

مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات قسم الطفولة المبكرة (كلية التربية – جامعة الجوف)

Positive thinking level among female students of early childhood Department,
Faculty of Education - Jouf University

د/ فاطمه مصطفى سويلم يوسف

Dr. Fatma Moustafa Swilam Youssef

استاذ مساعد، قسم الطفولة المبكرة، كلية التربية، جامعة الجوف، المملكة العربية السعودية

Email: fmyoussef@ju.edu.sa

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات قسم الطفولة المبكرة – كلية التربية – جامعة الجوف والكشف عن الأبعاد الأكثر انتشاراً للتفكير الإيجابي لديهن. ولقد تم اختيار العينة من (30) طالبة بالعينة الاستطلاعية و(129) طالبة بالعينة الأساسية، للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم. اشتملت ادوات البحث على مقياس التفكير الإيجابي (إعداد إبراهيم، 2011) المكوّن من (110) فقرة موزعة على عشرة محاور. وكان من أهم نتائج البحث ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي بشكل ملحوظ، حيث بلغ المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لدرجات الطالبات على مقياس التفكير الإيجابي (197.16)، (89.62%) على الترتيب. وجدت فروق بين أبعاد التفكير الإيجابي موضع الدراسة وفقاً لتوزيع المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لكلا منهم حيث جاء التفاؤل والتوقعات الإيجابية في الترتيب الأول بينما جاءت المجازفة الإيجابية في الترتيب الأخير. وجدت فروق غير دالة إحصائياً بين الطالبات تبعاً لمستوياتهن الدراسية المختلفة (الأول، الثالث، الخامس، السابع) على مقياس التفكير الإيجابي.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، مقاييس، طالبات كلية التربية.

**Positive thinking level among female students of early childhood Department,
Faculty of Education - Jouf University**

Dr. Fatma Moustafa Swilam Youssef

Abstract:

The current research aims to identify the level of positive thinking among female students of Early Childhood Department, Faculty of Education, Jouf University, and to uncover the most common dimensions of positive thinking among them. The sample was chosen from (30) female students for the exploratory sample and (129) female students for the basic sample, to verify the psychometric properties of the scale used. The research tools included the Positive Thinking Scale (Prepared by Ibrahim, 2011) consisting of (110) items distributed on ten axes. One of the most important results of the research was a marked increase in the level of positive thinking, as the arithmetic mean and percentage of female students grades on the positive thinking scale were (197.16) and (89.62%), respectively. There were differences between the studied dimensions of positive thinking according to the distribution of the arithmetic mean and the percentage for each of them, where optimism and positive expectations came in the first place, while positive risk came in the last order. Non-statistically significant differences were found between female students according to their different academic levels (first, third, fifth, seventh) on the positive thinking scale.

Key words: Positive Thinking, Standards, Female Students of faculty of Education

المقدمة:

يعد التفكير الإيجابي أحد أنواع التفكير التي قدمها علم النفس الإيجابي والذي يركز على وجود الفنيات والإجراءات التي يمكن أن يتعلمها البشر والتي تدفعهم للسيطرة على عقولهم وتفكيرهم وتحقيق أحلامهم كما يعد من المهارات التي تساعد الطلاب على تطوير قدراتهم وإمكانياتهم الذهنية، ويحد من التسرع في اتخاذ القرارات الخاطئة (أبو حلاوه، 2014: 88).

ويرتبط التفكير الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجالات الحياة، والفرد كي يحقق النجاح ويحيا حياة متوازنة يجب أن يغير نمط تفكيره واسلوب حياته ونظراته تجاه نفسه والآخرين، والمواقف التي تحدث له (الدليمي وآخرون، 2013: 241).

ويذكر (إبراهيم وآخرون، 2016: 614) أن الجوانب الإيجابية بالشخصية السوية تعد مصدراً للسعادة الحقيقية حيث تساعد الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتمكنه من أن يحدد لنفسه أهدافاً أو أن يكون قادراً على مواجهة الصعاب.

وللتفكير الإيجابي أهمية تنبع من بث التفاؤل في النفوس، فكلما زادت مرونة الإنسان في التفكير، كلما صار من السهل عليه تجاوز لحظات الفشل والتعامل معها على إنها خبرات يتعلم ويستفيد منها (السر، 2014: 21).

كما أن الأفكار الإيجابية تساعدنا على الشعور بالتحسن والارتياح ورؤية الأشياء في شكل أفضل والتصرف بعقلانية وبصورة عملية، وكذلك فإن الأفكار المتفائلة والإيجابية تحسن من فرص النجاح في العمل والحياة الإجتماعية (بدير، 2006: 37).

ويرى (ديبونو، 2001: 32)، (الفاقي، 2009: 85) أنه عندما يستطيع الفرد أن يحدد طريقة تفكيره فعندئذ يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها، والتي ربما تعيقه عن تحقيق الأفضل لنفسه إذا اختار أن يفكر بإيجابية. حيث يعد التفكير الإيجابي مصدراً لحرية الإنسان وقوته لأنه سيحرره من معاناة التفكير السلبي، فمن المحتمل ألا يستطيع التحكم في الظروف ولكن يستطيع التحكم في أفكاره فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية.

ولذلك ترى الباحثة أن التفكير الإيجابي الفعال والمنظم يوصل الفرد إلى السعادة والحياة المنتجة. حيث يعتبر التفكير من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل العديد من المشكلات وتجنب الكثير من السلبيات.

ومن هنا فإن البحث الحالي سعى إلى قياس مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من الطالبات بقسم الطفولة المبكرة، كلية التربية، جامعة الجوف بأبعاده الآتية (التفاؤل والتوقعات الإيجابية، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا،

التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، التقبل غير المشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الإيجابية).

مشكلة البحث:

تعتبر مهارات التفكير الإيجابي بمثابة أدوات حيوية والتي يحتاجها الفرد في عصر ملئ بالتغيرات السريعة والمتلاحقة حتى يمكنه التعامل بفاعلية مع أي نوع من المتغيرات في المستقبل ومن معالجة المعلومات التي يحصل عليها معالجة صحيحة، وبالتالي فإن تدريب الطالب على مهارات التفكير الإيجابي يساهم في تعديل اتجاهه إلى الإيجابية ويحسن من قدراته المعرفية ويكسبه القدرة على أداء المهام بكفاءة وفاعلية (عبد الستار، 2011)، (إبراهيم وآخرون، 2016: 615).

ويمنح التفكير الإيجابي الفرد حالة من السعادة الداخلية من خلال إتاحة الفرصة له للتعامل مع المشكلات التي تواجهه بطريقة غير نمطية، ولذلك يسعى الإنسان جاهداً إلى أن تكون حياته مليئة بالسعادة والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة ويحاول الوصول إلى مرادة بتحسين مستوياته الفكرية، وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وأن يدرّب نفسه عن التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته (عبد الستار، 2011: 14).

وتمر المجتمعات بصفة عامة والمجتمع السعودي بصفة خاصة في هذه الأيام بأزمة اجتماعية، حيث تتطلب تلك الأزمة الأخذ بالمتغيرات الإيجابية على المستويين الفردي والجماعي، ليس من أجل المساعدة على تخفيف المعاناة الجسمية والنفسية والاجتماعية لدى الأفراد فحسب وإنما لرفع كفاءتهم في مواجهة الحياة المضاعفة ومشكلاتها اليومية.

كما أن لهذه الازمات تأثير سلبي على الطلاب في شتى جوانب حياتهم سواء كانت اقتصادية أو اجتماعية أو نفسية أو صحية. وحتى يستطيع الطلاب مواجهة هذه الازمات بحيث لا تؤثر على حياتهم ومستقبلهم الدراسي لابد أن تتسم شخصيتهم بالإيجابية والتفاؤل وأن يكونوا بعيدين عن الضغوط النفسية وتحقق لهم السعادة النفسية التي تؤدي بهم لشخصيات ذات صحة نفسية جيدة. ونظراً لأهمية التفكير الإيجابي لبناء شخصية سوية قادرة على مواجهة الازمات فإن الحاجة تدعو إلى قياس هذا المتغير.

وتحدد مشكلة البحث في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من الطالبات بقسم الطفولة المبكرة، بكلية التربية؟
- ما هي الأبعاد الأكثر شيوعاً للتفكير الإيجابي بين الطالبات الجامعيات بقسم الطفولة المبكرة بكلية التربية؟

فروض البحث:

- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات قسم الطفولة المبكرة، كلية التربية؟
- يوجد اختلاف وتباين لأبعاد التفكير الإيجابي بين الطالبات الجامعيات بقسم الطفولة المبكرة، بكلية التربية؟

➤ ما هي الأبعاد الأكثر شيوعاً للتفكير الإيجابي بين الطالبات الجامعيات بقسم الطفولة المبكرة، كلية التربية؟

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات قسم الطفولة المبكرة، كلية التربية.
- الكشف عن الأبعاد الأكثر انتشاراً للتفكير الإيجابي بين الطالبات الجامعيات بقسم الطفولة المبكرة، بكلية التربية.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي:

الأهمية النظرية:

➤ يستمد هذا البحث أهميته من خلال تناوله للعديد من المتغيرات الهامة والتي قد تبدو ذات أهمية وتأثير بالغ في حياة الأفراد وطريقة تفكيرهم الإيجابي.

➤ قد تفيد نتائج هذه البحث في تعزيز مفهوم التفكير الإيجابي والذي ينعكس بدوره على شخصية الطالبات وتقدمهم الدراسي.

➤ قد يكون هذا البحث إضافة إلى التراث السيكولوجي الذي ربما قد يساهم في إثراء المكتبة النفسية والعربية.

الأهمية التطبيقية:

يستمد هذا البحث أهميته التطبيقية من كونه يساهم في الوقوف على مستوى التفكير الإيجابي لدى الطالبات الجامعيات، وكذلك تحديد الأبعاد الأكثر شيوعاً لديهم، حيث يمكن بناء برامج إرشادية وتنموية أو أساليب ومناهج دراسية تساهم في رفع مستوى الفعالية لهؤلاء الطالبات عبر تلك المرحلة الحياتية الهامة.

حدود البحث:

الحدود البشرية: تكونت عينة البحث من (129) طالبة بقسم الطفولة المبكرة، كلية التربية، جامعة الجوف.

الحدود الزمانية: تم إجراء وتطبيق البحث على طالبات قسم الطفولة المبكرة، كلية التربية، جامعة الجوف.

الحدود المكانية: أجري هذا البحث خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 1441 هـ، 2020 م

مصطلحات البحث

التفكير الإيجابي:

يعرف التفكير الإيجابي بأنه (عملية وجدانية ومعرفية يستطيع الفرد من خلالها التحكم في أفكاره ومشاعره وتبنى أفكار ومشاعر إيجابية تجعله أكثر مرونة وتفاؤلاً وواقفاً في إمكاناته وقدراته وأكثر تحكما في انفعالاته وتقبلاً للمسؤولية الشخصية عند مواجهة مشكلات الحياة مما يساعد على الوصول إلى حلول إيجابية لهذه المشكلات (عبد الرسول، 2018: 237).

وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي (أنه نمط من أنماط التفكير الذي يقوم الفرد من خلاله باستخدام العقل بطريقة واعية وفعالة حتى يتمكن من مواجهة الصعاب والمشكلات التي تواجهه مما يزيد من إمكانيات الفرد وقدراته وثقته بذاته، ويبعده عن التفكير السلبي).

وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي إجرائياً بأنه (الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التفكير الإيجابي). ويتكون التفكير الإيجابي كما ذكر (إبراهيم، 2008: 102-114)، (إبراهيم، 2011: 193-201)، (أحمد، 2017: 183) من عدة مهارات أهمها:

- 1) **التوقعات الإيجابية والتفاؤل:** أن يحقق الفرد مكاسب متعددة في مختلف جوانب حياته، فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياته الصحية والشخصية والاجتماعية والمهنية. وتعرفه (عبد الرسول، 2018: 238) بأنه سمه في الشخصية تجعل الفرد ينظر إلى المستقبل بأمل ويتوقع أفضل النتائج مما يجعله يسعى إلى تحقيق أهدافه ويركز على نقاط الثقة بدلاً من نقاط الضعف.
- 2) **التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين:** أي تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس، والنظر لها بمنظور إيجابي.
- 3) **الذكاء الوجداني:** هي الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الفرد من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على فهم حياته النفسية والاجتماعية.
- 4) **الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية:** يستطيع الفرد توجيه انتباهه بمهارته المختلفة، وقدراته على التحيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.
- 5) **حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي:** ما يميز الفرد من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغيير بما في ذلك من الاهتمام بالمعرفة وحب التعلم، ويتسم أصحاب هذا النمط بالنظرة الإيجابية.
- 6) **السماحة والأريحية:** تبني أفكار وسلوكيات تنظر للماضي بصفته أمر ماضي، وأن تتقبل الواقع بما فيه من تحديات دون أن تغفل عما به من أمور مستحيلة لا يمكن تغييرها، والقبول بما لا يمكن تغييره.
- 7) **الشعور العام بالرضا والسعادة:** وذلك بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم. ويعرفه (Gilligan & Huebner, 2002: 1150) بأنه تقييم الفرد لمجالات معينة في حياته وهي الرضا عن الأسرة – الرضا عن الأصدقاء- الرضا عن الجامعة – الرضا عن البيئة – الرضا عن الذات.
- 8) **المجازفة الإيجابية:** يتسم الفرد بقدرات أعلى من حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول وتقبل الغموض، ومن ثم يكون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة حيث تؤهل تلك المهارات الفرد للتعامل مع متطلبات سوق العمل التي يريدها مجتمعه.

(9) **التقبل غير المشروط للذات**: ويعنى الرضا لدى الفرد من إمكانيات وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباههم أو عطفهم أو حتى مجرد لفت الأنظار .

(10) **تقبل المسؤولية الشخصية**: الفرد الإيجابي هو الذى لا يتعذر بقلة وضيق الوقت ، ولا يلقى بالأعذار على الآخرين ولديهم الشجاعة لتحمل المسؤولية بدون تردد .

الإطار النظري:

مفهوم التفكير الإيجابي:

عرف الرقيب (2008) التفكير الإيجابي بأنه " أسلوب متكامل في الحياة ويعنى التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلا من التركيز على السلبيات " .

ويشير كلا من (علة وآخرون، 2016)، (عبد الرسول، 2018: 10) بأنه أسلوب متكامل في التفكير يختبره الطالب ويعكس توقعاته الإيجابية نحو حياته اليومية والمستقبلية وقناعته بالقدرة على تحقيق النجاح.

ويرى الطملاوى (2017) بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم معتقداته وأفكاره والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، حيث يعتبر التفكير الإيجابي نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذى يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة.

ويؤكد كلا من (الكاملى وآخرون، 2016)، (عبد الرسول، 2018: 10) على أن التفكير الإيجابي يعنى أن يفكر الشخص بهدوء وتركيز وأن يتحكم في افكاره ويوجهها وجهة إيجابية متفائلة بدلا من توقع الاشياء السيئة ، وأن يكون لديه ثقة بذاته وإيمان بالله وان تحمل أفكاره الشجاعة والحماس والتصميم على مواجهة أي موقف أو صعاب تواجهه.

ويعرف (الأنصاري، 2012: 74)، (شحاته، 2015: 8) التفكير الإيجابي على أنه نمط من أنماط التفكير يرتقى بالفرد ويساعده على تحقيق أهدافه، والوصول إلى نتائج أفضل عبر نتائج إيجابية، وأن يمتلك معتقدات وقناعات راسخة ذات طابع تفاؤلى حتى يكون أكثر تفاؤلا وهذا يجعله قادرا من وضع توقعات إيجابية لخبراته المستقبلية وخبرات الآخرين، ويشمل التفكير الإيجابي قدرة الفرد على التعلم في المواقف الضاغطة، ويعتبر تفكير بنائي يشمل قدرة الفرد على التركيز والانتباه للوصول إلى حلول مرضية بقدرات إبداعية.

ويرى (Simon, 2012: 25) التفكير الإيجابي بأنه مسألة تعلم التفكير بإيجابية أكثر، وهو اتجاه عقلي يعترف بافكار وكلمات وصور العقل التي توصل إلى النمو والتوسع والنجاح، وتوقع النتائج الجيدة والمفضلة.

ومن منظور (اللقى، 2011: 229)، (عبد الرحمن، 2015: 80) فإن التفكير الإيجابي هو مصدر القوة والحرية لأنه يساعد الإنسان على التفكير حتى يجد الحل وبذلك يستطيع الفرد التحرر من معاناة وسجن التفكير السلبي وآثاره السلبية.

بينما عرفت (عبد الرسول، 2018: 12) التفكير الإيجابي بأنه عملية وجدانية ومعرفية يستطيع الفرد من خلالها التحكم في أفكاره ومشاعره وتبنى أفكار ومشاعر إيجابية تجعله أكثر مرونة وتفاؤلا وواقفا في إمكاناته وقدراته وأكثر تحكما في انفعالاته وتقبلا للمسؤولية الشخصية عند مواجهة مشكلات الحياة. ويعرف (Sasson, 2011: 691) التفكير الإيجابي على أنه الاتجاه العقلي الذي يحدد من خلاله الأفكار والكلمات والصور التي تسهم في تحقيق النمو والتوسع والنجاح.

وترى (بكار، 2013) بان التفاؤل يمثل التفكير الإيجابي بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وإن كانت ومضة ضوء.

وقد ينظر إلى التفكير الإيجابي بأنه الطريقة التي يفكر بها الفرد وتنعكس إيجابيا على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث (عبد الرحمن، 2015: 392).

ويعرفه (kelly, 2013) بأنه الوعي والجهد المتعمد والمدرّس لإدارة الفرد لوقته وانفعالاته وحديثه وسلوكياته غير اللفظية، ومعتقداته بالطريقة التي تؤدي إلى إمكانية حدوث أكثر النتائج إيجابية.

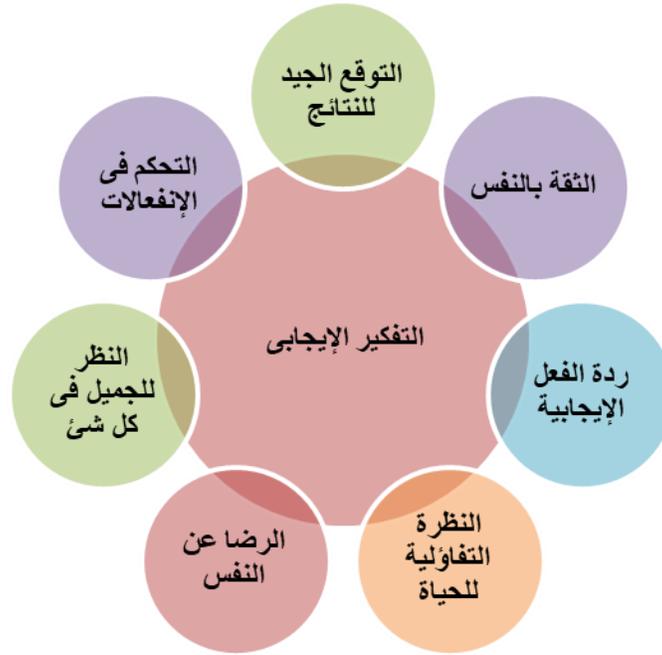
ويحدد (Caprara & Cervone, 2003) التفكير الإيجابي بأنه وعي الفرد بإمكاناته وقدراته التي يستخدمها في مواجهة متطلبات الحياة اليومية.

ويمثل التفكير الإيجابي على أنه مجموعة من الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات بطرق عقلية بناءة، واستخدام استراتيجيات التفكير لتدعيم ثقة الفرد في ذاته للنجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي، تسعى للوصول لحل المشكلة بالإضافة إلى نزعه إلى ممارسة سلوكيات تجعل حياته ناجحة ويكون راضيا عنها (سعيدة، 2006: 108)، (الكشكى، 2018: 269).

وتعرفه (النفيسة وعبد الرسول، 2020) بأنه قدرة الطالبة على مواجهة ما يعترضها من عوائق في سبيل تحقيق هدفها من خلال التوقع الإيجابي والنظرة التفاؤلية للأمور وثقتها بذاتها وإدراكها لإمكاناتها وتفتح ذهنها وسيطرتها على عمليات التفكير لديها ومقدرتها على التوافق مع المواقف الجديدة والتعبير عن آرائها بكل حرية.

ومن خلال التعريفات السابقة:

نلمس أنه من الممكن أن يكون لأي إنسان ان يكون إيجابيا، ولكن التحدي الأكبر له عندما يواجه مشكلات وتحديات الحياة، حينئذ عندما يواجه تلك التحديات بكل هدوء وشفافية وثقة بنفسه وذاته ويستطيع تناول تلك التحديات من منظورها الإيجابي، وتظهر الكفاءة والقدرة على الإنجاز، ويستطيع الاستمتاع بالحياة مع نفسه والآخرين، نستطيع فعلا أن نقول إن هذا الإنسان يفكر ويسلك طريقا إيجابيا ويوضح الشكل رقم (1) ماهية التفكير الإيجابي:



شكل (1): يوضح ماهية التفكير الإيجابي

أبعاد التفكير الإيجابي

قامت الباحثة بتلخيص أبعاد التفكير الإيجابي من وجهات نظر متعددة كما في الجدول التالي:

جدول رقم (1): ملخص لأبعاد التفكير الإيجابي من خلال الدراسات السابقة

أبعاد التفكير الإيجابي	السنة	الباحث
التفاؤل والتوقعات الإيجابية، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية، حب التعلم والتفتح العقلي، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، التقبل غير المشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الإيجابية.	2008	إبراهيم، عبد الستار
الضبط الانفعالي، التحكم 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، السماحة والأريحية، الذكاء الاجتماعي.	2010	قاسم، عبد المرید
تقبل المسؤولية الشخصية، التقبل غير المشروط للذات، الضبط الانفعالي والتحكم العقلي في الانفعال، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين.	2013	عبد الرحمن، علا
التفاؤل والتوقعات الإيجابية، الضبط الانفعالي والتحكم، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي	2014	الصيدان، محمد

للاختلاف، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني.		
المرونة المعرفية، التوقع الإيجابي، تقبل الاختلاف، الرضا عن الذات.	2015	البحيرى، محمد
التوقعات الإيجابية والتفاؤل، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، التقبل غير المشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الإيجابية.	2015	النجار والطلاع
التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا.	2016	السيد وآخرون
حديث الذات الإيجابي، التوقع الإيجابي.	2016	الكاملى وآخرون
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي، الرضا عن الحياة، المرونة الإيجابية.	2017	اسليم، يوسف
التوقعات الإيجابية، تقبل الذات، تقبل الآخرين، التحكم في الانفعالات، المرونة في التفكير	2017	جابر، غادة
التوقع الإيجابي والتفاؤل، الحديث الذاتي الإيجابي، القيادة الذاتية للأفكار.	2017	الطملاوى، محمد
التفاؤل والتوقعات الإيجابية، الاتزان الانفعالي، المسؤولية الشخصية.	2018	عبد الرسول، حنان
التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي، تقبل المسؤولية الاجتماعية، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، الشعور بالرضا.	2018	عبد الرازق، وفاء
التفاؤل، الثقة بالنفس، المرونة الفكرية.	2020	النفيسة وعبد الرسول

أهمية التفكير الإيجابي:

يذكر كلا من (Cherry, 2014)، (العازمي، 2017: 166) أن التفكير الإيجابي له فوائد حياتية وتعليمية عديدة منها الشعور بالسعادة وتحقيق النجاح الدراسي وزيادة الثقة بالنفس واتخاذ القرارات الصائبة والتفاؤل والقوة لمواجهة المواقف الضاغطة والمرونة العقلية عند مواجهة التحديات والصعاب.

كما ترى (عصفور، 2013: 55) أن التفكير الإيجابي تتمثل أهميته في قدرة الفرد في إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين والتميز بقدرات إبداعية والتركيز على حل المشكلات والقدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك والرغبة في التغيير.

ويشير (Diaz, 2006,117) إلى أن طريقة التفكير الإيجابي تكسب الفرد الاعتماد على الذات والثقة بالنفس والعديد من الصفات الإيجابية والضرورية للتعامل مع تحديات المستقبل.

ويؤكد (Belching, 2012) أن التفكير الإيجابي يزيد من تقييم الفرد لذاته بطريقة إيجابية باعتباره نمط من أنماط التفكير في ضوء إدراكه لحل المشكلات.

وللتفكير الإيجابي كما وضع (السر، 2014: 21) أثر فعال في أنفسنا وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية من بث للتفاؤل في النفوس فكلما زادت مرونة الإنسان في التفكير كلما كان من السهل عليه تجاوز لحظات الفشل والتعامل معها على أنها خبرات يتعلمها ويستفيد منها. ويضيف (العمرى، 2014: 23) أن للتفكير الإيجابي أهمية وفوائد منها ما يلي:

- عندما نفكر بإيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس عندما نفكر بالمواقف السلبية فستنجذب إلينا المواقف السلبية.
- الإيجابية في عقولنا ومشاعرنا تصنع الإيجابية في حياتنا والطاقة والتفاؤل والقدرة على الدفاع عن النفس.
- إن الشخص الذي يفكر بطريقة إيجابية يعتمد على نفسه ويستهوى ما حوله ويطلق القدرات إلى تحقيق الهدف.
- التفكير الإيجابي تفكير توالدي حيث تصدر منه المقترحات العملية والملموسة وهدفه الفعالية والبناء.
- التفكير الإيجابي يحدث تغيرا إيجابيا بناءا داخل نفسك وهذا يعود بالأثر النافع في شخصيتك وكافة نشاطاتك.

كما أن التفكير الإيجابي يجلب السعادة ويمنح الفرد السعادة الداخلية ويجعله واثقا من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر في سبيل النجاح ويتيح للفرد التعامل مع المشكلات التي تواجهه بطريقة غير منطقية ((Hamilton, 2005,108)، (السيد وآخرون، 2016)، ولكي يحقق الإنسان السعادة ويعيش حياة متوازنة يجب أن يغير الإنسان من طريقة تفكيره، أسلوب حياته، نظرته تجاه نفسه، الناس، الأشياء، والمواقف التي تحدث له والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته.

مما سبق يتضح أن التفكير الإيجابي يرتبط ارتباط وثيقا بحياة الفرد ونجاحه في جميع مجالات الحياة وتحقيق النجاح الدراسي، ويزيد من ثقة الفرد وقدرته على اتخاذ القرارات الصائبة، ويجعل الإنسان راضيا عن حياته، ويمتلك مرونة في التفكير وطموحات عديدة في المستقبل ويسعى دائما جاهدا في تحقيقها.

سمات المفكر الإيجابي:

يعطى الشكل التالي كما ذكر (بركات، 2014: 9)، (عبد الرحمن، 2015: 81) ملخصاً للسمات التي يتميز بها الفرد الإيجابي عن غيره من الأفراد:



شكل رقم (2): سمات الشخص الإيجابي

ويضيف (السيد وآخرون، 2016)، (عبد الرازق، 2018) بأن الفرد الإيجابي يعتقد دائماً بان المعارف تنمو من خلال الجهد والإصرار عبر المراحل الدراسية والعمرية المختلفة، ويضعون لأنفسهم أهداف محددة ولديهم القدرة على التفكير الإبداعي واتخاذ القرار (النجار والطلاع، 2015)، ويتميز بالتروي وعدم الاندفاع والقدرة على التحكم في الأفكار وتوجيهها.

ويتمتع الفرد الإيجابي بتقدير عالٍ لنفسه فيميل نحو الاستقلالية في التفكير وثبات الشخصية، الاتزان الانفعالي مما يجعله يشعر بالمودة نحو الأساتذة والاتجاه الموجب نحو المقررات الدراسية مما يساعد على التوافق الدراسي مما ينعكس ذلك بالنظرة الإيجابية نحو المستقبل والشعور بالرضا والسعادة (الطملاوى، 2017)، (جابر 2017).

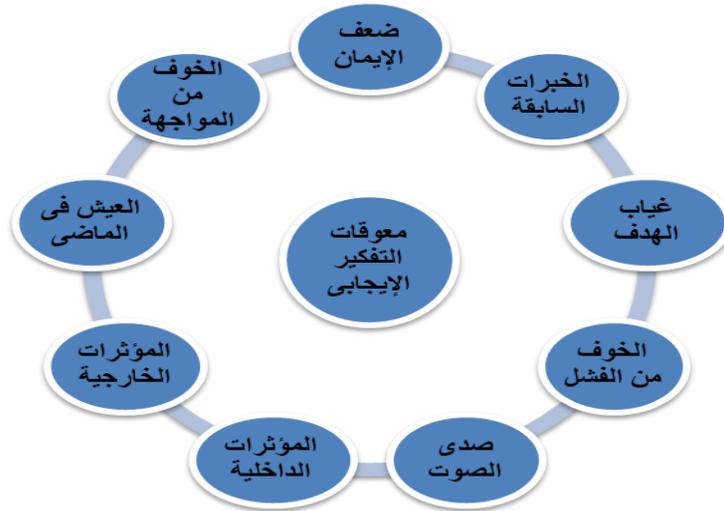
وتضيف (النفيسة وعبد الرسول، 2020) بأن الشخص الإيجابي يسعى إلى التطوير والتغيير نحو الأفضل، تقبل النقد بصدر رحب، يحدد قائمة بالأهداف قصيرة المدى وبعيدة المدى، ووضع استراتيجيات منظمة لتحقيقها مهما كانت المصاعب، التمتع بالإرادة والصبر والعزيمة والمثابرة، التعامل مع المشكلات بمرونة وأريحية.

معوقات التفكير الإيجابي:

يمكن إجمال معوقات التفكير الإيجابي كما ذكرتها (كاندى، 2010: 33-42) فيما يلي:

- ضعف الإيمان بالهدف وبمعتقدات الفرد الإيجابية.
- الخبرات السابقة: أي خبرات الفرد السابقة وخاصة السبع سنوات الأولى من حياة الفرد، حيث يتشكل في تلك الفترة ما يقرب من 90 % من القيم التي يكتسبها الفرد من الوالدين والعائلة والمدرسة والأصدقاء فلو كانت سالبة فهي تؤثر بشدة على الفرد في كافة النواحي ومنها التفكير.
- غياب الهدف: أي عدم وجود هدف محدد في حياة الإنسان يجعله لا يستغل قدراته فيعيش في ضياع.
- الخوف من الفشل: إذ يشعر الفرد بأنه حتما سيفشل إذا أقدم على أي عمل.
- الحديث الذاتي للفرد فهو يرتد إليه تماما كصدى الصوت.
- المؤثرات الداخلية: هي تحديات الفرد مع نفسه وهي من أكبر التحديات التي تواجه وتؤثر على تفكيره.
- المؤثرات الخارجية: تعتبر من أهم عوامل ضياع الاهداف والتفكير السلبي فعلى سبيل المثال قد يتأثر الفرد بصديق له فيسلك مثله فالمؤثرات الخارجية قد تكون أشخاص أو وسائل إعلام أو غير ذلك والتي قد تعتبر من اهم أسباب التفكير السلبي.
- العيش في الماضي: وخاصة لو تعلم الفرد من الماضي فيجد نفسه سجيناً في الأحاسيس السلبية التي ليس لها وجود إلا في الذاكرة.
- الخوف من المواجهة: هي عدم القدرة على المواجهة.

ويمكن تلخيص ما سبق في شكل رقم (3) التالي:



شكل (3): معوقات التفكير الإيجابي

استراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي:

هناك مجموعة من الاستراتيجيات التي ذكرت في العديد من الدراسات والكتب مثل (الفقى، 2011)، (فرغلى، 2014)، (النفيسة وعبد الرسول، 2020: 30) ويمكن إجمالها كما هو مبين في شكل (4) كما يلي:

١- استراتيجية تغير الماضي:

حيث يفكر الفرد في تجربة سلبية حدثت له في الماضي، مع ملاحظة احساسه وكلماته وسلوكه ويفكر في الأشياء التي تعلمها من خلال هذه التجربة، ويتخيل الفرد بانه يعود بالزمن ويواجه نفس التحدي، ويستعمل الكلمات المناسبة والسلوكيات الافضل (سيجد ان احساسه أصبح أفضل).

٢ - إستراتيجية المثل الأعلى:

حيث يفكر الفرد في مشكله تواجهه الان، ويلاحظ سلوكه وأحاسيسه وسلوبه في التصدي لها، ويفكر في مثل أعلى يعتبره قدوة له في الاتزان والحكمة ثم يتخيل الفرد ان مثله الاعلى هو من يواجه هذا الموقف (كيف سيكون سلوكه - اسلوبه - اهدافه - تركيزه - تعبيرات وجهه- كلماته)، ومن ثم يلاحظ الفرد تغير تصرفاته وأحاسيسه إلى الافضل حيث انه إكتسبها من مثله الاعلى.

٣ - إستراتيجية الشخص الأخر:

عندما تفكر في تحدٍ مع شخص اخر تواجهه في حياتك (بينكما مشكله- سوء فهم)، تخيل نفسك في شاشة العرض وانت تتصرف مع هذا الشخص، مع ملاحظتك، لكلماتك، سلوكك، تنفسك، أحاسيسك، أفكارك، اعتقاداتك عن الشخص وعن الموقف، تخيل انك الشخص الاخر الان، لاحظ اعتقاده عن الموقف وعك وعن تصرفه معك، ولاحظ التغير الذي حدث في احساسك وسلوكك.

٤ - إستراتيجية تغيير التركيز:

في هذه الإستراتيجية يركز الفرد على هدف إيجابي محدد، ثم يقيم نفسه من خلال مجموعة من الاسئلة التي مر بها من خلال تجاربه، وتتحدد النتائج الإيجابية والسلبية بحسب ما يكون عليه التقييم، فالتفكير السلبي يركز على المشكلة وسلبيات الموقف، أما التفكير الإيجابي يركز على الطرق الأفضل لحل المشكلة.

5 - إستراتيجية التجزئة:

يمكن تجزئة أي مشكلة الى اجزاء صغيرة، ومن ثم التعامل مع كل جزء لتحقيق الهدف المنشود.

6 - إستراتيجية التنقيص والتصعيد:

على الفرد أن يعمل يوميا على تنقيص ما لا يريده وعلى تصعيد ما يريده حتى ينتهي تماما مما لا يريده، ويزدهر وينمو ما يريده.

7- إستراتيجية إعادة التعريف:

عندما يرى الفرد نفسه او يراه الآخرون ضعيفا او خجولا مثلا او يشعر بدونيه، عليه أن يفكر في تعريف سلبي اعطاه لنفسه او اعطاه له الآخرون واعتقد انه حقيقة، وان يفكر في الاحاسيس التي يشعر بها بسبب التعريف السلبي، وبالتالي على الفرد أن يتنفس بعمق ثلاث مرات لكي يخرج من الحالة السلبية ثم يركز الفرد على الاحاسيس التي يشعر بها بسبب التعريف الايجابي، ويلاحظ ثقته في نفسه بالتعريف الجديد.

8 - إستراتيجية البدائل:

يعتمد نجاح الفرد على أفكار وبدائل ومعتقدات جديدة، تجعله يستفيد من البدائل المتاحة له ويحقق النجاح الذي يسعى إليه.

**شكل (4): إستراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي**

ويتضح من العرض السابق لبعض الإستراتيجيات المستخدمة في تنمية التفكير الإيجابي ان الإنسان يستطيع التخلص من أفكاره السلبية وتحويلها إلى أفكار إيجابية باستخدام الطرق المختلفة لهذه الإستراتيجيات حتى يستطيع التغلب على ما يواجهه من صعوبات بأفضل الطرق.

تعقيب على الإطار النظري:**الدراسات السابقة:****أولا : دراسات تتعلق بالتفكير الإيجابي:**

دراسة إبراهيم وآخرون (2016) بعنوان " برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي وتحسين الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"

وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين مهارات التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وقد تم اختيار العينة من بين مدارس التعليم الأساسي ببلدية سوق الجمعة بطرابلس والبالغ عددهم (19) مدرسة (بنين وبنات) وقد تم اختيار مدرستين هما (رسل الحضارة الجديدة ، الصديق كشون) وبلغ عدد الأطفال في المدرستين (189) بواقع (98) ذكور، (91) إناث وقد أعد الباحثون عددا من الأدوات منها (مقياس مهارات التفكير الإيجابي) و(مقياس الشعور بالسعادة النفسية) و(برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي وتحسين الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية) وقد توصلت

نتائج هذا البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية عند مستوى (0.01).

دراسة الثقفي وآخرون (2019) بعنوان "الإبداع الجاد وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز- جدة"

هدفت تلك الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإبداع الجاد والتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز، حيث تم تطبيق مقياس الإبداع الجاد من إعداد الأكرع "2017" ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد القصاص "2018" على عينة من الطالبات قوامها (207) من طالبات جامعة الملك عبد العزيز ولقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإبداع والتفكير الإيجابي، ووجود مستوى مرتفع من الإبداع الجاد والتفكير الإيجابي لدى عينة البحث، كما أظهرت النتائج أن الإبداع الجاد يسهم بدرجة دالة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي.

دراسة عشاوى (2018) بعنوان "التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات "

تناولت الدراسة فحص العلاقة بين التفكير الإيجابي وكل من التفاؤل وتقدير الذات وذلك على عينة مكونة من طلبة جامعة حلوان قوامها 300 من الذكور، و260 من الإناث وطبق عليهم مقياس للتفكير الإيجابي من إعداد الباحثة ومقياس التفاؤل لعبد الخالق "1996" ومقياس روزنبرج لتقدير الذات ترجمة سلامة "1991" وتم التأكد من صلاحية الأدوات للقياس، وأشارت النتائج إلى وجود إرتباطات دالة بين كل متغيرات البحث وبعضها البعض، ولم تكن فروقا جوهرية بين الذكور والإناث في الدرجات على كل المقاييس التي شملها البحث، كما أن التفاؤل وتقدير الذات منبئات بالتفكير الإيجابي.

دراسة عبد الرسول (2018) بعنوان "فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات الجامعة، والتعرف على مدى أثر البرنامج في تحسين الرضا عن الحياة لدى الطالبات، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) طالبة من طالبات المستوى الأول بقسم اللغة الإنجليزية بكلية الآداب والعلوم (جامعة القصيم) واستخدم المنهج التجريبي، وطبقت في البحث الأدوات الأتية: مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة) ومقياس الرضا عن الحياة المعدل بواسطة (Snettler et al (2015) حتى يتناسب مع المرحلة الجامعية. ولقد أسفرت نتائج تلك الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي مما يدل على فعالية البرنامج في تنمية أبعاد التفكير الإيجابي.

دراسة العازمي (2017) بعنوان "التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الإختبار لدى طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت "

هدفت الدراسة إلى التعرف على التفكير الإيجابي والصمود النفسي وقلق الإختبار لدى طالبات كليات التربية الأساسية، وتكونت العينة من (70) طالبة وإستخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي (إعداد إبراهيم، 2011)، ومقياس الصمود النفسي (إعداد الباحثة)، ومقياس القلق الإختباري (إعداد الباحثة)، وأسفرت النتائج على أن مستوى الصمود النفسي لدى العينة كان مرتفعا لدى العينة، ومستوى قلق الإختبار لدى العينة كان متوسطا، وأن النسبة المئوية لتكررات إستجابات الطالبات لعبارات مقياس التفكير الإيجابي كانت نسب مرتفعة جدا، وأن نسب تكررات الطالبات للتفكير السلبي هي نسب منخفضة.

دراسة عبد الرحمن (2015) بعنوان "التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية "

هدفت تلك الدراسة إلى محاولة التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات النفسية، وقد تم إختيار العينة من الشباب الذين تتراوح اعمارهم ما بين (20-30) عاما من الذكور والإناث طلبة وخريجين. وإشتملت أدوات البحث على مقياس التفكير الإيجابي، مقياس الرضا عن الحياة، مقياس القدرة على مواجهة الضغوط، (جميع الأدوات من إعداد الباحثة)، و مقياس تقدير الذات، وأسفرت نتائج تلك الدراسة على وجود ارتباط دال إحصائيا عند 0.01 بين التفكير الإيجابي وبين (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط)، وجود فروق في التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) لصالح الإناث، وجود فروق في تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط بين الذكور والإناث عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) فيما عدا الضغوط الاقتصادية والضغوط الصحية لا يوجد فروق فيهما.

دراسة قاسم (2010) بعنوان "أبعاد التفكير الإيجابي في مصر – دراسة عملية "

هدفت تلك الدراسة إلى التعرف على أبعاد التفكير لدى المصريين، من خلال التعرف على البنية المعرفية لمقياس التفكير لإبراهيم (2008)، تكونت العينة من (101) مفحوص من الجنسين، وكان من أهم النتائج وجود مستوى عال في التفكير الإيجابي لدى المفحوصين حيث ساهمت ثلاثة عوامل رئيسية في (58%) وهي التفاؤل، التوقعات الإيجابية، تقبل المسؤولية الشخصية، الذكاء الوجداني، ووجود فروق دالة إحصائيا في التفكير الإيجابي تبعا لمتغير النوع لصالح الذكور.

دراسة العبيدي (2013) بعنوان "التفكير (الإيجابي – السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد"

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة التفكير (إيجابي – سلبي) من خلال دراسة ميدانية على عينه من طلبة الجامعة (200 طالب وطالبة) وعلاقته بالتوافق الدراسي وكذلك التعرف على الفروق في التفكير بشقيه والتوافق الدراسي وفق متغير (الجنس – التخصص الدراسي – المرحلة الدراسية) وتم تطبيق مقياس التفكير

(الإيجابي – السلبي) ومقياس التوافق الدراسي وهما من إعداد الباحثة. وأظهرت نتائج الدراسة بتمتع الطلبة بنمط تفكير إيجابي ومستوى مرتفع من التوافق الدراسي، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في التفكير (الإيجابي – السلبي) ترجع لمتغير الجنس، التخصص الدراسي أو المرحلة الدراسية.

دراسة مطرش و دريد (2014) بعنوان " التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية بجامعة بغداد والمستنصرية "

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى التفكير الإيجابي، والدافعية الأكاديمية الذاتية، والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية، وكذلك معرفة الفروق في التفكير الإيجابي، والاتجاه نحو مهنة التدريس، والدافعية الأكاديمية الذاتية لدى هؤلاء الطلبة وفق المتغيرات: التخصص، الصف والجنس. ولتحقيق أهداف البحث تم اختيار مجتمع البحث من طلبة الصفوف الأربعة الأولى في الفترة الصباحية من كليات التربية في جامعتي بغداد والمستنصرية من كلا الجنسين في التخصص العلمي والانساني، للعام الدراسي 2012-2013، ثم تم اختيار عينة البحث وقد شملت طلبة الصفوف الأولى والرابعة وعددهم (344) طالبًا وطالبة، موزعين وفق التخصص: علمي وإنساني ووفق الصف: الأول والرابع، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية المتعددة المراحل. وأما أدوات البحث فقد شملت المقاييس الثلاثة: مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس الدافعية الأكاديمية الذاتية، وأخيرًا مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس، وأشارت أهم نتائج البحث إلى أن مستوى التفكير الإيجابي، والدافعية الأكاديمية الذاتية، والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية أعلى من الدرجة المعيارية للمقياس، أي أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالي في المتغيرات الثلاث، وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي والدافعية الأكاديمية والاتجاه نحو مهنة التدريس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى الدلالة (0.05) في المتغيرات الثلاث الرئيسة والتي يمكن أن تعزى للمتغيرات: التخصص، الجنس و الصف.

دراسة النفيسة وعبد الرسول (2020) بعنوان " فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي وأثره على الصمود الأكاديمي لدى عينة من الطالبات جامعة القصيم "

هدفت تلك الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي وأثره على الصمود الأكاديمي، واتبعت تلك الدراسة المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، وشملت عينة البحث (28) طالبة من طالبات علم النفس بكلية التربية بجامعة القصيم، وتم استخدام الأدوات الأتية: مقياس الصمود الأكاديمي إعداد (Cassidy, 2016) تعريب أبو بكر وعبد الرسول (2020) ومقياس التفكير الإيجابي وبرنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي (الثقة بالنفس- التفاوض – المرونة الفكرية) من (إعداد الباحثة)، وقد أشارت نتائج تلك الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الصمود الأكاديمي بأبعاده المختلفة لصالح التطبيق البعدي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين

الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس التفكير الإيجابي ومقياس الصمود الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة أن هناك العديد من الدراسات قد تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته بالعديد من المتغيرات مثل (السعادة النفسية – الإبداع – التفاؤل وتقدير الذات – الصمود النفسي – الرضا عن الحياة – الدافعية الأكاديمية) مثل دراسة إبراهيم وآخرون (2016)، سعد وآخرون (2019)، دراسة عشاوي (2018)، دراسة محمود (2018)، دراسة العازمي (2017)، دراسة مطرش و دريد (2014) كما تناولت دراسة النفيسة وعبد الرسول (2020) مدى فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي وأثره على الصمود الأكاديمي ومن أهم أبعاد التفكير الإيجابي المستخدمة في تلك الدراسة (الثقة بالنفس- التفاؤل – المرونة الفكرية). وقد توصلت دراسة إبراهيم وآخرون (2016) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مهارات التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية عند مستوى (0.01)، ولقد أظهرت نتائج سعد وآخرون (2019) على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الإبداع والتفكير الإيجابي، كما استخدم التفاؤل وتقدير الذات كمنبئات للتفكير الإيجابي كما في دراسة عشاوي (2018). كما اجمعت تلك الدراسات على مدى تأثير جوانب التفكير الإيجابي على الطلاب والطالبات مثل دراسة النفيسة وعبد الرسول (2020)، سعد وآخرون (2019)، كما كان له تأثير واضح على السعادة النفسية لدى التلاميذ مثل دراسة إبراهيم وآخرون (2016).

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة كالتالي:

- ✓ كتابة الإطار النظري.
- ✓ الاطلاع على المصادر والدراسات والمراجع والتي تخص البحث الحالي.
- ✓ اختيار عينة البحث والمتغيرات المؤثرة في التفكير الإيجابي.
- ✓ اختيار أدوات البحث المناسبة.

منهجية البحث وإجراءاتها:

يتضمن هذا الجزء الإجراءات التي تتعلق بتصميم الدراسة من حيث منهج البحث وتحديد مجتمع البحث وعينته وأداة البحث والتحقق من صدقها وثباتها وكذلك إجراءات البحث والمعالجة الإحصائية التي استخدمت للحصول على النتائج.

منهج البحث:

اعتمدت الباحثة في هذه البحث على المنهج الوصفي لملائمته لنوعية المشكلة المراد قياسها.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من طالبات قسم الطفولة المبكرة، كلية التربية، جامعة الجوف من المستويات الدراسية للعام الجامعي 1442هـ، 2020م والبالغ عددهم (350) طالبة، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتكونت عينة البحث من (129) طالبة.

أدوات البحث وخصائصها السيكومترية:

تطلب البحث الحالي أداة واحدة لقياس متغيرات البحث وهي مقياس التفكير الإيجابي المعد من قبل (إبراهيم، 2011) ويتكون من مجموعة من العبارات تصف بعض أساليبنا من التفكير في الشخصية والمواقف الاجتماعية، وزع المقياس على (110) فقرة موزعة على عشرة محاور، كل فقرة منها تتكون من عبارتين فرعيتين (أ)، (ب)، ويطلب من المستجيب أن يختار من العبارتين عبارة واحدة فقط، وتعطى الفقرة (أ) الدرجة (2) والفقرة (ب) الدرجة (1)، وتجمع درجات كل الفقرات ليصبح لكل فرد درجة كلية تمثل درجته على مقياس التفكير الإيجابي ويعتبر الفرد ذو تفكير سلبي إذا حصل على (71) درجة فأدنى بينما يعتبر إيجابياً إذا حصل على (142) درجة فأعلى ويتكون المقياس كما هو موضح بجدول رقم (2) من الأبعاد التالية:

جدول رقم (2): أبعاد مقياس التفكير الإيجابي

عدد العبارات	إرقام العبارات	الأبعاد
8	8-1	التفاؤل والتوقعات الإيجابية
11	19-9	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية
11	30-20	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
12	42-31	الشعور العام بالرضا
12	54-43	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين
11	65-55	السماحة والأريحية
10	75-66	الدعاء الوجداني
17	92-76	التقبل غير المشروط للذات
8	100-93	تقبل المسؤولية الشخصية
10	110-101	المجازفة الإيجابية

المعاملات العلمية للمقياس:

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمقياس على النحو التالي:

أ - الصدق:

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة قوامها (30) طالبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث، حيث قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وأيضا معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجداول (3)، (4)، (5) توضح تلك النتائج على التوالي.

جدول (3)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (ن = 30)

التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرون		الشعور العام بالرضا		حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي		الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية		التفاؤل والتوقعات الإيجابية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.40	43	0.62	31	0.50	20	0.48	9	0.72	1
0.74	44	0.80	32	0.58	21	0.57	10	0.72	2
0.79	45	0.76	33	0.68	22	0.78	11	0.85	3
0.53	46	0.57	34	0.43	23	0.65	12	0.56	4
0.63	47	0.63	35	0.65	24	0.84	13	0.65	5
0.56	48	0.82	36	0.57	25	0.60	14	0.67	6
0.64	49	0.57	37	0.60	26	0.62	15	0.73	7
0.79	50	0.76	38	0.72	27	0.78	16	0.79	8
0.43	51	0.59	39	0.57	28	0.69	17		
0.76	52	0.80	40	0.60	29	0.53	18		
0.63	53	0.53	41	0.72	30	0.56	19		
0.70	54	0.69	42						

تابع جدول (3)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (ن = 30)

المجازفة الإيجابية		تقبل المسؤولية الشخصية		التقبل غير المشروط للذات		الذكاء الوجداني		السماحة والأريحية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.51	101	0.67	93	0.56	76	0.67	66	0.50	55
0.76	102	0.69	94	0.53	77	0.54	67	0.74	56
0.48	103	0.73	95	0.69	78	0.53	68	0.76	57
0.49	104	0.59	96	0.47	79	0.43	69	0.67	58
0.51	105	0.66	97	0.45	80	0.63	70	0.64	59
0.61	106	0.56	98	0.53	81	0.79	71	0.64	60
0.69	107	0.46	99	0.47	82	0.56	72	0.74	61
0.65	108	0.58	100	0.71	83	0.67	73	0.70	62
0.61	109			0.76	84	0.79	74	0.70	63
0.55	110			0.66	85	0.54	75	0.69	64
				0.66	86			0.56	65
				0.64	87				
				0.68	88				
				0.66	89				
				0.53	90				
				0.74	91				
				0.63	92				

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.361

يتضح من جدول (3) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ما بين (0.40 : 0.85) وهي

معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (4)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = 30)

معامل الارتباط	رقم العبارة										
0.59	96	0.56	77	0.60	58	0.52	39	0.62	20	0.74	1
0.41	97	0.54	78	0.65	59	0.68	40	0.40	21	0.74	2
0.55	98	0.53	79	0.60	60	0.50	41	0.53	22	0.67	3
0.48	99	0.53	80	0.59	61	0.52	42	0.56	23	0.56	4
0.43	100	0.45	81	0.59	62	0.56	43	0.65	24	0.55	5
0.59	101	0.45	82	0.68	63	0.70	44	0.50	25	0.59	6
0.61	102	0.54	83	0.60	64	0.57	45	0.63	26	0.61	7
0.46	103	0.66	84	0.56	65	0.49	46	0.57	27	0.69	8
0.50	104	0.47	85	0.44	66	0.47	47	0.59	28	0.60	9
0.55	105	0.54	86	0.56	67	0.44	48	0.59	29	0.55	10
0.49	106	0.57	87	0.65	68	0.50	49	0.59	30	0.54	11
0.53	107	0.70	88	0.65	69	0.52	50	0.53	31	0.52	12
0.53	108	0.71	89	0.51	70	0.51	51	0.59	32	0.55	13
0.55	109	0.48	90	0.59	71	0.44	52	0.59	33	0.63	14
0.57	110	0.67	91	0.45	72	0.49	53	0.70	34	0.45	15
		0.48	92	0.50	73	0.59	54	0.62	35	0.56	16
		0.67	93	0.52	74	0.61	55	0.69	36	0.46	17
		0.62	94	0.49	75	0.62	56	0.59	37	0.59	18
		0.68	95	0.44	76	0.69	57	0.59	38	0.44	19

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.361

يتضح من جدول (4) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.40 : 0.74) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (5)

معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = 30)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
1	التفاؤل والتوقعات الإيجابية	0.90
2	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية	0.82
3	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	0.91
4	الشعور العام بالرضا	0.87
5	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرون	0.82
6	السماحة والأريحية	0.91
7	الذكاء الوجداني	0.86
8	التقبل غير المشروط للذات	0.90
9	تقبل المسؤولية الشخصية	0.88
10	المجازفة الإيجابية	0.90

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 0.361

يتضح من الجدول (5) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.82 : 0.91) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس .

ب - الثبات:

لحساب ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام الطرق الآتية:

(1) معامل ألفا لكرونباخ :

لحساب ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها

(30) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، و جدول (6) التالي يوضح ذلك:

جدول (6)

معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = 30)

الأبعاد	معامل ألفا
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	0.85
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية	0.86
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	0.81
الشعور العام بالرضا	0.88
التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين	0.75
السماحة والأريحية	0.87
الذكاء الوجداني	0.81
التقبل غير المشروط للذات	0.89
تقبل المسؤولية الشخصية	0.76
المجازفة الإيجابية	0.78
الدرجة الكلية	0.93

يتضح من جدول (6) ما يلي:

- تراوحت معاملات ألفا للمقياس ما بين (0.75 : 0.93) ، وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس .

(2) التجزئة النصفية:

للتأكد من ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية وذلك عن طريق تجزئة المقياس إلى جزئين متكافئين - العبارات الفردية مقابل العبارات الزوجية - ثم تم حساب معامل الارتباط بينهما ، حيث قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (30) طالبة ، وبعد حساب معامل الارتباط قامت الباحثة بتطبيق معادلة سبيرمان وبراون لإيجاد معامل الثبات ، وقد بلغ معامل الارتباط بلغ معامل الارتباط بين درجات العبارات الفردية والزوجية للمقياس (0.86) ، بينما بلغ معامل الثبات (0.93) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً، ولحساب نتائج البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية:

- معامل الارتباط.
- معامل الفا لكرونباخ.
- التجزئة النصفية.
- المتوسط الحسابي.
- النسبة المئوية.
- تحليل التباين أحادي الاتجاه.

وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوي (0.05)، كما استخدمت الباحثة برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

سوف تستعرض الباحثة نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي:

الإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على:

ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات قسم الطفولة المبكرة، كلية التربية، جامعة الجوف؟

وللإجابة على التساؤل السابق تم حساب المتوسط الحسابي، التباين، الانحراف المعياري للتفكير الإيجابي (جدول، 7) كما تم حساب التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الطالبات على مقياس التفكير الإيجابي بالإضافة لحساب متوسط تلك الاستجابات كما هو موضح بجدول (8) وفيما يلي عرض لتلك النتائج:

جدول (7)

المتوسط الحسابي والتباين والانحراف المعياري لدرجات الطالبات على مقياس التفكير الإيجابي (ن = 129)

الانحراف المعياري	التباين	المتوسط الفرضي للمقياس	المتوسط الحسابي	عدد العينة	المقياس
13.03	169.78	142	197.16	129	التفكير الإيجابي

يتضح من جدول (7) ما يلي:

- بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات على مقياس التفكير الإيجابي (197.16)، وهذه القيمة مرتفعة مقارنة بالمتوسط الفرضي للمقياس (142)، مما يشير إلى تحقق التفكير الإيجابي بشكل مرتفع.

ويمكن تفسير ذلك الفرض من خلال بعض الدراسات والتي اتفقت معها تلك الدراسة مثل دراسة (النفيسة وعبد الرسول، 2020) ودراسة (العازمي 2017) بأن الطلاب يمتلكون أثناء المرحلة الجامعية بعض المهارات التي

تمكنهم من حل المشكلات واكتسابهم الطرق والاستراتيجيات التي تغير من تفكيرهم نحو الإيجابية وتجنب العديد من المواقف والمشاعر المؤذية التي تؤدي بهم إلى الفشل .
ومن وجهة نظر الباحثة فإن الطالبات الجامعيات كما تبين من النتائج لديهن تفكير مرتفع وهذا يفسره مدى قدرة الطالبات على استيعاب ما يواجههن من ضغوط عائلية أو تعليمية أو ظروف خارجية بطرق مختلفة ومتنوعة إيجابية تتناسب مع قدراتهم وتحدي تلك العوائق بالتفكير الإيجابي.

جدول (8)

التكرارات والنسب المئوية لاستجابات العينة على مقياس التفكير الإيجابي (ن = 129)

م	البيان	الإيجابي	السلبى	م	البيان	الإيجابي	السلبى	م	البيان	الإيجابي	السلبى
1	التكرار	129	9	3	التكرار	120	9	2	التكرار	129	9
	النسبة	%100	%7		النسبة	%93	%7		النسبة	%100	
4	التكرار	129	33	6	التكرار	96	33	5	التكرار	129	33
	النسبة	%100	%26		النسبة	%74	%26		النسبة	%100	
7	التكرار	117	18	9	التكرار	111	18	8	التكرار	117	12
	النسبة	%91	%14		النسبة	%86	%14		النسبة	%91	
10	التكرار	99	54	12	التكرار	75	54	11	التكرار	99	30
	النسبة	%77	%42		النسبة	%58	%42		النسبة	%77	
13	التكرار	93	24	15	التكرار	105	24	14	التكرار	93	36
	النسبة	%72	%19		النسبة	%81	%19		النسبة	%72	
16	التكرار	66	42	18	التكرار	87	42	17	التكرار	66	63
	النسبة	%51	%33		النسبة	%67	%33		النسبة	%51	
19	التكرار	90	24	21	التكرار	105	24	20	التكرار	90	39
	النسبة	%70	%19		النسبة	%81	%19		النسبة	%70	
22	التكرار	69		24	التكرار	129		23	التكرار	69	60
	النسبة	%53			النسبة	%100			النسبة	%53	
25	التكرار	111	9	27	التكرار	120	9	26	التكرار	111	18
	النسبة	%86	%7		النسبة	%93	%7		النسبة	%86	
28	التكرار	120	9	30	التكرار	120	9	29	التكرار	120	9

%19	%81	النسبة		%7	%93	النسبة		%7	%93	النسبة	
6	123	التكرار	33	12	117	التكرار	32	12	117	التكرار	31
%5	%95	النسبة		%9	%91	النسبة		%9	%91	النسبة	
12	117	التكرار	36	9	120	التكرار	35	3	126	التكرار	34
%9	%91	النسبة		%7	%93	النسبة		%2	%98	النسبة	
12	117	التكرار	39	3	126	التكرار	38	6	123	التكرار	37
%9	%91	النسبة		%2	%98	النسبة		%5	%95	النسبة	
6	123	التكرار	42	51	78	التكرار	41	21	108	التكرار	40
%5	%95	النسبة		%40	%60	النسبة		%16	%84	النسبة	
12	117	التكرار	45	27	102	التكرار	44	24	105	التكرار	43
%9	%91	النسبة		%21	%79	النسبة		%19	%81	النسبة	
15	114	التكرار	48	54	75	التكرار	47	9	120	التكرار	46
%12	%88	النسبة		%42	%58	النسبة		%7	%93	النسبة	
33	96	التكرار	51	63	66	التكرار	50	24	105	التكرار	49
%26	%74	النسبة		%49	%51	النسبة		%19	%81	النسبة	
6	123	التكرار	54	54	75	التكرار	53	27	102	التكرار	52
%5	%95	النسبة		%42	%58	النسبة		%21	%79	النسبة	
12	117	التكرار	57	48	81	التكرار	56	9	120	التكرار	55
%9	%91	النسبة		%37	%63	النسبة		%7	%93	النسبة	
6	123	التكرار	60	15	114	التكرار	59	12	117	التكرار	58
%5	%95	النسبة		%12	%88	النسبة		%9	%91	النسبة	

تابع جدول (8)

التكرارات والنسب المنوية لاستجابات العينة على مقياس التفكير الإيجابي (ن = 129)

م	البيان	الإيجابي	السلي	م	البيان	الإيجابي	السلي	م	البيان	الإيجابي	السلي
61	التكرار	93	36	62	التكرار	114	15	63	التكرار	120	9
	النسبة	%72	%28		النسبة	%88	%12		النسبة	%93	%7

39	90	التكرار	66	3	126	التكرار	65	30	99	التكرار	64
%30	%70	النسبة		%2	%98	النسبة		%23	%77	النسبة	
45	84	التكرار	69	15	114	التكرار	68	33	96	التكرار	67
%35	%65	النسبة		%12	%88	النسبة		%26	%74	النسبة	
15	114	التكرار	72	21	108	التكرار	71	12	117	التكرار	70
%12	%88	النسبة		%16	%84	النسبة		%9	%91	النسبة	
18	111	التكرار	75	33	96	التكرار	74	39	90	التكرار	73
%14	%86	النسبة		%26	%74	النسبة		%30	%70	النسبة	
45	84	التكرار	78	12	117	التكرار	77	33	96	التكرار	76
%35	%65	النسبة		%9	%91	النسبة		%26	%74	النسبة	
24	105	التكرار	81	63	66	التكرار	80	6	123	التكرار	79
%19	%81	النسبة		%49	%51	النسبة		%5	%95	النسبة	
12	117	التكرار	84	9	120	التكرار	83	57	72	التكرار	82
%9	%91	النسبة		%7	%93	النسبة		%44	%56	النسبة	
18	111	التكرار	87	36	93	التكرار	86	48	81	التكرار	85
%14	%86	النسبة		%28	%72	النسبة		%37	%63	النسبة	
105	24	التكرار	90	51	78	التكرار	89	21	108	التكرار	88
%81	%19	النسبة		%40	%60	النسبة		%16	%84	النسبة	
27	102	التكرار	93	27	102	التكرار	92	33	96	التكرار	91
%21	%79	النسبة		%21	%79	النسبة		%26	%74	النسبة	
12	117	التكرار	96	18	111	التكرار	95	15	114	التكرار	94
%9	%91	النسبة		%14	%86	النسبة		%12	%88	النسبة	
24	105	التكرار	99	9	120	التكرار	98	45	84	التكرار	97
%19	%81	النسبة		%7	%93	النسبة		%35	%65	النسبة	
57	72	التكرار	102	12	117	التكرار	101	63	66	التكرار	100
%44	%56	النسبة		%9	%91	النسبة		%49	%51	النسبة	
24	105	التكرار	105	57	72	التكرار	104	12	117	التكرار	103
%19	%81	النسبة		%44	%56	النسبة		%9	%91	النسبة	

54	75	التكرار	108	60	69	التكرار	107	69	60	التكرار	106
%42	%58	النسبة		%47	%53	النسبة		%53	%47	النسبة	
				54	75	التكرار	110	45	84	التكرار	109
				%42	%58	النسبة		%35	%65	النسبة	
متوسط النسبة المئوية للتفكير الايجابي = 79.2%											
متوسط النسبة المئوية للتفكير السلبي = 20.8%											

يتضح من الجدول السابق أن النسب المئوية لتكرارات استجابات الطالبات على مقياس التفكير الإيجابي بمختلف عباراته تراوحت ما بين (51 إلى 100 %)، ومتوسط النسبة المئوية لاستجابات التفكير الإيجابي (79.2 %) وهي نسبة مرتفعة جدا مقارنة بمتوسط النسبة المئوية للتفكير السلبي والتي بلغت (20.8 %) مما يؤكد صحة الفرض.

الإجابة على التساؤل الثاني والذي ينص على:

ما هي الأبعاد الأكثر شيوعا للتفكير الإيجابي بين الطالبات الجامعيات بقسم الطفولة المبكرة، كلية التربية، جامعة الجوف؟
وللإجابة على التساؤل السابق تم حساب المتوسط الحسابي، التباين، الانحراف المعياري والنسبة المئوية لدرجات الطالبات على أبعاد التفكير الإيجابي كما هو موضح بجدول (9) وفيما يلي عرض لتلك النتائج:

جدول (9)

المتوسط الحسابي، التباين، الانحراف المعياري والنسبة المئوية

لدرجات الطالبات على أبعاد مقياس التفكير الايجابي (ن = 129)

الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	التباين	المتوسط الحسابي	الأبعاد
1	%95.49	1.21	1.47	15.28	التفاؤل والتوقعات الإيجابية
9	%85.73	2.38	5.65	18.86	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية
4	%92.07	1.83	3.33	20.26	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
2	%95.06	1.87	3.48	22.81	الشعور العام بالرضا
7	%88.76	1.92	3.68	21.30	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين

3	%93.13	2.24	5.03	20.49	السماحة والأريحية
6	%89.53	1.93	3.74	17.91	الذكاء الوجداني
8	%86.32	2.55	6.51	29.35	التقبل غير المشروط للذات
5	%89.68	1.37	1.87	14.35	تقبل المسؤولية الشخصية
10	%82.79	1.44	2.08	16.56	المجازفة الإيجابية

يتضح من جدول (9) ما يلي:

تراوحت النسبة المئوية لدرجات الطالبات على مقياس التفكير الإيجابي ما بين (82.79%): حيث جاء في الترتيب الأول (التفاؤل والتوقعات الإيجابية) بنسبه مئوية 95.49%، وهذا يفسر مدى امتلاك هؤلاء الطالبات لرؤية إيجابية ومتفائلة تجاه المواقف والاحداث والمشكلات التي تواجههم وهذا ينتج عنه (الشعور العام بالرضا) والذي جاء في المرتبة الثانية وبنسبه مئوية 95.06% ويؤكد ذلك كلا من (علة وآخرون، 2016)، (عبد الرسول، 2018)، (السيد وآخرون، 2016) حيث أشار كلا منهم بأن التفكير الإيجابي يشكل أسلوب متكامل في التفكير لدى الفرد، ويعكس توقعاته الإيجابية نحو حياته اليومية والمستقبلية وقناعاته بالقدرة على تحقيق النجاح. كما ذكر (إبراهيم، 2011: 193-201) بأن التفكير الإيجابي يزيد من مستوى التفاؤل لدى الفرد وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياته الصحية والشخصية والاجتماعية والمهنية. ويجعله ينظر إلى المستقبل بأمل ساعيا إلى تحقيق أهدافه ويركز على نقاط الثقة بدلا من نقاط الضعف. ويؤدى بالفرد كما أشار (Gilligan & Huebner, 2002: 1150) أن يكون راضيا عن (الأسرة - الأصدقاء- الجامعة -البيئة - الذات). وترى الباحثة أنه بامتلاك الطالبات لتلك الرؤية المتفائلة يجعلهم يشعرون بالثقة بالنفس وقدراتهم المختلفة على مواجهة الصعاب المختلفة وهذا يجعلهن واثقين في أنفسهن وينعكس ذلك برضاهن عن ذاتهن وشعورهن بالرضا العام.

وجاء في الترتيب الثالث (السماحة والأريحية) بنسبه مئوية 93.13% والترتيب الرابع (حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي) وبنسبه مئوية 92.07%، حيث بقدرة هؤلاء الطالبات على مواجهة تلك الصعاب والتفكير تجاهها بإيجابية وثقتهم بأنفسهن وعدم اعتمادهن على الآخرين جعل هؤلاء الطالبات يشعرون بالسماحة والأريحية وتغلبهم علي الخبرات المؤلمة شجع هؤلاء الطالبات على اكتساب الخبرات والمعلومات الخاصة بعملية التعلم التي تدفعهن للتفتح المعرفي والانفتاح للتعلم الجيد. وهذا ما يتفق مع دراسة (إبراهيم، 2008: 102-114) (أحمد، 2017: 183) حيث أهم ما يميز الفرد ذي النمط الإيجابي، امتلاكه اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغيير بما في ذلك من الاهتمام بالمعرفة وحب التعلم، وقدرتهم على تبني أفكار وسلوكيات تنظر للماضي بصفته أمر مضي، وأن تتقبل الواقع بما فيه من تحديات يمكن التغلب عليها.

ثم جاء في الترتيب الخامس (تقبل المسؤولية الشخصية) بنسبة مئوية 89.68%، والترتيب السادس (الذكاء الوجداني) بنسبة مئوية 89.53%، ويمكن تفسير ذلك بأن الطالبات في تلك الفترة لديهم العديد من

الاهداف التي يريدون تحقيقها بأقصر الطرق، وبسعيهم الدائم والدؤوب ومحاولاتهم المستمرة وتفكيرهم الإيجابي يحققون بعضا من تلك الاهداف وهذا يجعلهم متحمليين المسؤولية ومتقبلين تلك المشكلات بشكل اكثر ايجابية وهذا يعكس مدى إمتلاك هؤلاء الطالبات الذكاء الوجداني للتعامل مع الآخرين والنجاح في تيسير علاقاتهم معهم بشكل إيجابي. و تفهم مشاعر وإنفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على فهم حياته النفسية والاجتماعية. وهذا يتفق مع دراسة (علة وآخرون، 2016)، (Diaz, 2006,117)، (إبراهيم، 2011: 193-201) حيث أكد كلا منهم أن طريقة التفكير الإيجابي تكسب الفرد الاعتماد على الذات والثقة بالنفس والعديد من الصفات الإيجابية والضرورية للتعامل مع تحديات المستقبل.

ثم في الترتيب السابع والثامن والتاسع على التوالي (التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرون)، (التقبل غير المشروط للذات)، (الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية) بنسب مئوية كالتالي (88.76%) ، (86.32%) ، (85.73%) ويمكن تفسير ذلك بأن هؤلاء الطالبات لديهم قدرات ومهارات عقلية ومعرفيه وإنفعالية تمكنهم من إدراك تقبل الآخر بما يمتلكه من خبرات وردود أفعال مختلفة ذلك يسهم بشكل كبير في تخطي العقبات التي يواجهونها. ويؤكد ذلك كلا من (الكامل وآخرون، 2016)، (عبد الرسول، 2018: 10) على أن التفكير الإيجابي يدفع الفرد للتفكير بهدوء وتركيز وأن يتحكم في افكاره ويوجهها وجهة إيجابية متفائلة بدلا من توقع الاشياء السيئة ، وأن يكون لديه ثقة بذاته والحماس على مواجهة أي موقف أو صعاب تواجهه. وتبنى أفكار وسلوكيات إجتماعية تدل على تفهم الإختلاف بين الناس، والنظر لها بمنظور إيجابي.

بينما جاء في الترتيب العاشر والأخير (المجازفة الإيجابية)، بنسبة مئوية 82.79% وهذا يدل على مدى إقدام الطالبات على أداء المهام بشكل إيجابي، وذلك يتطلب من منهم القدرة على تقدير الجوانب الإيجابية في كل المهام. التفكير الإيجابي يحدث تغيرا إيجابيا بناء داخل نفسك وهذا يعود بالأثر النافع في شخصيتك وكافة نشاطاتك. وهذا يتفق مع دراستي (Hamilton, 2005,108) ، (السيد وآخرون، 2016) حيث أن التفكير الإيجابي يجعله واثقا من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر في سبيل النجاح ويتيح للفرد التعامل مع المشكلات التي تواجهه بطريقة غير منطقيه.

الإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على:

يوجد اختلاف وتباين في المستوي الدراسي بين الطالبات الجامعيات بكلية التربية – قسم الطفولة

المبكرة بجامعة الجوف في التفكير الايجابي؟

ينضح من جدول (10) ما يلي:

توجد فروق غير دالة إحصائيا بين الطالبات الجامعيات بكلية التربية – قسم الطفولة المبكرة بجامعة الجوف في المستويات الدراسية المختلفة (الأول، الثالث، الخامس، السابع) على مقياس التفكير الايجابي. وهذا يعكس مدى شيوع التفكير الإيجابي بين الطالبات على الرغم من اختلاف مستوياتهم التعليمية. وتتفق تلك النتائج

مع دراسة كلا من ((Harven, 2004)، (القرشي، 2012) وأيضا دراسة (العبيدي، 2013) التي بينت عدم وجود فروق داله إحصائيا في التفكير الإيجابي وفق المرحلة الدراسية.

جدول (10)

تحليل التباين أحادي الاتجاه بين الطالبات الجامعيات بقسم الطفولة المبكرة، كلية التربية في المستويات

الدراسية المختلفة (الأول، الثالث، الخامس، السابع) على مقياس التفكير الإيجابي (ن = 129)

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
التفاؤل والتوقعات الإيجابية	بين المجموعات	6.23	3	2.08	1.43
	داخل المجموعات	181.73	125	1.45	
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية	بين المجموعات	10.31	3	3.44	0.60
	داخل المجموعات	713.18	125	5.71	
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	بين المجموعات	6.95	3	2.32	0.69
	داخل المجموعات	419.61	125	3.36	
الشعور العام بالرضا	بين المجموعات	24.91	3	8.30	2.47
	داخل المجموعات	420.63	125	3.37	
التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين	بين المجموعات	3.07	3	1.02	0.27
	داخل المجموعات	468.14	125	3.75	
السماحة والأريحية	بين المجموعات	6.08	3	2.03	0.40
	داخل المجموعات	638.16	125	5.11	
الذكاء الوجداني	بين المجموعات	23.78	3	7.93	2.18
	داخل المجموعات	455.10	125	3.64	
التقبل غير المشروط للذات	بين المجموعات	4.87	3	1.62	0.25
	داخل المجموعات	828.44	125	6.63	
تقبل المسؤولية الشخصية	بين المجموعات	3.33	3	1.11	0.59
	داخل المجموعات	235.98	125	1.89	
المجازفة الإيجابية	بين المجموعات	4.74	3	1.58	0.76
	داخل المجموعات	261.08	125	2.09	
الدرجة الكلية	بين المجموعات	203.64	3	67.88	0.39

172.13	125	21515.94	داخل المجموعات
--------	-----	----------	----------------

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.68

مقترحات وتوصيات

- تشجيع أعضاء هيئة التدريس على تطبيق استراتيجيات التفكير الإيجابي.
- عقد دورات تدريبية لأعضاء هيئة التدريس لتوضيح كيفية هذه الاستراتيجيات بشكل فعال.
- إعداد البرامج التدريبية المناسبة لتدريب الطالبات على مهارات التفكير الإيجابي.
- إجراء دراسات وبحوث في مجال التفكير الإيجابي وربطه بمتغيرات حديثة.

المراجع

المراجع العربية:

- إبراهيم، أسامة عمر؛ سليمان، سناء محمد؛ يوسف، ماجي وليم (2016): برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي وتحسين الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ع (17)، ج (5): 613-651.
- إبراهيم، عبد الستار (2008): عين العقل؟ دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي. دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة.
- إبراهيم، عبد الستار (2011): عين العقل؟ دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي. دار الأنجلو المصرية. القاهرة.
- أبو بكر، نشوة كرم؛ عبد الرسول، حنان حسين (2020): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التوجه الإيجابي نحو المستقبل كمدخل لتحسين المرونة الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، مجلة كلية الآداب - جامعة الإسكندرية: 1-99.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (2014): علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية والعربية، ع (34).
- أحمد، عقيلي محمد محمد (2017): برنامج مقترح في اللغة العربية قائم على أبعاد الحوار الحضاري العالمي لتنمية مهارات التفكير المستقبلي والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كلية التربية بأسبوط، مج (33)، ع (2): 155 - 227.

اسليم، يوسف فهمى (2017): التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية – الجامعة الإسلامية – غزة – مج (1) ص 130.

الأكرع، زينب صالح ثامر (2017): الإبداع الجاد وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة القادسية، العراق.

الانصاري، سامية لطفي (2012): التفكير الإيجابي: استراتيجياته وتطبيقاته، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع (74)، مج (22): 5 - 22.

البحيرى، محمد رزق (2015): التفكير الإيجابي وعلاقته بالاغتراب لدى عينة من المراهقين المكفوفين المضطربين سلوكيا، المجلة المصرية للدراسات النفسية مج (25)، ع (87): 383 - 438.

الثقفي، سحر سعد؛ الكشكى، مجدة السيد على (2019): الإبداع الجاد وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز- جدة ، مجلة البحث العلمي في التربية ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ،جامعة عين شمس ، ع (20)، ج (14): 247 – 280.

الدليمى، ناهدة عبد زيد بعيوى؛ عبود، حيدر محمود؛ على، ماجده عباس محمد (2013): مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصيلة المعرفية بالكرة الطائرة، مجلة العلوم الإنسانية، مج (1)، ع (18) : 241 - 254.

القصاص، بسام عمر محمود (2018): التفاؤل ومركز الضبط وعلاقتهما بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

النجار، يحيى؛ الطلاع، عبد الرؤوف أحمد (2015): التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظات غزة، مجلة النجاح للأبحاث – العلوم الإنسانية، مج (29)، ع (2): 209 - 246.

النفيسة، الاء إبراهيم على؛ عبد الرسول، حنان حسين محمود (2020): فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي وأثره على الصمود الأكاديمي لدى عينة من الطالبات جامعة القصيم، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة القصيم: 1-112.

الرقيب، سعيد بن صالح (2008): أسس التفكير وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، ورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع، تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا، كلية التربية: 9 :11.

- السر، حنان عمر أحمد (2014): دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية منهاج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله، رسالة ماجستير، كلية أصول التربية الإسلامية، الجامعة الإسلامية.
- السيد، شيماء محمد كمال محمد بدر؛ إبراهيم، نجاح عبد الشهيد؛ الترش، هشام إبراهيم إسماعيل (2016): التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية: دراسة إرتباطية تنبؤية، مجلة كلية التربية – جامعة بور سعيد: 774-799.
- الصيدان، محمد الحميدى (2014): التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات الإتصال لدى طلاب السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود – الرياض- مجلة التربية، جامعة الأزهر مج (29)، ع (3): 521- 582.
- الطملاوى، محمد محمد محروس (2017): التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، جامعة عين شمس – كلية البنات للأداب والعلوم والتربية، ع (18)، ج (6): 335 - 348.
- الغازمى، عائشة ديجان قصاب (2017): التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الإختبار لدى طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت، كلية التربية الأساسية ، الكويت ،ع(94)،مج (27): 155- 196.
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل (2013): التفكير (الإيجابي – السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد. المجلة العربية لتطوير التفوق، مج (4)، ع (7): 123-152.
- العمري، حافظ (2014): التفكير الإيجابي ومصادر التأثير، مجلة مسارات معرفية، ع (4): 19- 28.
- اللقى، إبراهيم (2009): التفكير السلبي والتفكير الإيجابي، مصر، دار الراجية للنشر والتوزيع.
- اللقى، إبراهيم (2011): قوة التفكير، القاهرة، دار سما للنشر والتوزيع.
- القريشى ، على تركى نافل (2012) : التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، كلية الآداب، جامعة القادسية ، مج (15)، ع (2): 249 - 292.
- الكاملى، وفاء طه أحمد محمد؛ عبد الباقي، سلوى محمد؛ الليثي، أحمد حسن محمد (2016): التفكير الإيجابي وعلاقته بالكفاءة المدركة لدى عينة من التلاميذ الموهوبين، المرحلة الابتدائية، دراسات تربوية واجتماعية – جامعة حلوان، مج (22)، ع (3): 89 - 120.
- الكشكى، مجده السيد على (2018): فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الكيفيات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ع (6)، مج (26): 263 - 294.

بدير، كريمان (2006): التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم "رؤية نفسية وتربوية معاصرة، القاهرة، عالم الكتب ط1.

بركات، زيات (2014): التفكير الإيجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة، دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية، مجلة دراسات عربية في علم النفس.

بكار، سارة (2013): أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني: رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أبى بكر بلقايد، تلمسان.

جابر، غادة فرغلى (2017): التفكير الإيجابي وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، مجلة دراسات في الطفولة والتربية-جامعة أسيوط ع (3): 116 - 175.

ديبونو، إدوار (2001): تعليم التفكير، دمشق، دار الرضا.

سعيدة، أماني (2006): فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي ، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، ع (4): 105 - 169.

سلامة، ممدوحة (1991): استبيان تقدير الشخصية للكبار، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

شحاته، غادة محمد احمد (2015): الكفاءة الأكاديمية في ضوء نظرية الاستجابة للمفردة وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي لكلية جامعة الزقازيق، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

عبد الخالق، أحمد (1996): دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.

عبد الرازق، وفاء محمود نصار (2018) إسهام عادات العقل في التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة، كلية التربية، جامعة بنها، مج (116)، ع (29): 284 - 331.

عبد الرحمن، حنان أحمد (2015): التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع (166)، ج (2): 72-143.

عبد الرحمن، علا (2013): فاعلية برنامج تدريبي لإكساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى معلمات رياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة لديهن، مجلة العلوم التربوية، ع (1): 4 - 59.

عبد الرسول، حنان حسين محمود (2018): فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة، كلية التربية، جامعة عين شمس، ع(1)، مج (42): 230-298.

عبد الستار، أحلام على (2011): فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

عشماوى، فيفان أحمد (2018): التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس ع (54)، ج (3): 219-254.

عصفور، إيمان حسنين محمد (2016): تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات، شعبة الفلسفة والاجتماع ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع(42)، ج(3): 13 - 63.

علة، عيشة؛ بوزارد، نعيمة (2016): التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعيين، دراسة ميدانية بالأغواط، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مج (3)، ع (2): 124 - 149.

فرغلى، صفاء أحمد محمد (2014): فعالية برنامج تدريبي في خدمة الجماعة في تنمية التفكير الإيجابي للطلاب، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، مصر، 37 (10): 2943-2993.

قاسم، عبد المريد (2010): دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين في علم النفس مصرية وإيطالية، دراسات عربية في علم النفس ع (4): 733 - 777.

كاندى، رولا (2010): قوة التفكير الإيجابي، أكسر حاجز دماغك، القاهرة، مكتبة الهلال.

مطرش، منتهي؛ دريد، سوزان (2014): التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طالبات كليات التربية بجامعة بغداد والمستنصرية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، ع (41): 113 - 142.

المراجع الأجنبية:

Belching, M. P. C. (2012): Effects of prior expectancy performance outcome on attributions stable factors in high performance competitive students, physical education research, Vol. (14), No.2: 1-8.

- Caprara, G. V. & D. Cervone (2003): A conception of personality for psychology of human strength In: Lisa, G. Aspinwal; L. L. Rsula & M. Staudinger, (Eds.). Amazon kindles psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for positive psychology. New York: Brunner – Rutledge.
- Cassidy, S. (2016): The Academic Resilience Scale (ARS30): a new multidimensional construct measure. Available at: <http://usir.saford.ac.uk/40582/>.
- Cherry, K. (2014): Benefits of thinking. About.com. Educational Psychology, 6-20.
- Diaz, P. (2006): Positive thinking through Hispanic eyes: building self-confidence and self-esteem. Among latinos. D. min, Drew University.
- Gilligan, T., & S. Huebner, (2002): .Multidimensional Life Satisfaction Reports of Adolescents: A Multitrait-Multimethod Study .Personality and Individual Differences, 32, 1149-1155.
- Hamilton D. H. (2005): The power of positive thinking, do positive emotions broaden the cognitive repertoire of preschools? Ph.D. Brgn Mawr College.
- Harven, V. R. (2004): “Levels career decidedness and negative career thinking by Athletic status, gender and academic class”. Proquest –Dissertation Abstracts No.AAC9963589.
- Kelly, M. J. (2013): The impact of positive thinking, optimism, empathy, and just world beliefs on social perceptions of cancer. grand forks, University of North Dakota.
- Sasson, R. (2011): Positive Thinking. <https://www.Positivethinking.Co.In/Tag/Positive-thinking.42.Scheier,Michael F.& Carver, Charles S. “The Self-Consciousness Scale A Revised Version for Use with General Populations”>. Journal of Applied Psychology. 2-4.
- Schnettler, B.; L. Orellana; G. Lobos; H. Miranda; J. Sepulveda; S. Etchebarne; M. Mora; C. Adasme-Berrios & G. K. Grunert (2015): Relationship between the domains of the

multidimensional students' life satisfaction scale, satisfaction with food-related life and happiness in university students. *Nutricion Hospitalaria Journal*, 31 (6): 2752-2763.

Simon, M. (2012): Positive thinking as a successful management tool, Bachelor Thesis, Tomas Bata University in Zlin, Faculty of Humanities.

جميع الحقوق محفوظة © 2021، الدكتورة/ فاطمة مصطفى سويلم يوسف، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي. (CC BY NC)

DOI: doi.org/10.52132/Ajrsp/v2.21.1