

ملخص البحث

الدراسة هدفت الى دراسة التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة وقد اتبعت الباحثات المنهج الوصفي وتكونت عينة الولاية من (100) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتكونت اداة الدراسة من تبني مقياس (حسام محمد منشد 2013) وقد قامت الباحثات بالمعالجة الاحصائية لبيانات البحث مستخدمة اختبار التجزئة النصفية للثبات والاختبار التائي لعينتين مستقلتين SPSS والاختبار التائي لعينة واحدة، معامل ارتباط بيرسون، استعانت الباحثات بالحقيبة الاحصائية

اوضحت نتائج الدراسة ان افراد العينة يتميزون بمستوى عالي من التفكير الايجابي_1

عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الاناث والذكور في مستوى التفكير الايجابي_2

اظهرت نتائج المعالجة الاحصائية وجود فروق بين طلبة المرحلة الثانية والرابعة في مستوى_3 التفكير الايجابي

وفي ضوء ما توصلت اليه النتائج اوصت الباحثات بضرورة اعداد بعض الانشطة والتدريبات التي تساعد على تنمية التفكير الايجابي عند طلبة الجامعة وايجاد مقدرات تعمل على النصوص والتحفيز لمهارات التفكير الايجابي

المبحث الأول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث

اهمية البحث

اهداف البحث

حدود البحث

تحديد المصطلحات

أولاً: مشكلة البحث

اصبحت موضوعات علم النفس الايجابي بؤرة تركيز البحوث والدراسات النفسية في الاونة الاخيرة ، حيث ظهر حديثاً على الساحة العلمية العديد والكثير من الدراسات التي تركز على التوجيهات الاساسية لعلم النفس الايجابي ومن ابرزها التركيز على الجوانب الايجابية للشخصية بدل من التركيز على الاضطرابات والجوانب السلبية ، لذا يعد التفكير الايجابي ضمن مفاهيم علم النفس الايجابي خاصة بعد تحريره من اصوله الفلسفية ومنحه امكانية التوظيف كموضوع جدير بالبحث والتطبيق العلمي. (بوزاد ، 2016: 125)

ويعد التفكير والابداع اعلى مراتب الادراك للعقل وقد ميز الله سبحانه وتعالى الانسان بالعقل المدرك والمميز والواعي والمبدع والمفكر والخالق والتفكير هو الاداة الاساسية التي يستخدمها الانسان في حل مشكلاته على المستوى اليومي البسيط وعلى المستوى المجتمعي العام فأن كان لهذه الاداة اهمية بالغة فانه من الحكمة ان يعمل المرء على فهمها وبحث وسائل تطويرها . ((العابد ، 2010 : 5

ويمكن ادراك اهمية التفكير الايجابي ، فالإنسان يستطيع ان يقدر طريقة تفكيره ، فاذا اخترت ان تفكر بايجابية تستطيع ان ترتل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها والتي ربما تعيقك عن تحقق الأفضل لنفسك فالتفكير الايجابي هو مصدر القوة ومصدر الحرية ايضاً مصدر قوة لانه سيساعدك على التفكير في الحل ومصدر حرية لانه سيحرر الانسان من الآلام. (الفقي ، 2009: 85)

ثانياً : أهمية البحث

يعد التعليم اداة الامة لتحقيق أي تقديم تنشده ، وهو سبيلها للنهوض بمستوى الافراد ، ولكن لن تحقق هذا الا من خلال تنمية الفكر ، فالهدف من التعليم الكفاء ليس مجرد مادة معينة والقدرة

على استرجاعها أو القيام ببعض الاجراءات المتضمنة فيها ، ولكنه يتضمن توسيع الخبرة وامتدادها وتمحيصها وهذا لا يحدث تلقائياً ولكنه يتطلب تفكيراً ايجابياً ودافعية واتجاه فالتوجه اليوم (معني بالاهتمام بعمليات الفكر والتفكير . (الطنطاوي ، 2007:ص 223

ان التفكير الايجابي هو احد المرادفات (Scheier charlrs, 1993) ويشير سيشل وكارلس في الحياة وان التوجه المتفائل في الحياة يؤدي الى Optimism Orientation للتوجه التفاؤلي . النجاح بما يتضمنه من توقعات ايجابية للنجاح والسعادة والانجاز .

وقد اشارت دراسات عديدة حول التفكير الايجابية ومن هذه الدراسات (أبو دف والمنصور 2010 ودراسة العمري 2003 ودراسة خريشة 2001 وكذلك دراسة شبلي 2002) وجميعها . هدفت الى التعرف على اساليب التفكير الايجابي لدى الافراد عامة .

وتتميز عملية التفكير بأنها عملية انسانية تتطلب تنميتها وتعلمها جهوداً متميزة من اطراف عديدة في مراحل العمر المختلفة وهي ذات صلة بالنواحي البيئية والوراثية من حيث المجالات المختلفة الجسمية والانفعالية والاجتماعية والثقافية والحضارية ، والانسان يولد ولديه اله التفكير وهي العقل واذا اردنا التسمية البيولوجية العلمية فهو المخ ، وان هذا العقل البشري يركز على شيء بحد ذاته ، ويحاول ان يلغي الفشل في حياته ويفكر بالسعادة ، ولهذا يجب ان يتدرب على مهارة التفكير الايجابي لتحويل كل افكاره واحاسيسه لكي تكون في خدمة مصالحه وحاجاته بدلاً (من ان تكون ضد ويعكس هذه المصالح والحاجات . (بركات ، 2005 :ص 4

والفارق بين الانسان الناجح وغير الناجح هو التفكير فقد يختلف الاشخاص في الفرص المتاحة لهم وظروفهم وهذه الاشياء لا تصلح مقياساً للنجاح . أما التفكير فيمتلكه الناس بالتساوي منذ ولادتهم لكن بعضهم يتجه به وجه ايجابي في اذا يرتبط الاتجاه العقلي الايجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في مجال من مجالات الحياة . (الرقيب ، 2008: ص 7) ورغم محورية التفكير في حياة . الانسان الا انه يتعذر عن الكثيرين ايجاد من يرشدهم الى طرائق التفكير السليم

والسبب في ذلك ان المؤسسات التربوية لا تعلم طرائق التفكير السليم فهي تكتفي بتدريب الذاكرة اكثر مما تهتم بتدريب العقل ، وتركز على الاشياء والوسائل والقوانين التي يجب ان تفكر باستخدامها لا على الطرائق والمناهج التي تفكر في طريقها نجح ويتجه به اخرون وجه سلبي (Chandler , 2010) . فيخفقون

ثالثاً : اهداف البحث

1. التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة كلية التربية .
2. التعرف على الفروق في التفكير الايجابي لدى طلبة كلية التربية على وفق المتغيرات ((الجنس ، التخصص

رابعاً : حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طلاب كلية التربية في جامعة القادسية للعام الدراسي 2017-2018.

خامساً : تحديد المصطلحات

: التفكير الايجابي عرفه كل من

1. (العرifi (1978 .

بانه الوعي باستعمال العقل البشري بكل طاقاته وامكاناته دون وضع أي اعاقات سلبية من افكار " (العرifi، 1978، ص 15 او شعور او تصرف .

2. (srligman , 2003)

استعمال او تركيز النتائج الايجابية لعقل الفرد على كل ما هو بناء وجيد من اجل التخلص من " (Seligman& Pawelski , 2003: p.160)

3. (ابراهيم) 2005

قدرة الفرد الارادية على تقويم افكاره ومعتقداته والتحكم فيها ، وتوجيهها اتجاه ما توقعه من النتائج " الناجحة وتدعيم حل المشكلات ومن خلال تكوين انظمة وانساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي (للوصول الى حل المشكلة . (ابراهيم ، 2005: ص 15

4. (الرقب) 2006

الوقود الذي يحفز الذات للعمل والانجاز بواسطة استثمار كامل القدرات وموارد الذات الانسانية " وصولاً الى النتائج الانجح لتحقيق السعادة والنجاح عبر النواتج والافكار الايجابية وصناعة (الخيارات الخلاقة لمواجهة المواقف والتحديات . (الرقب ، 2006: ص 9

5. (بايلس وسيجمان) 2009

هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر الى الجميل في كل شيء والبحث عن " (الجانب المثير في الحياة وان كانت ومضة ضوء . (السلطاني ، 2010:ص 100

كونه (Seligman, 2003) التعريف النظري : من التعاريف السابقة تتبنى الباحثات تعريف . التعريف النظري للتفكير الايجابي في البحث العلمي

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب نتيجة اجابته على قدرات المقياس . المتبنى من قبل الباحثات

الفصل الثاني
إطار النظري للبحث
الدراسات السابقة

الفصل الثاني : إالطار النظري للبحث

النظريات التي تناولت التفكير الالجابي

1. نظرية الالبرت الاليس :

اعتمدت هذه النظرية على منطقية تقضي بأن الناس يتحكمون في اقدارهم بما يحملون من قيم ومعتقدات ويتصرفون بموجبها مفترضاً انهم يصبحون مضطربين لانهم حيوانات مفكرة (يتصرفون على نحو غير مميز طبقاً لافكار زائفة . (فايد ، 2001: ص 354

ومن الجانب النفسي حيث تتأثر بأفكار (الفرد الالبرت 1937) كذلك تأثرت بافكار (هورني ، 1950) تأثيراً بالغاً فيما يتعلق بأفكار غير معقولة تقود الى الحوار او الحديث الداخلي الالنهزامي (والذي يتكون من خلال العبارات الذاتية السلبية . (ابو زيد ، 2003: ص 237- 247

يرى الاليس أن هنالك ترابط بين العاطفة (المشاعر والعقل (التفكير) والسلوك ويركز على ان البشر يفكرون ويتصرفون بشكل متزامن وهم نادراً ما يشعرون بدون ان يفكروا لان المشاعر تستثار عن طريق ادراك موقف معين كما يقول عندما ينفعل الانسان فانه يفكر ويتصرف وحين يتصرف فانه يفكر وينفعل وحين يفكر فانه ينفعل ويتصرف وهناك العديد من الافتراضات النظرية التي وضعها الاليس لوصف طبيعة الانسان منها :

1. الانسان كائن عاقل متفرد في كونه ايجابياً وغير سلبياً ، وهو حين يفكر ويتصرف . بطريقة ايجابية وعقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة .
2. يجب مهاجمة الافكار والالنفعالات السلبية والمهددة للذات عن طريق اعادة تنظيم الالادوار (والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً ويجابياً . (عبد الله ، 2012:ص 165

وقد اشار الاليس الى ان الانسان يمتلك ميولاً غريزية طبيعية تجاه العادات والمتعة والحرية والمزاح المقترنة بالتفكير الالجابي وان الانسان لديه ميولاً قوية على ان جميع اموره تسير بشكل افضل وانه جهاز ليدين او يلوم نفسه والآخرين والعالم عندما لا يحصل على ما يريد (القره غولي ،

العكيلي ، 2012 :ص 13) وكذلك فإن الانسان يصل بفكره بطريقة انسانية (عاطفية) حول حياته (حتى يتعلم وبعد جهد جهيد ان يفكر بطريقة ايجابية . (الزيود ، 2008:ص 13

-: لذا صاغ مثالا نظرياً للشخصية الايجابية ينطوي على مفاهيم عدة هي

1. الاستعدادات البيولوجية : فالانسان يولد ولديه استعداد ليكون منطقياً مثلاً لذاته محققاً لها (كما يقول روجرز وماسلو) . (عبد الله ، 2012 :166) اللذان اشارا الى ان الانسان يولد وهو يتمتع بميول قوية لتطوير نفسه وتحقيق ذاته . (الزيود ، 2008 :249) ولكن لديه ايضاً استعداد قوي ليكون غير منطقي وسلبى في تفكيره وهذا ما يسبب تهديداً للذات ومن جهة ثانية يفكر الناس بسهولة ويفكرون حول تفكيرهم نفسه . (ما وراء المعرفة ، وما وراء . التفكير) وهم مبتكرين ويتعلمون من اخطائهم .
2. التأثير الحضاري : يميل الناس فطرياً لان يخضعوا للتأثير وخاصة من جانب البيئة الثقافية للفرد ومحيطه الاجتماعي وعلى الرغم من الاختلاف بين الافراد في هذا التأثير فالبشر يتعرضون لعدم منطقية التفكير بالخضوع لتعليم الاسرة وتوجيهات المجتمع وعاداته .
3. قوة تأثير التفكير الايجابي : ان التغيير الجوهرى في الجوانب المعرفية هو الاساس في احداث التغييرات المهمة في الجوانب الانفعالية والسلوك للشخص ، اما احداث تغيير في الانفعالات والسلوك فلن يؤدي الى تغييرات جوهرية في التفكير او الجوانب المعرفية لان الانسان يتصف بالتفكير والحوار الذاتي الذي يميزه عن غيره من الكائنات ومن هنا يستعمل الانسان التفكير الايجابي لتغيير الافكار السلبية حتى يتم احداث التغيير العميق (في شخصية الفرد . (عبد الله ، 2012 :ص 166

2. نظرية ارون بيك (Aron Beck)

ظهرت هذه النظرية على يد (ارون بيك) على حقيقة مؤداها ان لكل فرد افكاراً وتوقعات ومعاني وافتراضات عن الذات وعن الآخرين وعن العالم المحيط به، وهي تشكل في جملتها . الفلسفة الاساسية للشخص في الحياة .

على دور العمليات العقلية بالنسبة للدوافع والانفعالات والسلوك ، حين تتحد (Beak) ويركز الاستجابات الانفعالية والسلوكية الخاصة بشكل ما عن طريق كيفية ادراكه وتفسيره ، والمعنى الذي يعطيه لحدث ما ، وبذلك فان الكثير من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات النفسية تعتمد الى حد بعيد على معتقدات فكرية خاطئة يبنها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به ، ومن ثم يجب ان تعتمد على سياسة لتغيير هذه الافكار السلبية بأخرى ايجابية عن طريق اعادة (تشكيل مدركاته حتى يتيسر له التغيير في سلوكه (ابو سعد ، 2011:ص 143-146

ان التفكير الايجابي يساعد على اعادة صياغة المشكلة، فالمشكلة اذا (Beak,1985) و اشار لم يتحرك الفرد لحلها تبقى داخل نفسه حتى ينطلق هو الى الاخرين لحلها ، مما يتيح الفرصة لتعديل هذه الافكار واستبدالها وتقدير الاسلوب الانسب لتصحيح نمط التفكير بشكل اكثر واقعية .(وايجابية (العزیز، ابو سعد، 2009:ص 70

3- نظرية سيلجمان وآخرون (Seligman et, al. 1988)

وتبعاً لسيلجمان (Peterson and steen) يرى صاحب هذه النظرية سيلجمان وآخرون كل من فان كل من التفاؤل والتشاؤم هما اسلوبان للتفكير وفي تفسير الواقع والاحداث ، طريقة تفسيرنا للواقع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح او فشل ، بل هي تتوقف على الفكرة التي تكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولمكانتنا بالحياة ويمكن ان نتعلم التفاؤل او التشاؤم

بناء على خبرتنا ونمط تشنئتنا، بما يتصف به من حب ورعاية وتشجيع وتعزيز ومكانة ، او احاطة وزجر واهمال وحط من القدر، حيث ان هذا الاسلوب التفاؤلي او التشاؤمي في تفكير متعلم فانه يمكن اعادة تعلمه واستبداله من خلال اساليب تدريبي علاجية(حجازي،2012:ص 120)

ان الافراد يملكون الحرية والمقدرة الكاملة في اختيار طريقة (Seligman , 1991) وقد اشار (Walton, 1989)(Lawler , 1989)(Manz& Sims, 1998) تفكيرهم ، كما اكد ذلك كل من وان الذي يؤدي الى ان الفرد يكتشف جوانب القوة التي لديه وستعمل اساليب وانشطة (1985) موجهه لادراكها والتي تجعله اكثر تحكماً بصورة ارادية في اتجاهات ومسارات تفكيره . (العنزي ، 2007: ص 8)

على ان تنمية الخصال الايجابية في الشخصية امر (Seligman ، 2002) كما اكد ضروري للانسان فهي تعد حصناً قوياً وقائياً كما ان لهذه الخصال الايجابية دوراً في استثارة السعادة الحقيقية فهي من افضل السبل للوصول للهناء والسعادة وتحمل الصعاب وتحرر الفرد من (Seligman, 2002 :p.8) . قسوة الماضي

ان التفكير ينساق داخلياً من خلال اهداف الشخص فالتفكير Seligman , 2002 ووى الايجابي يعتمد على الثقة بان كل شيء يحدث في الحياة يرجع الى افكارنا ومعتقداتنا العقلية ان (Seligman& Pawelski, 2002 :p.161) . التفكير الايجابي يعتمد على الفرد بايمانه الديني وعلاقته بنفسه وبالله وبالعالم

الى ابعاد التفكير الايجابي التي تتضمن (Seligman& Pawelski, 2002) وقد اشار التوقعات الايجابية نحو المستقبل تلك التوقعات البناءه التي تهدف الى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الاجتماعية والمهنية في المستقبل والمشاعر الايجابية من حيث تمتع الشخص بانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الاخرين ومفهوم الذات الايجابي نضرة الفرد الايجابية نحو ما يمتلكه من افكار

وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة والرضا عن الحياة اي تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لافكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الامثل الذي يعتقد والمرونة الايجابية قدرة الفرد الذهنية الايجابية على تغيير افكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف (Seligman & Pawelski, 2002). وخصائصه وضغوطه ليكون قادراً على مواجهتها (p.162)

4. نظرية البناء والتوسع في الانفعالات الايجابية

حيث تطرح الرأي القائل بأن الانفعالات (Fredrickson, 1998) وضعت هذه النظرية الايجابية تقوم بتوسعة نطاق التفكير - الفعل الانى عند الناس كما تبني مواردهم الشخصية المستدامة لذا فإن الانفعالات الايجابية غائية وذات طبيعة توسعية عامة توسع الانفعالات الايجابية مجال الرؤية والخيار والقرار وبدائل السلوك فالاهتمام والميل بما هو انفعال ايجابي يحرض على الاستكشاف والانفتاح على معطيات جديدة وتجارب متكاثرة مما يوسع على مدى الذات وكامل توسع نطاق التفكير - الفعل ادى الى بناء موارد شخصية اكثر دواماً موارد مهارات حياتية مختلفة أو موارد علاقات اجتماعية او فكرية (توسيع المدارك والمعلومات) تحسين الوعي والاستبصار النفسي وادارة الذات وكلها مواد مستدامة على وجه العموم ومن خلال خبرات الانفعالات الايجابية يحول الناس ذواتهم بحيث يصبحون اكثر ابداعاً ومعرفة ومرونة استيعابية (Fredrickson, 1998, p.219). واندماجاً اجتماعياً وصحة فردية

وقد تبين من الممارسة ان الناس ذوي الافكار الايجابية والمرونة الاستيعابية هم خبراء في توظيف الانفعالات الايجابية لابطال السلبية (حجازي ، 2012:ص 275) اذا ان التفكير الايجابي من خلال السعي والحماس الذي يمتلكه المفكر يطلقان اساساً للانفعالات الايجابية اذ ان السعادة لا تنمو من مجرد الخبرة السلبية المتلقية بقدر ما تنمو من الانخراط في أنشطة ذات قيمة والتقدم نحو (Watson, 2002:p.116). الاهداف الذاتية او الجماعية

الدراسات السابقة التي تناولت التفكير الايجابي

الدراسات العربية:

هنالك العديد من الدراسات التي اجريت لتوضيح مفهوم التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المتغيرات
-: منها

1. دراسة (قاسم ، 2009) :

تناولت الدراسة ابعاد التفكير الايجابي في مصر وبرزت نتائجها وجود ثلاثة عوامل رئيسية
ساهمت في 58% من نسبة التباين الكلي وهي (التفاؤل ، التوقعات الايجابية ، ثم تقبل
المسؤولية الشخصية ، واخيراً الذكاء الوجداني ، بالإضافة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية
بين الجنسين في تقبل المسؤولية الشخصية والتقبل الايجابي للاختلاف مع الاخرين . (قاسم،
2012:ص 156)

2. (واسة) غانم ، 2005 .

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة في ضوء
متغيرات الديموغرافية والتربوية ، واختار الباحث عينة مكونة من 200 طالب وطالبة جامعيين من
جامعة القدس - فلسطين وتوصلت الدراسة الى ان ما نسبته 40,5% من افراد الدراسة اظهروا
ميلاً نحو التفكير الايجابي منهم نسبة 40% من الذكور و 16,5% من الاناث ووجود فروق دالة
(احصائياً بين الجنسين على مقياس التفكير الايجابي لصالح الاناث .(غانم،2005،ص 72)

3. (واسة) الوقيب ، 2006 .

هدفت الدراسة الحالية لمعرفة درجة فهم عمداء كليات الجامعات الاردنية الرسمية لمستوى
التفكير الايجابي واثر ذلك على عملية صنع القرار ، اجريت الدراسة في الاردن وطبقت على عينة

عددها 93 عميداً وعميده ، واطهرت النتائج ان مستوى التفكير الايجابي وممارسته كان مرتفعاً لدى عمداء الكليات كما اظهرت فروقاً دالة احصائياً تعزى الى متغير الجنس لصالح الاناث ولم يظهر اي فرق جوهري ضمن متغير الرتبة والخبرة الاكاديمية ، كما اشارت النتائج الى ان الفرق غير دال احصائياً بين فن وممارسة التفكير الايجابي وعملية صنع القرار لدى العمداء.(الرقيب، 2006،ص 88)

4. دراسة (عبد المرید قاسم ، 2009 ،

جاءت الدراسة بعنوان التفكير الايجابي في مصر دراسة عاملية ، وهدفت الى التعرف على ابعاد التفكير لدى المصريين من خلال التعرف على البنية المعرفية لمقياس التفكير لعبد الستار اواهيم ، 2008 تكونت العينة من 100 مفحوص من الجنسين استخدم مقياس عبد الستار 2008 وقد اسفرت الدراسة على النتائج التالية : وجود مستوى عال من التفكير الايجابي لدى المفحوصين حيث ساهمت ثلاث عوامل رئيسية في 58% وهي التفاؤل والتوقعات الايجابية ثم تقبل المسؤولية واخيراً الذكاء الوجداني ووجود فرق دالة احصائياً في التفكير الايجابي تبعاً لمتغير (النوع لصالح الذكور).(عبد المرید قاسم،2009،ص 66)

5. دراسة علي تركي ، 2012 ،

التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة بجامعة بغداد ، استهدفت الدراسة اعداد صورة مختصرة لمقياس ابراهيم 2011 كذلك معرفة مستوى التفكير الايجابي للطلبة وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية كالنوع والعمر والتخصص ، تكونت العينة من 110 طالب وطالبة وكانت النتائج ان الطلبة الجامعيين يتمتعون بالتفكير الايجابي المرتفع وعدم وجود فروق (دالة احصائياً).(علي تركي،2012،ص 90)

: الرواسات الاجنبية

1. (رواسة (ليتسي ، 2000 ،

واتصالها بالاحداث (Pats) ناقشت الدراسة تساؤل هل الافكار الاوتوماتيكية الايجابية السلبية باحتمالية حدوث اما الاكتئاب او الشعور بالسعادة ، وتم تجميع البيانات الكاملة من التطبيق على 152 طالباً واطهرت النتائج ان الافكار الايجابية منبئة بالشعور بالسعادة ، والافكار الايجابية المتعلقة باستحقاق وجدارة الذات ارتبطت بالاحداث السلبية للتبؤ بالاكتئاب وان (Lightsey, Owen Richard, Jr, 2000) . المستويات المرتفعة من الافكار الايجابية ارتبطت باقل نسب من الاكتئاب

2. دراسة (Edmeads , 2004)

هدفت الدراسة الى معرفة علاقة بعض المتغيرات بنمطي التفكير السلبي والايجابي في احدى الجامعات الامريكية وبلغت عدد عينة الدراسة 75 طالباً و 105 طالبة ، وتوصلت الدراسة الى النسبة 41,4 من الطلبة ذكوراً واناثاً قد اظهروا ميلاً نحو التفكير الايجابي ، كما اظهرت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة احصائية في التفكير والتحصيل حسب النوع . (محمد جبر، 2013 :ص 122)

3. دراسة (Haveren, 2004)

هدفت الدراسة الى دراسة اثر مستوى التفكير الايجابي والسلبي في التحصيل لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات الجنس ومستوى التعليم وبلغ عدد افراد العينة 200 طالب وطالبة الملتحقين في احدى الجامعات الامريكية ومن مستويات مختلفة وقد اسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة احصائياً بين طلبة السنة الاولى والاخيرة من حيث مستوى التفكير السلبي والايجابي بينما اظهرت النتائج وجود فروق دالة في المستوى التفكير حسب النوع لصالح الذكور حيث (Haveren,2004,P55). اظهروا مستوى افضل في التفكير الايجابي

موازنة الدراسات السابقة :

الهدف : لقد تنوعت الدراسات التي تم عرضها تبعاً لتنوع الاهداف فبعض الدراسات هدفت الى 1. التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة وبعض الدراسات هدفت الى معرفة العلاقة بين المتغيرات والتفكير الايجابي اما الدراسة الحالية فقد هدفت الى التعرف على مستوى التفكير . الايجابي لدى طلبة كلية التربية - جامعة القادسية

العينة : اختلف الباحثون في اختيارهم لعينة الدراسة تبعاً لاختلاف وتنوع الاهداف وكانت عينة 2. حيث بلغت 280 طالب وطالبة فكانت الاكبر من بين الدراسات edmeads, 2004 الوراثة عند اما الاصغر فهي عينة دراسة الرقيب 2006 حيث بلغت 93 عميداً وعميدة اما الدراسة الحالية . فكانت العينة 100 طالب وطالبة

الوسائل الاحصائية : تباينت الدراسات في استخدام الوسائل الاحصائية حسب اهدافها 3. وطبيعة كل دراسة وكان من ابرز تلك الوسائل معامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين والاختبار التائي لعينتين مستقلتين اما الدراسة الحالية فقد كانت الوسائل الاحصائية المستخدمة هي الاختبار التائي لمعرفة مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة كلية التربية . والاختبار التائي لمعرفة معنوية الفروق بين عينتين مستقلتين وفقاً لمعيار المرحلة الدراسية . والاختبار التائي لمعرفة معنوية الفروق بين عينتين مستقلتين وفقاً لمعيار الجنس

الادوات المستخدمة : قامت بعض الدراسات باعداد او تبني مقاييس التفكير الايجابي اما 4. الدراسة الحالية فقد قامت الباحثات بتبني مقياس التفكير الايجابي

النتائج : كانت جميع النتائج السابقة متشابهة في نتائجها اذ دلت على ارتفاع نسبة التفكير 5. . الايجابي بين الذكور والاناث لصالح الذكور وكذلك ارتفاع نسبة التفكير لدى طلبة الجامعة

الفصل الثالث

اجراءات البحث

اجراءات البحث

يتناول هذا الفصل الإجراءات التي اعتمدها الباحثان لتحقيق اهداف البحث الحالي ويتضمن وصفاً لمجتمع البحث وطريقة اختيار العينة وخطوات بناء أدواته والوسائل الإحصائية : المناسبة لتحليل البيانات وفيما يأتي استعراض لتلك الإجراءات

مجتمع البحث

تم تطبيق هذه الدراسة على طلاب كلية التربية في المرحلتين الثانية والرابعة للعام الدراسي 2017 - 2018 لغرض التعرف على اتجاهات الطلبة نحو مقياس التفكير الايجابي ، ونظراً لصعوبة التعامل مع مجتمع البحث لما يتطلبه من امكانيات مادية ووقت وجهد تم اللجوء الى استخدام اسلوب العينات .

و كما موضع جدول (1) يمثل مجتمع البحث لكلية التربية واقسامها، احصائية كلية التربية للعام الدراسي (2017-2018) الدراسات الصباحية.

الاقسام	الاول		الثاني		الثالث		الرابع		المجموع		المجموع الكلي
	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	
علوم القران	18	46	12	44	12	36	18	94	60	220	280
اللغة العربية	42	152	68	147	43	95	76	174	229	568	796
اللغة الانكليزية	30	105	28	125	20	65	52	110	130	405	535
التاريخ	30	75	50	95	41	75	79	115	200	360	560
التربية و علم النفس	41	85	65	106	50	68	39	80	186	339	525
الرياضيات	76	39	80	60	75	31	45	30	276	160	436

علوم الحياة	70	50	75	47	43	22	43	33	231	152	383
الفيزياء	65	45	85	70	55	34	60	30	265	179	444
الكيمياء	80	40	90	62	44	20	60	22	274	144	418
المجموع الكلي	45 2	637	544	756	383	446	472	688	1851	2527	4378

عينة البحث

تعرف العينة : بانها جزء من المجتمع يتم سحبها بطريقة ما بحيث تمثل المجتمع افضل تمثيل " .
وفي هذه الدراسة تم سحب عينة عشوائية بسيطة من طلاب المرحلة الثانية والرابعة تتكون من (100) طالب وطالبة وبواقع (50) من المرحلة الاولى (25) ذكور و (25) اناث ، و (50) من المرحلة الرابعة بواقع (25) ذكور و (25) اناث وحسب الجدول الاتي

(جدول 2)

جدول توزيع الطلبة حسب الجنس والمرحلة

المرحلة	الجنس	العدد	المجموع
الثانية	ذكر	25	50
	انثى	25	
الرابعة	ذكر	25	50
	انثى	25	

وبعد تحديد عينة البحث بشكل عشوائي تم توزيع استمارات الاستبيان لغرض معرفة اتجاهاتهم نحو . مقياس التفكير الايجابي

: أداة البحث

لغرض جمع البيانات اللازمة لتحقيق اهداف الدراسة الحالية تبنت الباحثات مقياس لدراسة مستوى التفكير الايجابي(حسام محمد منشد 2013) لطلبة كلية التربية، المؤلف من(54) فقرة وقد استخرج له الصدق والثبات وكما يلي:

(Validity) اولاً: الصدق

الصدق من العوامل الاساسية التي ينبغي لمستخدم الاختبار او واضعه التأكد منه وصدق المقياس هو مقدرته على قياس ما وضع لأجله او قياس السمة المراد قياسها (داوود وعبد الرحمن، 1990،ص 118) ولغرض التأكد من صدق فقرات المقياس اعتمد على مؤشر لصدقه

الصدق الظاهري

عرض على مجموعة من الخبراء عددهم (10) خبراء من اساتذة علم النفس واساتذة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في جامعة القادسية وقد اخذت العبارات بوصفها الحالي بين 90% , 100% موافقه وقد وافقوا على جميع الفقرات

بعد ان حدث فقرات المقياس وصيغة عرض المقياس بصورته الاولية الملحق (1) على مجموعة (من المختصين في ميدان علم النفس الملحق 2)

نومن اجل التحقق من الجوانب الاتية

أ_ صلاحية فقرات المقياس المقترح وقدرته على قياس الظاهرة طبقا للاطار النظري المعتمد والتعريف المشتق منه الباحثون في بحثهم اذ اخذ بتعديلات وملاحظات المحكمين بالأعتماد على نسبة 80% فقد تم قبول جميع فقرات المقياس من قبل السادة المحكمين

ب_ صلاحية البدائل المقترحة وملائمتها في المقياس المقترح بعد عرضه بصيغته الاولية الملحق)
 1) على (10) من المحكمين ووافق جميع الساده على البدائل المقترحة للمقياس والجدول رقم (2)
 .يوضح ذلك

(جدول 3)

اراء السادة المحكمين في صلاحية فقرات مقياس التفكير الايجابي

لرقام الفقرات	الموافقون		المعرض	
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12, 13,14,15,16,17,18,19,20,2 1,22,23,24,25,26,27,28,29 ,30,31,32,33,34,35,36,37, 38,39,40,41,42,43,44,45,4 6,47,48,49,50,51,52,53,54	10	100%	—	—

ثانيا: الثبات

الثبات عن طريق اعادة الاختبار: للتأكد من ثبات المقياس تم استخدام طريقة اعادة الاختبار وذلك بتطبيق المقياس على (20) طالبا وطالبة بعامل زمني (14) يوم من تطبيقها الاول ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الاول والثاني حيث تم الحصول على معامل ثبات مقدره (0,83) هو دال احصائيا

طريقة التجزئة النصفية

قامت الباحثات باستخراج الثبات لمقياس التفكير الايجابي في البحث الحالي بطريقة التجزئة النصفية وذلك يتطلب تقسيم فقرات المقياس بعد الاجابة عنه الى قسمين، وغالبا مايكون التقسيم (زوجيا_فرديا) لفقرات المقياس فالفقرات ذات الارقام الفردية تمثل الجزء الاول للمقياس وتمثل الفقرات ذات الارقام الزوجية جزئه الثاني وبعدها يحسب معامل الارتباط بين درجات الجزئين (kline,1979,p3)

ولذلك سحبت 20 استمارة بعد تطبيق مقياس الذكاء الاجتماعي على العينة الرئيسية وقسمت فقرات هذه الاستمارات الى (زوجي_فردى) وحسب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الجزئين فكان (0,83) وعند تصحيحه بمعادلة سبيرمان_براون بلغ معامل الثبات (0,91) ويعد هذا مؤشر جيد على الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الايجابي

الوسائل الاحصائية

- 1- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين
- 2- الاختبار التائي لعينة واحدة
- 3- معامل ارتباط بيرسون
- 4- معادلة سبيرمان ولون
- 5- معادلة الاختبار التائي لمعامل الارتباط
- 6- (spss) استعانة الباحثات بالحقيبة الاحصائية

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج وتفسيرها .

الاستنتاجات .

التوصيات .

المقترحات .

عرض النتائج وتفسيرها

الاهداف

: الهدف الأول

لغرض اختبار تحقق الهدف الاول ، استخدمت الباحثات الاختبار التائي بعينة واحدة حيث بلغ المتوسط الفرضي العام للاستجابة على فقرات الاستبيان (3) بينما بلغ المتوسط العام للعينة (3,828) بانحراف معياري قدره (0,48) وبذلك بلغت القيمة المحسوبة للاختبار التائي (17,24) وهي اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معوية (0,05) ودرجة حرية 99 والبالغة (1,984) وهذه النتيجة تشير الى ان افراد العينة يتميزون بمستوى عالي من التفكير الايجابي والجدول الاتي يوضح نتائج الاختبار

(جدول 5)

نتائج الاختبار التائي حول الهدف الاول

الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الجدولية	الدلالة الاحصائية بمستوى معنوية 0,05

3	3,828	0,48	17,24	99	1,984	دالة
---	-------	------	-------	----	-------	------

ربما يغزى سبب ذلك الى الطالب في هذه المرحلة، حيث يتميز بمرونة التفكير و القدرة على الاستنتاجات و التفكير المرن نتيجة الخبرة و الدراية في الجوانب التربوية و العلمية.

الهدف الثاني

لغرض اختبار معنوية الفروق في التفكير الايجابي لعينة البحث وفقاً لمعيار الجنس استخدمت الباحثات الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فكانت القيمة التائية المحسوبة تساوي 2,034 وهي اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 98 والبالغة 1,985 وهذا يعني لا يوجد فرق بين الاناث والذكور في مستوى التفكير الايجابي والجدول الاتي يوضح ذلك

(جدول 6)

اختبار معنوية الفروق في التفكير الايجابي لعينة البحث وفقاً لمعيار الجنس

الجنس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الجدولية	الدلالة الاحصائية بمسوى معنوية 0,05
ذكور	3,89	0,476	2,034	98	1,985	غير دالة
اناث	3,76	0,479				

ربما يعزى سبب ذلك الى طبيعة الاستجابات المتشابهة التي توجد عند الطلبة نتيجة المتغيرات و التي تكون عند الطلبة نتيجة المتغيرات و التي هي تكون نفسها و يتضمن البيئة مما يؤدي الى عدم وجود فروق.

الهدف الثالث

لغرض اختبار معنوية الفروق في التفكير الايجابي لعينة البحث وفقاً لمعيار المرحلة الدراسية استخدمت الباحثات الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فكانت القيمة التائية المحسوبة تساوي 3,465 - وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 98 وبالغية 1,985 وهذا يعني يوجد فرق بين طلبة المرحلة الثانية والرابعة في مستوى التفكير الايجابي والجدول الاتي يوضح ذلك

(جدول رقم 7)

اختبار معنوية الفروق في التفكير الايجابي لعينة البحث وفقاً لمعيار المرحلة الدراسية

الجنس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الجدولية	الدلالة الاحصائية بمستوى معنوية 0,05
المرحلة الثانية	3,671	0,499	3,465 -	98	1,985	دالة
المرحلة الثالثة	3,985	0,407				

ربما يعزى الى ان طلبة المرحلة الرابعة اكتسبوا الخبرة نتيجة الفترة الزمنية و التي هي اربع سنوات مما يولد نوع من التفكير المرن و الايجابي و التفاعل الحسن مع المتغيرات التي يتعرضون لها.

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

أولاً : الاستنتاجات

من خلال النتائج تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية

1. أن افراد العينة يتميزون بمستوى عالي من التفكير الايجابي .
2. لا يوجد فرق بين الاناث والذكور في مستوى التفكير الايجابي .
3. يوجد فرق بين طلبة المرحلة الثانية والرابعة في مستوى التفكير الايجابي لصالح طلبة المرحلة الرابعة.

ثانياً : التوصيات

توصي الباحثات بما يلي

1. اقامة ندوات تثقيفية وارشادية لغرض تحسين مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة .
2. الاهتمام بتدريب الطلبة على مهارات التفكير الايجابي الفعال لان ذلك يؤدي الى تطوير . مستوى معيشتهم في الحاضر والمستقبل .

3. ضرورة دراسة العوامل المؤثرة في انماط التفكير من قبل المؤسسات الاجتماعية والمؤسسات التربوية المختلفة .

ثالثاً : المقترحات

: تقترح الباحثة ما يلي

- 1- إجراء دراسات مماثلة عن التفكير الايجابي لدى مجتمعات مختلفة ((تدريسيين ، موظفين
- 2- إجراء دراسات مماثلة عن التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المتغيرات كالصحة النفسية والقبول الاجتماعي والانجاز الدراسي واليات الدفاع النفسي .

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

المصادر العربية

1. احمد ، محمد نجيب (2010) : دور علم النفس الايجابي في تفعيل اجراءات الوقاية والعلاج النفسي ، دراسات عربية في علم النفس ، 9 (1) ، 1- 25
2. انتوني ، روبرت وفيتال جو (2005) ما وراء التفكير الايجابي ، ترجمه مكتبة جرير . للنشر ، الرياض ، السعودية .
3. بنت يوسف ، سهام (2007) : كيف نعلم ابناءنا التفكير الايجابي الناقد والسليم ، عمان ، وزارة التربية والتعليم دورية التطوير التربوي ، 36
4. بونو ، ادوارد دي (2001) : قبعات التفكير الايجابي ، ترجمه خليل الجبوسي ابو . ضبي ، المجموع الثقافي

5. بيفر فيرا (2011) : التفكير الايجابي ، ط 8 ، الرياض ، مكتب الجريير للطباعة والنشر .
6. الخولي ، منال علي محمد (2014) : اثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الايجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الاكاديمي لدى طالبات الجامعة . المتأخرات دراسياً ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس
7. دريب ، محمد جبر (2013) : دور المناهج الدراسية في تنمية التفكير الايجابي ومهارات الاستذكار لدى طالبات كلية التربية للبنات في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة (كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية . 13)
8. الرقيب ، سعيد بن صالح (2008) : اسس التفكير الايجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية ، بحث علمي محكم ومنشور في احدى المجالات العلمية قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع تحديات وافاق في الجامعة الاسلامية بماليزيا كلية التربية 09- 11
9. الرياض ، روبرت انتوني (2005) : ما وراء التفكير الايجابي ، الرياض ، مكتب جريير .
10. عبد العزيز ، محمد عادل (2011) قوة التفكير الايجابي ، ط 1 ، جمعية وادي التكنولوجيا .
11. العمري ، حافظ (2014) التفكير الايجابي ومصادر التأثير ، مجلة مسارات معرفية ، 4 ، 20- 24 .
12. غانم ، زياد بركات (2005) التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة ، دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية ، دراسات عربية في علم النفس ، 4 (3) . 85- 138

13. الفقي ، ابراهيم (2000) التفكير الايجابي دراسة تحليلية ، مصر ، دار الراهية .
14. الفقي ، اراهيم (2007) : قوة التفكير ، سوريا ، دار التوفيق .
15. قاسم ، عبد المرید (2009) ابعاد التفكير الايجابي في مصر دراسة علمية ، دراسات نفسية ، 19(4) ، 691-723 .
16. قاسم ، عبد المرید (2010) دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الايجابي ، دراسات عربية في علم النفس ، 9(4) ، 733-777 .
17. القریشي ، علي تركي (2012) التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، مجلة القادسية للعلوم الانسانية ، 15(2) - 249 - 292 .
18. مطرش ، منتهى ودرید سوزان (2014) التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية بجامعة بغداد والمستنصرية ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، (41) .

المصادر الاجنبية

1. Easterbsoo , K. G. (2001) : Psychology Discorers Happiness. I'm ok,the new republic, journal, 20-23.
2. Carr , A. (2004) : Positive psychology , The science of happiness and human strengths hove and new york: Brunner- Rutlege .
3. Seligman, M. (1991) Leamed optimism the skill to counter life obstacles , large and small, New York , Random House.

الملاحق

(ملحق رقم 1)

اسماء السادة المحكمين في مدى صلاحية فقرات اختبار التفكير الايجابي

ت	الاسم واللقب العلمي	العنوان	التخصص
1	د. راضي حسن	جامعة القادسية	علم النفس
2	د. مهذ علي	جامعة القادسية	فلسفة
3	د. جنان نزهة	جامعة القادسية	اجتماع
4	م.د. حليم العنكوشي	جامعة القادسية	علم النفس

5	م.م. وسن حمودي	جامعة القادسية	اجتماع
6	م.م. سهام كاظم	جامعة القادسية	اجتماع
7	د. وداود مهدي	جامعة القادسية	ادلة تربوية
8	م.م. امل عبد الحسين	جامعة القادسية	اجتماع

(ملحق رقم 2)

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

استبانة آراء المحكمين حول مقياس التفكير الايجابي

..... الأستاذة الفاضلة/ة

" تحية طيبة

تروم الباحثات إجراء بحثهم الموسوم (التفكير الايجابي لدى طلبة كلية التربية) وقد اعتمدت الباحثات على مقياس (حسام محمد منشد، 2013) الذي عرفه بأنه (استعمال أو تركيز النتائج الايجابية لعقل الفرد على ما هو جيد وبناء للتخلص من (الأفكار السلبية أو الهدامة لتحل محلها المشاعر والأفكار الايجابية

وفي ما يأتي نعرض على حضراتكم فقرات المقياس راجين تفضلكم التاشير على الفقرة من حيث كونها صالحة أو غير صالحة وأجراء التعديل الذي ترونه . مناسب

علماً أن بدائل الأجابة هي (أوافق بشدة ، أوافق ، غير متأكد ، لاأوافق ، لاأوافق بشدة)

ولكم فائق الشكر مع التقدير

الباحثات

زهراء سمير راضي

زهراء فيصل متعب

زهراء حسين شعلان

المجال الأول : التوقعات الايجابية نحو المستقبل : تلك التوقعات البناءة التي تستهدف تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص ، الاجتماعية والمهنية . في المستقبل

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أسعى الى جعل حياتي مشوقة			
2	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم			
3	أملى كبير في المستقبل			
4	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة			
5	مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل			
6	أعمل والأمل يملؤني في ما خفي عني من الأمور			
7	أتوقع الأحسن عادة حتى في			

	الظروف الصعبة			
8	أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسراً			
9	أنا أميل الى التفكير سأكون أفضل .حالا في السنوات القادمة			
10	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل			
11	سوف أشغل منصبا مرموقا في الأعوام القادمة			
12	أسعى الى توسيع علاقات الاجتماعية في المستقبل			
13	أعتقد أنني سأكون ذو شأن مستقبلا			
14	أتوقع أن مهنتي في التعليم لها . مستقبلا زاهر			

المجال الثاني : المشاعر الايجابية : تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
15	أتصرف بمشاعر المودة مع زملائي			
16	بأمكنني أن اتحكم في غضبي بسهولة			
17	ليس من عادتي أن انفعل حتى وأن أراد أحد إثارتني			

18	اتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقى			
19	لا اسمح للخوف أن يضيع اهدافى			
20	ليس بالضرورة ان انجح في كل ما افعله			
21	لا اسمح لاطوائي ان تثبط عزيمتى			
22	مزاجى طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية			
23	لا تعوقنى المادة وقلة الثروة عن الاستمتاع بحياتى			
24	ابدي حبي بسهولة للآخرين بدون حرج			
25	اشعر بالراحة عندما يبدي احدهم مشاعر الحب نحوي وابدلهم الحب بالحب			
26	اعتقد انه لا يوجد انسان سيء			
27	اشارك الاخرين افراحهم واحزانهم			
28	اشعر بأننى قريب من زملايى			
29	اشعر بالسعادة في تحمل مسؤوليات مهنة التدريس			

المجال الثالث : مفهوم الذات الايجابي : نظرة الفرد الايجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
30	أعتقد أنني صبور			
31	يمكنني ان اتحكم في غضبي			
32	أقبل ذاتي من دون شكوى			
33	أقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين			
34	أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيراً			
35	أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي			
36	أعتقد بأني موفق فيما أقوم به من عمل			
37	أعتقد أنني محبوب من الآخرين			
38	استطيع حل مشاكلي الشخصية بالاعتماد على قدراتي الخاصة			
39	أشعر أن قدراتي كافية في مواجهة الاحباطات			
40	أعتقد أن علاقاتي الشخصية تنال تقدير واحترام الآخرين			
41	لا أنزعج إذا اكتشف أحد أن بيّ أو بعلمي شيئاً من الخطأ			
42	أنا راض تماماً عما لدي من أشياء وممتلكات			
43	أحترم المواعيد مهما كانت درجة أهميتها والتزم بها			

المجال الرابع : الرضا عن الحياة : تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى . الأمل الذي يعتقد

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
44	أرى أن حياتي سعيدة وراضية			
45	أشعر بالرضا لأن الأمور تسير في صالحتي			
46	أشعر بأن مهنة التعليم تحقق طموحاتي			
47	استمتع بأداء عملي لانه يتناسب مع طموحاتي			
48	اعتقد ان حياتي تسير على ما يرام			
49	اشعر بالطمأنينة لأنني حققت معظم أهدافي في الحياة			
50	أعيش حياة أفضل من غيري			
51	أعتقد أنني موفق في حياتي اليومية			
52	اشعر بالمتعة عند ادائي عملي التربوي			
53	يتناسب راتي كمعلم مع مؤهلي العلمي			
54	العمل داخل المدرسة عمل ممتع وجيد			

(ملحق رقم 3)

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

م/ مقياس التفكير الإيجابي بصيغته النهائية

عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة

" تحية طيبة

أضع بين يديك مجموعة من الفقرات تعبر عن آرائك إزاء المواقف الحياتية ، من خلال أجابتك على فقراته بدقة وعناية . يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طياً والإجابة عنها بوضع علامة (✓) تحت البديل الذي تراه مناسباً والذي يمثل اختيارك

ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وان لا تترك أي فقرة من دون إجابة ، علمًا
 . أن هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الأسم

: مثال يوضح كيفية الإجابة

ت	الفقرات	تنطبق ق عليّ	تنطبق عليّ غالبًا	تنطبق عليّ الى حد ما	لا تنطبق عليّ	لا تنطبق عليّ ابدأ
1	اعتقد ان الغد افضل من اليوم	دائمًا				

: ملاحظة : يرجى تدوين البيانات الآتية

() الجنس : ذكر () () أنثى

: المرحلة :

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائمًا	تنطبق عليّ غالبًا	تنطبق عليّ الى حد ما	لا تنطبق عليّ	لا تنطبق عليّ ابداً
1	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم					
2	أملني كبير في المستقبل					
3	أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسراً					
4	أتوقع الأحسن عادة حتى في					

	الظروف الصعبة					
5	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل					
6	أسعى الى توسيع علاقات الاجتماعية في المستقبل					
7	أعتقد أنني سأكون ذو شأن مستقبلاً					
8	أتوقع أن مهنتي في التعليم لها مستقبل زاهر					
9	أتصرف بمشاعر المودة مع زملائي					
10	بأمكنني أن اتحكم في غضبي بسهولة					
11	ليس من عادتي أن انفعل حتى وأن أراد أحد إثارتي					
12	اتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقّي					
13	لا اسمح للخوف أن يضيع اهدافي					
14	ليس بالضرورة ان انجح في كل ما افعله					
15	مزاجي لطيف بغض النظر عن أي ظروف خارجية					
16	اشعر بالراحة عندما يبدي احدهم مشاعر الحب نحوي وابادلهم الحب بالحب					
ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ الى	لا تنطبق عليّ	لا تنطبق عليّ

				حد ما		ابدأ
17	ابدي حبي بسهولة للآخرين بدون حرج					
18	اشارك الآخرين افراحهم واحزانهم					
19	اشعر بأنني قريب من زملائي					
20	أشعر بالرضا لأن الأمور تسير في صالحني					
21	استمتع بأداء عملي لانه يتناسب مع طموحاتي					
22	اعتقد ان حياتي تسير على ما يرام					
23	اشعر بالطمأنينة لأنني حققت معظم أهدافي في الحياة					
24	أعيش حياة أفضل من غيري					
25	أعتقد أنني موفق في حياتي اليومية					
26	يمكنني ان اتحكم في غضبي					
27	أقبل ذاتي من دون شكوى					
28	أعتقد أنني محبوب من الآخرين					
29	أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيراً					
30	أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي					
31	أعتقد بأنني موفق فيما أقوم به من عمل					
32	أعتقد أن علاقاتي الشخصية تنال تقدير واحترام الآخرين					
33	استطيع حل مشاكلي الشخصية					

	بالاعتماد على قدراتي الخاصة					
34	أشعر أن قدراتي كافية في مواجهة الاحباطات					
35	أسعى الى جعل حياتي فيها سعادة					