

الفصل الأول التعريف بالبحث

- مشكلة البحث.
- أهمية البحث.
- أهداف البحث.
- حدود البحث.
- تحديد المصطلحات.

مشكلة البحث:

إنَّ ما تعرض له مجتمعنا من ضغوط مختلفة على الأصعدة جميعها وبصورة متتالية كان السبب في إجراء الكثير من التغيرات التي حصلت عليه في السنوات الأخيرة، وتمثلت تلك الضغوط بالحروب وما رافقها من آثار، وممَّا لاشك فيه أنَّ الحروب التي مرَّ بها بلدنا الحبيب ما زالت آثارها موجودة على البيئة النفسية والاجتماعية للفرد والمجتمع، فضلاً عن الأحداث المتسارعة التي شملت مقوماته وأوضاعه الفكرية والاقتصادية والسياسية جميعها، فضلاً عن ذلك التطورات السريعة في المجالين العلمي والصناعي والمجالات الأخرى كافة، كُـلَّ هذا أدى إلى بلورة ظروف ضاغطة شككت تأثيراً سلبياً عند طلبة الجامعة بصورة خاصة والمجتمع بصورة عامة؛ فشخصية الفرد تنمو وتتشكل وتتطور تبعاً للمقومات والأوضاع التي يعيشها في بيئته، وممَّا لاشك فيه أنَّ البشر يتشابهون بالنواحي الشكلية والبيولوجية؛ ولكنهم يختلفون في أفكارهم وذواتهم فلكلِّ فرد أفكار وقيم خاصة تميزه من الآخرين (خضير والدسوقي، ٢٠٠٤: ٥٣).

ويعاني الكثير من الأفراد من مشكلة التفكير السلبي الذي يؤثر في صحتهم وحياتهم، وهناك الكثير من الأسباب التي بدورها تؤدي إلى المشكلة، مثل: (التأثر بالماضي، والتعامل مع الأشخاص السلبيين، والحساسية، والمقارنة بالآخرين، والتفكير بنقاط الضعف) وحياة الإنسان هي انعكاس لطريقة تفكيره سواء كانت هذه الطريقة سلبية أو إيجابية، وأفكاره هي انعكاس عن تصوراته سواء أكانت إيجابية أو سلبية (إسماعيل، ٢٠١٨: ٥٢).

لذلك فإنَّ التفكير السلبي بصورة عامة يمكن أن يضر بصحة الإنسان النفسية عن طريق إلقاء اللوم على أشياء ليست خطأه، أو ليست تحت سيطرته لذلك فإنَّ احترامه لذاته وثقته بنفسه تتضرر بشدة (Wood, 2014: 25).

وإنَّ الأفكار السلبية تستنزف طاقة الشخص وتمنعه من التواجد في الأوقات الممتعة وكُلَّمَا استسلم لأفكاره السلبية أصبحت اقوى كما تقول الحكمة الأجنبية توقف

عن إطعام الوحش داخل راسك وإلا فإنه يبتلعك، كما تؤكد الحكمة على أن التفكير السلبي يؤدي إلى الإجهاد والأرق العقلي، وفي النهاية إلى سوء الصحة؛ وبذلك يسلب الفرح كله من حياة الفرد (Kafaji, 2013: 216).

ويرى الباحثان إننا نعيش في زمن كثرت فيه ضغوط الحياة وأصبحت أتعاب الحياة كثيرة؛ ولكون الباحثان ويعيشان في الوسط الجامعي منذ أربع سنوات ولهما مرونة لسمع الأفكار والمشكلات فقد لاحظا أن الطلبة بصورة عامة لديهم تفكير سلبي على أيسر الأمور، أي تفكير تشاؤمياً ينعكس على شخصيتهم لذا تولد لدى الباحثان إحساس عميق لوجود مشكلة: (ما مستوى التفكير السلبي لدى طلبة الجامعة؟)

أهمية البحث:

تعدُّ شريحة الشباب بصورة عامة والطلبة الجامعيين بصورة خاصة، من أهم معدات الحاضر والعنصر الأساس في بناء المستقبل، وعليهم يتوقف نجاح المجتمعات؛ لذلك هذه الفئة حظيت بعناية كبيرة في المجتمعات سواء المتقدمة أو النامية؛ فالشباب يشغلون مكانة كبيرة في المجتمع، وإن ثقافتهم وطريقة سلوكهم ومشاركتهم الاجتماعية والسياسية هي أحداث ينبغي أن تخضع للبحث العلمي المتقن لذلك جاءت هذه الدراسة مستهدفة هذه الشريحة المهمة (الناقلي، ٢٠١٠: ١٥).

وإن التفكير السلبي له عددٌ من المشكلات، إلا أنه مهم؛ فالتفكير السلبي المتمثل بـ(القلق، الخوف، الفشل) يدفع الإنسان للوصول إلى النجاح؛ فمثلاً: عندما يقول الإنسان: أنا فاشل؛ فإن التفكير السلبي يدفع الإنسان إلى أن يصحح الأخطاء؛ وبذلك فإن الفشل يقود الإنسان للوصول إلى النجاح (Hasson, 2017: 16).

أي إن التفكير ضروري لكي يحدد الهدف؛ فعلى سبيل المثال: افترض أنك تحاول الحصول على ترقية هل تريدها حقاً مقابل المال؟ أم هو السبب الحقيقي لتعطشك للمكانة والسلطة أي إن هناك أسئلة تطرح على الفرد فلا يستطيع الإجابة عنها إلا

عن طريق التفكير سواء أكان الإيجابي أم السلبي أي إنَّ عقلك الباطن يحاول مساعدتك في الوصول إلى الهدف (Gregory, 2011: 45).

وتؤكد بعض الأبحاث أنَّ التفكير السلبي الدائم له أهمية في حل المشكلات، وأنَّه يمكن عدّه استراتيجية تأقلم لتجنب الكثير من المشكلات التي تواجه الإنسان (Francis, 2013: 215).

وأكد هامين (٢٠٠٥) أنَّه غالبًا ما يحدث التفكير السلبي كرد فعل لأحداث معاكسة، مثل: انقطاع علاقة، أو وفاة شخص عزيز، أو فقدان وظيفة، أو مرض طبي خطير (Alladin, 2007: 172).

وأشارت دراسة هافرين (Haveren, 2004) إلى أنَّ التفكير السلبي يرتبط بالنجاح؛ أي إنَّ الإنسان الذي يفكر بطريقة سلبية سوف يفشل ولن يكون قادرًا على تحقيق أهدافه؛ لذلك يرتبط التفكير السلبي بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية مثل الاضطراب النفسي البسيط وما إلى ذلك؛ إذ تشير الأبحاث إلى أنَّ الاضطراب النفسي ليس ناجمًا من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناشئًا عن حالة اليأس التي تلاحقه من تلك المواقف، التي توجي بالعجز والفشل تجاهها وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي للحياة الذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته وإلى العالم الخارجي بمنظار سلبي ويجعله أكثر تعاسة وتشاؤمًا في نهج تفكيره (Kenneth, 2004: 15-18).

هدفنا البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

١. التفكير السلبي لدى طلبة الجامعة.
٢. دلالة الفروق الاحصائية للتفكير السلبي تبعًا لمتغير الجنس (ذكور, اناث).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى/ كلية التربية المقداد الدراسه الأولية الصباحية والمسائية فقط (ذكور - إناث) وللعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥).

تحديد المصطلحات:

أولاً: التفكير السلبي **Negative thinking**: عرّفه كلٌّ من:

١. أليس (Alice, 1975): بأنّه: توقع عدم حدوث النتائج المرغوبة
(Buchanan&Seligman, 2014: 114).

٢. سليجمان (Seligman, 1985):

بأنّه، شعور بالعجز، أو توقعه في أثناء السعي نحو إشباع الحاجات
(علي، ٢٠١٧: ٧٨).

٣. ابرامسون وألوي وميتالسكي وهارتلاج (Abramson, Alloy, Metalsky, Hartlage, 1989) بأنّه: توقع أنّ النتائج المرغوبة لن تحدث، أو حدوث نتائج مكروهة للغاية مع الإحساس بأنّ المرء لا يستطيع تغيير الحدث السلبي أو تغيير آثاره السلبية بالرفاهية، وبحسب نظرية ابرامسون (١٩٨٩) تشمل التفكير السلبي ثلاثة استدلالات هي: أفكار مستقرة وعالمية، أفكار العواقب السلبية، أفكار ذاتية
(Cardoso & Chronister, 2009: 84).

التعريف النظري:

تبنى الباحثان تعريف (ابرامسون وألوي وميتالسكي وهارتلاج ، ١٩٨٩) للتفكير السلبي؛ لأنّه تبنى نظريتهم التي عرّفوه بأنّه: توقع أنّ النتائج المرغوبة لن تحدث، أو حدوث نتائج مكروهة للغاية، مع الإحساس بأنّ المرء لا يستطيع تغيير الحدث السلبي، أو تغيير آثاره السلبية بالرفاهية، ويشمل ثلاثة استدلالات هي: أفكار مستقرة وعالمية، أفكار العواقب السلبية، أفكار ذاتية.

التعريف الإجرائي:

هو الدرجة الكليّة التي يحصل عليها طلبة (عينة البحث) على فقرات مقياس التفكير السلبي الذي تبناه الباحثان لهذا الغرض.

الفصل الثاني

إطار نظري والدراسات السابقة.

- التفكير السليبي.
- الدراسات السابقة.

التفكير السلبي:

التطور التاريخي للتفكير السلبي:

بدأت العناية بالتفكير السلبي على يد العالم الأمريكي (ألبرت أليس) في عام (١٩٦٢) عندما لاحظ أنَّ النَّاسَ لديهم طريقتين للتعامل مع التفكير، إمَّا طريقة إيجابية، او طريقة سلبية؛ فعندما يشعر النَّاسُ أنَّهم قادرون على تحقيق الأهداف؛ فإنَّهم يفكرون بطريقة إيجابية، أمَّا عندما يشعر النَّاسُ بأنَّهم غير قادرين على تحقيق الأهداف فإنَّهم يفكرون بطريقة سلبية؛ أي كانت بصمة كبيرة للبرت أليس على تطور التفكير السلبي (علي وعباس، ٢٠١٥: ١٢١).

لكن بدأت العناية بصورة واسعة ومهمة لأول مرّة على يد العالم (بيك) في عام (١٩٦٧)، الذي لاحظ أنَّ النَّاسَ يتعاملون مع سلسلة من الأفكار السلبية التي لم يتم الإبلاغ عنها؛ لأنَّها تتماشى معهم، وأنَّ النَّاسَ يتعاملون مع وجهات النظر السلبية حول الذات، أو البيئة، أو المستقبل (Clark, 2005: 16).

بعد ذلك وسع التفكير السلبي وطوره رائد علم النفس الإيجابي العالم (سليجمان) في عام (١٩٧٥)، الذي أكد على أنَّ النَّاسَ عندما يجدون أنفسهم في ظروف غير قادرين على تغييرها يؤدي بهم إلى التفكير السلبي؛ وبذلك يؤدي بهم إلى العجز (علي، ٢٠١٧: ٧٨).

وبعد ذلك جاء أبرامسون وفتح آفاق واسعة للتفكير السلبي؛ فقد أكد في عام (١٩٨٩) أنَّ الأفكار السلبية تحدث عندما يتوقع الفرد أنَّ النتائج المرغوبة لن تحدث، أو حدوث نتائج مكروهة للغاية، على الرغم من أنَّ كثير من العلماء طوروا من التفكير السلبي، إلَّا أنَّ هؤلاء كانت لهم بصمة تاريخية في تطوره وما زالت الأبحاث والتطورات قائمة عليه حتّى الآن (Cardoso & Chronister, 2009: 84).

التفكير السلبي (مفهومه):

إنَّ التفكير السلبي في أيسر ما يكون هو؛ أي فكرة لدى الإنسان لا تعكس ما يجب (Beznel, 2013: 20).

وإنَّ التفكير السلبي لا يندرج مع أفكارنا وقيمنا المهمة في الحياة؛ وبذلك عدم تحقيق أي نتيجة إيجابية (إبراهيم، ١٩٩٨: ١٥٦).

إذ يُعدُّ التفكير السلبي جانبًا من جوانب المشاعر، مثل: الخوف، والقلق، وخيبة الأمل، والشعور بالذنب، والندم، والغيرة وفي كثير من الأحيان تتضمن هذه المشاعر أفكارًا، مثل: لا أستطيع فعل ذلك، أنا خائف، هذا ليس عدلاً، لا شيء يسير على ما يرام بالنسبة لي، أتمنى لو لم أفعل ذلك، عادة ما نفكر في العواطف، مثل: الخوف والقلق على أنها مشاعر سلبية لماذا؟ لأنَّ الآخرين يجعلوننا نشعر بالسوء (Hasson, 2017: 16).

غالبًا ما يميل البشر بقوة إلى إنكار المشاعر السلبية، مثل: الغضب، والحسد والتحدي، وإعادة الانتقام، ويؤدي عدم القدرة، أو عدم الرغبة في الاعتراف بالمشاعر السلبية إلى مجموعة متنوعة من الصعوبات النفسية، والاجتماعية، والجسدية؛ لأنَّ أغلب النَّاس يحدون المشاعر السلبية مدمرة تمامًا للذات؛ وبذلك ينظر النَّاس إلى الذين يفكرون بطريقة سلبية أنَّ لديهم قوى غير أخلاقية؛ لذلك يميل النَّاس إلى عدم الاعتراف بالمشاعر السلبية، وإنَّ المشاعر والأفكار السلبية هي جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان فمهما حاول التخلص منها لم يقدر؛ لأنَّها موجودة معه أينما كان؛ لكن يتجنبها أحيانًا؛ لأنَّه ممكن أن تتطور؛ وبذلك تؤدي إلى سوء الإنسان، وبالنهاية تكون مدمرة على حياته (Amada, 1999: 6).

وإنَّ التفكير السلبي وعدم الثقة بالآخرين هي تحيزات معرفية يمكن أن تؤثر سلبيًا في تصورات الدعم الاجتماعي؛ وبذلك تقلل من تحسين الرفاهية (McGene, 2013: 19).

وإنَّ التفكير السلبي لا يعني التفكير النقدي؛ أي إنَّ الأفكار السلبية عالقة بالعقل وإنَّ العقل هو الذي يمنع التفكير الجدير بالاعتناء، أمَّا التفكير النقدي فهو طريقة متقدمة في التفكير يتم استعماله لحل المشكلات وإيجاد طرائق لتحسين الوضع حتَّى في حالة عدم وجود مشكلة (Hill & Hoowlett,2013:90).

كما أكد اندور ستيبتو وزملاؤه (Andwr steptoe et al., 2005) إنَّ الحالات المزاجية والأفكار السلبية ليست وراثية فبحسب؛ بل تعتمد على العلاقات الاجتماعية وأعراض الحياة؛ أي إنَّها مكتسبة، وبعد إطلاع الباحثة على الدراسات والحياة الواقعية استنتجت أنَّ التفكير السلبي يعزى إلى عوامل وراثية وبيئية؛ لكن بنسبة أكبر يعزى للعوامل البيئية؛ أي إنَّ التفكير السلبي ينتقل من الأبوين إلى أبنائهم عن طريق الجينات الوراثية، أو ممكن الفرد يكتسب الأفكار السلبية من البيئة الخارجية؛ أي عن طريق الأصدقاء؛ أي ما يسمى بالعدوى الانفعالية (Seaward, 2017: 222).

أعراض التفكير السلبي:

١. الخوف، أو القهر المزمن، أو الغضب، أو الشجار، أو الصراع، أو القلق، أو الارتباك، أو اليأس، أو مشاعر الهلاك، أو الهجران، أو الخطأ، أو الشر هؤلاء الأفراد لديهم أفكار سلبية.
٢. نقص الحافز، وعدم القدرة على القيام بالعمل والخمول، وعدم القدرة على بذل جهد أو مجهود.
٣. الرغبة في النوم طوال الوقت، أو المعاناة من الأرق الشديد والكوابيس المتكررة والخوف من النوم.
٤. الرؤى أو الأحلام للكائنات الوحوش، أو البشر، أو الحيوانات بعيون حمراء متوهجة.

٥. الأفكار البغيضة أو المدمرة وأفكار الانتحار والأصوات ذات الرسائل السلبية ذات اللوم، أو الأوامر والتغيرات المفاجئة في الشخصية والانهيارات العقلية، أو العصبية (Steins, 2001: 20-21).

أسباب التفكير السلبي:

١. لا توجد أهداف محددة: عندما يكون الفرد غير قادر على تبني أهداف سواء في حياته الأسرية، أو الدراسية، أو المهنية، التي تجعل منه فرد غير طموح؛ لذلك يفكر دائماً بطريقة سلبية.

٢. الروتين السلبي: يعني أنّ الشخص كلّ يوم يقوم بالشيء نفسه، والعمل نفسه وبالطريقة نفسها، من دون أنّ تكون هناك طريقة تغيير على الإطلاق؛ فالشخص الذي يعيش هذا الروتين السلبي الممل سيدفعه إلى التفكير السلبي.

٣. المؤثرات الداخلية: من خطر التحديات التي تحدث لدى الشخص، تحدياته مع نفسه، وتشمل التحديات: (الاحترام الذاتي، والتقدير الذاتي، والحب الذاتي الموجود في عقل الإنسان الباطن، الذي ينتج عنها أفكار سلبية عن النفس).

٤. المؤثرات الخارجية: إنّ الانتقادات التي يتعرّض لها الشخص سواء من الأسرة، أو المدرسة، أو العمل ينتج عنها تفكير سلبي.

٥. الصحبة السيئة: عندما يصاحب الإنسان أصدقاء سلبين في أفكارهم ونظرتهم المتشائمة للحياة تجعل الشخص ذاته يفكر سلبي؛ لأنّ الصحبة السلبية تقوي التفكير السلبي وتعززه (عبدالعزیز، ٢٠١٢: ٦٧-٦٩).

إيجابيات التفكير السلبي:

١. لا يقوم الناس بالتخلي عن أفكارهم السلبية المشوهة؛ لأنّهم يعتقدون أنّ أفكارهم مفيدة على سبيل المثال قد تشعر المتشائمة أنّ تنبؤاتها بالكأبة والعذاب تمنعها من الشعور بخيبة الأمل عند حدوث أشياء سيئة.

٢. يعتقد الشخص الذي يشعر بالفزع حيال كلّ خطأ أنّه يستفيد من أفكاره السلبية؛ لأنّها تدفعه إلى بذل أقصى جهد طوال الوقت.

٣. إذا كان ضغط الدم لديك قد ارتفع، مثلاً: فمن المنطقي أن يكون لديك فكرة سلبية في شكل قلق بشأن صحتك، وإذا تسبب هذا القلق في الذهاب إلى الطبيب لفحصه فإن أفكارك تؤدي دورًا إيجابيًا بالنسبة لك. (Smith & Elliott, 2007: 155).

سلبيات التفكير السلبي:

. إن التفكير السلبي يركز على ما هو خطأ من دون البحث عن حل.
. يضيع وقتك في حالات عقلية غير مجدية، مثل: القلق واللوم.
. التخلي عن المواقف الجيدة.
. يعتقد الفرد أنه غير مرغوب من قبل الآخرين.
. عدم المعرفة وفهم القوانين يجعل الناس مرتبكين ومحبطين ولديهم خيبة أمل وغير سعداء؛ وبذلك يفكرون بطريقة سلبية.
(Nadler, 2012: 58-61).

صفات الشخصية ذات التفكير السلبي (الشخصية السلبية):

١. إن الشخص السلبي يبحث دائماً في السلبيات التي جرت في الماضي، ويقلق من المستقبل ويفكر بالحاضر بطريقة سلبية.
٢. يعتقد الشخص أن الحدث الإيجابي متغير، وإنَّ الحدث السلبي ثابت.
٣. تأويل المواقف دائماً بصورة سلبية وقراءة أفكار الناس بطريقة سلبية؛ وبذلك هذا يؤدي إلى الأفكار السلبية سواء اتجاه أنفسنا أو الآخرين.
٤. تفكير الفرد عن الواقع سلبي دائماً حتى لو كان العكس.
٥. الشخص الذي يفكر سلبي تكون نظرتة سلبية سوداوية لأي حدث حتى لو لم يحدث.
٦. ضعف المناعة الجسدية والميول للأمراض النفسية على أنها حدثت.
٧. عدم التخطيط للحياة؛ وذلك لما يحمله الذهن من أفكار سلبية تعيق عملية التخطيط.

٨. الشخص السلبي يعتقد الفشل ويتوقعه أكثر من النجاح.
٩. منعزل وغير اجتماعي ولا يوجد عنده أصدقاء وذلك بسبب تفكيره السلبي الدائم وتصرفاته السلبية التي تبعد الناس عنه مما يجعله يشعر بالوحدة والحزن.
١٠. إنجازاته المهنية أو الشخصية دائماً ضعيفة؛ لأنه في اعتقاده لا يستطيع فعل أي شيء. (رزوقي وسهيل، ٢٠١٩: ٣٠٢-٣٠٣).

نتائج التفكير السلبي:

- . ينتج عن التفكير السلبي صورة ذاتية فقيرة.
- . ينتج عنه نتائج سلبية في كل مجال من مجالات الحياة.
- . ينتج عنه تدني احترام الذات.
- . ينتج عنه سلوك مدمر للذات بصورة رهيبة.
- . إنَّ الدافع الأناني يكون نتيجة التفكير السلبي (أي يريد الفرد صاحب التفكير السلبي كلَّ شيء له فقط).
- . ينتج عن التفكير السلبي محاولة لا عودة فيها لتقدم نفسك على الآخرين بمعنى آخر ينتج عنه الكبرياء.
- . المفكرون السلبيون يقولون لأنفسهم باستمرار: أنا لا أستطيع، أنا لست ذكياً بما يكفي، يحصل الأشخاص الآخرون على أوقات راحة، لماذا تحدث الأشياء السيئة لي دائماً؟ كل هذا يؤدي في المحصلة النهائية إلى إنتاج صورة ذاتية سيئة للغاية.
- (Toler, 2016: 81-82)

النظريات المفسرة للتفكير السلبي:

أولاً: نظرية ألبرت أليس (Albert Ellis, 1962-1977):

يكون الناس على نوعين بحسب وجهة نظر أليس واقعيين وغير واقعيين، إنَّ أفكار الإنسان تؤثر في سلوكه؛ وبذلك الإنسان يكون أكثر عرضة للمشاعر السلبية كالعدوان والخوف؛ يرجع هذا بسبب تفكيره اللاواقعي وحالته الانفعالية، التي من الممكن أن تؤثر الأفكار السلبية في صحته النفسية والجسدية، أمَّا عندما يشعر بأنَّه

محبوب وسعيد في أيسر ما لديه هذا يرجع لتفكيره الواقعي (علي وعباس،
٢٠١٥: ١٢١). وتسمى نظرية أليس بـ(ABC)؛ إذ إنَّ:

١. (A): هو الحوادث والمواقف التي يتعرض لها الإنسان في حياته اليومية.
٢. (B): هو المعتقدات والأفكار التي يؤمن بها الفرد، والتي تظهر بعد إدراك
الفرد للحوادث.

٣. (C): هو النتائج، أو الآثار وركز على النتائج الانفعالية، أو السلوكية وقد
تظهر هذه النتائج في العديد من المواقف (العبيدي
والعبيدي، ٢٠١٠: ١١٨).

على وفق نظرية ألبرت أليس غالبًا ما ينتج الأفراد سلوكًا خاطئًا؛ لأنَّ لديهم
افتراضات خاطئة عن العالم تتضمن النزعات العقلانية على أنَّ الافتراض الذي
يحملة المسترشد خاطئ، على سبيل المثال أنَّ الشخص الخجول للغاية الذي لا
يستطيع الاتصال بشخص ما من دون موعد بسبب الخوف من التعرض للرفض؛ قد
يجادل أليس أنَّ هذا الفرد يفترض أنَّ الرفض حدث مخيف ويحاول إقناع المسترشد
بأنَّ الجميع في الواقع يتم رفضهم عدّة مرات في الحياة (Choca & Denburg,
2013: 61).

ويؤكد ألبرت أليس على بعض المعتقدات والأفكار التي رأى أنَّها تعيق الحياة:

١. يجب أن أكون دائمًا محبوبًا وموفقًا عند الأشخاص المهمين في حياتي.
٢. يجب أن أظهر الكفاءة دائمًا في جميع المواقف، ويجب أن أكون موهوبًا
وكفوءًا في بعض المجالات المهمة من الحياة.
٣. يجب أن أملك طريقي ويجب أن تتجح خططي دائمًا.
٤. الأشخاص الذين يرتكبون أي خطأ، ولاسيما أولئك، الذين يؤذيني أشرارهم
يجب لومهم ومعاقبتهم.

٥. إذا كان هناك أي شيء أو أي موقف خطير بأية صورة من الصور، يجب أن أكون قلقًا ومستاءً بشأنه لا ينبغي أن تواجهه المواقف الخطرة.
(Egan, 2009: 213).

٦. يجب ألا تسوء الأمور في الحياة، وإذا حدث ذلك بالصدفة فيجب أن تكون هناك حلول سريعة وسهلة.

٧. الأشخاص الآخرين والقوى الخارجية مسؤولين عن أي بؤس أعاني منه لا ينبغي لأحد أن يستغلني.

١. من اليسير تجنب مواجهة صعوبات الحياة بدلاً من تطوير الانضباط الذاتي، وان مطالب نفسي لا ينبغي أن تكون ضروريًا.

٢. ما فعلته في الماضي، ولاسيما ما حدث لي في الماضي يحدد كيف أتصرف وأشعر.

٣. يمكن أن أكون سعيدًا، وأن أكون غير ملتزم، وأن استمتع بنفسني فقط.

٤. يجب أن يعتمد الفرد على الآخرين وأن يكون دائمًا إلى جانبه شخص أقوى منه يعتمد عليه. (بلان، ٢٠٠٧: ٢٠٧-٢١٢).

ثانياً: نظرية العجز المتعلم سليجمان (Seligman, 1975-1994):

طرح سليجمان نظريته التي تتعلق بمبدأها المركزي بتأثير استقلالية السلوك، وإنَّ القضية الحاسمة هي عدم القدرة على تحكُّم السلوك، ولاسيما عندما تتكرر الأحداث السلبية؛ فالفرد نتيجة الأحداث والمواقف السلبية يسلك سلوكًا غير قادر على التحكم فيه (Bellack et al., 2012: 408)

أي إنَّ التفكير السلبي هو استجابة متعلِّمة يتعلَّمها الإنسان عندما يجد نفسه يتعامل مع موقف مهدد للاطمئنان والسلامة ولا مهرب له (غانم، ٢٠١٤: ١٧٠)، كما أشار التعلُّم الناتج عن الأحداث السلبية التي لا يمكن السيطرة عليه إلى حدِّ ما يمكن أن يعمم على مواقف التعلُّم الأخرى (Gibert, 1992: 339)، ويشير أيضًا

إلى أنّ الفرد عندما يجد نفسه في ظروف لا يستطيع أن يغيرها هذا يؤدي إلى التخلي والعجز والسلبية(علي، ٢٠١٧:٧٨).

أرجع سليجمان (١٩٩٥) مفهوم التفكير السلبي إلى أنّه عندما يتعرّض الفرد إلى تكرار الضغوط نفسها، ويعتقد أنّه غير قادر على التحكم بالضغوط أو مواجهتها؛ يؤدي هذا إلى أنّ يشعر الفرد بالعجز وإنكار القيمة أو الاستحقاق، وإنّ هذا الشعور يجعل الفرد يبالغ في تقييمه عندما يتعرض لنفس الضغوط، أو مشابها ويشعر بأنّه غير قادر على مواجهتها ويشعر بالفشل المستمر ويدرك أنّ هذا الفشل هو نفسه في الماضي والحاضر ويستمر معه في المستقبل ومن ثمّ يشعر بالعجز(السيد وآخرون، ٢٠٢٠: ١٧-١٨).

وإنّ عوامل الفشل أو المشاعر السلبية ترجع إلى عاملين هما:

- داخلية(ذاتية): أي إنّ الشخص هو المسؤول عن المشاعر السلبية والأحداث.
- خارجية (بيئية): أي إنّ الأسرة، أو الأصدقاء، أو شيئاً آخر خارجي هو المسؤول عن الحدث والمشاعر السلبية. (باشا وإبراهيم، ٢٠١٦:٢٤٢).

الدراسات السابقة:

١- دراسة العزاوي (٢٠٢١):

هدفت الدراسة الى التفكير السلبي وعلاقته بالجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة, وتالف مجتمع البحث من طلبة جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٠,٢٠٢١) وتوصلت الدراسة الى النتائج الاتية.

ان عينة البحث لديهم تفكير سلبي, ولا توجد علاقة بين التفكير السلبي والجوع العاطفي لدى طلبة الجامعة, لم يظهر فرق دال احصائيا تبعا لمتغير الجنس (ذكور, اناث) للتفكير السلبي.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: مجتمع البحث.

ثانياً: عينة البحث.

ثالثاً: أداة البحث.

- مقياس التفكير السلبي.

رابعاً: الوسائل الإحصائية.

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث

لتحقيق أهداف البحث الحالي اعتمد الباحثان منهج البحث الوصفي، الذي يعد أحد أوجه التحليل والتفسير العلمي المنظم لشرح ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها، عن طريق جمع المعلومات والبيانات عن تلك المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة بعناية (الجابري وصبري، ٢٠١٣: ٦٧).

ثانياً: مجتمع البحث:

هو مصطلح علمي يراد به جميع العناصر أو كل من يمكن أن تعمم عليه نتائج البحث سواء كان كتب أو مباني مدرسية أو مجموعة أفراد وغيرها وذلك طبقاً للمجال الموضوعي لمشكلة البحث (العساف، ٢٠٠٦: ٩١).
يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة ديالى، من كلا الجنسين (ذكور، إناث) من الدراسات الأولية الصباحية فقط للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥).

الجدول (١)

مجتمع البحث

ت	الكلية	الذكور	الاناث
١	كلية التربية المقداد	٣٢٠	٢٥٠
المجموع		٥٧٠	

ثالثاً: عينة البحث :

هي جزء من المجتمع، الذي تجري عليه الدراسة على وفق قواعد خاصة يختارها الباحث لإجراء دراسته عليها لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، ويكون هذا الاختيار بسبب صعوبة إجرائه على أفراد المجتمع جميعهم لأنّ هذا الإجراء يتطلب

كثير من الجهد والمال والوقت، وكذلك بسبب صعوبات عملية و اقتصادية وغيرها (داؤود وعبدالرحمن، ١٩٩٠:٦٧).

جرى اختيار العينة من المجتمع الأصلي للبحث بالأسلوب العشوائي ذات التوزيع المتناسب، وقد بلغت عينة البحث (١٠٠) بواقع (٥٠) طالب و(٥٠) طالبة والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢)

عينة البحث الأساسية

المجموع	الطلبة		الكلية	ت
	إناث	ذكور		
١٠٠	٥٠	٥٠	كلية التربية المقداد	١
١٠٠	٥٠	٥٠	المجموع الكلي	

رابعاً: أداة البحث:

١. مقياس التفكير السلبي:

قام الباحثان بتبني مقياس (العزاوي, ٢٠٢١) للتفكير السلبي.

تكون مقياس البحث الحالي من (٢٦) فقرة وقد وضع لمقياس (٥) بدائل وهي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) وتكون درجات تصحيحها (٥، ٤، ٣، ٢، ١) لل فقرات الايجابية و(١،٢،٣،٤،٥) لل فقرات السلبية، وإن أعلى درجة حصل عليها المستجيب هي (١٣٠) وأقل درجة حصل عليها (٢٦) وبمتوسط فرضي (٧٨).

صلاحية فقرات المقياس:

بعد أن جرى تحديد مجالات المقياس وصياغة فقراته، قام الباحثان بعرض مقياس التفكير السلبي بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين والمختصين في علم النفس التربوي والقياس وذلك لإبداء ملاحظاتهم على المقياس فيما يتعلق بمدى

صلاحية الفقرات من أجل تحقيق أهداف البحث، وقد اعتمد الباحثان على نسبة اتفاق (٨٠ %) لبقاء الفقرة أو حذفها، وقد حصلت فقرات المقياس جميعها على نسبة اتفاق أكثر من (١٠٠ %)،

الخصائص السايكومترية لمقياس التفكير السلبي:

أولاً: الصدق:

يُعدُّ الصدق من الخصائص المهمة للاختبارات النفسية والتربوية الجيدة، بل يرى بعضهم أنَّ الصدق هو من أهم شروط الاختبار الجيد. (غنيم، ٢٠٠٤: ٨٨).

الصدق الظاهري:

يقصد بالصدق الظاهري الحكم على مدى تلاؤم مفرداته كعينة ممثلة للنطاق المراد قياسه (علّام، ٢٠١٤: ١٠٧). تحقق الباحثان من هذا النوع من الصدق بعرض فقراته على مجموعة من المختصين والمحكمين في علم النفس التربوي، وقد اعتمد الباحثان نسبة اتفاق (٨٠ %).

ثانياً: ثبات المقياس:

يُعدُّ الثبات من المفاهيم الجوهرية في القياس النفسي، ويشير إلى الدرجة الحقيقية التي تعبر عن أداء الفرد على اختبار ما، ومعنى ذلك إنَّ المفحوص يحصل على الدرجة نفسها في كلِّ مرّة يختبر فيها سواء بالاختبار نفسه، أو في اختبار آخر وسواء في الظروف نفسها، أو في ظروف أخرى (فرج، ٢٠٠٧: ٢٩٥).

وتم إيجاد ثبات التفكير السلبي على النحو الآتي:

طريقة إعادة الاختبار:

تُعدُّ هذه الطريقة واحدة من أفضل الطرائق، إذ تم تطبيق إجراءاتها على مجموعة من الأفراد، ثمَّ إعادة إجراءاتها على المجموعة نفسها؛ لكن بعد مُدَّة زمنية محددة (السيد، ١٩٧٩: ٥١٩-٥٢٠).

طبق الباحثان المقياس على عينة مكونة من (٢٥) طالبًا وطالبة من كُليّة التربية المقدماء وبعد مرور أربعة عشر يومًا أعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها، وبعد اكتمال التطبيق صححت إجاباتهم باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، إذ بلغ معامل الارتباط (٠,٧٦) وهو مؤشر ثبات جيد ويمكن الاعتماد عليه.

مقياس التفكير السلبي بالصيغة النهائية:

تكون مقياس البحث الحالي من (٢٦) فقرة وقد وضع لمقياس (٥) بدائل وهي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) وتكون درجات تصحيحها (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وإن أعلى درجة حصل عليها المستجيب هي (١٣٠) وأقل درجة حصل عليها (٢٦) وبمتوسط فرضي (٧٨).

التطبيق النهائي:

قام الباحثان بتطبيق مقياس البحث على عينة البحث الأساسية المشار إليها في الجدول (٢) والبالغة (٥٠) طالب وطالبة وقد كان التوزيع حضوري، واتبع الباحث الإجراءات الآتية:

١. قام الباحثان بتوضيح لأفراد عينة البحث، إن الفائدة من هذا التطبيق لأغراض البحث العلمي.

٢. قاما بتقديم المقياس والتعليمات المرفقة معه وإن الإجابة عن الفقرات جميعها، وإن وقت الإجابة غير محدود وطبق المقياس على نحو جماعي.

٣. قاموا بجمع المقياس من العينة مباشرة بعد الانتهاء من الإجابة، والتأكد من أن المشمولين قد أجابوا عن الفقرات كلها.

رابعاً: الوسائل الإحصائية:

استخرج الباحثان الوسائل الإحصائية في إجراءات البحث الحالي مع الاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS) :
. الوسط الحسابي.

- . الانحراف المعياري.
- . الاختبار التائي لعينة واحدة.
- . الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.
- . معامل ارتباط بيرسون

الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

ثانياً: الاستنتاجات.

ثالثاً: التوصيات.

رابعاً: المقترحات.

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً مفصلاً للنتائج التي توصل إليها الباحثان، وتفسيرها بحسب أهداف البحث الحالي على وفق الإطار النظري، فضلاً عن الاستنتاجات، والتوصيات، والمقترحات، وفيما يلي عرض للنتائج التي توصل إليها الباحثان في ضوء الاهداف:

الهدف الأول: التعرف إلى التفكير السلبي لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف جرى تطبيق مقياس التفكير السلبي على عينة البحث الحالي البالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة إذ حصلوا على متوسط حسابي قدره (٨٣,٠٧٥) درجة وبانحراف معياري قدره (١٢,٤٢١)، في حين بلغ المتوسط الفرضي (٧٨) درجة. ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية جرى استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة إذ أظهرت نتائج الاختبار التائي أن القيمة التائية المحسوبة (٤,٠٦٧) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩) والجدول يوضح ذلك:

الجدول (٤)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس التفكير السلبي لدى طلبة الجامعة.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة المحسوبة	التائية الجدولية	مستوى الدلالة
التفكير السلبي	١٠٠	٨٣,٠٧٥	١٢,٤٢١	٧٨	٤,٠٦٧	١,٩٦	٠,٠٥

تؤشر هذه النتيجة إلى وجود التفكير السلبي عند طلبة الجامعة، وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية، ويفسر الباحثان هذه النتيجة في ضوء ما جاءت به نظرية (ابرامسون) أن الإنسان عندما يفشل في تحقيق أهدافه أو النجاح، فإنه يفكر سلبي وتكون له نظرة سلبية عن الذات والآخرين ويرى نفسه غير قادر

على النجاح حتى وإن كان قادرًا على ذلك نتيجة الخوف من الفشل، و نتيجة لذلك تعرض طلبتنا إلى إحباطات و انتكاسات تطور الأمر إلى ان أصبح تفكيرهم سلبيًا (Cardoso & Chronister, 2009: 84).

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق لمستوى التفكير السلبي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور , اناث).

قام الباحثان بتطبيق المقياس الذي تبني على عينة مكونه من (١٠٠) طالب بواقع (٥٠) ذكور و(٥٠) اناث, وقام الباحثان باستخراج المتوسط الحسابي للذكور قد بلغ (٨٨,١٣٢) وبلغ الانحراف المعياري (١٣,٤١٢) واستخرجا المتوسط الحسابي للأنات قد بلغ (٨٧,٢٣٥) وبلغ الانحراف المعياري (١٢,٥١٤) ولغرض التعرف على مستوى الدلالة وفق متغير الجنس (ذكور , اناث) قام الباحثان بتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وبلغت القيمة المحسوبة (٠,٥٦٢) وعند مقارنتها بالجدولية (١,٩٨) عند درجة حرية (٩٨) تبين ان القيمة المحسوبة اقل من الجدولية مما يعني لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والانات والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

مستوى الدلالة عند ٠,٠٥	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينه	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
غير داله	١,٩٨	٠,٥٦٢	١٣,٤١٢	٨٨,١٣٢	٥٠	ذكور
			١٢,٥١٤	٨٧,٢٣٥	٥٠	انات

تعتبر هذه النتيجة بانه طلبة الجامعة من الذكور والانات يتعرضون الى ظروف مشابهة في التعرض الى الفشل.

ثانياً: الاستنتاجات

. إن عينة البحث نتيجة الظروف التي مروا بها أدت بهم إلى تفكير سلبي.
. لم يظهر فرق دال احصائياً تبعاً لمتغير الجنس (ذكور, اناث)

ثالثاً: التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، يوصى الباحثان بما يأتي:
١. على الجامعات إقامة ندوات ودورات تدريبية وإرشادية للوصول بهم إلى أرقى درجة من التفكير والتخلص من الأفكار السلبية والبحث عن الأفكار الإيجابية في أرواحهم.
٢. على الوحدات الإرشادية في الكليات عمل ندوات وورش لتخفيض التفكير السلبي.

رابعاً: المقترحات:

استكمالاً للجوانب ذات العلاقة بهذا البحث فإنَّ الباحثان يقترح ما يأتي:
١. إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي لمعرفة التفكير السلبي لدى طلبة المرحلة المتوسطة, والاعدادية.
٢. إجراء دراسات أخرى تتناول علاقة التفكير السلبي بمتغيرات نفسية أخرى مثل. مفهوم الذات, الاجهاد المتصور.

المصادر

القرآن الكريم.

المصادر العربية:

- إبراهيم، عبدالستار (١٩٩٨): الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، سلسلة كتب عالم المعرفة، الكويت.
- أبو غزال، معاوية محمود (٢٠٠٧): نظريات التطور الإنساني وتطبيقاته التربوية، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمّان.
- إسماعيل، ختام (٢٠١٨): ٧ خطوات في تطوير الذات والتقييم الذاتي، ط١، المنهل للنشر والتوزيع، عمّان، الأردن.
- باشا، شيماء عزت وإبراهيم، هدى (٢٠١٦): العلاقة بين الرجل والمرأة من منظور نفسي حديث، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- بلان، كمال يوسف (٢٠٠٧): نظريات الإرشاد النفسي، ط١، منشورات جامعة دمشق، سوريا.
- الجابري، كاظم كريم وصبري، داود عبدالسلام (٢٠١٣): مناهج البحث العلمي، دار الكتب والوثائق للنشر، بغداد، العراق.
- خضير، عادل معن والدسوقي، محمد أحمد (٢٠٠٤): أساليب التفكير، ط١، مكتبة النهضة العربية، القاهرة.
- داؤود، عزيز حنا وعبدالرحمن، انور حسين (١٩٩٠): مناهج البحث التربوي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- رزوقي، رعد مهدي وسهيل، جميلة عيدان (٢٠١٩): التفكير وأنماطه، ط١، دار الكتب العلميّة، بيروت.
- رمضان، منال حسن (٢٠١٦): استراتيجيات التعلّم النشط، ط١، شركة دار الاكاديميون للنشر والتوزيع، عمّان، الأردن.
- الطويرقي، سالم بن عبدالله (٢٠١٥): توجيه الطلاب وإرشادهم، ط١، دار اليازوري العلميّة للنشر والتوزيع، عمّان.

- عبدالعزيز، حنان (٢٠١٢): نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير، جامعة بشار، الجزائر.
- العبيدي محمد جاسم والعبيدي، آلاء محمد (٢٠١٠): الإرشاد والتوجيه النفسي، ط١، ديونو للطباعة والنشر والتوزيع، عمّان، الأردن.
- العساف، صالح بن حمد (٢٠٠٦): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط٤، مكتبة العبيكان، الرياض.
- علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠): القياس والتقويم التربوي والنفسي، أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ----- (٢٠١٤): الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمّان، المملكة الأردنية الهاشمية.
- علي، مروة حسين (٢٠١٧): العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الدراسي، مكتبة المنهل للنشر والتوزيع، عمّان، الأردن.
- علي، ناسو صالح سعيد وعباس، حسين وليد حسين (٢٠١٥): الإرشاد النفسي الاتجاه المعاصر لإدارة السلوك الإنساني، المنهل للنشر والتوزيع، الأردن عمّان.
- غانم، محمد حسن (٢٠١٤): التفاوض والتشاورم تأصيل نظري ودراسة ميدانية، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- النابلسي، هناء حسني محمد (٢٠١٠): دور الشباب الجامعي في العمل التطوعي والمشاركة السياسية، ط١، عمّان، الأردن، المنهل للنشر والتوزيع.

:

المصادر الأجنبية:

. Alladin, Assen (2007): Hand Book Of Cognitive Hypnotherapy For Depression An Evidence-Based Approach, New York, London, Wilkins.

- . Amada, D. (1999): The Power Of Negative Thinking Coming To Terms With Our Forbidden Emotions, Madison Books, Newyork, London, Oxford.
- Bellack, Alan & Hersen, Michel & Kazdin, Alan (2012): In Ternational Handbook Of Behavior
- . Beznal, Annemarie (2013): Your Easy To Follow Guide-How To Create The Life You Always Wanted, U.S.A.
- . Buchanan, Gregory Mcclellan & Seligman, Martin E.P. (2014): Explanatory Style, New York, London.
- . Cardoso, Ellizabeth Da Silva.Phd & Chronister, Julie A. Phd (2009): Understanding Psychosocial Adjustment To Chronic Illness And Disability, Springer Publishing Company , U.S.A.
- Choca, James P. & Denburg, Erlc J.Van (2013): Manual For Clinical Psychology Trainees Assessment Evaluation And Treatment, Routledge.
- Clark, David A. (2005): Intrusive Thoughts In Clinical Disorder Theory Research And Treatment, The Guilford Press, New York, London.
- Egan,gerard(2009): The skilled helper aproblem management and opportunity development approach to helping,cengage learning.
- Francis, Taylor (2013): Cognitive Behavior Therapy, The Authors.
- Gibert, Paul (1992): Depression The Evolution Of Powerlessness, U.S.A.

- Gregory, Richard H (2011): Positive Thinking And You (2nd Ed) , Lulu. Com.
- Hasson, Gill (2017): Positive Thinking, Capstone Awiley Brand, U.S.A.
- . _____(2019) Positive Thinking Pocket Book Little Exercises For Ahappy And Successful Life, Capstone Awiley Brand.
- Hill, Signe S & Howlett, Helen Stephens (2013): Success In Practical Vocational Nursing, Elsevier Healt Sciences.
- Kafaji, Talib Dr. (2013): The Triumph Over The Medio Creself, Congress Publishing.
- Kendal., G.L. (1989): The Classifi Cation Of Depression Illness, London, Oxford University Press.
- Kenneth, H. (2004): Positive Confession Possibility Thinkers With Positive Mental Attitude, [http//Www.Rapidnet.Com](http://Www.Rapidnet.Com).
- . Mcgene, Juliana (2013): Social Fitness And Resilience Areview Of Relevant Constructs Measures And Links To Well-Being, Rand Corporation, U.S.A.
- Seaward, Brian Luke (2017): Managing Stress Jones & Bartlett Learning, U.S.A.
- Smith, Laura L.Phd & Elliott, Charles H.Phd (2007): Seasonal Affective Disorder For Dummies, Wiley Publishing, Inc.
- Steins, Diane (2001): Reliance On The Light Psychic Protection With The Lords Of Karma And The Goddess, U.S.A.

- Toler, Stan (2016): The Power Of Your Attitude 7choices For Ahappy And Successful Life, Harvest House Publishers Eugene Oregon.
- Toro,Julio(2006): Hidden powers of positive thinking, xlibris corporation.

الملاحق

ملحق (١)

اسماء الخبراء والمحكمين

مكان العمل	التخصص	اسم الخبير	اللقب العلمي	ت
جامعة ديالى كلية التربية المقداد	علم النفس التربوي	جلال محمد جاسم	أ.م.د.	١
جامعة ديالى كلية التربية المقداد	علم النفس التربوي	نادية محمد رزوقي	أ.م.د.	٤
جامعة ديالى كلية التربية المقداد	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	سعد فياض عبدالله	أ.م.د.	٢
جامعة ديالى كلية التربية المقداد	علم النفس التربوي	وسناء ماجد عبدالحميد	أ.م.د.	٣
جامعة ديالى كلية التربية المقداد	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	حسن عبدالله حسن	أ.م.د.	٥

ملحق (٢)

مقياس التفكير السلبي لدى طلبة الجامعة بصيغته النهائية

جامعة ديالى

كلية التربية للمقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه المهني

الدراسة الاولى

عزيزي الطالب.....

عزيزتي الطالبة.....

تحية طيبة:

أمامك مجموعة من الفقرات التي تعبر عما تشعر به حيال بعض المواقف، أو الحالات في حياتك لذا يرجو الباحث الإجابة عن الفقرات بوضع علامة (✓) تحت أحد البدائل، الذي ينطبق عليك من البدائل الخمسة (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) الموجودة في ورقة الإجابة

كما في المثال الاتي:

ت	الفقرات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
١	أشعر بالانزعاج من الآخرين.		✓			

يرجى الإجابة عن الفقرات جميعها بصدق وأمانة وعدم ترك أي فقرة من دون إجابة، علمًا أنّ هذا البحث يستعمل لأغراض البحث العلمي فقط؛ لذا لا داعي لذكر الاسم.

الجنس/ ذكر أنثى

شاكرين تعاونكم لنا

الباحثان

مصطفى اسماعيل خليل

عبدالله ثائر لطيف

المشرف

ا.م.د سلوان عبد احمد

ت	الفقرات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
١	يلازمني الفشل أينما ذهبت.					

					٢ أفكار النَّاس السلبية تكون على هيئة وباء.
					٣ أنني لن أنسى الإساءة بسرعة.
					٤ العالم أجمع مليء بالأشياء السلبية.
					٥ أجد أنَّ لدى النَّاس أفكار متقلبة تؤثر سلبيًا في الآخرين.
					٦ طلب المساعدة يشعرني بالضعف.
					٧ أعتقد أنني إذا خسرت مرّة سأخسر في كلِّ مرّة.
					٨ أجد أن الحروب تؤثر سلبيًا في نفسية النَّاس جميعًا.
					٩ اعتقد أن لا أحد يحبني
					١٠ أشعر بأنني أضعف من الآخرين
					١١ أرى أنَّ التفكك الأسري يؤثر سلبيًا في أفراد الأسرة جميعها.
					١٢ أجد صعوبة في إرضاء حياتي.
					١٣ أفسر كلَّ حدث يواجهني بطريقة سلبية.
					١٤ انتشار الشائعات تؤثر سلبيًا في النَّاس جميعهم.
					١٥ ينتابني شعورًا بعدم العناية بنفسي.
					١٦ يمتلكني شعورًا أنَّ رسوبي في الامتحان بسبب قلة ذكائي.
					١٧ وجود فرد معاق داخل الأسرة يؤثر سلبيًا في الآخرين.
					١٨ يزعجني سرعة الآخرين في إنجاز عملهم.
					١٩ أشعر أنني مرهق ولا أستطيع فعل شيء.
					٢٠ اعتقد أنَّ الحزن يأخذ كلَّ الفرح من حياة النَّاس.
					٢١ أشعر بأنني سأفشل في أداء عملي.
					٢٢ أرى أنَّ ظروف في السيئة ستبقى هكذا ولا تتحسن
					٢٣ أرى أنَّ الانتحار يؤثر سلبيًا في جميع النَّاس
					٢٤ الخوف من العيش في ظل الظروف الحالية يثير لدي الأفكار السلبية.
					٢٥ انعدام الثقة بنفسي تجعلني أفكر بطريقة سلبية.
					٢٦ عندما أتعرض للسخرية من الآخرين أفكر بطريقة سلبية.