

الإيجابية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلبة جامعة عمر المختار-ليبيا.

عماد عبد الحميد صالح

emad.alrz@omu.edu.ly

قسم التربية الخاصة، كلية التربية، جامعة عمر المختار- ليبيا

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الإيجابية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة، وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين الإيجابية والأفكار اللاعقلانية، كما هدفت لاستكشاف الفروق بين الذكور والإناث في متغيري الإيجابية والأفكار اللاعقلانية، وذلك على عينة تكونت من (200) طالبا وطالبة، من كلية العلوم بجامعة عمر المختار بدولة ليبيا. وقد روعي التساوي في العدد من حيث النوع (ذكور وإناث) وأيضا المرحلة الدراسية. ولقياس الإيجابية استخدمت بطارية تشخيص الخصائص الإيجابية من إعداد زينب شقير (2015)، كما تم استخدام مقياس الأفكار (المعتقدات) اللاعقلانية من إعداد الريحاني (1987). أوضحت النتائج أن هناك مستوى منخفض من الإيجابية ومرتفع من الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة وأن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين أبعاد مقياس الإيجابية والأفكار غير العقلانية لدى عينة الدراسة، ماعدا بعد التوجه السلبي نحو الحياة فقد ارتبط إيجابيا مع الأفكار غير العقلانية، وجميعها كانت دالة عند مستوى دلالة (0.01). كما اتضح أن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بلغت (-0.440) بين الدرجة الكلية لمقياس الإيجابية مع الدرجة الكلية لمقياس الأفكار غير العقلانية لدى عينة الدراسة عند مستوى دلالة (0.01). بالإضافة إلى أن النتائج أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الإيجابية لصالح الإناث، في حين دلت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الأفكار اللاعقلانية.

الكلمات المفتاحية: الإيجابية؛ الأفكار اللاعقلانية؛ طلبة الجامعة؛ ليبيا.

The relationship between positivity and irrational ideas in a sample of students at Omar Al-Mukhtar University - Libya

Emad A. Salih

emad.alrz@omu.edu.ly

Special Education Department, College of Education, Omar Al-Mukhtar University- Libya

Abstract

This study aimed to determine the relationship between positivity and irrational beliefs, as well as exploring the differences between males and females in positivity and irrational ideas in a sample of (200) male and female students, from the Faculty of Science at Omar Al-Mukhtar University in Libya. The number of males and females in the sample was equal as well as the school stage. In order to measure the variables of this study, we used a diagnostic battery for positivity characteristics elaborated by Zainab Shoukair (2015), and a scale of irrational beliefs prepared by Al-Rehani (1987). The results showed that there is a low level of positivity, and a high level of irrational ideas in the sample, there is also negative correlation statistically significant between the dimensions of positivity scale and irrational ideas, except the negative orientation towards life that correlated positively with irrational ideas; all of which were statistically significance at (0.01). It also appears that there was a negative correlation statistically significant (-0.440) between the whole scores of positivity scale, and irrational ideas at the level of significance (0.01). In addition, the results showed that there were statistically significant differences between males and females in positivity in Favor of females, while the results showed no significant differences between males and females in irrational ideas.

Keywords: positivity; irrational ideas; university students; Libya.

مقدمة

منذ انفصال علم النفس عن الفلسفة وضعت له أهداف اتفق عليها معظم من اتجه بدراسته لعلم النفس في تلك الفترة مع اختلاف الاتجاهات المستخدمة لتحقيقها، فقد هدف علم النفس إلى دراسة السلوك الإنساني وفهمه وتفسيره، ما يمكننا بعد ذلك من وضع الفروض لما قد يؤول إليه السلوك والتنبؤ به، وهو ما قد يعطينا القدرة على التحكم فيه وتعديله لتحقيق الصحة النفسية.

إن مهمة علم النفس منذ البداية كانت دراسة السلوك ككل - أي سلوك - ولا تقتصر فقط على السلوك المرضي أو الشاذ، إذ كان يدُرس كل السلوك الإنساني في جميع أحواله الصحية والمرضية. ولأن علم النفس علم يرتبط بالإنسان وتفاعله مع ما يحيط به، فقد تطلبت مراحل وأوضاع معينة توجيه البحث العلمي النفسي وفقا لتلك الأوضاع والأزمات ولاسيما الحروب والنزاعات وما قد تسببه من مشكلات، وهو ما دعا إلى تكثيف جهود البحث العلمي النفسي في هذا الاتجاه من خلال تكريس معظم الدراسات والبحوث في سبيل مساعدة الناس على مواجهة المشكلات ومحاولة التخلص منها لتحقيق الصحة النفسية.

يذكر سليجمان (Seligman, 2002, p. 41) "أنه قبل الحرب العالمية الثانية كان لعلم النفس ثلاث مهام رئيسية، هي علاج الأمراض العقلية والنفسية، وجعل حياة كل الأفراد أكثر إنتاجا وإشباعا ورضا، والتعرف على المواهب المتميزة ورعايتها، وبعد الحرب العالمية الثانية كان هناك تحول كبير للتركيز على المهمة الأولى وتهميش المهمتين الأخريين. وكان ذلك بسبب الأموال الطائلة التي وجهت لعلاج الأمراض العقلية ودراساتها لمعالجة الأوضاع الناتجة عن الحرب، فتوجهت أغلب الطاقات في الولايات المتحدة ومن خلفها من كان يتابعها إلى التركيز على الاضطراب والمرض النفسي".

فقد ذكر كل من ميرز Myers و ودينر Diener (1995) أن هناك نسبة قدرها 1/17 بالنسبة للدراسات النفسية المتصلة بالحالات الوجدانية السلبية، مقارنة بالحالات الوجدانية الإيجابية، وتم إدراج مصطلح السعادة Happiness، التي هي جوهر المشاعر الإيجابية لأول مرة بقائمة موضوعات المستخلصات النفسية عام 1973، وفي عام 1974 ظهرت مجلة البحث في المؤشرات الاجتماعية، وبها العديد من المقالات المتصلة بالحياة الطيبة الذاتية Subjective Well - being، ثم توالى الدراسات النفسية عن السعادة على نحو متسارع فبلغت نحو 8000 دراسة خلال ثمانينيات القرن العشرين (معمرية، 2011، ص. 99).

كما يشير أرجايل (1993، ص. 9) إلى أن معظم الدراسات النفسية في ميدان الانفعالات، وجهت اهتمامها إلى البحث في حالات الخوف والقلق والاكتئاب والغضب وغيرها من الانفعالات السلبية، ونحن نعلم الآن أن جعل الناس سعداء يتضمن عمليات أخرى تختلف عن تلك التي تجعلهم لا يشعرون بالتعاسة.

لقد أدى كل ذلك إلى دعوة بعض علماء النفس للعودة بعلم النفس إلى دراسة الجوانب الإيجابية من السلوك بشكل أكبر، بالإضافة إلى الجوانب السلبية.

"ففي عام 1998 قدم سليجمان Seligman أثناء توليه منصب رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس، مقالا بمشاركة شيكزينتميهالي Csikszentmihali بعنوان "علم النفس الإيجابي" يوضحان فيه أن علم النفس ليس علما لدراسة المرض والاستسلام والانهيال والانهازم النفسي فقط، لكنه علم لدراسة قوى وفضائل النفس الإنسانية وقيمها، وأنه طريق ينبغي ألا ينحصر في إصلاح ما تم إفساده في هذه النفس، بل يجب أن يسبق الإصلاح والعلاج النفسي، الوقاية والتنمية والتطوير. كما يجب أن نتذكر دائما أن علم النفس ليس علما طبيا، ينصب اهتمامه على الصحة والمرض فقط، ولكنه علم يجب أن يهتم بتطوير قوى الإنسان وفضائله، ليصير متفوقا في معظم سياقات الحياة، كالعمل والتربية، ومراحل النمو والارتقاء، والإبداع والاكتشاف" (الصبوة، 2008، ص. 19).

وبالرغم أن موضوعات كالقوى والفضائل الإنسانية في علم النفس الإيجابي ارتبطت باسم سليجمان Seligman في الوقت الحاضر إلا أن دراسة هذه الموضوعات وهذا العلم قد وجد بالفعل قبل ذلك ولم يكن معدوما وإن كانت الدراسات حول الجوانب الإيجابية قليلة. فقد ذكرت نانسي إيرنبرج Nancy Ehrenberg و فيفيان أوتا وانج Vivian Ota Wang (2003) أن موضوعات علم النفس الإيجابي لم تكن مهمة تماما، حيث أنه وبالرغم من أن علماء النفس ركزوا على جوانب العجز والاضطراب في السلوك الإنساني، وتجاهلوا نمو السلوك الإيجابي، إلا أن البحث عن المظاهر الإيجابية في النمو والسلوك لم تكن جديدة، ولكن الجديد هو الاهتمام الأكثر اتساعا وانتشارا لمصطلح علم النفس الإيجابي (معمرية، 2011، ص. 100).

كما ذكر سليجمان (Seligman, 2002, p. 2) "أن علماء النفس الإيجابيون كانوا يدرسون الصحة العقلية والرفاه بناء على مجموعة من الأعمال الريادية (Deci & Ryan, 1985; Erikson, 1963, 1982; Jahoda,) وأشياء أخرى كثيرة إيجابية عززت لدينا في علم النفس فهم كيف؟ ولماذا؟ وتحت أي ظروف تمكننا المشاعر الإيجابية والطابع الإيجابي والمؤسسات من الازدهار؟ منها على سبيل المثال (Cameron, Dutton, & Quinn, 2003; Easterbrook, 2003; Gardner, Csikszentmihaly, & Damon, 2001; Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999; Murray; 2003; Vaillant, 2000)

ومن بين الباحثين في الجوانب الإيجابية لحياة الإنسان، فرانس غالتون F. Galton الذي بحث في الموهبة، وكارل غوستاف يونغ C. G. Young في مبدأ الكمال الشخصي والروحي Personal & Spiritual wholeness ، وأدler A. Adler في الكفاح الفردي المدفوع باهتمامات وميول اجتماعية، وفرانكل Frankel في بحث الإنسان عن المعنى في الحياة، وقدم علم النفس الإنساني Humanistic Psychology كذلك إسهاماته من خلال تأكيده على أن الإنسان كائن إيجابي بطبعه، فالعلاج المتمركز حول الذات الذي طوره كارل روجرز C. Rogers انبثق من اعتقاد مفاده أن الأفراد لديهم القوة للانطلاق من الناحية الإيجابية في حياتهم وتنشيط أنفسهم نحو الإنتاج والأداء المتقن إذا ما استطاعوا اكتشاف ذاتهم الحقيقية الأصلية، أما أبراهام ماسلو A. Maslow (1954) من خلال فصل بعنوان "نحو علم نفس ايجابي" في كتابه المسمى "المصنف في الدافعية والشخصية" اهتم بالعمليات النفسية التي يمكن للأفراد عن طريقها تأكيد أو تحقيق ذاتهم ومن ثم التوصل إلى أعلى درجات تنمية مواهبهم وخصالهم الشخصية أو قواهم النفسية. ويعتبر ماسلو Maslow هذه المواهب والقوى الإنسانية، على أنها السمات الشخصية للفرد الذي استطاع تحقيق ذاته.

ومن أبرز الجهود التي تناولت الجوانب الإيجابية كان الكتاب الذي أصدرته ماري جاهودا Mary Jahoda (1958) بعنوان " المفاهيم المعاصرة للصحة النفسية الإيجابية Current Concepts of Positive mental health". ويوصف هذا الكتاب بأنه يمثل دراسة حالة حقيقية لأسس الفهم العلمي للوجود الأفضل، وليس مجرد غياب الكرب النفسي والمعاناة منه، ويذكر كل من سليجمان Seligman وبترسون Petreson (2004) بأن الرؤية العلمية التي طرحها جاهودا في مسألة الصحة النفسية الإيجابية، تعد إحدى اللبنة الأساسية في حركة تأسيس علم النفس الإيجابي اليوم وفي المستقبل (معمرية، 2011، ص. 104).

لقد ذكر سليجمان إسهامات وجهود العديد من العلماء والدراسات التي كانت تهتم بالجوانب الإيجابية مع دراستها للاضطرابات إلا أن علماء آخرين كانت لهم إسهامات كبيرة نظرية وعملية في مجال الإيجابية لم يأت على ذكرهم، أو كان لهم تأثير غير مباشر في علم النفس الإيجابي، ومن أشهرهم، ألبرت إليس A. Ellis صاحب نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي. فقد ذكر سيلجمان (Seligman, 2008, p. 21) في كتابه "الاتصال الشخصي" أن تأثير إليس لم يشعر به إلا على نحو غير مباشر في علم النفس الإيجابي، وهو ما دعا برنارد Bernard إلى نشر مقالة في "مجلة علم النفس الإيجابي"، تهدف بحسب برنارد إلى تصحيح هذا المفهوم في مجال علم النفس الإيجابي فيما يتعلق بإسهام إليس Ellis في فهم البنية النفسية للسعادة الإنسانية بعنوان "ألبرت إليس - البطل الحقيقي لعلم النفس الإيجابي" موضحا فيه إسهامات إليس في السعادة والإيجابية بشكل عام.

ويفترض إليس (Ellis, 2001, p. 151) أن هدف الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي ليس فقط التخفيف من الاضطراب بل يتجاوز ذلك إلى جعل الناس يعيشون حياة أكثر سعادة وإيجابية، من خلال تعليمهم مبادئ الحياة العقلانية والمعتقدات العقلانية، حيث إنها المكونات الأساسية للفلسفة العقلانية الخاصة بالسعادة الشخصية لمساعدة الناس على أن يعيشوا حياة إيجابية مقنعة وسارة.

وتشير علوان و النواجحة (2013، ص. 5) أنه إذا سيطرت على عقل الفرد مجموعة من الأفكار اللاعقلانية والهواجس والانفعالات السلبية فإن حياته سوف تتحول إلى جحيم، أما إذا كانت نظرة الفرد إلى نفسه نظرة تتسم بالتفاؤل والأمل والحب فإنه سيعيش في نعيم.

وفي هذا الصدد أوضح أبو حلاوة (2014، ص. 16) أن الانفعالات الإيجابية تمكن الإنسان من استعادة عافيته النفسية وتجدد طاقة إقباله على الحياة ولهذا الأمر قيمة علاجية، وعندما تسيطر على الإنسان الانفعالات الإيجابية، يظهر مستوى مرتفعا من الإبداع، وعلى المدى البعيد يمكن أن تتطور المرونة النفسية العامة لدى مثل هذا الإنسان مما يمكنه من التعامل الإيجابي والمواجهة الإيجابية لأي منغصات حياتية.

مشكلة الدراسة

إن حاجة الإنسان إلى الكشف عن الجوانب الإيجابية في شخصيته أمر جوهري، ويحظى موضوع الإيجابية بأهمية من علماء النفس، وقد لاحظ الباحث أنه برغم التوجهات السيكولوجية الحديثة لتدعيم البحوث النفسية لدراسة مكامن القوة لدى الإنسان، فما زالت هناك ندرة ملحوظة في البحوث الخاصة بالشخصية الإيجابية سواء أكان ذلك على المستوى العربي أم الأجنبي. "إن علم النفس في صورته الجديدة لم يعد يتوقف عند دراسة المرض والضعف ومواطن الخلل في الشخصية بل تجاوز ذلك كله إلى دراسة نواحي القوة ومكامن الفضائل الإنسانية، ولم يعد العلاج النفسي مقتصرًا على علاج الخطأ وإصلاح الاعوجاج بل أصبح تعظيمًا للصواب وتفعيلًا لنواحي القوة وصولًا إلى التكيف الإيجابي" (الطيب؛ البهاص، 2009، ص 61).

وقد دعت منظمة الصحة العالمية (2005، ص. 16) إلى الاهتمام بما هو أبعد من المرض والعجز للوصول بالفرد إلى حالة من العافية التي يحقق فيها قدراته، ويمكن أن يتغلب على الإجهادات العادية في الحياة، وأن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويكون قادرًا على المساهمة في مجتمعه، وبهذا الإحساس الإيجابي فإن الصحة النفسية هي القاعدة والأساس لعافية الفرد والمجتمع ووظائفهما الفعالة.

كما أوضح كانفر Kanfer أن نجاح الشخص في التغيير الإيجابي يكون مصحوبًا دائمًا بوجود تغير في طريقة تفكيره بما في ذلك الاهتمام بتعديل الأفكار والتوقعات الخاطئة عن النفس والآخرين أو التحسين منها على الأقل (إبراهيم، 2008، ص. 22).

ولما كان التفكير العقلاني إيجابي، فإن الشخص الذي يتصف بالإيجابية يفترض أنه يملك أفكارًا عقلانية، ووفقًا لذلك فإن الأفكار العقلانية يمكن اعتبارها محددًا لمدى الإيجابية، وعليه فإن الدراسة الحالية تحاول الكشف عن مدى ارتباط الإيجابية بالأفكار العقلانية، ولعل أكثر الفئات التي يفترض أن تكون إيجابية هي فئة الشباب الجامعي باعتبار أنه في مرحلة انتقالية يستعد فيها الطالب للانتقال من مقاعد الدراسة إلى معترك الحياة، ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل الآتي:

ما هي طبيعة العلاقة بين الإيجابية والأفكار اللاعقلانية؟

أهداف الدراسة

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 1- التعرف على مستوى الإيجابية لدى عينة الدراسة.
- 2- التعرف على مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة.
- 3- التعرف على العلاقة بين الإيجابية والأفكار العقلانية.
- 4- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في الإيجابية.
- 5- التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في الأفكار العقلانية.

فروض الدراسة:

- 1- يتوقع مستوى مرتفع للإيجابية لدى عينة الدراسة.
- 2- يوجد مستوى منخفض من الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة.
- 3- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متوسط درجات متغيري الإيجابية والأفكار العقلانية.
- 4- توجد فروق في متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإيجابية من حيث متغير النوع (ذكور-إناث).
- 5- توجد فروق في متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانية من حيث متغير النوع (ذكور-إناث).

أهمية الدراسة

إن الشخصية الإيجابية هي الشخصية التي تتطلبها حياتنا المعاصرة لمواكبة التطور التكنولوجي السريع، وهي تشير إلى أن السلوك مدفوع نحو التعديل والتكيف ومواجهة الصعاب وعدم الاستسلام. وبالرغم من أن هناك بعض الدراسات القليلة التي تناولت الشخصية الإيجابية في البيئة العربية كدراسة راشد (2003)، ودراسات الضعيف (2002؛ 2005) إلا أن تلك الدراسات وغيرها لم تتناول الشخصية

الإيجابية ككل متكامل له جوانب مختلفة، واكتفت فقط ببعض الملامح الإيجابية الأمر الذي استوجب معه إثراء البحوث النفسية بدراسة عن الشخصية الإيجابية من حيث كونها خصال الفرد التي تستوعب الأنماط المتسقة من المشاعر والتفكير والسلوك، فضلا عن أن كشف العلاقة بين الأفكار العقلانية والإيجابية تعد من الأمور الجدلية التي يسعى البحث العلمي في مجال علم النفس الإيجابي إلى التحقق منها في بيئات مختلفة، خصوصا بعد المقال المثير الذي كتبه برنارد ووصف فيه إلبرت أليس بأنه البطل الحقيقي لعلم النفس الإيجابي. لذا فإن أهمية الدراسة الحالية ترتكز على جانبين الأول يتعلق بأهمية تمتع الفرد بالإيجابية بصفة عامة، والثانية اختبار ارتباط الإيجابية بالأفكار العقلانية التي حددها إلبرت أليس كقضية جدلية في مجال علم النفس الإيجابي.

حدود الدراسة

تحدد هذه الدراسة موضوعيا في الإيجابية والأفكار العقلانية، كما تتحدد زمنيا في شهر أبريل من العام 2019، أما مكانيا فتتحدد في كلية العلوم بجامعة عمر المختار بالبيضاء، كما تتحدد بالمنهج المتبع والأدوات المستخدمة.

مصطلحات الدراسة

الإيجابية: يعد مفهوم الإيجابية مفهوما متعدد الدلالات والمعاني والمكونات، ويتسع ليشمل عدة مفاهيم وأبعاد أخرى توصف بأنها إيجابية، فقد تباينت تعريفات الإيجابية تبعا للاتجاهات النفسية من ناحية ولأن المفهوم يمكن أن يشمل مفهوما إيجابيا واحدا أو كل المفاهيم والأبعاد الإيجابية من ناحية أخرى. وتتمثل الإيجابية في هذا السياق البحثي في الشخص الواثق من نفسه والقادر على تحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية، ومتمرن انفعاليا، لديه القدرة على ضبط انفعالاته ولا يتصف بالجمود، مبادرا للاكتشاف والمعرفة بخطوات محسوبة، مدركا لما يسعى إليه في الحياة ومقبلا عليها بتفاؤل، وتعرف إجرائيا بالدرجة المرتفعة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في الدراسة.

الأفكار العقلانية: حدد إليس Ellis أحد عشر فكرة يرى أنها لا عقلانية، وهي تلك الأفكار الحتمية التي تتطلب الوجود والينبغيات والتي تتصف بالجمود وعدم المرونة، وبالمقابل فإن لكل فكرة لا عقلانية خيار عقلائي، حيث يرى إليس أن الإنسان يولد ولديه القدرة على الخيار بين أن يكون عقلائي، أو غير عقلائي، وتعرف إجرائيا بالدرجة المنخفضة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الأفكار اللاعقلانية المستخدم في الدراسة.

الإطار النظري

أولا الإيجابية

1. تعريف الإيجابية: يرتبط مفهوم الإيجابية بالعديد من الدلالات والمعاني التي تعكس القوة الإنسانية، والكفاءة والفعالية الذاتية للفرد، والطيبة والفضيلة والصحة النفسية والتمكين الشخصي، وحسن الحال الذاتي في الحياة، فهي مكون نفسي متعدد العناصر والأبعاد تحمل في ثناياها ميزات وخصائص نفسية تتسع لتكون دالة على إيجابية الفرد على نفسه، إنها بمثابة الطاقة التي تبعث في النفس الشعور بالأمل والحيوية والنشاط، وتدفع الفرد إلى المبادرة والبذل والعطاء والطموح واغتنام الفرص واستثمار الواقع (علوان؛ والنواجحة، 2013، ص. 5).

ولأن مفهوم الإيجابية مفهوم متعدد الدلالات والمعاني والمكونات، ويتسع ليشمل عدة مفاهيم وأبعاد أخرى توصف بأنها إيجابية، فقد تباينت تعريفات الإيجابية تبعا للاتجاهات النفسية من ناحية ولأن المفهوم يمكن أن يشمل مفهوما إيجابيا واحدا، أو كل المفاهيم والأبعاد الإيجابية من ناحية أخرى.

وفي هذا السياق يشير عبيد (1981، ص. 56) إلى أن الإيجابية تتبدى في صور عديدة وتحت أسماء متباينة بتباين زوايا الرؤية، ويذكر منها (المرونة والأصالة والمبادأة والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية والقيادة الديمقراطية والحيوية الدافئة والحرص والتروي).

وقد عرفت القطان (1981: 8) الإيجابية "بأنها القدرة علي الاضطلاع بالمسؤولية بعد تروٍ وتفكير مع القدرة على مواجهة المواقف الجديدة في حدود المرونة المتاحة، وهي كذلك القدرة على العطاء والإحساس بالآخرين

والاعتزاز بهم والانتماء إليهم ورعايتهم في أمور حياتهم في ضوء معاييرهم وعاداتهم، وترى أن الإيجابية تنطوي على ثلاثة مستويات رئيسية يعتبر أدناها بمثابة الأساس الذي لا غنى عنه ولا مهرب منه وهو الاتزان، بينما يعتبر أقصاها وأرفعها بمثابة الذروة لما يمكن أن تبلغه الإيجابية، وتعني الإيجابية الخلاقة، وبين هذين المستويين الأدنى والأعلى توجد الإيجابية في صورها الخصبية.

ويعرض عيد (2002، صص. 138-139) تصورا يوضح مفهوم الإيجابية بوصفها مفهوما ينطوي على خصائص نفسية، تندرج من خلال مستويات قاعدتها قوة الأنا وقمتها الإبداع، وبين القاعدة والقمة مستويات مختلفة، تتمثل في الاتزان الانفعالي والتوكيدية وتقدير الذات ومعنى الحياة. أما عمارة (2008، ص. 45) يرى أن الإيجابية تتصف بالحب والحرية والنضج، بالإضافة إلى الوعي والمعرفة بالذات والمجتمع. ويعرف خالد (2013، ص. 7) الإيجابية بأنها: "حالة نفسية سلوكية تتضمن عدة جوانب، هي الجانب المعرفي/ الإدراكي، والجانب الوجداني، والجانب السلوكي، والجانب الاجتماعي / البيئي، وهي بذلك ترتبط بعدة سمات إيجابية تكسب المرء نظرة تفاؤلية نحو المستقبل مع التمتع بمفهوم ذات متماسك وصحة نفسية".

2. سمات الشخصية الإيجابية: حدد بيتر (Peter, 1974, pp. 20-113) عددا من خصائص الشخصية الإيجابية منها: الثقة بالنفس، والتفاؤل، والحرص، والاستقلالية، والإيثار، وفهم الطبيعة الإنسانية، والقدرة على التكيف مع الضغوط والقدرة على التحمل، والطموح، والتعاطف الاجتماعي. ويرى باثمان وجرانث (Bathman & Grant, 1993, p. 103) أن الشخصية الإيجابية: شخصية حرة، تتحمل أعباء العمل وتتحمل المسؤولية باقتدار ولا تتأثر بالقوى الموقفية، وهي قادرة على تغيير البنية العقلية لمعرفة الفرص والاختيار وتنفيذ ما اختارته، والمبادرة بأخذ القرار والمثابرة على تنفيذه حتى تحدث التغيرات ذات المعنى.

ويذكر هارتزل (Hartzell, 2000, pp. 20-21) أن الشخصية الإيجابية تتمتع بالإرادة القوية لتحقيق النجاح، والمجازفة لخوض التجربة، والتفكير القيادي المسؤول، والجهد الهادف لتحقيق الأهداف، والبحث عن الفرص المناسبة، وتفادي المشاكل والقدرة على حلها والميل إلى التجديد والاختلاف. وقد حدد سليجمان (2002, p. 22) ست فضائل أساسية كمصادر للسعادة الحقيقية والحياة الإيجابية، هي: الحكمة - المعرفة، الشجاعة، الحب - الانسانية، العدالة، الاعتدال، الروحانية - سمو. ويشير زهران (2003، ص. 21) إلى أن الشخص الإيجابي هو من يتمتع بالصحة النفسية، والسعادة، والنظرة الموضوعية للحياة والمرونة في مواجهة الواقع والإحباط.

وتذكر بيفر (2003، ص. 17) أن الشخص الإيجابي هو من يستطيع التخلص من الأفكار الهدامة مثل: الكراهية، والشعور بالذنب، والغضب والحسد، وأن يستبدل بها أفكارا إيجابية بناءة. وقد أوضحت نتائج دراسة راشد (2003) أن للشخصية الإيجابية عدة أبعاد تمثلت في:

1. قيادة الذات؛ 2. شحذ الطاقة؛ 3. القيادة بين الأفراد؛ 4. التعاون الإبداعي؛ 5. المرونة؛ 6. التواصل؛ 7. الثقة بالنفس.

كما يذكر الفرا (2006، ص. 1) أن الإيجابية تشتمل على: الإبداع، تقدير الذات، التوكيدية، الاتزان الانفعالي، قوة الأنا. ويرى عيد (2006، ص. 8) أن الشخصية الإيجابية هي الشخصية التي تتطلبها حياتنا المعاصرة فهي تتميز بقوة الأنا، والاتزان الانفعالي، والتوكيدية، وتقدير الذات، ومعنى الحياة، أي أن سلوك الشخصية الإيجابية مدفوع نحو التكيف والتغيير والقدرة على مواجهة الصعاب وعدم الاستسلام. ويتفق كل من كوفي (2004)، عمارة (2008) وأبو الحجاج، (2010) على أن الشخصية الإيجابية لديها: المغامرة والتفكير الإيجابي الذي يدفع الإنسان لاكتشاف آفاق جديدة للحياة وامتلاك حلول إيجابية، وطرده الأفكار السلبية غير المجدية وزرع مكانها إرادة النجاح، أو الإرادة الحرة لحل المشاكل دون الاعتماد على الغير. فيما ذكرت النجار (2008، ص. 69) أنه من خلال نتائج الدراسات ارتبطت بالشخصية الإيجابية كل من: الثقة بالنفس، والنظرة الثاقبة، والأفكار الإيجابية، ومن ثم الثبات والتماسك.

ويذكر إبراهيم (2008، ص. 102) أنه بحصر ما يتصف به الإيجابيون من أفكار ومعتقدات وممارسات سلوكية، اتضح أن الخصائص المميزة لمن يتسمون بالإيجابية في السلوك وأنماط التفكير هي:

1. التوقعات الإيجابية والتفاؤل؛ 2. تقبل المسؤولية الشخصية؛ 3. المجازفة الإيجابية؛ 4. الشعور العام بالرضا؛ 5. السماحة والأريحية؛ 6. حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي؛ 7. الذكاء الوجداني؛ 8. تقبل غير

مشروط للذات؛ 9. الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا؛ 10. التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين.

ويذكر باجنثال Pagental أن مقومات الشخصية الإيجابية تشمل: الوعي بالذات، واكتشاف صورة الذات وتحقيق الذات، وزيادة كفاءة الذات، والكفاءة الشخصية ومهارات الحياة وتكوين الاتجاهات الخاصة بالشخص أو استخدام الطاقة الكامنة للإنسان، وتحمل المسؤولية، ولا يتحقق إلا بالالتزان الانفعالي، ويكون ذلك بالتحكم في المشاعر وإظهار المشاعر السارة وغير السارة والتعبير عن الغضب (الأسد، 2010، ص. 33) وقد أوضحت دراسة خالد (2013، صص. 17-18) من خلال نتائج التحليل العاملي أنه يوجد (20) مقياساً فرعياً للشخصية الإيجابية، هي:

1. التخطيط للمستقبل؛ 2. القدرة على اتخاذ القرار؛ 3. التدين؛ 4. الرضا عن الحياة؛ 5. القدرة على حل المشكلات؛ 6. الثقة بالنفس؛ 7. الاتزان الانفعالي؛ 8. الأمل والطموح؛ 9. التفاؤل؛ 10. السعادة؛ 11. القلق الإيجابي الدافع؛ 12. الإيثار؛ 13. التوافق الاجتماعي؛ 14. مهارات الاتصال الفعال؛ 15. جودة الحياة؛ 16. الحرية والانطلاق؛ 17. التنشئة الاجتماعية الإيجابية؛ 18. الذكاء الوجداني؛ 19. الانفعالات السلبية؛ 20. المواطنة.

وتوصلت دراسة الأسد (2010، ص. 33) إلى أن الشخصية الإيجابية لديها: قوة الأنا، والاتزان الانفعالي، والتوكيدية، وتقدير الحياة والقدرة على تحديد معنى الحياة، والإبداع.

3. مكونات الإيجابية: أوضحت نتائج الأبحاث والدراسات ارتباط الإيجابية بالعديد من المكونات التي تشكل مع الإيجابية، ومن خلال مراجعة الباحث لنتائج الدراسات التي هدفت إلى تحديد مكونات الإيجابية (خالد، 2013؛ الأسد، 2010؛ النجار، 2008؛ الفراء، 2006؛ الضعيف، 2005؛ راشد، 2003؛ كوفي، 2004؛ عمارة، 2008؛ أبو الحجاج، 2010؛ عيد، 2006؛ بيفرا، 2003؛ زهران، 2003؛ عبدي، 1981؛ علوان؛ والنواجحة، 2013)؛ بالإضافة إلى دراسات أخرى (Bathman & Grant, 1993; Peter, 1974; Hartzell, 2002; Seligman, 2002).

اتضح أن هناك تناوُل ل (55) مكوناً للإيجابية، ويعرض الباحث ما تم حصره في تلك الدراسات مجتمعة:

38- الميل إلى التجديد.	20- السعادة.	1- المرونة.
39- الإصرار على التغيير.	21- الاستمتاع بالحياة.	2- شحذ الطاقة.
40- الحرية.	22- الرضا عن الحياة.	3- المثابرة.
41- الانطلاق.	23- المعنى الايجابي للحياة.	4- القيادة.
42- الحيوية والنشاط.	24- الجهد الهادف في الحياة.	5- قوة الأنا.
43- مهارات التواصل الفعال.	25- التخطيط للمستقبل.	6- الثقة بالنفس.
44- الحكمة والمعرفة.	26- الأمل والطموح.	7- العدالة.
45- التمتع بالضبط.	27- اللغة التفاؤلية والأمل.	8- تقدير الذات.
46- القدرة على تأجيل الإشباع.	28- التفاؤل.	9- الوعي بالذات والمجتمع.
47- التحكم في المشاعر.	29- الروحانية والسمو.	10- القدرة على حل المشكلات.
48- الذكاء الوجداني.	30- الاعتدال.	11- القدرة على اتخاذ القرار.
49- الموضوعية.	31- التوكيدية.	12- تحمل المسؤولية.
50- الشجاعة.	32- الاتزان الانفعالي.	13- الاعتماد على النفس.
51- المخاطرة المحسوبة.	33- قيادة الذات.	14- مواجهة التحديات.
52- الحب والإنسانية.	34- تحقيق الذات.	15- الصحة النفسية.
53- الإبداع.	35- المبادرة.	16- الإيثار.
54- العلاقات الاجتماعية.	36- النضج.	17- التواصل.
55- التوافق الاجتماعي.	37- إرادة النجاح.	18- التعاون الإبداعي.
		19- القدرة على تحمل المعاناة.

يتضح من خلال ما تم عرضه من مكونات الإيجابية في نتائج الدراسات والتعريفات أنه تم تناوُل مصطلحات تشير إلى الإيجابية بتسميات مختلفة وهي ذات معنى واحد. وبينما تختلف بعض الدراسات عن

الأخرى في تناولها لمكونات الإيجابية إلا أن هناك مكونات للإيجابية تتفق عليها أغلب التعريفات والدراسات وتُعد الأكثر شيوعاً منها: الثقة بالنفس، تحمل المسؤولية، الاتزان الانفعالي، المخاطرة المحسوبة، معنى الحياة، التفاؤل، السعادة.

وفي ضوء ما تم ذكره في التراث السيكولوجي في مجال الإيجابية، من نتائج الدراسات والأبحاث والافتراضات والتعريفات وسمات الشخصية الإيجابية ومكوناتها، يرى الباحث أن الإيجابية تشير إلى العديد من المعاني وتشمل عدة أبعاد وأن الشخص الإيجابي هو السعيد، الواثق من نفسه والقادر على تحمل المسؤولية الشخصية والاجتماعية، ومتميز انفعالياً، لديه القدرة على ضبط انفعالاته ولا يتصف بالجمود، مبادراً للاكتشاف والمعرفة بخطوات محسوبة، مدركاً لما يسعى إليه في الحياة ومقبلاً عليها بتفاؤل.

ثانياً: الأفكار اللاعقلانية

ذكر إيليس Ellis في البداية إحدى عشر فكرة غير عقلانية أو غير منطقية تكمن وراء السلوك المضطرب والعصبي، أوردها كل من: باترسون Patterson (1992، صص. 181-182)، وزهران (1997، ص. 367)، وعبدالهادي؛ والعزة (1999، ص. 50)، وسفيان (2000، ص. 126)، وعمر (2003، صص. 32-34) وهي:

الفكرة غير العقلانية الأولى: من الضروري أن ينال الفرد الحب والرضا والتأييد من كل فرد في المجتمع.

الفكرة غير العقلانية الثانية: يجب أن يكون الإنسان كفوفاً تماماً ومنجزاً تماماً حتى تتحقق قيمته.

الفكرة غير العقلانية الثالثة: بعض الناس شريرون ومجرمون ويجب معاقبتهم.

الفكرة غير العقلانية الرابعة: إذا سارت الأمور على غير مراد الفرد فإن هذه كارثة مدمرة.

الفكرة غير العقلانية الخامسة: الاضطرابات والمشكلات تسببها عوامل وظروف خارجية لا يتحكم فيها الفرد.

الفكرة غير العقلانية السادسة: هناك أمور خطيرة تبعث الخوف والانعاج ويجب أن نتوقع احتمال حدوثها في الحسبان.

الفكرة غير العقلانية السابعة: تحاشي بعض المشكلات أسهل من مواجهتها.

الفكرة غير العقلانية الثامنة: يجب أن يعتمد الشخص على آخرين، ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه.

الفكرة غير العقلانية التاسعة: الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر.

الفكرة غير العقلانية العاشرة: أن الشخص يجب أن يزعج لمشكلات الآخرين.

الفكرة غير العقلانية الحادية عشر: هناك حل مثالي وكامل لكل مشكلة.

وتذكر الفرخ و تيم (1999، ص. 73) أن تكون أساليب التفكير عقلانية ومنطقية، فإن هذا يتوقف على انسجامها مع أهدافنا العامة، وقيمنا في الحياة وتحقيق السعادة والفاعلية الاجتماعية، وهي غير منطقية وغير عقلانية عندما لا تكون صحيحة ومنطقية في ذاتها ولا تخدم توافقنا مع الواقع وتحكم علينا بالسلبية والهزيمة والانفعال والانسحاب.

إلا أن إيليس Ellis عاد فلخص هذه الأفكار في ثلاث حتميات إنسانية هي:

أ- يجب علي أن أؤدي جيداً وأن أكون محبوباً من الآخرين ذوي الأهمية ومن المزري ألا أفعل.

ب- حتمية أن يتصرف الآخرون تجاه الفرد بلطف ومودة دائمين وإلا اعتبروا أشخاصاً بغضاً.

ت- حتمية أن تكون الظروف حسنة وميسرة وأن يحصل الفرد على كل ما يريد بدون مجهود كبير، وإلا فإن الحياة تبدو قاتمة (حنا وآخرين، 1991: 337؛ الشناوي، 1994، ص. 107؛ هشام عبد الله، 2008، ص. 29).

السلوكيات غير العقلانية الانفعالية التي يتبناها الفرد

يعتقد إيليس (Ellis, 2001, p. 29) أن السلوكيات غير العقلانية الانفعالية التي يتبناها الفرد ويعتقدها هي أفكار وانفعالات مختلفة وظيفياً تتمثل في الآتي:

أ- الإهمال أو التهوين.

ب- التعميم الزائد غير المنطقي.

ت- التهويل.

وقد افترض إيليس Ellis وجود نزعة بيولوجية لدى الناس جميعا للتهويل أو التهوين مفكرين على نحو غير منطقي كما يحدث في حالة التفكير بشكل مطلق. إن التفكير في الكمال أو المطلق هو أمر غير منطقي في العموم، كما قد أشار إيليس Ellis كذلك إلى عمليات تفكير غير عقلانية أخرى تشتق من التفكير في المطلق مشتملة على التهويل، عدم القدرة على تحمل الاحباط والتقدير العام للذات وللآخرين والعالم. بالإضافة إلى أخطاء التفكير بالتهوين والتعميم والمبالغة فإن هناك أنماطا أخرى من التفكير الخاطئ تضاف إلى ما سبق تؤدي إلى الاضطراب الانفعالي منها:

أ- أخطاء الحكم و الاستنتاج

قد يكون السلوك المضطرب ناتجا عن خطأ في تفسير الحادثة بسبب عدم توافر معلومات معينة، أو سياق مختلف، وتسود هذه الأخطاء بشكل خاص لدى المصابين بالاكتئاب وتظهر أيضا في القلق، وهذا ما يسمى بأسلوب القفز إلى الاستنتاجات Jumping to Conclusions (عبد الله، 2008، ص. 38).

ب- الثنائية و التطرف

يميل بعض الأشخاص لإدراك الأشياء إما بيضاء أو سوداء، حسنة أو سيئة، دون أن يدركوا أن الشيء الواحد الذي قد يبدو في ظاهر الأمر سينا قد تكون فيه أشياء إيجابية، أو يؤدي إلى نتائج إيجابية، ويطلق الباحثون في علم النفس على هذه الخاصية من الشخصية مفاهيم مثل النفور من الغموض أو تصلب الشخصية، ويرتبط بهذا الأسلوب، أسلوب آخر خاطئ من التفكير يمكن أن نطلق عليه مفهوم التجريد الانتقائي، كأن يعزل الشخص خاصية معينة من سياقها العام ويؤكد لها في سياق آخر، بمعنى أن ينظر الفرد للأحداث منفصلة عن سياقها ويركز على جزئية سيئة من واقعة معينة بعيدا عن السياق العام دون الأخذ بالنتيجة الكلية الطيبة (إبراهيم، 2011، ص. 234).

الدراسات السابقة

من الدراسات التي تناولت الأفكار العقلانية دراسة قامت بها مؤمن (2004) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، وذلك على عينة تكونت من (609) طالبا وطالبة. وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار العقلانية والسعادة، أي كلما زاد التفكير العقلاني، زاد شعور الطالب الجامعي بالسعادة والعكس. كما أجرى العويضة (2008) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية، وذلك على عينة تكونت من (181) طالبا وطالبة. وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية. وهدفت دراسة كرامة (2012) للكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومعنى الحياة، وذلك لدى عينة تكونت من (600) مفحوص. وأوضحت النتائج أن هناك علاقة سلبية دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية ومعنى الحياة. وقام الحميدي (2014) بدراسة هدفت إلى التعرف على دلالة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت، والتعرف على دلالة الفروق في الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة بين الذكور والإناث، وذلك لدى عينة تكونت من (290) طالبا وطالبة. أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين درجات المقياس الكلي للرضا عن الحياة ومجالاته الفرعية وبعض الأفكار اللاعقلانية، كما تبين اختلاف طبيعة الارتباط بين مجالات الرضا عن الحياة والأفكار اللاعقلانية بكل من عينة الذكور والإناث، كما وأوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أربعة من الأفكار اللاعقلانية هي: طلب الاستحسان، والاعتمادية، والانزعاج لمشاكل الآخرين لصالح الذكور، والقلق الزائد لصالح الإناث، كما وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث في أبعاد الرضا عن الأقران، والرضا عن الذات، والمقياس الكلي للرضا عن الحياة. كما هدفت دراسة عثماني (2015) إلى الكشف عن الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين، والاختلاف في انتشارها باختلاف الجنس والتخصص، وتفحص علاقتها بكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل، وذلك على عينة تكونت من (301) طالبا وطالبة. وأوضحت نتائج الدراسة انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين بنسبة 67%، وأنه لا يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس، بينما يختلف انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين باختلاف التخصص (علمي/أدبي). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين، وأنه لا

تختلف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكلا من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين باختلاف الجنس والتخصص. وفي دراسة هدفت دراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والصحة النفسية قام بها بودريال (2017) وذلك على عينة تكونت من (353) طالبا وطالبة. وأوضحت نتائج الدراسة أن هناك نسبة مرتفعة للأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والصحة النفسية.

أما الدراسات التي تناولت متغير الإيجابية، فقد هدفت دراسة عبيد (1981) إلى إعداد مقياس عن الإيجابية، وتكونت عينة الدراسة من (400) شاب وشابة، وقد أوضحت نتائج التحليل العاملي عن تسعة أبعاد هي: المرونة، والثقة بالنفس، والحيوية، والحرص، والقيادة، والديمقراطية، والمبادأة، والأصالة، والشعور بالمسؤولية. وفي دراسة قامت بها سيف الدين (1985) هدفت إلى مقارنة مستوى التوافق ومستوى الإيجابية بين طلاب من كلية الشرطة وطلاب من كلية الحقوق، وقد تكونت العينة من (200) طالب من طلاب كليتي الشرطة والحقوق مقسمين مناصفة. وقد أوضحت النتائج توافق وإيجابية طلاب كلية الحقوق مقارنة بطلاب كلية الشرطة. أما عيد (2001) فقد هدفت دراسته إلى إعداد مقياس لتحديد مكونات الإيجابية، وقد تكونت عينة الدراسة من (546) طالبا وطالبة من جامعة عين شمس. وأوضحت نتائج التحليل العاملي عن خمسة عوامل تمثل الإيجابية تمثلت في: التوجه الإبداعي، تقدير الذات، الاتزان الانفعالي، قوة الأنا، التوكيدية. وقد هدفت دراسة الضعيف (2002) إلى التعرف على العلاقة بين الإيجابية وبعض متغيرات الشخصية، وبناء أداة لقياس الإيجابية، وذلك لدى عينة تكونت من (320) طالبا وطالبة من جامعة عين شمس، من أجل تحقيق أهداف دراسته قام الباحث بإعداد مقياس مكون من (39) فقرة موزعة على 14 بعد تمثلت في: وجهة الضبط، تصحيح المسار، دافعية الإنجاز، حرية الاختيار، القدرة على تحمل الإحباط، تجاوز النموذج الإرشادي، تأجيل الإشباع الفوري، الثقة بالنفس، المبادرة، المثابرة، المخاطرة المحسوبة، الاستماع إلى الآخر. وأوضحت النتائج عن عدم وجود فروق دالة في الإيجابية تعزى للمتغيرات الشخصية (الجنس، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية). وبهدف بناء مقياس للشخصية الإيجابية، قامت راشد (2003) بهذه الدراسة وذلك على عينة تكونت من (506) طالب وطالبة من التعليم الثانوي. وأوضحت نتائج التحليل العاملي عن عدد من الأبعاد هي: تبني موقف إيجابي، شحن الطاقة الشخصية، القيادة بين الأفراد، التعاون الإبداعي، المرونة وتعديل المسار، التواصل الفعال، الثقة بالنفس. وأجرى سليجمان وآخرون (Seligman et al., 2008) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أسلوب الحياة الناجح (المرتبط بالتفكير الإيجابي) ومختلف جوانب الإيجابية في الشخصية، وتكونت العينة من (5299) فردا من الذكور والإناث تراوحت أعمارهم بين (35-40) سنة. وأوضحت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين الارتياح في الحياة وبعض جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية مثل الامتنان والتسامح مع الذات والآخرين، وتذوق الجمال، والإبداع والحب وحب التعلم، والحكمة وحب الاستطلاع. كما قام قاسم (2009) بدراسة هدفت إلى التعرف على أبعاد التفكير الإيجابي لدى المصريين، وذلك على عينة تكونت من (151) مفحوص، ولتحقيق أهداف دراسته قام الباحث باستخدام مقياس التفكير الإيجابي من إعداد إبراهيم (2008). ويشتمل هذا المقياس على عشرة أبعاد هي: التفاؤل، التوقعات الإيجابية، الضبط الانفعالي، التحكم في العمليات العقلية، التعلم، الرصيد المعرفي من الصحة، الرحمة، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، المسامحة والأريحية، الذكاء الوجداني، التقبل غير المشروط للذات، تقبل المسؤولية. وأوضحت نتائج التحليل العاملي للمقياس وجود ثلاثة عوامل هي: التفاؤل، التوقعات الإيجابية، تقبل المسؤولية الشخصية، الذكاء الوجداني.

تعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من الدراسات السابقة أنه لا توجد دراسات تناولت الأفكار اللاعقلانية مع الإيجابية ككل متكامل، بل نجد أن الدراسات تناولت بعض مكونات الإيجابية كدراسة دالية مؤمن (2004) التي تناولت الأفكار العقلانية مع السعادة، كما تناولت دراسة كرامة (2012) الأفكار العقلانية مع معنى الحياة، كما تناولت دراستا كل من الحميدي (2014)، وعثماني (2015) الأفكار العقلانية مع الرضا عن الحياة، ويعد ذلك دافعا لدراسة الأفكار العقلانية مع الإيجابية بكل مكوناتها.

أما فيما يتعلق بالدراسات التي تناولت الإيجابية، فيتضح أن الدراسات قد تباينت أهدافها بين إعداد أداة لقياس الإيجابية والتعرف على مكونات الإيجابية (عبيد، 1981؛ عيد، 2001؛ الضعيف، 2002؛ راشد،

(2003) ودراسات هدفت للتعرف على العلاقة بين الإيجابية مع متغيرات أخرى (سيف الدين، 1985؛ Seligman et al, 2008).

ومن ناحية النتائج فقد أشارت نتائج الدراسات التي تناولت الأفكار العقلانية مع أحد مكونات الإيجابية إلى وجود ارتباط إيجابي بين الأفكار العقلانية ومكونات الإيجابية. كما أوضحت نتائج الدراسات السابقة وجود فروق بين الذكور والإناث في التفكير العقلاني، أما الدراسات التي تناولت الإيجابية فقد تبينت في تحديد مكونات الإيجابية، وكذلك في تحديد الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الإيجابية.

المنهج والإجراءات منهج الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم اتباع أسلوب البحث الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن في هذه الدراسة. وهو البحث الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو الكمي الذي يعطي وصفا رقميا يوضح مقدار وحجم الظاهرة (عباس وآخرون، 2006، ص. 74).

مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات كلية العلوم بمدينة البيضاء والبالغ عددها (2000) طالب وطالبة، الدارسين في العام الجامعي 2018 / 2019 من جميع الأقسام والسنوات.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (60) طالبا من طلاب كلية العلوم، منهم (30) إناث، و (30) ذكور، تم تطبيق المقاييس عليهم لغرض التأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة في الدراسة. أما العينة الفعلية فقد اختيرت بالطريقة العشوائية المتساوية حيث روعي فيها التساوي من حيث النوع والمرحلة الدراسية فتكونت العينة من (100) طالبة، و(100) طالب، ويوضح جدول (1) توزيع أفراد العينة من حسب السنة الدراسية، والنوع (ذكور، إناث).

جدول (1) توزيع أفراد العينة من حيث المرحلة الدراسية، والنوع (ذكور، إناث)

المرحلة الدراسية	العدد	الذكور	الإناث
عام	50	25	25
الأولى	50	25	25
الثانية	50	25	25
الثالثة	50	25	25
المجموع	200	100	100

أدوات الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث، باستخدام الأدوات الآتية:

1. **مقياس الإيجابية:** من أجل قياس الإيجابية لدى عينة الدراسة تم استخدام بطارية تشخيص الخصائص الإيجابية، من إعداد شقير 2015، وتتكون البطارية من 204 عبارة، موزعة على 6 مقاييس تقيس: التفكير الإيجابي، التفاؤل، الأمل، الرضا عن الحياة، السعادة، التوجه نحو الحياة، تكون الإجابة عنها بثلاث بدائل بحيث يأخذ الاختيار تحدث كثيرا على ثلاث درجات، وإلى حدا ما على درجتين، ولا تحدث على درجة واحدة. وبذلك تكون أعلى درجة هي 609 وأدنى درجة 204، وقد تحققت شقير 2015 من صدق وثبات البطارية في البيئة المصرية والسعودية، حيث استخدمت صدق المحكمين، والاتساق الداخلي وكانت درجات معامل الارتباط دالة في كل المقاييس الفرعية وللمقياس ككل. كما تم استخدام الصدق التلازمي مع مقاييس أخرى

وكانت جميع معاملات الارتباط مرتفعة، أما الثبات فقد تم التحقق منه بواسطة طريقة إعادة الاختبار، وألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وكانت جميع المعاملات دالة عند مستوى 0.01.

الخصائص السيكومترية للبطارية في الدراسة الحالية

أولاً: الصدق

(أ) **صدق المحكمين:** عرض الباحث المقياس على 6 محكمين لإبداء آرائهم حول فقرات المقياس من حيث صلاحية الفقرات لقياس الإيجابية، ووضوح المعنى وسلامة اللغة، ومناسبة خيارات الإجابة، وقد اتفق المحكمون على صلاحية المقياس دون تعديل متفق عليه.

(ب) **الاتساق الداخلي:** قام الباحث بقياس ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع البعد الذي يمثله، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين 0.37 إلى 0.62 وكانت جميعها دالة عند مستوى 0.01 كما تم قياس معاملات ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية وتراوحت معاملات الارتباط بين 0.32 إلى 0.58 وكانت جميعها دالة إحصائياً، وقد تراوحت مستويات الدلالة بين 0.05 إلى 0.01، أما معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية فقد كانت دالة جميعها عند مستوى 0.05 ما عدا ثلاث فقرات تم استبعادها من المقياس.

ثانياً: الثبات

استخدم الباحث معادلة ألفا كرونباخ للتحقق من الثبات، وقد اتضح أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت 0.68 وهي قيمة تشير إلى ثبات المقياس.

2. **مقياس الأفكار اللاعقلانية:** من أجل قياس الأفكار اللاعقلانية استخدم الباحث مقياس من إعداد الريحاني (1987). وقد أعد الريحاني المقياس لقياس الأفكار الإحدى عشر التي حددها إليس Ellis وأضاف إليها فكرتين ليتناسب المقياس مع البيئة العربية، وتقاس كل فكرة من خلال أربع فقرات، ليصبح عدد الفقرات 52 فقرة تكون الإجابة عليها بنعم أو لا. وقد أعطيت القيم (2) للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة وقيمة (1) للإجابة التي تدل على رفض المفحوص للفكرة وبالتالي تتراوح الدرجات بين 52 درجة كحد أدنى وهي تعبر عن رفض المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس أو درجة عالية من الأفكار العقلانية، و104 درجة كحد أعلى للدرجات وهي تعبر عن قبول المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التي يمثلها المقياس أو درجة عالية من الأفكار اللاعقلانية.

الخصائص السيكومترية لمقياس الأفكار العقلانية في الدراسة الحالية

أولاً: الصدق

(أ) **صدق المحكمين:** عرض الباحث مقياس الأفكار اللاعقلانية على 6 محكمين لإبداء آرائهم حول فقرات المقياس من حيث صلاحية الفقرات لقياس الأفكار اللاعقلانية، ووضوح المعنى وسلامة اللغة، ومناسبة خيارات الإجابة، وقد اتفق المحكمون على صلاحية المقياس لقياس الأفكار العقلانية.

(ب) **الاتساق الداخلي:** قام الباحث بقياس ارتباط فقرات كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية. واتضح أن أحد عشر بعداً كان بمستوى دلالة إحصائية 0.05، بينما كان بعدان بمستوى دلالة 0.01، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين 0.312 إلى 0.642.

ثانياً: الثبات

قام الباحث بتجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، وبحساب معامل الارتباط بينهما اتضح أن معامل الارتباط سبيرمان براون كان 0.71، بينما كانت قيمة معامل ارتباط جاتمان 0.70 وهي دالة إحصائياً.

الأساليب الإحصائية

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات الخاصة بالدراسة، وتم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- اختبار t-test لعينة واحدة.
- اختبار t-test لعينتين مستقلتين.
- معامل ارتباط بيرسون.

النتائج

الفرض الأول: ينص على أنه: يتوقع وجود مستوى مرتفع للإيجابية لدى عينة الدراسة.

من أجل التحقق من صحة الفرض الأول قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، باستخدام t-test. ويوضح الجدول (2) دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لاستجابات أفراد العينة على مقياس الإيجابية.

جدول (2) دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لاستجابات أفراد العينة على مقياس الإيجابية

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة t	مستوى الدلالة
200	285.4	18.2	5.304	14.36	0.001

يتضح من الجدول (2) أن قيمة المتوسط الحسابي أقل من قيمة المتوسط الفرضي، وأن قيمة t كانت 14.36 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى 0.001، وذلك يوضح أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي. وهو ما يشير إلى أن هناك انخفاض في مستوى الإيجابية لدى عينة الدراسة، ويفسر الباحث هذه النتيجة من خلال ما تعرض له الشعب الليبي من مشكلات أربكت الحياة على جميع الأصعدة النفسية والاقتصادية والاجتماعية، وجعلت الناس ينظرون للمستقبل بتشاؤم، وللواقع بعدم رضا، حيث أن جزءا كبيرا من سلوك الإنسان نتاج لتفاعله مع بيئته، يؤثر فيها ويتأثر بها.

الفرض الثاني: ينص على أنه: يتوقع وجود مستوى منخفض من الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة.

من أجل التحقق من صحة الفرض الثاني قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، باستخدام t-test لعينة واحدة ويوضح الجدول (3) دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لاستجابات العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية.

جدول (3) دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانية

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة t	مستوى الدلالة
200	68.8	7.2	0.52	32.95	0.001

يتضح من الجدول (3) أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الحسابي الفرضي، وأن قيمة t كانت 32.95 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى 0.001، وهو بذلك يوضح أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي. وهو ما يشير إلى وجود أفكار لاعقلانية لدى عينة الدراسة. ويمكن تفسير النتيجة من خلال أن الناس في المجتمعات القبلية تنتشر بينهم العديد من الخرافات غير المنطقية التي يتداولها الكبار وينشأ عليها الأطفال وما تحويه من تعميمات وتهويل أو تهوين دون التحقق المنطقي منها، لذلك تجد أن الناس يركزون على المعتقدات ويفسرون بها الحدث، لا على الحدث ذاته.

الفرض الثالث: ينص على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متوسط درجات متغيري الإيجابية بأبعدها الثمانية والأفكار العقلانية.

من أجل التحقق من الفرض الأول استخدم معامل ارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة بين متغيري الإيجابية والأفكار اللاعقلانية، ويوضح الجدول (4) معامل الارتباط بين استجابات الأفراد على كل من الأفكار العقلانية والإيجابية بأبعدها الثمانية.

جدول (4) معامل الارتباط بين استجابات الأفراد على كل من مقياس الأفكار العقلانية ومقياس الإيجابية ن=200

مع الدرجة الكلية للإيجابية	الارتباط مع أبعاد مقياس الإيجابية							الأفكار اللاعقلانية
	التوجه السلبي نحو الحياة	التوجه الإيجابي نحو الحياة	السعادة	الرضا عن الحياة	الأمل	التفاؤل	التفكير الإيجابي	
**0.213	**0.178	**1.22	**0.245	**0.214	**1.22	**0.165	**0.233	الفكرة الأولى
**0.347	**0.146	**0.188	**0.178	**0.223	**1.58	**0.199	**0.355	الفكرة الثانية
**0.318	**0.186	**0.147	**0.198	**0.230	**0.198	**0.222	**0.374	الفكرة الثالثة
**0.262	**0.196	**0.165	**0.223	**0.184	**0.212	**0.117	**0.215	الفكرة الرابعة
**0.274	**0.142	**0.179	**0.144	**0.142	**0.118	**0.189	**0.310	الفكرة الخامسة
**0.281	**0.224	**0.163	**0.192	**0.213	**0.124	**0.149	**0.245	الفكرة السادسة
**0.296	**0.159	**0.118	**0.207	**0.207	**0.156	**0.140	**0.216	الفكرة السابعة
**0.244	**0.166	**0.203	**0.137	**0.169	**0.149	**0.201	**0.215	الفكرة الثامنة
**0.304	**0.174	**0.152	**0.169	**0.115	**0.162	**0.192	**0.322	الفكرة التاسعة
**0.245	**0.129	**0.142	**0.174	**0.149	**0.116	**0.188	**0.348	الفكرة العاشرة
**0.299	**0.188	**0.197	**0.201	**0.133	**0.222	**0.174	**0.219	الفكرة الحادية عشر
**0.276	**0.201	**0.142	**0.185	**0.156	**0.140	**0.136	**0.303	الفكرة الثانية عشر
**0.255	**0.143	**0.176	**0.150	**0.187	**0.155	**1.55	**0.212	الفكرة الثالثة عشر
**0.440	**0.196	**0.153	**0.187	**0.201	**0.223	**0.230	**0.388	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (4) أن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين جميع أبعاد مقياس الإيجابية، وأبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية، ما عدا بعد التوجه السلبي نحو الحياة فقد ارتبط إيجابياً، مع أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية، وجميعها كانت دالة عند مستوى دلالة (0.01).

كما يتضح أن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بلغت (-0.440) بين الدرجة الكلية لمقياس الإيجابية، مع الدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية عند مستوى دلالة (0.01)، وهو ما يشير إلى تحقق الفرض الثالث الذي نص على وجود علاقة ارتباطية بين الإيجابية والأفكار العقلانية، وعليه فإن النتائج تشير إلى ما ذهب إليه إيس من أن الإيجابية تتمثل في الأفكار العقلانية، بينما تكون الأفكار اللاعقلانية مصدراً ليس فقط للاضطرابات النفسية، بل للتعااسة وعدم الإيجابية.

الفرض الرابع: ينص على أنه: توجد فروق في متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإيجابية من حيث متغير النوع (ذكور-إناث).

للتحقق من هذا الفرض تم حساب الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الإيجابية باستخدام اختبار "t"، ويوضح الجدول (5) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الإيجابية.

جدول (5) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الإيجابية

النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
ذكور	100	280.60	10.00	3.96	0.001
إناث	100	315.50	12.50		

يتضح من الجدول (5) أن متوسط الذكور على مقياس الإيجابية كان 280.60 وانحراف معياري 10.00، بينما متوسط الإناث 315.50 وانحراف معياري 12.50، وأن قيمة t كانت 3.96 وهي قيمة محسوبة أكبر من القيمة الجدولية وبمستوى دلالة 0.001، وهو ما يشير إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الإيجابية لصالح الإناث، وتحقق الفرض الرابع الذي ينص على أنه توجد فروق في الإيجابية بين الذكور والإناث لدى عينة الدراسة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة كون الذكور تقع عليهم أعباء ومسؤوليات أكبر من الإناث، ولديهم اختلاط أكبر بما يدور من مشكلات في ليبيا، وهو ما قد يكون انعكس عليهم سلباً، وجعلهم أقل إيجابية من الإناث.

الفرض الخامس: ينص على أنه: توجد فروق في متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانية من حيث متغير النوع (ذكور- إناث).

للتحقق من هذا الفرض تم حساب الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الأفكار اللاعقلانية باستخدام اختبار "t"، ويوضح الجدول (6) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الأفكار العقلانية.

جدول (6) دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الأفكار العقلانية

النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
ذكور	100	46.80	8.30	1.84	غير دالة
إناث	100	44.70	7.80		

يتضح من جدول (6) أن متوسط الذكور كان 46.80، وانحراف معياري 8.30، بينما كان متوسط الإناث 44.70، وانحراف معياري 7.80، وأن قيمة t كانت 1.84، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهو ما يشير إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الأفكار اللاعقلانية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عثمانى (2015)، بينما تختلف مع نتائج دراسة الحميدي (2014).

ويفسر الباحث هذه النتيجة من خلال تعرض الذكور والإناث على حد سواء لذات البيئة الدراسية والاجتماعية، ودور العادات والتقاليد السليمة منها وغير ذلك في زرع الأفكار لدى كلا الجنسين.

خلاصة

بعد جمع وتحليل البيانات وعرضها خلصت الدراسة إلى الآتي:

- 1- وجود مستوى منخفض من الإيجابية لدى عينة الدراسة.
- 2- وجود أفكار لاعقلانية بمستوى مرتفع لدى عينة الدراسة، ما يعني وجود أفكار عقلانية منخفضة، لدى عينة الدراسة.
- 3- وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية وجميع مكونات الإيجابية المحددة في الدراسة ماعدا بعد التوجه السلبي نحو الحياة، وهو بعد تم إعداده ليكون بعداً سلبياً من بين أبعاد الإيجابية. وبما أن مقياس الأفكار اللاعقلانية يقيس العقلانية واللاعقلانية فإن ذلك يعني أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين العقلانية والإيجابية لدى عينة الدراسة.
- 4- وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الإيجابية لصالح الإناث، ما يعني أن الإناث أكثر إيجابية من الذكور في عينة الدراسة.
- 5- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الأفكار اللاعقلانية.

التوصيات والمقترحات

أ- التوصيات

- 1- زيادة الاهتمام بفئة الشباب بصفة عامة، والذكور بصورة خاصة من خلال تقديم الدعم والإرشاد سواء بشكل جماعي أو كخطاب إعلامي لرفع الروح المعنوية وزرع الإيجابية في نفوسهم.
- 2- العمل على نشر الإيجابية خلال مراحل التعليم الجامعي، من خلال اللقاءات والمهرجانات والبرامج الترفيهية، والاهتمام بالأستاذ الجامعي ليكون مثالا يحتذى به في الإيجابية.
- 3- تفعيل مكاتب الإرشاد النفسي في الكليات للاهتمام بالجوانب النفسية للطلبة لاسيما تعديل الأفكار اللاعقلانية.

ب- المقترحات

- 1- إجراء دراسة تتناول إعداد برنامج تدريبي لرفع الإيجابية لدى طلبة الجامعة.
- 2- إجراء دراسة تتناول إعداد برنامج عقلائي انفعالي سلوكي لتعديل الأفكار اللاعقلانية.
- 3- القيام بدراسات حول علاقة الإيجابية بالأفكار اللاعقلانية على عينات أخرى.

المراجع

- إبراهيم، عبد الستار (2011). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث – أساليبه ومبادئ تطبيقه. ط5. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- إبراهيم، عبد الستار (2008). عين العقل - دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي. القاهرة: دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع.
- أبو الحجاج، يوسف (2010). كيف تتغير إلى الأفضل؟ مهارات إنسانية لتطوير الذات. القاهرة: دار الوليد.
- أبو حلاوة، محمد (2014). علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية. الكتاب العربي للعلوم النفسية، شبكة العلوم النفسية العربية. العدد 34.
- أرجايل، مايكل (1993). سيكولوجية السعادة. ترجمة: فيصل عبد القادر يونس. مراجعة: شوقي جلال. الكويت. سلسلة عالم المعرفة. العدد 175.
- الأسد، نهلة (2010). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الشخصية الإيجابية لدى شباب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- باترسون، س. هـ. (1992). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ترجمة: حامد عبد العزيز الفقي. الكويت. دار القلم.
- بودريالة، محمد (2017). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة المسيلة. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة محمد بوضياف، 12، 175-193.
- بيفر، فيرا (2003). التفكير الإيجابي: دائما ما تعرف الكثير عن التفكير الإيجابي، بيد أنك تخشى تطبيقه. المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.
- الحميدي، حسن عبد الله (2014). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت. المجلة التربوية. مجلس النشر العلمي. جامعة الكويت، 28، 141-176.
- حنا، عزيز، ومحمد الطيب و ناظم العبيدي (1991). الشخصية بين السواء والمرض. القاهرة: الأنجلو المصرية.
- خالد، جيهان (2013). المكونات العاملة للشخصية الإيجابية في علاقتها بمفهوم الذات والتوقعات المستقبلية لدى عينة من الشباب الجامعي. أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية.
- راشد، أمل (2003). الشخصية الإيجابية: المفهوم والقياس لدى عينة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- زهران، حامد (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط3. القاهرة: عالم الكتب.
- زهران، حامد (2003). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- سفيان، نبيل (2000). الشخصية توافقها واضطرابها- إرشادها وعلاجها. اليمن: مؤسسة الجمهورية للصحافة والطباعة والنشر.
- سيف الدين، هند محمد (1985). دراسة مقارنة لمستوى التوافق والإيجابية لدى طلبة كلية الشرطة وطلبة كلية الحقوق. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- الشناوي، محمد محروس (1994). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي- موسوعة الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: دار غريب للطباعة والنشر.
- الصبوة، محمد نجيب (2008). علم النفس الإيجابي: تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له. القاهرة. مجلة علم النفس. الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 76-79، 16-42.
- الضعيف، خالد (2002). الإيجابية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير. كلية البنات. جامعة عين شمس.
- الضعيف، خالد (2005). تنمية الإيجابية وأثرها في بعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة تجريبية. رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- الطيب، محمد عبد الظاهر و سيد البهاص (2009). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- عباس، محمد؛ ومحمد نوفل؛ ومحمد العبسي؛ وفريال أبو عود (2006). مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- عبد الله، هشام (2008). العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي: أسس وتطبيقات. القاهرة. دار الكتاب الحديث.
- عبد الهادي، جودت و سعيد العزة (1999). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- عبيد، مجدي (1981). تصميم اختبار للتوافق النفسي للراشدين. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

- عثماني، فاطمة الزهراء (2015). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، جامعة وهران.
- علوان، نعمات، وزهير النواجحة (2013). الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 21(1)، 1-51.
- عمارة، عاطف (2008). أسرار النجاح: كيف تجد طريقك إلى النجاح. ط2. القاهرة. المكتب العربي للمعارف.
- عمر، ماهر محمود (2003). العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني - رؤية تحليلية لمدرسة ألبرت إيليس الإرشادية (نظرية وممارسة). الإسكندرية: مركز الدلتا للطباعة.
- العويضة، سلطان بن موسى (2008). العلاقة بين الأفكار العقلانية- اللاعقلانية، ومستويات الصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود.
- عيد، محمد (2001). دراسة للخصائص الإيجابية للشخصية في علاقتها بمتغيري النوع والتخصص الدراسي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية ببنها، 25(1)، 251-316.
- عيد، محمد (2002). الهوية والقلق والإبداع. القاهرة: دار القاهرة.
- عيد، محمد (2006). مقدمة في الإرشاد النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الفرا، إسماعيل (2006). دراسة لمستوى الإيجابية لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة. مجلة جامعة الأزهر بغزة: سلسلة العلوم الإنسانية، 8(1)، 1-36.
- الفرخ، كاملة وعبد الجابر تيم (1999). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. ط1. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- قاسم، عبد المريد (2009). أبعاد التفكير الإيجابي في مصر- دراسة عملية. دراسات عربية في علم النفس، 9، 691-723.
- القطان، سامية (1981). دراسة لمستوي التوكيدية لدى طلبة وطالبات المرحلتين الثانوية والجامعة. القاهرة: دار الثقافة للطباعة.
- كرامة، خلود (2012). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية ومعنى الحياة لدى الراشدين. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.
- كوفي، ستيفن (2004). عادات النجاح السبع: كيف تنجح في العمل والحياة؟ ترجمة: دسوقي عمار. القاهرة: دار المعارف.
- معمرية، بشير (2011). علم النفس الإيجابي. اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. الجزائر. مجلة دراسات نفسية: تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، 2، 67-158.
- منظمة الصحة العالمية (2005). تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم - البيانات المستجدة - الممارسة. تقرير منظمة الصحة العالمية. قسم الصحة النفسية وتعاطي العقاقير والمواد. بالتعاون مع جامعة ملبورن ومؤسسة فيكتوريا لتعزيز الصحة.
- مؤمن، داليا (2004). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة. المؤتمر السنوي الحادي عشر لمركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. 25-27 ديسمبر 2004.
- النجار، أسماء (2008). كيف تتخلص من عيوبك؟ اكتشف الإيجابيات المخبوءة داخل نفسك وتخلص من سلبياتها التي تتجاهلها. القاهرة: دار كنوز للنشر والتوزيع.
- Bathman T. & Grant J. (1993). The proactive component of organizational behavior. Journal of Organizational Behavior, 14(2), 103-118.
- Ellis, A. (2001). Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for Rational Emotive Behavior Therapy. New York. Prometheus Books.
- Hartzell. G. (2000). Being proactive. Book Report. Journal Articles, Reports-Descriptive, 18(5), 14-22
- Peter, I. (1974). The Personality Test. Pennsylvania, Radnor: Chilton Book Company.
- Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. The Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press
- Seligman, M. (2008). Positive health. Applied Psychology: An International Review, 57, 3-18.