

## التفكير الايجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات

م.د. كهرمان هادي عوده  
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي  
كلية التربية للبنات - جامعة القادسية  
العراق  
kahramanhadi@qu.edu.iq

### المخلص

يسعى البحث الحالي الى التعرف على التفكير الايجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات جامعة القادسية وكذلك معرفة دلالة الفروق الاحصائية على مستوى المرحلة الدراسية (ثانية - رابعة ) والتخصص (علمي- انساني) وقد تبنت الباحثة مقياس مستوى التفكير الايجابي لـ(مصدمه 2013 ) لطلبة كلية التربية بصيغته الاولية المكون من 30 فقرة ، والبدائل هي: ينطبق علي (دائما، غالبا، احيانا، نادرا ، لا ينطبق) وتكونت عينة البحث من ( 105 ) طالبة وظهرت نتائج البحث تتمتع طالبات كلية التربية للبنات بالتفكير الايجابي وعدم فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات على مستوى المرحلة الدراسية والقسم ، وفي ضوء النتائج وضعت الباحثة عددا من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: التفكير الايجابي، طالبات الجامعة، كلية التربية للبنات.

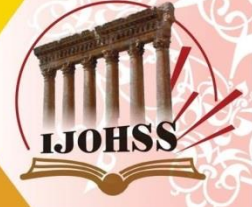
## Positive Thinking of Female Students of College of Education for Women

Dr. Kahraman Hadi Ouda  
Counseling And Educational Guidance - Department of Psychological  
College of Education for Women - University of Al-Qadisiyah  
KahramanHadi@qu.edu.iq

### ABSTRACT

The current research aimed to identify the positive thinking of female students of College of Education for Women , Al-Qadisiyah University, as well as the significance of statistical differences at the level of the academic level (second - fourth) and specialization (scientific - humanity). The researcher adopted the positive thinking level scale for (Masadmah 2013) for students of the College of Education in its initial form consisting of 30 items , and the alternatives are: It applies to me (always, often, sometimes, rarely, not applicable) , the research sample consisted of (105) students, and the results of the research showed that the students of college of education for women enjoy positive thinking and no statistically significant differences in positive thinking of female students of the college of education for girls at the academic level and department, and in light of the results, the researcher developed a number of conclusions, recommendations and proposals.

**Keywords:** positive thinking, university students, College of Education for Girls.



## الفصل الاول

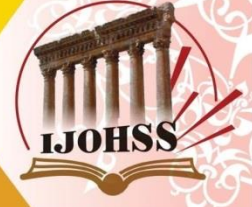
## اولا : - مشكلة البحث

اصبحت موضوعات علم النفس الإيجابي بؤرة تركيز البحوث والدراسات النفسية في الأونة الأخيرة حيث ظهر حديثاً على الساحة العلمية العديد والكثير من الدراسات التي تركز على التوجهات الأساسية لعلم النفس الإيجابي ومن أبرزها التركيز على الجوانب الايجابية للشخصية بدل من التركيز على الاضطرابات والجوانب السلبية ، لذا يعد التفكير الإيجابي ضمن مفاهيم علم النفس الإيجابي خاصة بعد تحريره من اصوله الفلسفية ومنحه امكانية التوظيف كموضوع جديد بالبحث والتطبيق العلمي ، ويعد التفكير والابداع اعلى مراتب الادراك للعقل وقد ميز الله سبحانه وتعالى الإنسان بالعقل المدرك والمميز والواعي والمبدع والمفكر والخلاق والتفكير هو الأداة الأساسية التي يستخدمها الإنسان في حل مشكلاته على المستوي اليومي البسيط وعلى المستوى المجتمعي العام، لذا جاءت هذه الدراسة التي تحاول التعرف على التفكير الإيجابي لدى المعلمين ومدى ارتباطها بأساليب التعامل ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة لتقديم اطار نظري معمق حول الحاجة إلى التفكير الإيجابي لدى المعلمين حتى يستطيعوا مواكبة الشارع في حجم ونوعية المعلومات في حياتنا المعاصرة وزيادة فعالية هذا التفكير ليصبح قادر على متابعة التقدم التكنولوجي والثروة المعرفية الأخذة بالزيادة يوماً بعد يوم بسبب المستجدات الطارئة على حياة الإنسان في هذا العالم ( غانم ، 10 : 2005) وتكمن أدراك أهمية التفكير الإيجابي ، الإنسان يستطيع أن يعتمد طريقة تفكيره ، فاذا اخترت ان تفكر بايجابية نستطيع أن نزول الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها والتي ربما تعيقك من تحقيق الافضل لنفسك فالتفكير الإيجابي هو مصدر القوة ومصدر الحرية لانه يحرر الإنسان من الأفلام ، لذلك برزت الحاجة الى تعرف درجة التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية وهل هناك فرق في درجة التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس وماهي الاساليب المستعملة لديهم التعامل مع الأفكار الإيجابية وطبيعة العلاقة بسبب التفكير الإيجابي .

## ثانيا : - اهمية البحث

يعد التعلم اداة المهمة لتحقيق أي تقدم تنشده وهو سبيلها النهوض بمستوى الأفراد ولكن لن يتحقق هذا الأمر خلال تسمية الفكر فالهدف من التعلم الكف ، ليس مجرد مادة معينة والقدرة على استرجاعها أو القيام ببعض الإجراءات المتضمنة فيها وتحكمه سينهي توسع الخبرة ومصادرها وتمحيها وهذا لا يحدث تلقائياً ولكنه يتطلب تفكيراً إيجابياً ودافعية واتجاه فالتوجه اليوم معنى الاهتمام بمسلمات الفكر والتفكير أن التخطيط لأي نظام تربوي يحتاج الى قوي بشرية على درجة أساسية من الكفاءة وذلك على اعتبار ان العنصر البشري يعد الأساس في مدى ما يجسده النظام التربوي من نجاح لذا تعد تنمية الموارد البشرية محور التنمية الشاملة ان الإنسان هو اداة التنميق وقائدها معا ، فلا تنميه بدون بشر ، والتنمية التي تتبع من المجتمع وحاجاته ، وتحرك قواه الذاتية ، و تعيى قدرته الابداعية ، تنطلق من امكانياته المتاحة ، فالتفكير الإيجابي يساعد على ايجاد الشخصية الحيوية المتواضعة التي تتمتع بمظاهر سلوكية ايجابية مثل الراحة النفسية والطمأنينة والكفاءة في العمل والادراك الواقعي للقدرات ومستوى الطموح والثقة بالنفس والتفاؤل والحرص والاستقلالية والايثار والادراك الاجتماعي والقدرة على التوافق مع الضغوط المدونة على التوافق والقدرة على التحمل والامل والقدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية هو الثبات الانفعالي والملائم او القدرة على تحمل الاحباط ( الأنصاري وكاظم ، 2008: 2 ) فالتفكير هو الوسيلة التي استطاع بها الإنسان أن يرتقي في مدارس المدينة ، اذ قام بدورة في التعريف الى عالم الطبيعة وفهم عناصرها الى يجري عليها ثم وظيفها في الارتقاء بحياته المادية والتفكير الإيجابي هو مفتاح البناء وانشاء ، والذي يحتاج إلى عملية ذهنية واعية ومهمة ومثابرة أي انه يحتاج إلى العقلية الذهنية التي تتربص بقفز الرؤى ايجابية ، ووقعنا الراهن هو احوج ما تحتاج إلى التغيير ( حجازي ، 2012 : 108 ) ويعتبر تايجر 1979 التفاضل زاوية اساسية في التفكير الإيجابي فهو يمكننا من وضع الأهداف المحددة وطرق التغلب الصعوبات والمحن التي تفتك بالمجتمع ( قاسم ، 2009 ، 171 ) ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي للمعلم حيث يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فاذا اختار أن يفكر بايجابية يستطيع بالتالي من مواجهة الضغوطات التي ربما تعيق من تحقيق الافضل وعملة التربوي ( الرقيب ، 26 : 2007 )

وتعتبر عملية التفكير بانها عملية انسانية تتطلب تنميتها وتعلمها جهود متميزة من أطراف عديدة في مراحل العمر المختلفة وهي ذات صلة بالنواحي البيئية والوراثية من حيث المجالات المختلفة الجسمية والانفعالية والاجتماعية والنظامية والحضارية والإنسان يولد الية التفكير وهي العقل واذا اردنا التسمية البيولوجية العملية فهو المخ كون أن هذا العقل البشر يركز على شيء يحد ذاته ويحاول أن يلغي الفشل في حياته ويفكر بالسعادة ( بركات ، 2005 ، 4 ) .



### ثالثاً : - أهداف البحث

- 1- التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى طالبات كلية التربية
- 2- التعرف على فروق التفكير الايجابي لدى طالبات كلية التربية على وفق المتغيرات المرحلة الدراسية والتخصص

### رابعاً : حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طالبات كلية التربية للبنات للعام الدراسي جامعة القادسية للعام الدراسي 2019 - 2020 للدراسة الصباحية.

### خامساً : - تحديد المصطلحات

- اولاً : - التفكير الايجابي : -عرفه كل من  
- ابراهيم ( 2007 ) : - قدرة الفرد الادارية على تقويم افكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها باتجاه تحقيق توقعه من النتائج الناجحة وتدعيم حل المشكلات ومن خلال تكوين انظمة واتساق عقلي ذاتي طابع تنفائي تسعى الى الوصول لحل المشاكل ( ابراهيم : 2007 ، 5 )  
- العنزي ( 2007 ) :  
هو ذلك التفكير الذي يمثل الأنشطة والأساليب التي يتحملها الفرد ، معالجة المشاكل باستعمال قناعات عقلية بناءة وباستعمال استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير والتدعيم الفرد في النجاح من خلال تكوين انظمة وانشات عقلية منطقية ذات طابع ( العنزي ، 5 : 2007 )  
- الرقيب ( 2008 ) :  
المحافظة على التوازن السليم ادراك مختلف المشكلات وهو اسلوب الحياة ويعني التركيز على الايجابيات في موقف بدلا من التركيز على السلبيات يعني أن تحسن ظلة بذاتك ، وان تظن خيرا في الاخرين ( الرقيم ، 5 : 2008 )  
- التعريف الاجرائي :-

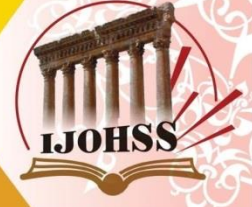
الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم نتيجة ايجابية الاجرائية على فقرات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية

## الفصل الثاني الاطار النظري

### المحور الأول : - التفكير الايجابي

التفكير عملية يومية ومصاحبة للانسان بشكل دائم وهو كاي سلوك طبيعي باستمرار ، و توظف كلمة التفكير في حديثنا اليوم معنى عام جدا يشمل أنواعا كثيرة من النشاط العقلي كالتفكير في قضاء الليل في قراءة كتاب معيناً وبالاماني المستقبلية فالتفكير اذا بهذا المعنى العام يشمل كل انواع النشاط العقلي و السلوك المعرفي الذي يستمر بتوظيف الرموز من حيث تقيل الأشياء والأحداث انه يضمن معالجة الأشياء والأحداث عن طريق رموزهايدل من معالجتها عن طريق النشاط الظاهر ، فجميع الحضارات التي وجدت على الأرض عاشت تدعو إلى التفكير بل ضمننت التفكير كجزء من برنامجها الحضاري اما من خلال برنامج يعد لتطوير مهارات التفكير او من خلال تضامن ذلك في محتويات مما يقدم للمتعلمين وتامن تلك الحضارات بالدور الذي يريدون التقدم ويكون ذلك نقطة البدء للانهايار الحضاري وهذا الصراع الأيدي بين الذين يعملون والذين لايعملون واساس هذا الصراع هو العقل والتفكير ( الأنصاري وكاظم ، 2008: 2 ) وهناك العديد من أنواع التفكير ومن هذه الانواع التفكير الاستقلالي والتفكير الناقد والتفكير الخرافي والتفكير المنطقي والتفكير التناظري والتفكير الايجابي الذي يتم التحدث عنة في البحث الحالي ، ويمثل التفكير الايجابي ابرز جوانب الاقتدار الإنساني اذ انه بلا شك الادارة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها فالعقبات والصعوبات و المعوقات والسلبيات على اختلافها الأقل عمليا الا من خلال التفكير الايجابي الذي وحده يوفر المخارج ويتكثف امكانيات الحلول التفكير الايجابي بالتالي ليست مجرد مقارنة منظمة بل هو توجه يلي الطاقات ويستخرج الظاهر منها كما الكامن من اجل حل المشكلتين ( حجازي ، 2005 ، 239 )

كما انه يشكل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي ، ولا يعني التفكير الايجابي ان نتغاضى عن سلبيات الحياة والعقلية كذلك ليست من الايجابيات عن شيء فالتفكير الايجابي هو على العكس من ذلك ينظر بشكل جدلي إلى سلبيات وضعية ما وايجابيتها في الوقت نفسه يوازن بينهما وينظر كيف يمكن العمل على تعظيم الايجابيات في هذه الوظيفة وكيف يمكن الحد من سلبياتها وهناك ثابت اساسي في التفكير الايجابي يتعلق الذات اذ



يتعين على الشخص رغم عثراته وحياته وحالات مثله أن يظل ايجابيا في نظرتة إلى ذاته وقدرته وامكاناته وفرصه وممارساته وان لا يدع الياس يتسرب في الحكم عليها وجلدها وهناك العديد من الانجازات والنجاحات وفي مقابل اوجه الظهور هناك قدرات وامكانات على هذه الايجابيات يتضمن البناء عليها لتجاوز العثرات والاختافات ، المفكر الايجابي يستعمل كلمات ايجابية للتعبير عن مشاعر والأفكار والنظر الاشياء بايجابية والتركيز على النجاحات فالمفكر الايجابي لا يفكر بالخسارة ولكنة يبرمج الأفكار الايجابية التي تمنحه مشاعرك ، وكلما اشندت القوة اعتقادك وارتفعت العاطفة التي تضيف اليه تعاضم بذلك تاثير اعتقادك على السلوك وعلى كل شيء يحدث لك بظل الاشخاص الناجحون والسعداء محتفظين على الدوام باتجاه نفسي من التوقع الذاتي الايجابي ، وبشكل اسلوب التفسير المتفائل احد ابعاد التفكير الايجابي المهمة الأول يدفع إلى العمل والثقة بالذات وبالغرض واناني يدفع إلى القعود المتشائم ولوم الذات والحظ من امكاناتها حتى تلك المتوفرة منها والقابلة للاستثمار في مسعى فاعل وكذلك يشكل الأمل المشترك ونقطة العبور مابين التفكير الايجابي ة والعواطف الايجابية وحسن الحال وهو الوليد المباشر التفاوض ( حجازي ، 2012 ، 29 )

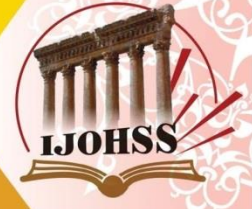
### سمات الأفراد ذوي التفكير الايجابي :

- ١ - يتسم صاحب التفكير الايجابي بالمرونة الفكرية فانه يدعي الحق ويتوق إلى معرفة الجديدة من المعلومات سواء كانت موافقا او مخالفا لها .
- ٢ - ان الة ومفردات صاحب التفكير الايجابي تتمتع بالمرونة القابلة للاخذ والعطاء قادر على الحوار والمناقشة العلمية ، قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له والآخرين .
- ٣ - مدخلات وطروحات صاحب التفكير الايجابي تمتاز بالسمو والرقي حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية وقابلة للتعديل والتغير اذ اقتضت الحاجة لذلك.
- 4- يتصف صاحب الفكر الإيجابي بقدرته الفائقة على اختبار كلامة بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزء بهم ويقدم نقدة وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد .
- 5- يتصف صاحب التفكير الايجابي بفكر منير وقادر على الإبداع الراي مع احترام الخر ويتحمل مايناسب من المفاهيم والمصطلحات الموقف او الموضوع دون زيادة أو نقصان وبتالي يكون مناسب للوقت ومقنع للطرف الاخر .
- 6- ان صاحب التفكير الايجابي يحاول قدر الامكان اعطاء تصور طبيعي ودافعي من ذاته امام الاخرين ويقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع لانه يدرك أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر وبتالي لا حاجة لتتقع شخصية مما لا يفيد ولا يلزم .
- 7- ان صاحب التفكير الايجابي يمتلك اساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل فهو بذلك يعتبر من الأفراد المبدعين القادرين على اعطاء حلول ناجدة وفاعلة للمشكلات المحيطة له ولغيره ( الغانم ، 2009 ، 100 ) .
- 8- صاحب التفكير الايجابي يكون أكثر قدرة على الانجاز والعمل .

### النظريات التي تناولت التفكير الايجابي بالفسير

#### 1 - نظرية البرت اليس

اعتمدت ( Ellis ) على مقدمة منطقية تقضي بان الناس يتحكمون في اقدار هم بما يحملون من قيم ومعتقدات ويتصرفون بموجبها ، مفترض انه يصبحون مضطربين لانهم حيوانات مفكرة يتصرفون على نحو غير مميز طبقا لأفكار زائفة ومن الجانب النفسي حيث تأثر بأفكار غير معقولة تقود الى الحوار او الحديث الداخلي الانهزامي و الذي يتكون من خلال العبارات السلبية ، ومن الجانب النفسي حيث تأثر بأفكار ( الفرد البرت) كذلك تأثر بأفكار ( هورني) تأثرا بالغا فيما يتعلق بأفكار غير معقولة تقود إلى الحوار او الحديث الداخلي الانهزامي ، والذي يتكون من خلال العبارات الذاتية السلبية ، ويرى اليس أن هنالك ارتباط بين العاطفة ( المشاعر والعقل ) التفكير والسلوك ويركز على ان البشر يفكرون ويتصرفون بشكل متزامن وهم نادرا ما يشعرون بدون أن يفكروا الان المشاعر تستثار عن طريق ادراك مواقف معينة كما يقول عندما ينفعل الانسان فانه يفكر ويتصرف وحين يتصرف فانه يفكر وينفعل وحين يفكر فانه ينفعل ويتصرف ، وقد اشار اليس الى ان الانسان يمتلك ميولا غريزية طبيعية اتجاه العادات والمتعة والحرية والمزاج المقتزنة بالتفكير الايجابي وان الانسان لديه ميولا قوية على ان الجميع اموره تسير بشكل افضل وانه جهز ليدين او يلوم نفسه والآخرين والعالم عندما يحصل على ما يريد ، وكذلك فانه الانسان يصل بفكره بطريقة انسانية عاطفية حتى يتعلم وبعد جهد جهيد أن يفكر بطريقة ايجابية ( الأنصاري وكاظم ، 2008 : 2 )



## 2- نظرية أرون بيك

ظهرت هذه النظرية على يد ( ارون بيك ) على حقيقه مؤداها أن لكل فرد أفكارا وتوقعات ومعاني وافتراضات عن الذات و عن الاخرين و عن العالم المحيط به ، وهي تشكل في جملتها الفلسفة الاساسية للشخص في الحياة على دور العمليات العقلية بالنسبة للدوافع والانفعالات والسلوك حين تتحدد ( Beck ) ويركز الاحتياجات الانفعالية والسلوكية الخاصة بشخص ما عن طريق كيفية ادراكه وتفسيره ، والمعنى الذي يعطيه لحدث ما ، وبذلك فان كثير من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات النفسية تعتمد الى حد بعيد على معتقدات فكرية خاطئة يبنها الفرد عن نفسه و عن العالم المحيط به ، ومن ثم فيجب أن تعتمد على سياسة التغيير هذه الأفكار ، أن التفكير الايجابي يساعد على اعادة صياغة المشكلة ، فالمشكلة اذا لم يتحرك الفرد لحلها تبقى داخل نفسه حتى ينطلق هو الى الاخرين لحلها ، مما يتيح الفرصة لتعديل هذه الافكار واستبدالها وتقديم الاسلوب الانسب لتصحيح نمط التفكير بشكل اكثر واقعية وايجابية ( ابو سعد ، 2011 : 143 )

ويرى ( Beck ) وفقا لنظريته هذه ردود الفعل الانفعالية ليست مجرد استجابات مباشرة وتلقائية بالنسبة للمثير الخارجي ، وانما يجري تحليل المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفي الداخلي ، وينتج عن عدم الاتفاق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية وجود الاضطرابات النفسية ، وان ردود الفعل التي يستجيب بها الناس لكثير من المواقف تكون متسقة مما يوحي بان هذه الاستجابات توجهها مجموعة من القواعد التي تشكل الأساس الذي ينطلق منه تفسيرات الأفراد وتوقعاتهم (يوسف ، 101 : 2011 ) .

واشار ( Beck ) أن التفكير الايجابي يساعد على اعادة صياغة المشكلة ، فالمشكلة اذا لم يتحرك الفرد لحلها تبقى داخل نفسه حتى ينطلق هو الى الاخرين لحلها ، ومن هنا فان التعرف على الأفكار السلبية والجوانب ذات العلاقة بها المعرفة السلوكية والوجدانية والتعامل معها واستبدالها بأفكار اكثر واقعية وقبولا والاقرب الى التحقيق فيها الى الحقيقة وكذلك أن معرفة الخبرات والأفكار السلبية التي تواجه الأفراد في يساعدهم الفرد على اختيار البدائل المناسبة ومن هنا يكون العمل على مساعدة الفرد بشكل واقعي اقوى للحياة التي تسبب لهم الضغوط النفسية ، مما يتيح الفرصة لتعديل هذه الافكار واستبدالها وتقديم اسلوب الانسب لتصحيح نمك التفكير بشكل أكثر واقعية وايجابية ( العزيز ابو سعد ، 2009 : 70 ) .

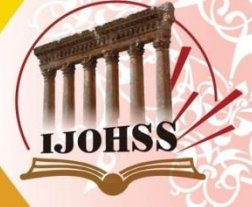
## 3- نظرية سيلجمان و اخرون 1988

يرى صاحب هذه النظرية سيلجمان و اخرون وكل من ( Peterson and Steen ) و تبعا لسيلجمان فان كل من كلا من التناول و التناووم ههما اسلوبان في التفكير ، وفي تفسير الوقائع والأحداث ، طريقة تفسيراً للوقائع لا تختصر على مجابهة حالة خاصة من النجاح أو الفشل ، بل ليه تتوقف على الفكرة التي تكونها عن القيمة العامة التي تعطيها لنفسنا ولمكاناتنا و فرصنا ولمكانتنا في الحياة ، و يمكن أن نتعلم المواقف أو التناووم بناء على خبراتنا ونمط تنشئتنا بما يتصف به من رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانة ، او زجر واهمال ، وحط من القدر ، وحيث أن هذا الأسلوب التناوولي او التناوومي في التفكير متعلم ، فإنه يمكن اعادة تعلمه ، واستبداله من خلال أساليب تدريبية علاجية ( حجازي ، 2012 ، 120 )

وقد اشار كل من سيلجمان و اخرون 1998 ، الى أن التناوول يؤثر في الشخصية التي تفكر بايجابية ، فالتناوول يرتبط بالتوقعات الايجابية التي لا تتعلق بموقف معين فهو يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم ( 83 ، p ; Sarr.2004 ) في ( قاسم ، 2009 : 119 ) تبعا لذلك فقد وضع ( سيلجمان و اخرون قائمة تضم أربعة وعشرين عنصرا موزعة على ست فئات ، تشكل استراتيجيات التفكير الايجابي في الشخصية هي الحكمة والمعرفة والشجاعة ، والنزعة الانسانية ، والاعتدال المزاجي ، والعدالة ، والسمو وان توظيف الانسان لهذه الصفات يجعله يحقق السعادة الحقيقية . ( Seligman ; 2002 : 8 ) .

## 4- نظرية البناء والتوسع في الانفعالات الايجابية

وضعت هذه النظرية ( Fredrickson ، 1998 ) حيث تطرح الرأي القائل بان الانفعالات الايجابية تقوم بتوسعة نطاق التفكير الفعل الأني عند الناس ، كما تبني سوار دهم الشخصية المستدامة لذا فان الانفعالات الايجابية غائية وذات طبيعة توسعية عامة توسع الانفعالات الإيجابية مجال الروية و التفكير الايجابي وبدائل السلوك فالاهتمام والميل بما هو انفعال ايجابي يحرض على الاستكشاف والانفتاح على معطيات جديدة و تجارب متكاثرة ، مما وسع من مدى الذات .وكلما توسع نطاق التفكير الفعل ادى الى بناء موارد شخصية اكثر ، سوار - مهارات حياتية مختلفة ، أو موارد مهارات حياتية مختلفة ، أو موارد علاقات اجتماعية أو فكرية ( توسيع المدارك المعلومات ) ، تحسین الوعي



والاستبصار النفسي و ادارة الذات وكلها موارد مستدامة على وجه العموم ، من خلال خبرات الانفعالات الايجابية يحول الناس نواتهم بحيث يصبحون أكثر ابداعا ومعرفة ومرونة استيعابية واندماجا اجتماعيا وصحة فردية ، وقد ثبت من الممارسة أن الناس ذوي الافكار الايجابية والمرونة الايجابية هم خبراء توظيف الانفعالات الايجابية لابطال السلسلة ( حجازي ، 2012 : 225).

### دراسات سابقة

#### 1- دراسة (غانم ، 2005)

بعنوان التفكير الايجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة : دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية لديهم ، فان هذه الدراسة حاولت الاجابة عن الاستفسارات الآتية :

- 1 - ما هو نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة ؟ هل هو التفكير الايجابي ام السلبى ؟
- 2 - هل تختلف أنماط التفكير الايجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة تبعا للمتغيرات الجنس . و التحصيل الأكاديمي ، والتخصص . ومكان السكن ، ومستوى تعليم الاب والام ، وعمل الاب والام تألفت عينة الدراسة من ( 200 ) طالبا وطالبة ملتحقين في جامعة القدس المفتوحة منطقة طولكرم التعليمية ، موزعين تبعا لمتغيرات الدراسة موضع البحث وتم استعمال مقياس التفكير الايجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة ثم اعاده من قبل الباحث . استعمل لتحليل البيانات برنامج الحزمة الاحصائية في العلوم الاجتماعية ( SPSS ) إذ استعملت المعالجات الاحصائية المناسبة مثل : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، والنسب المئوية واختبار ( T - test ) وتحليل التباين الأحادي ( One Way Analysis of variance ) ، واختبار شيفيه ( Scheffe ) للمقارنات البعدية توصلت الدراسة إلى أن نسبة ( 45 % ) من افراد الدراسة قد اظهروا نمط من التفكير الايجابي منهم ( 40 % ) من الذكور و ( 0.16 % ) من الاثناث وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الايجابي والسلبى تعزى لمتغيرات الجنس و عمل الأم ، وذلك لمصلحة الطالبات الاثناث والطلاب ابناء الامهات غير العاملات . عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الايجابي والسلبى تعزى لمتغيرات التحصيل الأكاديمي و مكان السكن ، وعمل الأب ، ومستوى تعليم الأب والأم . ( غانم ، 4 : 2005 ، 380 ) .

#### 2- دراسة (القريشي 2012)

التفكير الايجابي وعلاقته بالمتغيرات لدى طلبة الجامعة استهدف الدراسة اعداد صورة لمقياس إبراهيم 2011 كذلك معرفة مستوى التفكير الايجابي للطلبة و علاقة بعض المتغيرات الديموغرافية كالنوع والعمر والشخص ، تكونت العينة من 110 الإيجابي المرتفع و عدم وجود فروق دالة احصائيا (تركي : 2012 ، 90 ) .

### الفصل الثالث

#### اجراءات البحث :-

نتناول هذا الفصل الإجراءات التي اعتمدها الباحثة لتحقيق اهداف البحث الحالي ويتضمن وصفا لمجتمع البحث وطريقة اختيار العينة وخطوات بناء ادواته والوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل البيانات و فيما يأتي العرض لتلك الإجراءات .

#### مجتمع البحث :-

تحدد مجتمع البحث الحالي بطالبات كلية التربية للبنات / جامعة القادسية للدراسة الصباحية للعام الدراسي ( 2019 - 2020 ) البالغ عددهم ( 396 ) طالبة كما مبين في جدول (1) :-

#### جدول (1) مجتمع البحث

القسم	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	المجموع
المرحلة الاولى	50	39	89
المرحلة الثانية	64	42	106
المرحلة الثالثة	57	41	98
المرحلة الرابعة	70	33	103
المجموع	241	155	396



### ثالثاً:- عينة البحث

استخدمت الباحثة العينة الطبقية العشوائية ، واختيرت على وفق الاسلوب المتناسب ، وقد تم استخراج العينة من مجتمع طالبات جامعة القادسية كلية التربية للبنات من طالبات المرحلتين الثانية والرابعة وكما مبين في الجدول (2) .

#### جدول (2) عينة البحث

المجموع	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	القسم
53	21	32	المرحلة الثانية
52	17	35	المرحلة الرابعة
105	38	67	المجموع

#### اداة البحث :-

لغرض جمع البيانات اللازمة ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية قامت الباحثة بتبني مقياس مستوى التفكير الايجابي ل(مصدمه 2013 ) لطلبة كلية التربية ، المؤلف من ( 30 ) فقرة بخمسة بدائل هي: ينطبق علي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً ، لا ينطبق) وقد تم التأكد من صدق فقرات المقياس كالآتي :

#### الصدق الظاهري

عرض على مجموعة من محكمين من أساتذة علم النفس وأساتذة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في جامعة القادسية وقد اخذت العبارات بوضعها الحالي وقد وافقوا على جمع الفقرات.

#### ثبات المقياس :

للتحقق من هذه الميزة في الاختبار قامت الباحثة بتطبيق المقياس على 30 من طالبات كلية التربية وبإعادة تطبيق مقياس التخيل بعد ( 14 يوم) من تطبيق الاختبار الاول ، قامت بحساب ثبات المقياس بين درجات التطبيقين باستعمال معامل ارتباط بيرسون فكان معامل الارتباط (0,83) وهو معامل ارتباط مقبول .

#### الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الآتية لمعالجة البيانات :-

- 1 - النسبة المئوية
- 2 - الوسط الحسابي
- 3 - الوسط الفرضي
- 4 - معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- 5 - الانحراف المعياري
- 6 - t-test لعينة واحدة
- 7 - t – test لعينتين مستقلتين

### الفصل الرابع

ويتضمن عرض النتائج وتفسيرها والاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

#### عرض النتائج وتفسيرها

#### الهدف الأول : قياس التفكير الايجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات

بعد تطبيق مقياس التفكير الايجابي على العينة ، بلغ المتوسط الحسابي (107.7) وانحراف معياري (13.23) والمتوسط الفرضي (90) حيث بلغت t-test المحسوبة (13.7) التي قورنت بالقيمة الجدولية (1.98) واتضح أن هنالك فرق دال إحصائياً لصالح الوسط الحسابي ، وهذا يدل بأن طالبات كلية التربية للبنات يمتلكون التفكير الايجابي ، كما في جدول (3).



### جدول (3)

مستوى الدلالة	المعنوية	الجدولية	t-test	df	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العدد	طالبات كلية التربية للبنات
0.05	0.00000002	1.98	13.7	104	13.23	90	107.7	105	

وقد يعود ذلك الى طبيعة الظروف التي تمر بها طالبات الكلية والتي قد اكسبتهم خبرات متنوعة ومستوى ثقافي فضلا عن اطلاعهم على مختلف مكونات بيئتهم المحيطة وما يمتلكونه من معلومات عن ذواتهم ساهمت بزيادة التفكير الايجابي لديهم وذلك يظهر من خلال مقاومة وبسبب التغيرات التي تعرض لها المجتمع العراقي وشيوع افكار الحرية وقيم الفردية بين الشباب ، وثبات بقية المؤسسات الاجتماعية وخاصة الأسرة على القيم التقليدية المتعلقة بأساليب التربية والتنشئة للأبناء مما ولد زيادة في الخبرات وارتفاع مستوى التفكير الايجابي لدى عينة البحث.

**الهدف الثاني :- التعرف على الفروق في التفكير الايجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات بحسب القسم ( ارشاد - رياضة)**

لتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة t- test لعينتين مستقلتين ولم تكن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد العينة في التفكير الايجابي وفقا لمتغير التخصص الدراسي ( الارشاد النفسي والتوجيه التربوي- التربية البدنية وعلوم الرياضة ) اذ كانت القيمة المحسوبة (0.477) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (2.021) عند مستوى دلالة (0.05) اذا بلغ المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة قسم الإرشاد (107.2) بانحراف معياري (14.2) وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (108.5) بانحراف معياري (11.5) ، كما مبين في جدول (4).

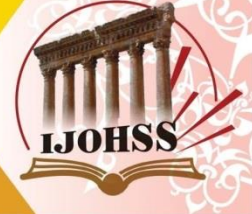
### جدول (4) دلالة الفرق على مستوى القسم العلمي

الدلالة	المعنوية	df	t-test		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعة
			الجدولية	المحسوبة				
0.05								
غير دالة	0.634	103	2.021	0.477	11.5	108.5	38	التربية البدنية وعلوم الرياضة
					14.2	107.2	67	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

ويعزى ذلك الى ان التنشئة الاجتماعية وجميع الظروف في نفس المجتمع هي متقاربة لجميع الطالبات وبالتالي فهم يمتلكون مستوى متقارب من التفكير الايجابي.

**الهدف الثالث :- التعرف على دلالة الفروق في التفكير الايجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات على مستوى المرحلة الدراسية ( ثانية - رابعة ) :**

لتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة t-test لعينتين مستقلتين وقد اشارت المعالجة الإحصائية ان القيمة المحسوبة (1.132) وهي اقل من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (103) مما يشير الى عدم وجود فروق في التفكير الايجابي بين المرحلتين اذ كان المتوسط الحسابي لدرجات المرحلة الرابعة ( 106.23 ) اما المتوسط الحسابي لدرجات المرحلة الثانية ( 109.15 ) وهذا يشير الى ان طلبة المرحلة الرابعة والمرحلة الثانية متكافئان في التفكير الايجابي والجدول (5) يوضح ذلك :-



جدول (5) دلالة الفرق على مستوى المرحلة الدراسية (ثانية - رابعة)

الدلالة 0.05	المعنوية	df	t-test		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعة
			الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	0.607	103	2.021	1.132	12.71	109.15	53	المرحلة الثانية
					13.7	106.23	52	المرحلة الرابعة

ثانياً : - التوصيات

- 1- اقامة ندوات تثقيفية وارشادية لغرض تحسين مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة
- 2- الاهتمام بتدريب الطلبة على المهارات التفكير الايجابي الفعال لان ذلك يؤدي الى تطوير مستوى تفكيرهم في الحاضر والمستقبل.
- 3- ضرورة دراسة العوامل المؤثرة في أنماط التفكير من قبل المؤسسات الاجتماعية والمؤسسات التربوية المختلفة .

ثالثاً : - المقترحات

تقترح الباحثة مايلي:-

- 1- اجراء دراسات مماثلة عن التفكير الايجابي لدى مجتمعات مختلفة (تدريسين ، موظفين ) ٢- اجراء دراسات مماثلة من التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية مثل القبول الاجتماعي والانجاز الدراسي واليات الدفاع النفسي .

المصادر والمراجع

1. القريشي ، علي تركي ( 2012 ) التفكير الايجابي وعلاقة ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة المجلة القادسية للعلوم الإنسانية ، 15 ( 2 ) -69-232 .
2. قاسم عبد المؤيد ( 2009 ) ابعاد التفكير الايجابي في مصر دراسة علمية دراسات نفسيه ، 19-41 ) ، 723-991 .
3. الرقيب سعيد ابن صالح ( 2008 ) اسس التفكير الايجابي وتطبيقاته اتجاه الدين والمجتمع في ضوء السنة النبوية بحث علمي محكم ومنشور في احدى المجلات العلمية قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي في اهميته المجتمع وتحديات وافاق في الجامعة الاسلامية في ماليزيا بعلم التربية ، 9-11 .
4. بركات، غانم زياد ( 2005 ) التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة . دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية ودراسات عربية في علم النفس، 80-138، (3)4.
5. الأنصاري ، بدر وكاظم ، علي مهدي ( 2008 ) قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة دراسة ثقافية مقارنة بين الكونينين ، مجلة العلوم والتربية والنفسية جامعة البحرين 92 (4) ، 107-131 .
6. ابو زيد ، مدحت عبد الحميد ( 2003 ) العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية العلاج بضبط ذات والعلاج العقلاني والانفعالي والسلوكي ، دراسات داخلية وبروتوكولات علاجية دار المعارف الجامعية .
7. ابو اسعد ، احمد عبد اللطيف ( 2011 ) علم النفس الإرشادي ط دار المسيرة ، عمان - الاردن .
8. حجازي، هيثم علي(2012) علم النفس - مدخل نظري، الأهلية للنشر ، عمان .

## References

1. Al-Quraishi, Ali Turki (2012) Positive thinking and its relationship to some variables among university students, Al-Qadisiyah Journal for Human Sciences, 15 (2) -69-232.
2. Qassem Abdel Moayad (2009), Dimensions of Positive Thinking in Egypt, A Scientific Study, Psychological Studies, 19-41), 991-723.
3. Sergeant Saeed Ibn Saleh (2008) The foundations of positive thinking and its applications, the direction of religion and society in light of the Sunnah of the Prophet, a scientific research paper published in one of the scientific journals presented as a working paper in the international conference on the importance of society, challenges and prospects at the Islamic University of Malaysia in the science of education, 9-11.
4. Barakat, Ghanem Ziyad (2005) Positive thinking among university students. A comparative study in light of some demographic and educational variables and Arab studies in psychology, 80-138, (3) 4.
5. Al-Ansari, Badr and Kazem, Ali Mahdi (2008) Vyas optimism and pessimism among university students, a comparative cultural study between the two universes, Journal of Science, Education and Psychology, University of Bahrain 92 (4), 107-131.
6. Abu Zaid, Medhat Abd Al-Hamid (2003) Psychotherapy and its group applications, treatment of self-control, rational, emotional and behavioral therapy, internal studies and treatment protocols, Dar Al-Ma'arif Al-Jamaa.
7. Abu Asaad, Ahmad Abd Al-Latif (2011) Counseling Psychology, Dar Al Masirah, Amman Jordan.
8. Hijazi, Haitham Ali (2012) Psychology - A theoretical introduction, Al-Ahlia Publishing, Amman.