

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية المقداد
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي



التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة

بحث مقدم

الى مجلس كلية التربية المقداد جامعة ديالى

وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي

والتوجيه التربوي

من الطالبة

ميسون فراس نجم

بأشراف

الدكتورة

افراح لطيف خدادوست

٢٠٢٣ م

١٤٤٤ هـ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾

صدق الله العظيم
(سورة الذاريات: ٢١)

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذا البحث الموسوم بـ (التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة) التي تقدمت به الطالبة (ميسون فراس نجم) قد جرى تحت إشرافي في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي - كلية التربية المقداد / جامعة ديالى ، وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) .

التوقيع :

الاسم : م. د افراح لطيف خدادوست

التاريخ : / / ٢٠٢٣ م

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أرشح هذا البحث للمناقشة .

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. نادية محمد رزوقي

رئيس قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

كلية التربية المقداد / جامعة ديالى

التاريخ : / / ٢٠٢٣ م

الإهداء

الى منارة العلم والامام الحق المبين الأمي الذي علم
المتعلمين ، الى سيد الخلق اجمعين رسولنا الأمين سيدنا محمد
(صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين)

الى الذين ينشرون بنور الهادي الامين الى الذين تقع
نظراتهم بين طيات هذا البحث لباب العلم قاصدين و لطريق
الحق متبعين

الى من سعى لأنعم بالراحة والهناء الى الذي لم ييخل
شيء في دفعي لطريق النجاح الى والدي الحبيب

الى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي
الى امي الغالية واخي الغالي (مؤيد) و خطيبي (فاضل)

إلى خالتي العزيزة (كوكب) التي كانت عوناً لي في كل
خطوة خطيتها في طلب العلم جزاكم الله خير الجزاء

الباحثة

الشكر والامتنان

يطيب لي بعد هذه الرحلة الميمونة كتاب الله أن أقدم الشكر و الامتنان لمن كانوا لي عوناً في بحثي ،أتقدم بالشكر و الثناء و الاعتراف الى الدكتورة (م.د افراح لطيف خدادوست) المشرفة على البحث التي كانت لجهودها العلمية الصادقة وملاحظاتها وتوجيهاتها الصائبة القيمة الأثر الكبير في إخراج هذا البحث إلى النور، فجزاها الله عني خيراً ، وعن جميع الطلبة الذين مدّت لهم يد العون ، فقد كانت خير مُعين .

وأقدم شكري وعرفاني لعائلتي الكريمة التي تظلني بالعطف و الحنان و الرعاية وكذلك اخوتي الذين اعانوني.

ولا يفوتني أن أقدم شكري وثنائي وعرفاني لجميع اساتذتي الذين افادوني برأي أو مشورة أو ملحوظة ، و اخص منهم رئيسة قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي الدكتورة (أ.م.د نادية محمد رزوقي) والدكتور (جلال محمد جاسم) ، جزاهم الله الجميع عن لغة القرآن وعني خير الجزاء .

الباحثة



يهدف البحث الحالي التعرف على :-

- ١-درجة التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.
- ٢-درجة الفروق الفردية ذو الدلالة الإحصائية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي _إنساني)

تكونت عينة البحث الحالي من (١٥٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة ديالى _كلية التربية المقداد من كلا التخصصين (العلمي والإنساني) اختيروا بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتساوي ، ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (التفكير الإيجابي) المعد من قبل (الدراجي ، ٢٠٠٧) وفق نظرية (سيلجمان ، ٢٠٠١) ، اذ تكون المقياس من (٣٠) فقرة بصورته النهائية وقد تحققت الباحثة من الخصائص السايكومترية للمقياس باستخراج الصدق الظاهري ، كما استخرجت الباحثة الثبات بطريقة إعادة الاختبار فبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠،٨٠).

وباستعمال الوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل الارتباط لبيرسون، وباستعمال الحقيبة الإحصائية (spss) تم التوصل إلى النتائج الآتية :-

- ١-ان عينة البحث من طلبة الجامعة لديهم تفكير إيجابي بشكل أعلى من متوسط المجتمع الذي ينتمون اليه ، وهذا يعطينا مؤشر إيجابي.
- ٢-ان متغير التفكير الإيجابي يشكل عامل مهم وواضح للتأثير في سمات شخصية طلبة الجامعة وله أثر واضح في متغير الجنس والتخصص.
- ٣-ان طلبة الجامعة من الذكور لديهم التحكم لمواجهة الظروف الصعبة وجميع التحديات التي تواجههم بالنتيجة أثر ذلك على أن يتمتعوا بالتفكير الإيجابي بشكل عال وفي ضوء ذلك توصلت الباحثة لمجموعة من التوصيات والمقترحات.

تثبيت المحتويات List of contents

ت	الموضوع	الصفحة
١	الآية القرآنية	ب
٢	اقرار المشرف	ج
٣	الاهداء	د
٤	شكر وامتنان	هـ
٥	مستخلص البحث	و
٦	تثبيت المحتويات	أ - ي
٧	تثبيت الجداول	ط
٨	تثبيت الملاحق	ي
٩	الفصل الاول : التعريف بالبحث	٧-١
١٠	مشكلة البحث	٣-٢
١١	اهمية البحث	٥-٤
١٢	اهداف البحث	٦
١٣	حدود البحث	٦
١٤	تحديد المصطلحات	٧-٦
١٥	الفصل الثاني : اطار نظري ودراسات سابقة	١٨ - ٨
١٦	المحور الاول اطار نظري	١٦-٩
١٧	النظريات التي فسرت التفكير الايجابي	١٦-١٠
١٨	المحور الثاني الدراسات السابقة	١٨-١٧
١٩	الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته	٢٨-١٩

٢٠	اولا :- منهجية البحث	٢٠
٢١-٢٠	مجتمع البحث	٢١
٢٢	عينة البحث	٢٢
٢٣	اداة البحث	٢٣
٢٥-٢٣	وصف مقياس التفكير الايجابي	٢٤
٢٧-٢٥	الخصائص السايكومترية للمقياس	٢٥
٣٦-٢٩	الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها	٢٦
٣٢-٣٠	عرض النتائج	٢٧
٣٥-٣٣	مناقشتها وتفسيرها	٢٨
٣٥	الاستنتاجات	٢٩
٣٦-٣٥	التوصيات	٣٠
٣٦	المقترحات	٣١
٤١-٣٧	المصادر	٣٢
٤٨-٤٢	الملاحق	٣٣

تثبيت الجداول

ت	العنوان	الصفحة
١	مجتمع البحث موزع حسب الجنس (ذكور ، واثات)	٢١
٢	عينة البحث موزعة حسب الجنس (ذكور ، اناث)	٢٢
٣	أراء المحكمين حول صلاحية فقرة المقياس	٢٤
٤	عينة وضوح التعليمات والفقرات موزعة حسب الجنس (ذكور ، اناث)	٢٥
٥	عينة الثبات موزعة حسب الجنس (ذكور ، اناث)	٢٦
٦	الاختبار الثاني لعينة واحدة لمعرفة التفكير الايجابي لدى افراد عينة البحث	٣٠
٧	الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في التفكير الايجابي على وفق متغير الجنس (ذكور ، اناث)	٣١
٨	القيمة الثانية المحسوبة المتغير التفكير الايجابي تبعا لمتغير التخصص (العلمي ، الإنساني)	٣٢

تثبيت الملاحق

الصفحة	العنوان	التسلسل
٤٣	تسهيل مهمة	١
٤٤-٤٥	مقياس التفكير الايجابي بصيغته الاولى الذي تم عرضه على المحكمين	٢
٤٦	اسماء السادة المحكمين الذين عرضة عليهم مقياس التفكير الايجابي	٣
٤٧-٤٨	مقياس التفكير الايجابي بصيغته النهائية	٤

الفصل الاول

التعريف بالبحث

• مشكلة البحث

• اهمية البحث

• اهداف البحث

• حدود البحث

• تحديد المصطلحات

مشكلة البحث :

إن كل ما مر به بلدنا من تغيرات وأحداث وضغوط و انعدام للأمن قد يعود إلى حدوث آثار سيئة على أفرادها ، من خلال شعورهم بالتشاؤم في الواقع الحالي الذي يعيشونه يؤدي إلى انتقال التشاؤم إلى مستقبلهم وبالنتيجة قد يصبح التشاؤم طابعاً يسود شخصياتهم وعندئذ سوف يكون مجتمعاً يائساً ينظر بعين القلق من أكثر السلبيات التي تصاحب الإنسان منذ ولادته حتى نهاية حياته، حيث يظهر في المواقف التي يدركها الفرد على أنها مُهدّدة، مما يشعره بالانزعاج والضيق منها (تريسي ، ٢٠١٧ : ٢٣٠) .

لكي يقدم للمجتمع افرادا صالحين قادرين على فهم انفسهم ومجتمعاتهم ومتطلباتها افرادا اكثر ثقة بأنفسهم ولديهم القدرة على مواجهة المواقف الطارئة واقل عرضة لغسل الدماغ و الاستغلال ولمواكبة المتغيرات المتسارعة، ومن المعروف ان لكل مرحلة من مراحل النمو حاجات ومتطلبات نفسية و مادية ومرحلة الشباب التي يمر بها طلبة الجامعة هي مرحلة من هذه المراحل التي لها حاجاتها ومطالبها وغالبا ما تتشا المشكلات بسبب عدم تلبية تلك الحاجات و المتطلبات (المبيضين ، ٢٠١١ : ١٧) .

كل ذلك يؤدي الى تنمية التفكير السلبي وضعف التفكير الايجابي وان ذلك من شأنه ان يدمر للطالب الجامعي ، فالطالب الطالب الجامعي الذي يعاني انخفاضاً في تفكيره الايجابي (تفكراً سلبياً) غالبا ما يكون ذلك ظاهراً في تقديره لذاته مما يؤدي الى ان تتكون لديه عادات تشاؤمية ومنها حديث الذات السلبي وانه يستمر في ارسال رسائل داخلية لنفسه تتضمن احباط للذات وهذا بدوره يقف عائقاً اما نمو تقدير الذات الايجابي لديه لذلك يجب التخلص على الفور من العادات السلبية التي تضعف التفكير الايجابي . (Borba , 2001 : 53) .

ومن المعروف أن التعبئة السلبية إذا لم تفرغ في مواجهه عنيفة للواقع أو السلوك الآخر ، فإنها ستتراكم وتؤدي إلى الأعراض النفسية الجسمية، وما ينجم عنها من أمراض وذلك لان الأفكار تسيطر على العواطف فالفكرة السلبية تولد مشاعر وانفعالات سلبية تؤدي إلى سلوكيات أو مواقف سلبية (حجازي ، ٢٠١٢ : ٨٣) .

وفي الوقت نفسه سيترتب على اثره الكثير من الضغوط النفسية التي تؤثر خطراً على صحة الفرد وتوازنه وتهدد كيانه النفسي وما ينشأ عنها من اثار نفسية كعدم القدرة على التوافق وضعف مستوى الاداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل و الشعور بالإرهاك النفسي ، فان الضغوط بكل انواعها هو نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي الى افرار انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل وزيادة التطور تحمل النفس اعباء فوق قدرة التحمل اذ يمكن القول ان انسان هذا العصر يعيش الضغوط بأشكالها لذا سمي عصرنا بعصر الضغوط (ابو دلو ، ٢٠٠٩ : ١٩٢) ، فان اساليب التعامل مع الضغوط النفسية هي السبيل الامثل لإعادة التوافق عند الانسان اذا ما استدل على معرفة السلوك الصحيح والتفكير بإيجابية (الامارة ، ٢٠٠٢ : ٢٥).

تكمن مشكلة البحث الحالي من وجهة نظر الباحثة نتيجة تراكم الظروف التي مر بها بلدنا من الحروب والحصار والاحتلال اثر ذلك وبشكل سلبي على مفاصل الدولة ومؤسساتها وخصوصاً الجانب التربوي مما سيطرت الأفكار التشاؤمية السلبية على الأفكار الايجابية ، كما يتوقع الذهن الإيجابي غلبة النهايات الناجحة والطيبة لكل فعل أو حالة إذ أصبح الميل عادة إلى إبراز السلبيات أكثر من الايجابيات في الرؤى والأحكام عند تقويم حالة ما ، الأمر الذي أثار فضول الباحثة للبحث عن هذا المفهوم وبرز في ذهن الباحثة تساؤل هل لدى طلبة الجامعة تفكير الايجابي ؟



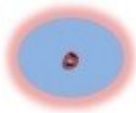
اهمية البحث

ان التفكير الايجابي يساعد على ايجاد الشخصية السوية المتوافقة التي تتمتع بمظاهر سلوكية ايجابية مثل الراحة النفسية والطمأنينة و الكفاية في العمل و الادراك الواقعي للقدرات ومستوى الطموح والثقة بالنفس و التفاؤل والحرص و الاستقلالية و الايثار و الادراك الاجتماعي والقدرة على التوافق مع الضغوط والثبات الانفعالي (الانصاري وكاظم ، ٢٠٠٨ : ١١٢) .

فالتفكير الايجابي هو الوسيلة التي يستطيع بها الفرد ان يرتقي في مدارج المدنية اذ قام بدوره في التعرف الى عالم الطبيعة وفهم عناصرها وهي السنن التي تجري على اساسها الارتقاء بحياته المادية (ابو دف ومنصور ، ٢٠١١ : ٦٨) .

وما يعزز اهمية التفكير الايجابي كونه مفتاح البناء و النماء والذي يحتاج الى عملية ذهنية واعية ومصممة ومثابرة ، اي انه يحتاج الى اليقظة الذهنية التي تترصد بقفز الرؤى السلبية الى واجهه وعينا ، والعمل المصمم على مجابقتها ولجمها افساحا في المجال لرؤى ايجابية ، وواقعا الراهن الذي يحتاج الى التغيير والتحول الى التفكير الايجابي المتفائل والامل ، ولا بد من التشديد على ان التفكير المتفائل بالامل كما يطرحه ويعالجه علم النفس الايجابي (حجازي ، ٢٠١٢ : ١٠٨) كون التفاؤل زاوية اساسية في التفكير الايجابي ، فهو يمكننا من وضع الاهداف المحددة وطرق التغلب على الصعوبات والمحن التي تفنك بالمجتمع (قاسم ، ٢٠٠٩ : ٧١٧) .

ومن هنا ندرك اهمية التفكير الايجابي حيث يستطيع ان يقرر طريقه تفكير الفرد فاذا اختار ان يفكر بإيجابية يستطيع بالتالي من مواجهة الضغوطات التي ربما تعيق من تحقيق الافضل لنفسه وعمله التربوي ، وان التفكير الايجابي هو اسلوب لأدراك



المعلومات بطريقة صحيحة وهذا الاسلوب ينعكس في سلوك الفرد عند تعامله مع المواقف الضاغطة فالشخص الذي يكون مقدام في مواجهته للضغوط وهو شخص متفائل لديه تحيز ادراكي نحو الابعاد الايجابية للموقف (الرقيب ، ٢٠٠٧ : ٧) .

تبرز اهمية التفكير الايجابي من خلال دوره في توجيه التفكير الايجابي وتحسينه كما انه يعد من اكثر الموضوعات التي لها علاقة بمجال التنمية البشرية ومن اكثر المواضيع المثيرة للبحث فطلبة الجامعة في مرحلة الشباب اكثر حاجة من غيره لتحسين وتطوير تفكيره وجعله تفكيراً ايجابياً واكتساب اساليب وطرق مفيدة وايجابية واساليب جديدة وراقية في التفكير الايجابي لان التفكير عماد الصحة النفسية وهو الذي يتحكم في مجمل الجوانب الاخرى ولا ارتباطه بالعديد من المتغيرات النفسية و الاجتماعية و التربوية التي من شأنها ان تؤثر على صحة الافراد النفسية و الجسمية و العقلية التي تساعد الطالب الجامعي على حسن التكيف مع الظروف الحياتية المختلفة وبالتالي تحقيق السعادة و النجاح (صالح وشامخ ، ٢٠١١ : ٢٧) .

تلخص الباحثة أهمية البحث النظرية بما يأتي :

_ اهمية المرحلة الجامعية اذ تعد نقطة التركيز والاهتمام في كل المجتمعات ولأغنى عنها فهي تؤهل الفرد الى الحياة العلمية والاجتماعية .

_ تسليط الضوء على موضوع مهم وهو التفكير الايجابي في مجال الصحة النفسية للفرد وجميع جوانب الشخصية والسلوك لدى طلبة الجامعة.

أما الاهمية التطبيقية فتلخصها الباحثة بما يأتي :-

تشخيص متغير البحث الحالي التفكير الايجابي لدى طلبة المرحلة الجامعية .

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى :-

- ١- درجة التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة .
- ٢- درجة الفروق الفردية ذو الدلالة الإحصائية في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي ، انساني) .

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٢_٢٠٢٣) .

تحديد المصطلحات

١-التفكير الايجابي عرفه كل من :

- العريفي (١٩٧٨) "بانه الوعي باستعمال العقل البشري بكل طاقاته وامكاناته دون وضع اي اعاقات سلبية من افكار او شعور او تصرف " (العريفي ، ١٩٧٨ : ٦٠) .
- سيلجمان (٢٠٠١) : " الجهود المباشرة وغير المباشرة التى يبذلها الفرد لمواجهة الإعراض المتزامنة مع الموقف الضاغط بهدف اعادة اتزانه النفسي و الجسمي والتكيف مع الأحداث التى أدرك مخاطر ها (الدراجي ، ٢٠٠٧ : ٢٢) .
- ابراهيم (٢٠١١) : القدرة الاكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ومهامها (ابراهيم ، ٢٠١١ : ٣٨٤) .

٢- **التعريف النظري** : تبنت الباحثة تعريف (سيلجمان ، ٢٠٠١) ، المذكورة سابقا تعريفا نظريا للبحث الحالي ، لكونها اعتمدت النظرية نفسها المعتمدة في بناء مقياس التفكير الايجابي من قبل (الدراجي ، ٢٠٠٧) .

التعريف الإجرائي:- هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب ،الطالبة) من خلال اجابتهم على مقياس التفكير الإيجابي الذي تبنته الباحثة والمعد لهذا الغرض .

الفصل الثاني

اطار نظري ودراسات سابقة

- المحور الاول : اطار نظري
 - مفهوم التفكير الايجابي
 - النظريات التي فسرت التفكير الايجابي
- المحور الثاني : دراسات سابقة

أطار نظري ودراسات سابقة:-

يتناول هذا الفصل أدبيات ونظريات ودراسات سابقة تناولت مفهوم متغير البحث الحالي بالتحليل والتفسير ، وان ذلك يؤدي بالباحثة لفهم اكبر واوسع وادق لمتغير بحثها.

المحور الاول ————— اطار نظري

يعالج اطار النظري للبحث الحالي متغير التفكير الايجابي ، وكما يأتي:-

مقدمة عن التفكير الإيجابي :

لقد خلق الله الإنسان وميزه عن الكائنات الحية الأخرى بنعم عديدة ، والتي منها نعمة التفكير الذي حضى باهتمام العديد من الباحثين والمربين والفلاسفة عبر التاريخ ولغاية الآن و لم يحصل إجماع على الكيفية التي نفكر بها ، وكيفية عمل الدماغ البشري ، غير أن بسيطاً بق كانت أكثر اهتماماً ، فالمجتمعات في السالاهتمام بالتفكير قديماً كان استقراراً ، وكان حل المشكلات solving problem واتخاذ القرارات making Decision يعتمد على ما تمليه العقيدة والأطر الأخلاقية Moral work Frame (العتوم وآخرون ، ٢٠٠٩ : ١٧).

فالتفكير الايجابي عملية يومية ومصاحبة للإنسان بشكل دائم ، وهو كأي سلوك طبيعي نقوم به باستمرار (جروان، ٢٠٠٥ : ٢٢) ، وتوظف كلمة التفكير

Thinking في حديثنا اليومي ، يشمل أنواعا كثيرة من النشاط العقلي ، كالتفكير في قضاء الليل في قراءة بمعنى عام جداً بهذا المعنى العام يشمل كل أنواع النشاط كتاب معين أو بالأمني المستقبلية ، فالتفكير إذا العقلي أو السلوك المعرفي الذي يتميز بتوظيف الرموز من حيث تمثيل الأشياء والأحداث ، إنه يعني معالجة الأشياء والأحداث عن طريق رموزها ، بدلاً من معالجتها عن طريق النشاط الظاهر (الهزاع ، ١٩٩٩ : ١٥٢) .

نظريات فسرت التفكير الايجابي

- نظرية الوعي الذاتي الموضوعي : من بين العلماء الذين فسروا التفكير الايجابي على اساس نظرية الوعي بالذات العالم فينجستين وآخرون (Fenigstein & et al 1975) فذكر ان الوعي الذاتي على انه الميل للتفكير في الجوانب الظاهرة و الخفية بالذات كما يشير الوعي الذاتي الى الشخص بطبيعته والى جوانب التي يصعب الافصاح عنها للآخرين مثل المعتقدات و المشاعر والقيم ويتضمن الوعي العام و الوعي الخاص والقلق الاجتماعي (Fenigstein & et al 1975, p: 687) .

واشار لور (٢٠١١) على انه (الاستقلالية في التفكير ذلك ان الافكار هي التي تقود الى التصرفات و التصرفات تقود الى النتائج) (لور ، ٢٠١١ : ٦٣) كما ذكرت حنان (٢٠١٢) على انه يتضمن نوعين من المشاعر : الشعور الايجابي نحو الذات ويتكون في النفس نتيجة التقدير و المدح و التفوق الاجتماعي والنجاح و الشعور السلبي نحو الذات : ويتكون داخل النفس نتيجة للشعور بالرفض الاجتماعي ونقص الكفاءة الاجتماعي (حنان ، ٢٠١٢ : ١٣) .

- نظرية البرت اليس : اعتمدت على مقدمة منطقية تقضي بان الناس يتحكمون في اقدارهم بما يحملون من قيم ومعتقدات ويتصرفون بموجبها مفترضاً انهم يصبحون مضطربين لانهم حيوانات مفكرة يتصرفون على نحو غير مميز طبقاً لأفكار زائفة (فايد ، ٢٠٠١ : ٣٥٤) .

- نظرية ارون بيك : ظهرت هذه النظرية على يد أورن بيك على حقيقة مؤداها ان لكل فرد افكارا وتوقعات ومعاني وافتراسات عن الذات وعن الآخرين وعن المعالم المحيط به وهي تشكل في جملتها الفلسفة الاساسية للشخص في الحياة وان المشكلات الصعوبات النفسية (قلق ، اكتئاب ، ضغط) في الحياة تحدث عندما تكون هذه الافكار

والاعتقادات والافتراضات لديه ذات طبيعة سلبية وخاطئة (حسين و حسين ، ٢٠٠٦ : ٢٦٨) .

- **نظرية سيلجمان (٢٠٠١) :** يرى صاحب هذه النظرية بان كلا من التفاؤل و التشاؤم هما اسلوبان في التفكير وفي تفسير الوقائع و الاحداث طريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح او فشل بل عي تتوقف على الفكرة التي تكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لا نفسنا وفرصنا ولمكانتنا في الحياة (حجازي ، ٢٠١٢ : ١٢٠) .

- **نظرية البناء و التوسع في الانفعالات الايجابية :** تطرح هذه النظرية الراي القائل بان الانفعالات الايجابية تقوم بتوسعة نطاق التفكير و الفعل الانبي عند الناس كما تبني مواردهم الشخصية المستدامة (Fredrickson , 2001: p219)

سمات الأفراد ذو التفكير الإيجابي

- ١- يتسم صاحب التفكير الإيجابي بالمرونة الفكرية فإنه يذعن للحق ويتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقاً أو مخالفاً لها .
- ٢- أن لغة ومفردات صاحب التفكير الإيجابي تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء ، قادر على الحوار والمناقشة العلمية ، قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين .
- ٣- مدخلات و طروحات صاحب التفكير الايجابي تمتاز بالسمو والراقي حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية وقابلة للتعديل والتغيير إذا اقتضت الحاجة لذلك .
- ٤- يتصف صاحب التفكير الإيجابي بقدر ته الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم ، ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد و يتصف صاحب التفكير الإيجابي بفكر مستدير وقادر على إبداء الراي مع احترام الراي الآخر ، ويستعمل ما يناسب من المفاهيم ومصطلحات

للموقف أو موضوع النقاش دون زيادة أو نقصان ، وبالتالي يكون حديثه مناسب للموقف ومقنع للطرف الآخر .

٥- أن صاحب التفكير الإيجابي يحاول قدر الإمكان إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين ويقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع ، لأنه يدرك أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر وبالتالي لا حاجة إلى تقنيع شخصيته بما لا يفيد ولا يلزم .

٦- أن صاحب التفكير الإيجابي يمتلك أساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل ، فهو بذلك يعتبر من الأفراد المبدعين القادر على إعطاء حلول ناجعة وفاعلة للمشكلات المحيطة له ولغيره (غانم ، ٢٠٠٥ : ١٠٩) .

٧- صاحب التفكير الإيجابي يكون أكثر قدرة على الإنجاز والعمل .

٨- يكون أكثر مهارة في معالجة ضغوط الحياة ، ويكون أكثر قدرة على التعايش مع الآخرين والتفاعل معهم بإيجابية (إبراهيم ، ٢٠٠٨ : ١٢) .

٩- تقدير الحياة ورفض الهزيمة .

١٠- يبحثون عن التغيير من حالة التفكير السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة التفكير الإيجابي ولديهم رغبة جادة في التغيير .

١١- دائماً عاملون جملاً لفظية ان المفكرين بشكل إيجابي ما يركزون على نجاحاتهم وينسب تدعيم هذا النجاح في أبسط صورة ، كأن يذكر الفرد لنفسه " إنني أحسن الآن " ، " لن أجعل عقلي يخونني " ، " لن أجعل الضغط يغلبني "

١٢- لديهم الميل والقوة الدافعة لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم .

١٣- لديهم استعمال لا استراتيجية التحدث الذاتي التي تمكن أصحابها من زيادة مراقبة وتقويم الأفكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات ، وزيادة قدرة اتية للتفكير في وجهات إيجابية ، ليصبح أكثر تحكماً الفرد على الإدارة الذ بطريقة إرادية في عمليات التفكير واتجاهاتها .

١٤- أن المفكرين إيجابياً ينشغلون بحوارات داخلية تساعد في توجيه مشاعرهم واتجاهاتهم ، ودائماً ما يكون مضمونها إيجابياً ودفاعياً نحو المحاولة والنجاح (العنزي ، ٢٠٠٧ : ٢٢) .

خصائص التفكير الايجابي :

التفاؤل : يعرف قاموس أكسفورد للغة الإنجليزية التفاؤل بأنه تلك النزعة للنظر إلى توقع أفضل النتائج من أي تتابع للأحداث ، والتفا الجانب المشرق من الأوضاع ، وليسكل دافعية قوية ، كما أنه عد من ي أحجار زاوية النجاح . أما قاموس محيط المحيط فلا يقدم تعريفاً بذاته للتفاؤل بل هو يجعله النقيض للتطير (توقع السوء) . لا يحدد هذا التعريف القاموسي إذا ما كانت تلك النزعة مجرد توقع متلقى ، أم أنها وليدة تفكير إيجابي مبادر . أما فلسفياً ، فيمثل التفاؤل ذلك الاعتقاد بأن العالم يتقدم إلى أمام ، وأن الخير سينتصر في النهاية على الشر .

١- وهو المذهب أكده الفيلسوف (لايبنتز) والقائل بأن هذا العالم هو أفضل وأما بيولوجياً العوالم ، فإن الإنسان مدفوع بالتفاؤل في الأساس . (حجازي ، ٢٠١٢ : ١١٤) .

٢- **الذكاء الوجداني :** القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية أدراك دقيق لانفعالات الآخرين وفهمها ، وصياغتها بوضوح ، وتنظيمها وفقاً لمراقبة مشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة (الخولي ، ٢٠١١ : ٢٩) .

٣- **الرضا ،** وتقبل الذات غير المشروط ، و الكفاءة الشخصية ، والإنجاز وتحقيق الذات والمشاركة الوجدانية ، والعطاء ، والتشجيع على المودة والحب، والانفتاح على الخبرة ، والحكم الأخلاقي ، ومهارات التفاعل

الاجتماعي ، والإحساس بالجمال ، والتسامح والمثابرة ، والإبداع ، والحكمة ، والتطلع نحو المستقبل ، والتلقائية . ومن ثم فإن التفكير الإيجابي بصفته معبرا عدد من الخصائص المعرفية والوجدانية والسلوكية التي عن وجود تتعاون فيما بينها على التمكين من التفكير و من ثم التصرف والتفاعل في مواقف الحياة المختلفة بطريقة تحقق للفرد والمحيطين به النجاح والفاعلية والسعادة (ابراهيم ، ٢٠١١ : ٥٥) .

العوامل المؤثر في التفكير الايجابي :

- **التنشئة الاجتماعية :** تواجه التنشئة الاجتماعية نوعين من التحديات ، أحدهما داخلي بمعنى أنه نابع من المجتمع ذاته وأنظمتها ومعاييرها ونسقها المختلفة ، والآخر خارجي ، بمعنى أنه مصدره خارج حدود المجتمع المتمثلة بالمتغيرات التي تدخل على ثقافة المجتمع من الثقافات الأخرى نتيجة للتفاعل السلبي أو الإيجابي ، لقد كانت التنشئة الاجتماعية في المجتمعات التقليدية محصورة في عدد قليل و محدود من المؤسسات التربوية والاجتماعية ، كالأسرة والمدرسة والجماعة والمسجد والجيرة ، بحيث تساند هذه المؤسسات بعضها البعض لتحقيق تنشئة متوازنة سليمة ، والمنافسة فيما بين أهدافها ، ولكن مع تطور عن التناقض والتصادم المجتمعات وهجرة الأسر أو بعض أفرادها من الريف إلى المدن الكبيرة تعددت وسائط التنشئة الاجتماعية ، لتشمل إضافة إلى ما هو موجود ، الفيديو والتلفزيون والإذاعة والسينما والمسرح والصحافة والكمبيوتر والانترنت والقنوات الفضائية والتي تتعارض فيما بينها من حيث الأهداف والأساليب والوسائط ، وينعكس هذا التناقض والتصادم بين هذه المؤسسات على عملية التنشئة الاجتماعية فتصبح الأفكار مشوشة ، فينعكس كل ذلك على شخصية الفرد ونفسيته فيصاب بالاضطرابات النفسية المختلفة ، كما أن تعقد الحياة العصرية ومتطلباتها الأساسية والكمالية التي أصبحت الأخيرة منها نتيجة لهذا

التطور أساسية في كثير من سلباً الحالات ، مما أدى إلى اضطراب العلاقات الأسرية وتفككها ، وهذا انعكس ايضاً على عملية التفكير بإيجابية نحو الحياة (غانم ، ٢٠٠٥ : ١٢) .

المناخ الاسري : لا يوجد هناك من المؤسسات أو الهيئات التي تستطيع أن تلعب الدور الذي تلعبه الأسرة في حياة الأفراد ، ومن أهم المميزات لهذا المناخ الأسري:

أ- التشجيع على الاستقلال في التفكير و اتباع أسلوب الحوار و النقاش و التفاهم وليس أسلوب إلقاء الأوامر و أسلوب الطاعة العمياء ، وذلك من خلال ما تقدمه من الشعور بالأمن والاطمئنان . يؤدي بالتالي الى التفكير الإيجابي البن .

ب- التخلص ما أمكن من أساليب التربية غير السوية كالقسوة والتهديد والتوبيخ ، والسخرية و العقاب البدني والمعنوي .

ت- تنمية حب الاستطلاع عند الأبناء وتعزيزه لديهم من أجل تطوير قدراتهم العقلية والإبداعية.

- **المدرسة :** المدرسة مؤسسة اجتماعية وتربوية تقوم بعمليات التعليم والتربية معاً وهي تقوم بوظيفتين تكاد ان تكون الوظيفتان متناقضتين الأولى تتعلق بنقل التراث والمحافظة عليه ، والثانية تتعلق بالتغير ومواكبة التطور ، والنظام التعليمي الجيد هو الذي يستطيع التوفيق بين هذين الجانبين ، ولقد نشأت المدرسة عندما تطورت المجتمعات وتعددت المعارف وتعددت وأصبحت الأسرة غير قادرة على تحمل أعباء هذه الوظائف بمفردها ، وتماشياً مع سياسة ديمقراطية التعلم والتعليم عمدت معظم المجتمعات المتقدمة منها النامية الى توفير مؤسسات تعليمية رسمية يتلقى فيها ابناءؤها العلوم والمعارف المختلفة والمتطورة ، بالرغم من أن قيام المدرسة من مهامها ، لكنها لا يمكن أن تحل قد سلب المؤسسات

التربوية التقليدية كثيرا محلها بأي حال من الأحوال ، وبقيت تلك المؤسسات وبخاصة الأسرة تعمل في خط متواز مع المدرسة في تعزيز التفكير الإيجابي (غانم ، ٢٠٠٥ : ١٣) .

مستويات التفكير الإيجابي :

التفكير الإيجابي يدور حول الخبرة الذاتية الإيجابية وينقسم إلى :

(١) تفكير على مستوى الفرد :

يرتبط بالسمات الشخصية الإيجابية ، والقدرة على الحب والعمل ، الشجاعة التسامح، التخلص من القلق ، المهارات الاجتماعية ، الانفتاح على المستقبل المعرفة البناءة حول المستقبل والتي تتضمن التفاؤل ، والأمل ، والايمان ، والولاء.

(٢) تفكير على مستوى الجماعة :

يتعلق بالفضائل الاجتماعية التي تنقل الأفراد تجاه المواطنة الأفضل ، وهي المسؤولية والرعاية ، الإيثار ، ومعرفة الحلول ، والبدائل لحل المشكلات ، الاعتدال (Seligman, 2000 :22) ،

وبعد استعراض النظريات ترى الباحثة ان نظرية (سيلجمان ، ٢٠٠١) والتي تفسر الوقائع و الاحداث بطريقة لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح او فشل بل عي تتوقف على الفكرة التي تكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لا نفسنا وفرصنا ولمكانتنا في الحياة وهذا ما اكده (سيلجمان) تعريفه للتفكير الايجابي، وبناء المقياس الذي تبنته الباحثة على هذه النظرية لذا قامت الباحثة بتبني تلك النظرية لتفسير التفكير الايجابي .

• المحور الثاني :- دراسات سابقة :

ان عرض الدراسات السابقة وتحليلها يعطي للباحثة رؤية واضحة حول متغيرات بحثها التي تفيدها في تحديد وتصميم منهجيتها ، ورسم خطة كاملة لبحثها لذلك سوف نقوم بعرض دراسات سابقة لمتغير التفكير الايجابي وكما يأتي :-

- دراسات سابقة فسرت التفكير الايجابي

- دراسة غانم (٢٠٠٥) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية ، وتم تطبيق المنهج التجريبي ، ولهذا الغرض اختار الباحث عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة ملتحقين في جامعة القدس المفتوحة منطقة طولكرم التعليمية ، استخدم مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة تم إعدادهم لهذا الغرض . وكان من أهم نتائج الدراسة : ١ . أن نسبة (٤٠ . ٥) من أفراد الدراسة منهم ما نسبته (٤٠ . ١) من الذكور ، و (٥٩ . ٣) من الإناث (١٢) ، توصلت الدراسة وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي تعزي لمتغيرات : التحصيل الأكاديمي ، مكان السكن ، عمل الأب ، مستوى تعليم الأب والأم (غانم ، ٢٠٠٥ : ٢٣) .

- الدراجي (٢٠٠٧) :

هدفت الدراسة للتعرف على التفكير الايجابي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، ولتحقيق اهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس التفكير الايجابي وتطبيقه على عينة من طلبة جامعة ديالى للتعرف على مستوى التفكير الايجابي وكذلك لمعرفة أثر بعض المتغيرات في ذلك كمتغير الجنس والتخصص الدراسي والمرحلة الدراسية ، بلغت عينة الدراسة (٩٦٠) طالباً وطالبة اختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية من مختلف الكليات الإنسانية والعلمية بنسبة (٥%) تقريباً ، استخراج الثبات للمقياس والذي بلغ

(٨٤٠) بطريقة إعادة الاختبار و (٠،٨٦) بطريقة التجزئة النصفية ، أما أهم الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة فكانت الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين ومعامل ارتباط بيرسون وسييرمان براون وأهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة فهي ظهور مستوى مرتفع التفكير الايجابي لدى طلبة جامعة ديالى بشكل عام أما فيما يخص المتغيرات المؤثرة في التفكير الايجابي فكان متغير الجنس لم يظهر فروقاً ذات دلالة معنوية بين الذكور والإناث أما متغير التخصص الدراسي فظهرت فروقاً ذات دلالة لصالح الاختصاص العلمي ومتغير المرحلة الدراسية فظهرت فروقاً ذات دلالة ولصالح طلبة المرحلة الأولى (محمود ، ٢٠٠٤ : ٨) .

- دراسة ريج و داهلهيمير (٢٠٠١) ، Rich & Dahlheimer

هدفت الدراسة التعرف على تأثير التفكير الإيجابي والسلبي في فعالية التغذية الراجعة في تعلم بعض المفاهيم لدى عينة مكونة من (٣٢) طالبا من طلبة الجامعة في مرحلة البكالوريوس ، وقد استخدمت الدراسة لاختبار التائي المعرفة الفرق بين الجنسين في التفكير الايجابي والسلبي حيث خلصت الدراسة إلى نتيجة مفادها وجود فروق جوهرية في مستوى فعالية التغذية الراجعة في تعلم المفاهيم تعزى إلى نمط التفكير الايجابي ، بينما لم تظهر الدراسة فروق في التفكير الايجابي والسلبي ومتغير الجنس ، كما بينت النتائج منيل الطلبة إجمالا نحو التفكير الإيجابي (Rich & Dahlheimer ,2001, p:97) .

- دراسة إدميسدس Edmeads (٢٠٠٤)

هدفت الدراسة الى معرفة علاقة بعض المتغيرات بنمطي التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة ، طبقت إجراءات الدراسة على عينة بلغت (٧٥) طالباً من الذكور (١٠٥) الإناث في إحدى الجامعات الأمريكية ، وانتهت نتائج الدراسة إلى أن ما نسبته (٤١ . ٤ %) من الطلبة ذكورا وإناثا قد أظهروا ميلا نحو التفكير

الايجابي ، كما أظهرت الدراسة معتمدة على معاملات الارتباط وجود علاقة جوهرية بين نمطي التفكير ومتغيري التحصيل و الجنس لمصلحة الطلاب مرتفعي التحصيل والإناث حيث أظهر الطلاب والطالبات ذوي التحصيل المرتفع ميلاً أكبر نحو التفكير الايجابي ، ولم تظهر الدراسة علاقة جوهرية بين متغير التخصص ونمطي التفكير الايجابي والسلبي (Edmeads, 2004 ,p: ٤٨) .

الافادة من الدراسات السابقة

١. افادة الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة واهمية البحث الحالي .
٢. افادة الباحثة من الاطار النظري لبعض الدراسات السابقة في هيكلة اطارها النظري والتعريف النظري.
٣. الاطلاع على المنهجية المستخدمة في تلك الدراسات والافادة منها من خلال العينات والوسائل الاحصائية والادوات التي استخدمتها تلك الدراسات .
٤. الاطلاع على مقياس تلك الدراسات والافادة منها في قياس متغير البحث الحالي.
٥. افاد الباحثة من تحديد المصادر التي تناولت متغيرات بحثها .

الفصل الثالث

منهجية البحث وجرأته

- اولا: منهجية البحث
- ثانيا: إجراءات البحث
- مجتمع البحث
- عينة البحث
- اداة البحث
- الوسائل الاحصائية

منهجية البحث واجراءاته :

يتضمن البحث الحالي تحديد منهجية البحث المتبعة واجراءات البحث متمثلة بتحديد مجتمع البحث وعينته وخطوات تبني المقياس التفكير الإيجابي فضلا عن استعراض الوسائل الاحصائية التي تناولتها الباحثة في معالجة بيانات البحث الحالي وعلى النحو التالي :

أولا - منهجية البحث :

من اجل تحقيق اهداف البحث اعتمدت الباحثة منهج البحث الوصفي الارتباطي ، ويعرف المنهج الوصفي الارتباطي ، بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية او النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها او بينها وبين ظواهر تعليمية او نفسية او اجتماعية اخرى، ولا يقف هذا المنهج عند حدود وصف الظاهرة موضوع البحث، وانما يذهب ابعد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقيم في التوصل الى التعميمات ذات معنى ، والبحث الوصفي بحث تقريرى في جوهره، فهو لا يصف الظاهرة فقط، بل يتعداها الى التفسير والتنبؤ. (النجار، وآخرون، ٢٠١٠ : ٣٦)

- مجتمع البحث :

يقصد بالمجتمع (مجموعة من الافراد او الاشياء او الدرجات او البيانات التي يرغب الباحث في دراستها) (النعمي ، ٦٢:٢٠١٤)، وتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والدراسة الصباحية ، والبالغ عددهم (٢٢٢٠٦) طالب وطالبة ، موزعين حسب متغير الجنس بواقع (٩٣٢٥) طالب (١٢٨٨١) طالبة وبحسب التخصص بواقع (٩٦٨٣) طالب وطالبة للتخصص لعلمي وبواقع (١٢٥٢٣) طالب وطالبة للتخصص الإنساني .

الجدول (١)

مجتمع البحث	الجنس		التخصص		المجموع
طلبة الجامعة	ذكور	اناث	علمي	انساني	
	٩٣٢٥	١٢٨٨١	٩٦٨٣	١٢٥٢٣	٢٢٢٠٦

عينة البحث

يعني بها أنموذج معين مسحوب من المجتمع الكلي الأصلي يتم اختيارها وفق قواعد محددة لغرض تمثيل المجتمع تمثيلا جيدا وصحيحا نتيجة صعوبة في دراسة مجتمع البحث بصورة كاملة لذا من الملائم ان يكون اختيار العينة بصورة ممثلة للمجتمع الأصلي للبحث تحمل صفاته المشتركة (أبو بكر، ٢٠١٦: ٩٧) ، وفقا لذلك تم اختيار عينة البحث الحالي بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتساوي من طلبة جامعة ديالى كلية التربية المقداد بلغ عددها (١٥٠) طالب وطالبة موزعين حسب الجنس بواقع (٧٥) طالب و(٧٥) طالبة ، وبحسب التخصص بواقع (٧٥) طالب وطالبة للتخصص الإنساني و (٧٥) طالب وطالبة للتخصص العلمي ، والجدول يوضح ذلك :

الجدول (٢)

عينة البحث موزعة بحسب التخصص والجنس

المجموع	الجنس		القسم	التخصص
	اناث	ذكور		
٧٥	٣٥	٤٠	الرياضيات	العلمي
٧٥	٤٠	٣٥	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	الانساني
١٥٠	٧٥	٧٥	المجموع الكلي	

أداة البحث

يقصد بها الطريقة أو الوسيلة التي من خلالها يتم جمع المعلومات والبيانات الضرورية للإجابة على أسئلة البحث (عبد المؤمن ، ٢٠٠٨ : ٢٠٢) ، ولغرض استكمال إجراءات البحث الحالي ، الزم على الباحثة توفير أداه تتناسب مع متغيرات بحثها و أهدافه وبعد اطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات البحث الحالي قامت الباحثة بتبني مقياس (الدراجي ، ٢٠٠٧) وسوف يتم عرضه وبشكل مفصل وعلى النحو التالي :-

وصف مقياس التفكير الإيجابي :

لغرض التحقق من مقياس التفكير الإيجابي قامت الباحثة بالاطلاع على أدبيات والدراسات السابقة والاطار النظرية ذات العلاقة بالموضوع وفي ضوء ذلك اعتمدت الباحثة على مقياس التفكير الإيجابي الذي أعده (الدراجي ، ٢٠٠٧) وفق نظرية (سيلجمان ، ٢٠٠١) ، اذ يتكون المقياس من (٣٠) فقرة (أنظر الملحق ٢) وتكون من (٥) بدائل للإجابة هي الاوزان (تطبق على دائماً ، تتطبق على غالباً ، تتطبق على احياناً ، تتطبق على نادراً ، لا تتطبق على ابداً) ، وعند التصحيح تأخذ (١،٢،٣،٤،٥) لل فقرات الإيجابية والعكس لل فقرات السلبية ، وبذلك تكون اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٥٠) درجة وادنى درجة (٣٠) درجة وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (٩٠).

الفصل الثالث _____ منهجية البحث واجراءاته (٢٥)

الخصائص السايكومترية لمقياس التفكير الإيجابي :

اولا - صدق المقياس (Validity of the scale) : هو درجة الصحة التي نتوصل من خلالها الى ما نريد قياسه اي انها الخاصية التي تمكن الباحثة من تقييم الصلة بين الاداء على المقياس والاهداف بصورة ملائمة (فرج, ٢٠١٧ : ٢٤٠), وقد قامت الباحثة باستخراج الصدق و كالاتي :-

الصدق الظاهري (Face Validity) :-

هو احد انواع الصدق الذي يقيس المظهر الخارجي الذي صمم المقياس لأجله لمعرفة مدى ملائمة الاختبار من حيث وضوح الفقرات وتعليمات المقياس ونوع المفردات وما تتمتع به من موضوعية (الضامن, ٢٠٠٩ : ١١٣) , ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بعرض المقياس وبصورته الاولى على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي علم النفس التربوي العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (٧) محكما بعد اخذ اراء المحكمين حصل المقياس على نسبة اتفاق مقبولة مقدرة (٨٠%).

الفصل الثالث _____ منهجية البحث واجراءاته (٢٦)

ثانيا- الثبات (Reliability) :-

احد الشروط السايكومترية للاختبار الجيد هو الثبات وله العديد من المعاني فهو يعني بالاتساق الداخلي بين مفردات الاختبار واستقرار النتائج عبر الزمن و يدل على الاداء الفعلي والحقيقي للفرد مهما تغيرت الظروف (ابو اسعد , ٢٠٠١ : ٢٢) .

وبلغت عينة الثبات (٥٠) طالب وطالبة اختبروا بأسلوب العينة الطبقية ذات التوزيع المتساوي من مجتمع البحث , والجدول (٥) يوضح ذلك .

الجدول (٥)

عينة الثبات موزعة بحسب الجنس

القسم	ذكور	ان	المجموع
قسم الرياضيات	٢٥	٢٥	٥٠
المجموع	٢٥	٢٥	٥٠

وفي ضوء ذلك قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس التفكير الإيجابي بالطريقة الآتية :

- طريقة الاختبار واعادة الاختبار (Test - Retest) : تعد هذه العملية احد الطرق السهلة التي تستخدم لقياس او احتساب الثبات كونها تعتمد على عملية تكرار الاختبار على عينة محددة واستخراج نتائجها تم العودة اليها ثانية بعد مرور ٣ أيام على تطبيق الاختبار الاول واستخراج النتائج للمرة الثانية ثم حساب معامل الارتباطات المتحققة ما بين نتائج الاختبارين الاول والثاني فاذا كانت عالية فإنه يعد دليل بأن الثبات مرتفع واذا كان المعامل منخفض يمكن القول بأن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات منخفضة (المياحي، ٢٠١١: ١٤٨)، واستناداً الى ذلك طبقت الباحثة المقياس على عينة مكونة من (٥٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث (انظر الجدول ٥) واعادت تطبيق المقياس بعد مرور (٣) أيام بين التطبيقين الاول والثاني واستخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لحساب درجات معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني فبلغ (٠,٨٠)، وهو معامل ثبات يمكن الركود اليه (Edawrds,1957:153).

التطبيق النهائي لأداة البحث

قامت الباحثة بأجراء التطبيق النهائي بعد ان تأكدت من الصدق والثبات الأداة البحث الحالي (التفكير الإيجابي)، لمتغيرات بحثها الحالي كما ذكرت ذلك سابقاً، اذ اجرت الباحثة تطبيقها النهائي على عينة البحث التطبيقية المكونة من (١٥٠) طالباً وطالبة اذ استغرقت الباحثة (٣) يوم في تطبيق اداة البحث ابتداءً من (٢٠٢٣/١/٤ - ٢٠٢٣/١/٧) وكان التطبيق بشكل جماعي إذ تم جمع الطلاب والطالبات في الصفوف الدراسية ، وقبل البدء بتوزيع استمارات المقياس تم توضيح صورة مفصلة من قبل الباحثة حول تعريف الطلاب ومن كلا الجنسين (ذكور، اناث) بالهدف الرئيس من اجراء البحث وهو لأغراض بحث علمية وان اجاباتهم ستكون في منتهى السرية لا تستخدم فقط للأغراض

طلبت الباحثة من افراد العينة أن تكون اجاباتهم عن جميع الفقرات واكدت عليهم ان تكون اجاباتهم دقيقة وسليمة وصحيحة وبعد ان تم الانتهاء من التطبيق قامت الباحثة بفحص البيانات في تلك الاستمارات .

❖ الوسائل الاحصائية

- ١ . الاختبار التائي لعينة واحدة: _ لمعرفة التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة البحث.
- ٢ . الاختبار التائي لعينتين مستقلتين : _ الحساب دلالة الفروق ذو الدلالة الإحصائية لمتغير الجنس (ذكور، إناث)
- ٣ . معامل ارتباط بيرسون . استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

عرض النتائج

مناقشة النتائج و تفسيرها

التوصيات

المقترحات

المصادر

الملاحق

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الباحثة على وفق أهداف البحث التي تم عرضها في الفصل الأول ومناقشتها وتفسيرها على ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ، وما تبلور في ضوء ذلك من استنتاجات وتوصيات ومقترحات وعلى النحو الآتي :-

الهدف الاول :-

للتحقق من الهدف الاول الذي يهدف للتعرف الى درجة التفكير الایجابي لدى طلبة الجامعة وسيتم استعراضه نتائج على النحو الآتي :-

اظهرت النتائج بأن متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس التفكير الایجابي بلغت (٩٠،٤٦) وبانحراف معياري مقداره (١٣،٤) وبمقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٩٠) واستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين وجود فروق ذو دلالة إحصائية عند درجة حرية البالغة (١٤٩) و دلالة (٠،٠٥) كما موضح في الجدول (٦)

جدول (٦)

الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة التفكير الایجابي لدى أفراد عينة البحث

حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
١٥٠	٩٠،٤٦	٩٠	١٤٩	١٣،٤	٢٣،٠٧٤	١،٩٦	دالة

يتضح من جدول (٦) إن القيمة التائية المحسوبة التفكير الايجابي لدى أفراد عينة البحث والبالغة (٢٣,٠٧٤) أعلى من القيمة الجدولية للمقياس والبالغة (١,٩٦) وهذا يعني أن أفراد عينة البحث لديهم تفكير ايجابي .

الهدف الثاني :-

للتحقق من الهدف الثاني الذي يهدف للتعرف على درجة الفروق الفردية ذو الدلالة الإحصائية في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي ، انساني) ، سيتم استعراضه نتائجه على النحو الاتي:-

الجنس (ذكور، اناث) :- لغرض معرفة دلالة الفروق تبعا لمتغير الجنس (ذكور، اناث) لدى طلبة الجامعة فقد بلغ معامل ارتباط الذكور (٠,٥٩٣) والقيمة المعيارية بلغت (٠,٦٨٥) أما معامل ارتباط الإناث بلغ (٠,٤٢٥) والقيمة المعيارية بلغت (٠,٤٥٤) ولاختبار دلالة الفرق بين معاملي الارتباط استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فكانت القيمة التائية المحسوبة (٢,٢٦٢) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وظهرت النتائج بأن الفرق دال احصائيا لصالح الذكور ، والجدول (٧) يبين ذلك .

الجدول (٧)

القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق لمتغير التفكير الايجابي تبعا لمتغير الجنس (ذكور، اناث)

الجنس	قيمة معامل الارتباط	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط	القيمة التائية	
			المحسوبة	الجدولية
الذكور	٠,٥٩٣	٠,٦٨٥	٢,٢٦٢	١,٩٦
الإناث	٠,٤٢٥	٠,٤٥٤		

التخصص (علمي ، انساني)

لغرض معرفة دلالة الفروق تبعاً لمتغير التخصص (العلمي ، الإنساني) عند طلبية الجامعة فقد بلغ معامل الارتباط للتخصص العلمي (٠,٤١٠) والقيمة المعيارية بلغت (٠,٤٣٦) أما معامل الارتباط للتخصص الإنساني بلغ (٠,١٦٠) والقيمة المعيارية بلغت (٠,١٦١) ولاختبار دلالة الفرق بين معاملي الارتباط استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فكانت القيمة التائية المحسوبة (٢,٥٠٠) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، و اظهرت النتائج بأن الفرق دال إحصائياً والصالح التخصص العلمي والجدول (٨) يبين ذلك .

الجدول (٨)

القيمة التائية المحسوبة المتغير التفكير الايجابي تبعاً لمتغير التخصص (العلمي ، الإنساني)

التخصص	قيمة معامل الارتباط	القيمة المعيارية لمعامل الارتباط	القيمة التائية	
			المحسوبة	الجدولية
العلمي	٠,٤١٠	٠,٤٣٦	٢,٥٠٠	١,٩٦
الإنساني	٠,١٦٠	٠,١٦١		

ثانياً :- مناقشة النتائج وتفسيرها :-

ستقوم الباحثة بمناقشة نتائج بحثها الحالي وتفسيرها ، وذلك بحسب أهدافه وعلى النحو الاتي :-

الهدف الاول

أظهرت نتائج البحث الحالي بأن افراد عينة البحث يمتلكون تفكير ايجابي عالياً .

تشير هذه النتيجة ان طلبة جامعة بشكل عام يتميزون بمستوى عالٍ من التفكير الايجابي ، وتفسر الباحثة هذه النتيجة الى ان مجتمع البحث الحالي لكون ان طلبة الجامعة يمتلكون مهارات وقدرات تمكنهم من حل المشكلات التي يواجهونها وبالعودة الى مفهوم التفكير الايجابي ، وكون الطالب لديه بعض استراتيجيات وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها فهو عبارة عن نواة الاقتدار المعرفي وفاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها و التغلب على محنها وشدائدها ويرجع ايضا الى دور التفكير الايجابي في زيادة ثقة الطلبة بأنفسهم وقدرتهم على ايجاد الحلول المهارية الكفيلة لمواجهة المواقف و المشاكل . تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء النظرية المتبناة (سيلجمان ، ٢٠٠١) بأن التفكير الايجابي له اثار ايجابية ودور مهم في شخصية الفرد فهو يعمل على تميز شخصية الافراد بالقوة والتماسك بجميع الجوانب فالأفراد الذين يمتلكون تماسكا نفسيا مرتقعا هم اكثر قدرة على تبني سلوكيات ملائمة للتكيف مع المواقف الجديدة والمفاجئة في سياق النمو كما لديه القدرة على الاختيار والتنوع في نماذج الاسئلة والتكيف مع طرائق التدريس المختلفة ، واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (الدراجي ، ٢٠٠٧).

الهدف الثاني :-

أظهرت نتائج الهدف الثاني للبحث الحالي بأن هناك أثراً واضحاً لمتغير التفكير الايجابي لأفراد عينة البحث من جانب متغير الجنس (ذكور ، اناث) ولصالح الذكور .

تفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن حركة الذكور في المجتمع والمسؤولية الواقعة على عاتقهم أكبر من الإناث فضلاً عن إن طبيعة مجتمعنا تسمح للذكور بالانفتاح مما يجعل تفاعلهم مع المجتمع ومجالات الحياة أكثر، تشير الباحثة أيضاً أنها نتيجة منطقية كون المجتمع الشرقي يبدأ بتوجيه الذكور مبكراً واشعارهم بتحمل المسؤولية وانضباط النفس والمشاعر وتماسك في جميع المجالات ومن ضمنها النفسي و من الناحية الاجتماعية بأن يتمتع الذكور بعلاقات اجتماعية اوسع من الإناث كل تلك الأمور أدت إلى دلالة الفروق ولصالح الذكور .

ايضا اشارت نتائج البحث الحالي هناك اثر لمتغير التخصص (علمي ، إنساني) ولصالح التخصص العلمي:-

تفسر الباحثة تلك النتيجة بأن أفراد عينة البحث طلبة جامعة ديالى ومن التخصص العلمي لديهم تفكير ايجابي أكثر من أفراد عينة البحث طلبة جامعة ديالى ومن التخصص الإنساني، وتعزو الباحثة السبب وراء ذلك بأن أفراد العينة يتأثرون بنوعية التخصص والبيئة المحيطة بهم كون أن التخصص العلمي يتميز بطبيعة المواد الدراسية كونها أكثر عملية وذات مواد تتطلب التحليل والفهم انعكس ذلك إيجابياً على سماتهم الشخصية مكنتهم من اعطاء ردود افعال جديدة ومتميزة وغير مألوفة تمكنهم من القدرة على التعبير عن انفسهم بفاعلية وصراحة وتكوين انماط فكرية تتسم بالاستدلال العلمي والمنطقي وتمكنهم من استخدام العديد من استراتيجيات المواجهة فهم لديهم توجه

للإنجاز في المهارات الحياتية ولديهم امكانية في معالجة المشكلات اليومية ولديهم سيطرة على المواقف الصعبة ولديهم امكانية مقارنة بالتخصص الإنساني .

الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالية يمكن ان تستنتج الباحثة ما يأتي :-

- ١- ان عينة البحث من طلبة الجامعة لديهم تفكير ايجابي بشكل اعلى من متوسط المجتمع الذي ينتمون اليه ، وهذا يعطينا مؤشر ايجابي .
- ٢- ان متغير التفكير الايجابي يشكل عامل مهم وواضح التأثير في سمات شخصية طلبة الجامعة وله اثر واضح في متغير الجنس والتخصص .
- ٣- ان طلبة الجامعة من الذكور لديهم التحكم لمواجهة الظروف الصعبة وجميع التحديات التي تواجههم بالنتيجة اثر ذلك على ان يتمتعوا بالتفكير الايجابي .

التوصيات

استناداً الى النتائج التي توصل اليها البحث الحالي فإن الباحثة توصي بما يأتي :-

١. على وزارة التعليم العالي ومن ذوي الاختصاص ضرورة تصميم برامج تعليمية تعليمية توعوية تساعد على تنمية الطلبة وتمكينهم من مواجهة كافة الازمات الاجتماعية والنفسية ، والعاطفية ، والاكاديمية ، وحتى المادية والاقتصادية والعمل على ايجاد حلول لمشكلات اليومية التي يتعرض لها طلبة المرحلة الجامعية .
٢. على وحدات التعليم المستمر في جامعة ديالى التكثيف من الندوات التوعوية التثقيفية من خلال أجهزة الاعلام و مواقع التواصل الاجتماعي هدفها تنمية وتوعية الأسرة بمسؤولياتها التي من أهمها رعاية المراهقين ومنحهم الاهتمام والتأكيد على المتابعة

المستمرة ، كون ان التوعية من خلال الأسرة وبالأخص الوالدين لها اثر ايجابي في تكوين صورة واضحة عن احتياجات مرحلة الجامعة والتغيرات الجسمية والعاطفية التي تسبب لهم تدني في التفكير الايجابي والوقوف على اسبابها .

٣. على المرشدين التربويين المتخصصين في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي توجيه الطلبة وباستمرار عن طريق برامج معدة ومحاضرات مكثفة تعمل على توعية الطلبة وارشادهم الى اليات تزيد من وعيهم بالمسببات التي تقف امام التفكير الايجابي .

٤. زيادة الاهتمام بالارشاد النفسي والتوجيه التربوي للطلبة الذكور من خلال أنشطة تعزيزية لزيادة الثقة بالنفس وبالأخرين ومواجهة الضغوطات والازمات التي يتعرض لها الطلبة الذكور .

المقترحات

استكمالاً للبحث الحالية تقترح الباحثة القيام بالدراسات الآتية :-

١. اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين التفكير الايجابي ومتغيرات اخرى كا الجمود العاطفي ، والانضباط الاسري ، التفكير الانتحاري ، التمايز الذاتي ، الذكاء الناجح ، الشخصية النرجسية .

٢. اجراء دراسة للتعرف على التفكير الايجابي لدى عينات اخرى من طلبة المرحلة المتوسطة والهيئات التدريسية من مدراء ومعلمين ومدرسين .. وغيرها .

٣. اجراء دراسة عن فاعلية برنامج ارشادي سلوكي معرفي لتنمية التفكير الايجابي لدى طلبة المرحلة الجامعية من الاناث والتخصص الانساني .

المصادر

- اولا :- المصادر العربية

- ثانيا :- المصادر الاجنبية

أولاً :- المصادر العربية

١. القرآن الكريم .
٢. إبراهيم ، عبد الستار ، (٢٠٠٨): عين العقل (دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني و المهارات الايجابية) ، سلسلة الممارس النفسي ١ ، ط ١ ، مكتبة الانجلو المصرية .
٣. ابراهيم علي ابراهيم ، (٢٠١١): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، اساليبه وميادين تطبيقه ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة .
٤. ابو دف محمد خليل ومنصور ، نعمة عبد الرؤوف ، (٢٠١١) : دور الاستاذ الجامعي في تعزيز منهاج التفكير السليم لدى طلبته في ضوء المعايير الاسلامية ، مجلة الجامعة الاسلامية ، مجلد تاسع عشر ، العدد الاول ، غزة ، فلسطين .
٥. ابو دلو ، جمال ، (٢٠٠٩) : الصحة النفسية ، ط ١ ، دار اسامة للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن .
٦. الامارة ، سعد شريف ، (٢٠٠٢) : علاقة الضغوط و التعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة مستنصرية ، كلية التربية .
٧. الانصاري ، بدر محمد وكاظم ، علي مهدي ، (٢٠٠٨) : قياس التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة الجامعة ، دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتيين و العمانيين ، مجلة العلوم التربوية و النفسية ، جامعة البحرين .
٨. باريل ، جون (١٩٩٨) : التعليم التألمي من اجل التفكير ، تعليم من اجل التفكير ، تعريب صفاء يوسف الاعسر ، دار قباء ، القاهرة .
٩. بكار ، عبد الكريم (٢٠١١) : خطوة نحو التفكير القويم ، سلسلة تنمية الشخصية سلسلة ٢ ، دار الاعلام للنشر و التوزيع ، ط ٥ ، المكتبة الوطنية ، الاردن .

- ١- جروان ، فتحي عبد الرحمن ، (٢٠٠٥) : تعليم تفكير مفاهيم و تطبيقات ، ط ٢ دار الفكر للنشر ، عمان .
- ٢- حجازي ، مصطفى ، (٢٠١٢) : الانسان المهدور ، ط ١ ، المركز الثقافي العربي بيروت ، لبنان .
- ٣- حسين ، طه عبد الحليم و حسين ، سلامة عبد العظيم ، (٢٠٠٦) : استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية و النفسية ، ط ١ ، دار الفكر ، عمان .
- ٤- حنان ، عبد العزيز (٢٠١١) ، نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ابي بكر بلقايد تلمسان ، قسم العلوم الاجتماعية .
- ٥- الخولي، وليم ، (١٩٧٦) : الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي . القاهرة، دار المعارف .
- ٦- الداھري ، حمادة محمد ، (٢٠٠٨) : الاجهاد النفسي ، ط ١ ، دار البكري للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن
- ٧- الداھري ، صالح حسن ، (٢٠١٠) : علم النفس ، ط ١ ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان ،
- ٨- الدراجي ، حسن علي سيد ، (٢٠٠٧) : اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التاهيل وانماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد .
- ٩- الدراجي ، حسام محمد منشد (٢٠٠٧) : التفكير الايجابي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، كربلاء ، رسالة غير منشورة .
- ١٠- الزھيري ، ابراهيم عباس ، (٢٠٠٣) : تربية المعاقين والموهوبين ونظم تعلمهم ، إطار فلسفي وخبرات عالمية، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١١- سعادة ، يوسف جعفر ، (١٩٨٦) : تطوير برنامج الاعداد المهني لمعلم المواد الاجتماعية ، وكالة المطبوعات ، الكويت .
- ١٢- عبد المؤمن ، محمد السيد ، (٢٠٠٨) : نظريات شخصية ، دار قباء للطباعة القاهرة .

- ١٣- العتوم ، عدنان يوسف ، وآخرون ، (٢٠٠٩) : تنمية مهارات التفكير نماذج نظرية وتطبيقات عملية ، ط٢ ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان .
- ١٤- العريفي ، نادية محمد ، (١٩٧٨) : الاسرة و برمجة التفكير الايجابي لدة الطفل ، مطابع التريكي ، الكويت .
- ١٥- علام ، صلاح الدين محمود ، (٢٠٠٠) : تطورات معاصرة في القياس النفسي و التربوي ، مطابع القيسي التجارية ، الكويت .
- ١٦- العنزي ، (٢٠٠٧) : اثر التدريب على التفكير الايجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الاساسية ، جامعة تكريت .
- ١٧- غانم ، محمد سعيد شريف ، (٢٠٠٥) : التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي مكتبة الفلاح للطباعة و النشر ، الاردن
- ١٨- فايد ، حسين علي ، (٢٠٠١) : دراسات في الصحة النفسية ، ط ١ ، المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية
- ١٩- قاسم ، عبد المريد ، (٢٠٠٩) : ابعاد التفكير الايجابي في مصر ، دراسة عاملية ، مجلة دراسات نفسية ، مجلد ١٩ ، عدد ٤ ، القاهرة
- ٢٠- القرافي ، زهور حسين (١٤٣١) : تعلم كيف تبدع في مهارات التفكير ، سلسلة الاستراتيجيات الحديثة بين الدراسة و التطبيق ، مصر .
- ٢١- قند ليجي ، محمد عادل ، (٢٠١٧) : قوة التفكير الايجابي ، ط ١ ، جمعية وادي التكنولوجيا .
- ٢٢- لور ، ماري جيه (٢٠١١) : ادارة التفكير ، مكتبة جرير ، السعودية .
- ٢٣- ملحم صفوت ، (٢٠١٠) : القياس النفسي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٤- المبيضين ، لانا محمد يوسف (٢٠١١) : التفكير خارج الصندوق من خلال برنامج كورت ، ديونو للطباعة و النشر ، ط ١ ، الاردن .
- ٢٥- الهزاع ، (١٩٩٩) : ، اثر تدريب لتنمية مهارات التفكير العلمي لطلبة المرحلة المتوسطة ، اطروحة دكتوراه ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .

ثانياً : المصادر الاجنبية

- 1- Bandura,A.(1994): Self-Efficacy. In V.S. Ramachaudran, Encyclopedia of Human Behavior, Vol.4. New York, Academic press. /EDUCATI ON/mfp/BanEncy.Ebel & Friable , 2009.
- 2- Borba ,M ,(2001) , Character Buliders , Sanfraisco ,jossey Bass.
- 3- Edmeads, 2004Essentials of Education Measurement , New Jerisy, Englewood cliffs prentice-Hall.
- 4- Fredrickson, B.L.(2001) .The role of positive emotions in positive psychology .The broaden and build Theory of positive emotions. American psychologist, 56, 211-226.
- 5- Rich & Dahlheimer ,2001, Positive Thinking: Toward a Conceptual Model and Organizational Implications. Pace University Digital Commons@pace. Honors College Theses pforzhemer Honors College.
- 6- Rutter,M.,(1987):psychosocial resilienceand protective mechanism, American Journal of or the psychiatry,57,p.316-331.
- 7- Seligman,M.,(2000). Learned optimism the skill to counter life obstacles, large and small, New York, Random House.

الملاحق

ملحق (٢)**مقياس التفكير الايجابي بصيغته الاولى الذي تم عرضه على المحكمين**

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الدراسة الأولية / بكالوريوس

م / اراء المحكمين حول صلاحية مقياس التفكير الايجابي لدى لطلبة الجامعة

الاستاذ الدكتور المحترم

تحية طيبة .

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم (التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة) ولتحقيق اهداف البحث تبنت الباحثة مقياس (الدراجي ، ٢٠٠٧) وفق نظرية (سيلجمان ٢٠٠١) والمتضمن (٣٠) فقرة ، وقد عرفه بأنه : (الجهود المباشرة وغير المباشرة التي يبذلها الفرد لمواجهة الإعراض المتزامنة مع الموقف الضاغط بهدف اعادة اتزانه النفسي و الجسمي والتكيف مع الأحداث التي أدرك مخارطها) (الدراجي ، ٢٠٠٧ ، ٢٢) .

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال تضع الباحثة بين يديكم الكريمة المقياس وفقراته بصيغتها الاولى لبيان مدى صلاحيتها علما ان بدائل الاستجابة على المقياس هي (تنطبق على دائماً ، تنطبق على غالبا ، تنطبق على احيانا ، تنطبق على نادرا ، لا تنطبق على ابدأ)، مع فائق الشكر و التقدير لحضرتكم.

الباثثة**ميسون فراس نجم****بأشراف****م. د افراح لطيف خدادوست**

فقرات مقياس التفكير الإيجابي

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تحتاج الى تعديل
١	أتوقع تزايد الشعور بالألم من و الظماً نينة في المستقبل			
٢	أسعى الى توسيع العلاقات الاجتماعية في المستقبل .			
٣	أعتقد أنني سأكون ذو شأن مستقبلاً .			
٤	أتوقع أن مهنتي في التعليم لها مستقبل زاهر .			
٥	أصرف بمشاعر المودة مع زملائي .			
٦	بأ مكاني أن أتحكم في غضبي بسهولة .			
٧	ليس من عادتي أن أنفعل حتى وإن أراد أحد إثارتى .			
٨	أسامع بسرعة حتى مع من يخطنون في حقى.			
٩	الخوف لا يضيع أهدافى .			
١٠	لن أسمح لأخطائي أن تثبط عزيمتى .			
١١	مزاجى طيب بغض النظر عن أى ظروف خارجية .			
١٢	أستمتع بحياتى رغم قلة المادة والثروة .			
١٣	أبدى حبى بسهولة للآخرين بدون حرج.			
١٤	أشعر بالراحة عندما يبدي أحدهم مشاعر الحب نحوى وأبداهم الحب بالحب.			
١٥	أعتقد أنه لا يوجد إنسان شرير من الولادة.			
١٦	أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم.			
١٧	أشعر بالسعادة في تحمل مسؤوليات مهنة التدريس.			
١٨	أعتقد أنني صبور.			
١٩	أقبل ذاتي من دون شكوى.			
٢٠	أقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.			
٢١	أنا متسامح نفسي ولا ألومها كثيراً..			
٢٢	أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي..			
٢٣	أعتقد بأنى موفق فيما أقوم به من عمل..			
٢٤	أعتقد أنني محبوب من قبل الآخرين.			
٢٥	أستطيع حل مشاكلى الشخصية بالاعتماد على قدراتي الخاصة.			
٢٦	أشعر أن قدراتي كافية في مواجهة الإحباطات.			
٢٧	أعتقد أن علاقات الشخصية تنال تقدير الآخرين واحترامهم.			
٢٨	لن أنزعج إذا اكتشف أحد أن يعمل شيئاً من الخطأ.			
٢٩	أنا راض تماماً عما لدي من أشياء وممتلكات.			
٣٠	أحترم المواعيد مهما كانت درجة أهميتها والتزم بها..			

ملحق (٣)

اسماء السادة المحكمين الذين عرضة عليهم مقياس

التفكير الايجابي

ت	اسماء السادة المحكمين	التخصص	مكان العمل او الوظيفة
١	أ.م.د زينة شهيد علي	علم النفس التربوي	كلية التربية المقداد / جامعة ديالى
٢	أ.م.د جلال محمد جاسم	علم النفس التربوي	كلية التربية المقداد / جامعة ديالى
٣	أ.م.د نادية محمد رزوقي	علم النفس التربوي	كلية التربية المقداد / جامعة ديالى
٤	م.د وسناء ماجد	علم النفس التربوي	كلية التربية المقداد / جامعة ديالى
٥	م.د مروة شهيد صادق	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	كلية التربية المقداد / جامعة ديالى
٦	م.د نور طالب توفيق	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	كلية التربية المقداد / جامعة ديالى
٧	م.د حسن عبدالله حسن	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	كلية التربية المقداد / جامعة ديالى

ملحق (٤)

مقياس التفكير الايجابي بصيغته النهائية

عزيري الطالب..... عزيرتي الطالبة ،،،،، تحية طيبة

بين يدك مجموعة من الفقرات ارجو ان ، تقرأ م كل عبارة مما يلي بعناية. وقرر إلى إي حد تعدم ميزه لمشاعرك وسلوكك ورائك ثم بين مدى انطباقها أو عدم انطباقها عليك فاذا كان محتوى العبارة ينطبق عليك دائماً فضع اشارة صح تحت البديل الذي ينطبق عليك دائماً وهكذا لبقية البدائل ، وتأكد بأن إجابتك لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة .

مع خالص شكري و تقديري لتعاونكم العلمي

ت	الفقرات	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي احياناً	تتطبق علي نادراً	لا تتطبق علي ابداً
١	أتوقع تزايد الشعور بالأمان و الطمأنينة في المستقبل		✓			

ملاحظة : قبل ان تبدأ في الاجابة يرجى تدوين المعلومات الاتية :

الجنس : ذكر ☐ انثى ☐التخصص : علمي ☐ انساني ☐

الباحثة

ميسون فراس نجم

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
١	أتوقع تزايد الشعور بالألم من و الظمأ نينة في المستقبل					
٢	أسعى الى توسيع العلاقات الاجتماعية في المستقبل .					
٣	أعتقد أنني سأكون ذو شأن مستقبلا .					
٤	أتوقع أن مهنتي في التعليم لها مستقبل زاهر .					
٥	أتصرف بمشاعر المودة مع زملائي .					
٦	با مكاني أن أتحكم في غضبي بسهولة .					
٧	ليس من عادتي أن أنفعل حتى وإن أراد أحد اثارتني .					
٨	أسمع بسرعة حتى مع من يخطنون في حقى.					
٩	الخوف لا يضيع أهدافى .					
١٠	لن أسمح لخطائى أن تثبط عزيمتى .					
١١	مزاجى طيب بغض النظر عن أى ظروف خارجية .					
١٢	أستمتع بحياتى رغم قلة المادة والثروة .					
١٣	ابدئ حبى بسهولة للآخرين بدون حرج.					
١٤	أشعر بالراحة عندما يبدي أحدهم مشاعر الحب نحوى وأبداهم الحب بالحب.					
١٥	أعتقد أنه لا يوجد إنسان شرير من الولادة.					
١٦	أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم.					
١٧	أشعر بالسعادة في تحمل مسؤوليات مهنة التدريس.					
١٨	أعتقد أنني صبور.					
١٩	أقبل ذاتي من دون شكوى.					
٢٠	أقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.					
٢١	أنا متسامح نفسي ولا ألومها كثيرا..					
٢٢	أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي..					
٢٣	أعتقد بأنى موفق فيما أقوم به من عمل..					
٢٤	أعتقد أنى محبوب من قبل الآخرين.					
٢٥	استطيع حل مشاكلى الشخصية بالاعتماد على قدراتى الخاصة.					
٢٦	أشعر أن قدراتى كافية في مواجهة الإحباطات					
٢٧	أعتقد أن علاقات الشخصية تنال تقدير الآخرين واحترامهم.					
٢٨	لن أنزعج إذا أكتشف أحد أن بعلمي شيئا من الخطأ.					
٢٩	أنا راض تماما عما لدي من أشياء وممتلكات.					
٣٠	أخترم المواعيد مهما كانت درجة أهميتها والتزم بها..					

" Summary of the research "

The current research aims to detect (positive thinking among university students) from

:By getting acquainted with

1.the degree of positive thinking among university students.

2. The degree of statistically significant individual differences in positive thinking among university students according to the variables of gender (male - female) and specialization (scientific, human)

The research sample consisted of (150) male and female students from the University of Diyala, who were chosen by this method

randomness with equal distribution, and to achieve the objectives of the research, the researcher adopted the scale (positive thinking (prepared by Al-Daradji, 2007) according to the theory of (Seligman 2001), as the scale consisted of (30) items in its final form, and the researcher verified the psychometric properties of the scale by extracting the virtual truth The researcher also extracted the stability by the re-test method, and the stability reached in this way (0.80), and by using the t-test for one sample, and the t-test for two independent samples, and the Pearson correlation coefficient, and using the statistical bag (SPSS) as statistical means, the following results were reached:

1.That The variable of positive thinking is an important and clear factor affecting the personality traits of university students and has a clear impact on the variable of gender and specialization

2.The research sample of university students have positive thinking higher than the average .of the society to which they belong, and this gives us a positive indicator

3.The male university students have the control to face the difficult circumstances and all .the challenges they face as a result