

## التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط

أ. عيشة علة\*

جامعة الجلفة، الجزائر

أ. نعيمة بوزاد

جامعة مستغانم، الجزائر

استلم بتاريخ: 2016-01-03

تمت مراجعته بتاريخ: 2016-10-07

قبل للنشر بتاريخ: 2016-10-01

### المخلص:

هدفت الدراسة الحالية البحث في التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة تليجي عمار بالأغواط ومن خلال التساؤلات التالية: ما هو مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين؟ ما هي الأبعاد الأكثر شيوعا بين الطلبة الجامعيين؟ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التفكير الإيجابي وفقا للنوع؟، وللإجابة عن هذه التساؤلات استخدمنا مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار (2010) على عينة من الطلبة حيث بلغ عددهم 200 طالبا حيث توصلنا مجموعة من النتائج أهمها: ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، أما الأبعاد الأكثر شيوعا فقد جاء الشعور العام بالرضا أولا، ثم التقبل الإيجابي للاختلاف، حب التعلم والفتح المعرفي الصحي، السماحة والأريحية، الضبط الانفعالي والتحكم، المجازفة الإيجابية، الذكاء الوجداني، التوقعات الإيجابية والتفاؤل وأخيرا تقبل المسؤولية الشخصية، أما الفروق فقد توصلنا لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لصالح الإناث، وفي ضوء ما توصلنا إليه من نتائج قدمنا تفسيرات واقتراحات.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، الطلبة الجامعيين

## Positive thinking among university students field study Laghouat

Aicha ALLA\*

University of Djelfa, Algeria

Naima BOUZAD

University of Mostaganem, Algeria

### Abstract

The current study aimed at research into positive thinking among university students, University Amar Telidji lagouat and through snow the following questions:-what is the level of positive thinking among students? -What are the most common dimensions between undergraduate students? -Are there any statistically significant differences in the dimensions of positive thinking according to genre?, in order to answer these questions we used a measure of positive thinking to Abed elsattar (2010) on a sample of 200 students, where students numbered and came to the following results:-high level of positive thinking among university students, the most common dimensions according to the overall feeling of satisfaction first, then the positive acceptance of difference, love of learning and cognitive openness, tolerance and generosity, emotional and control exactly positive risk, emotional intelligence, positive expectations and optimism finally accepts personal responsibility, either The differences we have statistically significant differences in positive thinking for females. In the light of the results we have reached, we have provided explanations and suggestions.

**Keywords:** positive thinking, university students.

\* E. Mail : [prof.aicha17@gmail.com](mailto:prof.aicha17@gmail.com)

**مقدمة:**

يندرج التفكير الإيجابي تحت مظلة علم النفس الإيجابي، من كون الفرد كائن يحمل جوانب ايجابية وسلبية، وإن الخبرات التي يمر بها تشكل شخصيته، ومن خلاله نسعى لفهم الانفعالات الإيجابية وعلم النفس يهتم بدراسة المشاعر الإيجابية مثل الأمل، السعادة، الرضا، ومعرفة كيف يمكن للفرد اكتساب المهارات التي تسهم في ممارسة المشاعر بإيجابية، والجوهر الأساسي الذي يقوم عليه علم النفس الإيجابي فالفرد يولد ولديه العديد من المشاعر الإيجابية والسلبية التي تستثار من خلال المواقف وخبرات الحياة، لذا وجب معرفة مصدر هذه الأفكار وتنميتها وتكوينها، بالتالي نمو قدرات عقلية ومهارات اجتماعية تساعد على صقل شخصية الفرد، ويرتبط التفكير الإيجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجالات الحياة، والفرد كي يحقق النجاح ويعيش سعيدا ويحيا حياة متوازنة يجب أن يغير نمط تفكيره وأسلوب حياته ونظرتة تجاه نفسه والآخرين، والمواقف التي تحدث له والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته. (زيد وآخرون، 2013، 241) وقد أبدع نخبة من العلماء المتخصصين في مجال علم النفس الإيجابي بوصفه دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في برائن الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية الاجتماعية والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة أن تعاش، والإيجابية هي بداية الطريق للنجاح فحين يفكر الشخص ايجابيا فإنه في الواقع يبرمج عقله ليفكر ايجابيا والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الأعمال الإيجابية في معظم شؤون الحياة. (السلطاني، 2010، 37)

**الإشكالية:**

أصبحت موضوعات علم النفس الإيجابي Positive Psychology بؤرة تركيز البحوث والدراسات النفسية في الآونة الأخيرة، حيث ظهر حديثا على الساحة العلمية العديد والكثير من الدراسات التي تركز على التوجهات الأساسية لعلم النفس الإيجابي، ومن أبرزها التركيز على الجوانب الإيجابية للشخصية بدلا من التركيز على الاضطرابات والجوانب السلبية، لذا يعد التفكير الإيجابي ضمن مفاهيم علم النفس الإيجابي خاصة بعد تحريره من أصوله الفلسفية، ومنحه إمكانية التوظيف الإجرائي كموضوع جدير بالبحث والتطبيق العلمي.

تعددت الدراسات العربية والأجنبية حول تنمية التفكير الإيجابي، لذا نرى أن الاهتمام بهذا الجانب المهم تزايد لما له من أهمية في تشكيل نمط حياة الفرد وتوجيهها وحل الكثير من المشاكل، حيث يؤكد بشير (معمرية، 2011) أن علم النفس الإيجابي ليس تخصصا جديدا بل هو توجه ظهر حديثا يبحث ويركز على دراسة المشاعر الإيجابية في الإنسان وهناك أيضا جوانب طبية سليمة متوازنة مشرقة في حياة الإنسان، أخذت قليلا من اهتمامات علماء النفس فيما مضى من الزمن، وقدم علم النفس الإنساني Humanistic Psychology كذلك إسهاماته من خلال تأكيده على أن الإنسان كائن ايجابي بطبعه وأقوى دافع لديه هو دافع تحقيق الذات Self Healisation، وهو دافع التفوق والنجاح، وأكد على أهمية الإنسانية الإيجابية Positive Human Experience في الوقاية من الأمراض، وكما يذكر أنه يمكن قياس السمات

الإيجابية للفرد أو الحياة النشطة المثمرة الدؤوبة The Engaged Life من خلال توكيد الذات وتقديرها وفعالية الذات وضبطها، ويمكن قياس المشاعر الإيجابية أو الحياة السعيدة السارة The Ofeasant Life في هذا المجال. (معمرية، 2011، 103)

يعتبر التفكير الإيجابي بصفة عامة أداة لرؤية الجانب الإيجابي من الأشياء بدلا من الجانب السلبي، وهو الميل الذي يجعل العقل يتقبل الأفكار والصور والكلمات، التي تبسط كل ما هو معقد بحيث يتوقع الفرد نتائج ايجابية تؤدي إلى النجاح فيما يريده، أو يفكر فيه في المستقبل أو الحاضر (عبد الحميد، 2012، 266) والبحث هذا يهدف إلى الوقوف على أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعيين وأيضا معرفة مستوى التفكير الإيجابي لديهم، وكون التفكير الإيجابي يعكس شخصية الطالب الإيجابية أي يؤثر على سلوكه في مختلف المواقف سواء التعليمية منها أو الاجتماعية، وبالتالي حاضر فعال ومستقبل مشرق.

مما ذكر سابقا نستنتج أن هذا النوع من التفكير يساعد على تطوير الأفراد، وبالتالي المجتمعات وتحقيق النجاحات، وهذا هو هدف كل المجتمعات ونخص بالذكر الشباب، ومن أهم المؤسسات التي تطمح إلى تكوين شباب جامعيين يتصفون بالتفكير الإيجابي، فتمكنهم من هذا التفكير يعني كفاءتهم في حل المشكلات والتعامل مع العالم الخارجي. وعليه تسعى الباحثتان من خلال البحث الحالي تحديد مستوى التفكير الإيجابي وأولوية أبعاده تبعا للنوع، حيث انطلق البحث الحالي من الأسئلة التالية:

- ما هو مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين؟
- ماهي أبعاد التفكير الإيجابي الأكثر شيوعا بين طلبة الجامعة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في أبعاد التفكير الإيجابي وفقا وفقا للنوع؟

#### فروض الدراسة:

- نتوقع مستوى مرتفع في مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة.
- نتوقع تباين شيوع أبعاد التفكير الإيجابي بين الطلبة الجامعيين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في أبعاد التفكير الإيجابي وفقا للنوع.

#### أهمية الدراسة:

يمكن توضيح أهمية البحث الحالي كالآتي:

- الأهمية النظرية: يعتبر موضوع التفكير من أهم المواضيع التي أخذت اهتمام الباحثين وتتنوع النظريات التي تناولته، ويعد علم النفس الإيجابي من التوجهات التي تطرقت لهذا الموضوع المهم وبالتالي جاءت دراستنا مدعمة وباحثة عن جانب إيجابي لدى الطلبة الجامعيين، وهو التفكير الإيجابي، وبالتالي التعرف على مستوياته لدى فئة الشباب وخصوصا الجامعي وأثر الثقافة والوسط والجانب المعرفي وكذا الجنس في ظهور هذا التفكير.

- **الأهمية التطبيقية:** يعتبر الشباب الجامعي فئة جد مهمة لكونها فئة يعول عليها كإطارات في المجتمع وقد اهتم علم النفس الإيجابي بإظهار أهم النقاط القوية التي تساهم في تبني برامج أو أساليب أو مناهج تساهم في رفع مستوى الفعالية لديهم، وبالتالي يستمد هذا البحث أهميته التطبيقية من كونه يساهم الوقوف على مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، وكذا أهم الأبعاد شيوعا لديهم، كما أنه يستفاد من نتائجه في بناء برامج إرشادية ومناهج تعليمية.

#### أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الجامعية.
- معرفة أكثر الأبعاد في التفكير الإيجابي انتشارا بين الطلبة.
- الكشف عما إذا كانت هناك فروق دالة في التفكير الإيجابي وأبعاده حسب النوع.

#### حدود الدراسة:

- **الحدود البشرية:** تكونت عينة البحث من 200 طالب موزعين كالاتي 100 طالب و 100 طالبة
- **الحدود المكانية:** تم إجراء وتطبيق الدراسة في جامعة عمار تليجي بالأغواط وبالضبط كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.
- **الحدود الزمانية:** أجريت هذه الدراسة بالتحديد تطبيقيا شهر ماي من سنة (2015).
- **الأدوات المستخدمة لجمع البيانات:** حسب طبيعة موضوع البحث تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار 2010.

#### تحديد مصطلحات الدراسة:

- **التفكير الإيجابي:** Positive Thinking حسب (إبراهيم، 2005): التفكير الإيجابي هو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناتجة وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة.
- **التعريف الإجرائي:** تعرف الباحثان التفكير الإيجابي إجرائيا على أنه أسلوب متكامل في التفكير يختبره الطالب ويعكس توقعاته الإيجابية نحو حياته اليومية والمستقبلية وقناعته بالقدرة على تحقيق النجاح. ويعرف أيضا بمجمل الدرجات المحصل عليها من تطبيق مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار 2010.

## الإطار النظري والدراسات السابقة

في هذا الجانب وصف لأهم النقاط التي تم التطرق إليها لطرح مفهوم التفكير الإيجابي وتحديد أهم الدراسات العربية والأجنبية التي درست هذا الموضوع والتعقيب عليها كالتالي:

### التفكير الإيجابي لغويا:

من الناحية اللغوية حسب (بن منظور، 1300) (فكر) الفَكْرُ والفِكْرُ إعمال الخاطر في الشيء قال سيبويه ولا يجمع الفِكْرُ ولا العِلْمُ ولا النظرُ قال وقد حكى ابن دريد في جمعه أفكاراً والفِكْرَةُ كالفِكْرُ وقد فَكَّرَ في الشيء قوله « وقد فكر في الشيء إلخ » بابه ضرب كما في المصباح وَأَفْكَرَ فِيهِ وَتَفَكَّرَ بِمَعْنَى وَرَجُلٌ فِكْرٌ مِثَالُ فِسِّيْقٍ، وَفَيْكِرُ كَثِيرُ الْفِكْرِ الْأَخِيرَةُ عَنْ كِرَاعِ اللَّيْثِ التَّفَكُّرُ اسْمُ التَّفَكِيرِ.

ومن العرب من يقول الفِكْرُ الفِكْرَةُ والفِكْرَى على فِعْلَى اسم وهي قليلة الجوهري، التَّفَكُّرُ التَّأَمُّلُ والاسم الفِكْرُ والفِكْرَةُ والمصدر الفِكْرُ بالفتح، قال يعقوب يقال ليس لي في هذا الأمر فِكْرٌ أي ليس لي فيه حاجة قال والفتح فيه أفصح من الكسر، (بن منظور، 1300، 5) أما في المعجم الوسيط جاء مفهوم التفكير من الفعل فكر - فكر في الأمر - فكرا : إستخدم العقل فيه ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول.

- (فَكَّرَ فِي الْأَمْرِ): مبالغة في فكر وهو أشيع في الاستعمال من فكر وفي المشكلة أعمل عقله فيها ليتوصل إلى حلها فهو مفكر. (ضيف، 2004، 698)

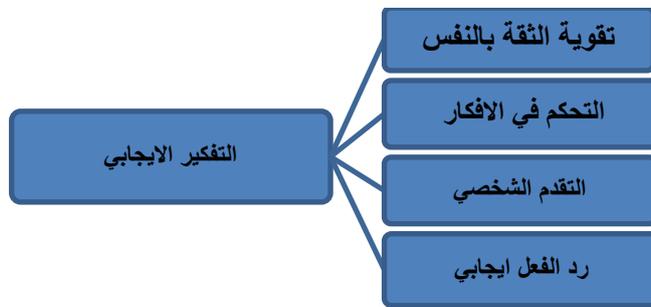
### التفكير الإيجابي اصطلاحاً: The Positive Thinking

لقد استخدم الباحثون أوصافاً متعددة للتمييز بين نوع وآخر من تعريفات التفكير، وربما كان تعدد أوصاف التفكير وتسمياته أحد الشواهد على مدى اهتمام الباحثين بدراسة موضوع التفكير، حيث يعرف بأنه سلسلة من النشاطات العقلية غير المرئية التي يقوم بها الدماغ لعرض مثير يتم استقباله عن طريق واحدة من الحواس الخمسة أو أكثر بحثاً عن معنى في الموقف أو الخبرة. (أزاد حسن، 2014، 125) يعرف (إبراهيم، 2006) التفكير الإيجابي بأنه توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءة، وباستخدام استراتيجيات القيادة الآتية والتي تزيد من إمداد الفرد بنقته في أدائه وسيطرته وإدارته لعمليات التفكير لديه، أما (زحلو، 2009) يعرفه بأنه فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج، وطريقة التفكير هي إحدى خيارات الحياة والشخص السعيد هو من يمتلك مجموعة من طرق التفكير تمكنه من التعامل بشكل أمثل مع مصاعب ومواقف الحياة المختلفة. (علا، 2013، 159)، ويعرف (فيرابيفر) التفكير الإيجابي بأنه الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل ايجابي (بيفر، 2011، 12)، وهناك من يعرفه بأنه استخدام قدرة عقلك الباطن، عقلك اللاواعي - للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ أمالك وتحقيق أحلامك.

أما (بكار، 2013) تعرف التفكير بأنه حالة مزاجية ايجابية ينقلها الفرد عن نفسه للآخرين من حوله بتصرفاته اتجاه الأشخاص والأحداث ونظراته الحسنة للأمور وتفسيرها بطريقة يغلب عليها

الجانب الجيد وإغفال الجانب السيئ، ويعرف التفكير الإيجابي بأنه: " التفاوض بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وان كانت ومضة ضوء" (بكار، 2013، 45).

من خلال التعاريف السابقة اللغوية منها والاصطلاحية، نلمس أنه من الممكن لأي إنسان أن يكون ايجابيا في الظروف العادية، ولكن القوة الحقيقية تظهر عندما يواجه الفرد تحديات الحياة، فالتفكير الإيجابي عبارة عن إدراكات دقيقة من الفرد نحو نفسه ونحو الآخرين ونحو المستقبل، أي هو مجمل ردود الفعل تجاه مواقف مختلفة من الحياة، حيث تظهر الكفاءة في الانجاز واكتساب الخبرات الجديدة والاستمتاع بالحياة مع نفسه ومع الآخرين، وهو يساعد على تقوية الثقة بالنفس حسب المخطط التالي:



مخطط يوضح أهمية التفكير الإيجابي

نلاحظ من خلال الشكل أعلاه أن أهمية التفكير الإيجابي تتجسد في أربع نقط هي: تقوية الثقة بالنفس، تليها تحكم الطالب في أفكاره ومن خلال التقدم والتطور الشخصي، من ثم ردة فعله الإيجابية تجاه مواقف الحياة والمستقبل، وهذا يتوافق مع المنظور المعرفي.

يشمل التفكير الإيجابي إصدار الأحكام الإيجابية، وعلى الفرد أن يدعم من تفاؤله وأن يكون جهده متكاملًا وفيه إحساس بالمسؤولية ويرتكز التفكير على الاستكشاف، وانتظار الفوائد وعلى التقييم الإيجابي ويرتكز أيضا على حل المشكلات، أو إدخال تحسينات وفي كل حالة يتم تصميم الاقتراح، لإحداث تغيير إيجابي، فعندما يقوم التفكير الإيجابي بتحويل تفكير الفرد للتوصل إلى اقتراح يكون من السهل التوصل إلى ذلك، وهكذا فان التفكير الإيجابي يهتم بالإقتراحات التوالدية وبتقسيم الاقتراحات الإيجابية. (بونو، 2001، 165) وهذا يعني أن علم النفس الإيجابي يعمل على اكتشاف المبادئ والنواحي الإيجابية والقدرات والسمات والمهارات الإيجابية في شخصية الفرد، بمعنى البحث الدقيق عن مناطق القوة والتميز في شخصية الفرد وتميئتها والتأكيد عليها والتمكين والتمهيد لنموها ورعايتها، حتى تصبح بمثابة التحصين ضد ما قد يتعرض له الفرد من تهديدات وإحباطات، في سياق حياته اليومية. (محمد، 2010، 129)

يذكر Seligman (2005) أن تاريخ علم النفس مليء بالأدلة العلمية التي تشير إلى الاهتمام بكل ما هو سلبي في الشخصية الإنسانية، وإلى قلة الاهتمام بما هو إيجابي فيها، وما ينبغي أن تكون عليه من كفاءة وإيجابية، وعلى سبيل المثال: إذا تأملنا إجراءات العلاج المعرفي سنجد أنها تعلم المريض النفسي كيفية تنفيذ الأفكار الآلية ودحضها، ولكنها لا تنمي لديه القوى النفسية، لتنمية خصال الشخصية الإيجابية، من قدرات وسمات وخصال ومهارات وتطويرها، الأمر الذي يرسخ الاهتمام الشديد بجوانب الضعف، أو ما يعرف بتثبيت منحى الخطأ Fix what's wrong approach على حساب الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية. (محمد، 2010، 1)

### أهمية التفكير الإيجابي:

تتجسد من خلال إستجابة الفرد لتغيير طريقة تفكيره، فإذا اختار الفرد أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها، والتي ربما تعيقه من تحقيق الفضل لنفسه، ولذلك فإن التفكير العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة، وصدق الله العظيم في قوله: ( إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم )، ومما يذكره المؤلفون في التفكير الإيجابي من فوائد استخدامه ما يلي:

- هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
- يجعلك تختار قائمة أهداف للحياة، تحقق لك المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك.
- تؤكد أن التغيير الإيجابي البناء الذي تجربه داخل نفسك سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك.
- أن تكون مفكراً إيجابياً يعني أن تقلق بشكل أقل وتستمتع أكثر وان تنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيباً.
- أن هذه الإيجابية في عقولنا ومشاعرنا تصنع من حياتنا الإيجابية، والتفاؤل والطاقة والقدرة على الدفاع عن النفس، وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من شياطين الإنس والجن، وأكبر منهما حديث النفس.
- عندما نفكر بإيجابية تتجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس عندما نفكر بطريقة سلبية فستتجذب إلينا المواقف السلبية. (العمرى، 2014، 20)
- يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء حيث إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت، فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة إيجابية، أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، لأن العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الإيجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية.
- إن الشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلاً، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف. (الرقيب، 2008، 09)

- تبرز أهمية علم النفس الإيجابي كذلك، من خلال أنه يهدف إلى تغيير بؤرة الاهتمام وتحويلها من الاهتمام بالبحث عن الأسباب التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية والعقلية، إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطراب بطريقة إيجابية. (EasterbsooK, 2001,20)

### أنماط التفكير الإيجابي:

يمكن إجمالها كالآتي: التفاؤل، الضبط الانفعالي، والتحكم في العمليات العقلية، حب التعلم والتفتح على الخبرة، الشعور بالرضا، الرصيد المعرفي الصحي، التسامح مع الاختلاف عن الآخرين، تقبل المسؤولية الشخصية، تقبل الذات غير المشروط، المسامحة والأريحية، الذكاء الاجتماعي. (قاسم، 2010، 733)

### الخصائص التي تتميز بها الشخصية الإيجابية:

هناك عشرة خصائص تساعد في تحقيق أهداف الفرد والشعور بالسعادة والهدوء النفسي وراحة البال هي:

- الإيمان بالله سبحانه وتعالى والاستعانة به والتوكل عليه.
  - الرؤيا الواضحة التي تساعد الفرد على التعرف على ما يريد على المدى القريب والمتوسط والبعيد وكيف يخطط لتنفيذه بمرونة تامة حتى يحصل على أهدافه.
  - القيم العليا والتي تجعل الفرد يعيش بعيدا عن السلوكيات السلبية بل يتمتع بكل الصفات الإيجابية مثل الصدق والأمانة والعطاء والكرم وهي خصائص تميز الشخصية التي تفكر تفكيراً إيجابياً.
  - التوقع الإيجابي للأحداث والتركيز على الحلول عند مواجهة الصعوبات.
  - الاستفادة من التحديات والصعوبات، حيث لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على أركان حياته.
  - الثقة بالنفس وحب التغيير وخوض المخاطر.
  - يعيش بالأمل، والكفاح والصبر، والمهارات الاجتماعية الإيجابية، وحب الآخرين ومساعدتهم.
- (الفاقي، 2000، 101)

كما تذكر سعيد (2012)، صاحب التفكير المرن Flaxible Thinking الإيجابي يذعن للحق ويتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقا أو مخالفا لها، صاحب التفكير الإيجابي لغته ومفرداته تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء، قادر على الحوار والمناقشة العلمية، قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين، يحاول صاحب التفكير الإيجابي 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 تقنيته بما لا يفيد ولا يلزم، ويتمتع صاحب التفكير الإيجابي بامتلاكه لأساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل، كما يحرص أصحاب التفكير الإيجابي على تجنب ذلك ويساعدهم على ذلك امتلاكهم قدر من الفكر والثقافة والمرونة الفكرية التي تساعدهم على تجنب مثل هذه المواقف الحرجة. (غانم، 2005، 85)

## العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي:

- هناك عدة عوامل تؤثر في التفكير بشكل عام، وعملية التفكير الإيجابي بشكل خاص، لأن جميع المشاعر والمعتقدات والمعارف تبنى أساساً على الأفكار الموجودة في داخل العقل سواء ما كان منها في الشعور أو اللاشعور الكامن داخليا، وأهم هذه العوامل ما يلي:
- النظرة الشاملة والتحرك بالمحيط الشامل.
  - الضبط بشكل عام والالتزام بالمشاركة في العمل، وال ضبط الداخلي بالخصوص عند المرء.
  - البنية الدماغية وطبيعة الجينات الوراثية في هذه البنى العقلية.
  - الانتباه والممارسة الواعية وتشجيع الاكتشاف.
  - التنشئة الاجتماعية والأسرية ومستوى البيئة الثقافية في محيط الفرد.
  - استخدام المهارة الذاتية في إعادة التنظيم الاستراتيجي للتفكير
  - امتلاك الفرد لمفهوم ذاتي إيجابي يجعله أكثر ميلا للارتباط بالأفكار المتنوعة والمخالفة لوجهات نظر الآخرين، أما الذي يتبنى مفهوما ذاتيا سلبيا فهو غير آمن، وغير مطمئن، وأقل ميلا لتحدي الأفكار.
  - قدرة الفرد على الاستيعاب اللفظي وتنظيم الأفكار والتنظيم الإدراكي.
  - تطوير مهارات ثانوية لمهارة التفكير الإيجابي واستغلال الجهد المبذول في عملية التفكير الإيجابي.

## الاستراتيجيات المستخدمة في التفكير الإيجابي:

- استراتيجية التحدث الذاتي Self-talk Strategy: يرى المحارب (2000) أن للحوار الداخلي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار، وتشير (Breshia Mike) أنه: قد ظهر في الآونة الأخيرة العديد من البرامج التي تساهم في رفع كفاءة الأفراد، كاستخدام هذه الاستراتيجيات، وقد درجت تحت عناوين مختلفة منها برامج القوة الداخلية، والتي من خلالها يشعر الفرد بالفاعلية والسعادة، وتشير إبراهيم (2005) إلى أن استراتيجية التحدث الذاتي تعبر عن الحوارات العقلية mental dialogues.
- كما يشير مجدي حبيب أن استراتيجية المقارنة comparing strategy تتطلب الوقوف على أوجه الشبه والاختلاف، بين الأشياء والظواهر والعلاقات، ويضيف جابر (2005) بأنه حين نطلب من الطلبة أن يقارنوا، فإننا نطلب منهم الالتفات إلى خصائص محددة لنقاط المقارنة، ونحن نلفت الانتباه إلى ضرورة زيادة حدة التميزات، وتعلم الوعي الحيوي بنواحي التشابه ونواحي الاختلاف وهذا يزيد من قاعدة البيانات التي تستخدم لإصدار الأحكام.
- حل المشكلات Problem Solving يرى جابر (2005) أن حل المشكلات نوع من التفكير الذي يتطلب مهارة ويمكن تعلمه، ويستطيع الناس أن يحسنوه عن طريق الممارسة، وهذا يمكن تدريسه في المدارس ولكي يعمل المدرسون ذلك، فإنهم يعرضون المشكلات على الطلبة ويوجهون انتباههم إلى طريقة التفكير في المشكلة، بدلا من تركيزهم على مادته، إنهم يستخدمون رغبة الطلبة الطبيعية

في الاكتشاف، كدافع وهم يساعدون الطلبة على تفسير المشكلة بطريقة تجعل لها معنى عندهم، وتنمية التخمينات أو الفروض التي تتعلق بالحلول، واختبارها وتقييم النتائج.

- **اتخاذ القرار Decision Making**: يرى حسين (2003) أنه القدرة على التفاعل مع الموقف الحالي ورؤيته بشكل أوسع من أجل الوصول إلى قرار سليم.

وهناك متطلبات قبلية لتعلم مهارة اتخاذ القرار تتمثل في: ( القدرة على التخيل، القدرة على الربط، القدرة الاستنتاج، القدرة على حل المشكلات، القدرة على جمع المعلومات.)

- **استراتيجية التخيل imagining strategy** يرى (Hodgson & Rachman 1979) أنه كلما زاد تكرار ممارسة هذا التخيل زادت معه سيطرة الفرد على جوانب الموقف الضاغط، لأنه يكون قد خبره أكثر من مرة ويضيف حسين (2003) أن تطبيق مهارة التخيل، تتمثل في استخدام الخيال والصور العقلية، لتوسيع المدارك، وأساس التخيل الناجح، هو أن تضيف أكبر قدر ممكن من العاطفة إلى الصورة ثم قم بإثارة رغبة داخلية عميقة، وكن متحمسا واستمر في تخيل الصورة مرارا وتكرارا، لأن أفكارك ومعتقداتك الحالية تشكلت من خلال التفكير والعاطفة، فالأفكار الجديدة المبرمجة من خلال التكرار والتخيل، تصبح الأفكار المسيطرة، والأفكار والمعتقدات المسيطرة تتحكم في سلوكياتنا. ( جوفيتال، 2005، 67)

- **استراتيجية النمذجة: Modeling Strategy**: وتفيد هذه الاستراتيجية في إكساب سلوكيات جديدة، وأيضا في تقليل أو زيادة بعض السلوكيات الموجودة لدى الفرد، ومن الأنواع الشائعة للنمذجة:

- النمذجة الحية حيث يقوم النموذج بالأداء بوجود المتدرب.

- النمذجة المصورة حيث يشاهد المتدرب النموذج وهو يقوم بالأداء من خلال وسائل إيضاحية مثل الأفلام.

- النمذجة من خلال المشاركة حيث يقوم النموذج بالأداء أمام المتدرب، ويقوم المتدرب بمراقبة النموذج ثم يقوم بتأدية نفس الأداء بمساعدة النموذج.(الخولي، 2014، 205)

ذكرت ( بنت يوسف، 2007، 27) أن بعض المفكرين قد صنفوا التفكير على أساس الأزواج المتناظرة هي: التفكير التباعدي، والتفكير النقاري، والتفكير الاستقراري، والتفكير الاستنباطي، والتفكير القائم على الجانب الأيسر من الدماغ، والتفكير القائم على الجانب الأيمن من الدماغ، والتفكير الإبداعي والتفكير الناقد، والتفكير العلمي، أي القدرة على حل المشكلات، أو اتخاذ القرارات بطريقة علمية من خلال التفكير المنظم المنهجي.

### الوصايا العشرة للتفكير الإيجابي:

تتمثل هذه الوصايا حسب (الفاقي، 2007) في: الرغبة المشتعلة، القرار القاطع، الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية، السكون والتأمل اليومي، التنمية الذاتية، التأكيدات المتضامنة، الوقت الإيجابي، تحديد الأهداف، الإدراك الواعي، تحمل المسؤولية كاملة. (الفاقي، 2007)

### وجهات النظر حول التفكير الإيجابي: Positive Thinking Perspectives

**1- نظرية Freud:** حيث يرى أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، والعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التعقد والتماسك حيال موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية، فالفرد متفائل إذا لم تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمرا ممكنا أي الذي يشبع بشكل مفرط في طفولته سيكون عرضة للتفاؤل المفرط والاعتماد على الآخرين أما إذا أحبطت اللذة الفمية فإن الشخصية الفمية ستتم بالسلوك الذي يميل إلى إثارة الجدل والتناقض الوجداني.

**2- المنظور المعرفي Cognitive:** وتقوم المدرسة المعرفية على فكرة القائلة بأن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه عن أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم وآرائهم ومثلهم، إنما هي أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض ومن بين النماذج ما يلي:

- **ألبرت أليس Ellis:** حيث يرى أن التفكير والانفعال الإنسانيين ليسا بعلميتين متباينتين وإنما يتداخلان بصورة ذات دلالة، وأن المعرفة والعاطفية يرتبطان على نحو وثيق جدا وأن السيطرة على أفكار الفرد هو توفير السيطرة على عواطفه.

- **نموذج كير كجارد 2005 Erin Kirkegaard** حيث قسم التفكير الإيجابي إلى ثلاث مجموعات متشابكة هي: المعرفة الداخلية Internal cognition: ذلك أن ما يقود عملية الفكر الداخلية إلى فعل خارجي، هو امتلاك الفرد غرض ما يحكمه ويقود عملية صحيفة فكره اليومية، وأن معرفته الداخلية تنبئ به مركزا على الهدف، ومع الهدف يجيء الغرض.

- **الإيمان Faith:** ويعرف بأنه امتلاك ثقة واعتقاد في ظاهرة بدون دليل تجريبي فالمفكر الإيجابي عنده ثقة في الطبيعة والعالم والإله، والروحانية هي تجربة الشخصية لشيء مقدس ويشفق الناس في أغلب الأحيان الإحساس بالغرض والمعنى من إيمانهم.

- **العلاقات الشخصية المؤثرة Influential personale relationships:** بحيث التفكير الإيجابي مدعوم عبر علاقة الفرد بنفسه وبالله وبالمقربين سواء كانوا أقرباء أو أصدقاء ( تركي، 2012، 260)

- **(سيلجمان مارتين):** حيث افترض أنه إذا كنت تفكر أفكارا إيجابية، فإن حياتك ستصبح ايجابية آليا وإذا كنت تريد الفوز فانه يجب عليك أن تتصرف كالفائز، ولهذا يمكن القول أن النظرية تقوم على الإيحاء الذاتي auto suggestion، إذ أنك إذا أردت شيئا فانك يجب أن تعتقد داخليا بأنه يمكنك أن تحصل عليه. (الموسوي، 2016، 60)

**3- المنظور الإنساني:** من منظري التيار الإنساني (ماسلو وروجرز) يؤكدون على أن الطبيعة الإنسانية طبيعة ايجابية خلاقة تسعى للنمو، فالإنسان يولد مزود بالحب والارتقاء، ولديه قوة لتوجيه حياته وتحقيق الأمل والسعادة. (مطرش، 2014، 120)

## الدراسات السابقة:

**الدراسات العربية:** هناك العديد من الدراسات التي أجريت لتوضيح مفهوم التفكير الإيجابي وعلاقتها ببعض المتغيرات كدراسة قاسم (2009) حول أبعاد التفكير الإيجابي في مصر، وأبرزت نتائجها وجود ثلاثة عوامل رئيسية ساهمت في 58% من نسبة التباين الكلي وهي (التفاؤل، التوقعات الإيجابية، ثم تقبل المسؤولية الشخصية، وأخيرا الذكاء الوجداني، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في تقبل المسؤولية الشخصية والتقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين. (علاء، 2012، 156)

- **دراسة منتهى مطرش وسوزان دريد (2013):** بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية بجامعة بغداد والمستتصيرية، بهدف التعرف على العلاقة القائمة بين المتغيرين، ومعرفة الفروق في التفكير الإيجابي حسب النوع والتخصص، ثم تطبيق مقياس (إبراهيم، 2010) للتفكير الإيجابي، ومقياس الدافعية الأكاديمية الذاتية (لكوتفريد) 2010 على عينة قوامها 344 طالب وطالبة وكانت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين التفكير والدافعية، ووجود مستوى مرتفع في التفكير الإيجابي لدى الطلبة ووجود فروق دالة إحصائيا في التفكير الإيجابي تبعا لمتغير النوع والتخصص لصالح الذكور.

- **دراسة علي تركي 2012:** التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة بجامعة بغداد بالعراق، استهدف البحث إعداد صورة مختصرة لمقياس إبراهيم 2011، كذلك معرفة مستوى التفكير الإيجابي للطلبة، وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية كالنوع والعمر والتخصص، تكونت العينة من (110) طالب وطالبة وكانت النتائج أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بتفكير ايجابي مرتفع وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلبة في التفكير الإيجابي تبعا لمتغير النوع ووجود فروق دالة إحصائيا في التفكير الإيجابي تبعا لمتغير التخصص.

- **دراسة عبد المرید قاسم (2009):** بعنوان أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عاملية، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أبعاد التفكير لدى المصريين، من خلال التعرف على البنية المعرفية لمقياس التفكير لعبد الستار إبراهيم (2008)، تكونت العينة من (101) مفحوص من الجنسين استخدم مقياس عبد الستار (2008) وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية: وجود مستوى عال في التفكير الإيجابي لدى المفحوصين حيث ساهمت ثلاثة عوامل رئيسية في (58%) وهي التفاؤل، والتوقعات الإيجابية، ثم تقبل المسؤولية الشخصية، وأخيرا الذكاء الوجداني، ووجود فروق دالة إحصائيا في التفكير الإيجابي تبعا لمتغير النوع لصالح الذكور.

- **دراسة الرقيب (2006):** هدفت الدراسة التعرف إلى درجة فهم عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية، لمستوى التفكير الإيجابي وأثر ذلك على عملية صنع القرار. أجريت الدراسة في الأردن وطبقت على عينة بلغ عددها 93 عميداً وعميدة، وأظهرت النتائج أن مستوى التفكير الإيجابي وممارسته كان مرتفعا لدى عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية، كما أظهرت فروقا دالة إحصائيا تعزى إلى متغير الجنس لصالح الإناث، ولم يظهر أي فرق جوهري ضمن متغير الرتبة والخبرة الأكاديمية، كما أشارت

النتائج إلى أن الفرق غير دال إحصائياً، بين فن وممارسة التفكير الإيجابي، وعملية صنع القرار لدى العمداء.

- دراسة غانم (2005): هدفت الدراسة التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، واختار الباحث عينة مكونة من 200 طالب وطالبة جامعيين، من جامعة القدس - فلسطين- وتوصلت الدراسة أن ما نسبة (40.5%) من أفراد الدراسة أظهروا ميلاً نحو التفكير الإيجابي منهم ما نسبة (40%) من الذكور و (16.5%) من الإناث ووجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين على مقياس التفكير الإيجابي لصالح الإناث.

#### الدراسات الأجنبية:

- دراسة Haveren,(2004) هدفت الدراسة إلى دراسة اثر مستوى التفكير السلبي والإيجابي في التحصيل لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات الجنس ومستوى التعليم وبلغ عدد أفراد العينة 200 طالبا وطالبة الملتحقين في إحدى الجامعات الأمريكية ومن مستويات مختلفة وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة سنة أولى والسنة الأخيرة من حيث مستوى التفكير السلبي والإيجابي بينما أظهرت النتائج وجود فروق دالة في مستوى التفكير حسب النوع لصالح الذكور حيث اظهروا مستوى أفضل في التفكير الإيجابي.

- دراسة Edmeads,(2004) هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة بعض المتغيرات بنمطي التفكير الإيجابي والسلبي، لدى طلبة الجامعة، أجريت الدراسة في إحدى الجامعات الأمريكية، إذ بلغت عينة الدراسة (75) طالبا و(105) طالبة، وتوصلت الدراسة إلى النسبة (41.4%) من الطلبة ذكورا وإناثا قد اظهروا ميلاً نحو التفكير الإيجابي، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في التفكير والتحصيل حسب النوع (محمد جبر، 2013، 121)

- دراسة (ليتسي،1994): ناقشت هذه الدراسة تساؤل هل الأفكار الأوتوماتيكية الإيجابية (Pats) واتصالها بالأحداث السلبية تنبئ باحتمالية حدوث إما الاكتئاب أو الشعور بالسعادة. وتم تجميع البيانات الكاملة من التطبيق على (152) طالباً وأظهرت النتائج أن الأفكار الإيجابية منبئة بالشعور بالسعادة والأفكار الإيجابية المتعلقة باستحقاق وجدارة الذات ارتبطت بالأحداث السلبية للتنبؤ بالاكتئاب وأن المستويات المرتفعة من الأفكار الإيجابية ارتبطت بأقل نسب من الاكتئاب.

( Lightsey,Owen Richard,Jr ,1994)

#### التعقيب على دراسات التفكير الإيجابي:

- اعتمدت جميع الدراسات المنهج الوصفي.
- تباين حجم العينة حيث تراوح عدد الطلبة العينة ما بين 101 و 344.
- أجمعت الدراسات السابقة على أن جوانب التفكير الإيجابي، من أسباب السعادة الحقيقية لدى الذكور والإناث في مختلف الثقافات.

- وجود فروق بين الجنسين على التفكير الإيجابي لصالح الإناث كما في دراسة غانم 2005 ودراسة الرقيب 2006، ولصالح الذكور في دراسة منتهى مطرش (2013) قاسم (2009) ودراسة Edmeads,2004 ودراسة haveren,2004.
- ارتبط التفكير الإيجابي بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة كما في دراسة (ليتي،1994)، وارتبط سلبيا بالاكتئاب والقلق والشعور، وارتبطت بالدافعية والتحصيل مثل دراسة منتهى مطرش (2013) ودراسة Haveren,2004 .

**أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :** استفدنا من الدراسات السابقة في:

- كتابة الإطار النظري.
- اختيار منهج الدراسة وهو المنهج الوصفي.
- الاطلاع على المصادر والمراجع المختلفة التي تتناسب مع الدراسة الحالية.
- اختيار أداة الدراسة.
- تكوين فكرة أعمق وأوسع عن موضوع الدراسة.

### إجراءات الدراسة الميدانية

يتضمن هذا الإطار ما قمنا به من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة من حيث تحديد المنهج المعتمد وعينة الدراسة، والتأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

#### منهج الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة على حد علمنا قصد تحليل ودراسة الإشكالية التي تمّ طرحها، والمنهج الوصفي يعبر عن جمع البيانات بنوعها الكمية والكيفية حول الظاهرة محل الدراسة، من أجل تحليلها وتفسيرها واستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى، وصولاً إلى تعميمها. (بوفاتح، 2007، 11)

#### مجتمع وعينة الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة عمار تليجي بالأغواط من كلا الجنسين للعام الدراسي 2015، وبعد تحديد المجتمع تمّ اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية probability sample حيث يتم تشكيل هذه العينة على أساس أن يكون هناك احتمال متساوي أمام جميع العناصر في مجتمع الدراسة لاختيارها، بمعنى أنّ فرص اختيار أي عنصر من المجتمع الدراسة متساوية لجميع أفراد المجتمع، وفي نفس الوقت فإنّ اختيار أي عنصر من عناصر مجتمع الدراسة لا يؤثر على اختيار العناصر الأخرى (ربحي وعثمان، 2000، 143)، وقد تمّ اختيار حجم

العينة الأساسية بنسبة (28%) بناء على اقتراحات بعض المتخصصين في القياس والتقويم أن يكون عدد الأفراد الدراسات الوصفية يأخذ بنسبة (28%) من مجتمع عدده بالمئات. (عبيد، 2003، 31) - تمتاز الدراسة الاستطلاعية بقصر المدى وسرعة الإنجاز والمرونة لكونها فروض وبأنها قد تعتمد على ما سبق من دراسات لها صلة بالموضوع محل الدراسة. (الفتي، 2000، 38) وتم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مقدره بـ (50) طالب وطالبة، لأجل حساب الخصائص السيكومترية لهذا المقياس، والتأكد من صلاحيته، والجدول التالي يبين توزيع الطلبة الجامعيين حسب الجنس.

جدول (1) توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب النوع

المجموع		ذكور		إناث		النوع المرحلة الدراسية
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
%100	50	%50	25	%50	25	طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

يتضح لنا من خلال الجدول أنّ عدد الطلبة والطالبات متساوي حسب الجنس وقد تم اختيار حجم عينة الدراسة الاستطلاعية بنسبة (5%) أي بتقدير (50) فردا من أصل (22380) طالب وطالبة.

#### أدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية:

تطلبت الدراسة استخدام أداة واحدة لقياس متغيرات الدراسة وهي مقياس التفكير الإيجابي وفيما يلي تأتي التفاصيل الخاصة بهذا المقياس وكيفية حساب الصدق والثبات لها:

- **التعريف بأداة الدراسة:** يتألف مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار (2010) من (110) فقرة موزعة على عشرة محاور، تتألف كل فقرة من عبارتين (أ) و (ب) ويطلب من المستجيب أن يختار من العبارتين عبارة واحدة فقط تنطبق عليه كل فقرة وتعطى الفقرة (أ) الدرجة (2) والفقرة (ب) الدرجة (1) ويجمع درجات كل الفقرات يصبح لكل فرد درجة كلية تمثل درجته على مقياس التفكير الإيجابي ويكون اتجاه تصحيح جميع الفقرات ايجابي، وتعد أدنى درجة يحصل عليها المستجيب تمثل السلبية في التفكير ويجب أن تبلغ (71) فأدنى في حين الإيجابية في التفكير على المقياس يجب أن تصل (142) فما فوق ويتكون المقياس من الأبعاد التالية:

## جدول (2) محاور مقياس التفكير الإيجابي وأرقام عبارات كل محور

أرقام العبارات	الأبعاد
1.2.3.4.5.6.7.8	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42	الشعور العام بالرضا
43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65	السماحة والأريحية
66.67.68.69.70.71.72.73.74.75	الذكاء الوجداني
76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92	تقبل غير مشروط للذات
93.94.95.96.97.98.99.100	تقبل المسؤولية الشخصية
101.102.103.104.105.106.107.108.109.110	المجازفة الإيجابية

- الخصائص السيكومترية للمقياس: للتأكد من صلاحية المقياس على البيئة الجزائرية بالضبط مدينة الأغواط، قمنا بتطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة، وحساب معامل الصدق والثبات بعدة طرق هي:

## - صدق المقياس:

الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية): وهو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها حيث يطبق المقياس على مجموعة المفحوصين، وترتب الدرجات التي تم الحصول عليها تنازليا أو تصاعديا، ثم يقارن بين المجموعتين المتناقضتين اللتان تقعان على طرفي الخاصية. (قدور، 2013، 104)، تم الاعتماد لحساب صدق المقياس على الصدق التمييزي، حيث تم ترتيب الدرجات من الأدنى إلى الأعلى بحيث تم أخذ 27% من أعلى التوزيع، و 27% من درجات أدنى التوزيع، فكان عدد الأفراد (14) فردا، وبعد ذلك تم حساب (T) لمعرفة الفروق بين المجموعتين (عبد الحليم، 2006، 250) والجدول التالي يوضح ذلك:

## جدول (3) نتائج صدق المقياس بطريقة الصدق التمييزي

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	N	$\bar{X}$	S	T	DF	الدلالة الإحصائية
التفكير الإيجابي	المجموعة العلوية	14	197.92	3.77	36.23	26	دال عند 0.01
	المجموعة السفلية	14	155.42	2.24			

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أن قيمة (t) بلغت القيمة (36.23) عند درجة الحرية (26) بمستوى الدلالة الإحصائية (0.000) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التفكير الإيجابي عند الطلبة بين المجموعتين، وذلك لصالح المجموعة العليا، أي المقياس لديه قدرة تمييزية،

حيث بلغ متوسط المجموعة العليا (197.92) بينما متوسط المجموعة الدنيا بلغ (155.42) وهذا ما يؤكد أنّ المقياس صادق.

**صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency:** صدق الاتساق الداخلي من أهم أنواع الصدق التي يمكن استخدامها للتحقق من صدق الأداة، ويرتبط هذا النوع من الصدق بالتحقق من الاتساق بين أبعاد المقياس، ومدى ارتباطها بالدرجة الكلية، وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي قامت الباحثتان بحساب ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس.

**جدول (4) نتائج صدق الاتساق الداخلي للأبعاد وللدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي**

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	الدلالة الإحصائية
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	14.02	1.67	0.554	0.01
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	18.18	3.36	0.707	0.01
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	17.30	2.49	0.508	0.01
الشعور العام بالرضا	20.28	1.48	0.723	0.01
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	18.66	2.80	0.826	0.01
السماحة والأريحية	15.70	3.7	0.660	0.01
الذكاء الوجداني	14.80	2.28	0.682	0.01
تقبل غير مشروط للذات	25.68	4.11	0.779	0.01
تقبل المسؤولية الشخصية	11.86	2.74	0.769	0.01
المجازفة الإيجابية	16.76	1.53	0.678	0.01
الدرجة الكلية	173.24	17.89	1	

يتضح أنّ هناك ارتباط بين كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي، حيث أنّ هذه الأبعاد صادقة عند مستوى الدلالة (0.01)، بالتالي المقياس صادق.

- **ثبات المقياس:** يؤكد التعريف الشائع للثبات أنّه يشير إلى إمكانية الاعتماد على أداة القياس واستخدام الاختبار، وهذا يعني أنّ ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار، إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة، أي الثبات يشير إلى أنّه عند تكرار تطبيق الاختبار نحصل على نتائج لها صفة الاستقرار. (فاطمة وميرفت. 2002. 165) حيث اعتمدت الباحثة في حساب ثبات المقياس مجموعة من الطرق هي:

**ثبات المقياس بطريقة ألفا - كرونباخ Cronbach Alpha M:** يعتبر معامل ألفا كرونباخ أحد مؤشرات الاتساق الداخلي للمقياس، ويمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار بطرق مختلفة، ويتم حساب تباين كل بند من بنود المقياس، ثم مجموع التباينات، وكذلك تباين الدرجة الكلية للمقياس، وتشتترط أن تقيس بنود المقياس سمة واحدة فقط (أبو هاشم. 2006. 9)، تمت معالجة البيانات بطريقة ألفا - كرونباخ لمقياس التفكير الإيجابي والجدول الموالي يوضح نتائج اختبار ألفا - كرونباخ .

## جدول (5) نتائج معامل الثبات ألفا - كرونباخ لمقياس التفكير الإيجابي

متغيرات الدراسة	عدد البنود	N	$\bar{X}$	S	معامل الثبات ألفا-كرونباخ
التفكير الإيجابي	110	50	173.24	17.89	0.933

نلاحظ من خلال نتائج الجدول المحصل عليها أنّ معامل الثبات بلغ القيمة (0.933) وهي قيمة كبيرة تدل على الثبات، وبما أنّ هذه القيمة تقترب من الواحد فهي قيمة عالية وتدل على الثبات المرتفع للمقياس وبالتالي مقياس التفكير الإيجابي ثابت.

**حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية Split-Half:** يتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نصفي الاختبار باستخدام معادلة جوتمان، وبما أنّ المقياس طبق في بيئة عربية مشابهة للبيئة الجزائرية فقد أُعتمد على الثبات الذي توصل إليه الباحث (قاسم، 2010) والمقدر بـ(0.73)، ورغم ذلك اعتمدنا في حساب الثبات على طريقة التجزئة النصفية، والتأكد من ثباته بطريقة (جوتمان)، والجدول يلخص لنا نتائج معالجة البيانات بطريقة التجزئة النصفية كما يلي:

## جدول (6) نتائج معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

المتغير المقاس	البنود	$\bar{X}$	S	N	معامل الثبات	
التفكير الإيجابي	الفردية	89.96	9.21	16	قبل التصحيح	طريقة التصحيح
	الزوجية	83.28	10.95	16	0.572	0.721
	الكلية	173.24	17.89	32		جوتمان

من خلال نتائج الجدول المحصل عليها نلاحظ أنّ قيمة معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، وصلت إلى (0.572) قبل التصحيح وبعد التصحيح بطريقة "جوتمان" وصلت إلى القيمة (0.721) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس، وهناك طريقة أخرى للتأكد من ثبات الأداة وهي حساب ثبات كل بعد من أبعاد المقياس بمعامل الثبات ألفا كرونباخ والجدول الموالي يوضح ذلك:

## جدول (7) معامل ألفا كرونباخ لمقياس ثبات أبعاد التفكير الإيجابي

متغيرات الدراسة	عدد البنود	$\bar{X}$	S	معامل الثبات
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	8 بنود	14.02	1.67	0.756
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	11 بنود	18.18	3.36	0.734
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	11 بنود	17.30	2.49	0.753
الشعور العام بالرضا	12 بنود	20.28	1.48	0.752
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	12 بنود	18.66	2.80	0.731
السماحة والأريحية	11 بنود	15.70	3.07	0.740
الذكاء الوجداني	10 بنود	14.80	2.28	0.742
تقبل غير مشروط للذات	17 بنود	25.86	4.11	0.721
تقبل المسؤولية الشخصية	9 بنود	11.86	2.74	0.736
المجازفة الإيجابية	10 بنود	16.76	1.53	0.753
الدرجات	110 بنود	173.24	17.89	0.862

يتضح من خلال الجدول أنّ معامل ثبات كل بعد عال وهذا يدل على أنّ مقياس التفكير الإيجابي يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### إجراءات تطبيق أداة الدراسة:

- بعد التأكد من صدق وثبات الأداة وصلاحيتها لقياس ما وضعت لأجله قامت الباحثتان بالإجراءات التالية: - بعد حصول على التوجيهات والتسهيلات من قبل عميد كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية داخل المكتبة المتواجدة بنفس الكلية.
- تم توزيع 50 استمارة على الطلبة من كلا الجنسين لحساب الصدق والثبات.
  - بعد إجراء الصدق والثبات تم توزيع 350 استمارة على الطلبة من كلا الجنسين.
  - بعد جمع الاستمارات من أفراد مجتمع الدراسة، تم استبعاد الاستبيانات التي لم يتم الإجابة عن أحد فقراتها أو لم يتم استرجاعها، حيث تم معالجة النتائج على (200) استمارة.
  - تم ترقيم وترميز أداة الدراسة، كما تم توزيع البيانات حسب الأصول ومعالجتها إحصائياً، من خلال جهاز الحاسوب للحصول على نتائج الدراسة

### الأساليب الإحصائية:

- اعتمدنا على بعض الأساليب الإحصائية بهدف تسهيل عملية العرض والتحليل والتفسير وصولاً إلى نتائج الدراسة التي سنخرج بها ويمكن توضيحها كالتالي:
1. تطبيق مقاييس النزعة المركزية المتمثلة في (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري).
  2. دراسة دلالة الفروق وذلك بتطبيق.
- اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات، ولقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستعمال حزمة البرنامج الإحصائي في العلوم الاجتماعية (spss20) والتي حصلنا من خلالها على النتائج التي ستعرض في الفصل الموالي.

### عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: نص الفرضية " نتوقع مستوى مرتفع في مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة " وللإجابة عن السؤال الأول استخدمنا اختبار (T) كما تم حساب المتوسط والانحراف المعياري للتفكير الإيجابي، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار (T) لمعرفة مستوى التفكير الإيجابي

متغيرات الدراسة	N	$\bar{X}$	$S_o$	S	T	DF	الدلالة الإحصائية
التفكير الإيجابي	200	178.80	142	12.79	40.67	199	0.01 دال إحصائياً

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه: أنّ قيمة (T) بلغت القيمة (40.67) عند درجة الحرية (199) بمستوى الدلالة الإحصائية (0.01) أي وجود مستوى مرتفع في التفكير الإيجابي

عند الطلبة، حيث بلغ متوسطهم الحسابي القيمة (178.80) والانحراف المعياري بلغ القيمة (12.79) وهذه القيمة كبيرة مقارنة بالمتوسط الفرضي (142)، وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من أزد قادر (2013) مطرش وزميلتها (2013) والقريشي (2012) وعلي تركي (2012) واختلفت مع دراسة غانم (2005) حيث توصلت هذه الدراسة إلى وجود متوسط عالي في التفكير الإيجابي، لدى الطلبة الجامعيين، ويمكن تفسير ذلك لكون أن الطلبة الجامعيين يمتلكون مهارات وقدرات تمكنهم من حل المشكلات، التي تواجههم وبالعودة إلى مفهوم التفكير الإيجابي، وكون الطالب لديه بعض الاستراتيجيات، وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها، فهو كما ذكره "حجازي" نقلا عن (القريشي، 2012) عبارة عن نواة الاقتدار المعرفي وفاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، والتغلب على محنها وشدائدها، أيضا راجع إلى دور التفكير الإيجابي في زيادة ثقة الطلبة بأنفسهم وقدرتهم على إيجاد الحلول المهارية الكفيلة لمواجهة المواقف والمشاكل، كون الطالب رهين طريقة تفكيره فان اختار أن يفكر بإيجابية، يستطيع أن يتجنب الكثير من المشاعر غير المرغوبة، وهذا التفسير يرتبط مع المنظور المعرفي.

**عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:** نص الفرضية " نتوقع تباين شيوخ أبعاد التفكير الإيجابي بين الطلبة الجامعيين." وللإجابة عن السؤال الثاني تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لأبعاد التفكير الإيجابي، والجدول الموالي يوضح ذلك:

**جدول (9) متوسطات أبعاد التفكير الإيجابي**

متغيرات الدراسة	N	$\bar{X}$	S
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	200	14.14	1.60
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	200	17.64	2.94
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	200	18.26	2.58
الشعور العام بالرضا	200	20.85	2.61
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	200	19.21	2.84
السماحة والأريحية	200	17.95	2.12
الذكاء الوجداني	200	15.46	2.79
تقبل غير مشروط للذات	200	27.93	3.30
تقبل المسؤولية الشخصية	200	12.78	1.79
المجازفة الإيجابية	200	15.90	1.51
الدرجات	200	180.14	13.42

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه امتلاك الطلبة للتفكير الإيجابي، وبالتالي امتلاك مجموعة خصائص ومهارات، منها التقبل غير المشروط للذات في المرتبة الأولى، بمتوسط قدره 27.93 وأخذ بعد الشعور العام بالرضا، متوسط قيمته 20.85، ووفقا ل(عبد المريد، 2012) أن تجنب تحقير الذات أمام الآخرين يسبب الحصول على انتباههم أو عطفهم، وبالتالي تعبر عن مدى ثقة في الذات لدى الطلبة

الجامعيين، والذي ارتبط بالرضا على الذات وانعكس عليه، بحيث أتى هذا البعد بالمرتبة الثانية، ويدل ذلك على أن الطلبة الجزائريين، يشعرون بالاستقلالية بانتقالهم من مرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية وتزداد الثقة وعدم حاجتهم للآخرين، وبالتالي الاعتماد على أنفسهم في حل المشكلات والتعامل معها بإيجابية، وهذا ينعكس بشكل كبير على الشعور العام بالرضا.

كما نلاحظ أن بعد التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين اخذ قيمة 19.21 مما يعني امتلاك الطلبة لليونة في تقبل الآخر وآراءه، وبالنسبة للحب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، وبعدي السماح والأريحية والضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية، فقد جاءت قيم متوسطاتها مقاربة، على التوالي (18.26)(17.95)(17.64)، وتدل هذه النتيجة على حب التطلع والتعلم واكتساب المعرفة الصحية والمناسبة لدى الطلبة، إلا أن التعلم الجيد قد يأتي من خلال التجارب التي يمر بها الشباب وهي تتراوح بين تجارب جيدة وأخرى سيئة ذات تأثير سلبي، إلا أن القدرة على التسامح والأريحية تسمح لهم بالتعامل مع الخبرات المؤلمة، من خلال أفكاره ومعتقداته واعتبارها من الماضي، بالإضافة إلى المهارات والقدرات المعرفية والعقلية الانفعالية، التي تساهم بشكل مهم في تخطي الصعوبات والعقبات التي يتعرض لها الشباب، وتشير النتيجة المتحصل عليها على أن الطلبة الجامعيين يتميزون بهذه المهارات والقدرات.

ونلاحظ أن بعد المجازفة الإيجابية، وبعد الذكاء الوجداني، والتوقعات الإيجابية، جاءت متوسطاتها على التوالي (15.90)(15.46)(14.14)، وهي أيضا نسب مقاربة حيث يتميزون بإقدامهم على القيام بالمهام بشكل إيجابي، وهذا يتطلب قدرة ومهارة عالية في تقدير الجوانب الإيجابية في كل المهمات، بالإضافة إلى أن الذكاء الوجداني يتمثل في قدرة الفرد على تمييز مشاعره، تسييرها بشكل جيد، وكذا قدرة على تمييز مشاعر الآخرين والقدرة على التعامل معها، وهذا الذكاء يمنح للفرد النجاح الكافي في تسيير علاقاته مع الآخرين، والوصول إلى حلول جيدة، وقد يعود ذلك لكون الشباب الجامعي يحتكون بعضهم ببعض باختلاف ثقافتهم والانفتاح على الآخر، واكتساب مهارات في فهم الاختلاف وتقبله مما يؤدي إلى زيادة ونمو الذكاء الوجداني، نتيجة لهذه المكتسبات فإنهم يمتلكون رؤية إيجابية ومتفائلة، وفيما ذكر "شين لوبيز" (2013) أن لدى الأشخاص توقعات مرتفعة حول الكفاءة الذاتية، فإنهم تبعاً لذلك سوف يؤمنون بأن جهودهم الشخصية (المهارات الشخصية) هي التي سوف تحدد النتائج، وأن الأشخاص المتفائلون، يمكن أن يكونوا متفائلين لأنهم يعملون بجد. (لوبيز، 2013، 184)

في حين أخذ بعد تقبل المسؤولية الشخصية قيمة متوسط تقدر بـ (12.78)، ويمكن تفسير ذلك لكون الشباب لديهم الكثير من الأهداف التي يطمحون لتحقيقها، وبالتالي فإنهم لا يتقبلون ذواتهم بشكل تام وهذا قد يعود لكونهم فئة نشطة، وفي حركة دائمة نحو مهمات متجددة ومتطلبات متنوعة، وبالتالي الوصول إلى التقبل بشكل كبير يبق دائماً محدوداً، لكن هذا لا يعني لا يوجد تقبل للذات بحيث يوجد تقبل للذات وللمسؤولية الشخصية لديه، ومما تقدم ذكره نستنتج أن الطلبة الجامعيين يمتلكون التفكير الإيجابي.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في أبعاد التفكير الإيجابي وفقا للنوع، وللإجابة عن السؤال الثاني استخدمنا اختبار (T) وذلك للتحقق من جود الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، في مقياس التفكير الإيجابي، والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول (10) اختبار (T) للمقارنة بين متوسطات أبعاد التفكير الإيجابي حسب النوع.

المتغير المقاس	النوع	N	$\bar{X}$	S <sup>2</sup>	t	Df	الدلالة الإحصائية						
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	إناث	100	14.17	1.53	3.90	198	0.01 دال إحصائيا						
	ذكور	100	15.21	2.17									
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	إناث	100	17.75	2.86	0.17		198	0.07 غير دال إحصائيا					
	ذكور	100	17.82	2.69									
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	إناث	100	18.23	2.62	4.05			198	0.01 دال إحصائيا				
	ذكور	100	19.50	1.71									
الشعور العام بالرضا	إناث	100	20.92	2.74	1.65				198	0.01 دال إحصائيا			
	ذكور	100	20.24	3.04									
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	إناث	100	19.52	2.83	3.65					198	0.01 دال إحصائيا		
	ذكور	100	17.92	3.33									
السماحة والأريحية	إناث	100	18.17	1.82	3.90						198	0.01 دال إحصائيا	
	ذكور	100	16.84	2.87									
الذكاء الوجداني	إناث	100	15.68	2.93	4.02							198	0.01 دال إحصائيا
	ذكور	100	17.78	4.30									
تقبل غير مشروط للذات	إناث	100	28.35	3.11	6.57	198							0.01 دال إحصائيا
	ذكور	100	22.67	8.05									
تقبل المسؤولية الشخصية	إناث	100	13.1	1.63	1.25		198						0.32 غير دال إحصائيا
	ذكور	100	13.36	2.26									
المجازفة الإيجابية	إناث	100	15.62	1.61	2.95			198					0.01 دال إحصائيا
	ذكور	100	14.79	4.588									
الدرجات	إناث	100	181.42	12.61	6.03				198				0.01 دال إحصائيا
	ذكور	100	176.18	12.49									

يتبن من الجدول أعلاه أنّ:

- قيمة (ت) للفروق وفقا للجنس في التفكير الإيجابي 6.03 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 لصالح الإناث بمتوسط قدره 181.42، أما الذكور فجاء المتوسط الحسابي 176.18 أما بالنسبة لأبعاد التفكير الإيجابي تراوحت قيمة t بين 6.57 و 0.17 وبين ما هو ما دال عند مستوى الدلالة 0.01 وغير دال إحصائيا، بحيث تمثلت الفروق ذات الدلالة الإحصائية وفقا للجنس في كل من التوقعات الإيجابية والتفاؤل بقيمة t تساوي 3.9 لصالح الذكور، حيث جاء متوسط الذكور بـ 15.21 وللإناث بقيمة

14.17 حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي قيمة t جاءت ب 4.05 لصالح الذكور حيث المتوسط الحسابي للذكور يقدر بـ 19.5 وبالنسبة للإناث 18.23، الشعور العام بالرضا بقيمة t كانت 1.65 لصالح الإناث متوسط حسابي قدره 20.90 و 20.24 للذكور، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين لصالح الإناث بمتوسط قدره 19.52 وبالنسبة للذكور 17.92، السماحة والأريحية t قيمتها 3.90 لصالح الإناث بمتوسط قدرة 18.17 وأما الذكور 16.84، الذكاء الوجداني 4.02 لصالح الذكور بمتوسط قدره 17.78 أما الإناث فقيمتها 15.86، تقبل غير المشروط للذات 6.57 لصالح الإناث بمتوسط قدره 28.35 وبالنسبة للذكور 22.67، المجازفة الإيجابية قيمة t كانت 2.95 لصالح الإناث المقدره 15.62 و بالنسبة للذكور 14.79.

- أما بالنسبة للأبعاد التي لا توجد فروق وفقا للجنس فهي: الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا حيث اخذ t قيمة 0.17، وبعد التقبل المسئولية الشخصية حيث t تقدر ب 1.25 وهي غير دالة إحصائيا وبالتالي لا توجد فروق بين الذكور والإناث.

بالتالي فإن نتيجة هذه الدراسة توصلت لوجود فروق في التفكير الإيجابي لصالح الإناث، وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه غانم (2005) واختلف مع ما توصل إليه كل من تركي (2012)، وقاسم (2009) ودراسة هافرين (2004)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بالعودة إلى العوامل الاجتماعية والثقافية والنفسية، فالذكور مقارنة بالإناث في المجتمعات العربية والمجتمع الجزائري، الذي يحمل على عاتقه الكثير من الضغوطات والمسؤوليات التي تولد نوعا من الأفكار السلبية والتوترات، بالإضافة إلى النظرة المتشائمة للمستقبل مقارنة بالإناث حيث تعد التنشئة الاجتماعية للذكور تتطلب منهم أن يكونوا على طبيعة معينة تعتمد على إظهار سلوكيات النضج والتحمل، وفقا للثقافة العربية والجزائرية، وبالتالي يؤثر بشكل سلبي على طريقة تفكيرهم، وتتمثل في انعدام المرونة في التفكير لديهم، والشعور بالفشل، عدم فعالية الذات، وفيما يخص أبعاد التفكير الإيجابي فقد تراوحت النتائج بين وجود فروق وعدمها بالنسبة لوجود فروق لصالح الذكور فقد سجلنا هذه النتيجة على الأبعاد التالية التوقعات الإيجابية والنقاؤل، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الذكاء الوجداني، يعتمد هذان البعدان عن التجربة وحب التطلع وطبيعة التنشئة الاجتماعية للذكور حافلة بالتجارب والنشاط، مقارنة بالإناث حيث تميل حياتهن للمحدودية مقارنة بالذكور وبالتالي نجد الثقافة السائدة تساهم في تنمية حب التطلع، وتوقع الأمور بإيجابية.

في حين الأبعاد التي كانت بها الفروق لصالح الإناث فهي على التوالي الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، تقبل غير المشروط للذات، المجازفة الإيجابية ويمكن تفسير ذلك بنوع أسلوب التفكير للإناث، يجعلها تميل لتقبل الآخر، بحيث تنشئ الإناث على حسن التصرف، التفاعل والقواعد الأخلاقية والثقافية التي تنمي لها عادات عقلية ومهارات معرفية، تسمح لها باللبونة في التفكير والتعامل مع الآخرين، وتتجلى في القدرة على التسامح وتربية الإناث منذ الطفولة تقوم على التسامح وتجاوز الخبرات المؤلمة، وتحقيق التوازن النفسي، وهذا ما ينعكس على تقبل الذات، حيث

تسعى البنت إلى محاولة تحقيق ذاتها، وتجنب النظرة الدونية للآخرين لها، وبالتالي فهي تحاول القيام بالمجازفات الإيجابية التي تحقق بها نجاح، وقد اختلفت هذه النتيجة مع ما توصل إليه قاسم (2009).  
 - أما فيما يخص الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، وبعد التقبل المسؤولة الشخصية فإنه لم نسجل فروق ذات دلالة إحصائية، ويمكن تفسير ذلك أن للذكور والإناث على حد سواء يسعون لتحمل مسؤولية الشخصية دون إلقاء الأعدار على غيرهم، فوفقا لما ذكر إبراهيم (2008) نقلا عن قاسم (2009) أن طبيعة الإنسان بمختلف الثقافات تسعى لتكوين نماذج جميلة لا يلقون الأعدار على غيرهم، وهذا ما ساهم في تطوير وتنمية العمليات العقلية العليا كحل المشكلات والمرونة في التفكير إضافة إلى تحمل المسؤولية الشخصية أمام ذواتهم ومجتمعهم.

### خاتمة:

علم النفس الإيجابي هو السبيل العلمي والتطبيقي إلى التعرف عن السلوك الإنساني الأمثل، وذلك بهدف استثمار ما لدى الأفراد من قوى وقدرات ومهارات، وبالتالي تغطية الجانب السلبي لديهم، والتفكير الإيجابي يحمل في أبعاده الكثير من المفاهيم الخاصة والمميزة التي تسعى كل مؤسسات المجتمع لنقلها لأفرادها، ونجد فئة الشباب وهي الفئة الفاعلة والنشطة المعنية بتطوير مجتمعاتها، وتحقيق الازدهار والتقدم، ونخص بالذكر الشباب الجامعي، حيث يعول عليهم كثير كإطارات وفاعلين في لعب ادوار مهمة في بناء وتطوير بيئتهم، والشباب الجزائري هو الآخر معني بذلك، فالتفكير الإيجابي يحمل ضمن أبعاده التفاؤل، التوقعات الإيجابية، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة الأريحية، الذكاء الوجداني تقبل غير مشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الإيجابية، وقد حاولنا معرفة من خلال البحث عن مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين وتوصلنا لوجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لديهم، وتعبير هذه النتيجة عن وعي للطلبة، وقدرتهم على حل المشكلات والتعامل مع أوضاع بيئتهم الحالية، كما أظهرت النتائج وجود فروق في التفكير الإيجابي لصالح الإناث مما يفسر دور التنشئة الاجتماعية والثقافة السائدة لتكوين توجهات ايجابية لدى الطالبات، بالمقابل ظهر تأثير الضغوط التي يعيشها الذكور في التفكير الإيجابي خصوصا في بعد الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، تقبل غير المشروط للذات، المجازفة الإيجابية، في حين سجلنا تفوقا لصالحهم في كل من الذكاء الوجداني، التوقعات الإيجابية والتفاؤل، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، وبالتالي توصلنا لمعرفة نقاط القوة والضعف لديهم مما يسمح لنا استثمارها، وتطويرها من خلال برامج و دراسات تثري مجال البحث الإيجابي.

### مقترحات الدراسة:

- البحث في مجال التفكير الإيجابي ودوره في بعض المتغيرات الأخرى كجودة الحياة، التكيف النفسي حل المشكلات.

- بناء برامج تساهم في تطوير بعض المهارات مثل تقبل المسؤولية الشخصية.
- توسيع الدراسات إلى فئات أخرى من الشباب خصوصا الذين يتعرضون لضغوطات اجتماعية ونفسية وإمكانية استخدام برامج قائمة على التفكير الإيجابي لمساعدتهم على تخطي المشاكل النفسية والمعرفية.

### قائمة المراجع

#### - المراجع العربية:

- إبراهيم، مروان عبد المجيد(2000).أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. عمان. مؤسسة الوراق.
- ابن منظور(1300) لسان اللسان .المجلد الثاني. بيروت: دار الكتب العلمية.
- احمد، محمد نجيب.(يناير 2010). دور علم النفس الإيجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي. *دراسات عربية في علم النفس*. 9(1). 1-25.
- بنت يوسف، سهام(2007). كيف نعلم أبنائنا التفكير الإيجابي الناقد والسليم. سلطنة عمان (وزارة التربية والتعليم)، *دورية التطوير التربوي*. (36).
- بونو، ادوارد دي(2001). *قبعات التفكير الإيجابي*. ترجمة خليل الجبوسي أبو ضبي: المجمع الثقافي.
- بيفر، فيرا(2011). *التفكير الإيجابي*. ط8. الرياض: مكتب الجرير.
- جوفيتال، روبرت أنتوني(2005). *ما وراء التفكير الإيجابي*. الرياض: مكتب جرير.
- حسن، السيد محمد أبو هاشم(2006). *الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام spss*. الرياض: الملك سعود.
- الخولي، منال علي محمد(2014). اثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*. 48(2).
- داودي، محمد وبوفاتح، محمد(2007). *منهجية كتابة البحوث العلمية والرسائل الجامعية*. الجلفة: المكتبة الأوراسية.
- دريب، محمد جبر(2013). دور المناهج الدراسية في تنمية التفكير الإيجابي ومهارات الاستذكار لدى طالبات كلية التربية للبنات في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية*. (13).
- الرقيب، سعيد بن صالح(2008). *أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية*. بحث علمي محكم ومنشور في إحدى المجلات العلمية قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا. كلية التربية. 09-11.
- زيد، ناهدة عبد وآخرون(2013). مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصيلة المعرفية بالكرة الطائرة. *مجلة العلوم الإنسانية*. عدد خاص بالمؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية للعلوم الإنسانية 241-254.
- سارة، بكار(2013). *أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أبي بكر بلقايد. تلمسان.
- السلطاني، عظيمة عباس(2010). تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة. *مجلة علوم التربية الرياضية*. 3(3).
- صابر، فاطمة عوض وعلي خفاجة، ميرفت(2002). *أساس ومبادئ البحث العلمي*. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- ضيف، شوقي(2004). *المعجم الوسيط*. ط4. القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.

- عبد الحميد، إيمان سعيد. (2012). برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية. *مجلة الطفولة والتربية*. 1(12). 267-268.
- عبد الرحمان، علا (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بالجامعة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*. 3(23). 159.
- عبد العزيز الموسوي (2016). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية*. 18(18). 49-92.
- عبيد، مصطفى فؤاد (2003). *مهارات البحث العلمي*. فلسطين. أكاديمية الدراسات العالمية.
- عليان، رحي مصطفى وغنيم، عثمان. (2000). *مناهج وأساليب البحث العلمي: النظرية والتطبيق*. عمان: دار الصفاء.
- العمرى، حافظ (2014). التفكير الإيجابي ومصادر التأثير. *مجلة مسارات معرفية*. 4(4). 20-24.
- غانم، زياد بركات (2005). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة - دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية. *دراسات عربية في علم النفس*. 4(3). 85-138.
- الفتي، إبراهيم. (2000). *التفكير السلبي والتفكير الإيجابي دراسة تحليلية*. مصر: الراية.
- الفتي، إبراهيم. (2007). *قوة التفكير*. سوريا: دار التوفيق.
- قادر، أزد حسن. (2014). مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بدقة الأداء الدفاعي للاعب الحر بالكرة الطائرة. *مجلة الرافدين للعلوم الرياضية*. المجلد. 20(64). 122-139.
- قاسم، عبد المريد (2014). التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*. 113(113). 41-142.
- قاسم، عبد المريد. (2009). أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عملية. *دراسات نفسية*. 19(4). 691-723.
- قاسم، عبد المريد. (2010). دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصرية وإيطالية. *دراسات عربية في علم النفس*. 9(4). 733-777.
- القرشي، علي تركي. (2012). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. *مجلة القادسية للعلوم الإنسانية*. 15(2). 249-292.
- مطرش، منتهى ودريد، سوزان. (2014). التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية بجامعة بغداد والمستنصرية. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*. 41(41).
- معمرية، بشير. (2011). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. *دراسات نفسية - علم النفس الإيجابي* - 103-155.
- المنسي، محمود عبد الحليم. (2006). *الإحصاء وقياس التربية وعلم النفس*. الإسكندرية: دار المعرفة.
- نويبات، قدور. (2013). *علاقة الكدر الزواجي بكل من الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المتزوجين بمدينة ورقلة*. رسالة دكتوراه منشورة. جامعة قاصدي مرباح ورقلة .
- الوكيل، سيد احمد محمد. (2010). فاعلية استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى مرضى السكري. *مجلة كلية التربية ببور سعيد*. 7(2). جامعة الملك سعود عبد العزيز.

#### - المراجع الأجنبية:

Easterbsoo k,G(2001).Psychology Discovers Happiness. *I'm ok, the new republic journal*. 20-23.