

التفكير الإيجابي
لدى عينة من طلاب الجامعة بالعراق
(دراسة استكشافية)

إعداد

الباحث/ زين العابدين عدنان صالح

باحث دكتوراه بقسم علم النفس كلية الآداب جامعة أسيوط

أ.د/ أحمد محمد درويش

أستاذ علم النفس

كلية الآداب- جامعة أسيوط

أ.د/ خالد الفخراني

أستاذ علم النفس

كلية الآداب- جامعة طنطا

تاريخ الاستلام: ٢٠٢٠/١١/٢٠م

تاريخ القبول: ٢٠٢١/١/١٠م

ملخص :

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة بالعراق بالإضافة إلى التعرف على مستويات التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، إذ أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٩٥) (١١٦ من الذكور، ١٧٩ من الإناث)، وكما تراوحت الفرق الدراسية للطلاب ما بين الفرقة الأولى إلى الفرق السادسة، وتراوحت أعمارهم ما بين ١٩ إلى ٣٠ عاماً، بمتوسط عمري قدرة ٢٧,٤٥ عاماً وانحراف معياري قدرة ٢,٥٥ عاماً، وأظهرت النتائج عن وجود خمسة عوامل لمقياس التفكير الإيجابي وهي (التفكير الإيجابي المتعلق بالحياة الشخصية، والتفكير الإيجابي المتعلق بالصفات الشخصية، والتفكير الإيجابي المتعلق بالأصدقاء ومساندة الآخرين، والتفكير الإيجابي المفعم بالثقة بالذات، والتفكير الإيجابي نحو الاستمرار والتقدم). وكما اتسم المقياس باتساق داخلي جيد، وثبات الفا كرونباخ جيد مما يجعل المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة. كما أظهرت النتائج أن متوسط التفكير الإيجابي المتعلق بالصفات الشخصية بلغ ٧٩,٣٥% في المرتبة الأولى بمستوى مرتفع، وبلغ متوسط التفكير الإيجابي نحو الاستمرار والتقدم ٧٧,٠٦% في المرتبة الثانية بمستوى مرتفع، وبلغ متوسط التفكير الإيجابي المفعم بالثقة بالذات ٧٠,٣٨% في المرتبة الثالثة بمستوى مرتفع، وبلغ متوسط التفكير الإيجابي المتعلق بالأصدقاء ومساندة الآخرين ٦٣,٠٦% في المرتبة الرابعة بمستوى متوسط، وبلغ متوسط التفكير الإيجابي المفعم بالثقة بالذات ٥٤,٣٥% في المرتبة الخامسة بمستوى منخفض.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، الثقة بالذات، الاستمرار والتقدم.

Abstract:

This study aimed at the jobs of a jobs committee at the university in Iraq to study at the levels of study at the university level, the study on a sample of 295 (116 meals, 179 females), the employment of the study teams, the results showed at the beginning to the sixth teams, and the result ranged, Between 19 to 30 videos, a vision score appeared, 2.55 of which can be seen, then the results, and finding five factors on the Positive Thinking Scale (Positive Thinking in Life) Personality, positive thinking related to personal characteristics, positive thinking related to friends and support of others, positive thinking that is full of self-confidence, and positive thinking towards continuity and progress). The scale also had good internal consistency, and good Alpha Cronbach stability, which made the scale have good psychometric properties. The results also showed that the average for positive thinking related to personal characteristics was 79.35% in the first place at a high level, and the average for positive thinking towards continuity and progress was 77.06% in the second place at a high level, and the average 70.38% came in the third place with a high level, and the average positive thinking related to friends and support of others was 63.06% in the fourth place with an average level, and the average for positive self-confident thinking was 54.35% in the fifth place at a low level.

Keywords: positive thinking, self-confidence, persistence and progress. for positive thinking was full of self-confidence

□ مقدمة:

لعل البحث عن السعادة والجوانب الإيجابية في الحياة هو القاسم المشترك الأول في حياة البشرية، وفي اهتمامات الإنسانية جمعاء، وهو أحجية حيرت الكثير من البشر، فتحقيق السعادة سواء أكان للإنسان الفرد، أم للجماعة، أم للمجتمع، أم للبشرية جمعاء سيظل الهدف الأسمى الذي يسعى لتحقيقه المبدعون، من فلاسفة ومفكرين، وعلماء وفنانين.

وبهذا يعد التفكير الإيجابي جانب مهم ومخزون تراكمات للخبرات الذاتية والسمات الفردية الإيجابية والنظم الإيجابية التي تبشر بتحسين جودة الحياة، وتمنع ظهور المداخل المرضية عندما تكون الحياة عقيمة وخالية من المعنى والهدف، فهو بمثابة آلية للتحكم في الذات عن طريق الإنجاز وتعظيم وتوكيد قدراته وإمكانياته (Seligman., & Csikszentmihalyi 2000, 5).

وكما يشير (محمد السعيد، ٢٠٠٩، ٩-١٠) إلى أن التفكير الإيجابي ليس مجرد دراسة التاريخ المرضي ومعرفة نقاط الضعف والخلل داخل الفرد. ولكن التفكير الإيجابي هو فرصة لإيجاد علم لمكامن القوة البشرية، كونه يعمل كمصدات ضد المرض النفسي، وفهم وتعلم كيف يمكن تحسين وتعزيز وتنمية هذه الفضائل لدى الأطفال والكبار، فالتفكير الإيجابي هو مهارة لدى كل الأفراد، وتسمى بتعلم التفاوض، أو السعادة والرضا عن الحياة.

ورغم ذلك فقد تجاهل الأخصائيون النفسيون هذا الموضوع لعدة قرون، ثم ظهرت الدراسات العلمية للموضوعات الإيجابية في علم النفس جزئياً كرد فعل لانغماس علم النفس الزائد في دراسة الحالات الانفعالية السالبة، وبدأ الاهتمام بموضوعات علم النفس الإيجابي في المقالات النظرية، ومن ثم في الدراسات الإمبريقية الأجنبية والعربية، ويندرج دراسة التفكير الإيجابي تحت مظلة مجال حديث في علم النفس الإيجابي، ودعواه أن الإنسان يحمل بداخله القوة والضعف، ومنها تتحدد حياة الإنسان. كما نجد أن الخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا وتحددها، هذه الخبرات بعضها

غير قابل للتعديل، وتتركز جهود علم النفس الإيجابي في إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل كمدخل لتحقيق السعادة الحقيقية. ويركز علم النفس الإيجابي على القوة لا الضعف، ويأخذ بجدية الأمل المشرق في أنك إن تعثرت في الحياة مع قليل من المباحج سريعة الزوال، ومع أقل قدر من الإشباع، وبدون معنى فإن هناك طريقاً للنجاة، هذا الطريق يأخذك عبر السعادة والإشباع إلى أعلى حيث القدرة والإشباع وأخيراً إلى ذروة الرضا الدائم والمعنى والهدف.

ولا شك أن سعادة الفرد وراحته النفسية الشخصية سبب في جودة حياته الشخصية، هذا ما أشارت إليه دراسة (Ring et al., 2007, 344-361) أن السعادة الشخصية والنفسية والتفكير الإيجابي يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بجودة حياة الأفراد ونجاحهم.

مشكلة الدراسة:

وفي هذا السياق يشير كل من نيك ومانز (Neck., & Manz., 1992, 94) إلى أن مفهوم التفكير الإيجابي ارتبط بعدد من المفاهيم مثل التفكير البنائي، والذي قدمته النظرية البنائية، وهو يركز على اكتساب مهارات نفسية لمواجهة المشكلة، ومنها تفكير الفرصة ويركز على زيادة انتباه الفرد في أبعاد النجاح في أية مشكلة والجوانب التي تؤدي إلى تحديد المشكلة وحلها، وليس التركيز على جوانب الفشل فيها، وافترض بذلك أن أصحاب هذا النوع من التفكير يؤمنون باعتقادات راسخة بداخلهم يوجهون بها تفكيرهم، وهذه الاعتقادات المحاولة من أجل النجاح، وليس المحاولة والخطأ. فالتفكير الإيجابي هو في أبسط أشكاله هو امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل.

وأكد سليجمان (2, Seligman., & Garber., 1980.) أن التفكير الإيجابي هو بداية الطريق للنجاح والشعور بالسعادة، فإننا حينما نفكر إيجابية فإننا في الواقع نبرمج العقل الباطن ليفكر إيجابياً، وهذا التفكير يؤدي إلى الأعمال الإيجابية في معظم شؤون حياتنا، إن الإنسان يستطيع أن يولد داخله نظرة إيجابية إلى ذاته إن رغب

في السعادة. كما نجد أن التفكير الإيجابي يعد قوة مبدعة خلاقة تنتج وتتجز وتخلق، أما التفكير السلبي فيهدم ويدمر ويساعد على القلق، وبالتخلص من الشك والتردد سيزيد وقتها التفكير الإيجابي، الذي يساعد على القدرة على التركيز، لأنه يزيل العوامل التي تشتت الانتباه، وهكذا يساعدنا على التقدم إلى الأمام (Seligman., & Csikszentmihalyi ., 2000., 5)

ويضيف فان رولت (Van Roalte., 1998, 57) إلى ضرورة التركيز على بعض الاستراتيجيات المعرفية والنفسية الفعالة التي تمكن الفرد من القيادة الذاتية للأفكار. وكما أكدت بعض الدراسات ومنها دراسة نيك ومانز (Neck & Manz., 1992, 46) التي أشارت إلى أن استخدام التفكير الإيجابي يمكن أصحابه من زيادة ومراقبة وتقويم الأفكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلة، وزيادة قدرة الفرد الذاتية للتفكير في وجهات إيجابية، ليصبح أكثر تحكماً بطريقة إرادية في عمليات التفكير واتجاهاتها، مما يؤدي إلى تكوين أنظمة أفكار إيجابية مسيطرة وفعالة تساعد في توجه الفرد نحو حل المشكلة.

كما أشارت دراسة تيلر وفاسو (Tyleru & Vasu., 1995) إلى تقصي العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو حل المشكلات وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين تقدير التلاميذ لذاتهم من خلال تفكيرهم الإيجابي والقدرة على التوجه نحو حل المشكلة، كما اتضح أن التفكير الإيجابي يرتبط إيجابياً بكل من إدراك السيطرة على الضغوط ومواجهتها واستخدام المواجهة الفعالة، وإعادة التفسير الإيجابي للموقف، وحل المشكلات بنجاح والبحث عن الدعم الاجتماعي، والنظرة الإيجابية للمواقف الضاغطة.

ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة نجد أن هناك فجوة بين الدراسات الأجنبية والعربية فنجد أن عدد قليل من الدراسات العربية التي اهتمت بالتعرف على مستوى التفكير الإيجابي حيث نجد أغلب الدراسات اهتمت بالتعرف على علاقات

الارتباطية بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات الأخرى مثل مهارات التواصل المدركة، وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، بمعلومية المعتقدات التربوية للمعلم، واتجاه المعلم نحو المهنة والاحتراق النفسي، وجودة الحياة، والتوافق النفسي، والكمالية، وتقدير الذات، والطموح، الثقة بالنفس والطموح الأكاديمي، وحاولت بعض الدراسات العربية الوقوف على مدى مستوى التفكير الإيجابي لدى بعض الفئات المتنوعة كطلاب المدارس والجامعة والمعلمين وعمداء الكليات ببعض البيئات مثل الأردن، ومصر، وفلسطين، والعراق، والسودان، وليبيا لذا تحاول الدراسة الحالية سد هذه الفجوة حيث نجد أن هناك دراسة واحدة في العراق، والتحقق من مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة من خلال الإجابة على التساؤل "ما مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة بالعراق؟".

أهداف الدراسة:

في ضوء ما سبق تهدف الدراسة إلى التعرف على:

- 1- التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة بالعراق.
- 2- التعرف على مستويات التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة بالعراق.

الإطار النظري

التفكير الإيجابي Positive thinking

إن مفهوم التفكير الإيجابي واحدًا من المفاهيم المهمة في مجال علم النفس الإيجابي، وأول من طرح موضوع التفكير الإيجابي هو العالم مارتن سليجمان Martin Seligman، وقد طرحه في جمعية علم النفس الأمريكية، حيث قال: إن من أولى اهتمامات علم النفس الإيجابي هو أن يجعل الفرد يُفكر بإيجابية حول نفسه والأشياء المحيطة به حيث إن التفكير الإيجابي يُساعد الفرد حتى يُقاوم ما يُعاني منه من أمراض نفسية ويعمل على تحسين حياته اليومية، ويتكيف بسهولة مع المثيرات

المزرعة والمقلقة، فالتفكير الإيجابي يُعتبر قوة نفسية تعمل على تصحيح مفهوم الفرد حول نفسه ونظرته الشخصية حول ذاته، وأن يمتلك نظرة صحيحة نحو البيئة وكيفية عمل الأشياء، وأن يرى نفسه بصورة فعالة (حسين رشدي وآخرون، ٢٠١٧: ١٤٩).

أولاً- مفهوم التفكير الإيجابي:

تعددت الآراء حول تحديد مفهوم التفكير الإيجابي وفيما يلي عرض لبعض التعريفات التي تناولت هذا المفهوم والتي منها فقد تم الإشارة إلى التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معني والنظر إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وإن كانت ومضة ضوء (عظيمة عباس، ٢٠١٠ : ١٠٠). وكما يعرف بأنه الانتفاع بقابلية العقل اللاوعي للاقتناع بشكل إيجابي (فيرا بيفر، ٢٠١١: ١٢). كما يتم الإشارة إلى التفكير الإيجابي بالأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ومهامها (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١ : ٣٨٤). كما يعرف بأنه نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها، والتغلب على محنها وشدائدها (مصطفى حجازي، ٢٠١٢: ٨٤).

ويرى البعض بأنه قدرة الفرد على التحكم في افكاره وانفعالاته وتوجيهها توجيهها إيجابياً والوعي بذاته والقدرة على قيادتها وإدراك الأهداف والأولويات والسعي إلى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية (عبدالله الخوالى، ٢٠١٥ : ١٩٨). كما تشير (أماني سعيدة، ٢٠٠٥، ١٥) في تعريفها للتفكير الإيجابي بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من نتائج ناجحة، فالتفكير الإيجابي ذو طابع تفاؤلي يسعى إلى الوصول لحل المشكلة، كونه يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير، وتدعيم ثقة الفرد في الإنجاز من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي.

ثانياً- أنواع التفكير الإيجابي:

هناك عدة أنواع للتفكير الايجابي التي يذكر منها:

- ١- التفكير الإيجابي بسبب التأثير بالآخرين؛ هذا النوع من التفكير يُصبح الشخص إيجابياً بسبب تأثره بشخص، أو برنامجٍ قد أثر في تفكيره، إلا أن الأشخاص الذين يتأثرون بهذا الشكل بغيرهم قد يكون لذلك الأمر مردوداً عكسياً حيث إنهم يفقدون حماسهم ويشعرون بالفتور والإحباط بعد فترة قصيرة، وفي بعض الأحيان يُساهم في دفع الشخص إلى البدء بالعمل والفعل وترك التفكير السلبي (Qader., 2014, 162).
- ٢- التفكير الإيجابي بسبب التوقيت؛ يمكن لهذا النوع من التفكير استغلاله في تحسين سلوكياتنا، وبناء عادات إيجابية جديدة تُساهم في تفعيل التفكير الإيجابي لدى الأفراد، مثلما يسلك المسلمون في شهر رمضان.
- ٣- التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر؛ هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس حتى يُدعم وجهة نظره الشخصية في شيء ما، وهو بذلك يُقنع نفسه بأن ما عليه هو الصواب حتى وإن أسفر هذا التفكير عن نتيجة سلبية.
- ٤- التفكير الإيجابي في المعاناة: يظهر هذا النوع من التفكير حينما يواجه الإنسان محنةً ما أو يُعاني من شيء معين، فهو يُحاول أن ينتهج نهج التفكير الإيجابي ويُحاول التعامل مع ما يمر به من محنة بطريقة إيجابية ويعمل على الاستعادة منها بتحويلها إلى خبرة ومهارة جديدة يمتلكها (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٧: ١٦٦).
- ٥- التفكير الإيجابي المستمر في الزمن: هذا النوع من التفكير هو أفضل وأقوى أنواع التفكير حيث إنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان أو أي مؤثراتٍ أخرى، لاعتباره صفة من الصفات الأساسية في الإنسان والتي لا تتبدل مهما واجه من تحدياتٍ فهو يُفكر فيها بشكل إيجابي ويبدأ بتحليلها ووضع الاحتمالات التي يمكنه من خلالها حل هذا التحدي، ويتمتع هذا النوع من الأشخاص بالحياة سعيدة ومتزنة نتيجة نوع التفكير الذي ينتهجه.

ثالثاً. النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي:

اختلفت النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي باختلاف مؤلفيها والمحتوى الذي تضمنته هذه النظريات وباختلاف الهدف الذي تسعى إلى تحقيقه كل نظرية وتعمل على تفسير مفهوم التفكير الإيجابي من وجهة نظرها، وهناك مجموعة من النظريات التي فسرت التفكير الإيجابي، فمن أهمها:

١- نظرية التحكم العقلي الذاتي أو نظرية أساليب التفكير "ستيرنبرج" ١٩٨٨:

تُعد هذه النظرية من أحدث النظريات التي ظهرت بهدف تفسير طبيعة أساليب التفكير الإيجابي، وقد ظهرت هذه النظرية لأول مرة عام ١٩٨٨ تحت اسم نظرية التحكم العقلي الذاتي، ثم غير ستيرنبرج أسماها عام ١٩٩٠ لتصبح نظرية أساليب التفكير، وظهرت في صورتها النهائية عام ١٩٩٧، وتقوم تلك النظرية على فكرة رئيسية ألا وهي: أن الإنسان يحتاج أن يُكيف نفسه عقلياً، وأساليب التفكير باختلاف أنواعها هي طرقهم لتحقيق ذلك (عبد المحسن سليمان، ٢٠١٧: ٣٨-٣٩).

٢- نظرية قيادة المخ لهيرمان ١٩٨٧: تُسمى هذه النظرية بأداة هيرمان للسيادة المخية، وتعرض النظرية أربعة أساليب للتفكير توضح الطرائق التي يتعامل بها الموظفون مع العالم، وتتمثل تلك الأساليب فيما يلي:

أ- الأسلوب المنطقي: هو القدرة على بناء قاعدة معرفية تساعد على فهم ودمج الأبنية والأنظمة والعمليات المعرفية.

ب- الأسلوب التنظيمي: من أهم خصائصه جدولة وتنظيم الأنشطة والاهتمام بالتفاصيل ووضع أهداف والتحرك نحوها .

ج- الأسلوب الاجتماعي: يتمثل في القدرة على الاتصال والتأثير على الآخرين وفن التعامل مع الغير.

د- الأسلوب الابتكاري: يتمثل في تخيل البدائل وتخطي الحواجز والعقبات والحصول على أفكار جديدة (عباس شمران، ٢٠١٧: ٣٢١).

٣- نظرية سيلجمان Seligman, 1988

يذهب أصحاب تلك النظرية إلي أن كلاً من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفكير وفي تفسير الفرد للأحداث والوقائع التي يمر بها، والظروف التي تحدث له، طريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على تعرض الفرد لحالة خاصة من نجاح أو فشل، بل في حقيقة الأمر فإنها تتوقف على الفكرة التي نكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكاناتنا وفرصنا في الحياة.

كما أكد سيلجمان Seligman على أن تتميه الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لهذه الخصال الإيجابية دوراً في استثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للسعادة المنشودة، كما أنها تساعد الموظف على تحمل ما يواجهه من صعاب مهنية وشخصية، وتعمل على تحرير الفرد من قسوة الماضي (أحمد عصام وآخرون، ٢٠١٨: ١٣٢).

كما أنه قد أشار سيلجمان في تلك النظرية إلى أن أبعاد التفكير الإيجابي هي التي تتضمن التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، تلك التوقعات البناءة التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، الاجتماعية والمهنية في المستقبل والمشاعر الإيجابية من حيث تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين، ومفهوم الذات الإيجابي، نظرة الفرد الإيجابية تجاه ما يمتلكه من أفكار ومعتقدات وقدرات متنوعة والرضا عن الحياة أي تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه المرونة الإيجابية التي يتميز بها، وكذلك قدرة الفرد الذهنية الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف الضاغط الذي يواجهه حتى يستطيع في نهاية المطاف أن يحل ذلك الموقف، فمن أبرز السمات التي يتسم بها الشخص أو الموظف الإيجابي

هو أن يكون مرناً في أفكاره ومعتقداته حتى تتناسب مع الظروف المختلفة التي قد يمر بها (Seligman & pawelski., 2003, 61)

الدراسات السابقة

نظراً لاهتمام موضوع البحث بالإجابة على تساؤل واحد رئيسي وهو ما مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة بالعراق، لذا اهتم الباحث بالتركيز على الدراسات التي اهتمت بمعالجة هذه النقطة ومحاولة الإجابة عليها، ولذا يمكن سرد الدراسات السابقة كما يلي:-

أجرى زايد محمد (٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى التعرف على درجة فهم عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية لمستوى التفكير الإيجابي وأثر ذلك على عملية صنع القرار. تكونت عينة الدراسة من (٩٣) عميداً وعميدة، استخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي، وأوضحت نتائج الدراسة أن مستوى التفكير الإيجابي وممارسته كان مرتفعاً لدى عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية، وجود فروق دالة إحصائية تعزي إلى متغير الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بين فن وممارسة التفكير الإيجابي، وعملية صنع القرار لدى العمداء.

كما هدفت الدراسة التي أجراها قاسم عبد المرید (٢٠٠٩) إلى التعرف على أبعاد التفكير لدى المصريين، تكونت عينة الدراسة من (١٠١) فرد من الجنسين. استخدم الباحث مقياس البنية المعرفية. أوضحت نتائج الدراسة وجود مستوى عال في التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة حيث ساهمت ثلاثة عوامل رئيسية في وجود هذا المستوى المرتفع، وهما: التفاؤل والتوقعات الإيجابية، وتقبل المسؤولية الشخصية، والذكاء الوجداني، كما أن هناك فروقاً دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تبعا لمتغير النوع لصالح الذكور.

كما حاولت دراسة حسام محمد (٢٠١٣) إلى التعرف على درجة التفكير الإيجابي لدى المعلمين، والفروق في التفكير الإيجابي لمتغير النوع (ذكور وإناث)، وكذلك التعرف على كيفية التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، والعلاقة بين

التفكير الإيجابي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية. تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) معلم ومعلمة. استخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي ومقياس التعامل مع الضغوط النفسية. أوضحت نتائج الدراسة أن المعلمين يتمتعون بدرجة عالية من التفكير الإيجابي، هناك فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس ولصالح الذكور في التفكير الإيجابي، كما استخدم المعلمون أسلوب مواجهة المشكلة لمواجهة ضغوط الحياة، ثم الأسلوب الديني والروحي.

كما حاولت دراسة محمود النجار وآخرون (٢٠١٥) إلى التعرف على مستويات التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة. تكونت عينة البحث من (١٠٠) فرد من العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. استخدم الباحثان مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس جودة الحياة. أوضحت نتائج الدراسة أن التفكير الإيجابي حصل على درجة (٧٣%)، وقد حظي مجال الشعور بالرضا على نسبة (٨٤,١%)، بينما حظي مجال المجازفة الإيجابية على المرتبة الأخيرة بنسبة (٤٨,٥%).

كما أجرى ميلاد عبد القادر (٢٠١٧) دراسة عن التفكير الإيجابي، والتفكير السلبي، والتعرف على أسلوب التفكير الأكثر انتشارًا من بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى الشباب، ومعرفة طبيعة الفروق بينهما تبعًا لمتغيرات (الجنس والتخصص، ومستوى تعليم الوالدين)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة ممن يدرسون في السنة النهائية بالمدارس الثانوية الواقعة داخل مدينة الخمس الليبية. استخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي. أوضحت نتائج الدراسة إن (٤٠,٥%) من أفراد عينة البحث قد أظهروا نمطًا من التفكير الإيجابي، وأظهر (٥٠,٥%) منهم نمطًا سلبيًا من التفكير. وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على مقياس التفكير الإيجابي والمليبي يعزى لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الإناث في التفكير الإيجابي، ولصالح الذكور في التفكير السلبي. كما أوضحت عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على مقياس التفكير الإيجابي والسلبي يعزى لمتغيرات (التخصص، مستوى تعليم الأب، مستوى تعليم الأم).

وقد أجرى فهمي سليم (٢٠١٧) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي، والتنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية، والعلاقة بينهما، وكذلك التعرف على الفروق في مستوى التفكير الإيجابي، والتنظيم الانفعالي تبعاً لمجموعة من المتغيرات. تكونت عينة الدراسة من (٣٦٤) من خريجي الجامعات. استخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس التنظيم الانفعالي. أوضحت نتائج الدراسة أن التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة كان بنسبة متوسطة، أما التنظيم الانفعالي فقد كان مرتفعاً قليلاً، هناك علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، ولا توجد فروق دالة احصائية بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي.

وكما حاولت دراسة أجراها آدم عبد الرحمن (٢٠١٩) بهدف التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب دارفور. هذه الدراسة لدي عينة من (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلبة الثانوية العامة، واستخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي. أوضحت نتائج الدراسة ان التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب دارفور يتسم بالارتفاع. يتسم مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب دارفور بالارتفاع. لا توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي ومستوى الطموح على الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب دارفور.

وفى الدراسة التي أجرتها سناء جبار (٢٠٢٠) هدفت إلى التعرف على التفكير الإيجابي والاطمئنان والتحصيل لدي طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل، وكذلك التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والاطمئنان والتحصيل لديهن.. تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبه من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بابل للعام الدراسة (٢٠١٨-٢٠١٩). استخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي، مقياس الاطمئنان النفسي. وكما أوضحت نتائج الدراسة أن طالبات المرحلة الرابعة يمتلكون تفكيراً ايجابياً

وتحصيلاً دراسياً واطمئناناً نفسياً في حدود المستوى المتوسط. كما توجد علاقة ارتباط قوية بين كل من التفكير الإيجابي والاطمئنان النفسي من جهة والتحصيل الدراسي من جهة أخرى.

التعليق على الدراسات السابقة

- 1- أغلب الدراسات اهتمت بفئات المعلمين وأعضاء هيئة التدريس والتلاميذ باستثناء عدد محدود أهتم بعينة طلاب الجامعة.
- 2- الدراسات كانت متنوعة في الأقطار العربية التالية في الأردن ومصر وفلسطين والعراق وبعض الدولة الأجنبية.
- 3- بلغت مستويات التفكير الإيجابي ما بين المتوسط للمرتفع فيما يتعلق بالتفكير الإيجابي وابعاده.
- 4- بعض الدراسات تناولت التفكير الإيجابي كمكون رئيسي بدون وجود أبعاد، وبعض الدراسات تناولت التفكير الإيجابي والسلبى كمكونان للتفكير الإيجابي وبعض الدراسات تناولت أكثر من مكون كأبعاد رئيسية للتفكير الإيجابي.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي، الذي يهتم بتحليل البيانات التي تم التوصل إليها من عينة الدراسة ومعالجتها في ضوء الأساليب الإحصائية المختلفة للتعرف على مستوى التفكير الإيجابي وأبعاده لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة بالعراق.

ثانياً: عينة الدراسة

أمكن للباحث من تطبيق أداة الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بالعراق عن طريق تصميم المقياس بشكل الكتروني وطرحه على الطلاب من خلال التعاون ومساعدة بعض الأساتذة بالجامعات العراقية لذا فقد تنوعت العينة من جامعات عديدة بالعراق وهي جامعة واسط، وميسان، وكركوك، والموصل، وكربلاء، وسومر، وذي قار،

وبغداد، الكوفة، وتكريت، وبابل، والنهرين، والمستنصرية، والقادسية، والمثنى، وقد أمكن تطبيق أداة الدراسة على العينة في ديسمبر ٢٠٢٠م، وقد تنوعت تخصصات الطلاب الأكاديمية بين عدة كليات مثل التربية، والآداب، والفنون، والحقوق والشريعة، والعلوم، والصيدلة، والطب، والزراعة، التربية الرياضية، وطب الاسنان)، حيث بلغ عدد عينة الدراسة ٢٩٥ (١١٦ من الذكور، ١٧٩ من الإناث)، وكما تروحت الفرق الدراسية للطلاب ما بين الفرقة الأولى إلى الفرق السادسة، وترواحت أعمارهم ما بين ١٩ إلى ٣٠ عامًا، بمتوسط عمري قدرة ٢٧,٤٥ عامًا وانحراف معياري قدرة ٢,٥٥ عامًا.

ثالثاً: أداة الدراسة

١- مقياس التفكير الإيجابي

أعد مقياس الأفكار التلقائية الايجابية كل من انجرام ويسنيكي & Ingram Wisnicki, (1988) وهو يهدف إلى قياس التفكير الايجابي لدى الفرد، ويتكون المقياس من (٣٠) عبارة تتل بعد واحد وهو التفكير الإيجابي، يتم الاجابة عليها من خلال اختيار أحد البدائل المتاحة أمام كل عبارة وهي: (أبدأ، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً)، والتي تصحح كما يلي على التوالي: (٠, ١, ٢, ٣, ٤). من أجل التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس أمكن عرض المقياس على اثنان من الخبراء والمتمكنين في اللغة الانجليزية من أساتذة الجامعة في مصر وقد تم أخذ آرائهم المحكمين حول مدى تماشي صياغة البنود مع الثقافة العربية ومدى فهم البنود والصياغة لدى طلاب الجامعة^(١) وقد أجمعت الآراء بنسبة ١٠٠% على أن الصياغة باللغة العربية الفصحى وأنها مفهومة وللمقياس خصائص سيكمترية مرتفعة في الصورة الأصلية حيث بلغ الاتساق الداخلي للمقياس وفق معامل الفايرونيباخ (٠,٩٤) كما بلغ ثبات التجزئة النصفية للمقياس (٠,٩٥).

^١ - تتقدم الباحثة بالشكر لكل من الأساتذة الذين قاموا بتحكيم المقياس وهم السادة د/أحمد كمال البهنساوي أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية الآداب جامعة أسيوط، أ.د/ طه ربيع عدوي أستاذ علم النفس المشارك بكلية التربية جامعة عين شمس وقطر .

وللتحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لمقياس التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة الحالية، حيث أمكن حساب الصدق العاملي الاستكشافي للوقوف على طبيعة وعدد العوامل المقبولة للمقياس الحالي، كما أمكن استكمال باقي طرق التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس بحساب الاتساق الداخلي، والفأكرونباخ، ويمكن عرض الخصائص السيكومترية كما يلي:-

الصدق العاملي

يعتمد هذا النوع من الصدق على التحليل العاملي للاختبار ولموازينه التي تُنسب إليه، وتقوم فكرة التحليل العاملي على حساب مُعاملات ارتباط الاختبار، ثم تحليل هذه الارتباطات إلى العوامل التي أدت لظهورها، وللتأكد من كفاءة التعيين تم حساب اختبار Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) وفقا لمحك كايزر يجب أن تكون القيمة أعلى من ٠,٥٠ مما يعطي دلالة على أن الارتباطات عموماً في المستوى المطلوب، ومن خلال نتائج اختبار KMO بلغت قيمته (٠,٩٠٥) مما يعطي مؤشر جيد لصالحه العينة الحالية لحساب التحليل العاملي. ومن ناحية ثانية ينبغي أن يكون اختبار برتلينج Bartlett's Test of Sphericity دالاً إحصائياً وعندما تكون دالة فهي تعني أن المصفوفة الارتباطية تتوفر على الحد الأدنى من العلاقات، وقد مستوى دلالة اختبار برتلينج ٠,٠٠١ وبهذا فهي مصفوفة مقبولة للتحليل العاملي (محمد تيغرة، ٢٠١٢: ٨٣).

وقد قام الباحث بحساب المصفوفة الارتباطية لبنود المقياس تلاه إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية Principle Components لهوتلينج Hotelling مع تدوير مائلا للمحاور بطريقة الفاريماكس Varimax لكاييزر Kaiser، وقد تم استخدام محك الجذر الكامن واحد صحيح للعوامل التي تم استخراجها ومحك التشبع الجوهري للبند بالعامل $\leq 0,3$ ، ومحك جوهرية العامل هو أن يحتوى على ثلاثة بنود جوهرية على الأقل، وقد وأمکن استخراج سبعة عوامل من المصفوفة العاملية يوجد خمسة عوامل فقط مقبولة وهي العوامل من ١ إلى ٥، بينما أمكن حذف العامل

السادس والسابع بسبب عدم استيفاء شروط قبول العامل، ويمكن توضيح المصفوفة
العاملية كاملة، وبعد ذلك توضيح العوامل الخمسة المقبولة للمقياس كما يوضح
جدول (١):

جدول (١) المصفوفة العاملية للتحليل العاملي بعد التدوير المتعامد بالأولمبين باستخدام طريقة المكونات
الأساسية لهوتلنج على مقياس التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب جامعة العراق (ن=٢٩٥)

م	البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	قيم الشيوع
١	٢٠ حياتي تسير بسلاسة.	٠,٧٦							٠,٦٦٧
٢	١٩ أنا مرتاح ومسترخي جداً.	٠,٧٥٩							٠,٦٩١
٣	١١ أنا مرتاح في الحياة.	٠,٧٤٦							٠,٦٧٩
٤	١٥ الحياة مثيرة ومبهجة.	٠,٧٢٨							٠,٦٠٥
٥	١٣ أنا شخص محظوظ.	٠,٧١٥							٠,٥٣٥
٦	٢٩ حياتي في تحسن مستمر.	٠,٥٧٩							٠,٦٣٧
٧	١٧ حياتي الاجتماعية رائعة.	٠,٥٧٦							٠,٥٧٦
٨	٣ مستقبلي يبدو مشرقاً.	٠,٥٥							٠,٦٦٥
٩	٦ مزاجي ممتاز.	٠,٤٩٧							٠,٥٢٧
١٠	١٨ لا يوجد شيء يثير القلق.	٠,٤٨٨							٠,٤٢٥
١١	٢٥ لدي العديد من الصفات الصالحة.		٠,٨٢						٠,٦٨٢
١٢	١٠ لدي العديد من الصفات الحميدة.		٠,٦٧٧						٠,٥٩١
١٣	٢٣ أنا استحق ما هو جيد في الحياة.		٠,٦٦٨						٠,٥٧٧
١٤	٢٧ أنا لن استسلم أو أياس.		٠,٥٠٥						٠,٥١٤
١٥	٢٦ لا توجد مشكلة ميؤوس منها.		٠,٤٤٢						٠,٤٥

التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة بالعراق
(دراسة استكشافية)

م	البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	قيم الشبوع
١٦	١٤	لدي أصدقاء يساندونني أو يساعدونني.							٠,٦٠٣
١٧	٧	يوجد الكثير من الأشخاص الذين يهتمون بي.							٠,٥٦
١٨	٥	أشعر بالمرح والسعادة في وجود الآخرين.							٠,٦٠٢
١٩	٢	أحب الفكاهة والهزار جداً.							٠,٥٠٩
٢٠	٢١	أنا سعيد بأسلوبني الذي أبدو عليه.							٠,٦٢١
٢١	٢٢	اعتني بنفسني جيداً.							٠,٦٧٣
٢٢	٢٨	أنا أعرض أرائي بكل ثقة.							٠,٥٩٨
٢٣	٣٠	اليوم لقد أثبتت الكثير.							٠,٤٩٢
٢٤	١٦	أنا أستمتع بالتحديات أو مواجهة الصعاب.							٠,٦١٩
٢٥	٩	سوف أنهي ما بدأت به من أعمال وغيرها.							٠,٥٩٥
٢٦	٤	سأكون ناجحاً.							٠,٥٤٣
٢٧	٨	أنا فخور بإنجازاتي.							٠,٥٤٩
٢٨	١	زملاني يحترموني.							٠,٥٣٢
٢٩	٢٤	الأيام السيئة نادرة.							٠,٦٣٢
٣٠	١٢	لدي أسلوب جيد في التعامل مع الآخرين.							٠,٦١٢
									١٧,٥٦٣
									١,٠٤٣
									١,٠٨٢
									١,٣٠٩
									١,٤٦٥
									١,٥٨٣
									٢,١٩٤
									٨,٩٨٧
									٥٨,٥٤٦
									٣,٤٧٨
									٣,٦٠٧
									٤,٠٣١
									٤,٨٨٤
									٥,٢٧٦
									٧,٣١٤
									٢٩,٩٥٥
									١٢,٤٩
									٥١,١٧
									الجذر الكامن
									التباين الارتباطي
									التباين العملي
									٪١٠٠
									٥,٩٤
									٦,١٦
									٦,٨٨
									٨,٣٤
									٩,٠١
									١٢,٤٩
									٥١,١٧

يتضح من جدول (١) أن: العامل الأول قد تشبع عليه (١٠) بنود، وبفحص البنود التي تشبع بها العامل الأول وجد أنها تُشير إلى أن الحياة ممتعة وتسير بسلاسة وبهجة والمستقبل مبهرج لذا يقترح الباحث تسمية هذا العامل (التفكير الإيجابي المتعلق بالحياة الشخصية)، وقد بلغ جذره الكامن (٢٩,٩٥٥)، ونسبة تباينه (٥١,١٧%). ويشمل هذا العامل الفقرات التي تحمل أرقام (٣، ٦، ١١، ١٣، ١٥، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢٩) في النسخة الأصلية وفي النسخة العربية من (١ إلى ١٠)، وقد تشبع على العامل الثاني (٥) بنود وبفحص البنود التي تشبع بها العامل الثاني وجد أنها تُشير الصفات الإيجابية لدى الشخص مما تجعله يستحق التقدير لذلك اقترح الباحث تسمية هذا العامل بـ (التفكير الإيجابي المتعلق بالصفات الشخصية)، وقد بلغ جذره الكامن (٢,١٩٤)، ونسبة تباينه (١٢,٤٩%)، ويشمل هذا العامل الفقرات التي تحمل أرقام (١٠، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٧)، وفي النسخة العربية من (١١ إلى ١٥). وكما قد تشبع على العامل الثالث (٤) بنود وبفحص البنود التي تشبع بها العامل الثالث وجد أنها تُشير إلى الأفكار الإيجابية المتعلقة بالمساندة والاهتمام والمرح والهزار مع الآخرين، لذلك اقترح الباحث تسمية هذا العامل بـ (التفكير الإيجابي المتعلق بالأصدقاء ومساندة الآخرين)، وقد بلغ جذره الكامن (١,٥٨٣)، ونسبة تباينه (٩,٠١%)، ويشمل هذا العامل الفقرات التي تحمل أرقام (٢، ٥، ٧، ١٤)، وفي النسخة العربية من (١٦ إلى ١٩).

وكما قد تشبع على العامل الرابع (٤) بنود وبفحص البنود التي تشبع بها العامل الرابع وجد أنها تُشير إلى الأفكار الإيجابية المتعلقة بالأسلوب الشخصي والاعتناء بالذات والثقة في النفس والانجاز اليومي لذلك اقترح الباحث تسمية هذا العامل بـ (التفكير الإيجابي المفعم بالثقة بالذات)، وقد بلغ جذره الكامن (١,٥٣٣)، ونسبة تباينه (١٣,٨٢%)، ويشمل هذا العامل الفقرات التي تحمل أرقام (٢١، ٢٢، ٢٨، ٣٠) وفي النسخة العربية من (٢٠ إلى ٢٣). وكما قد تشبع على العامل الخامس (٤) بنود وبفحص البنود التي تشبع بها العامل الخامس وجد أنها تُشير إلى الأفكار

التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة بالعراق
(دراسة استكشافية)

الإيجابية المتعلقة الاستمتاع بالتحديات ومواجهتها والاصرار على الانتهاء من الأعمال والثقة في النجاح في المستقبل والفخر بالإنجازات لذلك اقترح الباحث تسمية هذا العامل بـ (التفكير الإيجابي نحو الاستمرار والتقدم)، وقد بلغ جذره الكامن (١,٢٠٩)، ونسبة تباينه (٦,٨٨%)، ويشمل هذا العامل الفقرات التي تحمل أرقام (٤، ٨، ٩، ١٦)، وفي النسخة العربية من (٢٤ إلى ٢٧). وتم حذف البنود التي تحمل الأرقام التالية (١، ١٢، ٢٤) في النسخة الأصلية لعدم تشعبها بشكل واضح على عامل مستوفي الشروط، وبهذا تصبح النسخة النهائية العربية مكونة من ٢٧ بند موزعة على خمسة أبعاد كما سبق توضيحها.

جدول (٢) الاتساق الداخلي بين درجات البنود بالأبعاد الفرعية، والأبعاد الفرعية بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب جامعة العراق (ن=٢٩٥)

التفكير الإيجابي نحو الاستمرار والتقدم		التفكير الإيجابي المعتم بالثقة بالذات		التفكير الإيجابي المتعلق بالأصدقاء ومساندة الآخرين		التفكير الإيجابي المتعلق بالصفات الشخصية		التفكير الإيجابي المتعلق بالحياة الشخصية			
الارتباط	بند	الارتباط	بند	الارتباط	بند	الارتباط	بند	الارتباط	بند	الارتباط	
٠,٧٩٧ **	٢٤	٠,٨٦١ **	٢٠	٠,٧٢٥ **	١٦	٠,٧٩٨ **	١١	٠,٧٥٤ **	٦	٠,٦٩٨ **	١
٠,٧٣٨ **	٢٥	٠,٦٩٧ **	٢١	٠,٧١٠ **	١٧	٠,٧٥٩ **	١٢	٠,٧٨٨ **	٧	٠,٧١٩ **	٢
٠,٦٩٨ **	٢٦	٠,٨٠٥ **	٢٢	٠,٨٧٢ **	١٨	٠,٧٢٢ **	١٣	٠,٧٦١ **	٨	٠,٨٦٨ **	٣
٠,٧٧٤ **	٢٧	٠,٨١٢ **	٢٣	٠,٧١٤ **	١٩	٠,٨٨١ **	١٤	٠,٧٧٥ **	٩	٠,٧٥٤ **	٤
						٠,٧٥٣ **	١٥	٠,٧٨٩ **	١	٠,٨٥١ **	٥
٠,٧٧٤		٠,٧٩٨		٠,٨٢١		٠,٨٥٤		**٠,٨٨٥			

تراوحت معاملات الاتساق الداخلي بين البنود ودرجة البعد الأول التفكير الإيجابي المتعلق بالحياة الشخصية بين (٠,٧١٩ إلى ٠,٨٦٨)، وكما تراوحت معاملات الاتساق الداخلي بين البنود ودرجة البعد الثاني التفكير الإيجابي المتعلق بالصفات الشخصية بين (٠,٧٢٢ إلى ٠,٨٨١)، وكما تراوحت معاملات الاتساق بين البنود ودرجة البعد الثالث التفكير الإيجابي المتعلق بالأصدقاء ومساندة الآخرين بين (٠,٧١٠ إلى ٠,٨٧٢)، وكما تراوحت معاملات الاتساق بين البنود ودرجة البعد الرابع التفكير الإيجابي المفعم بالثقة بالذات بين (٠,٦٩٧ إلى ٠,٨٦١)، وكما تراوحت معاملات الاتساق بين البنود ودرجة البعد الخامس التفكير الإيجابي نحو الاستمرار والتقدم بين (٠,٦٩٨ إلى ٠,٧٩٧)، وكما بلغت معاملات الاتساق الداخلي بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المرونة بالأبعاد الفرعية (٠,٨٨٥، ٠,٨٥٤، ٠,٨٢١، ٠,٧٩٨، ٠,٧٧٤) لمتغيرات التفكير الإيجابي المتعلق بالحياة الشخصية، والتفكير الإيجابي المتعلق بالصفات الشخصية، والتفكير الإيجابي المتعلق بالأصدقاء ومساندة الآخرين، والتفكير الإيجابي المفعم بالثقة بالذات، والتفكير الإيجابي نحو الاستمرار والتقدم على التوالي، وهي قيم تعبر عن اتساق داخلي مقبول.

جدول (٣) ثبات الفأكرونباخ لمقياس التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب جامعة العراق (ن= ٢٩٥)

المتغيرات	معاملات الفأكرونباخ
التفكير الإيجابي المتعلق بالحياة الشخصية	٠,٨٢١
التفكير الإيجابي المتعلق بالصفات الشخصية	٠,٧٨٩
التفكير الإيجابي المتعلق بالأصدقاء ومساندة الآخرين	٠,٧٥٩
التفكير الإيجابي المفعم بالثقة بالذات	٠,٧٥٤
التفكير الإيجابي نحو الاستمرار والتقدم	٠,٧٦٢
الدرجة الكلية	٠,٧٤٤

بلغ ثبات الفأكرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس ممارسة الألعاب الالكترونية حيث بلغت معاملات الفأكرونباخ (٠,٨٢١، ٠,٧٨٩، ٠,٧٥٩، ٠,٧٥٤،

٠٠,٧٦٢، ٠,٧٤٤) لمتغيرات التفكير الإيجابي المتعلق بالحياة الشخصية، والتفكير الإيجابي المتعلق بالصفات الشخصية، والتفكير الإيجابي المتعلق بالأصدقاء ومساندة الآخرين، والتفكير الإيجابي المفعم بالثقة بالذات، والتفكير الإيجابي نحو الاستمرار والتقدم على التوالي، وهي قيم تعبر عن اتساق داخلي مقبول.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

ينص التساؤل الأول على "ما مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة بالعراق"، وللإجابة هذا السؤال تم حساب التكرارات والأوزان المرجحة للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على التفكير الإيجابي وأبعادها الفرعية والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي ككل، وتم تقدير المستوى وفقاً للمعيار التالي:

تم تحديد المستوى بناء على قيمة المتوسط الحسابي والأوزان النسبية وفي ضوء درجات قطع المقياس أداة البحث، حيث تم تحديد طول فترة مقياس ليكرت الثلاثي المستخدمة في هذه الأداة (من ٠ : ٤)، وتم حساب المدى (٤ - ١ = ٣)، والذي تم تقسيمه على عدد فترات المقياس الثلاثة للحصول على طول الفترة أي (٣/٥ = ٠,٦) ثم تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس وهي (صفر) وذلك لتحديد الحد الأعلى للفترة الأولى، وهكذا بالنسبة لباقي الفترات كما هو مبين بجدول (٤) كما يلي.

جدول (٤) الفترات وتحديد درجة الانطباق والأوزان النسبية

م	الوزن النسبي	الفترة	المتوسط الحسابي	درجة الانطباق
١	٠% - ١٥%	(صفر) إلى أقل من (٠,٦١)	صفر - ٠,٦٠	منخفض جداً
٢	١٥% - ٥٥%	(٠,٦١) إلى أقل من (٢,٢١)	٠,٦١ - ٢,٢٠	منخفض
٣	٥٥% - ٧٠%	(٢,٢١) إلى أقل من (٢,٨١)	٢,٢١ - ٢,٨٠	متوسط
	٧٠% - ٨٥%	(٢,٨١) إلى أقل من (٣,٤١)	٢,٨١ - ٣,٤٠	مرتفع
	٨٥% - ١٠٠%	(٣,٤١) إلى أقل من (٤)	٣,٤١ - ٤	مرتفع جداً

معيار الحكم على قيمة المتوسط الحسابي تم التوصل إلى أنه: من (صفر) إلى (٠,٦٠) تعني أن مستوى منخفض جداً، ومن (٠,٦١) إلى (٢,٢٠) تعني أنه مستوى منخفض، ومن (٢,٢١) إلى (٢,٨٠) تعني أنه مستوى متوسط، من (٢,٨١) إلى (٣,٤٠) تعني أن مستوى مرتفع، ومن (٣,٤١) إلى (٤) تعني أنه مستوى مرتفع جداً، ويمكن توضيح نتائج التحليلات الإحصائية كما في جدول (٥) كما يلي:

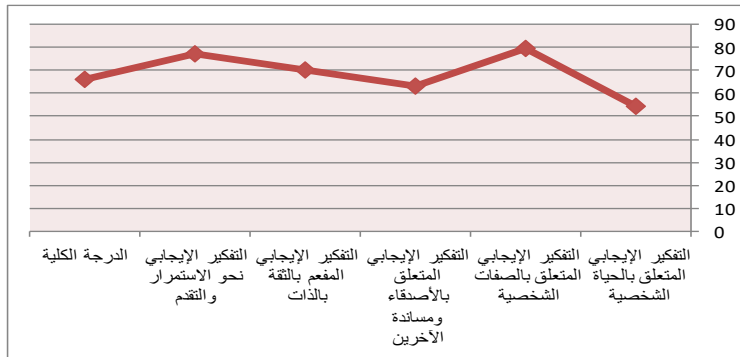
جدول (٥) مستويات التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة بالعراق (ن=٢٩٥)

مستوى التفاوتات الاجتماعية	الأهمية النسبية %	الانحراف المعياري	المتوسط الموزون	المتوسط الحسابي	التفكير الإيجابي وأبعاده
منخفض	٥٤,٣٥	٠,٥٤	٢,١٧	٢١,٧٤	التفكير الإيجابي المتعلق بالحياة الشخصية
مرتفع	٧٩,٣٥	٠,٧٩	٣,١٧	١٥,٨٧	التفكير الإيجابي المتعلق بالصفات الشخصية
متوسط	٦٣,٠٦	٠,٦٣	٢,٥٢	١٠,٠٩	التفكير الإيجابي المتعلق بالأصدقاء ومساندة الآخرين
مرتفع	٧٠,٣٨	٠,٧٠	٢,٨٢	١١,٢٦	التفكير الإيجابي المفعم بالثقة بالذات
مرتفع	٧٧,٠٦	٠,٧٧	٣,٠٨	١٢,٣٣	التفكير الإيجابي نحو الاستمرار والتقدم
متوسط	٦٦,٠١	٠,٦٦	٢,٦٤	٧١,٢٩	الدرجة الكلية

يتبين من جدول (٥) بأن المستوى الكلي للتفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة بالعراق كان مرتفعاً حيث بلغ المتوسط الموزون (٢,٦٤) وأهميته النسبية (٦٦,٠١%) مما يدل على أن المستوى الكلي لأبعاد المقياس وفق تقديرات واستجابات عينة الدراسة من طلاب الجامعة بالعراق كانت بدرجة متوسطة، كما أن المتوسطات الموزونة للأبعاد الفرعية وهي المكونة لمقياس التفكير الإيجابي وهي (التفكير الإيجابي المتعلق بالحياة الشخصية، والتفكير الإيجابي المتعلق بالصفات الشخصية، والتفكير الإيجابي المتعلق بالأصدقاء ومساندة الآخرين، والتفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة بالعراق
(دراسة استكشافية)

المفعم بالثقة بالذات، والتفكير الإيجابي نحو الاستمرار والتقدم) وفق لاستجابات عينة الدراسة من طلاب الجامعة بالعراق تراوحت بين (٢,١٧ - ٣,١٧) فقد أظهرت النتائج وفق لقيمة المتوسط الموزون ترتيب أبعاد مقياس التفكير الإيجابي كما يلي حيث بلغ متوسط التفكير الإيجابي المتعلق بالصفات الشخصية (٣,١٧) وأهمية نسبية (٧٩,٣٥%) في المرتبة الأولى بمستوى مرتفع، وبلغ متوسط التفكير الإيجابي نحو الاستمرار والتقدم (٣,٠٨) وأهمية نسبية (٧٧,٠٦%) في المرتبة الثانية بمستوى مرتفع، وبلغ متوسط التفكير الإيجابي المفعم بالثقة بالذات (٢,٨٢) وأهمية نسبية (٧٠,٣٨%) في المرتبة الثالثة بمستوى مرتفع، وبلغ متوسط التفكير الإيجابي المتعلق بالأصدقاء ومساندة الآخرين (٢,٥٢) وأهمية نسبية (٦٣,٠٦%) في المرتبة الرابعة بمستوى متوسط، وبلغ متوسط التفكير الإيجابي المفعم بالثقة بالذات (٢,١٧) وأهمية نسبية (٥٤,٣٥%) في المرتبة الخامسة بمستوى منخفض. ويمكن توضيح مستويات التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية لدى طلاب الجامعة بالعراق من خلال شكل (١).



شكل (١) النسبة المئوية التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة بالعراق (ن = ٢٩٥)

تفسير ومناقشة نتيجة الدراسة حيث نجد أن التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة الحالية تراوح بين المستوى المنخفض إلى المرتفع وبهذا تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع العديد من نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة زايد محمد (٢٠٠٦) التي أوضحت أن مستوى التفكير الإيجابي وممارسته كان مرتفعاً لدى عمداء كليات

الجامعات الأردنية الرسمية، ومع دراسة قاسم عبد المريد (٢٠٠٩) التي توصلت وجود مستوى عال في التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة حيث ساهمت ثلاثة عوامل رئيسية في وجود هذا المستوي المرتفع، وهما: التفاؤل والتوقعات الإيجابية، وتقبل المسؤولية الشخصية، والذكاء الوجداني، وكذلك مع دراسة حسام محمد (٢٠١٣) التي أوضحت أن المعلمين يتمتعون بدرجة عالية من التفكير الإيجابي، وانفقت مع دراسة محمود النجار وآخرون (٢٠١٥) إلى أن التفكير الإيجابي حصل على درجة ٧٣% وقد حظي مجال الشعور بالرضا على نسبة ٨٤,١%، بينما حظي مجال المجازفة الإيجابية على المرتبة الأخيرة بنسبة ٤٨,٥%. كما اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة ميلاد عبد القادر (٢٠١٧) حيث توصل إلى أن ٤٠,٥% من أفراد عينة البحث قد أظهروا نمطاً من التفكير الإيجابي، وأظهر ٥٠,٥% منهم نمطاً سلبياً من التفكير. كما توصلت دراسة يوسف فهمي (٢٠١٧) إلى أن التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة كان بنسبة متوسطة، أما التنظيم الانفعالي فقد كان مرتفعاً قليلاً. كما اتفقت مع نتيجة دراسة آدم عبد الرحمن (٢٠١٩) التي توصلت إلى أن التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب دارفور يتسم بالارتفاع. يتسم مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية جنوب دارفور بالارتفاع. كذلك اتفقت النتائج مع دراسة سناء جبار (٢٠٢٠) التي توصلت إلى أن طالبات المرحلة الرابعة يمتلكون تفكيراً إيجابياً وتحصيلاً دراسياً واطمئناناً نفسياً في حدود المستوى المتوسط.

التوصيات والمقترحات

- ١_ العمل على تفعيل دور الإرشاد النفسي في التعرف على الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة ومحاولة خفض حدها، لأنها تؤثر على سعادة الطلاب وتفكيرهم الإيجابي.
- ٢_ العمل على التعرف على مشكلات الطلاب الأكاديمية ومحاولة حلها.
- ٣_ إجراء دراسة تستهدف معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة.
- ٤_ إجراء دراسة تستهدف إعداد برنامج يهدف إلى خفض حدة الشعور بالضغوط النفسية والاكتئاب وقلق المستقبل لدى الطلاب.

المراجع

- إبراهيم النقي (٢٠٠٧). البرمجة اللغوية العصبية، موقع مكتبة دافور.
- أحمد عصام محمد، ماري عبد الله حبيب، فوليت فؤاد إبراهيم (٢٠١٨). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة البحث العلمي، بكلية البنات، جامعة عين شمس، ٥ (١٩). ١٢٣-١٤٣.
- آدم عبد الرحمن أبو بكر (٢٠١٩). التفكير الايجابي وعلاقته بمستوي الطموح لدي طلاب الثانوي بولاية جنوب دارفور ، جامعة النيلين ، كلية الدراسات العليا، مجلة الدراسات العليا.
- حسين رشدي رؤوف حسين غالب، سوسن إسماعيل عبد الهادي، وماجي وليم يوسف (٢٠١٧). تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية، مجلة البحث العلمي، بكلية البنات، جامعة عين شمس، ٤ (١٨). ١٤٣-١٧٦.
- زايد محمد الرقيب توفيق ، (٢٠٠٦)، درجة فهم عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية مفهوم التفكير الايجابي وأثر ذلك على عملية صناعة القرار ، رسالة دكتوراه ، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- سناء جبار كاطع (٢٠٢٠) :التفكير الايجابي والاطمئنان النفسي وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي لدي طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الاكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة.
- عباس شمران شهد (٢٠١٧). التفكير الايجابي وعلاقته بالعمر والجنس والتأهيل والنجاح المهني لدى المرشدين التربويين. مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والنفسية في جامعة بابل، (١٣).
- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨). عين العقل دليل المعالج المعرفي في لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي، دار الكاتب، المملكة العربية السعودية.
- عبد القادر محمد ميلاد (٢٠١٧). للتفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من الشباب الليبيين ، ليبيا جامعة المرقب - كلية التربية بالخمس، مجلة التربية.
- فهمي سليم يوسف (٢٠١٧)، التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، قسم الصحة النفسية المجتمعية.

- فيرا بيفر (٢٠٠٣). التفكير الإيجابي، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.
- قاسم عبد المرید (٢٠٠٩)، أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عامليه، مجلة الدراسات النفسية، المجلد (١٩)، العدد (٤)، (٦٨٨-٦٩٥).
- محمد منشد الهاللي حسام ، (٢٠١٣)، التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى العاملين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء، قسم العلوم التربوية والنفسية.
- محمود النجار يحي ، وعبد الرؤوف، أحمد الطلاع، (٢٠١٥)، التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، مجلة جامعة النجاح لأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (٢٩)، العدد (٢)، (٢١٠-٢٤٦).
- Seligman, M & Csikszentmihalyi, M (2000). Positive Psychology: An Introduction, *American Psychologist* 55(1):5-14.
- Seligman, M & Pawelski, J., (2003). Psychological Inquiry, Vol. 14, No. 2, pp. 159-163.
- Seligman, M. E. P. (2002). **Authentic happiness: Using the new Positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment.** London: Nicholas Brealey.
- Seligman, M & Garber, J., (1980). **Human Helplessness. Theory and Applications.** J. (Eds), London: Academic Press.
- Neck, C. P., & Manz, C. C. (1992). Thought self-leadership: The influence of self-talk and mental imagery on performance. *Journal of Organizational Behavior*, 13(7), 681-699. <https://doi.org/10.1002/job.4030130705>.
- Tyleru, D., & Vasu., E (1995). **Locus of Control, Self-Esteem, Achievement Motivation, and Problem-Solving Ability**, 28, 1995 - Issue 1.
- Ingram, R. E., & Wisnicki, K. S. (1988). Assessment of positive automatic cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 898-902.
- Qader., Azad Hassan (2014).The Level of positive thinking and its relationship with the accuracy of defensive performance for the free player in Volleyball, Al-Rafidain *Journal For Sport Sciences*, , Volume 20, Issue 64, pages 122-139.□