

التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة

د. علي تركي نافل القرشي
كلية الآداب/جامعة بغداد

الخلاصة :

التفكير الإيجابي هو التفكير الذي يؤدي بالفرد الى المقدرة على إدارة الأزمات ومشاعر إيجابية متفائلة ورؤية مشرقة وانتقاء استراتيجيات المواجهة الايجابية والضبط الشخصي للمشاعر والافكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة ، ويتميز كذلك بالقوى والموارد النوعية الايجابية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة، واستهدف البحث الحالي باعداد صورة مختصرة لمقياس ابراهيم (٢٠١١) وكذلك الاجابة عن السؤال الآتي: (ما مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة وما علاقته بالمتغيرات الديموغرافية المتمثلة بالعمر وتحصيل الأب وتحصيل الأم والدخل الشهري والتخصص والمرحلة، أما في الاطار النظري فقد تم عرض منظورات التفكير الايجابي (Perspectives Positive Thinking) منها : وجهة نظر وليام جيمس، نظرية فرويد (Freud) ، المنظور المعرفي (Cognitive): وهو المنظور المتبنى والذي تم فيه عرض :

نظرية البرت أليس (Ellis)، آرون بيك (Aaron Beck)، مارتين سيليجمان (Seligman)، نموذج كيركجارد (2005) (Erin Kirkegaard)، وتم اختيار (١٢٠) طالبا وطالبة وبالطريقة الطبقيّة العشوائية، ومن كليتي الآداب والهندسة، وتم استخراج الصدق الظاهري وصدق البناء باستخدام التحليل العاملي والثبات بطريقتي التجزئة النصفية ومعامل الفا، وتم التوصل الى عدد من النتائج منها : تم التوصل الى الصورة المختصرة لمقياس ابراهيم (٢٠١١)، كما تم التوصل الى أن طلبة الجامعة يتمتعون بالتفكير الايجابي، وان هناك فروقا في التفكير الايجابي في متغير التخصص ولصالح طلبة الاقسام الانسانية، وان لاعلاقة بين التفكير الايجابي والمتغيرات الديموغرافية، وتم الخروج بعدد من التوصيات والمقترحات.

الفصل الأول:

مشكلة البحث:-

إذا كان من انعطافة في التاريخ القريب لعلم النفس، فهي هذا التوجه أو التيار الذي ينبه الى اكتشاف نقاط القوة والفضائل في النفس الانسانية ألا وهو علم النفس الايجابي، والذي انتج ايضا متغيرا مهما على صعيد التنظير والقياس والتطبيق يعرف بالتفكير الايجابي . إن علماء النفس وزملاءهم من الطب النفسي وحتى في مدة قريبة أدركوا المخاطر السلبية التي تواجه الفرد اذا كان كل ما تقدمه له مختلف النظريات والفنيات التي تمكنهم من مواجهة الاضطرابات النفسية والعقلية ومعالجتها هي كما تعالج أي مرض طبي آخر دون تنبه الى الانجازات الضخمة التي يمكن تحقيقها اذا ما انتبهنا الى اكتشاف جوانب القوة في الشخصية وتعزيزها وفق ما يقدمه علم النفس أو يقدمه علم النفس الايجابي من تراث نظري وتجريبي (ابراهيم ، ٢٠١١، ص ١٨٤)، وعلم النفس الإيجابي هو تيار حديث جدا في علم النفس ويحظى باهتمام خاص من قبل العالم كله ويعرف بأنه: علم الدراسة العلمية للسعادة الإنسانية، ويعرف أيضا بأنه: الدراسة العلمية لنقاط القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار. (الطريفي، ٢٠١٠، ص ١).

والحقيقة إنّ طائفة من الباحثين والمعالجين تتفق على ان الحالة النفسية للفرد - في سوانها او اضطرابها - لايمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر بها عن نفسه وعن العالم أو اتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين . وان تطوير الشخصية ، والعلاج من الاضطراب ، او بتعزيز جوانب القوى فيها يجب ان يركز مباشرة على تغيير هذه العمليات الذهنية قبل ان نتوقع أي تغيير حاسم في شخصية المريض ، أو في الاعراض التي دفعته لطلب العلاج، أي تعديل الانماط والاساليب اللاعقلانية من التفكير واستبدال أساليب عقلانية ايجابية محلها ،تساعد على دفع سلوك الفرد راشداً أو طفلاً نحو تلمس طريق الصحة النفسية (ابراهيم ، ٢٠١١ ، ص١٨٦) Bottom of Form

ولهذا فالتفكير الايجابي هو فاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ، والتغلب على محنها وشدائدها ، ويعبئ الامكانيات الحاضرة منها والكامنه من اجل العمل ، وهو العلاج الناجع للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي (حجازي ، ٢٠٠٦ ، ص٣٢٩).

وانطلاقاً من ملاحظات الباحث الأولية لضعف التفكير الايجابي بين طلبة الجامعة كون الباحث يعمل تدريسياً في الجامعة وعلى تماس بعدد كبير معهم ، هذا بغض النظر عن ضعف التفكير الايجابي أصلاً بين المجتمع بشكل عام . وبما ان طلبة الجامعة هم مجتمع البحث الحالي ، فقد لاحظ الباحث عند بدايات تطبيق مقياس ابراهيم (٢٠١١) للتفكير الايجابي الملل والتثاقل اللذان يبيدهما الطلبة بسبب كثرة فقراته (١١٠) فقرة ، لذلك فقد قرر الباحث اختصاره ، وبهذا فأن مشكلة البحث الحالي تتجلى باعداد صورة مختصرة لمقياس ابراهيم (٢٠١١) وكذلك الاجابة على السؤال الآتي : (مامستوى التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة وما علاقته بالمتغيرات الديموغرافية المتمثلة بالعمر وتحصيل الأب وتحصيل الأم والدخل الشهري والتخصص والمرحلة)

أهمية البحث :

ويظهر تاريخ علم النفس كعلم اهتماماً وتركيزاً شبه تام على دراسة الأمراض النفسية مع اهتمام ضئيل جداً بدراسة القضايا المتصلة بالسواء النفسي او الشخصية السوية. ومن العلماء الأوائل لحركة علم النفس الايجابي ولهم أعمال رائدة ومؤسسه فيه ، منهم مارتين سيلجمان وميهالي وبيترسون وادينير وغيرهم وقد وضعوا دراسات السعادة الإنسانية في مسار المجري الرئيس لمجال علم النفس (الطريفي، ٢٠١٠، ص١).

ومن هذا التوجه وملازماً له ظهر متغير التفكير الايجابي ، الذي يرى البعض ان علم النفس الايجابي قد انبثق عنه وليس العكس ، ويرى الباحث هنا بأنه اذا كان التفكير الايجابي انتج علم النفس الايجابي فهذا يدل على اهمية هذا المتغير الذي انتج لنا تياراً في علم النفس ، واذا كان علم النفس الايجابي هو الذي انتج التفكير الايجابي فهذا ايضا يدل على اهمية المتغير لأنه نشأ من تيار كبير وحديث ويكاد يطغى على التوجهات النفسية الحالية فيما يخص الصحة النفسية والعلاج النفسي على وجه التحديد .

ويشير سيشيل وكارلس Scheier, Charles (1993) أن التفكير الإيجابي هو أحد المراتبات للتوجه التفاؤلي Optimism Orientation في الحياة، وأن التفكير السلبي هو أحد مرادفات للتوجه السلبي Pessimism Orientation ، و أن التوجه المتفاؤل في الحياة يؤدي إلى النجاح، بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح وللصحة والانسجام ، أما التوجه السلبي المتشائم فإنه يؤدي إلى فقدان الثقة في إمكانية مواجهة وتخطي المواقف العادية والصعبة، مما

يؤدي إلى الفشل (العنزي ، بلا ، ص٧)، ففي دراسات اجريت على شركتي تأمين أظهرت بأن المتفائلون باعوا (٣٥%) تأمين أكثر من مبيعات المتشائمين (سيلجمان ١٩٨٦) . وفي بحث آخر اظهر شيئاً مشابهاً في مختلف الصناعات مثل الاتصالات ، العقارات ، منتجات ، مبيعات السيارات .

وأظهرت دراسة شيلمان (Schulman ١٩٩٥) ان في الاعمال المصرفية المتفائلون باعوا أكثر من المتشائمين ب ٢٠ % الى ٤٠ %) (Kirkegaard, 2005, P.56).

وطبقاً لدراسة من قبل العالم النفساني شيلدون (Sheldon) لجامعة كارنجي ميلون في بيتسبيرج، ان العواطف الايجابية يُمكنُ أن تُعزّزَ نظامَ المناعة لتحسين الصحة. وتُقدِّرُ الدراسة سيطرة أفضل لمادة مكافحة العدوى (interleukin-6) في الناس ذوي الأنماط العاطفية الإيجابية. العواطف الإيجابية كانت مُقاسة باحترام الذات العالي، تفاؤلاً، و شعور السيطرة على الحياة. أن الناس ذوي الموقف الايجابي أكثر رغبة للإعتناء بصحتهم، يُمارسوا التمارين بانتظام، ويأكلوا بشكل صحيح. أما الناس السلبيون لديهم شعور بالكآبة وأقل احتمالاً ليعملوا هذه الأشياء. هم على الأرجح معرضين للمخدرات أو الكحول، والتي بدورها تُثير العاطفة السلبية. العقل الإيجابي ينتج جسم صحي والعكس بالعكس. وفي بحث آخر أظهر بأن توقعاتنا يُمكنُ أن تأخذ تأثير عميق على مستوانا من التفكير الإيجابي. فالناس ذوي الآمال الضعيفة يقبلون فكرهم السلبي، أما أولئك ذوي التوقعات الإيجابية ينجزون وفقاً لذلك. كما أجرى روبرت Rosenthal و لينور Jacobson الدراسات لإثبات هذه النظرية "نظرية Rosenthal" لدى الطلاب، فقد أظهروا بأن إذا توقع المعلمين أداءً متفوقاً من بعض الطلاب فإن أولئك الطلاب برعوا في أدائهم. كما ان العلماء يُمكنُ أن يقيسوا التغييرات الآن التي تحدث في الدماغ بإطلاق الاندورفينات (endorphins) أكثر - المواد الكيميائية التي تعمل كمضادات للآلام الطبيعية متى كانت التوقعات مُتغيرة. وطبقاً لإدوارد إي. جونز، عالم نفساني في جامعة Princeton "توقعاتنا لا تُؤثر فقط على كم نرى الحقيقة، ولكنها تُؤثر على الحقيقة بنفسها أيضاً". ولذلك فإن النتائج الأكثر ايجابية المُتوقعة في حياتك تُسمَحُ لك للإعتقاد بأن تغييرات إيجابية أكثر وأكثر ستبدأ بالحدوث في حياتك (Marlene, 2006, pp. 2-3).

أما دراسة دونهي John Donoh (1994) حيث خلص إلى أن الدراسات التي أجريت على التفكير الإيجابي لدى التلميذ مثل دراسة لي وي و كي وي و أريك وزيتزبيرجر Li-Wei, Qi-Wei, Orlick & Zitzelsberger (1992) استخلصت أن تنمية التفكير الإيجابي يؤثر بصورة إيجابية على تقدم التلميذ فهو وسيلة لاكتساب مهارات التعلم بسرعة وسهولة كذلك فهو يعطي فرصة لتعلم المهارات العقلية في أي سن للأطفال. أما دراسة العنزي (بلا) فقد استهدفت التعرف على أثر التدريب على التفكير الإيجابي وعلى القيادة الذاتية للتفكير الإيجابي وعلى استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بدولة الكويت، وتوصلت هذه الدراسة الى وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي لاختبار التفكير الإيجابي للمجموعة التجريبية وهذه الفروق لصالح الاختبار البعدي، ووجود فروق دالة احصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار التفكير الإيجابي وهذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية (العنزي، بلا، ص ١-٢). وقد توصلت دراسة طعمة (٢٠١٠) الى وجود علاقة ايجابية بين تنظيم الذات ونمط التفكير الإيجابي وعلاقة سالبة بين تنظيم الذات و نمط التفكير السلبي لدى طلبة الاعدادية (طعمة، ٢٠١٠، ص ٢).

وفي اتجاه اخر أكدت دراسة بوستون وآخرون على أن مجموعة التفكير الإيجابي سجلوا أقل معدل في ضربات القلب، كما سجلوا أقل استجابة خوف من الموقف الحقيقي لمواجهة الجماهير، أي أن هناك علاقة بين التفكير الإيجابي والاستقرار النفسي والثقة بالنفس والتي بدورها تساعد في علاج التأخر الدراسي. كما أكدت دراسة ميشيل وتشارلز 1993 على وجود علاقة إيجابية بين الإحساس بالتفاؤل وكل من مظاهر التحسن الجسمي والحيوي، كما كان منبئاً بسرعة الإنجاز والنجاح الأدائي في الكلية، وهذا بدوره يؤدي إلى علاج حالات التأخر الدراسي. وأكدت دراسة جرك وأوبيللا وسيمونز، 1997

أن التدعيم الإيجابي والتدريب قلل من السلوكيات والأفعال الخاصة بالتمرد والعنوان الجسمي بنسبة 76 % وأصبح الطلاب ذوي قدرة على حل المشكلات، وبالتالي يؤدي إلى علاج حالات التأخر الدراسي . وتتفق مع دراسة ويل ومارتن 2000 ، والتي أكدت على الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي لديهم القدرة على تحقيق الأهداف واتخاذ القرارات والتعلم بصورة صحيحة (العنزي ، بلا ، ص ٢٩) .

ان ما يركز عليه التفكير الايجابي هو مقولة اساسية تقول : (ان الافكار تحدد المزاج وبالتالي الحالة الانفعالية والمعنوية) وان علاج الاضطرابات على هذا الصعيد ، يتوسل مدخل كشف الافكار الضمنية المولدة للانفعالات السلبية ، وتحليلها وصولا الى تبين ما قد تتضمنه من تحريفات للواقع الموضوعي والذاتي . وحين تتعدل الافكار باتجاه أكثر ايجابية أو واقعية وتوازنا فإن الحالة الانفعالية تتعدل بدورها (حجازي ، ٢٠٠٦ ، ص ٣٢٩) . وفي العملية العلاجية ، فان التفكير الايجابي لحسن الحظ اسلوب ومهارة وفن يمكن لنا ان نتعلمه ونتدرب عليه ، ويشهد المتابع للتطور في فنون العلاج النفسي - في الفترة الراهنة - نقلة جوهرية في عمليات العلاج النفسي بالتركيز على تدريب ودعم جوانب القوة في الشخصية ، وتثبت ان هذا النوع من التدريب لا يقل قيمة عن مجرد التخلص من أعراض المرض والاضطراب لما يسهم به من تغيير وتطوير الشخصية (ابراهيم ، ٢٠١١ ، ص ١٨٧) .

ويشترك التفكير الايجابي والعلاج المعرفي في الاعتقاد الرئيسي بأن الافكار تشكل المشاعر والسلوك ، كما ان التفكير الايجابي يعطي استراتيجيات من أجل تطوير المهارات للاعتقاد بتفاؤل أكثر (Thomstein , Hazel ,2010,p. 2) . ومن الفوائد الصحية العقلية والطبيعية للتفكير الايجابي تتضمن خفض نسب الكآبة ، وزيادة حيوية نظام المناعة ، وخفض خطر الموت من مرض الاوعية القلبية ، وجعل الحالة النفسية والبدنية أفضل بشكل عام . ويؤدي التفكير الايجابي الى تزايد قدرات المواجهة التي تخفف التأثيرات الطبيعية الضارة للضغط (Thomstein , Hazel ,2010,P.1) .

أهداف البحث : يستهدف البحث الحالي الآتي :-

١. اعداد صورة مختصرة لمقياس التفكير الايجابي لمؤلفه ابراهيم (٢٠١١) .
 ٢. قياس التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة .
 ٣. قياس علاقة التفكير الايجابي مع المتغيرات الديموغرافية الآتية : النوع / التخصص / المرحلة الدراسية / العمر /تحصيل الأب / تحصيل الأم / الدخل
- حدود البحث :-** يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد من الذكور والاناث ومن الدراسات الاولى الصباحية للعام الدراسي (٢٠١٠-٢٠١١) ومن الاختصاصين العلمي والانساني .
- تحديد المصطلحات :-**

١. التفكير (Thinking) :-

أ- تعريف رزوق (١٩٧٧) :- هو بمفهومه العام كل نشاط ذهني أو عقلي يختلف عن الاحساس والادراك الحسي أو يتجاوز الاثنين الى الافكار المجردة ، وبمعناه الضيق والصارم هو كل سيل أو مجرى من الأفكار تبعه وتثيره مشكلة أو مسألة قيد الحل . مثلما انه يشير للنظر الى الأمور وتقليبها وتفحصها بقصد التحقق من صحتها أو ضبطها . فالتفكير كناية عن سيل أو توارد ، غير منتظم أحيانا ، من الافكار والصور والذكريات والانطباعات العالقة في الذهن (رزوق ، ١٩٧٧ ، ص ٨٢) .

ب- تعريف ريبير وريبير (Reber& Reber2008) :- هو أية معالجات معرفية أو عقلية خافية غير ظاهرة للعيان ، تتناول الافكار والصور والرموز والكلمات والمقترحات أو عرض القضايا والذاكرات وضروب المفاهيم ومبادئ السلوك أو التعاليم الاخلاقية والمعتقدات أو ما يقوم مقامها

ويدل عليها كالتوايا وبأختصار فانه - التفكير - يحيط بمختلف الفعاليات العقلية كافة : وهي الفعاليات والنشاطات المرتبطة بتكوين المفاهيم ، وحل المشكلات والوظائف الفكرية ، والابداع ، والتعلم المعقد ، والذاكرة ، والعمليات الرمزية وتبويبها ، والتصور ، وغير ذلك (ريبير و ريبير ، ٢٠٠٨ ، ص ٦٧٤)

٢. التفكير الايجابي (positive Thinking) :-

أ- تعريف سيليجمان وكسزنتميهالي (2000) (Seligman & Csikzenthmihalyi):
هو مفهوم من ستة أبعاد يتميز صاحبه بالشجاعة والحكمة والانسانية ، والاعتدال ، والعدل ، والسمو ، انها أبعاد ذات متضمنات استرا تيجية من شأنها ان تجعل الفرد أكثر مسؤولية وايتارية وتحضرا (ابراهيم ، ٢٠١١ ، ص ١٨٧) .

ب- تعرفه أماني سعيدة سيد إبراهيم (2005) (بأنه قدرة الفرد الإ رادية على تقويم أفكاره ومعتقداته ، والتحكم فيها ، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة ، وتدعيم حل المشكلات ، ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة ، أو أن التفكير الإيجابي يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة ، وباستخدام استرا تيجيات القيادة الذاتية للتفكير ، ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي (العنزي ، بلا ، ص ٥) .

ج- تعريف حجازي (٢٠٠٦) :- هو نواة الاقتدار المعرفي ، وفاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ، والتغلب على محنها وشدائدها . كما إنه ليس مجرد وسيلة أو مقارنة منهجية ، بل هو توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الإمكانيات الحاضرة منها والكامنة من أجل العمل ، وبشكل العلاج الناجع للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي (حجازي ، ٢٠٠٦ ، ص ٣٢٩) .

د- تعريف ابراهيم (٢٠١١) وهو التعريف المتبنى في البحث الحالي : - هو التفكير الذي يؤدي بالفرد الى المقدرة على ادارة الازمات ومشاعر ايجابية متفائلة ورؤية مشرقة وانتقاء استراتيجيات المواجهة الايجابية والضبط الشخصي للمشاعر والافكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة ، ويتميز كذلك بالقوى والموارد النوعية الايجابية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة (ابراهيم ، ٢٠١١ ، ص ١٨٧) .

التعريف الاجرائي : هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التفكير الايجابي المعد لهذا الغرض .

الفصل الثاني: الاطار النظري

أولاً- نبذة تاريخية حول التفكير الايجابي :-

لم يكن الاهتمام بالتفكير الايجابي ولید اليوم ، بل اهتم به القدماء وان كان ليس بالمصطلح نفسه وانما بمفهوم عريض يمثل تأثير العمليات المعرفية على السلوك البشري . ومن بين المدارس الفلسفية الغربية التي أبدت اهتمامها بتأثير العمليات المعرفية على السلوك البشري وحالاتنا الوجدانية تحتل الآراء الفلسفية للمدرسة الابيقورية مكان الصدارة . فقد عبر أصحاب هذه المدرسة مباشرة عن اننا نضطرب لامن الاشياء ولكن من آرائنا عنها . وينظر بعض المعالجين لمبادئ الفلسفة الرواقية على انها فلسفة للصحة النفسية والسعادة الخاصة ، وقد تبنت رأيا اسهم في تطوير حركة العلاج المعرفي المعاصرة ، وهو ان مالايمكن تعديله يجب ان تقبله ، أو تطرحه جانبا ، ان كنت تريد السعادة الحققة لنفسك أو لغيرك (ابراهيم ، ٢٠١١ ، ص ٢٩) . وفي القرن الخامس (ق.م) قسم هيبيوقراط الناس إلى أربعة أنواع ،

وهذه الأنواع هي :

١. الصفراوي (Choleric) (سريع الانفعال ، غضوب ، عنيد ، طموح) .
 ٢. اللماوي (البغمي) (Phlegmatic) (خامل ، بليد ، منزو ، متبلد الانفعال ، بارد ، مترخ ، عديم المبالاة) .
 ٣. والدموي (Sanguinic) (متفائل ، نشط ، سهل الاستثارة ، سريع الاستجابة ، حاد الطبع ، متحمس ، واثق) .
 ٤. السوداوي أو الميلانكولي (Melancholic) (متشائم ، منطو ، مكتئب ، هابط النشاط ، بطئ التفكير ، متأمل) .
- والشخص الصحيح نفسياً هو الذي يكون عنده توازن بين الامزجة الاربعة (زهران ، ١٩٧٧ ، ص ٥٦) .

وفي التراث العربي الاسلامي اشارات مباشرة تدعو وتحث فضلاً على العمل الطيب ، الى الايمان ، والاشتغال بعلم من العلوم النافعة ، والسعي في ازالة الاسباب الجالبة للهموم ، والسعي في تخفيف النكبات بتقدير أسوأ الاحتمالات ، وكلها ان دقت في مغزاها نجد انها تشير الى الصلة القوية بين السعادة ، ومانتباهه من أساليب فكرية أو اثراء لمعلوماتنا . ونجد بشكل خاص ان ابن سينا قد تنبه وكتب عن الصلة بين التفكير والمرض منذ أكثر من ألف سنة ، ولهذا لعنا لانبالغ ان قلنا بأن الارهاصات المبكرة للعلاج المعرفي قد بدأت بأبن سينا . وصحيح ان الكتابات الاسلامية المبكرة بما فيها رسائل وكتب ابن سينا وأبو بكر الرازي ، قد لا تتفق في تفاصيلها الدقيقة مع المعطيات العلمية أو المناهج العلمية بتفاصيلها التجريبية المعاصرة ، الا انها تشير بوضوح الى اهتمام المفكرين الاسلاميين المنهجي المبكر بالتفاعل بين أساليب التفكير وما يتعرض له الانسان من امراض أو هموم مختلفة ، فقد انتبهوا للتأثيرات التي يمكن معالجتها بصفاتها تنتمي لاساليب التفكير والمعتقدات الذهنية ، ومنها : سوء الظن ، التخفف من النكبات بتقدير أسوأ الاحتمالات ، واستصواب ما هو خاطئ ، والتفكير بلا تحصيل (ابراهيم ، ٢٠١١ ، ص ٢٨-٢٧) .

ثانياً - مدخل الى التفكير الايجابي :

بعد الحرب العالمية الثانية، أعادت جمعية علم النفس الأمريكية تركيز إنتباهها من علم النفس السلبي" إلى إيجاد أفضل أبعاد الطبيعة البشرية، أو علم نفس "إيجابي". قبل الحرب ، البؤرة الرئيسية في علم النفس كانت على العلل أو الخلل وثبتت بأنها كانت خاطئة ، وهو ما معروف بعلم النفس "السلبي". من الناحية الأخرى، علم نفس "إيجابي" تركزت بؤرته على " التحسين ومعدل الإنتاج في حياة الناس الطبيعيين واغناء أو اثراء الإمكانية بشرية الإستثنائية (Kirkegaard, 2005, p.4)

ويقوم The positive thinking theory rests on the assumption that the mind is the source of reality and all thought represents a product of this reality. التنظير في التفكير الايجابي على افتراض أن العقل هو مصدر كل فكر واقع ويمثل نتاج هذا الواقع. "I think therefore I am," a phrase coined by René Descartes. "أنا أفكر إذا أنا موجود" This is the Cartesian philosophy ، وهي العبارة التي صيغت من قبل رينيه ديكارت. و going back to Socrates and has dominated western thought ever since, which claims that a man-centered universe bounds reality. سقراط والتي هيمنت على الفكر الغربي منذ ذلك الحين (Jones, 2011, p.2 The positive)

thinking theory rests on the assumption that the mind is the source of reality and (all thought represents a product of this reality.

ويشير نيك ومانز (Neck&Manz ١٩٩٢) إلى أن مفهوم التفكير الإيجابي استقى من خلال عدد من المفاهيم المختلفة، منها التفكير البنائي Constructive Thinking الذي قدمته النظرية البنائية، وهو يركز على اكتساب مهارات نفسية لمواجهة المشكلات، ومنها التفكير الفرصة Opportunity Thinking والذي قدمه سوليفان (Sullivan) (1953) والذي يركز على زيادة انتباه الفرد وتفكيره في أبعاد النجاح في أي مشكلة والجوانب التي تؤدي إلى تحديد المشكلة وحلها، وليس التركيز على جوانب الفشل فيها، وافترض بذلك أن أصحاب هذا النوع من التفكير يؤمنون باعتقادات وقناعات راسخة يواجهون بها تفكيرهم، ومن هذه الاعتقادات المحاولة من أجل النجاح Trail for Success وليس المحاولة والخطأ Trail and Error. ويشير أيضاً التفكير الإيجابي إلى مفهوم امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل، واقتناعه بقدرته على النجاح (العنزي ، بلا ، ص ٢).

يدور التفكير الايجابي حول الكلام ذاتي ، والتيار المستمر للأفكار التي تمر عبر العقل . هذه الافكار الانعكاسية في أغلب الاحيان يمكن أن تكون ايجابية او سلبية ، أو من كليهما . الكلام الذاتي قد يكمن في السبب أو قد ينبع من الاوهام او الفرضيات . ومثال على تحويل الكلام الذاتي السلبي ال تفكير ايجابي واعادة تشكيل الفكر السلبي يتجسد بالاتي : -
" أنا لن أعمل هذا المشروع - بينما الشخص الايجابي يقول --- اسعى لجعل التقدم جيد وخطوة خطوة وسأنهي هذا المشروع "

(p. 1، 2011، Positive thinking VS cognitive therapy).

هناك تقنيات مختلفة لصرف الانتباه بشكل مؤقت بعيدا عن الاعتقادات السلبية ، هذه التقنيات تتضمن : استعمال تقنية ايقاف الفكر والتي تكسر قطار الافكار المتشائمة مثل (التركيز على المحيط أو رباط مطاطي على الرسغ). ووضع جدول لوقت التفكير في الاشياء ، وكتابة الافكار المزعجة ، والانشغال في الالعب العقلية ، أو استعمال صورة ايجابية مثل التخيل الحيوي لتجربة ملذة من الماضي أو تذكر لنجاح سابق . هذه التقنيات المعرفية تعلم الافراد كيف يصغون لتغير الحوار الداخلي الذي يستمر ، ويستمر بالتأكيد بدون تحدي في أغلب الاحيان . ويتساءل العديد من الناس ولديهم العديد من المفاهيم المختلفة مثل : (كيف استمع الى تلك الافكار ؟. أو - كيف استدعي التفكير الايجابي ؟) . ويمكن القول ان هناك اعتقاد بأن التفكير الايجابي ينجم عن ارادة الحصول على الشيء . ان " الارادة " حافز ، و" الحصول على الشيء " الهدف . ويحيط التفكير الايجابي الكثير من المفاهيم مثل التركيز على المعرفة الداخلية للتركيز على الهدف ، وامتلاك الايمان والروحانية ، وامتلاك العلاقات الجيدة ، ليظهر اخيرا التفكير الايجابي من خلال التفاوض ، وقبل ان يمكن ان تحدث أي من تلك السمات ، فإن الارادة والدافع يجب لن يوجد لاكتساب تلك الاشياء (Kirkegaard ، 2005,P . 43).

ثالثاً - خصائص المفكرين ايجابيا :-

يتميز الأفراد الذين يستعملون التفكير الإيجابي بعدد من الخصائص على المستوى العقلي والنفسي والاجتماعي، مما يجعلهم أكثر تكيفا مع أنفسهم وأفكارهم ومشاعرهم ، ومن هذه الخصائص ما يأتي :

١. يبحثون عن الافكار قبل حصول الاحداث .
٢. يقدرون الحياة ويرفضون الهزيمة .
٣. يبحثون عن التغيير من حالة التفكير السلبي الى الاداء الكامل بطريقة التفكير الايجابي ولديهم رغبة جادة في التغيير .

٤. غالبا مايركزون على نجاحاتهم ويستخدمون جمل لفظية تدعم هذا النجاح في ابسط صورة كأن يذكر الفرد لنفسه " انني أتحسن الآن " ، أو " لن أجعل عقلي يخونني " ، أو " لن أجعل الضغط يغلبني " .
٥. لديهم الميل والقوة الدافعة لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم .
٦. لديهم استخدام لاستراتيجية التحدث الذاتي التي تمكن أصحابها من زيادة مراقبة وتقويم الافكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات .
٧. لديهم زيادة في قدرة الفرد على الادارة الذاتية للتفكير في وجهات ايجابية ، ليصبح أكثر تحكما بطريقة ارادية في عمليات التفكير واتجاهاتها .
٨. ينشغلون بحوارات داخلية تساعد في توجيه مشاعرهم واتجاهاتهم ودائما ما يكون مضمونها ايجابيا ودافعا نحو المحاولة والنجاح (العنزي ، بلا ، ص٧).

رابعاً - منظورات التفكير الايجابي (Positive Thinking Perspectives) :

١. وجهة نظر وليام جيمس :

تعاملت برامج بحوث علم النفس ونماذج التطبيقية بصورة اساسية مع صيغ الخلل والقصور النفسي الوظيفي لدى البشر دون الاهتمام بأشكال ومؤشرات السواء والاتزان النفسي ، ويمكن تلمس دعوة الى تصحيح هذه الوضعية المختلة لعلم النفس في كثير من الكتابات النفسية المبكرة مثل كتابات الفيلسوف وعالم النفس الامريكي وليام جيمس ، اذ أفاد جيمس في كتابه " تنويعات الخبرة الدينية " : دراسة في الطبيعة الانسانية ، ان السعادة الغاية النهائية للحياة الانسانية وان من يسعون للوصول اليها والاقتراب منها وتحقيقها هم الاجدر بأن يطلق عليهم "ذوي العقلية السوية " Healthy (minded) . ويمكن فهم ما يقصده جيمس بمفهوم العقلية السوية من خلال مقارنته بمفهوم آخر ركز عليه جيمس في كتابه المشار اليه وهو مفهوم " الروح المريضة " (The sick soul) كنمطين رئيسين لما يسميه "بالصحة الروحية" (spiritual health)، كما يتضح من الجدول الآتي :

العقلية السوية	الروح المريضة
الشخص ذو العقلية السوية هو ذلك الشخص المتفائل الذي يمتلك نظرة طبيعية ايجابية للحياة . وقد تأثر جيمس في تحديد ملامح مثل هذا الشخص بمبادئ حركة شفاء النفس والتي كانت بمثابة جماعة ضغط دفعت باتجاه التركيز على تنمية التفكير الايجابي كوسيلة لعلاج المرض والاكنتاب .	توجد لدى من يمتلكون روحا مريضة وتسيطر عليهم الكآبة ولايرون الا الشر والقبح في العالم من حولهم . والطريقة الوحيدة لعلاج الروح المريضة فيما يرى جيمس تحرر الانسان من ربة التشاؤم والشر والاعتقاد في الايمان والروحانية وفي حالة حدوث مثل هذا التحرر يحدث للانسان مايسميه جيمس بالولادة الثانية للروح مما يدفع ذلك الانسان باتجاه السواء وبالتالي رؤية الحياة من منظور ايجابي تفاؤلي .

(أبو حلاوة ، ٢٠١١ ، ص٣)

٢. نظرية فرويد (Freud) :

يرى فرويد أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية ، والعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التعقد والتماسك حيال موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية ، فالفرد متفائل إذا لم تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمراً ممكناً ولو حدث العكس لتحول إلى شخص متشائم . ويعتقد فرويد أن الطفل يمر عبر سلسلة من المراحل المتواصلة دينامياً خلال السنوات الخمس الأولى ، يليها لمدة تستمر خمس أو ست سنوات مدة الكمون ، فيتحقق قدر من الثبات والاستقرار الدينامي ، وتحدد كل مرحلة من النمو خلال السنوات الخمس الأولى من حيث أساليب الاستجابة من جانب منطقة محددة من الجسم ، ففي خلال المرحلة الأولى التي تستمر قرابة العام يكون الفم هو المنطقة الرئيسة للنشاط الدينامي . كما يشير إلى أن الشخصية الفمية ذات الإشباع الزائد لبيدو (الأكل والشرب) تتسم بالتفاؤل والانفعال والمواقف المتجه نحو الاعتماد على العالم الخارجي ، فالذي شبع بشكل مفرط في طفولته سيكون عرضة للتفاؤل المفرط والاعتماد على الآخرين ، أما إذا أحبطت اللذة الفمية فإن الشخصية الفمية ستستمر بالسلوك الذي يميل إلى إثارة الجدل ، والخلاف ، والتشاؤم ، والكره ، والعداء ، والتناقض الوجداني إزاء الأصدقاء أي الشعور بمزيج من الحب والكره ، والذي يتوقف نحوه في هذه المرحلة يكون عرضة للإفراط في هذا التشاؤم

أن التشاؤم الفمي *orealpessimism* يرجع للخبرات القاسية في هذه المرحلة والطفل المصاب بتثبيت المرحلة الفمية تكون إحدى خصائص شخصيته التفاؤل (السيد ، ٢٠١١ ، ص ٥).

٣. المنظور المعرفي (Cognitive) :

لم يتحدد الباحث بنظرية محددة من نظريات المنظور المعرفي ، وإنما تبني المنظور المعرفي بمجمله ، خاصة إذا ما عرفنا أن مؤلف المقياس لم يشر في بنائه إلى نظرية معينة ، ولهذا سيتم استعراض عدد من النظريات .

تقوم المدرسة المعرفية على الفكرة القائلة بأن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه عن أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم وآراؤهم ومثلهم إنما هي أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض (الشناوي، ١٩٩٤، ص ص ١٤٥-١٤٦).

أ- ألبرت أليس (Ellis) :

يرى أليس (Ellis) أن التفكير والأنفعال الإنسانيين ليسا بعمليات متباينتين أو مختلفتين وإنما يتداخلان بصورة ذات دلالة (الطيب، ١٩٨٩، ص ١٢٠) ، ويرى أن المعرفة والعاطفة يرتبطان على نحو وثيق جداً وأن السيطرة على أفكار الفرد هو توفير السيطرة على عواطفه (Kimble et. al., 1980 , P. 485).

إن المبادئ التي يستند إليها (أليس) ليست بالجديدة وتعود إلى عدة آلاف من السنين (الطيب ، ١٩٨٩ ، ص ١٢٢) ، فقد قال أبيقيتاس (Epictetus) في القرن الأول الميلادي " إن ما يصيب الناس بالأضطراب ليس الأشياء ذاتها ، وإنما نظرتهم إلى هذه الأشياء " (Ellis , 1999 , P. 4). واستند (أليس) في نظريته إلى افتراض رئيس هو أن الإضطرابات النفسية إنما هي نتاج للتفكير غير العقلاني (الخطيب، ١٩٩٥ ، ص ٢٥٤) . والتفكير غير العقلاني أو الأفكار اللاعقلانية هي الأفكار التي تتضمن جوانب غير منطقية وترجع نشأتها إلى التعليم الذي يتلقاه الطفل من والديه ومن البيئة الثقافية التي يعيش فيها (Ellis , 1962 , P. 7).

ويعتقد (أليس) بأن المشاعر السلبية لا تحصل أو لا توجد من تلقاء نفسها ولكن لدينا الخيار الفعّال في المجيء بها أو عدم المجيء بها إلى أنفسنا . كما يشير (أليس) إلى السيطرة الداخلية ، التي لا تعني هنا أن الناس يختارون بأنفسهم الأنغماس في إضطراب أو تشوش أنفسهم من خلال أعتقادهم ، بل أنهم لا يخبرون الأفكار والمشاعر والسلوكيات بشكل خالص أو متباعد ، وبدلاً من ذلك فأن

معرفتهم تؤثر في مشاعرهم وسلوكهم ،ومشاعرهم تؤثر في تفكيرهم وسلوكهم ، وسلوكهم يؤثر في تفكيرهم ومشاعرهم (Ellis , 1999 , PP. 4-5) .

ويرى (أليس) بأن الخبرات المبكرة الخاطئة أو العصبية أو غير المنطقية تستمر ولا تتطفيء على الرغم من عدم تعزيزها من الخارج لأن الأفراد يعززون هذه الخبرات المتعلمة بتكرار تلقينها داخلياً لأنفسهم حتى تصبح فلسفة لهم ونظرة خاصة بهم (باترسون، ١٩٨١ ، ص ص١٧-١٨) .

ب- آرون بيك (Aaron Beck) :

يرى آرون بيك (Aaron Beck) أن ردود الفعل الأنفعالية ليست إستجابات مباشرة وتلقائية للمثير الخارجي ، وإنما يكون هناك تحليل للمثيرات وتفسير لها من خلال النظام المعرفي (العقلي) الداخلي ، وقد ينتج عن عدم الاتفاق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية وجود الإضطرابات النفسية . وأن ردود الفعل التي يستجيب بها الناس لكثير من المواقف تكون متسقة مما يوحي بأن هذه الاستجابات توجهها مجموعة من القواعد (الشناوي ، ١٩٩٤ ، ص ص١٤٥-١٤٨) .

ويرى بيك (Beck) أن الاستجابة العصبية الحادة قد أطلق عليها إصطلاح " رد فعل المحنة " إذ يكون الفرد متقلباً بالقلق أو الحزن أو الهياج ويكون عليه أن يناضل للمحافظة على ضبط التركيز والانتباه . ومن الناحية المعرفية فإن إستجابة العصاب تتصف بالوعي المكثف بالذات. والتفسير الخاطيء للمثيرات غير الضارة بأنها تمثل خطراً كبيراً ، وكذلك الإنتباه للأفكار والمشاعر غير المناسبة (الشناوي ، ١٩٩٤ ، ص ١٥٠). ومثلاً لتفسير الإضطرابات النفسية ، وليكن الأكتئاب ، يرى (بيك) أن المريض يحس بأنه قد خسر شيئاً يراه ضرورياً لسعادته ويتوقع من أي مشروع مهم نتائج سلبية ، ويرى نفسه مفقداً للصفات اللازمة لتحقيق أهداف ذات شأن ، وبالأمكان صياغة هذه الفكرة فيما يسمى (الثلاثي المعرفي The Cognitive Third) تصور سلبي للذات ، تفسير سلبي لخبرات الحياة، نظرة عدمية للمستقبل (بيك ، ٢٠٠٠ ، ص ص٧٢ ، ٩٠). والشخص المكتئب ربما لديه زيادة وتعميم عن الحوادث الثانوية والتفكير بأنه عديم الأهمية (لا قيمة له) ، كما أن الناس المكتئبين يلومون أنفسهم أكثر مما ينبغي أو أكثر مما هو مبرر. وإذا امكن دفع إنتباه الفرد لما يفكر فيه عندما يخبر (بمر) أو يشعر بأي عاطفة، فإن الفرد سوف يرى بأن أفكاره تكون مرتبطة بما يشعر به ، إذ إن الأفكار السلبية تكون مرتبطة بالمشاعر السلبية مثل الحزن، خيبة الأمل، والقلق تماماً كالأفكار الايجابية التي تكون مرتبطة بالمشاعر الايجابية مثل الفرح والأبتهاج (Simons, 1994, PP. 378, 132)

ج- مارتين سيليجمان (Seligman) :

أكدت نظرية سيلجمان في الغزو Seligman Theory in Attribution أن الطريقة التي نفسر بواسطتها الأشياء أو الأحداث هي الأكثر تأثيراً على سلوكنا الحالي و المستقبل أكثر من وقوعها. وقد يكون لها مضامين سيئة أو جيدة على صحتنا النفسية والجسدية (الحجار ، ١٩٨٩ ، ص ٩٥). ويقول سيلجمان "ان الاكتئاب ينتج عن عادات في أسلوب التفكير الواعي ، فلو اننا استطعنا تغيير عادات التفكير هذه التي تمارس على مدار حياة الفرد ، لشفي المريض من حالة الاكتئاب التي يعانها " (عثمان ، ٢٠١٠ ، ص ١) .

كما أشار سيليجمان (Seligman, 1998) في كتابه التفاؤل المتعلم إلى أن " التفاؤل يمكن تعلمه ، فنحن لسنا متفائلين بالفطرة أو متشائمين بالفطرة . والمتفائل يعتقد أن الإحباط والفشل وخبية الأمل هي تحدي وإعاقة مؤقتة بعكس المتشائم (السيد ، ٢٠١١ ، ص ١٠). ويقسم سيلجمان الناس الى اصحاب اسلوب تفكير ايجابي ، واخرون الى اصحاب اسلوب تفكير سلبي ، وما يترتب عن ذلك التصنيف بالنسبة للطريقة التي نفكر بها ، وخاصة بشأن الصحة ، فأنها تغير صحتنا ، اذ ان اسلوب التفسير التشاؤمي هو أحد الأسباب المؤدية للأصابة بالأمراض

ينطلق أسلوب التفسير في حالتيه (المتفائلة ، أو المتشائمة) من نظرية العزو لنفسه ذاتها . حين يكون الأسلوب التفسيري متشائماً يميل الشخص الى تعميم المحنة من الوضعية الاصلية على مختلف وضعيات الحياة ويطلق احكاماً عامة وقطعية على العالم والناس ، كما انه يميل الى ادراك المحنة على انها دائمة ونهائية ولا خلاص منها . ويكمل جلد الذات بحيث يعتبر الشخص ذاته انه هو المسؤول ، وان العلة فيه هو ، وهي علة أو قصور لا يرى لنفسه خلاصاً منه . وفي المقابل فإن أسلوب التفسير المتفائل يجعل الشخص يدرك الخسارة أو الشدة ، على انها محدودة ضمن حيز ما ، وان هناك مجالات اخرى لازالت متوفرة ويمكن ان تكون مجزية ، وتشكل بدائل أو تعويضات معقولة أو حتى ملائمة . كما يدرك الأسلوب التفسيري المتفائل المحنة أو الخسارة على انها انتكاسة مؤقتة ، وبالتالي فإن امكانات الانطلاق من جديد متاحة ، بتوسل الوسائل الملائمة . وعلى المستوى الذاتي يحافظ أسلوب التفسير المتفائل على ايجابية النظرة الى الذات وقدراتها وامكاناتها وتقديرها ، مما يبقي الطاقات متوفرة لجولات جديدة . اما أسلوب التفسير المتشائم الى الانهزامية والاستسلام وبالتالي القعود عن الفعل والمبادرة (حجازي ، ٢٠٠٦ ، ص ٣٣٦ - ٣٣٧) .

وافترض سيلجمان انه من المهم عدم الخلط بين تقدير الذات المنخفض مع ان يكون لدى الفرد اطار ذهني متشائم بطبيعته . بصفة خاصة ، تنتج كلتا الحالتين شعوراً بالعجز المدرك الذي يمكن ان يغزو كل أوجه حياة الفرد (لوكاس ، ٢٠٠٩ ، ص ٦٣)

إن نظرية التفكير الإيجابي في بضعة كلمات هي: إذا كنت تُفكرُ أفكاراً إيجابية، فإن حياتك ستُصبحُ إيجابيةً ألياً ، وأذا كنت تُريدُ الفوز فإنه يَجِبُ عليك أن تُتصرفَ كالفائز، ولهذا يمكن القول ان نظرية التفكير الإيجابي تعمل على الايحاء الذاتي (auto suggestion) . اذ انك إذا أردت شيئاً، فأنتك يَجِبُ أن تعتقدَ داخلياً بأنه يُمكنك أن تُحصلَ عليه (The positive ، 2009 ، p.1 ، Thinking Attitude) . والايحاء الذاتي هو وسيلة يقوم بها الفرد مع نفسه لحل صراع أو تخفيف انفعال أو لتوجيه نفسه ذاتياً نحو هدف ما ، وتستخدم هذه الوسيلة أيضاً في التنويم المغناطيسي (Hypnosis) (الشربيني ، بلا ، ص ١٥ - ١٦) .

٤. نموذج كيركجارد (2005) (Erin Kirkegaard) :

قسم كيركجارد (Kirkegaard) التفكير الايجابي الى ثلاث مجموعات متشابهة هي : المعرفة الداخلية (Internal cognition) ، والايمان (Faith) ، والعلاقات الشخصية المؤثرة (Influential personal relationships) .

أ- المكون الاول - المعرفة الداخلية (Internal cognition) :

ان عملية الفكر المعرفية الداخلية للتفكير الايجابي مستندة الى الغرض ، غرض الفرد ، أو أعظم سبب للحياة ، هو الذي يقود معرفة الفرد الداخلية عبر هذه العملية . ان ما يقود عملية الفكر الداخلية الى فعل خارجي ، هو امتلاك الفرد غرض ما يحكمه ويقود عملية صحيفة فكره اليومية (اجندته الفكرية) ، وان معرفته الداخلية تبقى مركزاً على الهدف ، ومع الهدف يَجِبُ الغرض . كما ان الغرض في الحياة مستند الى مفهوم (Will to meaning) - فكتور فرانكل (Viktor Frankl) الذي يشير الى الحاجة لايجاد غرض ومعنى مناسب . وبهذا ينشغل المفكرون الايجابيون بغرضهم ، وينشغلون بالاشياء في بيئتهم الخارجية والداخلية التي تغذي غرضهم ، على العكس من السلبيون الذين يغذون هزيمة غرضهم . ويمكن القول ان (التفكير الايجابي يقاد داخلياً بغرضه) (2005,p.8 ، Kirkegaard) .

ب- المكون الثاني - الايمان (Faith) :

المفكرون الايجابيون لهم ايمان بأن كل شيء في الحياة يحدث له سبب ، ويعرفون بأن لديهم غرض ومعنى على الارض ، وهم وضعوا على الارض لهدف ما ، وان هناك فرصة في كل حالة

لأن هناك غرض لكل حالة ، والتي ستساعدهم لأن يصبحوا أقرب الى غرضهم الأكبر في الحياة . الايمان ، هو ايمان ديني ، ويعرف بأنه امتلاك ثقة واعتقاد في ظاهرة بدون دليل تجريبي . اذن فالمفكر الايجابي عنده ثقة في الطبيعة والعالم والاله ، والروحانية هي التجربة الشخصية الخشوعية لشئ مقدس او أعظم من النفس . ان السمة الرئيسية للمعرف الداخلية في التفكير الايجابي بأن سيكون لدى الفرد الغرض الذي هو أكبر من نفسه والذي يرتبط بالروحانية . وتشجع وجهات النظر الدينية الدنيوية في أغلب الاحيان انعكاس أكثر تفاؤلاً من أحداث الحياة عبر اكمالها الاجوبة للعديد من الأسئلة الاعمق في الحياة . ويشترك الناس في أغلب الاحيان الاحساس بالغرض والمعنى من ايمانهم ، وتزودهم الروحانية بالايمان والشجاعة والأمل وذلك يسهل اتخاذ القرارات والأعمال الحكيمة (Kirkegaard ، 2005,p.9) .

ج- المكون الثالث – العلاقات (Relationships) :-

العلاقات الشخصية المؤثرة يمكن ان تكون منقسمة أكثر الى ثلاث مجموعات ، التي تتضمن علاقة الفرد مع نفسه ، ومع الله ، وعائلته . وهذه العلاقات تعزز شعور الفرد بأن لديه اناس آخرون ، أو كائنات ، تساعده خلال الحياة ، ولديه دائماً توجيه ودعم منهم ، وان العلاقات الايجابية مع الناس والكائنات ذوو المعنى تساعده لأعطاء معنى لغرض للحياة . وترتبط المعرفة والغرض الداخلي بتأمين الذات (self esteem)، وان يكون الفرد بسلام مع نفسه . أما العلاقة الحيوية الثانية بالله ، فأن العديد من الناس يعتقدون بأنهم يعملون كل شئ لوحدهم ، والناس بدون العلاقة مع الله يبحثون عن الأجوبة فقط للأسئلة (عن الحياة) ضمن أنفسهم ، لكن في أغلب الحيات لا يستطيعون إيجاد الأجوبة . وان الناس الذين يعتمدون فقط على انفسهم يوقنون بالافتقار للاتجاه والغرض ، وهم يفقدون الى التوجيه ، وبدون الايمان ليس هناك غرض . والسمة الثالثة هي العلاقات المهمة مع العائلة ، والعائلة يمكن ان تتضمن روابط الدم ، ولكن الترجمة المباشرة لكلمة " Ohana " في اللغة الهاوايية تعني العائلة أو العشيرة ، والتي في الازمنة الحديثة تضمنت ايضا قاعدة الفرد القريبة من الاصدقاء ، وهؤلاء جميعا يساعدون الفرد على العثور على الغرض والسعادة في الحياة . فالتفكير الايجابي مدعوم عبر علاقة الفرد بنفسه وبالله وبالمقربين سواء أكانوا أقرباء أو أصدقاء (Kirkegaard ، 2005, p. 13-14) .

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

من اجل تحقيق أهداف البحث الحالي كان لابد للباحث من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة من ذلك المجتمع ، واعداد أدوات تتصف بالصدق والثبات واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل بيانات هذا البحث ومعالجتها ، لذلك سيجري استعراض الاجراءات الآتية :-

أولاً: مجتمع البحث

تحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد (ذكور واناث) للعام الدراسي (٢٠١٠-٢٠١١) من الكليات العلمية والانسانية ومن المراحل الاربع، ويأتي اختيار جامعة بغداد بسبب ان الباحث يعمل تدريسياً فيها مما يسهل عملية التطبيق .

ثانياً: عينة البحث الرئيسية

تألفت عينة البحث الحالي من (١٢٠) طالب وطالبة ، جرى اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية ، وذلك باختيار كلية الاداب من الاختصاص الانساني وكلية الهندسة لتمثل الاختصاص العلمي وباعداد متساوية . والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

يوضح توزيع العينة على الكليات والاقسام والمراحل والنوع

ت	الكلية	القسم	المرحلة	النوع		المجموع
				ذكور	اناث	
١	الآداب	علم النفس	أول	٧	٨	٦٠
-			ثاني	٧	٨	
			ثالث	٧	٨	
			رابع	٧	٨	
٢	الهندسة	مدني	اول	٨	٧	٦٠
-			ثاني	٨	٧	
			ثالث	٨	٧	
			رابع	٨	٧	
	المجموع			٦٠	٦٠	١٢٠

ثالثاً - أدوات البحث :

- الاداة الاولى - مقياس التفكير الايجابي :-
من اجل اعداد مقياس للتفكير الايجابي ولكي يكون ملائماً لخصائص مجتمع البحث ، وتتوافر فيه شروط المقاييس العلمية اتبعت الخطوات الآتية :
- اعداد فقرات المقياس :

لغرض اعداد فقرات المقياس الملائمة لقياس التفكير الايجابي ، على وفق مايعكسه التعريف النظري والاجرائي الذي اعتمدته البحث الحالي ، فقد اعتمد البحث الحالي مقياس ابراهيم (٢٠١٠) للتفكير الايجابي ، وقد تم اختيار مقياس ابراهيم (٢٠١٠) لأنه المقياس الأشهر عربياً حالياً وكذلك لعدم وجود مقياس عراقي ملائم للعينة والبيئة العراقية وهو مقياس حديث يحتاج الى تكيفه للبيئة العراقية بعد اختزاله الذي يتم بأختيار أعلى اربعين فقرة من حيث ارتباطها بالمجموع الكلي والتي هي أصلاً فقرات مميزة ، علماً ان (ابراهيم) لم يقيم بأجراءات سيكومترية لمقياسه بل اكتفى بتقديم الفقرات فقط . ولذلك فالبحث الحالي يريد التحقق من سلامة ذلك المقياس ، وقد تم اجراء التحليلات الاحصائية عليه .

١. وصف مقياس ابراهيم للتفكير الايجابي (٢٠١٠):

يتكون مقياس ابراهيم من (١١٠) بطريقة المقارنة الزوجية ، يجاب عنها بأختيار المفحوص احدى العبارتين ، وقد اعطيت العبارة التي هي مع الظاهرة وزن (١) ، بينما الفقرة التي هي ضد الظاهرة أعطيت وزن (صفر)، ويوضح الملحق (١) الصورة الاصلية للمقياس ، ويتضمن المقياس عشرة أبعاد هي كالآتي :-

١. التوقعات الايجابية والتفاؤل :- أي التوقعات الايجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص ، فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج ايجابية في حياتنا الصحية والشخصية والاجتماعية والمهنية . العبارات من (١-٩) .

٢. الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا :

مهارات الشخص في توجيه انتباهه وذاكراته وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي . العبارات من (١٠- ٢٠)

٣. حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي :

أي ما يميزه من اتجاهات ايجابية نحو امكانات التغير بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب التعلم والمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية و ويتسم أصحاب هذا ايضا بالنظرة الايجابية لأهمية العلاج النفسي والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات . ويتصف هذا النمط بما نملك من رصيد معرفي ومعلومات عن الصحة والسعادة ، وكيف نتعامل مع مواقف الخوف والقلق والاكتئاب والاضطراب النفسي . العبارات من (٢١ - ٣١).

٤. الشعور العام بالرضا :-

الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة ، بما في ذلك مستوى المعيشة والانجاز والتعليم . العبارات من (٣٢ - ٤٣).

٥. التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين :-

تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على ان تفهم الاختلاف بين الناس حقيقة وواقع لامفر منه، واننا مطالبون بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور ايجابي وتفتح . العبارات من (٤٤ - ٥٥) .

٦. السماح والارحية :-

أي تبني معتقدات متسامحة عما مر بنا من خبرات ماضية أو آلام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية ، بعبارة اخرى تبني أفكار وسلوكيات تنظر للماضي بصفته أمرا مضى وانقضى ، ومن المؤسف ان تظل مقيدا به . كذلك ان تتقبل الواقع وما فيه من تحديات دون أن تغفل عما به من امور مستحيلة لا يمكن تغييرها . والقبول بما لا يمكن تغييره بمعنى ايضا قلة الشكوى او التذمر من حياتك ، فالناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طوال الوقت من الاشياء الخارجة عن ارادته . العبارات من (٥٦ - ٦٦) .

٧. الذكاء الوجداني :-

يشير هذا المفهوم الى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين ، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقا من هذه المهارات . العبارات من (٦٧ - ٧٦).

٨. تقبل غير مشروط للذات :-

أي ان تتقبل ذاتك وتعرف قيمتها ، وتقبل الذات يعني الرضا بما تملك من امكانات وتجنب تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباههم أو عطفهم أو حتى مجرد لفت النظر ، وتقبل الذات يتضمن جانبا كبيرا من العقلانية لأنك لا تتضايق وتتذمر من الامور الخارجة عن ارادتك ، كما يشجعك تقبلك لذاتك على المجازفات الهادفة لاقامة علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والحب المتبادل بالآخرين . ومن مظاهر عدم تقبل الذات أن نتبنى اسلوب الملصقات أي ان نلصق بأنفسنا مفاهيم سلبية قد توقع الضرر بالنفس وتتحول لعائق من عوائق النمو والتطور . انك عندما تصف نفسك بأنني عصابي أو انني انطوائي بطبيعتي ، أو خجول أو كسول أو هذه طبيعتي .. الخ، انك بذلك تحرم نفسك من التغير وتربطه بأشياء مستحيلة تقيد من حركتك ونموك وتكبلها بالمخاوف السلبية والحتميات التي يتعذر معالجتها . بعبارة اخرى تجد الشخص الذي يتقبل ذاته لا ينزعج بسرعة ، ولا يضع عنوانا سلبيا يبسط به التعرض للسلبية والقبول بالمرض والتعاسة . كما انه لا ينزعج عندما يتعرض لنقد خارجي أو تقييما ما ويضع ذلك في اطار هادئ لأنه او لأنها تثق في نفسها وقدراتها . العبارات من (٧٧ - ٩٣).

٩. تقبل المسؤولية الشخصية :-

الايجابيون من الناس لا يتذرعون بقلة الوقت ولا يلقون الأعذار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم ان يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد، وبالتالي فمثل هؤلاء هم النماذج الجميلة التي تنجح وتساعد الآخرين على النجاح ، وتحقق الفوز لها ولمن حولها . العبارات من (٩٤ - ١٠١).

١٠. المجازفة الايجابية :-

الايجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول وتقبل الغموض ، ومن ثم يكونون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الايجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة ، ولهذا نجدهم :

- يفضلون الأعمال التي تتطلب التفكير واتخاذ القرارات أكثر من الأعمال الروتينية المعتادة .
- أصدقاؤهم ومعارفهم متنوعون في ميولهم وطرقهم في التفكير والتفاعل .
- يفضلون النشاطات الابداعية التي تتطلب قدرا مرتفعا من الأصالة والابتكار .
- يطورون مناخا أسريا يسمح لمن حولهم بالنمو والتنوع وحب الاستطلاع .
- يقدرون على اتخاذ قرارات مهمة هي التي تصفهم بالاييجابية والفاعلية . العبارات من (١٠٢-١١٠) (ابراهيم ، ٢٠١١ ، ص ٢٥٣-٢٥٦) .

٢. التأكد من صلاحية فقرات المقياس الاصلي :-

عرض المقياس بصورته الاولى على (٥) خبراء * من المختصين بعلم النفس . ويعد هذا الاجراء نوعا من انواع الصدق (الصدق الظاهري) وهو مدى ملائمة المقياس لما يقيس ولمن يطبق عليهم ويبدو مثل هذا الصدق في وضوح الفقرات ومدى علاقتها بالقدرة أو السمة أو البعد الذي يقيسه المقياس وغالبا ما يقرر ذلك مجموعة من المختصين في المجال الذي يفترض ان ينتمي اليه هذا المقياس او ذاك (عبد الرحمن ، ١٩٨٣ ، ص ٢٢٦).

- الخبراء : ١- أ. د خليل ابراهيم رسول ٢- أ. د وهيب مجيد الكبيسي
- ٣- أ. م د أحمد لطيف جاسم ٤- د. ابراهيم مرتضى الاعرجي
- ٥- د . فارس كمال عمر نظمي

ولغرض الابقاء على فقرات المقياس ومجالاته استعمل الباحث معيارا للابقاء على الفقرة وهو حصولها على نسبة اتفاق (٨٠ %) فما فوق ، والباحث يطمئن لهذا الاجراء بسبب استعماله في دراسات وبحوث سابقة للبحث الحالي . وبناء على ذلك لم تستبعد أية فقرة ، وبهذا فقد بقي المقياس يتألف من (١١٠) فقرة .

٣. الاجابة على المقياس :

صمم مقياس ابراهيم بطريقة المقارنة الزوجية ، اذ تتم الاجابة عبر اختيار إحدى الفقرتين ، والتي تمثل احداها (مع الظاهرة) وتمثل الثانية (ضد الظاهرة) وتعطى الاولى (١) والثانية (صفر) . أما اعداد تعليمات المقياس ، فقد تمثل بتوضيح كيفية الاجابة عن المقياس وبعض التعليمات التي على المستجيب ان ينتبه اليها .

٤. تحليل فقرات المقياس :-

يعتمد صدق الاختبار اعتمادا مباشرا على صدق فقراته ، وذلك لأن أي زيادة في صدقها تؤدي الى زيادة صدق الاختبار (السيد ، ١٩٥٨ ، ص ٥٣٩) . ويمكن ان نقيس قيمة صدق كل فقرة في الاختبار من خلال بيان مدى تمييزها بين مجموعتين مختلفتين في الناحية التي يقيسها الاختبار (جلال ، ١٩٨٥ ، ص ٣٧) .

٢- ايجاد القوة التمييزية للفقرات :

يقصد بالقدرة على التمييز قدرة الفقرة على ان تميز بين الافراد الحاصلين على درجات مرتفعة ومن يحصلون على درجات منخفضة في السمة التي يقيسها الاختبار (أحمد، ١٩٦٠، ص ٢٥٨)

وتتطلب المقاييس النفسية حساب القوة التمييزية ل فقراتها لغرض استبعاد الفقرات التي لا تميز بين المستجيبين والابقاء على الفقرات التي تميز بينهم (Ghiselli& et.al, 1981,p.434) .
وكان حجم العينة التي حللت درجاتها احصائيا في البحث الحالي عند حساب القوة التمييزية للفقرات (١٢٠) طالب وطالبة ، رتبت درجاتهم ترتيبا تنازليا من أعلى درجة الى أدنى درجة وبأستعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين (Contrasted groups)، فقد أخذت نسبة (٢٧%) تمثل المجموعة العليا ، ومثلها تمثل المجموعة الدنيا ، وبذا أصبح عدد الاستثمارات في كل مجموعة (٣٣) استثمار . واستعمل الاختبار التائي (T . test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس ، لتمثل القيمة التائية المحسوبة القوة التمييزية للفقرة . وقد عدت (٩٨) فقرة من المقياس ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥)، فيما حذفت اثني عشر فقرة هي الفقرات (١٢ ، ٢٧ ، ٤٨ ، ٧٧ ، ٨٦ ، ٨٩ ، ٩٧ ، ١٠٠ ، ١٠٥ ، ١٠٦ ، ١٠٨ ، ١٠٩ ،) وبذلك اصبح المقياس يتألف من (٩٨) فقرة ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

الجدول (٢)

القوة التمييزية لمقياس التفكير الايجابي بأستعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين

النتيجة	القيمة التائية الحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	٣.٧٨٩	٠.٤٩١٩	٠.٦٢٥٠	٠.١٧٤١	٠.٩٦٩٧	-١
=	٤.٠٥٠	٠.٥٠٤٠	٠.٥٦٢٥	٠.٢٩١٩	٠.٩٠٩١	-٢
=	٤.٧٧٠	٠.٤٨٢٦	٠.٣٤٣٨	٠.٣٦٤١	٠.٨٤٨٥	-٣
=	٥.٣٦١	٠.٥٠٧٠	٠.٤٦٨٨	٠.١٧٤١	٠.٩٦٩٧	-٤
=	٢.٧٢٠	٠.٤٧٠٩	٠.٣١٢٥	٠.٤٨٨٥	٠.٦٣٦٤	-٥
=	٣.٤٧٧	٠.٥٠٧٠	٠.٤٦٨٨	٠.٣٦٤١	٠.٨٤٨٥	-٦
=	٢.٨٨٠	٠.٤٥٦٨	٠.٢٨١٣	٠.٢٤٢٣	٠.٩٣٩٤	-٧
=	٠.٩١٠	٠.٤٩٩٠	٠.٤٠٦٣	٠.٣٦٤١	٠.٨٤٨٥	-٨
=	١.٨٩٩	٠.٤٨٢٦	٠.٣٤٣٨	٠.٥٠١٩	٠.٥٧٥٨	-٩
=	٣.١٨٦	٠.٥٠٨٠	٠.٥٠٠٠	٠.٣٦٤١	٠.٨٤٨٥	١٠
=	٢.٤٤٥	٠.٤٧٠٩	٠.٣١٢٥	٠.٤٩٦٢	٠.٦٠٦١	-١١
غير دالة	١.٦١٩	٠.٥٠٧٠	٠.٤٦٨٨	٠.٤٧٨٧	٠.٦٦٦٧	-١٢
دالة	٢.٧٠٨	٠.٤٩١٩	٠.٣٧٥٠	٠.٤٦٦٧	٠.٦٩٧٠	-١٣
=	٤.٣٠٧	٠.٥٠٧٠	٠.٤٦٨٨	٠.٢٩١٩	٠.٩٠٩١	-١٤
=	٢.٧٧٩	٠.٤٣٩٩	٠.٢٥٠٠	٠.٥٠١٩	٠.٥٧٥٨	-١٥

-١٦	٠.٧٢٧٣	٠.٤٥٢٣	٠.٢٥٠٠	٠.٤٣٩٩	٤.٣١١	=
-١٧	٠.٧٥٧٦	٠.٤٣٥٢	٠.٥٠٠٠	٠.٥٠٨٠	٢.١٩٨	=
-١٨	٠.٧٨٧٩	٠.٤١٥١	٠.٥٠٠٠	٠.٥٠٨٠	٢.٥٠٥	=
-١٩	٠.٧٨٧٩	٠.٤١٥١	٠.٥٠٠٠	٠.٥٠٨٠	٢.٥٠٥	=
-٢٠	٠.٩٣٩٤	٠.٢٤٢٣	٠.٥٠٠٠	٠.٥٠٨٠	٤.٤٧٢	=
-٢١	٠.٩٠٩١	٠.٢٩١٩	٠.٦٥٦٣	٠.٤٨٢٦	٢.٥٦٥	=
-٢٢	٠.٨١٨٢	٠.٣٩١٧	٠.٥٣١٣	٠.٥٠٧٠	٢.٥٥٨	=
-٢٣	١.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠	٠.٦٨٧٥	٠.٤٧٠٩	٣.٨١٣	=
-٢٤	٠.٩٦٩٧	٠.١٧٤١	٠.٥٠٠٠	٠.٥٠٨٠	٥.٠١٧	=
-٢٥	٠.٥٧٥٨	٠.٥٠١٩	٠.٣١٢٥	٠.٤٧٠٩	٢.١٧٩	=
-٢٦	٠.٩٦٩٧	٠.١٧٤١	٠.٦٥٦٣	٠.٤٨٢٦	٣.٥٠٤	=
-٢٧	٠.٧٢٧٣	٠.٤٥٢٣	٠.٥٣١٣	٠.٥٠٧٠	١.٦٤٦	غير دالة
-٢٨	٠.٩٠٩١	٠.٢٩١٩	٠.٤٠٦٣	٠.٤٩٩٠	٤.٩٧٧	داله
-٢٩	٠.٩٠٩١	٠.٢٩١٩	٠.٥٩٣٨	٠.٤٩٩٠	٣.١٢١	=
-٣٠	٠.٨٧٨٨	٠.٣٣١٤	٠.٤٣٧٥	٠.٥٠٤٠	٤.١٨٣	=
-٣١	٠.٩٠٩١	٠.٢٩١٩	٠.٥٠٠٠	٠.٥٠٨٠	٣.٩٩٦	=
-٣٢	٠.٩٦٩٧	٠.١٧٤١	٠.٥٩٣٨	٠.٤٩٩٠	٤.٠٨٠	=
-٣٣	١.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠	٠.٥٦٢٥	٠.٥٠٤٠	٤.٩٨٨	=
-٣٤	١.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠	٠.٦٢٥٠	٠.٤٩١٩	٤.٣٨١	=
-٣٥	٠.٨٧٨٨	٠.٣٣١٤	٠.٥٠٠٠	٠.٥٠٨٠	٣.٥٧١	=

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية الحسوبة	النتيجة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
-٣٦	٠.٩٦٩٧	٠.١٧٤١	٠.٢٨١٣	٠.٤٥٦٨	٨.٠٧٦	دالة
-٣٧	٠.٩٦٩٧	٠.١٧٤١	٠.٥٣١٣	٠.٥٠٧٠	٤.٦٩٢	=
-٣٨	١.٠٠٠٠	٠.٠٠٠٠	٠.٦٥٦٣	٠.٤٨٢٦	٤.٠٩٣	=
-٣٩	٠.٨٧٨٨	٠.٣٣١٤	٠.٥٠٠٠	٠.٥٠٨٠	٣.٥٧١	=
-٤٠	٠.٩٠٩١	٠.٢٩١٩	٠.٢٥٠٠	٠.٤٣٩٩	٧.١٣٨	=

=	٢.٧٠٨	٠.٤٩١٩	٠.٣٧٥٠	٠.٤٦٦٧	٠.٦٩٧٠	-٤١
=	٥.٥٠٦	٠.٤٩٩٠	٠.٤٠٦٣	٠.٢٤٢٣	٠.٩٣٩٤	-٤٢
=	٤.٦٣٤	٠.٥٠٤٠	٠.٤٣٧٥	٠.٢٩١٩	٠.٩٠٩١	-٤٣
=	٤.٠٢٥	٠.٤٩١٩	٠.٣٧٥٠	٠.٣٩١٧	٠.٨١٨٢	-٤٤
=	٢.٩٩٨	٠.٥٠٤٠	٠.٥٦٢٥	٠.٣٣١٤	٠.٨٧٨٨	-٤٥
=	٢.٧٢٤	٠.٤٧٠٩	٠.٦٨٧٥	٠.٢٤٢٣	٠.٩٣٩٤	-٤٦
=	٢.٢٨٨	٠.٥٠٤٠	٠.٥٦٢٥	٠.٣٩١٧	٠.٨١٨٢	-٤٧
غير دالة	١.٤٤٤	٠.٤٩١٩	٠.٦٢٥٠	٠.٤١٥١	٠.٧٨٧٩	-٤٨
دالة	٢.٦٦٢	٠.٤٨٢٦	٠.٦٥٦٣	٠.٣٦٤١	٠.٩٣٤٣	-٤٩
=	٣.٢٨١	٠.٥٠٧٠	٠.٥٣١٣	٠.٣٣١٤	٠.٨٧٨٨	-٥٠
=	٤.٣٢١	٠.٤٧٠٩	٠.٣١٢٥	٠.٤١٥١	٠.٧٨٧٩	-٥١
=	٢.٠٠٨	٠.٤٥٦٨	٠.٧١٨٨	٠.٢٩١٩	٠.٩٠٩١	-٥٢
=	٥.٦٢٠	٠.٤٧٠٩	٠.٣١٢٥	٠.٣٣١٤	٠.٨٧٨٨	-٥٣
=	٣.٣٠٦	٠.٤٧٠٩	٠.٣١٢٥	٠.٤٦٦٧	٠.٦٩٧٠	-٥٤
=	٣.٨٧١	٠.٥٠٧٠	٠.٤٦٨٨	٠.٣٣١٤	٠.٨٧٨٨	-٥٥
=	٣.٢٨١	٠.٥٠٧٠	٠.٥٣١٣	٠.٣٣١٤	٠.٨٧٨٨	-٥٦
=	٣.٢٨٤	٠.٤٩١٩	٠.٦٢٥٠	٠.٢٤٢٣	٠.٩٣٩٤	-٥٧
=	٣.٢٨١	٠.٥٠٧٠	٠.٥٣١٣	٠.٣٣١٤	٠.٨٧٨٨	-٥٨
=	٣.٤٧٧	٠.٥٠٧٠	٠.٤٦٨٨	٠.٣٦٤١	٠.٨٤٨٥	-٥٩
=	٢.٣٥٦	٠.٤٩٩٠	٠.٥٩٣٨	٠.٣٦٤١	٠.٨٤٨٥	-٦٠
=	٣.٤٣٥	٠.٥٠٧٠	٠.٤٦٨٨	٠.٤٦٦٧	٠.٨٧٨٨	-٦١
=	٣.٧٨٩	٠.٤٩١٩	٠.٦٢٥٠	٠.١٧٤١	٠.٩٦٩٧	-٦٢
=	٢.٨٤٢	٠.٤٩١٩	٠.٦٢٥٠	٠.٢٩١٩	٠.٩٠٩١	-٦٣
=	٢.١٩٨	٠.٥٠٨٠	٠.٥٠٠٠	٠.٤٣٥٢	٠.٧٥٧٦	-٦٤
=	٣.٤٧٧	٠.٥٠٧٠	٠.٤٦٨٨	٠.٣٦٤١	٠.٨٤٨٥	-٦٥
=	٣.٦٦١	٠.٤٩١٩	٠.٣٧٥٠	٠.٤١٥١	٠.٧٨٧٩	-٦٦
=	٣.٠٢٨	٠.٤٩٩٠	٠.٤٠٦٣	٠.٤٣٥٢	٠.٧٥٧٦	-٦٧
=	٤.١٦١	٠.٥٠٧٠	٠.٥٣١٣	٠.٢٤٢٣	٠.٩٣٩٤	-٦٨
=	٢.٨٣٣	٠.٥٠٨٠	٠.٥٠٠٠	٠.٣٩١٧	٠.٨١٨٢	-٦٩
=	٤.٧٩٨	٠.٥٠٧٠	٠.٤٦٨٨	٠.٢٤٢٣	٠.٩٣٩٤	-٧٠

-٧١	٠.٩٠٩١	٠.٢٩١٩	٠.٥٦٢٥	٠.٥٠٤٠	٣.٤٠٥	=
-٧٢	٠.٨٧٨٨	٠.٣٣١٤	٠.٤٦٨٨	٠.٥٠٧٠	٣.٨٧١	=
-٧٣	٠.٩٠٩١	٠.٢٩١٩	٠.٥٩٣٨	٠.٤٩٩٠	٣.١٢١	=
-٧٤	٠.٨١٨٢	٠.٣٩١٧	٠.٤٦٨٨	٠.٥٠٧٠	٣.١١٥	=
-٧٥	٠.٨١٨٢	٠.٣٩١٧	٠.٤٠٦٣	٠.٤٩٩٠	٣.٧٠٩	=
-٧٦	٠.٧٨٧٩	٠.٤١٥١	٠.٤٦٨٨	٠.٥٠٧٠	٢.٧٨٠	=
-٧٧	٠.٦٦٦٧	٠.٤٧٨٧	٠.٤٦٨٨	٠.٥٠٧٠	١.٦١٩	غير دالة

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية الحسوبة	النتيجة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
-٧٨	٠.٨٤٨٥	٠.٣٦٤١	٠.٥٠٠٠	٠.٥٠٨٠	٣.١٨٦	دالة
-٧٩	٠.٨٧٨٨	٠.٣٣١٤	٠.٥٦٢٥	٠.٥٠٤٠	٢.٩٩٨	=
-٨٠	٠.٥١٥٢	٠.٥٠٧٥	٠.٢٥٠٠	٠.٤٣٩٩	٢.٢٤٨	=
-٨١	٠.٦٦٦٧	٠.٤٧٨٧	٠.٣١٢٦	٠.٤٧٠٩	٣.٠٠٦	=
-٨٢	٠.٦٣٦٤	٠.٤٨٨٥	٣.١٢٥	٠.٤٧٠٩	٢.٧٢٠	=
-٨٣	٠.٨١٨٢	٠.٣٩١٧	٠.٥٩٣٨	٠.٤٩٩٠	٢.٠٢١	=
-٨٤	٠.٨٤٨٥	٠.٣٦٤١	٠.٦٢٥٠	٠.٤٩١٩	٢.٠٨٦	=
-٨٥	٠.٦٦٨٨	٠.٥٠٧٥	٠.٢٨١٣	٠.٤٥٦٨	٢.٣٥٦	=
-٨٦	٠.٥٤٥٥	٠.٥٠٥٦	٠.٣٤٣٨	٠.٤٨٢٦	١.٦٤٤	غير دالة
-٨٧	٠.٨١٨٢	٠.٣٩١٧	٠.٥٩٣٨	٠.٤٩٩٠	٢.٠٢١	دالة
-٨٨	٠.٨٧٨٨	٠.٣٣١٤	٠.٤٣٧٥	٠.٥٠٤٠	٤.١٨٣	=
-٨٩	٠.٥٤٥٥	٠.٥٠٥٦	٠.٤٠٦٣	٠.٤٩٩٠	١.١١٧	غير دالة
-٩٠	٠.١٨١٨	٠.٣٩١٧	٠.٤٦٨٨	٠.٥٠٧٠	٢.٥٥٨	دالة
-٩١	٠.٧٨٧٩	٠.٤١٥١	٠.٣٤٣٨	٠.٤٨٢٦	٣.٩٨٢	=
-٩٢	٠.٩٠٩١	٠.٢٩١٩	٠.٥٩٣٨	٠.٤٩٩٠	٣.١٢١	=
-٩٣	٠.٧٢٧٣	٠.٤٥٢٣	٠.٥٠٠٠	٠.٥٠٨٠	١.٩٠٦	=
-٩٤	٠.٩٣٩٤	٠.٢٤٢٣	٠.٢٨١٣	٠.٤٥٦٨	٧.٢٨٨	=
-٩٥	٠.٧٨٧٩	٠.٤١٥١	٠.٥٦٢٥	٠.٥٠٤٠	١.٩٧٠	=
-٩٦	٠.٩٠٩١	٠.٢٩١٩	٠.٦٨٧٥	٠.٤٧٠٩	٢.٢٨٨	=

غير دالة	١.٤١٢	٠.٤٩٩٠	٠.٥٩٣٨	٠.٤٣٥٢	٠.٧٥٧٦	-٩٧
دالة	٣.٨١٣	٠.٤٧٠٩	٠.٦٨٧٥	٠.٠٠٠٠	١.٠٠٠٠	-٩٨
=	١.٨٩٩	٠.٥٠٧٠	٠.٤٦٨٨	٠.٤٦٦٧	٠.٧٩٧٠	-٩٩
غير دالة	٠.٦١١	٠.٥٠٧٠	٠.٤٦٨٨	٠.٥٠٥٦	٠.٥٤٥٥	-١٠٠
دالة	١.٨٩٩	٠.٤٧٠٩	٠.٦٨٧٥	٠.٣٣١٤	٠.٨٧٨٨	-١٠١
=	٣.٠٠٧	٠.٤٩١٩	٠.٣٧٥٠	٠.٤٥٢٣	٠.٧٢٧٣	-١٠٢
=	١.٩٠٧	٠.٤٨٢٦	٠.٦٥٦٣	٠.٣٦٤١	٠.٨٩٨٥	-١٠٣
=	١.٩٢١	٠.٤٧٠٩	٠.٣١٢٥	٠.٥٠٥٦	٠.٥٤٥٥	-١٠٤
غير دالة	١.١٠٧	٠.٥٠٧٠	٠.٥٣١٣	٠.٤٧٨٧	٠.٦٦٦٧	-١٠٥
=	١.٦٢٩	٠.٥٠٧٠	٠.٥٣١٣	٠.٤٦٦٧	٠.٦٩٧٠	-١٠٦
دالة	٣.٠٠٦	٠.٤٧٠٩	٠.٣١٢٥	٠.٤٧٨٧	٠.٦٦٦٧	-١٠٧
غير دالة	٠.١٥٥	٠.٤٩١٩	٠.٦٢٥٠	٠.٤٩٦٢	٠.٦٠٦١	-١٠٨
=	٠.٨٦٢	٠.٥٠٤٠	٠.٤٣٧٥	٠.٥٠٥٦	٠.٥٤٥٥	-١٠٩
دالة	٢.٦٢٨	٠.٥٠٤٠	٠.٥٦٢٥	٠.٣٦٤١	٠.٨٤٨٥	-١١٠

* درجة الحرية = ١١٨

* مستوى الدلالة = ٠,٠٥

٣- علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

قام الباحث باستخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية ل فقرات مقياس التفكير الايجابي للعينة البالغة (١٢٠) طالبا وطالبة جامعيين ، وقد حصلت جميع الفقرات على معامل ارتباط للفقرة بالمجموع الكلي بمدى تراوح بين (٠.٥٧٢-٠.١٨١) باستثناء (١١) فقرة هي (١٧، ٢٧، ٤٨، ٤٩، ٨٩، ٩٧، ١٠٠، ١٠١، ١٠٥، ١٠٨، ١٠٩) وبعد حذف الفقرات التي أظهرت ارتباط ضعيف والتي قسم كبير منها مشترك مع الفقرات التي حذفت في التمييز ، أصبح المقياس يتألف من (٩٥) فقرة ، وفقا لمعيار ننللي (Nunnally, 1978,p. 263) ومعيار ستانلي وهوبكنز (Stanley&Hopkins,1972,p.269) والذين عدّوا قبول الفقرة اذا كان

معامل ارتباطها بالدرجة الكلية (٠,٣٠) فأعلى ، واتفق هذا ايضا مع معيار ايبيل الذي أكد على قبول الفقرة اذا كان معامل ارتباطها أكثر من (٠,١٩) (Ebel, 1972, p.406) والجدول (٣) يوضح ذلك جدول (٣)

جدول (٣)
علاقة الفقرة بالدرجة الكلية ل فقرات مقياس التفكير الايجابي

* الفقرات المظلمة هي الفقرات التي كانت معاملاتها ارتباطها غير دالة

الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الفقرة	قيمة معامل الارتباط
-١	٠.٣٢١	-٣١	٠.٣٩٧	-٦١	٠.٢٧٢	-٩١	٠.٣٦٨
-٢	٠.٣٠٧	-٣٢	٠.٤٤٩	-٦٢	٠.٤١٥	-٩٢	٠.٢٥٣
-٣	٠.٣٦٠	-٣٣	٠.٥١٠	-٦٣	٠.٣٢٦	-٩٣	٠.٢٦٧
-٤	٠.٥٢٢	-٣٤	٠.٤٦١	-٦٤	٠.١٨٤	-٩٤	٠.٤٦٨
-٥	٠.٢٤٣	-٣٥	٠.٣٩٨	-٦٥	٠.٢٩٠	-٩٥	٠.١٩٨
-٦	٠.٣٨٥	-٣٦	٠.٥٢٣	-٦٦	٠.٣٧٢	-٩٦	٠.٣٠٨
-٧	٠.٥٧٢	-٣٧	٠.٤٣٢	-٦٧	٠.٣١١	-٩٧	٠.١٧٨
-٨	٠.٤٢١	-٣٨	٠.٤٦٨	-٦٨	٠.٣٩٠	-٩٨	٠.٢٧٦
-٩	٠.٢٢٤	-٣٩	٠.٣٨٩	-٦٩	٠.٢٨٥	-٩٩	٠.١٩٨
-١٠	٠.٣٦٣	-٤٠	٠.٤٩٨	-٧٠	٠.٣٧٧	-١٠٠	٠.١١٥
-١١	٠.٢٦٨	-٤١	٠.٢٨١	-٧١	٠.٣٣٠	-١٠١	٠.٠٧٤
-١٢	٠.٢٠٩	-٤٢	٠.٤٩٢	-٧٢	٠.٣٥٠	-١٠٢	٠.٣٢٦
-١٣	٠.٢٥٣	-٤٣	٠.٤١٠	-٧٣	٠.٢٩٧	-١٠٣	٠.٢٢٧
-١٤	٠.٣٩٣	-٤٤	٠.٣٦٠	-٧٤	٠.٢٦٤	-١٠٤	٠.١٩٨
-١٥	٠.٢٥٦	-٤٥	٠.٢٣٩	-٧٥	٠.٣٤٩	-١٠٥	٠.١٤٦
-١٦	٠.٣٣٩	-٤٦	٠.٢٣١	-٧٦	٠.٢٦٢	-١٠٦	٠.٢١٠

٠.٢٣٩	-١.٠٧	٠.١٩٦	-٧٧	٠.٢٥٥	-٤٧	٠.١٤١	-١٧
٠.٠٣٠	-١.٠٨	٠.٣١٣	-٧٨	٠.٠٩٠	-٤٨	٠.٢٧٣	-١٨
٠.٠٢١	-١.٠٩	٠.٢٧٨	-٧٩	٠.١٦٣	-٤٩	٠.١٨٣	-١٩
٠.٢٨٦	-١.١٠	٠.٢٥٩	-٨٠	٠.٣٦٢	-٥٠	٠.٣٦٤	-٢٠
		٠.٣٢٦	-٨١	٠.٣٥٧	-٥١	٠.٣١٩	-٢١
		٠.٢٦٨	-٨٢	٠.٢٦٦	-٥٢	٠.٣٢٥	-٢٢
		٠.٢١٣	-٨٣	٠.٤٠٨	-٥٣	٠.٥٠١	-٢٣
		٠.٣١٢	-٨٤	٠.٣٤٧	-٥٤	٠.٤٦٢	-٢٤
		٠.٢٦٧	-٨٥	٠.٣٣٤	-٥٥	٠.٢٥١	-٢٥
		٠.١٨١	-٨٦	٠.٣٦٢	-٥٦	٠.٤٧٦	-٢٦
		٠.٢٧٤	-٨٧	٠.٣٨٦	-٥٧	٠.١٥٥	-٢٧
		٠.٤٠٠	-٨٨	٠.٣٠٢	-٥٨	٠.٤٥٤	-٢٨
		٠.٠٧٦	-٨٩	٠.٣٦١	-٥٩	٠.٢٠٩	-٢٩
		٠.٢١٠	-٩٠	٠.٢٧٦	-٦٠	٠.٤١٤	-٣٠

* الفقرات المظلمة هي الفقرات التي كانت معاملات ارتباطها غير دالة

٥. الصورة المختصرة لمقياس التفكير الايجابي :-

والآن بعد ان قام الباحث بتنقية المقياس الاصلي عبر تحليل فقراته ليصبح مؤلفا من (٩٥) فقرة ارتأى اعداد صورة مختصرة للمقياس :

لأجل اعداد صورة مختصرة لمقياس التفكير الايجابي ، تم اختيار أعلى اربعين فقرة من حيث ارتباطها بالمجموع الكلي ، والتي هي أصلا فقرات مميزة ، وقد جرى استبعاد بقية الفقرات (٥٥ فقرة) وكما موضح في الجدول (٤) .

الجدول (٤)

الفقرات المتبقية بعد اختيار أعلى اربعين فقرة من حيث ارتباطها بالمجموع الكلي

رقم الفقرة	رقم الفقرة
٥٦	٤
٥٧	٦
٥٩	٧
٦٢	٨
٦٦	١٠
٦٨	١٤
٧٠	١٦
٧٢	١٨
٧٨	٢٣
٨١	٢٤

٨٨		٢٦	
٩١		٣٠	
٩٣		٣٣	
٩٤		٣٤	
٩٦		٣٦	
٩٨		٤٠	
١٠٢		٤٣	
١٠٦		٤٤	
١٠٧		٥٠	
١١٠		٥٣	

٦- صدق مقياس التفكير الايجابي: اذا كان الصدق يشير الى ما يقيسه المقياس وكيفية او مدى فائدة ذلك المقياس (Graham&Lilly,1984,p.39)، فإن ايجاد صدق مقياس معين يعني الاهتمام بما يقيسه ذلك المقياس ومدى كفايته في تحقيق ذلك (Anastasi,1988,p.139)، ولقد كان لمقياس التفكير الايجابي مؤشرين للصدق هما :

أ- الصدق الظاهري (Face validity) :

الصدق الظاهري يشير الى ان الاختبار يتضمن فقرات يبدو انها على صلة بالمتغير الذي يقاس وان مضمون الاختبار متفق مع الغرض منه (Kaplan&Saccuzzo,1982,p.113). ويشير ايبيل (Ebel) الى انه في حالة استخدام الصدق الظاهري فإن الوسيلة المناسبة هي قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (Ebel,1972,pp.5,7). وقد تم عرض هذا الاجراء في خطوات اعداد مقياس التفكير الايجابي.

ب- صدق البناء (Construct Validity) :

ان صدق البناء أو المفهوم هو الارتباط بين الجوانب التي يقيسها الاختبار ومفهوم هذه الجوانب (احمد ، ١٩٦٠ ، ص ١٩٢) . وقدم كرونباخ وميهل ((Cronbach & Meehl1955 مصطلح صدق البناء لتوفير وسائل تقويم الاختبارات المصممة لقياس السمات النفسية الافتراضية . ويحدد كرونباخ وميهل البناء بوصفه عزو ما مفترض للناس ، المفروض ان ينعكس في اداء الاختبار ، اذ يتضمن صدق البناء المعنى النظري للمعدلات الاحصائية للاختبار (Craham & Lilly , 1984,P.42) . ويتطلب صدق البناء تجميع وتصنيف انواع عديدة من الادلة أكثر من أي اسلوب صدق آخر . وهناك اربعة طرائق واسعة الانتشار لصدق البناء ، هي : ١- الارتباط بين مقياس البناء والمقياس المصمم ٢- التمييز بين المجموعات ٣- التحليل العاملي ٤- مصفوفة السمات الطرق المتعددة (كروكر والجينا ، ٢٠٠٩ ، ص ٣٠٨-٣١٠) . وقد تم اجراء طريقة التحليل العاملي وكما يأتي :

• التحليل العاملي لمقياس التفكير الايجابي (Factor Analysis) : ان التحليل العاملي يحاول تحديد المتغيرات أو العوامل الاساسية ، التي تفسر نمط الارتباطات داخل مجموعة من المتغيرات الملاحظة . وغالبا ما يستعمل في اختزال البيانات ، وذلك بتحديد رقم صغير من العوامل يفسر معظم البيانات التي تمت ملاحظتها (طه وآخرين ، ب.ت ، ص ٩٨).

وقد جرى تحليل الصورة المختصرة لمقياس التفكير الايجابي (٤٠) فقرة ، وبأستعمال طريقة المكونات الرئيسية (Principal components) بعد تطبيقه على عينه مكونه من (١٢٠) فردا ، وبأستعمال الحقيبة الاحصائية (SPSS) (Statistical package for social sciences) ، فقد أظهر التحليل وجود عامل واحد تتشعب عليه (٣٠) فقرة فقط ، أما الفقرات الثمانية الباقية فلم تظهر تشبعا كافيا على هذا العامل وقد استبعدت هذه الفقرات وهي (٧٨، ٨١، ٩٣، ٩٨، ١٠٢، ١٠٦، ١٠٧، ١١٠) ليصبح المقياس في صيغته النهائية مكونا من (٣٠) فقرة (ملحق ٢) ، كما هو موضح في الجدول (٥) . علما ان الفقرة تعد مشبعة اذا كان معامل ارتباطها اكبر أو يساوي (٠,٣٠) ، اذ فسر العامل على وفق المعايير ذات التشعب (٠,٣٠) فما فوق بحسب معيار كلفورد (Guilford, 1954, p.500) ويوضح الجدول (٥) قيمة الجذر الكامن للعامل اذ بلغت (٦,٧١) ، وان نسبة التباين المفسر بلغت (١٦,٧٧٥) .

جدول (٥)

تشبعات فقرات مقياس التفكير الايجابي المختصر (٤٠ فقرة) على العامل الاحادي المستخلص بطريقة المكونات الرئيسية

ت	رقم الفقرة	تشبعها على العامل الاحادي المستخلص	ت	رقم الفقرة	تشبعها على العامل الاحادي المستخلص
-١	٤	٠,٥٣٦	-٢١	٥٦	٠,٣٤١ *
-٢	٦	٠,٣٣٢	-٢٢	٥٧	٠,٣٦١
-٣	٧	٠,٦٤٠	٢٣	٥٩	٠,٢٦٦
-٤	٨	٠,٤٣٢	٢٤	٦٢	٠,٤٨٥
-٥	١٠	٠,٣٥٠	٢٥	٦٦	٠,٣٩٤
-٦	١٤	٠,٤٢٢	٢٦	٦٨	٠,٣٩٨

٠,٣٩٤	٧٠	٠,٢٧	٠,٣٤٨	١٦	-٧
٠,٣٦٨	٧٢	٠,٢٨	٠,٣٤١	١٨	-٨
٠,٢٤٧	٧٨	٠,٢٩	٠,٦٣٦	٢٣	-٩
٠,٢٧٨	٨١	٠,٣٠	٠,٥٦٦	٢٤	-١٠
٠,٤٣٢	٨٨	٠,٣١	٠,٦١٤	٢٦	-١١
٠,٤٠٤	٩١	٠,٣٢	٠,٣٦٣	٣٠	-١٢
٠,٢١٣	٩٣	٠,٣٣	٠,٥٤٥	٣٣	-١٣
٠,٤٢٢	٩٤	٠,٣٤	٠,٦٣٥	٣٤	-١٤
٠,٢٩٨	٩٦	٠,٣٥	٠,٤٧٥	٣٦	-١٥
٠,٢٧٧	٩٨	٠,٣٦	٠,٤٩٣	٤٠	-١٦
٠,٢٦٩	١٠٢	٠,٣٧	٠,٤٠٩	٤٣	-١٧
٠,١٦٨	١٠٦	٠,٣٨	٠,٢٦٤	٤٤	-١٨
٠,١٨٧	١٠٧	٠,٣٩	٠,٣٦١	٥٠	-١٩
٠,٢٦٠	١١٠	٠,٤٠	٠,٤١٩	٥٣	-٢٠

٦,٧١	الجذر الكامن
١٦,٧٧٥	النسبة المئوية للتباين المفسر

* الفقرات المظلة جرى استبعادها لأنها

لا تتفق مع معيار جلفورد القائل ان الفقرة تعد مشبعة اذا ما تجاوز معامل ارتباطها بالعامل

(٠,٣٠).

٧- ثبات مقياس التفكير الايجابي:

ان الثبات هو ضمان الحصول على النتائج نفسها تقريبا ، اذا أعيد تطبيق الاختبار على المجموعة نفسها من الافراد ، وهذا يعني قلة تأثير عوامل الصدفة أو العشوائية في نتائج الاختبار (عبد الرحمن ، ١٩٨٣، ص ١٩٦) .

أ- طريقة الاتساق الداخلي (Internal consistency):

تعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل الاختبار ، وكذلك ارتباط كل فقرة مع الاختبار كله ، وكلما كانت الفقرات متجانسة (فيما تقيس) كان التجانس عاليا فيما بينها والعكس صحيح(عبد الرحمن ، ١٩٨٣، ص ٢٠٧)، ويعد ثبات معامل ألفا (α) أحد اجراءات الاتساق الداخلي (Elliot&Stewart,1984,p.61). ويرى ننلي (Nunnally) انه اذا كان معامل ألفا (٠,٣٠) فقط للاختبار المؤلف من (٤٠) فقرة فيجب ان يدرس المجرب مشكلة قياسه ثانية والبدء ببناء اختبار جديد (Nunnally,1978,p.230) . وبناء على ماتقدم فإن (معامل ألفا) الذي تحقق في البحث الحالي لمقياس التفكير الايجابي(الصورة المختصرة) بواسطة معادلة ألفا-كرونيباخ كان (٠,٨٥) ويعد جيد جدا مقارنة بمعيار ننلي المذكور أعلاه .

ب- طريقة التجزئة النصفية (Split- Half):

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب تعيين معامل ثباته الى نصفين (متكافئين) وذلك بعد تطبيقه على مجموعه واحدة . وهناك عدة طرائق لتجزئة الاختبار منها طريقة تقسيم الاختبار الى نصفين يكون في احدهما الاسئلة أو البنود ذات الارقام الفردية، وفي المقابل فإن البنود ذات الارقام الزوجية تكون في النصف الاخر . ويتم بعد ذلك حساب معامل الارتباط بين المجموعتين باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، وفي هذه الحالة نحصل على معامل ثبات نصف الاختبار وعليه يتعين علينا تعديل هذا المعامل الناتج أو تصحيحه حتى نحصل على معامل ثبات الاختبار ككل (عبد الرحمن ، ١٩٨٣، ص ٢٠٣-٢٠٤) .

وفي البحث الحالي تم استعمال هذه الطريقة لحساب معامل الثبات ، وتبين انه (٠,٦٥) وهذا يعد لنصف الاختبار مما تطلب تصحيحه بمعادلة سبيرمان - براون (Spearman-Brown) ، فكان معامل الثبات بعد تصحيحه (٠,٧٩) وهو للاختبار ككل .

• الاداة الثانية - استمارة المتغيرات الديموغرافية :

تضم هذه الاستمارة الطلب من المفحوص تدوين المعلومات الآتية : الكلية ، القسم ، النوع ، المرحلة ، المستوى التعليمي للأب ، المستوى التعليمي للأم ، الدخل الشهري للأسرة . وتصحح الاجابة على هذه المعلومات كالآتي: ١- الكلية : انساني - علمي ، ويعطى (٢-١) ٢- النوع : الذكر - انثى (٢-١)، ٣- المرحلة (١,٢,٣,٤) للمراحل الاربع على التوالي ، ٤- المستوى التعليمي للأب : أمي ، يقرأ ويكتب ، شهادة ابتدائية ، شهادة متوسطة ، شهادة اعدادية ، شهادة جامعية فأعلى ، وهذه تعطى من (١-٦) على التوالي . ٥- المستوى التعليمي للأم : أمية ، تقرأ وتكتب ، شهادة ابتدائية ، شهادة متوسطة ، شهادة اعدادية ، شهادة جامعية فأعلى ، وهذه تعطى من (١-٦) على التوالي .

أ- الدخل الشهري للأسرة : وهذه تقسم الى ثلاث فئات : الاولى هي اقل من سبع مائة وخمسون الف دينار (وتعطى درجة واحدة) ، والثانية هي بين السبع مائة وخمسون الف دينار والمليون ونصف المليون دينار (وتعطى درجتين) . اما الفئة الثالثة فهي اكثر من مليون ونصف المليون دينار (وتعطى ثلاث درجات) . علما ان هذه الاستمارة هي تحويل وتكييف لاستمارة نظمي (٢٠٠١) للمكانة الاجتماعية والاقتصادية (نظمي ، ٢٠٠١، ص ٣٢٨) .

رابعاً: الوسائل الاحصائية

لمعالجة بيانات البحث الحالي ، فقد استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية : لمعالجة بيانات البحث الحالي ، فقد استعملت الوسائل الاحصائية الآتية :

١- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين (Edwards,1957,p.152) وقد استعمل لاستخراج القوة التمييزية بأسلوب العينتين المتطرفتين لفقرات مقياس التفكير الايجابي، وكذلك للمقارنة وفقاً لمتغيري النوع والتخصص .

٢- معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) (Nunnally,1978,p.280) وقد استعمل لأيجاد العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية .

٣- معادلة ألفا-كرونباخ (Cronbach-Alpha) وقد استعمل في ثبات التجانس أو الاتساق الداخلي (Internal consistency) لمقياس التفكير الايجابي (Anastasi,1988,p.118).

- ٤- الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة (البياتي واثناسيوس، ١٩٧٧، ص٢٥٦)، وقد استعمل لقياس متغير التفكير الايجابي للعينه بأكملها .
- ٥- الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وقد استعمل في تحليل نتائج البحث الحالي وفي التجزئة النصفية وفي التحليل العاملي للصورة المختصرة للمقياس .

الفصل الرابع -النتائج ومناقشتها وتفسيرها

تضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي وفقا لأهدافه المرسومه ، ومناقشة وتفسير تلك النتائج في ضوء الدراسات السابقة والاطار النظري المعتمد في البحث الحالي ، ومن ثم الخروج بتوصيات ومقترحات وفقا لتلك النتائج وكما يأتي :

أولا - عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

- الهدف الأول :- اعداد صورة مختصرة لمقياس ابراهيم (٢٠١١) للتفكير الايجابي :
وقد تحقق هذا الهدف في الفصل الثالث ، والذي نتج عنه صورة مختصرة مكونه من(٣٠) فقرة .

- الهدف الثاني :- قياس التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة :-
كان الوسط الحسابي لدرجات عينة طلبة الجامعة على مقياس التفكير الايجابي(٢١,٣٥٨٣) درجة ، وبأنحراف معياري قدره (٥,٨٩٦٦) درجة في حين بلغ الوسط الفرضي للمقياس (١٥) درجة ، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينه واحدة ، تبين ان القيمة التائية المحسوبة (١١,٨١٢)، وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥)، مما يشير الى ان طلبة الجامعة يتمتعون بالتفكير الايجابي ، والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية

العدد	درجة الحرية	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
١٢٠	١٩	٢١,٣٥٨٣	٥,٨٩٦٦	١٥	١١,٨١٢	١١,٩٦	٠,٠٥	النتيجة

لعينة طلبة الجامعة على مقياس التفكير الايجابي

ويمكن تفسير هذه النتيجة من جانبين ، الأول من التعليم الذي يتلقاه الطفل من والديه والذي يبدو انه يحمل افكارا منطقية عقلانية وهذا ما تتمتع به الأسر العراقية ، والجانب الثاني يأتي من البيئة الثقافية التي يعيش فيها الطفل (المتمثل بالمدرسة مثلا) والتي هي الاخرى تحمل قدرا كبيرا من العقلانية والايجابية ، مما ينعكس على تفكير الطفل لاحقا . وعند وصوله الى الجامعة ، فان للجامعة ايضا تأثير على أفكاره وبنيتة المعرفية في انها تعمل على ازالة الافكار اللامنطقية أو اللاعقلانية وغير الايجابية التي من الممكن ان تكون قد عقلت بتفكيره

، وتزرع محلها الافكار العقلانية والايجابية ، اذ ان العلم والمعرفة في طبيعتهما ينبذان
اللامنطق واللاعقلانية واللاايجابية .
ولترتيب المجالات من اعلاها تفضيلا لدى الطلبة الى اقلها تفضيلا ، جرى حساب النسبة
المئوية للطلبة الذين حصلوا على درجة مساوية أو اكبر من المتوسط الحسابي لكل مجال . يوضح
الجدول (٦) ذلك :

جدول (٦)

ترتيب النسب المئوية للمجالات من الاعلى الى الادنى

ت	المجال	النسبة المئوية	المتوسط	الانحراف المعياري	الملاحظات
١-	المجال الثالث	٨٣,٣	٣,٢٥٨٣	٠,٩٩١٥	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي
٢-	المجال السادس	٧٤,١	٣,٠٥٠٤	١,١٤١٣	السماحة والارحية
٣-	المجال الأول	٦٩,١	٢,٩١٦٧	١,٢٢٠٢	التوقعات الايجابية والتفاؤل
٤-	المجال الرابع	٦٧,٥	٢,٩٥٨٣	١,١٧٦٨	الشعور العام بالرضا
٥-	المجال التاسع	٦٣,٣	٢,٧٠٠٠	١,١٤٢٠	تقبل المسؤولية الشخصية
٦-	المجال السابع	٦٠,٩	٢,٧٠٠٠	١,١٣٤٦	الذكاء الوجداني
٧-	المجال الخامس	٥٧,٥	٢,٦٥٨٣	١,٠٩٦٢	التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين
٨-	المجال الثاني	٥٣,٣	٢,٥٢٩٤	١,٢١٣١	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
٩-	المجال العاشر	٥١,٧	٢,٤٥٠٠	١,١٧٢٩	المجازفة الايجابية
١٠-	المجال الثامن	٤٦,٧	٢,٣٣٣٣	١,١٤٧٤	تقبل غير مشروط للذات

عندما نلاحظ الجدول (٦) نجد ان المجالات التي احتلت المراتب الاربعة الاولى هي
تمثل اتجاه ايجابي نحو الحياة والآخرين والماضي وتوقع ايجابي نحو المستقبل وشعور بالرضا
والسعادة ، اذن هي اتجاه وتوقع وشعور ، هذا بالاضافة الى المحتوى المعرفي الذي يغلفها جميعا ،
وهذه المجموعة من المجالات يمكن وصفها بأنها مجالات تضمنت الجانب النفسي أو الانفعالي ايضا
بالاضافة الى الجانب المعرفي . اما المجالات التي احتلت المراتب اللاحقة من الخامس الى العاشر
، فهي تمثل صفات ومهارات وقدرات ، وكان حجم المهارات والقدرات أكبر من الجوانب الاخرى .
وهذا عموما يشير الى ان حضور الجانب المعرفي فيها أكبر من الجانب النفسي أو الانفعالي . ويمكن
تفسير هذه النتيجة بأن طلبة الجامعة وان كانوا يتعاملون مع المعرفة واكتسابها وان هذا انعكس عليهم
عبر تمتعهم بالتفكير الايجابي ، الا ان مع ذلك فإن للجانب النفسي أو الانفعالي دور متقدم ، وان كانت
العملية جميعها تتم في اطار معرفي ، وهذا ربما يؤكد الرأي المطروح في علم النفس ان أكثر الافراد
في مجتمعاتنا الشرقية هم نفسانيين (ذاتيين) أكثر منهم موضوعيين أي ان سيكولوجيتهم ملونة بصبغة
نفسية انفعالية ، بمعنى ان الفرد يتجه نحو التفكير الايجابي ليس بتأثير عقلي (معرفي) بحث أو أولا ،
وانما يتجه بتأثير انفعالي في سياق عملية معرفية ، قبل اتجاهه بتأثير عقلي بحث ، وربما تعطينا هذه
النتيجة دليل على استعمال الایحاء الذاتي في عملية التفكير الايجابي .

١- الهدف الثالث : قياس علاقة التفكير الايجابي مع المتغيرات الديموغرافية الآتية : النوع / التخصص / المرحلة الدراسية / العمر /تحصيل الأب / تحصيل الأم / الدخل

أولاً - : علاقة العامل الموحد للمقياس بالمتغيرات الديموغرافية :
طبقاً لما جاء في الفصل الثالث من وجود عامل موحد للمقياس جرى التوصل اليه بطريقة التحليل العاملي ، فقد تم حساب ما يأتي :

١. المقارنة في العامل الموحد على وفق متغير النوع (ذكور - اناث) :
كان الوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور على مقياس التفكير الايجابي (٢٢,٠٦٦٧) وانحراف معياري قدره (٦,٢٤٦٠)، بينما كان الوسط الحسابي لدرجات عينة الاناث على المقياس نفسه (٢٠,٦٥٠٠) وبأنحراف معياري مقداره (٥,٤٨٦٠)، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، تبين ان القيمة التائية المحسوبة (١,٣٢٠)، عند درجة حرية (١١٨) وهي غير ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) ، مما يشير الى ان لا توجد فروق بين الذكور و الاناث في التفكير الايجابي ، والجدول (٧) يوضح ذلك :

جدول (٧)

المقارنة في التفكير الايجابي وفقاً لمتغير النوع

ت	نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
١	الذكور	٦٠	٢٢,٠٦٦٧	٦,٢٤٦٠	١,٣٢٠			
٢	الاناث	٦٠	٢٠,٦٥٠٠	٥,٤٨٦٠		١,٩٨	٠,٠٥	غير دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ان التعليم الذي يتلقاه الذكور والاناث من قبل الوالدين هو واحد من حيث منطقيته أو عقلانيته ، ولم يميز الوالدان في البيئة العراقية بين الذكر والانثى ، بأن يضخا أفكار عقلانية أو لاعقلانية لأحدهما دون الآخر . وان الاختلاف أو التمييز هو في جوانب تنميطية جنسية تخص دور كل من الذكر والانثى في الحياة والمجتمع ، وهذا يحسب للأسر العراقية . ومن جهة أخرى فان البيئة الثقافية (بمعناها النفسي) التي يعيش فيها الطفل هي الأخرى تتعامل مع الذكور والاناث في هذه الجزئية (التفكير العقلاني والايجابي) بالقدر نفسه لذلك ينشأوا دون وجود فروق معتبرة بينهما ، وتعمل الجامعة ايضا على تعزيز التفكير الايجابي بشكل متكافئ بين الذكور والاناث ، كونها بيئة معرفية لاتعترف بالفروق بين الذكور والاناث في مضمار العلم والمعرفة .

٢. المقارنة في العامل الموحد على وفق متغير التخصص (علمي - انساني) :

كان الوسط الحسابي لدرجات عينة الطلبة في الاقسام العلمية على التفكير الايجابي (٢٠,٣٠٠٠) وبأنحراف معياري مقداره (٦,٦٣٦٦) ، بينما كان الوسط الحسابي لدرجات عينة الطلبة في الاقسام الانسانية على المقياس نفسه (٢٢,٤١٦٧) ، وبأنحراف معياري مقداره (٤,٨٧٩٢) ، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، تبين ان القيمة التائية المحسوبة (-١,٩٩٠) ، وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) ، مما يشير الى ان طلبة الاقسام الانسانية يتفوقون على طلبة الاقسام العلمية في التفكير الايجابي ، والجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

المقارنة في التفكير الايجابي على وفق التخصص

ت	نوع العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
١	طلبة الاقسام العلمية	٦٠	٢٠,٣٠٠٠	٦,٦٣٦٦	-١,٩٩٠	١,٩٨	٠,٠٥	دالة
٢	طلبة الاقسام الانسانية	٦٠	٢٢,٤١٦٧	٤,٨٧٩٢				

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ان الدراسات العلمية الصرفة تتعامل مع عقل الطالب على الاغلب في حين ان التفكير الايجابي يحتاج الى نوع من الدراسة التي تخاطب العقل والنفس والوجدان وهذا متوفر بدرجة او بأخرى في الدراسات الانسانية ، لذلك يمكن لطبيعة هذه المواد الدراسية ان تؤثر على طريقة التفكير (ايجابيا كان أم سلبيا) .

كما يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ان الانغماس في العلوم الصرفة يجعل الطالب يفكر بطريقة علمية صارمة وتكون احكامه او تصطبغ بصبغة عقلية منطقية ، ولسان حاله في هذا يقول (كيف يكون الواقع سلبيا وانا افكر بطريقة ايجابية ؟ وهل من الممكن ان انظر للمشكلة نظرة ايجابية ، هل هذا منطقي ؟) . بينما الطالب في الدراسات الانسانية لم يتقوّل تفكيره بهذه الطريقة الصارمة بسبب طبيعة المواد الدراسية التي تمنحه طريقة تفكير أقل صرامة بل وتشجعه على ان يكون ذهنه منفتح على الخبرة والحياة ومناقشة تأويلات جديدة للمواقف والاشياء ، وهذا يصب بشكل أو بآخر في التفكير الايجابي .

٣. علاقة العامل الموحد بباقي المتغيرات الديموغرافية :

بأستعمال معامل ارتباط بيرسون ، اتضح ان علاقة عامل التفكير الايجابي الموحد بالعمر كانت (٠,٠٨٦+) وبالمرحلة (-٠,٠٢٠) وبتحصيل الأب (-٠,٠٤١) وبتحصيل الأم (-٠,٠٥٤) وبالدخل (٠,٠٥٢+) ، وهي غير ذات دلالة احصائية في درجة حرية (١١٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) اذ يبلغ معامل الارتباط الحرج (٠,١٨) ، وكما موضح في الجدول (٩) :

جدول (٩)

علاقة عامل التفكير الايجابي الموحد بباقي المتغيرات الديموغرافية

العمر	المرحلة	تحصيل الآب	تحصيل الأم	الدخل	عامل التفكير الايجابي الموحد
٠,٠٨٦	٠,٠٢٠	٠,٠٤١	٠,٠٥٤	٠,٠٥٢	عامل التفكير الايجابي الموحد

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ان متغيرات العمر والمرحلة وتحصيل الآب وتحصيل الأم والدخل ليست هي العامل الحاسم والمؤثر في التفكير الايجابي ، لأن التفكير الايجابي على ما يبدو يتجه الى ما هو أعمق من الجذور ويصل الى مساحات عميقة في الشخصية الانسانية لذلك يكون تأثير تلك المتغيرات ربما هامشياً .

كذلك يمكن القول ان العمر والمرحلة لم يظهرهما علاقة دالة لأن العمر قد يظهر علاقة ما أو فرقا لو كانت المقارنة بين اعمار متباينة بشكل كبير مثلاً (٢٠ - ٣٠) ولكن الفرق هنا في حالة الطلبة فرق سنة أو سنتين ، وخاصة اذا تذكرنا ان التفكير الايجابي يتعلق بمساحات عميقة من الشخصية الانسانية والتغيير فيه ربما يحتاج الى زمن اطول ، ومثلما ذكر عن العمر يمكن ذكره عن المرحلة . أما تحصيل الآب وتحصيل الأم ، فيمكن تفسيره من خلال اننا في العراق كلما زاد تحصيل الأبوين كلما زاد انشغالهما خارج البيت (وسط تردي طبيعة الحياة اليومية ومطالبها المريرة والتي تفرض على الناس الأكثر تحصيلاً ومعرفة جهوداً اضافية خارج البيت لمواكبة الحياة العصرية التي يحملون بها لهم ولأولادهم وهي بالتأكيد ليست مثالية بل هي الحد الأدنى الموجود في العالم) وهذا يبعدهما عن أولادهم ويقلل من عملية التوجيه وبت أفكار العقلانية والايجابية ، وهذه مشكلة الموظفين في الغالب .

أما الدخل فيمكن تفسيره من خلال ان التفكير الايجابي قد نجده لدى صاحب الدخل العالي لأن امكانياته المالية تسمح له بالاطلاع على مصادر المعرفة والثقافة والتي بدورها تشجع على التفكير الايجابي ، كما ان الدخل المرتفع قد يبعد الفرد عن المشكلات مما يبعده بالتالي عن التفكير السلبي لأن مشكلات اقل يعني تفكير سلبي اقل . أما التفكير الايجابي لذوي الدخل المنخفض ، فإن مشكلات الحياة قد تدفع الفرد لأول وهلة الى التفكير السلبي ، ولكن باستمرار سعيه للتكيف سوف يتجه الى التفكير الايجابي سواء كخبرة معرفية مكتسبة أو كتجربة ذاتية (لا يعرف الفرد فيها ان ما يستعمله هو التفكير الايجابي) .

اذن ذوي الدخل المرتفع وذوي الدخل المنخفض كلاهما له دوافعه وبيئته التي يحتاج فيها الى التفكير الايجابي ، فالتفكير الايجابي كالمال يحتاجه الغني لكي يتترف ويستمتع بمباهج الحياة ويحتاجه الفقير ليساعده في تكيفه والمحافظة على بقائه .

وفيما يخص كل المتغيرات الديموغرافية فيمكن ايضا ان نقول ان التفكير الايجابي على وفق نموذج (كيركجارد) لا يتعلق فقط بالعوامل المعرفية وانما حسب نموذج كيركجارد (وهي معرفية ايضا) يتعلق بالمعرفة الداخلية والايمان والعلاقات . واذا اخذنا الايمان والعلاقات ، فإن الايمان يمكن ان يكون لدى الشيخ ولدى الشاب وبأي تحصيل للأبوين وبأي دخل وكذلك العلاقات سواء علاقة الفرد مع نفسه أو مع الله (عز وجل) أو مع المقربين أو العائلة ، وبهذا فإن التفكير الايجابي لا يبدو متعلقاً بتلك المتغيرات ، وهذا يشير الى ان التفكير الايجابي يتجه فعلاً الى ما هو أعمق وإلى مساحات أبعد في الشخصية الانسانية ، وما الايمان الا نقطة بعيدة في أعماق الشخصية الانسانية .

ثانيا - المقارنة في المجالات العشرة على وفق متغير النوع :

أما الفروق في التفكير الايجابي على وفق متغير النوع لكل مجال من مجالات المقياس ، فقد تبين ان القيمة التائية المحسوبة لمجال (التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين) ولمجال (المجازفة الايجابية) هي على التوالي (٢,٤٦٦) و (٢,٢١٥) وهي دالة عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١٨) ، اذ ان القيمة التائية الجدولية (١,٩٨) ، وكما موضح في الجدول (١٠) :

جدول (١٠)

الفروق في التفكير الايجابي على وفق متغير النوع (ذكور - اناث) لكل مجال من مجالات مقياس التفكير الايجابي

ت	المجال	النوع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المستخرجة
١-	التوقعات الايجابية والتفاؤل	ذكور	٣,٠٠٠٠	١,١٦٤٤	٠,٧٤٧
		اناث	٢,٨٣٣٣	١,٢٧٧٨	
٢-	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	ذكور	٢,٦٥٠٠	١,٢٣٢٧	١,٠٩٤
		اناث	٢,٤٠٦٨	١,١٩٠٧	
٣-	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	ذكور	٣,٢٠٠٠	١,٠٧٠٤	-٠,٦٤٣
		اناث	٣,٣١٦٧	٠,٩١١٢	
٤-	الشعور العام بالرضا	ذكور	٣,١٥٠٠	١,١١٧٣	١,٨٠١
		اناث	٢,٧٦٦٧	١,٢١٢٥	
٥-	التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين	ذكور	٢,٩٠٠٠	١,١٠٠١	٢,٤٦٦ *
		اناث	٢,٤١٦٧	١,٠٤٦٢	
٦-	السماحة والارحية	ذكور	٢,٩٨٣١	١,١٠٦٣	٠,٦٣٧
		اناث	٣,١١٦٧	١,١٨٠٢	
٧-	الذكاء الوجداني	ذكور	٢,٨٠٠٠	١,١٧٦٠	٠,٩٦٥
		اناث	٢,٦٠٠٠	١,٠٩٢٣	
٨-	تقبل غير مشروط للذات	ذكور	٢,٥٠٠٠	١,٠٨١٤	١,٦٠٢
		اناث	٢,١٦٦٧	١,١٩٥٦	
٩-	تقبل المسؤولية الشخصية	ذكور	٢,٨٣٣٣	١,٠٦٠٣	١,٢٨٢
		اناث	٢,٥٦٦٧	١,٢١٢٥	
١٠-	المجازفة الايجابية	اناث	٢,٦٨٣٣	١,١٤٢٣	٢,٢١٥ *
		اناث	٢,٢١٦٧	١,١٦٥٨	

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية ١١٨ = ١,٩٨

(*) تشير الى دلالة القيمة التائية المستخرجة .

• علما ان عدد عينة الذكور (٦٠) طالبا ، وعينة الاناث (٦٠) طالبة .

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الآتي : فيما يخص مجال التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين ، ان امكانية تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس على انه حقيقة هي لدى الذكور تكون أكبر ، وذلك كون المجتمع العراقي يمنح الذكور قدرا أكبر من حرية الاختلاط والتفاعل الاجتماعي مما يمنحه للإناث مما يتيح لهم فرصة تقبل الاختلاف عن الآخرين وتفهم هذا الاختلاف بين الناس .

اما مجال المجازفة الايجابية ، فإن الذكور عادة ما يتميزون بحب الاستطلاع ورغبة في اكتشاف المجهول وتقبل الغموض بشكل أعلى مما لدى الاناث وذلك بحكم تربية الاناث في المجتمع العراقي ليكن أقل مجازفة ويملن الى الخطوات الامينة والمستقرة وهذا يرجع الى طبيعة الثقافة الاجتماعية التي تتعامل مع الاناث بتنشئتها على نبذ المجازفة والغموض .

ثانيا - الاستنتاجات :-

١- كون طلبة الجامعة يتمتعون بالتفكير الايجابي ، فهذا شئ يخالف بعض الاراء الاولى من انهم قد لا يتمتعون بالتفكير الايجابي ، وهذا يدعونا الى الاستنتاج بأن البيئة التربوية والعلمية والاجتماعية قد تظافرت لنتج لنا طالب يتمتع بتفكير ايجابي على الرغم من الظروف التي مر ويمر بها البلد .

٢- ان الفرد يتجه نحو التفكير الايجابي ليس بتأثير عقلي (معرفي) بحث ، وانما يتجه بتأثير انفعالي في سياق عملية معرفية ، قبل اتجاؤه بتأثير عقلي بحث ، وربما تعطينا هذه النقطة دليل على استعمال الايحاء الذاتي في عملية التفكير .

٣- ان للثقافة والتنشئة الاجتماعيتين دور في مدى وجود التفكير الايجابي لدى الفرد ، وهذا يتضح في مجالي التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين والمجازفة الايجابية اذ أظهرنا فروقا بين الذكور والاناث ولصالح الذكور ، فالمجتمع الذكوري من خلال التنشئة الاجتماعية للذكر ومن خلال الثقافة السائدة يمنح الذكر فرصة أكبر للأنخراط في الحياة الاجتماعية مما يهيأه لتقبل الاختلاف عن الآخرين والمجازفة الايجابية كونهما لا يمكن ان يكونا لدى الفرد مالم ينخرط في حياة اجتماعية ثرية .

٤- ان التفكير الايجابي يوحى للوهلة الاولى بأن الاختصاص العلمي الصرف سيكون أفضل من الاختصاص الانساني ، ولكن تبين خطأ هذا الافتراض وتبين العكس ، وهذا يدعو الى الاستنتاج بان الدراسات الانسانية ربما تساهم اكثر من الدراسات العلمية في التفكير الايجابي بحكم طبيعة موادها .

٥- ان التفكير الايجابي تتبع جذوره مما هو أبعد وأعمق في الشخصية الانسانية ومساحاتها التحتية السحيقة ولذلك ربما لاتؤدي المتغيرات الديموغرافية دورا حاسما في التفكير الايجابي .

٦- لتوخي الفائدة القصوى من التفكير الايجابي في مجال الصحة النفسية ، فإن تعرض الاطفال للتفكير المنطقي العقلاني الايجابي ضروري لحياتهم مستقبلا من اجل ان يكونوا ايجابيين ، كذلك ضرورة التأكيد معرفيا على التفكير الايجابي عبر نمو الفرد ليترسخ ويصبح جزء من البناء المعرفي والنفسي للفرد .

ثالثا - التوصيات :

- ١- قيام الجامعة والمؤسسات المعنية بالتعليم العالي ، بالعمل قدما على تطوير الحياة الجامعية وكل مامن شأنه ان يمضي بالطلبة الى مديات أبعد على الصعيد العلمي والاجتماعي والنفسي بناء على ان طلبة الجامعة يتمتعون بالتفكير الايجابي، وهذا يسمح بالمضي الى ما هو أبعد في تنمية شخصية الطالب الجامعي ومستواه ودور الجامعة الريادي في المجتمع .
- ٢- العمل على توجيه المؤسسات التربوية من جهة والأسر من جهة اخرى عبر التركيز على جانبي الثقافة والتنشئة ، أما بشكل مباشر أو عن طريق الاعلام او مؤسسات المجتمع المدني ، وذلك للحد من الفروق الجزئية بين الذكور والاناث والذي لصالح الذكور والتركيز حصرا على النقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين والمجازفة الايجابية ، أي ضرورة ان تتضمن عملية التنشئة ونقل الثقافة السائدة للأبناء ، على تقبل الاختلاف عن الآخر وعلى اهمية المجازفة الايجابية في الحياة .
- ٣- اهتمام الجامعة أو المؤسسات المعنية بالتعليم العالي ، بتنمية التفكير الايجابي لدى طلبة الاقسام العلمية ، وذلك لتفوق طلبة الاقسام الانسانية عليهم في التفكير الايجابي ، خاصة اذا علمنا ان الاختصاصات العلمية ستتخربط بالعمل بعد الدراسة بشكل اكبر واكثر اندكاكا بالحياة .
- ٤- ضرورة قيام وسائل الاعلام ومؤسسات المجتمع المدني بالبناء على مالدى الطلبة من تفكير ايجابي لتوخي نتائج أفضل بصدد بناء شخصية الطالب الجامعي او الفرد في المجتمع، وذلك عبر الانتقال الى افاق رحبة لتحقيق السعادة الانسانية المنشودة .
- ٥- قيام الجامعة أو المعنيين بالتعليم العالي بمواجهة او مكافحة التعذر بالظروف السيئة ، سواء صدر هذا التعذر من مؤسسات أم من الطلبة ، لان على ما يبدو ان الظروف التي مر بها البلد عبر عقود خلت ، لم تجعل من تفكير الطلبة سلبيا ، بل بالعكس تفكيرهم الحالي ايجابيا .

رابعا- المقترحات :

- ١- اجراء دراسة لقياس التفكير الايجابي لدى شرائح اخرى من المجتمع : موظفين ، محامين ، اطباء ، مدرسين ، مراهقين ، كبار السن ، غير متعلمين .
- ٢- اجراء دراسة لاستقصاء علاقة التفكير الايجابي بمتغيرات الشخصية ، كون التفكير الايجابي يتجه الى ما هو أعمق أو المساحات العميقة من الشخصية الانسانية .
- ٣- اجراء دراسة لاستقصاء علاقة التفكير الايجابي بمتغيرات الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي .
- ٤- اجراء دراسة لاستقصاء علاقة التفكير الايجابي بكل من المتغيرات الآتية :
- ٥- السعادة ، الرضا عن الحياة ، معنى الحياة ، اتخاذ القرار ، الانجاز ، التحمل ، التوافق النفسي والاجتماعي، فاعلية الذات .

المصادر العربية :

- ١- ابراهيم ، عبد الستار . (٢٠١١). عين العقل - دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الايجابي . القاهرة . مكتبة الانجلو المصرية .
- ٢- أبو حلاوة ، محمد السعيد . (٢٠١١) . علم النفس الايجابي :تعريفه ومجالاته . اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة . www.gulfkids.com/ar/book14-1833.htm

- ٣- اثنايسوس، زكريا زكي والبياتي، عبد الجبار توفيق (١٩٧٧). الأحصاء الوصفي والأستدلالي في التربية وعلم النفس. بغداد، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- ٤- احمد، محمد عبد السلام (١٩٦٠). القياس النفسي والتربوي. القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- ٥- باترسون، س. هـ (١٩٨١). نظريات الارشاد والعلاج النفسي. ترجمة د. حامد عبد العزيز الفقي، الكويت، دار القلم.
- ٦- بيك. أرون (٢٠٠٠). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، دار الآفاق العربية.
- ٧- جلال، سعد (١٩٨٥). القياس النفسي - المقاييس والاختبارات. القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٨- الحجار محمد (١٩٨٩). الطب السلوكي المعاصر، أبحاث في أهم موضوعات علم النفس الطبي والعلاج السلوكي، دار الملايين. بيروت.
- ٩- حجازي، مصطفى (٢٠٠٦). الانسان المهدور - دراسة تحليلية نفسية اجتماعية. ط ٢. الدار البيضاء. المركز الثقافي العربي.
- ١٠- الخطيب، جمال (١٩٩٥). تعديل السلوك الإنساني. الكويت، مكتبة الفلاح.
- ١١-رزوق، اسعد (١٩٧٧). موسوعة علم النفس. بيروت. المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- ١٢- ريبير، آرثر أس و ريبير، ايملي (٢٠٠٨). المعجم النفسي الطبي: انجليزي - عربي. ترجمة: عبد العلي الجسماني و عمار الجسماني. بيروت. الدار العربية للعلوم ناشرون.
- ١٣- زهران، حامد عبد السلام (١٩٧٧). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط ٢، القاهرة، عالم الكتب.
- ١٤- السيد، فؤاد البهي (١٩٥٨). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط ١، دار الفكر العربي.
- ١٥- ناجي داوود اسحاق (٢٠١١). التفاوض والتشاور من منظور نفسي السيد.
kenanaonline.com/users/Nagydaoud/topics/90825/.../287216
- ١٦- الشربيني، لطفي. (معجم مصطلحات الطب النفسي). مراجعة: د. عادل صادق. تحرير مركز تعريب العلوم الصحية. سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة. الكويت. مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
- ١٧- الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤). نظريات الارشاد والعلاج النفسي، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ١٨- طعمة، أحمد محمود (٢٠١٠). تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. ml_ahmed-tuhma.blogspot.com/2011/06/blog-post.html
- ١٩- الطريفي، سعد (٢٠١٠). علم النفس الايجابي. موقع التفكير الايجابي. www.altfker.com
- ٢٠- طه، فرج عبد القادر وآخرين (ب.ت). معجم علم النفس والتحليل النفسي. بيروت. دار النهضة العربية.
- ٢١- الطيب، محمد عبد الظاهر (١٩٨٩). تيارات جديدة في العلاج النفسي. الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- ٢٢- عبد الرحمن، سعد (١٩٨٣). القياس النفسي، ط ١، الكويت، مكتبة الفلاح.
- ٢٣- عثمان، ناريمان (٢٠١٠). التفكير الايجابي. www.ibtesama.com/vb/showthread-t_247719.html
- ٢٤-العنزي، يوسف محيلان سلطان (بلا). أثر التدريب على التفكير الايجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت
www.abegs.org/Aportal/Research/PhdDetails?id=79
- ٢٥-كروكر، ليندا و الجينا، جيمز (٢٠٠٩). نظرية القياس التقليدية والمعاصرة. ترجمة: زينبات يوسف دعنا. بيروت دار الفكر ناشرون وموزعون.

- ٢٦- لوكاس ، بيل . (٢٠٠٩). قوة العقل - الابداع في التفكير . ترجمة : عبد الحكم أحمد الخزامي . القاهرة . الدار الاكاديمية للعلوم .
- ٢٧- نظمي ، فارس كمال عمر . (٢٠٠١). الاعتقاد بعدالة العالم وعلاقته بالثقة الاجتماعية المتبادلة لدى طلبة الجامعة . جامعة بغداد، كلية الآداب ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- المصادر الاجنبية :

28. - Anastasi, A. (1988). Psychological Testing . New York. MacMillan Publishing Company.
29. Ebel , R. L. (1972) . Essential of educational measurement , New Jersey , Englewood Cliffs , Prentice - Hall .
30. Edwards , A. L. (1957) . Techniques of Attitude scale construction . New York , Appleton , Country Crofts , Inc.
31. Elliot , A. W. & Stewart , B. J. (1984) . Assessing individuals . Psychological and Educational. Tests and measurements , Boston , Little , Brown & Company
32. Ellis , A. (1962) . Reason and Emotion in Psychotherapy , New York , Lyle Sturat
33. ----- . (1999) . Rational Emotive Behavior Therapy as An Internal Control Psychology International . Journal of Reality Therapy Fall 1999 , Vol. XIX , No. 1.
34. Ghiselli , E. E. & et. al. (1981) . Measurement Theory for Behavioral Sciences . San Francisco , W. H. Freeman & Company .
35. Graham , J. R. & Lilly , R. S. (1984) . Psychological Testing . New Jersey . Prentice - Hall , Inc., Englewood Cliffs .
36. Guilford,J.R.(1954).Psychometric Methods.New York:McGraw-Hill Books company, Inc
37. Jones, Gary.(2011). THE POSITIVE THINKING THEORY.
babetowertoday.com/POSITIVE_THINKING.htm
38. unnally , J. G. (1978). Psychometric theory. New York , McGraw-Hill , Book Company .
39. Kaplan , R. M. & Saccuzzo , D. P. (1982) . Psychological Testing Principles , Applications , and Issues , Brooks . California . Cole Publishing Company Monterey
40. Kimble , G. A. & et. al. (1980) . Principles of general psychology . 5th edition , New York , John Wiley & Sons , Inc.
41. Kirkegaard ,Erin . (2005). Positive Thinking: Toward a Conceptual Model and Organizational Implications. Pace University DigitalCommons@Pace. Honors College Theses Pforzheimer Honors College.PDF.
42. Marlene, Audrey.(2006). Evidence for Positive Thinking.www.audreymarlene-lifecoach.com .
43. Nunnally , J. G. (1978). Psychometric theory. New York , McGraw-Hill , Book Company.
44. Simons ,J. A. (1994) . Human adjustment . U. S. A., Brown & Benchmark Publishers .
45. Stanley,C.J.&Hopkins,K.D.(1972).Educational and psychological measurement and evaluation. N.J.prentice- Hall.
46. Thomstein , Hazel .(2010) . [Positive Thinking Vs. Cognitive Therapy | www.livestrong.com/article/171054-positive-thinking-vs](http://www.livestrong.com/article/171054-positive-thinking-vs) .

ملحق (١)

مقياس التفكير الإيجابي بصيغته الأولية

جامعة بغداد

كلية الآداب - قسم علم النفس

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف بعض أساليبنا من التفكير في الشخصية والمواقف الاجتماعية ، كل عبارة تتكون من عبارتين فرعيتين "أ" و "ب"، نرجو أن تقرأ كل عبارة منها وأن تقرر أي العبارتين الفرعيتين تنطبق عليك بأن تضع دائرة أو علامة صح علي العبارة التي تتفق معها سواء كانت (أ) أو (ب)، وأن تترك العبارة التي لا توافقك بدون أي علامات. تذكر أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة ... فما توافق عليه من عبارات قد لا يوافق الآخرون عليها والعكس بالعكس لذا نرجو أن تعكس أجاباتك طريقة تفكيرك في الأمور كما تعبر عنها أي عبارة تختارها من العبارتين.

١.	
١.	(أ) أعتقد أن الغد أفضل من اليوم (ب) لا أري في المستقبل ما يدعو للتفاؤل
٢.	(أ) أمني كبير في المستقبل (ب) لا أعقد آمالا كثيرة على المستقبل
٣.	(أ) أعتقد أنني محظوظ (ب) أعتقد أنني سيء الحظ
٤.	(أ) أعتقد أنني أميل للتفاؤل. (ب) أعتقد أنني أميل للتشاؤم.
٥.	(أ) أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد ١٠ أعوام. (ب) أشعر بالخوف الشديد من المستقبل
٦.	(أ) مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل (ب) المصائب مصائب ولا يأتي منها إلا الشقاء والالم
٧.	(أ) أعتقد أن أموري تسير دائما إلى الأحسن (ب) أموري تسير من سيئ إلى أسوأ
٨.	(أ) ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من الحاضر (ب) مهما واجهت أعتقد أن المستقبل مكتوب علينا.
٩.	(أ) أحب أنواع الفن والأغاني لدي تلك التي تدعو للتفاؤل والأمل (ب) أحب الأغاني التي تميل للحزن وإثارة الشجن
٢.	
١٠.	(أ) أستطيع بسهولة ان أغير في أفكار الآخرين نحوي (ب) يحمل الآخرون عني كثيرا من الأفكار الخاطئة يصعب علي تصحيحها.
١١.	(أ) أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الأشياء حتى وإن كانت مؤلمة (ب) إذا حدث شيء مؤلم، فإنني لا أستطيع أن أمنع شعوري بالألم منه
١٢.	(أ) بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في الغضب (ب) لا أستطيع ان أوقف نفسي إذا غضبت من أحد
١٣.	(أ) بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في القلق (ب) أشعر فجأة بالقلق ولا أستطيع ان أوقف نفسي إذا شعرت به
١٤.	(أ) أعتقد أنني صبور (ب) أفقد صبري بسهولة

١٥.	(أ) يمكنني أن أتحكم في أحلامي (ب) من المستحيل على الإنسان أن يتحكم في أحلامه
١٦.	(أ) تسيطر على حالات مفاجئة من التوتر بدون أي سبب. (ب) عموماً أنا إنسان هادي و لا انفعل بسهولة.
١٧.	(أ) إذا ارتفع صوت أحد علي فإنني أستجيب بالمثل مهما علا مركزه. (ب) ليس من عاداتي أن استجيب انفعالياً حتى ولو أراد أحد أن يثيرني.
١٨.	(أ) لا أنسي أبداً ولا أغفر لشخص يخطي في حقّي. (ب) أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقّي.
١٩.	(أ) معروف عني عموماً أنني شخص انفجاري وسريع الغضب. (ب) نادراً ما أتصرف باندفاع و دون حساب للعواقب.
٢٠.	(أ) إذا غضبت لا أملك نفسي من الثورة و قد أحطم ما أمامي من أبواب أو أثاث (ب) أغضب دائماً لأسباب محددة وسرعان ما أعود لحالتي الهادئة.
٣	
٢١.	(أ) أحاول أن أعترف على نقاط ضعفي لتجنبها (ب) لا أهتم بمعرفة نقاط الضعف لأنها ستزيد من إحساسي بالضعف
٢٢.	(أ) بيدي أن أجعل الآخرين يحبوني أو لا يحبوني. (ب) رضا الناس غاية لا أستطيع تحقيقها
٢٣.	(أ) إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة (ب) إذا فشلت مرة فسأفشل كل مرة
٢٤.	(أ) بيدي أن أجعل حياتي مشوقة (ب) الحياة مملة وكئيبة وليس بيدي ما أستطيع عمله لتغيير الحال
٢٥.	(أ) حب الناس مكسب ولكنني أستطيع أن أعيش دون حب البعض (ب) أنزعج بشدة عندما أعرف أن البعض يكرهني
٢٦.	(أ) إذا نظمت وقتي جيداً فستكون النتيجة مختلفة (ب) مهما فعلت، فإن النتيجة محتومة
٢٧.	(أ) لا بأس أن يشعر الإنسان بالاكنتاب أحياناً (ب) أخاف من الاكنتاب و أتجنب التفكير فيه
٢٨.	(أ) في الدنيا متسع لنموي ونمو الآخرين من حولي (ب) أشعر بأن فرص الحياة محدودة و إمكانيات النمو ضيقة
٢٩.	(أ) أعتقد أن نجاحي أو نجاح أي شخص آخر مرهون: (ب) بتخصيص وقت للعمل ووقت للهو والترفيه عن النفس. (ب) الجد والاجتهاد و ما عدا ذلك عبث.
٣٠.	(أ) بإمكاننا أن نتغلب على ما قد يعثرنا من قلق و مخاوف (ب) القلق أمر فطري لا يمكن مقاومته مهما بذلنا لعلاج
٣١.	(أ) أؤمن بأهمية العلاج النفسي في تغييرنا للأحسن (ب) لا أؤمن بالعلاج النفسي وأعتقد أنه مضيعة للوقت والمال.
٤.	
٣٢.	(أ) أري أن حياتي ستكون دائماً سعيدة وراضية (ب) أعتقد أن أيام سعادتي قد انتهت ولن أعود سعيداً كما كنت
٣٣.	(أ) أميل للمرح والبهجة (ب) كل ما حولي يدعو للسخط والغضب
٣٤.	(أ) شكلي مقبول (ب) أتمنى لو أنني خلقت جميلة (أو جميلة).
٣٥.	(أ) يذكرني الناس بالخير. (ب) مهما قدمت للآخرين فلن يذكرني أحد بخير

٣٦.	(أ) أفعل ما علي و تسير أموري دائماً بما يرضيني (ب) أفعل ما علي ولكن الأقدار دائماً ضدي
٣٧.	(أ) أشعر أن الحياة مليئة بالفرص وإمكانيات النمو (ب) أشعر أن الحياة شحيحة ولا تسمح بالنمو
٣٨.	(أ) أشعر أن الله يرعاني (ب) أشعر أن الأقدار ضدي
٣٩.	(أ) أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به (ب) لا أستمتع القيام بأي عمل بدون جهد ومغالبة للنفس
٤٠.	(أ) أشعر بالرضا لأن الأمور تسير دائماً في صالحني. (ب) أنزعج بشدة لأن الأمور تسير دائماً علي غير ما أشتهي
٤١.	(أ) أنسى الإساءة بسرعة (ب) لا أنسى الإساءة
٤٢.	(أ) أشعر بالرضا عن حياتي (ب) بشكل عام لا أشعر بالرضا عن حياتي
٤٣.	(أ) أحلم عادة بأشياء سعيدة وسارة (ب) أحلامي مزعجة و غريبة
٥	
٤٤.	(أ) أعرف كيف أتعامل مع الناس بغض النظر عما أحمل لهم في قرارة نفسي من نفور. (ب) إذا كرهت شخصاً فإنني لا أحتمل التعامل معه أو معها.
٤٥.	(أ) أشعر أن الناس أحرار فيما يفكرون (ب) أشعر أن الدنيا ستفسد لو تركنا كل شخص يفكر بالطريقة التي تعجبه.
٤٦.	(أ) لا يفكر كل الناس بطريقة واحدة. (ب) يجب أن نفرض على الآخرين ما نراه سليماً
٤٧.	(أ) أشعر براحة الاختلاط بالناس المختلفين عني. (ب) عموماً أحب الوحدة أو الاختلاط مع الناس المتفقيين معي .
٤٨.	أعتقد أن نظرتي لعمل المرأة: (أ) متحررة و غير تقليدية . (ب) محافظة و أعتقد أنا المرأة يجب أن تلتزم ببيتها وأولادها.
٤٩.	(أ) أميل للعمل الذي يتطلب التعاون و العمل الجماعي (ب) العمل الفردي والتنافسي.
٥٠.	(أ) أحب أن أقرأ كثيراً عن العقائد والأديان المختلفة (ب) لا أحب إلا أن أقرأ عن عقيدتي و ديني.
٥١.	(أ) في كل دين شيء صحيح (ب) هناك دين واحد فقط هو الصحيح
٥٢.	(أ) أحب السفر والتعرف على المجتمعات الأجنبية (ب) لا أحب السفر إلا إلي الأماكن التي أعرفها.
٥٣.	(أ) أجد راحة في التعامل مع الجنس الآخر. (ب) أشعر بالقلق وأتجنب التعامل مع الجنس الآخر.
٥٤.	(أ) من السليم أن يختلف الناس فيما بينهم (ب) الاختلاف في الرأي قد يدمر العلاقات الطيبة بين المختلفين
٥٥.	(أ) أميل لقول السائد بأن اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية (ب) مهما قيل عن الاختلاف في الرأي فإنه علامة على التوتر و الضيق بالآخر
٦.	
٥٦.	(أ) مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية.

	(ب) أتتمكن بسهولة عندما يكون الجو حاراً ورطباً.
٥٧.	(أ) لا تعوقني المادة و قلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي، (ب) لم أولد غنياً (أو غنية) وهذا هو السبب في معاناتي.
٥٨.	(أ) أعتقد أنني جذاب (أو جذابة). (ب) يضايقني أنني لم أولد جذاباً وجميلاً.
٥٩.	(أ) الوفرة والثروة لا تحقق لنا ما نريد من سعادة أو رضا. (ب) من الصعب على الإنسان أن يشعر بالسعادة مع الفقر
٦٠.	(أ) لا يوجد في طفولتي ما يثير إزعاجي (ب) طفولتي مليئة بالآلام والجراح
٦١.	(أ) لا أفكر كثيراً في الأشياء التي حدثت وانتهت (ب) عقلي مشغول دائماً بالذكريات المؤلمة
٦٢.	(أ) أعتقد أن ما مر بي من تجارب مؤلمة علمني الصبر والحكمة. (ب) أعاني نفسياً بسبب تجارب مؤلمة في الطفولة.
٦٣.	(أ) كنت دائماً أجد من يساندني ويشد أذري وأنا صغير. (ب) لم أجد في طفولتي من يحبني بحق.
٦٤.	(أ) الماضي الذي عشتُه أمر مضي وانقضى ولا أشعر أنه يقيدني بشيء. (ب) تجاربي الماضية محفورة في ذاكرتي و تأثيرها لن يمت
٦٥.	(أ) التفكير في الأمور الماضية أسوأ من الأمور ذاتها (ب) مررت بخبرات سيئة في الماضي مهما حاولت أن أراها غير ذلك
٦٦.	(أ) أطلب الغفران وأسأح كل من غرضني للألم والمعاناة في الطفولة. (ب) لا أستطيع أن أسأح ولن أغفر لمن عرضوني للمعاناة والألم
٧	
٦٧.	(أ) أبدي حبي بسهولة للآخرين بدون حرج. (ب) أشعر بحرج شديد عندما أريد أن أعبر عن حبي لشخص آخر.
٦٨.	(أ) تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم (ب) الآخرون يصفونني بالاندفاع في التعامل مع الناس.
٦٩.	(أ) أجد سهولة في تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم. (ب) أشعر بصعوبة شديدة في تكوين أصدقاء جدد.
٧٠.	(أ) من السهل علي أن أفهم المشكلات بين الأشخاص و أحل الخلافات بينهم ببسر. (ب) يصعب علي أن أجد أسلوباً مناسباً للتوفيق بين أصدقائي عندما يخلفون بينهم.
٧١.	(أ) يصفني الآخرون بالود والجنطة في تعاملاتي معهم. (ب) يصفني الآخرون بالتكبر والصرامة
٧٢.	(أ) أشعر بالراحة عندما يبدي أحدهم مشاعر الحب نحوني وابدأهم الحب بالحب. (ب) أشعر بالحرج إذا صارحني أحد بأنه يحبني أو تحبني.
٧٣.	(أ) لم أفقد ثقتي في الناس بالرغم مما عانيت من بعضهم. (ب) عانيت من بعض الناس لدرجة أنني أصبحت لا أثق في أحد
٧٤.	(أ) من السهل علي أن أطلب العون من الآخرين عندما أحتاج ذلك. (ب) أشعر بالضعف إذا طلبت المساعدة من أحد
٧٥.	(أ) لا يوجد إنسان شرير تماماً (ب) الشرير في شيء شرير في كل شيء
٧٦.	النجاح في الحياة الاجتماعية يتطلب أن: (أ) تتعامل مع كل شخص بطريقة مختلفة. (ب) توجد طريقة واحدة صحيحة وناجحة.
٨.	
٧٧.	(أ) لا أشعر بأي خطأ بممارسة متعة شخصية حتى ولو استنكر البعض ذلك.

	(ب) أفقد رغبتني في أي متعة شخصية إذا استنكر أحد من حولي ذلك.
٧٨.	(أ) لا أنزعج إذا اكتشف أحد أن بي أو في عملي شيء خاطئ. (ب) أشعر بالانزعاج إذا اكتشف أحد أن بي أو في عملي شيء خاطئ
٧٩.	(أ) حياتي مهمة حتى ولو لم أحقق كل ماكنت أطمح إليه (ب) حياتي تافهة إن لم تكن مليئة بالإنجازات والطموح.
٨٠.	(أ) عندما أعمل لا أهتم إن ارتكبت بعض الأخطاء هنا أو هناك (ب) أدقق كثيرا فيما أعمل لدرجة أنني قد ألغي أو أوجل ما أفعله
٨١.	(أ) لا يزعجني كثيرا أن أتعرض للفشل في بعض الأمور. (ب) لا أحتمل الفشل وأنزعج من الإحباط
٨٢.	(أ) ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله (ب) أهدف دائما للنجاح في كل ما أعمل
٨٣.	(أ) أنصف بأشياء كثيرة جذابة وجميلة (ب) مهما حاولت أن أبدو فإنني أشعر في أعماقي أنني قبيح (أو قبيحة).
٨٤.	(أ) لا يزعجني أن يجدني البعض قليل (أو قليلة) الجاذبية (ب) أنزعج إذا وجدني البعض بأنني غير جذاب.
٨٥.	(أ) لا أكره إذا اتهمني أحد بأنني أبحث عن مصلحتي الشخصية (ب) أشعر بالضيق إذا اتهمني أحد بأنني أبحث عن مصلحتي الشخصية
٨٦.	(أ) أستطيع أن أشعر بالسعادة حتى ولو اكتشفت أن بعض الناس المهمين لي لا يحملون لي الحب. (ب) أشعر بالتعاسة إذا عاملني بعض الناس المهمين في حياتي بطريقة لا تدل على الحب.
٨٧.	(أ) من حقي أن أفكر في مصلحتي الخاصة (ب) من الأنانية أن نفكر في مصالحنا الشخصية
٨٨.	(أ) أنجزت و سأنجز كثيرا من الأشياء القيمة. (ب) لا أشعر بالرضا عما فعلت بحياتي.
٨٩.	(أ) أشعر دائما بالذنب والخطأ لدرجة تفقد علي ممارسة أي متعة. (ب) عموما أنا متسامح مع نفسي و لا ألومها كثيرا.
٩٠.	(أ) العزلة ضرورية لي بين الحين والآخر (ب) لا أحتمل الوحدة فهي تشعرني بالعزلة والنبذ
٩١.	(أ) بإمكانني أن أتقبل ذاتي دون شكوي (ب) ألوم نفسي دائما واحاسبها بشدة.
٩٢.	(أ) يؤسفني أن تتوتر أو تنقطع علاقتي بشخص أحبه. (ب) أشعر بألم شديد لفترات ممتدة إذا توترت أو انقطعت علاقتي بشخص أحبه.
٩٣.	(أ) عادة ما أتقبل نفسي حتي لو تعرضت لنقد الآخرين. (ب) أشعر بالانزعاج الشديد من النقد .
٩	
٩٤.	(أ) اعتقد أنني يقظ تماما لحقوقي وواجباتي. (ب) أجد صعوبة في إنجاز واجباتي في الوقت المحدد.
٩٥.	إذا اشتركت مع شخص ما في أداء عمل معين: (ب) أقوم بمسؤولية القيادة و التوجيه (ت) لا أهتم وأترك الأمور تحرك نفسها بنفسها
٩٦.	يصفني أقاربي وأصدقائي: بأنني: (أ) شخص مسؤول و يعتمد عليه. (ب) لا أحقق المتطلبات الاجتماعية على النحو المطلوب
٩٧.	في العمل عادة ما: (أ) يطلب مني أداء الأعمال القيادية والتي تتطلب الشرح و التوجيه

	(ب) لا يكلفني أحد إلا بأداء ما أحب أن أقوم به عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن: (أ) أواجهها و أحاول أن أجد لها الحل. (ب) أتجاهلها و أتأساها إلى أن تحل نفسها بنفسها .
٩٨.	
٩٩.	في حالات العمل والتعامل مع الآخرين : (أ) أسير وفق القول السائد " أننا جميعا مسئولون لإنجاز العمل وإكماله." (ب) أسير في حياتي وفق القول السائد "أنا مسؤول عما أفعل ولكنني لست مسؤول عما يفعله الآخرون."
١٠٠.	إذا حدث تقصير في أداء عمل جماعي أنت عضو فيه، هل تعتقد أنك : (أ)مسئول عن هذا التقصير و تبادر بالبحث عن حل. (ب) إنها مسئولية الجماعة و عليهم مواجهتها
١٠١.	لا يتحقق النجاح في الحياة عموما إلا: (أ) بالمثابرة والجهد الشخصي حتى إذا لم نحقق ما نريد فوراً. (ب) بوجود شخص قوي يساعدنا في ذلك.
١٠.	
١٠٢.	(أ) أعتقد أن حياتي تتجه دائما للأفضل بسبب قدرتي على ركوب المخاطر و عدم القبول بالحياة على ما هي عليه. (ب) أعتقد أن حياتي تتجه دائما للأفضل لأنني أصبحت أقل تمردا و تقبلا للحياة مما كنت في السابق.
١٠٣.	(أ) توجد لدي دائما أكثر من طريقة لإنجاز الأمور. (ب) توجد لدي دائما طريقة واحدة ولكنها صحيحة لإنجاز أموري الشخصية.
١٠٤.	القلند الناجح الجدير بالشكر والتقدير يجب أن: (أ) يجازف باتخاذ القرار المناسب حتى وإن لم تتوافر لديه كل المعلومات (ب) لا يتصرف إلا بما هو صحيح حتي يجنبنا المخاطر والمجازفات
١٠٥.	أشد الناس جاذبية لي: (أ) المبدعون والمختلفون في آرائهم وأفكارهم (ب)العاديون والبسطاء
١٠٦.	(أ) احب أن اقضي فترة من حياتي في بلد اجنبي. (ب) احب أن اقضي الفترة القادمة من حياتي في نفس المكان الذي أنا فيه الآن
١٠٧.	أفضل أن يكون اصدقائي: (ب) متنوعون في السن والمهنة والعقيدة. (أ) قرييون مني أسريا و عقائديا.
١٠٨.	أعتقد أنني نجحت لأنني: (أ) محب للمجازفة ومندفع إلي حد ما. (ب) لا أتصرف إلا بعد تفكير و تأمل في العواقب
١٠٩.	عندما تواجهني صعوبة لا يوجد لها حل واضح: (أ) اتصرف بما هو مناسب حتي وإن لم تكن النتيجة جيدة (ب) أنتظر إلى أن أستشير من هم أعرف مني بالأمر
١١٠.	أحب الأعمال إلي تلك التي: (أ) تنتترك لي حرية التفكير واتخاذ القرار (ب) الأعمال الواضحة والمألوفة

الباحث

د. علي تركي نافل القرشي

ملحق (٢)

مقياس التفكير الايجابي بصورته النهائية المختصرة

جامعة بغداد

كلية الآداب / قسم علم النفس

عزيزي الطالب .. عزيزتي الطالبة :

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف بعض أساليبنا من التفكير في الشخصية والمواقف الاجتماعية ، كل عبارة منها تتكون من عبارتين فرعيتين (أ) و (ب) ، نرجو ان تقرأ كل عبارة منها وأن تقرر أي العبارتين الفرعيتين تنطبق عليك بأن تضع دائرة او علامة صح على العبارة التي تتفق معها سواء كانت (أ) أو (ب) ، وأن تترك العبارة التي لاتوافقك بدون أي علامات .

تذكر أنه لاتوجد اجابات صحيحة أو خاطئة ... فما توافق عليه من عبارات قد لاوافق الآخرون عليها والعكس بالعكس لذا نرجو أن تعكس اجاباتك طريقة تفكيرك في الامور كما تعبر عنها أي عبارة تختارها من العبارتين .

د. علي تركي نافل القرشي

الفقرات	ت
أ- أعتقد انني أميل للتفاؤل . ب- أعتقد انني أميل للتشاؤم .	١-
أ- مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل . ب- المصائب مصائب ولايأتي منها الا الشقاء والالم .	٢-
أ- أعتقد أن أموري تسير دائما الى الأحسن . ب- أموري تسير من سيئ الى أسوأ .	٣-
أ- ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من الحاضر . ب- مهما اجتهدت أعتقد أن المستقبل مكتوب علينا .	٤-
أ- استطيع بسهولة ان أغير في أفكار الآخرين نحي . ب- يحمل الآخرون عني كثيرا من الافكار الخاطئة يصعب علي تصحيحها .	٥-
أ- أعتقد أنني صبور . ب- أفقد صبري بسهولة .	٦-
أ- تسيطر علي حالات مفاجئة من التوتر بدون أي سبب . ب- عموما انا انسان هادئ ولاانفعل بسهولة .	٧-
أ- لاأنسى أبدا ولاأغفر لشخص يخطئ في حقي . ب- أسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقي .	٨-
أ- اذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة . ب- اذا فشلت مرة فسأفشل كل مرة .	٩-
أ- بيدي ان أجعل حياتي مشرقة . ب- الحياة مملة وكئيبة وليس بيدي ما أستطيع عمله لتغيير الحال .	١٠-
الفقرات	ت
أ- اذا نظمت وقتي جيدا فستكون النتيجة مختلفة . ب- مهما فعلت ، فإن النتيجة محتومة .	١١-
أ- بأمكاننا أن نتغلب على ماقد يعترينا من قلق ومخاوف . ب- القلق أمر فطري لايمكن مقاومته مهما بذلنا لعلاج .	١٢-
أ- أميل للمرح والبهجة .	١٣-

ب- كل ماحولي يدعوني للسخط والغضب .	
أ- شكلي مقبول .	١٤-
ب- أتمنى لو أنني خلقت جميلة (أو جميلا) .	
أ- أفعل ماعلي وتسير أموري دائما بما يرضيني .	١٥-
ب- أفعل ماعلي ولكن الأقدار دائما ضدي .	
أ- أشعر بالرضا لأن الأمور تسير دائما في صالحني .	١٦-
ب- أنزعج بشدة لأن الأمور تسير دائما على غير ماأشتهي .	
أ- أحلم عادة بأشياء سعيدة وسارة .	١٧-
ب- أحلامي مزعجة وغريبة .	
أ- أحب ان أقرأ كثير ا عن العقائد والأديان المختلفة .	١٨-
ب- لا احب ان أقرأ الا عن عقيدتي وديني .	
أ- أجد راحة في التعامل مع الجنس الآخر .	١٩-
ب- أشعر بالقلق وأتجنب التعامل مع الجنس الآخر .	
أ- مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية .	٢٠-
ب- أنزعج بسهولة عندما يكون الجو حارا ورطبا .	
أ- لاتعوقني المادة وقلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي .	٢١-
ب- لم أولد غنيا (أو غنية) وهذا هو السبب في معاناتي .	
أ- اعتقد ان مامر بي من تجارب مؤلمة علمني الصبر والحكمة .	٢٢-
ب- أعاني نفسيا بسبب تجارب مؤلمة في الطفولة .	
أ- أطلب الغفران وأسأح كل من عرضني للألم والمعاناة في الطفولة .	٢٣-
ب- لأستطيع ان أسأح ولن أغفر لمن عرضوني للمعاناة والألم .	
أ- تصرفاتي مع الناس تسم بالحكمة والتفهم .	٢٤-
ب- الآخرون يصفونني بالاندفاع في التعامل مع الناس .	
أ- من السهل علي ان أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم بيسر .	٢٥-
ب- يصعب علي أن أجد اسلوبا مناسباً للتوفيق بين أصدقائي عندما يختلفون بينهم .	
أ- أشعر بالراحة عندما يبدي أحدهم مشاعر الحب نحوي وابدلهم الحب بالحب .	٢٦-
ب- أشعر بالحرج اذا صارحني أحد بأنه يحبني أو تحبني .	
أ- أنجزت وسأنجز كثيرا من الأشياء القيمة .	٢٧-
ب- لا أشعر بالرضا عما فعلت بحياتي .	
أ- بأمكاني أن أتقبل ذاتي دون شكوى .	٢٨-
ب- ألوم نفسي دائما وأحاسبها بشدة .	
أ- أعتقد أنني يقط تماما لحقوقي وواجباتي .	٢٩-
ب- أجد صعوبة في انجاز واجباتي في الوقت المحدد .	
أ- يصفني أقاربي وأصدقائي بأنني : شخص مسؤول ويعتمد عليه .	٣٠-
ب- لأحقق المتطلبات الاجتماعية على النحو المطلوب .	