب	3.50	3.50				
مجموع الرتب	2.88	11.50				

-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التفاؤل المكتسب.

استعملت الباحثتان اختبار مان_وتني للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، وحسبت قيمة مان وتني (U) للعينات الصغيرة، واتضح أن قيمة المحسوبة (صفر) وهي أصغر من القيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق التجربة والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8)

قيمة مان وتني في الاختبار البعدي لمقياس التفاؤل المكتسب بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

ت	التجريبية		الضابطة		قيمة ما وتني		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	محسوبة	جدولية		
1	57	12.5	45	9.5	صفر	23	0.05	دالة احصائياً
2	59	16.5	43	8				
3	60	18	41	7				
4	58	14.5	45	9.5				
5	61	19	39	3				
6	62	20	38	1				
7	59	16.5	39	3				
8	57	12.5	39	3				
9	55	11	40	5.5				
10	58	14.5	40	5.5				
المجموع الرتب		55.0	155.00					
متوسط الرتب		5.50	15.50					

تفسير النتائج: اظهرت نتائج البحث الحالي وفق المنهج الشبه التجريبي عن أثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب إعادة البنية المعرفية في تنمية التفاؤل المكتسب لدى طالبات

المرحلة المتوسطة، حيث اظهرت ارتفاعاً ملحوظاً في درجات المجموعة التجريبية في حين لم يحدث اي تغير ذو دلالة احصائية على درجات المجموعة الضابطة وذلك لأنها لم تتعرض الى برنامج إرشادي، وهذا يدل على إن البرنامج الإرشادي بأسلوب (إعادة البنية المعرفية) له أثر واضح وهذا يمثل نجاح أسلوب إعادة البنية المعرفية في تنمية التفاؤل المكتسب لدى طالبات المجموعة التجريبية، وبناءً على ما تقدم قدمت الباحثتان عددا من التوصيات والمقترحات وكما يأتي:

في ضوء ما توصلت إليهِ نتائج البحث الحالي تقدم الباحثتان مجموعة من التوصيات ومنها:-

1- إفادة المرشدين التربويين في وزارة التربية من البرنامج الإرشادي (أسلوب إعادة البنية المعرفية) الذي اعدتهُ الباحثتان لتنمية التفاؤل المكتسب لدى طالبات المتوسطة.

2- تدريب المرشدين التربويين على تنفيذ البرنامج الإرشادي في المدارس المتوسطة لتعزيز التفاؤل المكتسب.

3- الاستفادة من مقياس التفاؤل المكتسب الذي اعدته الباحثتان في وزارة التربية للكشف عن مستويات التفاؤل المكتسب لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

في ضوء نتائج البحث الحالي تقترح الباحثتان ما يأتي:-

1- إجراء دراسة تجريبية (أثر أسلوب إعادة البنية المعرفية في تنمية التفاؤل المكتسب على مراحل دراسية أخرى (كالمرحلة الابتدائية، والمرحلة الجامعية).

2- القيام بدراسة التفاؤل المكتسب وعلاقته مع بعض المتغيرات الاخرى مثل علاقته بـ (الذكاء العاطفي، الابداع الاكاديمي، دافعية الانجاز، أساليب المعاملة الوالدية).

3- اجراءات دراسات تجريبية اخرى تستهدف تنمية التفاؤل المكتسب على وفق أساليب إرشادية اخرى غير الذي اعتمدته الباحثتان مثل (الوعي بهنا والآن، لعب الدور).

المصادر:

اولاً: المصادر العربية

-أحمد، محمود عبد السلام (1981): القياس النفسي والتربوي، القاهرة، مصر، مكتبة النهضة المصرية للنشر.

-أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، والأزايدة، رياض عبد اللطيف (2015): الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي – الجزء الأول، ط1، مركز ديبونو لتعليم التفكير، عمّان – الأردن.

-أبو جادو، صالح محمد (2011): علم النفس التربوي، ط8، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمّان – الأردن.

-البرادلي، ارفورد سوزان وآخرون (2012): 35 أسلوبًا على كل مرشد معرفتها، عمّان، دار الراية للنشر والتوزيع.

-حجازي، مصطفى (2012): إطلاقات طاقات الحياة، التنوير للطباعة والنشر، بيروت – لبنان.

-حجازي، مصطفى (2015): الأسرة وصحتها النفسية (المقومات، العمليات، الديناميات)، المركز الثقافي العربي، الدار البيضاء – المغرب.
-حسن، شهد حامد (2022): الاستثارة الفائقة وعلاقتها بالتفاؤل المكتسب لدى طلبة الصف السادس الإعدادي، رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة.
- حمد، ليث كريم (2013): الإرشاد النفسي في التربية والتعليم، المطبعة المركزية، جامعة ديالى – العراق.
-التميمي، محمود كاظم محمود، والشمري، سلمان جودة مناع (2012): الأساليب والبرامج الإرشادية، مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي، مطبعة ثائر جعفر العصامي، بغداد – العراق.
- زيدان، حسين حسين: أثر أسلوب الإرشاد باللعب في تنمية التفاؤل المكتسب لدى الطلاب الممارسين للألعاب الرياضية المدرسية في المرحلة الثانوية–الجامعة المستنصرية (2024): مجلة المستنصرية للعلوم الإنسانية، العدد 1، المجلد 2.
-التميمي، محمود كاظم محمود، والشمري، سلمان جودة مناع (2012): الأساليب والبرامج الإرشادية، مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي، مطبعة ثائر جعفر العصامي، بغداد – العراق
- الجزائري، حيدر كريم (2022): الإرشاد والصحة النفسية، الجمعية العراقية للدراسات التربوية والنفسية.
- الرحيم، أحمد حسن (1996): المراهق في أسرته ومدرسته ومجتمعه، مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
-العبسي، محمد مصطفى (2010): التقويم الواقعي في العملية التدريسية،ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمّان – الأردن.
-العبيدي، محمد جاسم، والعبيدي، آلاء محمد (2009): الإرشاد والتوجيه النفسي،ط1، دار ديبونو للنشر والتوزيع، عمّان – الأردن.
-العزة، سعيد حسني (2008): دليل المرشد التربوي في المدرسة،ط1، درر النشر والتوزيع، عمّان – الأردن.
-عاشور، نادية (2014): العجز المتعلم وعلاقته بالرسوب الدراسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة – الجزائر.
-عطايا، عمرو رمضان معوض أحمد (2021): إسهام مناصرة الذات والتفاؤل في التنبؤ بدافعية الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 113، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
-عبد الله، محمد قاسم (2012): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، دار الفكر، عمّان.
-سيلجمان، مارتن (2006): السعادة الحقيقية: استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم، ط1، ترجمة مكتبة الحرير، المملكة العربية السعودية.
-سيلجمان، مارتن (2019): قوة التفاؤل: تعلم الثقة بالحياة، ترجمة غسان السيد، دمشق: الهيئة العامة السورية للكتاب، (المشروع الوطني للترجمة؛ العلوم الإنسانية – 11.)
-الشريدة، أمل صالح سليمان (2022): العجز المتعلم وعلاقته بالقلق الاجتماعي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة القصيم، مجلة التربية، جامعة الأزهر، كلية التربية بالقاهرة، العدد 196، الجزء 5، أكتوبر.
-النعيمي، مهند عبد الستار (2014): القياس النفسي في التربية وعلم النفس، المطبعة المركزية، جامعة ديالى – العراق.
-نشواتي، عبد الحميد (2003): علم النفس التربوي، ط4، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمّان – الأردن.
-نصيف، عماد عبد الأمير (2015): التفاؤل المتعلم والإبداع الانفعالي وعلاقتهما بالتدفق النفسي، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد.
-وزارة التربية العراقية (2011): قسم الإحصاء، المديرية العامة للتخطيط التربوي.
ثانياً: المصادر الاجنبية
- Anastasi, A. (1988). Psychological Testing (6th ed.). New York: Macmillan.
- Border, L. D., & Sander, M. D. (1992). Comprehensive school counseling programs: A review for policy makers. Journal of Counseling and Development.

- Ebel, R. L. (1972). Essentials of Educational Measurement. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Ghiselli, E. et al. (1981). Measurement Theory for the Behavioral Sciences. San Francisco: Freeman & Company.
- Rathore, R. (2022). Impact of Learned Optimism and Locus of Control on Self-Efficacy. School of Liberal Studies, Pandit Deendayal Energy University, Gandhinagar, Gujarat, India.
- Seligman, M. E. (1990). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York: A Division of Random House, Inc.
- Seligman, M. E. (1991). Learned Optimism: The Skill to Counter Life's Obstacles Large and Small. New York: Random House.