

# فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى نظرية العزو في تنمية التفكير الايجابي لدى طالبات الصف السابع الأساسي في مديرية تربية وتعليم لواء سحاب

**The Effectiveness of a Training Program Based on  
the Attribution Theory for the Development of Posi-  
tive Thinking among Female Students at the Seventh  
Grade in the Education Directorate of Sahab District**

**Alhanouf Mohammad Aldabaibeh**  
PhD. Student/ Balqa Applied University/ Jordan  
alhanouf32@gmail.com

**Dr. Ahmad Mohammad Alzoubi**  
Associate Professor/ University of Ajman/ United Arab  
Emirates  
a1970ahmad@hotmail.com

**الهونف محمد الدبايبه**  
طالبة دكتوراه/ جامعة البلقاء التطبيقية/ الأردن

**د. أحمد محمد الزعبي**  
أستاذ مشارك/ جامعة عجمان/ دولة الإمارات العربية المتحدة

## الملخص:

نتائج الأحداث التي تمر به إلى أسباب تعود إلى الجهد والإمكانية والشخصية والظروف الخارجية، أو إلى الحظ والصدفة، ويعرف كذلك بأنه الطريقة التي يفسر بها الأفراد أسباب نجاحهم أو فشلهم، فعزوه لأسباب داخلية يسمى عزواً داخلياً، وهنا الفرد يتحمل مسؤولية نجاحه أو فشله، أما إذا عزا نجاحه أو فشله للآخرين وحملهم المسؤولية، وعفى نفسه فإن العزو هنا خارجي (Weiner, 2004).

أما مسببات العزو في الإنجاز فهي تكامل بين نظريتين هما: نظرية موضع الضبط (Locus of Control) لراوتر (Rotter) عام (1966)، ونظرية العزو (Attribution) لويينر (Weiner) عام (1972)، فموضع الضبط إما أن يكون داخلياً أو خارجياً، حيث أن الفرد المتصف بالضبط الداخلي يتحمل المسؤولية، ويعزو نجاحه أو فشله لعوامل داخلية بعكس الفرد الذي يعزو نجاحه أو فشله خارجياً. أما نظرية العزو لويينر (Weiner) فتناولت عوامل النجاح أو الفشل المنتمية إلى مجالات مستقلة، إذ تتمثل العوامل الداخلية في القدرة والمجهود، بينما تتمثل العوامل الخارجية في صعوبة المهمة والحظ، وهذا يكمل نظرية موضع الضبط، ويجمع الجانب المعرفي والانفعالي (الفرماوي، 2004).

وتركز نظرية العزو على حقيقة إدراك الفرد للأسباب الحقيقية التي تكمن وراء نجاحه أو فشله، بالإضافة إلى تحيزه لتفسير تلك المواقف من وجهة نظره الخاصة، إذ يقوم الفرد بتفسير ذلك استناداً إلى إدراكه المعرفي وبناء عليه تتحدد استجاباته للسلوك، فقد يفسر فشله في الاختبارات مثلاً على أن والدته كانت منشغلة عن تدريسه، وبالتالي فإنه يقوم بهذا العزو لحماية ذاته، فصورته أمام نفسه ستتحسن رغم أن ذلك ليس في مصلحته؛ لأنه سيغفل جدية الدراسة ومتابعتها بالاعتماد على نفسه (Martinko, Harvey & Dasborough, 2011).

وهناك العديد من المصادر التي شكلت إطاراً عاماً لنظريات العزو، كنظرية هايدر (Heider)، الذي يعد الأب الشرعي لنظرية العزو من خلال نظرية التوازن التي أوجدها، حيث ذكر فيها أن الأفراد يميلون إلى فهم وتفسير سلوكياتهم وسلوكيات الآخرين، ويعتبر هايدر (Heider) أن كثيراً من سلوكياتنا مدفوعة لحاجتين، هما: حاجتنا لفهم العالم من حولنا، ورغبتنا في التحكم في العالم من حولنا؛ فالفرد يرغب في التمكن من السيطرة على مصيره وتنظيم أموره لتصبح حياته سعيدة قدر الإمكان، ولكن لا يمكن تحقيق تلك الحاجات إلا إذا تم التنبؤ بالسلوك والأحداث التي تجري حولنا. كما أن نتائج السلوك تعزى إما إلى قوى شخصية وتكون داخلية تتكون من قدرة الفرد مع السعي إلى بذل مجهود، وقوى البيئة الفاعلة وهي قوى خارجية تتكون من صعوبة المهمة، وتشكل الجزء الأهم من الجزء الآخر وهو الحظ، وذلك لأنه يصعب التنبؤ بالحظ بصورة واضحة (Heider, 1958).

ويشمل العزو في نظرية واينر (Weiner) ثلاثة أبعاد، هي: موقع السبب (إما أن يكون داخلياً كالجهد والقدرة، أو يكون خارجياً كالحظ)، وثبات السبب (إما أن يكون ثابتاً نسبياً كالذكاء، أو أن يكون غير ثابت كالمرض)، وإمكانية السيطرة: إما أن يكون قابل للتحكم مثل الحالة الصحية، أو أن يكون غير قابل للتحكم ككرة الآخرين له (العقوم واخرون، 2005).

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى نظرية العزو في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الصف السابع الأساسي في مديرية تربية وتعليم لواء سحاب في الأردن، وتكونت العينة من (56) طالبة، قسمن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، إذ بلغ عدد أفراد المجموعة التجريبية (27) طالبة، في حين بلغ عدد أفراد المجموعة الضابطة (29) طالبة. وطبقت الدراسة مقياس التفكير الإيجابي كاختبار قبلي وبعدي، بالإضافة إلى البرنامج التدريبي الذي بني بالاستناد إلى نظرية العزو. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) في الأداء البعدي على مقياس التفكير الإيجابي الكلي وجميع أبعاده بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية. وأوصت الدراسة باستخدام البرنامج التدريبي مع طلبة الصف السابع الذين يعانون من تدني في التفكير الإيجابي. الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، التفكير الإيجابي، العزو، السابع.

## Abstract

*This study aimed at investigating the effectiveness of a training program based on the Attribution Theory for the development of positive thinking among female students at the seventh grade in the education directorate of Sahab District. The sample consisted of 57 female students and it was divided into two groups, the experimental group (27), and the control group (29). The study applied a positive thinking scale as a pretest and a posttest on the sample, in addition to a training program based on the Attribution Theory. The results indicated that there were significant differences at the significance level  $\alpha=0,05$  between the experimental and control groups in the total score of the posttest of the positive thinking scale and in all its dimensions, in favor of the experimental group. Finally, the study recommended applying this training program on the students who have low levels of positive thinking.*

**Keywords:** Training program, Positive Thinking, Attribution, Seventh Grade.

## المقدمة:

تقوم نظرية العزو السببي بدور مهم في حياة الفرد من خلال تأثيره بتفسيراته وإدراكه للأسباب، ويعد العزو في هذه النظرية المرتكز الرئيس للتنبؤ بتفسير الفرد لسلوكياته لاحقاً، كما يُربط بالمعارف والسلوكيات والانفعالات المرتبطة بالإنجاز (Vispoel & Astin, 1993).

ويعرف العزو السببي بأنه الحالة التي يُرجع الفرد خلالها

بعزيمة وثبات، حيث تعدّ الرغبة في الإنجاز أحد مستويات الإيجابية، فتتفاوت هذه الرغبة من فرد لآخر، إذ يتسم هؤلاء الأفراد بأن مخاطرهم نسبية، ويميلون إلى المهام ذات المستوى المتوسط من الصعوبة، فضلاً عن ارتفاع مستوى ثقتهم وقدراتهم (ابراهيم، 2013).

وتعود البذور الفلسفية للتفكير الإيجابي في العصر الحديث إلى ويليم جيمس (William James) الذي يرى أن الغاية النهائية للإنسان هي السعادة، وأن

من يسعى إلى تحقيقها هو الأجدر بأن يُطلق عليه ذي العقل السوي "فالعقلية السوية" هي العقلية التي يمتلكها الشخص المتفائل الإيجابي، بينما "الروح المريضة" يمتلكها الفرد الذي تسيطر عليه الكآبة، ويذكر جيمس أن الطريقة الوحيدة لعلاجها تكمن في الإيمان والاعتقاد والروحانية، مما يؤدي إلى ولادة ثانية للروح، وبالتالي يندفع لرؤية الحياة بطريقة إيجابية متفائلة (أبو حلاوة، 2011).

وخلال الحقبة الواقعة بين الحربين العالميتين الأولى والثانية كان الناس غارقين باليأس والإحباط، فظهرت أفكار بيل (Peale) الذي يعدّ أول من أرسى مفهوم التفكير الإيجابي، وتنبأ بقدرته على قلب المواقف السلبية، إذ كان التفكير الإيجابي عنده مرتبط بالإيمان، لأن الإيمان بالله يولد الإيمان بالذات، ثم الثقة بالنفس (Ventrella, 2012).

وانطلق الاهتمام بعلم النفس الإيجابي من النظرية الإنسانية كردّ فعل على أن معظم المظاهر التي يركز عليها علم النفس التقليدي كانت حول الجوانب الشخصية السلبية (كالقلق والاكتئاب) لدى الأفراد، لكن هدف علم النفس الإيجابي هو البحث عن مكونات السعادة والرفاهية، فقد لاقت الجوانب النفسية الإيجابية في أواخر التسعينات من القرن الماضي المزيد من الاهتمام لدى علماء النفس، وذلك انطلاقاً من منظور أن الإنسان يحمل بداخله قوة وضعف في آن واحد، وهما يحددان حياة الفرد، فإما أن يميل هذا الفرد إلى التفاؤل من خلال تفكيره الإيجابي، أو أن يميل إلى التشاؤم من خلال تفكيره السلبي (سيلجمان، 2006).

ويمكن التوصل إلى الملامح الإيجابية في شخصية الفرد في ضوء نظرية فرويد (Freud) من خلال رؤيته بأن الفرد متفائل ما لم تقع حوادث في حياته تؤدي إلى عقدة نفسية، ويذكر أن ما يتم إشباعه بصورة مفرطة في أي مرحلة من المراحل يعرض الفرد لأن يكون متفائل بشكل مفرط ومعتمد على الآخرين، والعكس يؤدي إلى تشاؤم مفرط (السيد، 2011).

ويشتمل التفكير الإيجابي على خمسة أنواع: أولاً - عندما يستخدم التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر، فيقنع الفرد نفسه أنه على صواب (فالعذاء يقنع نفسه بإمكانية تحقيق رقم قياسي جديد)، لكن قد تكون النتيجة سلبية (فالمدخن قد يقنع نفسه بالتدخين لتقليل التوتر وجعله ممتزناً). ثانياً - التفكير الإيجابي بسبب الناجم عن إيجابية الآخرين أو المحيط، ويتضح ذلك عند الالتقاط بفرد لديه توجهات إيجابية أو حضور برنامج تلفزيوني إيجابي مثلاً. ثالثاً - عندما يفكر الفرد بإيجابية بسبب التوقيت، وتتعلق بالتفكير المرتبط بفترة يقوم فيها الإنسان بالوعي

ويسير تقييم العزو السببي وفق عدد من العوامل، من أبرزها موقع الضبط الداخلي أو الخارجي، وحالة الضبط من حيث الثبات أو عدم الثبات، بالإضافة إلى إمكانية الضبط من حيث قابلية الضبط أو عدمها، إذ يعزو الفرد نجاحه أو فشله إلى أربعة عوامل أساسية تقع ضمن الأبعاد السابقة، هي: القدرة، والجهد، وصعوبة المهمة، والخط، كما وأنهم يدركون بأن نتائجهم هي مسؤولية أحد هذه العوامل أو اثنين منها (قطامي، 2010).

وحيثما يعزو الفرد نجاحه أو فشله إلى عوامل داخلية كالقدرة، فإن الدافعية ستكون مرتفعة، كذلك يكون الفرد أكثر ثباتاً إذا ما كان عزوه مستنداً إلى القدرة أو صعوبة المهمة، حيث يقل الثبات إذا ما استند العزو إلى المجهود أو الخط، وأيضاً تتناقص الدافعية إذا كان العزو مستنداً إلى عوامل ثابتة، بينما تزداد إذا كان العزو لا يتصف بالثبات (الفرماوي، 2004).

وبما أن نظرية العزو السببي تساعد على تفسير دوافع الإنجاز للأفراد في مختلف المراحل العمرية ومن ضمنها مرحلة المراهقة، فإن الإنجاز الفعلي ليس هو الدافع الأساسي لتوقع الفرد في المستقبل، إنما الدافع يكمن في أنماط العزو سواء كانت داخلية أو خارجية، أو يمكن التحكم بها كالقدرة أو يصعب التحكم بها كالخط. وتعد أنماط العزو الخارجية إحدى المحركات لسلوك المراهقين، لأنهم غالباً ما يشعرون أن الظروف المحيطة بهم تشكل عوائق تعيق إنجازهم بالشكل الذي يطمحون إليه، فسلطة الوالدين مثلاً قد تأخذ حيزاً في العزو الخارجي لديهم، هذا بالإضافة إلى أنماط العزو الداخلية التي قد ترتبط ببعض مظاهر مرحلة المراهقة، فقد يعزو المراهق سبب عزله أو عدم وجود علاقات اجتماعية لديه مع أقرانه إلى ظهور حب الشباب في وجهه، الأمر الذي قد يعيق تفعيله لسلوكه الاجتماعي بالشكل المطلوب (الفرحاتي، 2005).

وتبرز أهمية عزو الفرد بطريقة تفكيره، فالتفكير عملية يعالج العقل خلالها المثيرات الحسية بإعطاء تفسيرات لها وإدراكها لتشكيل أفكاره الخاصة حولها، وإصدار الحكم عليها (سعيد، 2007).

ويعد التفكير الإيجابي أحد المفاهيم الحديثة للتفكير، ويشمل على تفكير الفرصة، الذي يشير إلى زيادة تركيز الفرد على فرص النجاح أكثر من احتمالات الفشل، بالإضافة إلى شموله على التفكير البناء الذي يركز على اكتساب الفرد لمهارات شخصية تؤهله لمواجهة المشكلات بكفاءة (Manz & Neck, 1992).

والتفكير الإيجابي عملية توليد للأفكار المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالاستبصار والابتكار، حيث تعمل على تركيز طاقة فكرية ترتبط بنتيجة إيجابية تحقق فائدة للمجتمع، فالأفراد الذين يفكرون بطريقة إيجابية غالباً ما يحصلون على ما يريدون؛ لأن هذا الأسلوب في التفكير يدفعهم لتحقيق أهدافهم، وحينما يصبح التفكير بإيجابية عادة لدى الفرد فإن جميع أفكاره التي يعبر عنها تصبح إيجابية بشكل تلقائي، وعندئذ ينظر إلى هذا الفرد أنه فرد إيجابي (الطيبي، 2003).

وعند النظر للإيجابية من منظور نفسي يمكن أن تتحدد في مضي الفرد بقدراته وإمكاناته بما يتمتع به من تلقائية ومرونة مبتعداً عن الجمود، بحيث يكون شخصاً واقعياً مقبلاً على الحياة

ومن الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي دراسة أوراوان (Orawan, 1997) التي هدفت إلى تنمية توكيد الذات باستخدام برنامج التوجهات أو الأفكار الإيجابية لدى مجموعة من طلاب الجامعة في تايلند، إذ تراوحت أعمارهم ما بين (18 - 24) سنة، وكانوا يعانون من سمات القلق وزيادة الضبط الذاتي، وطبق على أفراد العينة مقاييس لقياس القلق والضبط الذاتي والتوكيدية، ثم طبق برنامج بمتوسط (38) ساعة. وتوصلت النتائج إلى أن برنامج التوجهات الإيجابية قد عمل على زيادة قبول الذات واعتبارها، وكذلك نقصت معدلات العدوان بشكل دال، ووجد ارتباط سلبي دال لتوكيد الذات ومع القلق والعدوانية.

وهدفت دراسة جودهارت (Goodhart, 1999) إلى الكشف عن تأثير التفكير الإيجابي والسلبي في التحصيل والأداء الإنجازي، وفق مواقف معينة حيث درست علاقة نمط التفكير بالتحصيل، وتكونت العينة من (151) طالباً وطالبة من الجامعة، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين نمط التفكير الإيجابي والقدرة على الإنجاز التحصيلي لدى طلبة الجامعة، بينما لا يوجد ارتباط دال إحصائياً بين التفكير السلبي وقدرة الطلبة على الأداء التحصيلي.

أجرت موسى (2000) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي في العزو السببي والتحصيل في مادة اللغة الانجليزية لدى أطفال الصف السادس الأساسي في الأردن. وشملت العينة (74) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس السببية ثنائي البعد لأنماط العزو. وتوصلت الدراسة إلى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في الاختبار البعدي لأنماط العزو السببي في تحصيل مادة اللغة الإنجليزية، مما يدل على أن البرنامج التدريبي كان فعالاً في رفع مستوى التحصيل الدراسي.

وفي دراسة أجراها هافرين (Haveren, 2004)، هدفت إلى معرفة أثر مستوى التفكير الإيجابي في التحصيل لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات الجنس ومستوى التعلم، وتكونت العينة من (200) طالب وطالبة في أحد الجامعات الأمريكية ومن مستويات مختلفة. وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة الجامعيين سواء أكانوا في السنة الأولى أم الأخيرة فإنه لا توجد بينهم فروق جوهرية من حيث مستوى التفكير الإيجابي، بينما يوجد فروقاً جوهرية بين مستوى التفكير الإيجابي عند اعتبار متغير الجنس لصالح الذكور، حيث أظهروا مستوى أفضل على التفكير الإيجابي.

وعرضت دراسة العنيزي (2008) برنامجاً للتدريب على التفكير الإيجابي والقيادة الذاتية للتفكير الإيجابي وعلى استراتيجيات التعلم المنظم وأثره في علاج التأخر الدراسي. وتكونت الدراسة من (64) طالباً متأخراً دراسياً من الصف الرابع في الكويت، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: ضابطة وتجريبية، واستخدمت الدراسة اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن، واختبار تحصيلي في اللغة العربية للصف الرابع الابتدائي بدولة الكويت، ومقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، واختبار التفكير الإيجابي، واختبار التعلم التعاوني. وأشارت النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي للتفكير الإيجابي والتعلم التعاوني والتنظيم الذاتي وتحصيل اللغة العربية.

وهدفت الدراسة التي أجراها الزق (2011) أ) التعرف إلى

بتصرفاته وانتقائهما (كالتفكير في رمضان والروحانيات المرتبطة به). رابعاً - التفكير الإيجابي وقت المعاناة، وهذا النوع من التفكير يكون بعد تقبل المعاناة، فإما أن يكون تفكيره إيجابي أو سلبي ومحبط، وفرصة تفكيره الإيجابي تتيح له التفكير في كيفية التعامل مع التحدي وتحويله إلى خبره. خامساً - التفكير الإيجابي غير المرتبط بشيء، وهو الأفضل بين الأنواع جميعها حيث أنه غير مرتبط بزمان أو مكان فهو عادة أو سمة لدى الفرد يمتلكها ويعيش فيها (الفاقي، 2009).

ويذكر الفاقي (2010) أن التفكير الإيجابي يساعد في التركيز على حل المشكلات؛ حيث يستطيع الفرد الناجح التركيز على الجوانب التي يعتقد أنها مهمة في المشكلة، ويلغي التفكير في الجوانب الأخرى التي يعتقد أنها غير مهمة، فالمشكلة مهما بلغت صعوبتها فإنها سوف تحل. كذلك يساعد هذا التفكير الفرد على الرؤية بوضوح فهو يعرف ما يريد على المدى البعيد والقريب، ويعمل على دفعه أن يكون اجتماعياً ومحباً للمساعدة إنطلاقاً من إيمانه بأن الأفكار لا تموت، كما أنه يمكن الفرد من العيش بالأمل والكفاح والصبر وتجعله واثقاً بنفسه محباً للتغيير ويقبل التحديات من أجل النجاح.

ويمتاز الفرد ذو التفكير الإيجابي بالعديد من الصفات، فهو يميل إلى التغيير إذا لزم الأمر، وبنيته الذهنية متماسكة، كما أنه يرفض الهزيمة، ويقر بالمشكلات مع الإيمان بوجود وسيلة للتغلب عليها وبأنها تحديات لصنع الإبداع. ويعتمد المفكر الإيجابي إلى التفاؤل في حياته، وتجنب اليأس والحزن، وغالباً ما يكون أصدقائه إيجابيون، كما ويتجنب المجادلات والصراعات، ولديه قدرة على إدارة الأزمات بكفاءة، كما يمتاز بأنه أكثر وعياً بجوانب قوتهم وضعفهم، وغالباً ما يكون مصدر دافعيته داخلياً (سليمان، 2011).

ويمتلك المفكر الإيجابي قيماً علياً، فتجده يبتعد عن الكذب والنميمة والاستغلال، بالإضافة إلى امتلاكه رؤياً واضحة؛ فهو يعرف ما يريد جيداً وكيف يحققه، ويؤمن بإيجاد حل لكل ما يواجهه والاستفادة من الصعوبات التي يواجهها للحصول على خبرات وتجارب يمكنه الإستناد عليها، كما يؤمن بأن التغيير أمر واقعي لا مجال لتجنبه، بل يسعى إلى التغيير عند اللزوم، فهو يقيم ويعدل خطته وفي الوقت ذاته يتعلم من أخطائه (الفاقي، 2009).

## الدراسات السابقة

تم التوصل إلى عدد من الدراسات التي تناولت فاعلية البرامج التدريبية المستندة إلى نظرية العزو بالإضافة إلى الدراسات ذات الصلة بالتفكير الإيجابي.

وأجرى مورجان (Morgan, 1994) دراسة في جامعة نوتنجهام هدفت التعرف إلى أثر التفكير الإيجابي والسلبي في تعلم مهارات حاسوبية تقليدية باستخدام نمطين من التغذية الراجعة الإيجابية والسلبية، حيث تكونت العينة من (86) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تعلم المهارات الحاسوبية تعزى لنمط التفكير الإيجابي أو السلبي، بينما أظهرت النتائج فروق دالة بين الجنسين في استخدام التغذية الراجعة في التعلم تعزى للتفكير الإيجابي لصالح الذكور، حيث أظهروا تفوقاً في هذا المجال، كما أظهرت العينة ميلاً نحو التفكير السلبي إجمالاً.

التفكير الإيجابي على أفراد المجموعة التجريبية. وأظهرت النتائج انخفاض قلق الإختبار لدى المجموعة في الأداء البعدي على المقياس، مما يشير إلى فاعلية البرنامج المستخدم.

وقام أبو شرف (2016) بدراسة هدفت التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي مستند للنظرية التفاعلية في تنمية التفكير الإيجابي ومهارات توكيد الذات لدى النساء المعنفات في الأردن، وتكونت العينة من (60) امرأة، قسمن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وقد توصلت الدراسة إلى تفوق المجموعة التجريبية في الاختيار البعدي على مقياس التفكير الإيجابي وتوكيد الذات، مما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي قد عمل على زيادة التفكير الإيجابي وتوكيد الذات لدى النساء.

وفي دراسة أجراها الزعبي (2016) هدفت الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي بتقدير الذات وأسلوب العزو. حيث تكونت العينة من (500) طالب وطالبة، بواقع (158) طالب و (342) طالبة، واستخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي ومقياس تقدير الذات ومقياس مركز العزو. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات علاقة إحصائية بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات من جهة، والتفكير الإيجابي ودرجة العزو الداخلي من جهة أخرى. كما أظهرت النتائج أن أسلوب العزو الداخلي أكثر إسهاماً في التنبؤ بالتفكير الإيجابي من تقدير الذات.

وأجرت أبو هلال (2016) دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية التدريب على التوجهات الهدافية في موقع العزو السببي، حيث تكونت العينة من (69) طالبة في الصف العاشر في الأردن، تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث قامت الباحثة ببناء برنامج تدريبي في التوجهات الهدافية لمحاولة تعديل موقع العزو السببي، حيث تألفت من (14) جلسة تدريبية، واستخدمت الباحثة مقياس التوجهات الهدافية ومقياس العزو السببي. أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية تفوقت على الضابطة في الأداء البعدي على مقياس العزو السببي، مما يشير إلى أن التدريب على التوجهات الهدافية عملت على تعديل موقع العزو السببي الذي طبق على المجموعة التجريبية.

يتضح أن عدداً من الدراسات استخدمت التفكير الإيجابي كمتغير مستقل من خلال برامج تدريبية قائمة على التفكير الإيجابي لتعديل وتنمية متغيرات أخرى، مثل: توكيد الذات، والتحصيل، والتعلم، والتأخر الدراسي، ومهارات اتخاذ القرار، وقلق الإختبار، كدراسة أوران (Orawan, 1997)، وجودهارت (Goodhart, 1999)، ومورجان (Morgan 1994)، وهافرين (Haveren, 2004)، بالإضافة إلى دراسة الخولي (2004)، ودراسة حداد (2014)، في حين استخدمت دراسة أبو شرف (2016) التفكير الإيجابي متغيراً تابعاً من خلال التعرف إلى تأثير البرنامج الإرشادي فيه، وتكونت عينات الدراسة من طلبة المدارس والجامعات. وتوصلت نتائج هذه الدراسات إلى أن التفكير الإيجابي يسهم في زيادة وتغيير العديد من المظاهر السلوكية والأكاديمية والنفسية. كما وجدت دراسة أبو شرف (2016) أن البرنامج يسهم في زيادة التفكير الإيجابي لدى النساء، مما يشير إلى أن البرامج التدريبية يمكن أن تسهم في تنمية التفكير الإيجابي لدى الأفراد.

وبعد مقارنة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة، يتضح أن

أثر برنامج تدريبي قائم على نظرية العزو السببي في رفع مستوى التحصيل لدى الطلبة الجامعيين. وقد أجريت الدراسة على (150) طالباً وطالبة في الجامعة الأردنية، قسما إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وقد استخدم الباحث اختبارين تحصيليين في علم النفس أحدهما قبلي والآخر بعدي، وشمل الإختبار التحصيلي موضوعات في الدافعية والذكاء والحاجات الإنسانية، وكذلك طبق البرنامج التدريبي المبني على نظرية العزو. وأشارت النتائج إلى وجود فعالية للبرنامج التدريبي في رفع مستوى التحصيل في مادة علم النفس لدى طلبة المجموعة التجريبية، في حين لم تجد الدراسة أثراً للجنس أو تفاعله مع البرنامج.

أما الدراسة التي أجراها الزق (2011 ب)، فقد هدفت التعرف إلى أثر التدريب على العزو السببي ومستوى التحصيل في الفعالية الذاتية الأكاديمية المدركة للطلبة والمواظبة على الدراسة. وتكونت العينة من (128) طالباً وطالبة في الجامعة الأردنية، وطبقت الدراسة برنامجاً تدريبياً قائماً على نظرية العزو، بالإضافة إلى تطبيق قبلي وبعدي لمقياسي المواظبة على الدراسة والفاعلية الأكاديمية المدركة. وقد توصلت النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في الأداء البعدي على مقياسي المواظبة والفاعلية الذاتية الأكاديمية، مما يشير إلى أن التدريب على العزو يسهم في زيادة المواظبة والفاعلية الأكاديمية المدركة.

وأجرت سليمان (2012) دراسة هدفت الكشف عن توجهات المسؤولية التحصيلية (داخلية، خارجية)، والتعرف إلى أثر برنامج تدريبي في تعديل أنماط العزو السببي من أسباب خارجية إلى أسباب داخلية. حيث قامت الباحثة ببناء مقياس في توجهات المسؤولية التحصيلية وبناء برنامج مستند إلى نظرية العزو السببي لويனர் (Wiener)، وتكونت عينة الدراسة من (27) طالبة وزعن إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية. أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية تفوقت على الضابطة في الأداء البعدي على مقياس التوجهات التحصيلية، في حين لم تتوصل الدراسة إلى وجود فروق دالة في التوجهات التحصيلية تعزى للتفاعل بين الصف ومستوى التحصيل.

وفي دراسة أجرتها الخولي (2014) هدفت إلى بحث أثر برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي وتكونت العينة من (27) طالبة جامعية متأخرة دراسياً، وزعوا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وأعد وطبق برنامج قائم على التفكير الإيجابي بالإضافة إلى تطبيق الاختبارات التالية: كاتل للذكاء، ومهارات اتخاذ القرار، والطموح الأكاديمي، والتفكير الإيجابي، وتحصيل القواعد النحوية. وأشارت النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية في الأداء البعدي على مقياسي مهارات اتخاذ القرار والطموح الأكاديمي.

وأجرت حداد (2014) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في خفض قلق الإختبار لدى عينة من طالبات الصف العاشر الأساسي، حيث تكونت عينة الدراسة من (60) طالبة من مدرسة أسماء بنت أبي بكر الثانوية للبنات في عمان بالأردن، قسمت عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وطبق البرنامج التدريبي التي استند إلى استراتيجيات

## أهمية الدراسة:

### ♦ الأهمية النظرية:

تنبع أهمية الدراسة من أهمية نظرية العزو حيث أن الأفراد الذين يعززون نجاحهم أو فشلهم إلى عوامل داخلية ذاتية يتوقع نجاحهم في المستقبل، بينما الذين يعزونها إلى عوامل خارجية فإنه يتوقع فشلهم في المرات اللاحقة، وتكمن الأهمية النظرية للدراسة فيما يلي:

- تبني الدراسة لنظرية العزو في برامجها، حيث تلعب هذه النظرية دوراً مهماً في نجاح الطالب الدراسي وتوافقه الشخصي، وتعد هذه الدراسة من الدراسات القليلة حسب علم الباحثة في الأردن التي استندت إلى نظرية العزو لبناء البرنامج التدريبي.
- تزويد الباحثين بالأدب النظري والدراسات السابقة حول العزو والتفكير الإيجابي.
- ترفع هذه الدراسة من مستوى الوعي بأهمية العزو.
- تزود الدراسة الباحثين بمقاييس موثوقة للتفكير الإيجابي.

### ♦ الأهمية العملية:

- تسعى هذه الدراسة إلى التنبيه إلى ضرورة عمل برامج قائمة على العزو لتنمية التفكير الإيجابي، وبذلك يمكن أن يستفيد المهتمون من إجراءات هذه الدراسة في بناء برامجهم.
- تزود الدراسة ببرنامج تدريبي قابل للتطبيق من قبل المهتمين في الميدان التربوي.
- يمكن أن تسهم هذه الدراسة في مساعدة المختصين عند التخطيط للبرامج التي تسعى لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات.

## هدف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي مبني على نظرية العزو في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات لصف السابع الأساسي في مديرية تربية لواء سحاب.

## مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

◀ البرنامج التدريبي: مجموعة من الأنشطة والاستراتيجيات المنظمة والمخطط لها، والمستندة إلى نظرية العزو، ويتكون من المواقف والتدريبات التي تعزز طرق العزو السليمة لأسباب النجاح والفشل لدى الطالبات حيث يتم تعليمها في ضوء مواقف متنوعة كالقصص ولعب الأدوار، بهدف تنمية التفكير الإيجابي.

◀ التفكير الإيجابي (Positive Thinking): مصدر قوة داخلي لدى الفرد يساعده على مواجهة المهام المختلفة بمهارة وثقة واقتدار لحين التغلب عليها، كما يساعده على التحكم في أفكاره السلبية للوصول إلى الفعل والنتائج الإيجابية، لأنه يتحرر بواسطة هذه القوة من معاناته وآلامه السلبية التي تعيق تفعيله لقدراته التي يمتلكها بشكل جيد (Peale, 1999).

ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجات التي يحصل

الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة التي استخدمت نظرية العزو كمتغير مستقل لكنها تختلف عنها في المتغيرات التابعة المستخدمة إذ استخدمت الدراسة الحالية التفكير الإيجابي، ولا يوجد أي من تلك الدراسات استخدمت المتغيرات نفسها. كما اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات التي استخدمت التفكير الإيجابي كمتغير تابع، لكنها اختلفت معها في طبيعة المتغير المستقل المستخدم، وكذلك اختلفت مع الدراسات التي استخدمت التفكير الإيجابي كمتغير مستقل.

## مشكلة الدراسة

يعد التفكير الإيجابي من مصادر القوة لتساعد الفرد في حل المشكلات، كما أنه أسلوب ومهارة يمكن تعلمه والتدريب عليه، ويمكن أن ينعكس هذا التفكير في الكلمات والتخيلات الخاضعة للنمو والتوسع والنجاح؛ فالفرد ذو التفكير الإيجابي يرى كل مواقف الحياة من منظور إيجابي. واستناداً إلى نظرية العزو التي تؤكد على أن العزو السببي يلعب دوراً كبيراً في سلوك الفرد ودفاعيته وتفاعله مع المواقف، والسعي نحو النجاح، مما يشير إلى الفرد قد يكون إيجابياً أو سلبياً وفقاً لطريقته في العزو، ومن هنا فإن التغيير في التفكير والسلوك يتطلب إحداث تغيير في طريقة عزو الفرد لنتائج سلوكياته وسلوكيات الآخرين من حوله، حيث أن طريقة عزوه تحتم عليه طريقة التفكير التي سيخوضها في المرات القادمة. وقامت العديد من الدراسات أثر طريقة العزو على مختلف المتغيرات، إلا أن الدراسة الحالية عملت على إعداد برنامج تدريبي يمكن الطالب من امتلاك مقومات العزو المناسبة، كالعزو للجهد وليس القدرة مثلاً، وحينما يستطيع الفرد القيام بذلك يكون إيجابياً أكثر، مما يقوده بالضرورة إلى النجاح في المستقبل، مما يقلل من الضغوطات الداخلية والخارجية الناجمة عن الإخفاق، بل على العكس يتعزز لديه الثقة بالنفس والقدرات الذاتية.

وقد اختارت هذه الدراسة عينتها من الطالبات في بداية مرحلة المراهقة، نتيجة للتغيرات التي تطرأ عليهن في الجوانب التطورية المختلفة، بالإضافة إلى احتياجاتهن إلى التدريب على الطرق السليمة في العزو والتعامل مع التحديات المختلفة التي تواجههن، وخصوصاً في المجالات الأكاديمية، والعقلية، والإنفعالية، والحياتية بشكل عام. لذا جاءت هذه الدراسة للتعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي مبني على نظرية العزو في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الصف السابع الأساسي في مديرية تربية لواء سحاب.

## فرضية الدراسة:

عمدت هذه الدراسة إلى التحقق من الفرضية الاتية:

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الإيجابي تعزى للبرنامج المستند إلى نظرية العزو.

عليها أفراد الدراسة من إجابتهن على مقياس التفكير الإيجابي الذي تم تطويره لأغراض هذه الدراسة.

### حدود الدراسة:

تقتصر عينة الدراسة على طالبات الصف السابع الأساسي في مديرية تربية وتعليم لواء سحاب خلال الفصل الدراسي الأول من العام 2017/2018م. بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في الدراسة وخصائصها السيكمترية ممثلة بالبرنامج التدريبي، ومقياس التفكير الإيجابي.

### الطريقة والإجراءات

#### منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي (Quasi Ex-perimental Design)، لملاءمته لأغراض الدراسة.

#### تصميم الدراسة:

تم تقصي فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى نظرية العزو في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف السابع الأساسي في مديرية تربية وتعليم لواء سحاب، من خلال تطبيق برنامج مستند إلى نظرية العزو على طالبات المجموعة التجريبية ومقياس التفكير الإيجابي على المجموعتين قبل وبعد تطبيق البرنامج، والجدول (1) يظهر تصميم الدراسة.

جدول (1):

تصميم الدراسة تبعاً للمجموعات وتطبيق القياسين القبلي والبعدي والمعالجة			
المجموعة	القياس القبلي	المعالجة	القياس البعدي
E (27)	O1	X	O1
C (30)	O1		O1

حيث تشير الرموز السابقة إلى ما يلي:

E: المجموعة التجريبية.

C: المجموعة الضابطة.

X: المعالجة (البرنامج التدريبي)

O1: تطبيق مقياس التفكير الإيجابي القبلي والبعدي.

#### أفراد الدراسة:

اختير أفراد الدراسة من طالبات الصف السابع الأساسي في مدرسة حفصة بنت عمر الثانوية للإناث في لواء سحاب خلال الفصل الدراسي الأول من العام 2017/2018م. وبلغ عدد أفراد الدراسة (56) طالبة، إذ اختيرت شعبتان عشوائياً لتمثل إحداهما المجموعة الضابطة والبالغ عدد أفرادها (29) طالبة، والأخرى المجموعة التجريبية والبالغ عدد أفرادها (27) طالبة.

### أداتا الدراسة:

استخدمت في هذه الدراسة أداتين لتحقيق أغراضها، هما مقياس التفكير الإيجابي، والبرنامج التدريبي.

#### مقياس التفكير الإيجابي:

استخدم مقياس التفكير الإيجابي الذي أعدته نصير (2017) بعد التحقق من خصائصه السيكمترية، وقد تكون المقياس من (35) فقرة، تقيس (5) أبعاد، بواقع (7) فقرات لكل بُعد، وهي: التوقعات الإيجابية والتفاؤل ويشمل الفقرات (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7)، حب التعلم والإنفتاح المعرفي الصحي والتحكم في العمليات العقلية العليا ويشمل الفقرات (8، 9، 10، 11، 12، 13، 14)، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين والتقبل غير المشروط للذات ويشمل الفقرات (15، 16، 17، 18، 19، 20، 21)، المسؤولية الشخصية وتشمل الفقرات (22، 23، 24، 25، 26، 27، 28)، وحل المشكلات وصناعة القرار ويشمل الفقرات (29، 30، 31، 32، 33، 34، 35). ويتبع كل فقرة تدرج ليكرت الخماسي، ويتم تصحيح الفقرات على النحو الآتي: (دائماً=5 درجات، غالباً=4 درجات، أحياناً=3 درجات، نادرًا=درجتان، أبدًا=درجة واحدة)، وقد تم احتساب المتوسطات الحسابية لأداء أفراد الدراسة على الفقرات.

#### صدق المقياس وثباته

قامت نصير (2017) بالتحقق من صدق المقاييس بطريقتي صدق المحكمين والصدق التمييزي، بالإضافة إلى التحقق من الثبات بطريقتي الإعادة والإتساق الداخلي من خلال تطبيقه على عينة من طلبة الجامعات في الأردن، وقد تراوحت معاملات الثبات بطريقة الإعادة ما بين (0.75 – 0.90)، في حين تراوحت معاملات الثبات بطريقة الإتساق الداخلي ما بين (0.82 – 0.92)، وتوصلت إلى أن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات مقبولة في البيئة الأردنية.

أما في الدراسة الحالية فقد تم التحقق من الصدق بطريقتين: أولاً – استخرج صدق المحكمين من خلال عرض مقياس التفكير الإيجابي على (8) من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية، حيث تم اعتماد نسبة اتفاق (80%) لقبول الفقرة، وتمت تبعاً لملاحظات واقتراحات لجنة التحكيم تم الإبقاء على معظم الفقرات دون تعديل، في حين تمت إعادة صياغة بعض العبارات.

ثانياً – طريقة صدق البناء حيث طبق المقياس على عينة أولية استطلاعية بلغت (30) طالبة من الصف السابع، واستخرجت معاملات الارتباط بين فقرات مقياس التفكير الإيجابي بأبعاد المقياس وبالدرجة الكلية للمقياس، كما يوضح الجدول (2) حيث تراوحت معاملات ارتباط فقرات مقياس التفكير الإيجابي بالدرجة الكلية ما بين (0.26 – 0.79)، وقد اعتبر ذلك مؤشراً على القدرة التمييزية للفقرات، كما تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والأبعاد ما بين (0.28 – 0.87)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، وهي قيم مقبولة لغايات الدراسة الحالية.

## جدول (2):

معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات مقياس التفكير الإيجابي بأبعاد المقياس وبالدرجة الكلية

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	
		بالدرجة الكلية	البعد
1	لدي أمل كبير في المستقبل	*0.26	*0.38
2	أشعر بالراحة عندما أفكر بالمستقبل	*0.44	*0.57
3	طفولتي كلها مرح وسعادة	*0.27	*0.37
4	أعتقد أن التجارب القاسية التي مررت بها علمتني الصبر	*0.51	*0.70
5	أثق بالآخرين رغم معاناتي من بعضهم	*0.41	*0.61
6	أشعر بأن الخير يغلب على الشر عند الناس	*0.43	*0.49
7	أنا شخص محظوظ	*0.63	*0.64
8	أفضل الموسيقى التي تدعو للتفاؤل	*0.29	*0.48
9	أستطيع أن أغير من أفكار الآخرين نحوي	*0.56	*0.65
10	أتعرف على نقاط ضعفي وأعمل على تجنبها	*0.51	*0.74
11	أذا فشلت مرة فسأنجح في المرات القادمة	*0.33	*0.55
12	أشعر بأن الحياة مليئة بالفرص وإمكانيات التطور	*0.55	*0.67
13	لو نظمت وقتي جيداً فستكون النتيجة مختلفة تماماً	*0.50	*0.56
14	أشعر ان الحياة تتسع لتطوري وتطور الآخرين من حولي	*0.39	*0.52
15	أعرف كيف أتعامل مع الناس حتى لو لم أكن أحبهم	*0.54	*0.67
16	أومن بحرية التفكير لدى الآخرين	*0.70	*0.75
17	أحب العمل الذي يتطلب التعاون والعمل الجماعي	*0.46	*0.50
18	حياتي مهمة حتى لو لم أحقق كل ما أطمح اليه	*0.58	*0.68
19	من حقي أن أفكر بمصلحتي الخاصة	*0.61	*0.75
20	أفضل أن يكون لي أصدقاء مختلفون (عائلات، أعمار، مناطق مختلفة)	*0.57	*0.69
21	أجد سهولة في المحافظة على الاصدقاء لفترة طويلة	*0.46	*0.67
22	أعرف حقوقي وواجباتي جيداً	*0.79	*0.72
23	أتولى أدواراً قيادية داخل مجموعتي (الصف، الاصدقاء..)	*0.45	*0.47
24	يصفني أقرابي وأصدقائي بأني شخص مسؤول ويعتمد عليه	*0.37	*0.38
25	توجد لدي أكثر من طريقة لإنجاز الأمور التي تواجهني	*0.45	*0.57
26	الجدابون بنظري هم المبدعون والمختلفون في آرائهم وأفكارهم	*0.45	*0.57
27	أحب الاعمال التي تترك لي حرية التفكير وأتخاذ القرار	*0.46	*0.74
28	مزاجي طيب بغض النظر عن الظروف الخارجية	*0.49	*0.59
29	أعتقد بأن تعرض الفرد للمشكلات يزيد من فرصته للتعلم	*0.39	*0.28
30	أدرك بأن هناك أكثر من طريقة واحدة لحل أي مشكلة	*0.51	*0.60
31	أشارك الآخرين بحل مشكلاتهم بأنفتاح وحرية	*0.55	*0.87
32	أستمتع بالتحدي في حل المشكلات التي تواجهني	*0.50	*0.68
33	أقول الحقيقة حتى لو كانت ضد مصلحتي الشخصية	*0.31	*0.73
34	أستطيع أختبار الحل المناسب لما يواجهني	*0.47	*0.74
35	أنظر إلى الجانب المشرق عند أتخاذ أي قرار	*0.61	*0.55

\*دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )

والعزو، وتستنتج الطالبة دور العزو لأسباب النجاح أو الفشل للوصول إلى الهدف، وتتعرف إلى العزو الداخلي والخارجي الثابت وغير الثابت، وتتعرف إلى العزو الخارجي الثابت وغير الثابت وإلى أي مدى يمكن قبوله.

يتكون البرنامج التدريبي من (21) جلسة تدريبية، تشمل التدريب على جميع مجالات العزو الداخلي والخارجي، الثابت والمتغير، حيث تمثل كل جلسة مواقف متنوعة ومشكلات قد تواجه الطالبة في حياتها اليومية، بالإضافة إلى عرض المهارات بشكل مباشر وتوضيحها قبل البدء بتطبيقها خلال الجلسات التدريبية.

واستخدمت العديد من الاستراتيجيات، ومنها: الحوار والمناقشة، والعصف الذهني، والتعلم من خلال اللعب، والإستدلال، والتعلم التعاوني، والتأمل الذاتي، وسرد القصص، والتدريس المباشر، وأسلوب لعب الدور.

تم التحقق من صدق البرنامج من خلال عرضه على (5) من المحكمين ذوي الإختصاص في مجال علم النفس وعلم النفس التربوي، وذلك للتأكد من ملاءمة البرنامج وصدق محتواه، وصلاحيته الأهداف والإستراتيجيات التي تستخدم، كذلك عدد الجلسات والمدة الزمنية اللازمة له، واستناداً لرأي المحكمين فقد تم إجراء التعديلات التي ركزت على إضافة بعض الأنشطة للجلسات التدريبية وحذف الأنشطة غير المنسجمة مع الأهداف، بالإضافة إلى بعض الأخطاء اللغوية وتعديل بعض الصياغات.

### متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المستند لنظرية العزو.
- المتغير التابع: التفكير الإيجابي.

### إجراءات الدراسة:

- قام الباحثان بمجموعة من الإجراءات تمثلت بما يلي:  
لتحقيق أهداف الدراسة، اتبعت الخطوات والإجراءات الآتية:
- أولاً - التحقق من صدق وثبات مقياس التفكير الإيجابي على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة.
- ثانياً - توزيع أفراد الدراسة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.
- ثالثاً - بناء البرنامج التدريبي المستند إلى نظرية العزو ولساته وتحديد خطة العمل بالجلسات التدريبية الخاصة بالطلبة.
- رابعاً - إعداد دليل البرنامج التدريبي الذي استند إلى نظرية العزو، وتضمن الآتي: مقدمة، وهدف عام، وأهداف خاصة، وخطة عمل لكل جلسة، والوقت اللازم، والمواد والتجهيزات اللازمة، وطريقة التنفيذ والتقييم لكل جلسة.
- خامساً - تحكيم البرنامج التدريبي للتحقق من صدقه من قبل أعضاء هيئة تدريسية مختصين في الجامعات الأردنية.
- سادساً - الحصول على إذن بالموافقة على التطبيق وكتب تسهيل مهمة تطبيق الدراسة من الجامعة لمديرية تربية لواء سحاب ومن المديرية للمدرسة.

كما وتم التحقق من ثبات مقياس مستوى التفكير الإيجابي عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (Test - Retest)، حيث طبق المقياس وإعادة تطبيقه بفارق أسبوعين على العينة الاستطلاعية ذاتها المستخدمة في الصدق، ثم احتسبت معاملات الارتباط بين التطبيقين حيث بلغت قيمها ما بين (0.72 - 0.91) للأبعاد، وبلغ معامل ثبات الإعادة للدرجة الكلية (0.91). وكذلك تم التحقق من الثبات بطريقة ثبات الاتساق الداخلي، كما يوضح الجدول (3) احتسابها على التطبيق القبلي للعينة الاستطلاعية. فقد تراوحت قيم المعاملات للأبعاد ما بين (0.60 - 0.80)، وبلغ معامل ثبات الإتساق الداخلي للدرجة الكلية (0.90)، وهذه النتائج تشير إلى أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات عالية ومقبولة لأغراض هذه الدراسة.

### جدول (3):

ثبات الإعادة ومعاملات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) لمقياس مستوى التفكير الإيجابي

الرقم	الأبعاد	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
1	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	0.86	0.60
2	حب التعلم والفتح المعرفي	0.91	0.70
3	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	0.81	0.80
4	المسؤولية الشخصية	0.72	0.67
5	حل المشكلات وصناعة القرار	0.75	0.76
	المقياس الكلي	0.91	0.90

### البرنامج التدريبي المستند لنظرية العزو:

بني البرنامج التدريبي بالاستناد لنظرية العزو التي قام ببنائها (Winer, 2004)، والاستفادة من أبعادها القائمة على العزو الداخلي المتغير، والنتائج المترتبة على ذلك في صياغة الجلسات التدريبية التي تعكس مفهومها، وذلك بعد الاطلاع على الدراسات السابقة فيما يخص البرامج التدريبية المستخدمة؛ كدراسة موسى (2000)، ودراستي الزق (2011 أ) (2011 ب)، من أجل تحديد الوقت اللازم لكل جلسة والأدوات اللازمة، وكذلك الإجراءات والاستراتيجيات التي يجب اتباعها لتحقيق الأهداف العامة، والخاصة بكل جلسه تدريبية.

وهدف البرنامج التعرف إلى معنى الضغط واستنتاج الأسباب المتوقع إدراجها تحت الضغط وإدارته، والتعرف إلى العزوات الخارجية القابلة للضبط والغير قابلة للضبط وكيفية تجنبها. وتبني الطالبة اهدافها وكيف تعزو فشل أو نجاح خططها، وتدرك الطالبة كيف تنظم وقتها وكيف تنظم مهامها حسب الوقت المتاح، وتنمي ثقتها بالذات وتستخدم الحديث الذاتي الإيجابي، وتكتشف المدى الذي تحتاجه الأهداف وكيف تؤثر طريقة العزو في تحقيقها، وتحدد مدى تأثير عزو النجاح إلى المحاولة على الأداء، وتستنتج الطالبة أهم صفات المفكر الناجح، وتتعرف إلى العوامل التي يمكن أن تعزى إلى الحب، وتتعرف على صفات المفكر المثابر والعلاقة بين المثابرة

## جدول (5):

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي المصاحب لفحص فاعلية البرنامج التدريبي في الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي.

المصدر	مجموع المربعات الحرة	درجات الحرية	متوسطات المربعات	اختبار ف	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	0.426	1	0.426	5.538	*0.02
المجموعة	2.783	1	2.783	36.182	*0.00
الخطأ	4.077	53	0.077		
الكلية	7.225	55			

\* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ).

تشير نتائج الجدول (5) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0.05$ ) في الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة بلغت (36.182) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0.05$ )، وعند النظر إلى المتوسطات الحسابية يلاحظ تفوق طلبة المجموعة على الطلبة في المجموعة الضابطة في القياس البعدي للتفكير الإيجابي الكلي، وذلك يشير إلى أن أداء المجموعة التجريبية على القياس البعدي قد تحسن بصورة ملحوظة بفضل التدريب على البرنامج التدريبي المستند لنظرية العزو.

ولفحص فاعلية البرنامج التدريبي في كل بعد من أبعاد التفكير الإيجابي، حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطالبات تبعاً للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي والبعدي تبعاً لاستجاباتهم على مقياس التفكير الإيجابي، والجدول (6) يوضح ذلك.

## جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسط البعدي المعدل لاستجابات الأفراد على أبعاد التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير المجموعة

العدد	القياس القبلي		القياس البعدي		البعد
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
27	2.82	0.40	3.27	0.32	التوقعات
29	2.61	0.48	2.82	0.51	الإيجابية والتفاؤل
56	2.71	0.45	3.04	0.48	الكلية
27	2.99	0.33	3.47	0.36	حب التعلم والتفتح المعرفي
29	2.90	0.43	2.98	0.50	الكلية
56	2.94	0.39	3.22	0.50	التجريبية
27	2.95	0.33	3.52	0.32	التقبل الإيجابي
29	3.02	0.35	3.09	0.35	الكلية
56	2.98	0.34	3.30	0.40	

سابعاً - تطبيق مقياس التفكير الإيجابي على عينتي الدراسة التجريبية والضابطة وذلك كقياس قبلي، ثم تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية وتقديم الإرشادات والمعلومات المتعلقة بجديتهم في التعامل مع جلسات البرنامج والسرية، وتوضيح الهدف من تطبيق البرنامج لهم، ثم تطبيق القياس البعدي على المجموعتين وذلك من قبل الباحثين.

ثامناً - تفرغ نتائج الدراسة في برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS)، ثم معالجتها واستخراج النتائج.

تاسعاً - الخروج بالمقترحات والتوصيات.

## المعالجة الإحصائية

لاختبار فرضية الدراسة، استخدم برنامج الرزم الإحصائية (Spss V.23)، وذلك لاحتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، بالإضافة إلى إجراء تحليل التباين المتعدد المصاحب (One - Way MANCOVA) وتحليل التباين الأحادي المصاحب (One - Way ANCOVA).

## نتائج الدراسة ومناقشتها

نصت فرضية الدراسة على «لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الإيجابي تعزى للبرنامج المستند إلى نظرية العزو».

وللتحقق من صحة الفرضية، فحصت الفروق التي تعزى لأثر متغير المجموعة في الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي، حيث حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي، كما هو موضح في الجدول (4).

## جدول (4):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة على كل من القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي

العدد	القياس القبلي		القياس البعدي		المجموعة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
27	2.92	0.20	3.46	0.25	التجريبية
29	2.93	0.24	3.02	0.32	الضابطة
56	2.93	0.22	3.23	0.36	الكلية

يلاحظ من الجدول (4) الفروق الظاهرية في استجابات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير المجموعة، ولمعرفة الدلالة لتلك الفروق استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي المصاحب لتحديد تأثير تلك الفروق، كما

يوضح الجدول (5):

### جدول (8)

نتائج اختبار هوتلنج (Hotelling's Trace) لفاعلية البرنامج التدريبي في أبعاد التفكير الإيجابي

المتغير	القيمة	اختبار ف	درجات الحرية/ البسط	درجات الحرية/ المقام	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	0.777	2.812 *	5.00	49.00	0.03
المجموعة	0.601	6.513 *	5.00	49.00	*0.00

\* دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (α = 0.05).

يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد التفكير الإيجابي تعزى للتدريب على البرنامج المستند لنظرية العزو من خلال فحص الفروق بين أفراد الدراسة على القياس البعدي للتفكير الإيجابي، ولإيجاد الفروق التي تعزى لمتغير المجموعة في كل بعد من أبعاد التفكير الإيجابي، فقد استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي المتعدد المصاحب (One Way MANCOVA) لفحص الفروق بين طلبة المجموعتين، كما يوضح الجدول (9).

### جدول (9)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي المتعدد المصاحب (MANCOVA) لفاعلية البرنامج التدريبي في أبعاد التفكير الإيجابي أفراد الدراسة.

المصدر	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	اختبار ف	الدلالة الإحصائية
الاختبار القبلي	التوقعات الإيجابية	1.979	1	1.979	13.282 *	0.00
	حب التعلم والتفتح	0.130	1	0.130	0.666	0.42
	التقبل الإيجابي	0.337	1	0.337	3.054	0.09
	المسؤولية الشخصية	0.289	1	0.289	2.249	0.14
	حل المشكلات	0.083	1	0.083	0.860	0.36
	التوقعات الإيجابية	2.992	1	2.992	20.078 *	0.00*
	حب التعلم والتفتح	3.394	1	3.394	17.382 *	0.00*
	التقبل الإيجابي	2.553	1	2.553	23.100 *	0.00*
	المسؤولية الشخصية	1.741	1	1.741	13.523 *	0.00*
	حل المشكلات	2.226	1	2.226	23.151 *	0.00*
المجموعة	التوقعات الإيجابية	7.898	53	0.149		
	حب التعلم والتفتح	10.348	53	0.195		
	التقبل الإيجابي	5.857	53	0.111		
	المسؤولية الشخصية	6.822	53	0.129		

البعد	المجموعة	القياس القبلي		القياس البعدي		العدد
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
التجريبية		2.86	0.35	3.48	0.34	27
المسؤولية الشخصية		3.11	0.35	3.13	0.38	29
الكلي		2.99	0.37	3.30	0.40	56
حل المشكلات وصناعة القرار		2.97	0.38	3.54	0.33	27
		3.01	0.40	3.15	0.29	29
		2.99	0.38	3.34	0.37	56

يظهر الجدول (6) فروقًا ظاهرية في أبعاد التفكير الإيجابي تعزى للتدريب على البرنامج، وللكشف عن أثره فقد تقرر إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي المتعدد المصاحب (One Way MANCOVA)، وللتأكد من أحد افتراضات اختبار تحليل التباين المتعدد المتعلق باختبار وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد التفكير الإيجابي، فقد تم حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس للتحقق من وجود علاقات ارتباطية ذات دلالات إحصائية، وللتحقق من وجود علاقات ارتباطية بينها تم استخدام اختبار بارتلليت (Bartlett) لفحص الكروية كما يظهر في الجدول (7).

### جدول (7)

معامل الارتباط بين أبعاد التفكير الإيجابي واختبار بارتلليت (Bartlett) لفحص العلاقة الارتباطية بينها

البعد	التوقعات الإيجابية	حب التعلم والتفتح	التقبل الإيجابي	المسؤولية الشخصية	حل المشكلات
التوقعات الإيجابية	—	—	—	—	—
حب التعلم والتفتح	0.57	—	—	—	—
التقبل الإيجابي	0.62	0.65	—	—	—
المسؤولية الشخصية	0.53	0.51	0.61	—	—
حل المشكلات	0.59	0.59	0.69	0.61	—
اختبار بارتلليت	نسبة التآرجحية	قيمة $\chi^2$	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية	
	0.877	131.142	10	0.00	

يتضح من جدول (7) وجود علاقة ارتباطية عند مستوى الدلالة الإحصائية (α = 0.05) بين أبعاد التفكير الإيجابي، حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  (131.142). ويوضح الجدول (8) نتائج اختبار هوتلنج (Hotelling's Trace) لفاعلية البرنامج التدريبي في أبعاد التفكير الإيجابي.

بشكل إيجابي لحين الوصول إلى أهدافها، وذلك لا ينعكس على أدائها فحسب، بل ينعكس على شخصيتها ونظرتها للأمور فتكون أكثر سعادة وتفاؤلاً وتقديراً لذاتها، مما ينعكس على التوقعات التي تصبح أكثر إيجابية، وبالمحصلة يبدو أن العزو المنسوب إلى الجهد والعوامل المتغيرة ينسجم مع أبعاد التفكير الإيجابي؛ كالتوقعات الإيجابية، والتقبل الإيجابي، وازدياد تحمل المسؤولية الشخصية، والكفاءة الذاتية في حل المشكلات، في حين إن العزو المرتبط بالعوامل الداخلية أو الخارجية الثابتة لا يتيح للطالبات تفعيل قدراتهن بإيجابية بل على العكس ربما يثبط تلك الإيجابية، فتميل الطالبة عموماً إلى الركون وعدم بذل الجهد المطلوب منها للأداء.

واتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات التي توصلت إلى أن البرامج المستندة إلى نظرية العزو كانت فعالة في تغيير وتنمية بعض المظاهر النفسية العقلية والأكاديمية المختلفة لدى الطلبة مثل دراسة اورون (Orwan,1997)، ودراسة العنيزي (2008)، وكذلك دراسة الخولي (2014)، وحداد (2014)، بالإضافة إلى دراستي الزق (2011 أ) (2011 ب). كما اتفقت مع دراسة أبو شرف (2016)، التي وجدت أن التفكير الإيجابي يمكن أن يُنمّي لدى الأفراد إذا خضعوا للتدريب

## التوصيات

تقترح الدراسة الحالية عدداً من التوصيات، وذلك بالإعتماد على ما توصلت إليه النتائج

1. دمج أساليب العزو السببي في المناهج المدرسية المختلفة، من خلال إضافة أسئلة تحفز تفكير الطالب في الأسباب وراء النتائج.
2. تدريب طالبات الصف السابع بشكل منتظم لتعديل عزواتهن بشكل سليم.
3. استخدام البرنامج التدريبي مع الطلبة الذين يعانون من مشكلة بسبب عزوهم وخصوصاً إذا ما كان العزو خارجي غير قابل للضبط (كالخط).
4. إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير البرنامج المستند على العزو على لتفكير الإيجابي مع فئات عمرية مختلفة
5. إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير البرنامج المستند على العزو على التفكير الإيجابي مع فئة الذكور.
6. إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير البرنامج المستند على العزو على التفكير الإيجابي مع الطلبة ذوي التحصيل المتدني.

## المراجع:

1. ابراهيم، سليمان (2013). الشخصية الإنسانية واضطرابات نفسية: رؤية في إطار علم النفس الإيجابي. عمان، الوراق للنشر والتوزيع.
2. ابو حلاوة، محمد (2011). علم النفس الإيجابي: تعريفاته ومجالاته، أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، شبكة الانترنت. تم الاسترجاع 3/ 12/ 2017 متوفر على الموقع:

المصدر	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	اختبار ف	الدلالة الإحصائية
العزو السلبي	حل المشكلات	5.095	53	0.096		
	التوقعات الإيجابية	12.730	55			
العزو الإيجابي	حب التعلم والتفتح	13.835	55			
	التقبل الإيجابي	8.695	55			
	المسؤولية الشخصية	8.812	55			
	حل المشكلات	7.381	55			

\* دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05 =  $\alpha$ ).

يتضح من النتائج في الجدول (9) تشير إلى وجود فروق ذات دلالة عند مستوى (0.05 =  $\alpha$ ) في جميع أبعاد التفكير الإيجابي على القياس البعدي، حيث بلغت قيم اختبار (ف) قيماً تراوحت بين (13.523 - 23.151)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05 =  $\alpha$ )، وعند النظر إلى المتوسطات الحسابية يلاحظ تفوق الطلبة في المجموعة التجريبية في القياس البعدي لجميع الأبعاد، حيث بلغت المتوسطات الحسابية لدى المجموعة التجريبية قيماً أعلى منها لدى المجموعة الضابطة.

واستناداً إلى هذه النتيجة، فإنه يمكن رفض الفرضية الصفرية الأولى وقبول الفرضية البديلة التي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية (0.05 =  $\alpha$ ) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف السابع الأساسي في مديرية تربية وتعليم لواء سحاب تعزى للبرنامج التدريبي المستند لنظرية العزو

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما احتواه البرنامج من استراتيجيات ونشاطات عملت على تعزيز أنماط العزو الإيجابي لدى الطالبات كالعزو الداخلي المتغير، والعزو الخارجي غير الثابت، وبالمقابل الابتعاد عن العزو السلبي المتمثل بالعزو الداخلي الثابت أو العزو الخارجي لأسباب ثابتة، وهذا بدوره يعمل على تفعيل قدرات الطالبات بشكل أفضل، ويزيد من التحدي للوصول إلى الهدف بدلاً من الاستسلام، فعلى سبيل المثال عندما استخدم استراتيجية سرد القصص في جلسة قصة نجاح "هوندا" كان هناك تفاعل كبير من قبل الطالبات، وقد ظهر ذلك من خلال تمرين كتابة أهدافهم المستقبلية. كذلك استخدمت استراتيجية العصف الذهني كمثال آخر على الاستراتيجيات المستخدمة في جلسات التفكير الإيجابي، حيث قدمت جلسة عصف ذهني تضمنت أهم صفات المفكر الناجح، وطرق التفكير بإيجابية، وقد انعكس ذلك على أداء الطالبات أثناء حل نشاطات الجلسة المختلفة. كما يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الترابط الموجب بين الإيجابية وأبعاد العزو، فالعزو السببي المرتبط بالجهد مثلاً، يؤدي بالطالبة لأن تكون إيجابية ولا تستسلم للفشل، ولا تياس، بل تعدل من طرقها في التعامل مع المعطيات

17. العنزى، يوسف (2008). أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة القاهرة، القاهرة، مصر.
18. الفقي، ابراهيم (2009). قوة التفكير وتأثيره على احساسك وسلوكك ونتاجك وواقع حياتك وكيف تحول التفكير السلبي الى إيجابي وتحقق أهدافك. دمشق، دار التوفيق.
19. الفقي، ابراهيم (2010). قوة التفكير (ط3). جدة: مؤسسة الخطوة الذكية.
20. الفرحتي، السيد محمود (2005). سيكولوجية العجز المتعلم. القاهرة: المكتب الجامعي الحديث.
21. الفرماوي، حمدي (2004). دافعية الإنسان بين النظريات المبكرة والاتجاهات المعاصرة. القاهرة: دار الفكر العربي.
22. قطامي، يوسف (2010). علم النفس التربوي النظرية والتطبيق. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
23. موسى، عربية (2000). أثر برنامج تدريبي على أنماط العزو السببي التحصيلي في مادة اللغة الانجليزية لدى أطفال الصف السادس الأساسي في منطقة صويلج. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الأردنية، الأردن.
24. نصير (2017)، التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الهاشمية بأعتبار بعض المتغيرات. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن.
- http://www.gulfkids.com/ar/index.php?action=show\_res&r\_id=68&topic\_id=1743
3. أبو شرف، رياض (2016). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية التفاعلية في تحسين التفكير الإيجابي ومهارات توكيد الذات لدى النساء المعنفات في مدينة عمان. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة العلوم الإسلامية، عمان، الأردن.
4. أبو هلال، هند (2016). فاعلية برنامج تدريبي مستند الى التوجهات الهدفية في موقع العزو السببي. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة اليرموك، أربد، الاردن.
5. حداد، أنير (2004). فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي في خفض قلق الإختبار لدى طالبات الصف العاشر الأساسي. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
6. الخولي، منال علي محمد (2014). أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار و مستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا. مجلة الدراسات العربية، 48 (2).
7. الزعبي، إسلام (2016). التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات وأسلوب العزو لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الأردنية، الأردن.
8. الزق، أحمد (2011 أ). فاعلية برنامج للتدريب على العزو السببي في رفع مستوى التحصيل لدى الطلبة الجامعيين. دراسات العلوم التربوية، 38 (2).
9. الزق، أحمد (2011 ب). أثر التدريب في العزو السببي ومستوى التحصيل في الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدرسة للطلبة والمواظبة على الدراسة. دراسات العلوم التربوية، 38 (2).
10. سعيد، سعاد (2007). سيكولوجية التفكير والوعي بالذات. عمان، جدارا للكتاب العالمي.
11. السيد، ناجي (2011). التفاؤل والتشاؤم من منظور نفسي. تم الاسترجاع 5 /12 /2017 متوفر على الموقع:  
https://kenanaonline.com/users/Nagydaoud/posts/287216.
12. سليمان، سناء (2011). التفكير اساسياته وأنواعه. القاهرة: عالم الكتب.
13. سليمان، هاجر (2012). أثر برنامج تعليمي في تعديل توجهات المسؤولية التحصيلية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا في الأردن. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
14. سيلجمان، مارتن (2006). السعادة الحقيقية. ترجمة صفاء الأعسر وآخرون. السعودية، مكتبة جريب.
15. الطيبي، محمد (2003). العمليات العقلية للتفكير الإيجابي مهارات وتطبيقات. عمان: دار النظم.
16. العتوم، عدنان؛ وعلاونة، شفيق؛ وجراح، عبد الناصر؛ وغزال، معاوية (2005). علم النفس التربوي النظرية والتطبيق. عمان، دار المسيرة.

*The University of North Carolina at Chapel Hill.*

8. Orawan, J. (1997). *Personal orientation among selected university students using a positive thinking program. Degree MCPc Assumption Thailand university.*
9. Peale, norman Vincent. (1999). *the power of positive thinking, New york: Franklin lakes.*
10. Ventrella, S. W. (2012). *The Power of Positive Thinking in Business: 10 Traits for Maximum Results. Random House.*  
Vispoel, W, & Austin, J. (1993). *Constructive response to failure in music: The role of attribution feedback and classroom goal structure. British Journal of Educational Psychology, 63 (1), 110 - 129.*