

الانحياز التفاؤلي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة

م.م صابرين علي حسين الجميلي

iq.edu.ali@uoanbar.sabreen

جامعة الأنبار / كلية التربية للعلوم الإنسانية

الملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى الانحياز التفاؤلي والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، وكذلك دراسة طبيعة العلاقة الارتباطية بينهما، وفحص الفروق في هذه العلاقة وفق متغيري الجنس (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - إنساني). وقد تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت عينة البحث (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة. ولجمع البيانات، تم استخدام مقياس الانحياز التفاؤلي المعد من قبل الكلابي (٢٠٢١) والمكون من (٣١) فقرة، بخمس بدائل للإجابة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) تم ترقيمها من (١-٥). أما مقياس التفكير الإيجابي، فقد تم الاعتماد على المقياس المعد من قبل خليل ونصيف (٢٠٢٣) والمكون من (٢٠) فقرة، بأربع بدائل للإجابة (تتطبق دائماً، تتطبق أحياناً، تتطبق نادراً، لا تتطبق أبداً) وتم ترقيم الفقرات الإيجابية من (١-٤) والعكس للفقرات السلبية. تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام: الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ومعامل ارتباط بيرسون.

وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة في محافظة الأنبار يتمتعون بالانحياز التفاؤلي والتفكير الإيجابي. كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة وفق متغير الجنس لصالح الإناث، وكذلك وفق متغير التخصص لصالح التخصص الإنساني. واستناداً إلى النتائج، قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات لتعزيز التفكير الإيجابي والانحياز التفاؤلي لدى طلبة الجامعة. الكلمات المفتاحية: الانحياز التفاؤلي، التفكير الإيجابي.

Optimistic bias and its relationship to positive thinking among university students

Sabreen Ali Hussein

University of Anbar/ College of Education for Humanities

Abstract

This research aims to identify the level of optimism bias and positive thinking among university students, as well as to study the nature of the correlation between them, and to examine the differences in this relationship according to the variables of gender (males – females) and specialization (scientific – humanities). A descriptive correlational approach was adopted, and the research sample included (200) male and female university students. To collect data, the Optimism Bias Scale, developed by Al-Kalabi (2021), was used. It consists of (31) items with five response options: always, often, sometimes, rarely, never, numbered from (1–5). As for the Positive Thinking Scale, the scale developed by Khalil and Nassif (2023) was used. It consists of (20) items with four response options: always applies, sometimes applies, rarely applies, never applies. Positive items were numbered from (1–4), while negative items were numbered from (1–4), while negative items were numbered the opposite way. The data were statistically processed using one-sample t-test, two-independent-samples t-test, and Pearson's correlation coefficient.

The results showed that university students in Anbar Governorate exhibit an optimistic bias and positive thinking. There were also statistically significant differences between students according to gender, in favor of females, and according to specialization, in favor of the humanities.

Based on the results, the researcher presented a set of recommendations and suggestions to enhance positive thinking and

optimistic bias among university students. Keywords: Optimistic bias – Positive thinking.

Keywords: Optimistic bias, Positive thinking.

مشكلة البحث:

يعد الانحياز التفاؤلي أحد الأنماط المعرفية التي يتبناها الأفراد عند تفسيرهم للأحداث المستقبلية، إذ يلاحظ ميلهم إلى تقليل احتمالية حدوث المواقف السلبية، وزيادة احتمالية وقوع النتائج الإيجابية في حياتهم، وهو ما قد يفسر أحياناً بشعورهم المبالغ فيه بالقدرة على التحكم في الظروف المحيطة (Sharot, ٢٠١١). ورغم أن هذا النمط قد يبدو محفزاً نفسياً، إلا أن الإفراط فيه قد يؤدي إلى تكوين توقعات غير واقعية تصطدم بالواقع، مما ينعكس سلباً على الأداء النفسي والاجتماعي، خاصة في البيئات التنافسية كالحياة الجامعية (Weinstein, ١٩٨٠).

ويشير عدد من الدراسات إلى أن الانحياز التفاؤلي قد ينشأ كرد فعل دفاعي في مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية الناتجة عن التغيرات المتسارعة في مختلف مجالات الحياة، ما يجعل بعض الأفراد ينتهجون مواقف تفاؤلية غير مدروسة تجاه مستقبلهم الأكاديمي أو المهني (Shepperd et al., ٢٠١٣). وفي هذا السياق، يبرز دور التفكير الإيجابي كآلية معرفية قد تتداخل مع الانحياز التفاؤلي، إذ يسهم التفكير الإيجابي في تعزيز الصحة النفسية والمرونة الانفعالية، إلا أن الفارق يكمن في أن التفكير الإيجابي يقوم على الواقعية والتقبل، بينما قد يستند الانحياز التفاؤلي إلى إنكار الاحتمالات السلبية وتضخيم الإيجابيات دون أساس واقعي (Carver & Scheier, ٢٠٠٢).

يعد التفكير الإيجابي من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، الذي يركز على تعزيز الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد بدلاً من الانشغال بالمشكلات والاضطرابات النفسية، ويتيح تطبيقه بشكل عملي في البحث العلمي والحياة اليومية. ويرتبط التفكير الإيجابي بالقدرة على الإبداع واتخاذ القرارات السليمة، إذ يشكل أداة فعالة لمعالجة المشكلات اليومية والفردية، والمساهمة في تطوير المجتمع بشكل عام (غانم، ٢٠٠٥: ١٠).

ويبرز دور التفكير الإيجابي بشكل خاص في حياة الطالب الجامعي، حيث يساعده على مواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، واتخاذ القرارات الصائبة، وتنظيم سلوكه بما يعزز التوازن النفسي والصحة النفسية العامة. ومع ذلك، تشير الدراسات التربوية إلى وجود قصور في التفكير الإيجابي لدى شريحة كبيرة من طلبة الجامعات، مما يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي ويحد من الاستفادة من طاقاتهم وإمكاناتهم، ويعيق نموهم العلمي (العنزي، ٢٠١٣).

وفي هذا الإطار، تسعى مؤسسات التعليم العالي إلى تطوير أدائها بما يتوافق مع معايير الجودة الشاملة، عبر تصميم مناهج دراسية تهدف إلى تنمية شخصية الطالب الجامعي، وإكسابه

المعارف والمهارات اللازمة لمواجهة تحديات الحياة والمجتمع بفعالية (حجازي، ٢٠٠٩). وتعد هذه المناهج الوسيلة الرئيسة التي تعتمد عليها الجامعات لتحقيق أهدافها المستقبلية، من خلال تزويد الطلبة بالخبرات العملية والمهارات الحياتية التي تساعدهم على التكيف الاجتماعي وحل المشكلات بأساليب سليمة وواقعية

مع ازدياد الضغوط الأكاديمية والنفسية والاجتماعية التي يواجهها طلبة الجامعة، تتباين استجاباتهم الإدراكية والانفعالية في التعامل مع تلك الضغوط. ويعد الانحياز التفاضلي أحد الأساليب المعرفية التي تدفع الفرد إلى توقع نتائج إيجابية لنفسه مقارنة بالآخرين (Sharot, ٢٠١١)، في حين يمثل التفكير الإيجابي أسلوباً عقلياً يسهم في تعزيز القدرة على التكيف والرضا النفسي (Seligman, ٢٠٠٦). ويبدو أن كلا المتغيرين يشتركان في دورهما في مساعدة الطلبة على مواجهة التحديات وتحقيق مستويات أعلى من الصحة النفسية، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى دراسة العلاقة بين الانحياز التفاضلي والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، للكشف عن طبيعة التأثير المتبادل بينهما.

تشير ملاحظات الباحثة وبعض الدراسات (مثل: Armor & Taylor, ٢٠٠٢) إلى وجود تفاوت واضح في التفكير الإيجابي والانحياز التفاضلي لدى طلبة الجامعة، حيث يتوقع البعض حدوث الأفضل باستمرار دون مبررات واقعية، بينما يتسم البعض الآخر بالتشاؤم. وهذا يدفع للتساؤل: ما العلاقة بين الانحياز التفاضلي والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة؟

اهمية البحث:

اولاً: الأهمية النظرية:

١. تعزيز المعرفة العلمية في مجال علم النفس المعرفي والانفعالي من خلال دراسة متغيرات البحث.

٢. توضيح دور المتغيرات المدروسة في تحسين الصحة النفسية وتنمية الشخصية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

٣. تقديم إطار مرجعي يمكن الاستفادة منه في الدراسات المستقبلية في البيئة العراقية. ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. توفير مقياس حديث وملائم لقياس متغيرات البحث في البيئة العراقية.

٢. الاستفادة من النتائج في برامج الإرشاد النفسي والتربوي والصحة النفسية، بما يسهم في تنمية التفكير الإيجابي وتقليل الانحيازات المعرفية لدى الطلبة.

٣. استخدام النتائج كقاعدة بيانات تساعد في التشخيص ووضع الخطط الإرشادية للطلبة.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على :

١. الانحياز التفاضلي لدى طلبة الجامعة.

١. التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

٢. طبيعة العلاقة الارتباطية بين الانحياز التفاضلي والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

٣. الفروق في العلاقة الارتباطية بين:

أ. الانحياز التفاضلي والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

ب. الانحياز التفاضلي والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغير التخصص (علمي - إنساني).

حدود البحث:

١. الحدود البشرية: يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة الأنبار من كلا الجنسين (ذكور - إناث) والتخصص العلمي - إنساني.

٢. الحدود المكانية : أجريت دراسة البحث الحالي في محافظة الأنبار - قضاء الرمادي - جامعة الأنبار .

٣. الحدود الزمنية : العام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)

تحديد المصطلحات:

١. الانحياز التفاضلي: عرفه :

* الأنصاري (٢٠٠١): هو اعتقاد الطالب بقدرته على التفاؤل تجاه الأحداث دون وجود مبررات منطقية أو وقائع تدعم هذا المعتقد، إذ يتوقع أن حدوث الأمور الإيجابية أكثر مما يحدث في الواقع، في حين يتوقع أن وقوع الأمور السلبية أقل مما هو عليه في الواقع. (الأنصاري، ٢٠٠٥: ٣٥)

* شيبيرد (Shepperd, ٢٠٠٢) : يظهر الفرد ميلاً للاعتقاد بأنه أقل عرضة للوقوع في المواقف السلبية مقارنة بالآخرين، مع احتمالية أعلى لحدوث تجارب إيجابية معه. (Shepperd, 2002: 11)

* شاروت (Sharot, 2011): ميل الأفراد إلى المبالغة في توقع أحداث إيجابية تخصهم، مع تقليل احتمالية حدوث أحداث سلبية (Sharot, 2011, 23)

التعريف النظري: تبنت الباحثة شيبيرد (Shepperd, ٢٠٠٢)

يعرف إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الانحياز التفاضلي المستخدم في هذا البحث.

٢. التفكير الإيجابي: عرفه :

- سيلجمان (Seligman, ٢٠٠٣) فقد نظر إلى التفكير الإيجابي باعتباره قدرة واعية لدى الفرد في توظيف عقله بشكل فعال ومتفائل عند مواجهة مشكلات الحياة، بحيث يتمكن من التعامل معها بطريقة تمكنه من الشعور بالرضا عن الذات، وقبولها بصورة إيجابية وقد عده نمط من

التفكير المعرفي المتفائل يركز على نقاط القوة والفرص والتجارب الإيجابية. (Seligman, ٢٠٠٣: ٤٥)

_ كيركجارد (Kirkegaard, 2005) نمط من التفكير ينبع من الداخل، قائم على الإيمان بأن كل ما يحدث في الحياة له سبب ومعنى، ويتعزز هذا النوع من التفكير من خلال وجود شبكة من العلاقات القوية والداعمة، مثل العلاقة مع الذات، والإيمان بالله، والعلاقات الأسرية والعشائرية، بالإضافة إلى الأصدقاء والمقربين (Kirkegaard, ٢٠٠٥: ٦).

_ العنزي (2013): هو نمط من التفكير يقوم على توظيف أنشطة وأساليب عقلية بناءة، يتم من خلالها معالجة المشكلات بالاعتماد على قناعات منطقية، واستراتيجيات للقيادة الذاتية للتفكير، بما يعزز قدرة الفرد على النجاح من خلال تكوين أنظمة وبنى عقلية منظمة وهادفة. (العنزي، 2013 : ٥)

التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف (Seligman, ٢٠٠٣) لأنها اعتمدت النظرية أطاراً نظرياً للتفكير الإيجابي.

التعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس التفكير الإيجابي المعد لهذا الغرض، والتي تعكس مستوى امتلاكه لهذا النمط من التفكير.

إطار نظري - دراسات السابقة

إطار نظري :

أولاً: الانحياز التفاؤلي:

يطلق على اعتقاد الفرد بأنه أكثر تعرضاً من الآخرين للأحداث الإيجابية وأقل تعرضاً للأحداث السلبية عدة مصطلحات، منها: الانحياز للتفاؤل، التفاؤل غير الواقعي، الأوهام الفريدة، ووهم التحكم. وتشارك هذه المصطلحات في الإشارة إلى أن الأفراد يميلون إلى إصدار أحكام تبدو متحيزة أو غير واقعية بشأن أنفسهم مقارنة بالآخرين، على الرغم من توقعهم أن يكونوا واقعيين عند الحكم على الآخرين (Weinstein, ١٩٨٠: ٨٠٩).

وقد تعددت التفسيرات المقدمة للانحياز التفاؤلي فبعض الباحثين نظروا إليه بوصفه انحرافاً معرفياً ناجماً عن أخطاء في تقدير الاحتمالات، بينما اعتبره آخرون ظاهرة ذات طابع دافعي. ورغم ما يمنحه هذا الانحياز من شعور بالراحة والإيجابية، إلا أن هذه الإيجابية قد تكون غير مؤسسة على أسباب منطقية، مما قد يؤدي إلى ضعف تقدير المخاطر والتعرض لمشكلات مختلفة (نسبية، ٢٠١٧: ٥١).

كما يرى بعض الباحثين أن الانحياز للتفاؤل يرتبط بارتكاب الفرد أخطاء معرفية عند تقدير الأخطار التي قد تواجهه، الأمر الذي يحد من جهوده في الحفاظ على صحته النفسية.

وقد أشار توديسكو وهيلمان (Todesco & Hilman, ١٩٩٩:١) إلى أن العلاقة بين الصحة النفسية والجسدية علاقة تكاملية متبادلة، إذ تؤثر كل منهما بالأخرى، وهو ما يتضح في بعض الاضطرابات النفسجسمية (Psychosomatic Disorders)، والتي تظهر على هيئة أمراض عضوية ناتجة في الأصل عن ضغوط نفسية مستمرة، بما يعكس الأثر العميق للجانب النفسي على الوظائف الحيوية في الجسم، إذ يصعب على الإنسان الالتزام بالسلوك السوي الذي يتطلب الصبر والجهد في غياب وعي كاف بالمخاطر. بل إن ضعف هذا الإدراك قد يدفعه إلى تبني أنماط سلوكية تلحق ضرراً مباشراً بصحته النفسية والجسدية، وهما عنصران متكاملان يؤثر كل منهما في الآخر بصورة متبادلة، ومن هنا يمكن فهم ظهور الاضطرابات السيكوسوماتية، التي تعد مجموعة من الأمراض الجسدية أو الوظيفية الناجمة عن ضغوط وصراعات نفسية (Todesco & Hilman, ١٩٩٩: ٥٢).

(شايح، ٢٠٢١: ٢٢)

النظريات المفسرة الانحياز التفاوضي:

أولاً: نظرية التحليل النفسي (Psychoanalysis Theory):

ترى نظرية التحليل النفسي، التي أسسها سيغموند فرويد، أن الميل نحو التفاوض يعد سمة طبيعية في النفس البشرية، وهو ما يعد جزءاً من البنية الأساسية للشخصية السوية. ويعتقد فرويد أن الفرد يميل بطبيعته إلى التفاوض تجاه المواقف، إلا أن هذا الميل قد يتغير جذرياً عند التعرض لأحداث صادمة أو ضغوط نفسية حادة تؤدي إلى نشوء العقد النفسية.

وفقاً لهذا التصور، فإن التفاوض ليس مجرد سلوك مؤقت، بل يرتبط بالجذور النفسية المبكرة، حيث يبدأ في المرحلة الغمية من النمو النفسي الجنسي للطفل. وفي هذه المرحلة، تعتمد شخصية الطفل بشكل كبير على توازن الإشباع الذي يحصل عليه من البيئة المحيطة، لا سيما فيما يخص تلبية الحاجات الأساسية كالأكل والشرب والاطمئنان النفسي (البرزنجي، ٢٠١٠: ٦٤).

ويميز فرويد بين نمطين من الشخصيات المتكونة خلال هذه المرحلة:

الشخصية الغمية ذات الإشباع الزائد: وهي شخصية تعتمد على الآخرين بدرجة كبيرة، وتتسم بالعاطفية والاتكالية والانجذاب نحو الملذات الحسية. هذه الشخصية - بحسب فرويد - تميل إلى إظهار تفاؤل مبالغ فيه، وقد تكون عرضة للانحياز التفاوضي نتيجة خبرات سابقة مشبعة عززت لديها هذا الميل.

الشخصية الغمية ذات الإشباع الناقص: وتميل إلى التصرف بسلبية، وإبداء العدوانية، والانخراط في الخلافات، ما يعكس سلوكاً متشائماً وميلاً لتوقع الأسوأ (غانم، ٢٠٠٦: ٣٤).

ويشير فرويد إلى أن الأسلوب الذي يتعلم به الطفل الأخذ والتلقي في هذه المرحلة، يؤثر لاحقاً في كيفية تعامله مع البيئة والمواقف المختلفة في حياته المستقبلية. فكل استجابة تفاؤلية أو

تشاؤمية يمكن تتبع جذورها إلى الخبرات المبكرة في الطفولة، لا سيما المتعلقة بإشباع الحاجات الفمية. فكلما كان الإشباع في هذه المرحلة متوازناً، زادت احتمالية نمو نظرة متفائلة ومستقرة نحو الحياة (الهاشمي ، ٢٠٢٠: ٤٨).

ثانياً: نظرية روجرز الانحياز التفاضلي:

يرى روجرز أن تكوين مفهوم الذات السليم لدى الفرد ينشأ في بيئة تسمح للطفل بخوض خبراته وقبول ذاته كما هي، إلى جانب قدرته على تقبل الآخرين حتى وإن لم يكن الوالدان راضيين عن بعض سلوكياته. فمن خلال عملية التنشئة الاجتماعية يتعلم الفرد أن بعض مشاعره وسلوكياته مقبولة وأخرى غير مقبولة، فإذا انسجمت هذه القواعد المعيارية مع تقييماته الذاتية استمر في السير نحو تحقيق ذاته. أما إذا تعارضت التوقعات المفروضة مع تقييماته الفطرية، فإن ذلك يؤدي إلى حدوث مشكلات تعيق تحقيق الذات. وتبرز خطورة هذا التعارض عندما يظهر عدم تطابق بين الذات الحقيقية و الذات المثالية، إذ يؤدي ذلك إلى اضطراب في التوازن النفسي، مما يدفع الفرد إلى استخدام آليات الدفاع النفسي لإعادة التوازن، وينتج في بعض الأحيان تفاؤلاً اندفاعياً من خلال المبالغة في التوقعات. (شايح ، ٢٠٢١: ٢٢)

وقد أكد روجرز على مفهومي التطابق (Congruence) والتنافر (Incongruence) في تطور الشخصية؛ فالتطابق يشير إلى انسجام الخبرة مع إدراك الذات، بينما التنافر ينشأ عندما يكون هناك فجوة بين الذات المدركة والذات المثالية (self-Ideal)، الأمر الذي يرتبط بآلية التفاؤل لدى الفرد (حجازي، 2005: 23).

كما ينظر إلى التفاؤل والتشاؤم في إطار التنظيم الذاتي أو الضبط السلوكي الهادف، حيث يميل الأفراد المتفائلون إلى العمل بجدية لمواجهة التحديات وتحقيق أهدافهم، بينما يميل المتشاؤمون إلى الاستسلام بسهولة وتجنب بذل الجهد. ويرى Carver & Scheier (١٩٩٤: ١٦٥) أن توقعات الأفراد حول نتائج سلوكهم تتأرجح بين الاستمرار في الكفاح لتحقيق الأهداف أو الاستسلام والانسحاب. فإذا شعر الفرد أن جهوده ستؤدي إلى تقليص التناقض بين الواقع والنتائج المرجوة، فإنه يبذل جهداً أكبر، أما إذا أدرك أن التناقض لن يزول، فإنه يقلل من جهوده (، ٢٠٠٩: ١٨٠).

ويشير بعض الباحثين إلى أن إعادة التفسير الإيجابي للمواقف تعد من العوامل الرئيسة المؤدية إلى الانحياز للتفاؤل، إذ قد ينزع الفرد إلى توقع الخير باستمرار وتجاهل احتمال وقوع الشر، وهو ما عرفه الأنصاري (١٩٩٨: ٧) بالتحيز للتفاؤل. ويقوم هذا النموذج على أن أساليب مواجهة الأفراد للأهداف تعتمد على اعتقاداتهم حول إمكانية تحقيقها، فالأشخاص الذين يؤمنون بقدرتهم على بلوغ أهدافهم يستمرون في بذل الجهد حتى وإن كانت تلك الأهداف محدودة (Schweitzer, ٢٠٠٢: ٤).

ومن المهم التمييز بين التفاؤل العام بوصفه توجهًا إيجابيًا نحو الحياة بشكل عام، وبين الانحياز للتفاؤل الذي يرتبط بمواقف محددة، حيث يعتقد الفرد أنه أقل عرضة للأحداث السلبية وأكثر عرضة للأحداث الإيجابية مقارنة بالآخرين (Shepperd et al., ٢٠٠٢: ٢١). وقد أوضح Weinstein (١٩٨٢: ٤٤١) أن الأفراد يقيسون تقديرهم لذواتهم غالبًا من خلال المقارنة بالآخرين، إذ يتيح لهم الاعتقاد بأنهم أقل عرضة للمخاطر الشعور بأنهم أفضل من غيرهم، وهو ما يمنحهم مكاسب عاطفية إيجابية.

ويشير العنزي (2013) أن رغبة الفرد في حدوث أمر ما تزيد من احتمالية توقعه له، حتى وإن لم يكن هناك مبرر واقعي. كما يخطئ الأفراد في اعتقاداتهم حول السيطرة، حيث يقللون من قدرة الآخرين على التحكم بنتائجهم المستقبلية. فعلى سبيل المثال، قد يدرك المدخن أنه أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من غير المدخنين، لكنه يعتقد أنه أقل عرضة من المدخنين الآخرين وأنه قادر على الإقلاع في أي وقت، بينما يتجاهل أن الآخرين أيضًا قد يمتلكون القدرة ذاتها. ويفسر الانحياز للتفاؤل كذلك من خلال الحالة المزاجية؛ فالمزاج الإيجابي يستدعي الذكريات السعيدة ويدفع الأفراد لتوقع نتائج إيجابية، في حين يستدعي المزاج السلبي الذكريات الحزينة ويؤثر في توقعاتهم المستقبلية.

ثانيًا: التفكير الإيجابي.

بدأ الاهتمام المعاصر بموضوع التفكير الإيجابي مع بروز توجهات علم النفس الإيجابي التي ركزت على دراسة الجوانب المشرقة في شخصية الإنسان. فقد ظهر هذا الاتجاه في أواخر تسعينيات القرن الماضي بقيادة سيلجمان (Seligman, ١٩٩٨) الذي دعا إلى ضرورة أن يتجاوز علم النفس التركيز على الاضطرابات والمشكلات، لينتقل نحو فهم عناصر القوة والفضيلة في الإنسان، والسعي إلى تحديدها ووضع أدوات ومقاييس دقيقة لقياسها (سيلجمان، ٢٠٠٥: ٦).

إن الأساس الفكري لعلم النفس الإيجابي انطلق من الاهتمام بنقاط القوة الإنسانية بدلاً من الاقتصار على أوجه القصور، وبالسعي لتعزيز القدرات بدلاً من الوقوف عند حدود العوائق. ويعد التفكير الإيجابي أحد أبرز المفاهيم التي نمت داخل هذا الاتجاه، حيث ينظر إليه كجزء من حركة العلاج المعرفي وعلم النفس المعرفي اللذين أصبحا من المحاور الأساسية في علم النفس الحديث.

وباختصار، يمكن القول إن الهدف الرئيس لعلم النفس الإيجابي يتمثل في تنمية التمكين الشخصي وتعزيز الرفاه الذاتي، وذلك عبر البحث في الوسائل التي تدعم قدرة الأفراد - صغاراً وكباراً - على مختلف المستويات: المعرفية والذهنية والسلوكية والمهنية والاجتماعية. ويعد

التفكير الإيجابي من أكثر أساليب التمكين فاعلية، لما له من دور محوري في مواجهة التحديات اليومية والتكيف مع صعوبات الحياة (حجازي، ٢٠٠٥: ٣٢٧).

سمات الأفراد ذو التفكير الإيجابي

- ١- يتميز أصحاب التفكير الإيجابي بالمرونة الذهنية، حيث يسعون إلى معرفة الجديد من الأفكار والمعلومات، سواء كانت متوافقة مع آرائهم أو مخالفة لها.
- ٢- يتسم خطابهم ومفرداتهم بالانفتاح وقابلية الحوار، فهم قادرون على المناقشة العلمية وتبادل الأفكار بشكل مثمر يحقق الفائدة لهم وللآخرين.
- ٣- تتسم طروحاتهم بالسمو والرقى، إذ تركز مفاهيمهم على منطق واضح، وتظل قابلة للتعديل والتطوير بما يتلاءم مع المواقف المختلفة.
- ٤- يمتلكون مهارة النقد البناء، حيث يعبرون عن آرائهم وملاحظاتهم بطريقة تحترم الآخرين دون إحراج أو استهزاء، وبأسلوب يهدف إلى الإصلاح والتطوير.
- ٥- يتمتعون بفكر خلاق ومستنير، يتيح لهم الإبداع في الرأي واحترام وجهات النظر الأخرى، مع صياغة أفكار مناسبة للموقف أو الموضوع بشكل مقنع وموضوعي.
- ٦- يسعون إلى تقديم أنفسهم بشفافية وتواضع، ويدركون أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر، لذلك يعرضون ذواتهم بصورة طبيعية ودافعة للآخرين دون تكلف.
- ٧- يمتلكون أساليب مبتكرة تتماشى مع التطورات الحديثة، مما يجعلهم قادرين على إيجاد حلول فعالة للمشكلات التي تواجههم أو تواجه غيرهم و يتصفون بقدرة عالية على الإنجاز والعمل، حيث ينعكس تفكيرهم الإيجابي على أدائهم وإنتاجيتهم. (غانم، 2009: 100).

النظرية المفسرة للتفكير الإيجابي:

أولاً: نظرية سيلجمان وآخرون:

تعد نظرية سيلجمان (Seligman et al., ٢٠٠٣) من أبرز النظريات التي فسرت التفكير الإيجابي، حيث يرى أن التفاؤل والتشاؤم يمثلان أسلوبين معرفيين في تفسير الأحداث والوقائع الحياتية، وأن طريقة تفسير الفرد لما يمر به تنعكس على نظريته لذاته وإمكاناته ومكانته في الحياة (حجازي، 2012: 26).

ويشير سيلجمان (١٩٩١) إلى أن الفرد يمتلك حرية اختيار نمط تفكيره، وأن اكتشافه لمواطن القوة لديه يعزز قدرته على توجيه تفكيره بإرادة واعية، مما يسهم في التكيف الإيجابي، كما أكد (Seligman, ٢٠٠٢) أهمية تطوير السمات الإيجابية في الشخصية كوسيلة للوقاية من الضغوط النفسية وتحقيق السعادة الحقيقية (الفاقي، 2009: 33).

وقد حدد سيلجمان وبافلسكي (Seligman & Pawelski, ٢٠٠٣) أبعاد التفكير الإيجابي في: التوقعات المستقبلية البناءة، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي، الرضا عن الحياة، والمرونة المعرفية، وهي جميعها عناصر تسهم في التكيف والنمو الشخصي.

كما طور سيلجمان أدوات تشخيصية وبرامج تدريبية تساعد في تحويل التفكير السلبي إلى إيجابي، أثبتت فعاليتها في رفع الكفاءة والإنتاجية في بيئات متعددة. ومن هنا، اعتمد الباحثان في هذه الدراسة نظرية سيلجمان بوصفها إطاراً تفسيرياً رئيساً لمتغير التفكير الإيجابي نظراً لشمولها وعمقها النظري والتطبيقي.

ثانياً: نظرية البناء والتوسع في الانفعالات الإيجابية:

قدمت فريدريكسون (Fredrickson, ١٩٩٨) نظرية ترى أن الانفعالات الإيجابية تمتلك قدرة فاعلة على توسيع نطاق التفكير والعمل اللحظي لدى الأفراد، مما يسهم في تشكيل شخصية أكثر تكاملاً واستدامة. فالانفعالات الإيجابية بطبيعتها ذات طابع توسعي، إذ تعمل على توسيع مجال الرؤية والتفكير وفتح آفاق جديدة أمام الفرد في صياغة البدائل السلوكية.

فالانشغال بالمشاعر الإيجابية يعزز الميل إلى الاستكشاف والانفتاح على خبرات ومعطيات متنوعة، الأمر الذي يساهم في توسيع مفهوم الذات وتنمية موارد شخصية متعددة مثل: المهارات الحياتية، العلاقات الاجتماعية، القدرات الفكرية، وتنظيم الذات. ومن خلال هذا التوسع، تتطور لدى الفرد موارد معرفية ونفسية مستدامة كتحسين الوعي، وزيادة البصيرة، وإدارة الذات بفاعلية أكبر.

وتؤكد النظرية أن تكرار خبرات الانفعالات الإيجابية يساهم في بناء شخصية أكثر إبداعاً ومرونة وانفتاحاً اجتماعياً، كما يعزز الصحة النفسية والجسمية على حد سواء. وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون تفكيراً إيجابياً ومرونة انفعالية يتمكنون من توظيف هذه الانفعالات بشكل فعال لمواجهة التحديات وإبطال الآثار السلبية التي قد تترتب على الضغوط (حجازي، ٢٠١٢: ٢٢٥).

العلاقة بين الانحياز التفاؤلي والتفكير الإيجابي:

في ضوء الدراسات النفسية الحديثة، يلاحظ أن كلاً من الانحياز التفاؤلي والتفكير الإيجابي يتشاركان في كونهما من الأنماط المعرفية التي تؤثر في كيفية تفسير الأفراد للأحداث وتوقعاتهم المستقبلية. إلا أن هناك اختلافاً جوهرياً بينهما؛ فبينما يمثل التفكير الإيجابي اتجاهاً صحياً قائماً على الواقعية والتقبل، فإن الانحياز التفاؤلي يتسم في كثير من الأحيان بعدم الاتساق مع الواقع، ويعكس تصورات غير دقيقة حول احتمالية حدوث الأحداث السلبية أو الإيجابية (Carver & Scheier, ٢٠٠٢).

إن التفكير الإيجابي يقوم على إعادة تشكيل الأفكار السلبية، والتركيز على الجوانب الممكنة للحل، مما يعزز التكيف النفسي والقدرة على مواجهة التحديات. أما الانحياز التفاؤلي، فقد يتضمن تجاهلاً للأدلة الواقعية أو تقليلاً من احتمالية وقوع المخاطر، وهو ما قد يؤدي إلى ضعف الاستعداد للآزمات، أو التصرفات غير المدروسة في بعض المواقف.

ورغم أن كلا النمطين قد يسهمان في رفع الحالة المعنوية وتقوية الشعور بالسيطرة، إلا أن التفكير الإيجابي - بخلاف الانحياز - يرتبط بقدرة الفرد على إدراك التحديات دون إنكارها، والعمل على مواجهتها من خلال التفكير البناء والمرن. في المقابل، فإن الإفراط في التفاؤل قد يؤدي إلى الوقوع في نتائج سلبية نتيجة سوء تقدير الإمكانات والواقع المحيط.

من هنا، تبرز أهمية التفرقة بين المفهومين في المجال النفسي والتربوي، خصوصاً في البيئة الجامعية، حيث يمر الطلبة بمراحل تطور معرفي وانفعالي تتطلب وضوحاً في الرؤية وواقعية في التوقعات. وقد أظهرت بعض الدراسات أن التفكير الإيجابي يرتبط بمستويات أفضل من الصحة النفسية والتكيف الأكاديمي، بينما يرتبط الانحياز التفاؤلي الزائد بزيادة احتمالية الإحباط عند مواجهة العقبات (Seligman, ٢٠٠٦؛ Carver, & Scheier, ١٩٩٣).

وقد ترتبط المفاهيم ارتباطاً وثيقاً من الناحية المعرفية والانفعالية. إذ يعد الانحياز التفاؤلي أحد نتائج التفكير الإيجابي، أو يمكن اعتباره شكلاً متطرفاً منه ومع ذلك، فالفارق الأساسي أن التفكير الإيجابي يعتمد على منطق ومرونة، بينما الانحياز التفاؤلي قد يتجاهل الحقائق.

تشير دراسات (Taylor & Brown, ١٩٨٨؛ Sharot, ٢٠١١) إلى أن الانحيازات الإيجابية قد تكون مفيدة نفسياً ضمن حدود، لكنها قد تتحول إلى خطر إذا ابتعدت عن الواقعية.

ترى الباحثة أن الانحياز للتفاؤل والتفكير الإيجابي مرتبطان بالحالة المزاجية للفرد، إذ أن المزاج الإيجابي يعزز الانحياز للتفاؤل ويدفع الشخص إلى توقع نتائج إيجابية، كما يدعم التفكير الإيجابي في مواجهة المواقف المختلفة، بينما يؤدي المزاج السلبي إلى تقليل الانحياز للتفاؤل والتفكير الإيجابي، ويزيد من التركيز على النتائج السلبية والتوقعات المتشائمة.

ثانياً: الدراسات السابقة

١- الانحياز التفاؤلي:

١- دراسة الكلابي (٢٠٢١): سعى هذا البحث إلى فحص مستوى الانحياز للتفاؤل لدى فئة المرشدين التربويين، مع التحقق من الفروق المحتملة في هذا المتغير تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث). وقد اعتمد الباحثان في بناء أداة الدراسة على أنموذج وينشتاين (١٩٨٠)، إذ تم تطوير مقياس خاص بالانحياز التفاؤلي يتكون من (٣٢) فقرة، وزعت بالتساوي على مجالين رئيسيين: التوقعات الإيجابية والتوقعات السلبية، بواقع (١٦) فقرة لكل مجال، وقد كشفت نتائج التحليل الإحصائي أن أفراد العينة أظهروا مستوى مرتفعاً من الانحياز التفاؤلي، كما أظهرت النتائج عدم

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في هذا المتغير، مما يشير إلى أن الجنس لم يكن عاملاً مؤثراً في مستوى الانحياز للتفاؤل لدى المرشدين التربويين في هذه الدراسة.

٢- **دراسة العبودي (٢٠٢٤):** استهدفت هذه الدراسة الكشف عن مستوى الانحياز للتفاؤل لدى طلبة الجامعة، إلى جانب تحليل الفروق في هذا المتغير بحسب عدد من المتغيرات الديموغرافية، أبرزها التخصص الأكاديمي (علمي - إنساني) والجنس (ذكور - إناث). وقد اقتصر عينة الدراسة على طلبة جامعة الشطرة خلال العام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، توصل الباحث إلى عدة نتائج مهمة، تمثلت في وجود مستوى دال إحصائياً من الانحياز التفاؤلي لدى طلبة الجامعة بشكل عام، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي، حيث كان مستوى الانحياز للتفاؤل أعلى لدى طلبة التخصصات العلمية مقارنة بأقرانهم في التخصصات الإنسانية، كما كشفت النتائج عن وجود فروق معنوية في الانحياز التفاؤلي تبعاً لمتغير الجنس، وجاءت الفروق لصالح الذكور، وتشير هذه النتائج إلى أن بعض العوامل الأكاديمية والديموغرافية قد تسهم في تشكيل الاتجاهات التفاؤلية لدى الطلبة، مما يدعو إلى مزيد من البحث حول طبيعة هذه العلاقة في البيئات الجامعية المختلفة.

٣. **دراسة Shepper, Ouellette & Fernandez (١٩٩٦)** سعت هذه الدراسة إلى استقصاء مستوى التفاؤل غير الواقعي المرتبط بالحياة المهنية المستقبلية لدى طلبة قسم علم النفس في إحدى الجامعات الأمريكية. تألفت عينة الدراسة من ٨٢ طالباً، تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات وفقاً للسنة الدراسية: ٣١ طالباً من السنة الثانية، ٢٢ من السنة الثالثة، و ٢٩ من السنة الرابعة.

وقد استخدم الباحثون مقياساً لقياس التفاؤل غير الواقعي، وتمت مقارنة النتائج تبعاً لسنوات الدراسة الأكاديمية. أظهرت النتائج أن مستوى التفاؤل غير الواقعي يميل إلى الانخفاض مع التقدم في السنوات الدراسية، مما يشير إلى أن عامل الخبرة والنضج العمري يؤثران بشكل واضح في إعادة تقييم الطلبة لتوقعاتهم المهنية، ويقللان من نزعتهم نحو التفاؤل المبالغ فيه بمرور الوقت.

2. التفكير الإيجابي

١. **دراسة خليل ونصيف (٢٠٢٣):** هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي والدافع المعرفي لدى طلبة المرحلة المتوسطة، فضلاً عن التعرف على طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين. تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلبة المرحلة المتوسطة، واعتمد الباحثان في بناء مقياس التفكير الإيجابي على نظرية سيلجمان (Seligman)، حيث تألف المقياس من (٢٠) فقرة. وقد تم التأكد من الخصائص السيكومترية لكلا المقياسين من خلال الصدق الظاهري والصدق البنائي، بالإضافة إلى الثبات، أظهرت

نتائج الدراسة أن أفراد العينة يمتلكون مستوى مرتفعاً من التفكير الإيجابي، وكذلك من الدافع المعرفي. كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والدافع المعرفي.

٢. **فرهاد والموسوي (2024):** يهدف البحث الحالي إلى تعرف التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة المستنصرية، وتألفت العينة من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية، ولتحقيق هدف بحث تبنت الباحثة مقياس كريم (٢٠١٨) للتفكير الإيجابي والمبني على وفق نظرية (سليمان (٢٠١٠) والمتكون من (٤٠) فقرة وتم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس كالصدق والثبات ، وبعد تحليل البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية كالاختبار الثاني العينة احدة ومعامل ارتباط بيرسون والاختبار العينتين مستقلتين، وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة المستنصرية لديهم تفكير ايجابي.

أولاً: منهجية البحث: Method of the Research:

اعتمدت الباحثة في البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي، كونه الأنسب لدراسة العلاقة بين متغيرين هما: الانحياز التفاضلي والتفكير الإيجابي، دون التدخل في سلوك المبحوثين أو التأثير عليه ، وذلك لملاءمته لأهداف البحث الحالي وطبيعته وهو من أكثر مناهج البحث استعمالاً ولا سيما في مجال البحوث التربوية والنفسية والمنهج الوصفي الارتباطي هو احد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم بوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (ملحم، ٢٠١٠: ٣٧٠).

ثانياً: مجتمع البحث: Population of the Research :

يشتمل مجتمع البحث الحالي على طلبة جامعة الأنبار من الذكور والإناث للعام الدراسي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ البالغ عددهم (٢٧,٩٧٢) طالب وطالبة.

ثالثاً: عينة البحث : Research Sample

لقد اعتمدت الباحثة في اختيار عينة البحث على الطريقة العشوائية من كليتي التربية للعلوم الإنسانية وكلية التربية للعلوم الصرفة اذ بلغ عدد افراد العينة بواقع (200) طالبا وطالبة بواقع (100) للتخصص العلمي و (100) للتخصص الانساني وكما موضح في جدول (١)

جدول (١) توزيع أفراد عينة البحث

الكلية	التخصص	ذكور	اناث	المجموع
كلية التربية للعلوم الانسانية	انساني	٥٠	٥٠	١٠٠
كلية التربية للعلوم الصرفة	علمي	٥٠	٥٠	١٠٠
المجموع الكلي		١٠٠	١٠٠	٢٠٠

رابعاً: أداة البحث Research Tool:

تعني أداة البحث الطريقة التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات والمعلومات، حيث تتحكم طبيعة الفروض المطروحة في أدوات البحث العلمي المستخدمة، ونظراً لندرة البيانات في بعض المواضيع، واختلاف العينة المراد تطبيق البحث عليها، يتوجب على الباحث ان يلم بعدة طرق وأدوات تمكنه من الحصول على بيانات موضوعية ودقيقة. (ملحم ، 2000) .

اولاً: مقياس الانحياز التفاضلي:

تحقيقاً لأهداف البحث تبنت الباحثة مقياس الانحياز التفاضلي الذي أعده الكلابي (2021)، لكونه أداة مناسبة لقياس هذا المتغير لدى طلبة الجامعة. وقد تم اختيار هذا المقياس نظراً لملاءمته للفئة المستهدفة من الدراسة الحالية، واعتماده على أسس علمية ومنهجية في بنائه وتقنيته.

يتكون المقياس من (٣١) فقرة، وضعت بصيغة واضحة ومباشرة، وتجاب باستخدام مقياس ليكرت الخماسي الذي يتضمن البدائل الآتية: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً). وقد روعي في بناء الفقرات أن تغطي أبعاد الانحياز التفاضلي بصورة شاملة.

كما قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، إذ تم التأكد من الصدق من خلال الصدق الظاهري من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء (عدد ١٠) في تخصصات القياس النفس وعلم النفس التربوي وتمت الموافقة بنسبة اتفاق تجاوزت ٨٥% فأكثر. كما تم التحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وتم احتساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وبلغ (٠.٨٢)، وهي قيمة مقبولة وحققت النتائج دلالات إحصائية جيدة، مما يشير إلى صلاحية المقياس للتطبيق الميداني.

وبذلك، اعتمدت الباحثة هذا المقياس بصيغته النهائية لتطبيقه على عينة الدراسة، بهدف قياس مستوى الانحياز التفاضلي لدى طلبة الجامعة، بما ينسجم مع أهداف الدراسة ومتطلباتها المنهجية.

• تعليمات المقياس:

تم إعداد تعليمات واضحة لمساعدة المستجيبين على فهم طريقة الإجابة وتفسير بدائل الاستجابة، مع التأكيد على ضرورة الإجابة الصادقة وعدم ترك أي فقرة دون استجابة، لضمان دقة النتائج وصدق البيانات.

• طريقة الإجابة:

تم استخدام مقياس تقدير خماسي يتكون من البدائل الآتية: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وقد منحت الدرجات من (٥ إلى ١) للفقرات الإيجابية، وبالعكس للفقرات السلبية.

• ملائمة المقياس للبيئة الجامعية:

نظرا لما يتمتع به المقياس من خصائص سيكومترية جيدة، وملاءمته للفئة المستهدفة من طلبة الجامعات، ولا سيما في البيئة التعليمية العراقية داخل جامعة الأنبار، فقد اعتمدت الباحثة هذا المقياس بوصفه أداة لقياس الانحياز التفاضلي في البحث الحالي.

• تطبيق المقياس :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس بصورته النهائية على عينة البحث الأساسية المكونة من (200) طالب وطالبة من طلبة جامعة الأنبار والمأخوذة من كليتي التربية للعلوم الإنسانية وكلية التربية للعلوم الصرفة أختيارهم بصورة عشوائية ، وتم تطبيق المقياس على (١٤) يوم ، وبعد الانتهاء من التطبيق قامت الباحثة بتفريغ جميع الاجابات ، وتصنيفها حسب التخصص(علمي - انساني) لاتمام الاجراءات الاحصائية بما يناسبها .

• تصحيح فقرات مقياس الانحياز التفاضلي: يتكون مقياس الانحياز التفاضلي من (31) فقرة ، ببدائل خماسية لكل فقرة (٥) بدائل ويتم توزيعها (5 - 4 - 3 - 2 - 1)، فتكون الدرجة المحسوبة لكل فقرة (1-2-3-4-5) اي ان درجة كل طالب او طالبة تنحصر ما بين (31-62) بمتوسط فرضي(62).

2. مقياس التفكير الإيجابي:

اعتمدت الباحثة في قياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة على مقياس خليل ونصيف (٢٠٢٣)، الذي تم بناؤه بالاستناد إلى نظرية سيليجمان Seligman (٢٠٠٦) في التفكير الإيجابي. وقد تم تبني هذا المقياس لما يتمتع به من خصائص سيكومترية مناسبة، وملاءمته للبيئة التعليمية العراقية.

صيغت فقرات المقياس بعد مراجعة الأدبيات النفسية والدراسات السابقة ذات الصلة، حيث تكونت الصيغة الأولية من (٢٤) فقرة، تم توزيعها بالتساوي على المجالات الأربعة، وبواقع (٦) فقرات لكل مجال. واعتمدت الباحثة في هذا البحث على النسخة المعدلة من المقياس والتي تم التحقق منها وتضمنت (٢٠) فقرة فقط بعد حذف ٤ فقرات وفقا لمعايير الصدق الظاهري،

• الخصائص السيكومترية للمقياس

• الصدق: تم التأكد من الصدق الظاهري وصدق المحتوى من خلال عرض الفقرات على لجنة من المحكمين وتم الاتفاق بنسبة ٧٥% فأكثر وتم اعتماد ٢٠ فقرة.

• الثبات: بلغ معامل الثبات للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ باستخدام Cronbach's Alpha (٠.٨٥) قيمة مقبولة إحصائيا وهي دلالة على ثبات جيد مما يدل على اتساق داخلي جيد لفقرات المقياس.

- **تعليمات المقياس:** تم إعداد تعليمات واضحة لمساعدة المستجيبين على فهم طريقة الإجابة وتفسير بدائل الاستجابة، مع التأكيد على الإجابة الصادقة وعدم ترك أي فقرة دون إجابة.
- **طريقة الإجابة:** تم استخدام مقياس تقدير رباعي يتكون من البدائل الآتية:
(تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً، لا تنطبق أبداً)، وتم منح الدرجات من (٤ إلى ١) لل فقرات الإيجابية، والعكس لل فقرات السلبية.
- تصحيح فقرات مقياس التفكير الايجابي: يتكون مقياس التفكير الايجابي من (20) فقرة ، بدائل رباعية لكل فقرة (٤) بدائل ويتم توزيعها (٤-٣-٢-١)، فتكون الدرجة المحسوبة لكل فقرة (٤-٣-٢-١) اي ان درجة كل طالب او طالبة تنحصر ما بين (20-50) بمتوسط فرضي(50).

• ملائمة المقياس للبيئة الجامعية:

ونظرا لما يتمتع به المقياس من خصائص سيكومترية جيدة وتلائمه مع البيئة التعليمية العراقية في جامعة الانبار ، فقد اعتمدت الباحثة هذا المقياس بوصفه أداة لقياس التفكير الإيجابي في البحث الحالي.

خامسا: الأساليب الإحصائية

تم استخدام البرامج الإحصائية SPSS لتحليل البيانات، بالأساليب الآتية:
_الوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس المستوى العام لكل متغير.
_الاختبار التائي (test-t) للكشف عن مستوى المتغيرات لدى عينة البحث .
_الاختبار التائيز لعينتين مستقلتين للكشف عن الفروق حسب التخصص والجنس .
_معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للكشف عن العلاقة بين الانحياز التفاضلي والتفكير الإيجابي.

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول: التعرف على مستوى الانحياز التفاضلي لدى طلبة جامعة الانبار .
لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس الانحياز التفاضلي على عينة البحث البالغة (200) طالب وطالبة ، واستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات العينة على المقياس ، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي البالغ (104.1) والمتوسط الفرضي الذي بلغ (62). قامت الباحثة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كوسيلة إحصائية للمعالجة ، تبين ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (8.44) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) ، وهذا يعني ان مستوى الانحياز التفاضلي لدى عينة البحث (طلبة الجامعة) اعلى من المتوسط الفرضي ، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) الاختبار التائي الفرق بين متوسط درجات مستوى الانحياز التفاضلي عند افراد العينة والمتوسط

الفرضي للمقياس

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الحكم
الانحياز التفاضلي	200	104.1	18.6	62	8.44	1.96	199	0.05	دالة إحصائية

يتضح من جدول (2) ان الوسط الحسابي لعينة البحث الحالي أكبر من الوسط الفرضي للمقياس ذا دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) تشير نتائج الجدول أعلاه إلى أن عينة البحث تتمتع بمستوى مرتفع من الانحياز التفاضلي، وترى الباحثة أن هذا يعكس بشكل طبيعي اختلاف أساليب حياة الأفراد وتجاربهم اليومية. فكل شخص يتبنى طرقاً مختلفة في التفكير والتعامل مع المواقف الحياتية، والانحياز التفاضلي يظهر ميل الأفراد للاعتقاد بأنهم أقل عرضة للأحداث السلبية وأكثر احتمالاً لحدوث نتائج إيجابية. وترى الباحثة أن هذا يعكس قدرة العينة على تبني رؤية متفائلة تساعدهم على مواجهة التحديات واتخاذ قرارات مدروسة، مما يعزز من قدرتهم على التكيف النفسي والاجتماعي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة دراسة خليل الكلابي (2021) ودراسة العبودي (٢٠٢٤) ودراسة Shepper, Ouellette & Fernandez (١٩٩٦).

٢- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي على عينة البحث البالغة (٢٠٠) طالب وطالبة ، واستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات العينة على المقياس ، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي البالغ (65.6) والمتوسط الفرضي الذي بلغ (50). قامت الباحثة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كوسيلة إحصائية للمعالجة ، تبين ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (18.7) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) ، وهذا يعني ان مستوى الانحياز التفاضلي لدى عينة البحث (طلبة الجامعة) اعلى من المتوسط الفرضي ، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) لاختبار التائي الفرق بين متوسط درجات مستوى التفكير الإيجابي عند افراد العينة والمتوسط

الفرضي للمقياس

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	الحكم
التفكير الإيجابي	200	65.6	11.8	50	199	18.7	1.96	0.05	دالة

يتضح من جدول (٣) ان الوسط الحسابي لعينة البحث الحالي أكبر من الوسط الفرضي للمقياس ذا دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) تشير نتائج الجدول أعلاه إلى أن عينة البحث تتمتع بمستوى عال من التفكير الإيجابي، ويمكن تفسير ذلك بأن أفراد العينة يعتبرون التفكير أداة أساسية لتوجيه حياتهم واتخاذ القرارات، سواء بشكل إيجابي أو سلبي، حيث أن الأفكار المركزة في العقل الواعي تتدمج مع خبراتهم وتجاربهم. ويعكس التفكير الإيجابي امتلاك الفرد لتوقعات متفائلة تجاه المستقبل، وإيمانه بقدرته على تحقيق النجاح والتغلب على التحديات. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة دراسة خليل ونصيف (٢٠٢٣) ودراسة فرهاد والموسوي (٢٠٢٤).

٣- التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الانحياز التفاؤلي والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

جدول ٤ يوضح ذلك

العلاقة بين متغيري	العدد	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدالة (٠.٠٥)
			المحسوبة	الجدولية	
الانحياز التفاؤلي والتفكير الإيجابي	200	0.62	11.12	1.96	دال

يشير جدول (٤) إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الانحياز التفاؤلي والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، إذ بلغ معامل الارتباط (٠.٦٢) وهو يقع ضمن المجال المتوسط حسب تصنيف معاملات الارتباط. كما أن القيمة التائية المحسوبة (١١.١٢) كانت أكبر من القيمة الجدولية (١.٩٦) عند درجة حرية (١٩٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على أن هذه العلاقة لم تحدث بصورة عشوائية، وإنما هي علاقة حقيقية يمكن تعميمها على مجتمع الدراسة. وتشير هذه النتيجة إلى أن ارتفاع مستوى الانحياز التفاؤلي لدى الطلبة يقترن بارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لديهم.

تشير العلاقة الإيجابية والمتوسطة بين الانحياز التفاؤلي والتفكير الإيجابي إلى أن طلبة الجامعة يميلون إلى توقع نتائج إيجابية لأنفسهم ويعتبرون أنفسهم أقل عرضة للأحداث السلبية، هم أكثر قدرة على تبني نمط تفكير إيجابي في حياتهم اليومية والأكاديمية. وترى الباحثة أن هذا يدل على أن الانحياز التفاؤلي يعزز من قدرة الطلبة على مواجهة التحديات بثقة وأمل، كما يساهم في رفع مستوى التكيف النفسي والاجتماعي، ويحفزه على البحث عن حلول ناجعة للمشكلات، مما ينعكس إيجاباً على أدائه الأكاديمي وسلوكياته في المواقف المختلفة.

٤- التعرف على الفروق في العلاقة الارتباطية بين:

أ_ الانحياز التفاؤلي والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

جدول 5 يوضح ذلك

العلاقة بين متغيري	الجنس	العدد	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدالة (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
الانحياز التفاضلي	ذكور	100	0.58	8.01	1.98	دال
والتفكير الايجابي	اناث	100	0.66	9.77		

يوضح جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الانحياز التفاضلي والتفكير الإيجابي لدى الذكور والإناث على حد سواء، إذ بلغت قيمة t للذكور (٠.٥٨) وبلغت t المحسوبة (٨.٠١)، كما بلغت قيمة t للإناث (٠.٦٦) وبلغت t المحسوبة (٩.٧٧)، وهي أعلى من t الجدولية (١.٩٨) في كلا المجموعتين عند درجة حرية (٩٨). وتشير هذه النتائج إلى أن طبيعة العلاقة بين المتغيرين متشابهة من حيث الاتجاه لدى الذكور والإناث، إلا أنها كانت أقوى لدى الإناث. ويمكن تفسير ذلك بأن الإناث قد يظهرن مستويات أعلى من المشاعر والتوقعات الإيجابية في المواقف الحياتية رغم التحديات، مما ينعكس على مستوى تفكيرهن الإيجابي.

ب_ الانحياز التفاضلي والتفكير الايجابي تبعاً لمتغير التخصص (علمي - انساني)

جدول (6) يوضح ذلك .

العلاقة بين متغيري	التخصص	العدد	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدالة (٠.٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
الانحياز التفاضلي	علمي	100	0.60	8.57	1.98	دال
والتفكير الإيجابي	إنساني	100	0.63	9.17		

كما يتبين من جدول (6)، فإن العلاقة بين الانحياز التفاضلي والتفكير الإيجابي كانت دالة إحصائية لدى كلا تخصصي الدراسة (علمي وإنساني). فقد بلغ معامل الارتباط (٠.٦٠) لدى طلبة التخصص العلمي بقيمة تائية (٨.٥٧)، و(٠.٦٣) لدى طلبة التخصص الإنساني بقيمة تائية (٩.١٧)، وهي أعلى من t الجدولية (١.٩٨) عند درجة حرية (٩٨). وهذا يدل على أن طبيعة العلاقة بين المتغيرين ثابتة بين التخصصين، مع ميل طفيفة لارتفاعها في التخصص الإنساني، وقد يعزى ذلك إلى طبيعة المناهج أو الاتجاهات المعرفية والانفعالية التي تميز طلبة التخصص الإنساني، والتي قد تهيئهم لتبني توقعات تفاؤلية ومشاعر إيجابية بصورة أكثر وضوحاً.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث التي تم التوصل إليها في الفصل الرابع، يمكن للباحثة أن تستنتج الآتي:

- يمتلك طلبة الجامعة مستوى عالٍ من الانحياز التفاضلي، مما يدل على أنهم ينظرون إلى المستقبل بإيجابية ويتوقعون نتائج جيدة لأنفسهم، مما يعكس درجة جيدة من الصحة النفسية والمرونة في التعامل مع المواقف الحياتية.

2- أظهرت نتائج التحليل أن التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة أيضاً كان بمستوى مرتفع، ويفسر هذا بأن الطلبة يمتلكون نمطاً معرفياً صحياً يساعدهم على التكيف مع التحديات الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية.

3- هناك علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الانحياز التفاؤلي والتفكير الإيجابي، ما يشير إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بانحياز تفاؤلي أعلى يميلون إلى ممارسة مستويات أعلى من التفكير الإيجابي، والعكس صحيح، مما يعزز الفرضية القائلة بأن الاتجاهات التفاؤلية تدعم العمليات المعرفية الإيجابية.

التوصيات :

في ضوء النتائج توصي الباحثة :

1. إدراج برامج إرشادية نفسية وتربوية ضمن النشاطات الجامعية تهدف إلى تعزيز التفكير الإيجابي والانحياز التفاؤلي لدى الطلبة لما لهما من دور مهم في تحسين الصحة النفسية والأداء الأكاديمي.

٢. ضرورة اهتمام المرشدين التربويين في الجامعات بتتمة مهارات التفكير الإيجابي لدى الطلبة، من خلال ورش عمل تدريبية أو أنشطة جماعية تسهم في بناء الثقة بالذات ومواجهة الضغوط.

٣. تشجيع أعضاء هيئة التدريس على استخدام أساليب تدريس تفاعلية تدعم النمو المعرفي والتفكير الإيجابي والتفاؤلي، مثل التعلم القائم على المشكلات، والتعليم النشط.

٤. دعم البحوث النفسية والتربوية التي تتناول العلاقة بين الاتجاهات المعرفية والانفعالية لدى الطلبة، وذلك لتطوير مناهج التدخل العلاجي والإرشادي داخل البيئة الجامعية.

المقترحات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي تقترح الباحثة المقترحات الآتية :

١- إجراء دراسة مماثلة على مستوى طلبة المرحلة الإعدادية أو المراحل الدراسية الأخرى؛ للمقارنة بين مستويات الانحياز التفاؤلي والتفكير الإيجابي باختلاف الفئات العمرية.

٢. دراسة العلاقة بين الانحياز التفاؤلي ومجموعة أخرى من المتغيرات النفسية، مثل الصلابة النفسية أو التوافق الدراسي أو القلق الاجتماعي.

٣. تصميم برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي وقياس أثره في خفض التوجهات السلبية أو المشكلات النفسية الشائعة لدى طلبة الجامعة.

المصادر والمراجع

١. الأنصاري، محمد بدر (٢٠٠١): بناء مقياس تحيز التفاؤل وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الكويت ، مجلس النشر العلمي ، جامعة الكويت.

٢. البرزنجي، زكريا (٢٠١٠): التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط ، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان الأردن
٣. حجازي ، هيثم على (٢٠١٢): علم النفس مدخل نظري، الأهلية للنشر، عمان.
٤. حجازي، احمد توفيق (٢٠٠٩) : قوة التفكير الكبير، نجاحك يقرره حجم تفكيرك، ط ، ادار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع.
٥. خليل، محمد ونصيف ،علاء (٢٠٢٣) التفكير الايجابي وعلاقته بالدافع المعرفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ،مجلة ديالى للبحوث الإنسانية، العدد ٩٧ مجلد ،ديالى العراق.
٦. شايح، لمياء (٢٠٢١). الانحيازات المعرفية وعلاقتها بالتكيف النفسي. مجلة العلوم النفسية، جامعة الملك سعود.
٧. العبودي ، حسن والي شيا (٢٠٢٤): الانحياز للتفاؤل لدى طلبة الجامعة ،مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، تشرين الأول ٢٠٢٤ ، المجلد : ١٤ العدد ، ٤.
٨. العنزي، يوسف محيلان سلطان (٢٠١٣): أثر التدريب على التفكير الإيجابي، واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت الكويت مركز النظم العالمية لخدمات البحث العلمي.
٩. غانم، زياد بركات (2013): التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية (دراسات عربية في علم النفس) دار القريب للطباعة والنشر المجدد الرابع ، العدد الثالث يوليو.
١٠. فرهاد، خديجة و الموسوي ،رغد(2024) : التفكير الايجابي لدى طلبة جامعة المستنصرية ،مجلة المستنصرية للعلوم الإنسانية ،المجلد 2/العدد/العراق.
١١. الفقي، ابراهيم (٢٠١٠) : التفكير السلبي والتفكير الايجابي، سلسلة قوة التفكير، الراية للنشر والتوزيع، مصر.
١٢. الكلابي، سيف والربيعي،ازهار (٢٠٢١): الانحياز للتفاؤل لدى المرشدين التربويين، مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية، المجلد (١٤)، العدد (٤).
١٣. ملحم، محمد سامي (٢٠٠٠) :مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان، دار المسيرة.
١٤. نسيبة، مشرى (٢٠١٧): سمات الشخصية (الانبساط والانطواء وعلاقتها بالتفاؤل غير الواقعي لدى مرضى القولون العصبي، دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية العمومية الزهراوي بالمسيلة، (رسالة ماجستير غير منشورة)كلية العلوم الانسانية، جامعة محمد بوضياف بالجزائر.
١٥. الهاشمي، أحمد.(٢٠٢٠):التفكير الإيجابي والصحة النفسية. مجلة دراسات عربية في علم النفس.

16. When predictions fail: The dilemma of unrealistic optimism. In T. Gilovich, D. Griffin, & D. Kahneman (Eds.), *Heuristics and biases* (pp. ٣٣٤-٣٤٧). Cambridge University Press. (٢٠٠٢).
17. Optimism. In C. R. Snyder, C. S. Carver, & M. F. Scheier, M. F. (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. ٢٣١-٢٤٣). Oxford University Press. (٢٠٠٢).
18. Positive Thinking: Toward Conceptualizational Implications. Pace University Model and Organizational Implications. [DigitalCommons@Pace](https://digitalcommons@pace.edu/honors-college-theses/pforzheim). Honors College Theses Pforzheim. (٢٠٠٥).
19. On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, ١٩(١), ٢٦-٣٠. (١٩٩٣).
20. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. Vintage. (٢٠٠٣).
21. Strengths of character and Well being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, ٢٢(٢), ٢٠٤-٢٠٠. (٢٠٠٤).
22. Optimism bias. *Current Biology*, ١١(٢٠), ٩٤١R-٩٤٥R. (٢٠١١).
23. Shepperd, J. A., Waters, E. A., Weinstein, N. D., & Klein, W. M. A primer on unrealistic optimism. *Current Directions in Psychological Science*, ٢٢(٥), ٣٧٧-٣٨٢. (٢٠١٣).
24. Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, ٦٠(٨), ٨٠٦-٨٢٠. (١٩٩٠).
25. Todesco P, Hillman SB. (1999) Risk perception: unrealistic optimism or realistic expectancy. *Psychol Rep.* 1999;84(3):731-8. doi: