



كلية التربية
قسم علم النفس التربوي
والصحة النفسية

الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الايجابي لدي طلبة الجامعة

إعداد

هبة الله رفعت حمزة

باحثة ماجستير
قسم علم النفس التربوي
والصحة النفسية

أ.د/ عباس ابراهيم متولي

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
قسم علم النفس التربوي
والصحة النفسية

1442هـ – 2021م

الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة

إعداد

هبة الله رفعت حمزة

أ.د/ عباس ابراهيم متولي

باحثة ماجستير

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

قسم علم النفس التربوي والصحة

قسم علم النفس التربوي

النفسية

والصحة النفسية

ملخص البحث: هدفت الدراسة الحالية الى تطوير مقياس التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة بكلية التربية – جامعة دمياط، والتحقق من الكفاءة السيكومترية؛ وذلك على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة دمياط. وتم استخدام المنهج الوصفي. وتوصلت نتائج الدراسة الى أن مقياس التفكير الايجابي والذي تم اعداده في الدراسة الحالية يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات والاتساق الداخلي مما يؤكد صلاحية هذا المقياس للاستخدام في البيئة المصرية والعربية.

الكلمات المفتاحية: التفكير-التفكير الايجابي -طلبة الجامعة

Title: The psychometric properties of the positive thinking scale for university students

Authors: Prof. Dr. Abbas I. Matwali and Bebatalla R. Hamza

Abstract: The current study aimed to develop a positive thinking scale among university students at the Faculty of Education - Damietta University, and to verify psychometric competence. This is a sample consisting of (100) male and female students from the Faculty of Education at Damietta University. A descriptive approach was used. The results of the study concluded that the positive thinking scale that was prepared in the current study has a high degree of honesty, consistency and internal consistency, which confirms the validity of this scale for use in the Egyptian and Arab environment.

Key words: thinking - positive thinking - university students

مقدمة:

تعتبر النظرة المستقبلية الإيجابية أحد محددات التوافق الإنساني سواء للطفل أو للراشد؛ فالنظرة إلى المستقبل تقيس التغيرات السلبية، والإيجابية التي يتوقع حدوثها للفرد مستقبلاً، كما أن لها علاقة بانترانهم الانفعالي، وفقدان الأمل والتوقعات السلبية نحو المستقبل تكاد تكون حجر الزاوية، أو العرض الجوهرى لكثير من الاضطرابات النفسية؛ لذا يجب إننا نهيبُ مستقبلنا بما نفكر فيه ونعمله كل يوم (عاطف الحسيني، 2011، ص 36).

ولذلك نجد إن رعاية المجتمع لأبنائه الطلاب من الدلائل المهمة على تقدم المجتمع ونضجه؛ هذه الرعاية تعكس مدى وعيه بالطاقات الموجودة لديهم، ومدى حرصه على الانتفاع بها؛ ولذلك يقاس تقدم الأمم ورفقيها بما تقوم به من جهود ومحاولات جادة لدعمهم والحرص على البناء النفسي المتوازن لهم، بالإضافة إلى ما تقدمه لهم من أشكال الرعاية المختلفة؛ والتمثلة في الرعاية التربوية والاجتماعية والنفسية وحسن توجيه هذه الطاقات البشرية واستثمارها.

وبما ان المرحلة الجامعية نقطة تعتبر تحول في مسيرة الفرد وانطلاقه نحو مستقبله لتحقيق أهدافه وطموحاته المرجوة، وطلبة الجامعة تمثل أحد الشرائح الهامة الذين يقع على عاتقهم جانب كبير من بناء المجتمع وتقدمه، فهم من الشرائح الاجتماعية الواعية والمتقفة والقادرة على مواجهة مشكلات الحياة والتمكن من حلها والصمود والسيطرة في تنظيم انفعالاتهم، نتيجة تمتعهم بمرونة عقلية تجعل علاقاتهم وتصرفاتهم مقبولة ومنظمة للوصول إلى الرضا عن أنفسهم وعن حياتهم من خلال معرفتهم بطرق تنظيم الانفعالات لتحقيق أهدافهم في الحياة.

وكون العالم المعاصر اليوم يموج بالعديد من المشكلات والأزمات، وذلك نتيجة للتغيرات السريعة التي طالت أوجه الحياة المختلفة والتي اثرت بدورها على الصحة النفسية للأفراد والجماعات، مما دفع العاملين والمهتمين بمجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي للعمل على تخفيف حدة هذه الأزمات والمشكلات من خلال الاتجاه نحو تنمية قدرات الفرد العقلية والفكرية والتي من شأنها أن تزيد من قدرته

على مواجهة الأزمات وحل المشكلات.

وبما ان التفكير يعد عملية إنسانية مستمرة إذ هي مقتضى العقل البشرى الذي يتصرف بتفكيره لا بردود أفعاله فقط، وهذا التفكير يحدد كثيراً من أمور الحياة الحالية والمستقبلية للأفراد والمجتمعات، فما تم الوصول إليه اليوم إنما هو حصاد الأفكار بالأمس، وما يتم الوصول إليه غدا تحدهه بذرة أفكار اليوم، والفارق بين الإنسان الناجح وغير الناجح هو قدرته على التفكير بشكل جيد. ولا شك بأن تغيير الكفاءة، وتغيير المواقف يؤدي إلى تغيير السلوك وتغيير العادات وهي سلسلة متصلة من التغيير تبدأ بتنظيم عملية بالتفكير (توفيق زايد، 2009، ص2). وللتفكير أنواع وأساليب متعددة ومختلفة ظهرت على الساحة التربوية والنفسية، ولقد اعتدنا على تسميتها في أطفالنا وأولادنا وشبابنا، ومن أهم هذه الأنواع التفكير الاستدلالي، والإيجابي، والمنطقي، والتركيبي، والتحليلي، والبنائي، والناقد، والابتكاري وغيرهم من أنواع التفكير.

ويذكر نورمي (Nurmi,1991) أن المراهقين وبخاصة في المرحلة الجامعية يفكرون في المستقبل بشكل كبير، لما تتميز به هذه المرحلة من اتخاذ القرارات التي تدور حول المهنة والتعليم واختيار شريك الحياة وأسلوب حياة الفرد، ما لهذه القرارات من تأثير على المستقبل، بالإضافة إلى ذلك المراهقين يتعرفون الدور المهم الذي يؤديه في المستقبل، فيما يتعلق بوضع الأهداف الخاصة بهم، ومحاولة اكتشاف الاختيارات المتاحة أمامهم في المستقبل والالتزام بإحدى هذه الاختيارات؛ فالأهداف المستقبلية تتكون في ضوء المرحلة العمرية التي يمرون بها وما يحدث فيها من نضج، فوضع الأهداف القابلة للتحقق أمر يتوقف على مدى الواقعية المتوافرة لدى الفرد، بالإضافة إلى القيم التي تحكمه، والتي تعد بمثابة معياراً مهم في توقع الأحداث المستقبلية، ومن ثم يتضح أن مفهوم التوجه المستقبلي عند نورمي يعني نوعية الأهداف والاهتمامات التي تتعلق بالحياة المستقبلية وفقاً للمجال الذي يحدده الفرد سواء التعليم أو المهنة أو الأسرة أو أوقات الفراغ، وكذلك تقدير الأفراد للوقت الذي يمكن من خلاله تحقيق الأهداف والاهتمامات.

ونجد ان هناك ارتباط وثيق بين الشخصية وأنماط التفكير، وإن نمط التفكير الذي يتبناه الفرد هو المؤشر الهام لأبعاد هذه الشخصية وهو ابنها الشرعي الذي يمثلها أصدق تمثيل ومن خلال فهمنا لهذا النمط من التفكير نتعرف على أبعاد الشخصية وخصائصها (زياد غانم، 2005، ب، ص 100)؛ حيث يشير سامر رضوان (2009، ص 147) أن الشخصية باختصار عبارة عن تلك التوليفة الفريدة من الانفعالات وأنماط السلوك والتفكير التي تميز الشخص عن غيره من الأشخاص، ويذكر صالح الداھري (2005، ص 83) بأن الشخصية هي أساليب أو طرائق الفعل والتفكير والإحساس التي يوصف بها الفرد وتميزه عن الآخرين أي أنها هي الأفكار والمشاعر التي تميز الفرد في تعامله مع الناس والأحداث.

حيث أن التفكير يمثل واحداً من أهم النشاطات العقلية التي يقوم بها الإنسان وأن المنظومة العقلية من أهم منظومات الشخصية؛ لذلك جاءت العديد من الدراسات التي تتناول العلاقة فيما بين التفكير وسمات الشخصية إذ أن معرفة العلاقة بين سمات الشخصية والتفكير تيسر معرفة سمات الشخص الذي يمارس هذا النمط أو ذاك من التفكير (إيمان ذيب، 2012، ص 467)؛ لذلك يعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من المخاطر وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم في أمور كثيرة وتسييرها لصالحه؛ فالتفكير عملية عقلية راقية تبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى (زياد غانم، 2005، أ، ص 85)؛ وبالتالي فإن تأهيل شريحة الطلبة يتم من خلال تطوير طريقة تفكيرها بما يجعلها ذات فائدة كبيرة للمجتمع (خديجة الموسوي، 2009، ص 2).

ولا شك أن التفكير الإيجابي يعتبر نواة الاقتدار المعرفي وذو فاعليه في التعامل مع مشكلات الحياة المعاصرة والتغلب عليها وحلها والقضاء عليها (مصطفى حجازي، 2005)؛ ولذلك وجب على التربويين الوقوف على مستوى هذا التفكير لدى تلاميذهم وطلابهم في جميع المراحل التعليمية بصفة عامة، وفي المرحلة الجامعية بصفة خاصة.

(1) مشكلة الدراسة:

يعتبر التفكير من العوامل الأساسية في حياة الطالب الجامعي؛ فهو يساعده على حل الكثير من المشكلات بالإضافة إلى تجنب الاخطار، لذا حظي موضوع التفكير بشكل عام في السنين الأخيرة باهتمام بالغ من قبل الباحثين والمختصين ويشاركه في ذلك التفكير الإيجابي فهو لا يقل أهمية عنه، ويعد العالم دي بونو (2005، ص 91) رائد التفكير الذي يعتبر (التفكير الايجابي) أحد أنماط التفكير الحديثة كما يراه انتاجاً جديداً في البحث والتفكير في حل المشكلات بأساليب غير التقليدية.

ويشير العديد من الباحثين الي ان التفكير الإيجابي لا ينفصل أبداً عن تلك المعتقدات والأفكار التي يشكلها الفرد عن ذاته وعن قدراته على التصرف والتحمل أمام الظروف المحيطة به سواء أكانت جيدة أم سيئة؛ فالتفكير الايجابي ليس معناه الإفراط في التفاؤل، أو تزيين الواقع بالوهم وزخرفته بالخيال، بل إنه مدخل يركز على أفكار الفرد ومعتقداته حول قدراته، وإيجابيات في مواجهة الصعاب، وعند مواجهته لمواقف سيئة أو تعرضه لمواقف مؤذية من قبل الآخرين، فإنه لا يصدر حكمه بالتعميم بأنه كل الناس مؤذية، أو إن ذلك نهاية العالم، بل ينظر وقيم الأمور على حقيقتها وبطرق متزنة، ويبحث عن طرق لتحسينها، ويحاول التعلم من تجاربه (Kendra, 2012, p. 2).

وحيث أن أهمية الطالب الجامعي في المجتمع تأتي من فاعلية التأثير الذي يقوم به؛ لأنه في مرحلة عمرية وعقلية ونفسية يكون مؤثراً في المحيط الذي يعيش فيه ويتعامل معه بصورة أكثر نضجاً مما كان عليه في المراحل الدراسية السابقة فهو يمثل أحد أعمدة المستقبل والامل المنشود لتحقيق تطلعات أبناء المجتمع نحو التطور والرقي والمساهمة في مسيرة الحضارة الإنسانية (موفق الحسناوي، 2012)، حتى أن بعض العلماء وجدوا أن تطور المجتمع لا يمكن الا بتعرف وبتنمية القدرات الكامنة لدى طلبة الجامعة باعتبارها أهم شريكه مؤثرة في المجتمع (Mckenzre, 2000)

لذلك تسعى الدراسة الحالية لتوفير أداة مقننة علمية لقياس التفكير الايجابي لدي طلبة الجامعة وقد اختار الباحثان عينة البحث من طلاب كلية التربية –جامعة دمياط، وعلى ذلك يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

1. ماهي مؤشرات صلاحية المفردات؟
2. ما دلالات ثبات مقياس مهارات التفكير الايجابي لدي طلبة الجامعة؟
3. ما دلالات صدق مقياس مهارات التفكير الايجابي لدي طلبة الجامعة؟

(2) أهداف الدراسة:

- تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:
1. إعداد أداة لقياس التفكير الايجابي لدي طلبة الجامعة اعتماداً على الأطر النظرية والدراسات السابقة في هذا المجال، بما يتناسب مع الخصائص النمائية لطلاب الجامعة.
 2. الكشف عن مدى توفر مؤشرات صلاحية المفردات، ودلالات ثبات وصدق مقبولة لمقياس التفكير الايجابي تبرر من استخدامه.

(3) أهمية الدراسة:

- تتضح أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:
1. استخدام المقياس المطور في البحوث والدراسات ذات العلاقة.
 2. استخدام المقياس المطور في كافة مراحل عمليتي التعليم والتعلم وكذلك التدخلات النفسية والتربوية سواء لأغراض تحديد المستوي أو التشخيص أو التقويم أو المتابعة.
 3. تقنين مقياس التفكير الايجابي الذي يمثل أهمية بالغة لبرامج الإرشاد التي تعتمد على تنمية التفكير الايجابي لدي طلبة الجامعة.
 4. التعرف على الخواص السيكومترية للمقياس من حيث صدقه وثباته.
 5. إضافة أداة ذات خصائص سيكومترية جيدة لقياس التفكير الايجابي لدي طلبة الجامعة.

(4) المصطلحات والمفاهيم الأساسية للدراسة:

تتمثل المصطلحات والمفاهيم الأساسية للدراسة في:

الخصائص السيكومترية تشير الخصائص السيكومترية الى معرفه صدق وثبات الاختبار

التعريف الاصطلاحي يعرف الصدق بأنه يحدد قيمه الاختبار وصلاحيته في قياس ما وضع لقياسه اما الثبات فيقصد به النسبه بين التباين الحقيقي الى التباين المشاهد (التباين الكلى) (علي خطاب،، 2001، ص ص 159-195)

التعريف الاجرائي يمكن تعريف الثبات بأنه القيمه التي يمكن الحصول عليها من خلال ثبات معامل الفا كرونباخ، اما الصدق اجرائيا فهو حساب صدق المقياس بطرق الصدق: المحكمين، المحك الخارجي، وصدق الاتساق الداخلي.

التفكير الإيجابي.

تعرف أماني إبراهيم (2005، ص 9) التفكير الإيجابي بأنه يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام فئات عقلية بناءة، وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير، وتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منظمة ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة، أما سارة بكار (2013، ص 46) تعرف التفكير الإيجابي بأنه هو تلك النظرة الإيجابية التي يتميز بها الفرد والتي يحاول من خلالها توقع الأفضل والسعي إليه دائما سواء كان ذلك في الحاضر أو المستقبل ومهما كانت الصعاب التي تعترض طريقه.

وترى عفراء العبيدي (2013، ص 129) أن التفكير الإيجابي هو المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الفرد من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة إيجابية ناجحة.

ويعرف الباحثان التفكير الإيجابي في الدراسة الحالية بأنه: هو التوجهة العقلي الايجابي لكل جوانب حياه الفرد وكل ما يمتلكه من المعتقدات والأفكار والآراء التي تمكنه من تقييم الظروف والمشكلات بصورة تفاؤلية وإيجابية وتوقع النجاح

والإحساس الدائم بالقدرة والنشاط؛ ويقاس بالدرجة الكلية والدرجات الفرعية التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال استجاباتهم على الأبعاد المتضمنة للمقياس المستخدم في الدراسة الحالية

1- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: يعني هذا البعد توقع الفرد بتحقيق مكاسب إيجابية في مختلف جوانب حياته، برغم أي صعوبات وتحديات قد تعترض طريق الفرد. أحلام جبر (2011)

2- شعور عام بالرضا: تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمة التي من خلالها يقارن الفرد لظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد. مهاب الوقاد (2012)

3- الضبط الانفعالي: يقصد به وعي الفرد بما لديه من قدرات ومهارات بحيث يتصرف في المواقف الحياتية في ضوء هذه القدرات وتلك المهارات.

4- التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين: يقصد به قدرة الفرد على تحديد وفهم مواقف الآخرين ومشاعرهم وأحاسيسهم (يحيى النجار، 2015).

5- تقبل المسؤولية الشخصية: يشير هذا البعد إلى قدرة الفرد على تحمل مسؤولياته وعدم إلقاء اللوم على الآخرين، فالمفكر الإيجابي لديه الشجاعة التي تمكنه من تحمل مسؤولية قراراته التي تحقق له النجاح والتميز بين الآخرين (عبدالمرید قاسم، 2009).

6- حب التعلم والانفتاح المعرفي: هو قدرة الفرد الإيجابية على تعديل معتقداته وسلوكياته عند التعرض إلى أنواع جديدة من المعلومات، وإبداء مرونة في تقبل المعتقدات المختلفة (عبد الستار إبراهيم، 2010).

7- المجازفة الإيجابية: تعني الخروج عن المألوف بغرض تحقيق تغيير إيجابي في حياة الفرد، ومن ثم يكون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة (يحيى النجار وعبد الرؤف الطلاع، 2015).

(5) حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة الحالية في الحدود التالية:

- أ. حدود بشرية: عينة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة دمياط اختيروا بطريقة عشوائية، وتم التطبيق اليكترونياً
- ب. حدود مكانية: كلية التربية جامعة دمياط.
- ج. حدود زمنية: الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2020/2019م

(6) الإطار النظري والدراسات السابقة للدراسة:

يعد التفكير الايجابي هو القوة الخفية، والثروة الحقيقية للحياة في القرن الواحد والعشرون، فهو الطريق إلى السعادة عن طريق قدرة الفرد على التنبؤ والتوقع بقدراته الايجابية في أمور حياته كافة. حيث يرى دينير (Diener, 2005) أن الافراد الذين لديهم سعادة وتفكير ايجابي يعدون ناجحين في معظم مجالات حياتهم لامتلاكهم مشاعر انفعالية ايجابية، وينظرون لأنفسهم وللآخرين نظرة ايجابية فضلاً عن امتلاكهم مهارات حل الصراعات والمشكلات والأفكار الابتكارية (Lyubomirsky&Diener, 2005, p. 803) إذ إن الانفعالات الايجابية لها تأثيرات ميسرة للتفكير، وعلى قدرة الافراد على الأداء، فإنها تُنمّي القدرات اللازمة للابتكار

ويمكن لمهارات التفكير الإيجابي أن تنمي في ضوء ما أوضحتها العديد من البحوث والدراسات على أساس أن الإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره إذا كانت ايجابية أم سلبية ، ويسعى إلى تحقيقها فإذا اختار التفكير بطريقة ايجابية فإنه اختار لنفسه النجاح والسعادة في كافة مجالات الحياة، ولكنه إذا اختار التفكير السلبي فإنه في طريقة إلى الشقاء والتعاسة والمرض وهذا ما أكدته دراسة كل من جونج وآخرون (Kim et al, 2007) والتي توصلت إلى أن التفكير الإيجابي يؤدي دوراً هاماً في الحياة، كما أكد سيلجمان (Seligman, 2002, p. 8) أن تنمية الخصال والسمات الايجابية في الشخصية يعد أمراً ضرورياً للإنسان؛ فهي تعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لهذه الخصال الايجابية دوراً هاماً في

استثارة السعادة الحقيقية؛ فهي من أفضل السبل للوصول للرضا والسعادة النفسية وتخطى الفشل والقلق وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة خبرات الماضي. ولقد تعددت الدراسات والبحوث التي تناولت التفكير ومهاراته حيث يذكر سعيد عبد الله (2006، ص 35) أن التفكير عملية ملازمة للإنسان، فهو دائم التفكير فيما يحيط به من مشكلات وقضايا سياسية واجتماعية واقتصادية وعلمية بحثاً عن الحلول المناسبة لها. والتفكير يميز الإنسان عن غيره من الكائنات الحية الأخرى، وهو غير محدود كون الإنسان قادر على الخلق والإبداع؛ فالتفكير هو التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما، وقد يكون هذا الغرض هو الفهم أو اتخاذ القرار أو التخطيط، أو حل المشكلات، أو الحكم على الأشياء أو القيام بعمل ما (مجدي حبيب، 2003، ص 23).

وتذكر كوثر الشريف (2000، ص 68) أن التفكير عملية أساسية من عمليات السلوك الذي يتسم بالذكاء فهو يميز الإنسان عن غيره من الكائنات الأخرى، وبه يتمكن الإنسان من تعديل سلوكه بما ينفق وظروف الحياة الاجتماعية التي يوجد بها، وتساعد مقاييس التفكير في تطوير وتنمية العنصر البشري في أي مؤسسة أو منظمة تسعى الى إحداث تغيير جذري في نشاطاتها وتسعى أيضاً على الحفاظ على كيانها وتطويره.

ماهية التفكير الإيجابي

يرتبط التفكير الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجالات الحياة، والفرد كي يحقق النجاح ويعيش سعيداً ويحيى حياة متوازنة يجب أن يغير نمط تفكيره وأسلوب حياته ونظراته تجاه نفسه ولآخرين، والمواقف التي تحدث له والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانبه (ناهدة الدليمي، 2013، ص 241)؛ فالتفكير الإيجابي هو الطريق إلى حياة ناجحة، ومعياري للذات التي لا ترضى بديلاً عن أعلى مستويات التقدم والنجاح، بل هو الاختيار الذي يميز الحقائق عن الأوهام، وهو يمكن من توظيف الطاقات الكامنة لأجل تحقيق المزيد من الأهداف عن طريق تنمية القدرات والاتجاهات ، وإثراء المواقف لتصبح أكثر فاعلية ونجاحاً ويعد نورمان فنست بيل

Norman Vince Peel أول من أرسى المفاهيم الحديثة للتفكير الإيجابي ، وقد عاش في أكثر حقبة سلبية في التاريخ ألا وهي حقبة الحربين العالميتين الأولى والثانية وحقبة الكساد الكبير ، إذ كان الناس في تلك الحقبة متخمين باليأس والإحباط والغضب من الحرب والحزن العميق على فقد أحبائهم ، وقد كان بيل أول من تنبأ بقوة التفكير الإيجابي ، وبقدرته على قلب المواقف السلبية ، وقد كان مولعا بعلم النفس ، وبشكل خاص بكتاب البروفسور جيمس جويس في جامعة هارفارد وهو الأب الشرعي لعلم النفس الحديث (توفيق زايد، 2009).

ويشير التفكير الإيجابي إلى مفهوم امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل، وإقناعه بقدرته على النجاح، حيث يرى سيلجمان أن الأفراد يميلون إلى أحد نمطى التفكير إما التفكير التفاؤلي والذي يقصد به التفكير الإيجابي، هذا في مقابل النمط الاخر وهو نمط التفكير التشاؤمي (أماني سعيدة، 2006، ص108) .

بالرغم من أن التفكير الإيجابي يعتبر من أهم طرق التفكير في الوقت الحالي لتغيير الحياة إلى الأفضل ولكن بمفرده لا يكفي لابد وأن يقترن بمجموعة من الاستراتيجيات والطرق التي تساعد على بلوغ أقصى طرق التفكير الإيجابي، وهذا يتفق مع ما أشار إليه أنتوني روبنز (2006، ص10) الذي أكد أنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها والتي يشعر بها، وأيضا لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه، وفيما يلي موجز لأهم استراتيجيات التفكير الإيجابي:

1- استراتيجية التحدث الذاتي: حديث الذات الإيجابي يعرف بأنه تصريح تأكدي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات، والتأكيد عليها لذلك عندما نفكر في فكرة معينة مرارا وتكرارا فإننا نعززها، ونؤكد عليها حتى تصبح حقيقة في نظرنا، فحديث الذات الإيجابي يعمل على أساس نظرية الإحلال، فإن كان لدينا كوب من الماء العكر ووضعناه تحت صنوبر الماء النظيف فسيحل الماء النظيف في النهاية محل الماء العكر، كذلك عندما تستقبل الأفكار غير البناءة بأفكار بناءة ومثمرة

- تحدث نفس الظاهرة (كريمان بدير، 2006، ص 37).
- 2- استراتيجية حل المشكلات: تؤكد فيرا بيفر (2003، ص 57) أن التفكير السلبي يجعل الفرد يفكر في المشكلة، أما التفكير الإيجابي يدفع الفرد إلى تركيزه في كيفية الخروج من المشكلة بنجاح.
- 3- استراتيجية المثل الاعلى: تتعلق هذه الاستراتيجية بتبني وجهه نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلا أعلى لنا في مجال معين ثم نتصرف كما لو كان هو شخصيا متواجدا في وقت تحدى ما نواجهه في حياتنا (لكم في رسول الله أسوة حسنة) (علا محمد، 2013، ص 21).
- 4- استراتيجية الشخص الاخر: تساعدنا هذه الاستراتيجية على رؤية الأمر من وجهه نظر الشخص الاخر، فبذلك يصبح عندنا مرونة أكبر في التعامل مع التحديات وتحويلها من سلبية إلى إيجابية (علا محمد، 2013، ص 21).
- 5- استراتيجية إعادة التعريف: إن الشخص الذي يفكر في نفسه أنه خجول كان تعريفه لنفسه هو شعوره بأنه أقل من الآخرين مما سبب له الاعتقاد بأنه ضعيف، اما عندما تغير التعريف وأصبح الاستماع قوة جعلته يشعر بالرضا عن نفسه فزاد تقديره الذاتي وثقته في نفسه، وبذلك تحول التعريف من الضعف إلى القوة.
- ونجد ان تعدد استراتيجيات التفكير الإيجابي يساعد الفرد الواعي أن يختار أفضل هذه الاستراتيجيات توافقا مع ظروفه وأفكاره حتى يصل لأقصى درجات التفكير

أبعاد التفكير الإيجابي:

- ويجدد عبد الستار إبراهيم (2011، ص 392-400) قد حدد عشرة أبعاد للتفكير الإيجابي وهي من أكثر الأبعاد شمولاً للتفكير الإيجابي:
- 1- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: أي تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل، وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياته الصحية، والشخصية، والاجتماعية، والمهنية.
- 2- الضبط الانفعالي: أي مهارات الشخص في توجيه انتباهه، وقدراته على التخيل

- في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.
- 3- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: أي ما يميزه من اتجاهات إيجابية نحو إمكانيات التغيير بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب التعلم والمعرفة، ويتسم أصحاب هذا النمط أيضاً بالنظرة الإيجابية.
- 4- الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة: بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم.
- 5- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: أي تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس، والنظر لها بمنظور إيجابي.
- 6- السماحة: أي تبني أفكار وسلوكيات تنتظر للماضي بصفته أمراً مضى، وأن تتقبل الواقع وما فيه من تحديات دون أن تغفل عمل به من أمور مستحيلة لا يمكن تغييرها والقبول بما لا يمكن تغييره، وتعنى أيضاً قلة الشكوى أو كثرة التذمر من حياتك، فالناجح لا يعرف الشكوى ولا يتذمر طوال الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته.
- 7- الذكاء الوجداني: يشير هذا المفهوم إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على فهم حياته النفسية والاجتماعية.
- 8- تقبل غير مشروط للذات: أي أن تتقبل ذاتك وتعرف قيمتها، ويعنى الرضا بما تملك من إمكانيات وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين؛ بهدف الحصول على انتباههم، أو عطفهم، أو حتى مجرد لفت الأنظار تقبل المسؤولية الشخصية: الإيجابيون من الناس لا يتحججون بقلة الوقت ولا يلقون الأعذار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد.
- 9- المجازفة الإيجابية: يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول وتقبل الغموض، ومن ثم يكونون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة، ولا شك بأن هذه المهارات قادرة

على إعداد طالب يمتلك القدرة على التعامل مع متطلبات مجتمعه، ومتطلبات سوق العمل التي يريدها هذا المجتمع

10-التحكم في العمليات العقلية: يشير حسن الفنجري (2006، ص 93 – 100) إلى إمكانية زيادة الشعور بالسعادة لدى الأفراد من خلال تغيير نمط الحياة، والمفاهيم الخاطئة التي يتبناها الفرد وتدريبه على إدارة المشاعر والانفعالات. وهذا ما أكدته العديد من الدراسات والبحوث إلى أنه يمكن زيادة الشعور بالسعادة لدى الأفراد من خلال عدة أساليب منها تدريبهم على إدارة مشاعرهم (سهير سالم 2001، ص69). ويتضح مما سبق أن الضبط الانفعالي من أهم مهارات التفكير الإيجابي والقدرة على ضبط الفرد لانفعالاته والتحكم فيها وتحويل الانفعالات السلبية إلى إيجابية مما يؤدي إلى قوة التفكير الإيجابي والشعور بالرضا والسعادة.

عناصر التفكير الإيجابي:

1-حل المشكلات Problems – Solving skill: وتعني إمكانية الفرد توظيف محصلة المعلومات والمهارات المتاحة لديه بشكل صحيح بما يؤدي إلى إزالة غموض موقف معين يتعرض له، ويتحدد ذلك في ضوء القدرة على حل المشكلات. ومن خلال هذه المهارة يتدرب الطالب على التفكير بإيجابية واكتشاف الحل بنفسه من خلال إعطائه الفرصة لمعرفة خطئه مما يؤدي إلى تثبيت الفكرة (انتصار رضوان، 2013).

2-المقارنة Comparing Skill: وهي إحدى مهارات التفكير الأساسية لتنظيم المعلومات وتطوير المعرفة، وتوفر المقارنة فرصة للطالب كي يفكر بمرونة ودقة عالية في شئئين أو أكثر في آن واحد، كما أنها تضيف عنصر التشويق والإثارة للمواقف التعليمية.

3-مهارة التخطيط Planning: تعد وسيلة للتنظيم بأسلوب منطقي للعناصر الأساسية المرتبطة بموضوع التخطيط، وهو تنظيم للأفكار والقدرات العقلية في تسلسل معقول وهو كذلك وسيلة لغاية في حد ذاته.

3- مهارة طرح الأسئلة Questions: وهي القدرة على فهم الطالب واستيعابه للحقائق والمعلومات من خلال طرح الأسئلة عليه، أو الأسئلة التي يقوم هو بطرحها على غيره.

4- ترتيب الأولويات Prioritizing Skill: هي المهارة التي يتم عن طريقها وضع الأشياء أو الأمور في ترتيب حسب أهميتها. (بسام القصاص، 2018، ص ص 44-54).

العوامل التي تؤثر على التفكير الإيجابي:

5- التنشئة الاجتماعية والتحديات التي تواجهها: يرى على الحمادي (2003) "تواجه التنشئة الاجتماعية في عالمنا العربي والإسلامي اليوم نوعين من التحديات: أحدهما داخلي بمعنى أنه نابع من المجتمع ذاته وأنظمتها ومعاييرها ونسقها المختلفة، والآخر خارجي، بمعنى أنه مصدره خارج حدود المجتمع المتمثل بالمتغيرات التي تدخل على ثقافة المجتمع من الثقافات الأخرى نتيجة للتفاعل السلبي أو الإيجابي".

6- الحروب: يشير علي البدر اوي (2003) أن "كثير من الدراسات والبحوث النفسية تؤكد على أن أخطر آثار الحروب هي التي تظهر على الأطفال من حيث فقدان التوازن النفسي لديهم وظهور الكثير من المشكلات النفسية كالقلق الشديد والفرع والتعاسة والعدوانية والعصاب النفسي وغير ذلك".

7- المناخ الأسري: من أهم السمات المميزة للمناخ الأسري تشجيع الأبناء على الاستقلالية في التفكير واستخدام أسلوب الحوار معهم. كذلك التخلص من الأساليب التربوية غير السليمة من قسوة وتوبيخ وتهديد وسخرية، بالإضافة إلى ذلك تنمية حب الاستطلاع لديهم وتعزيزه ليتسنى لهم تطوير قدراتهم العقلية والإبداعية وبالتالي تطوير أنفسهم.

8- المدرسة: يؤكد محمود غانم (1995) على أن المدرسة مؤسسة اجتماعية وتربوية تقوم بعمليات التعليم والتربية معا وهي تقوم بوظيفتين تكادان تكونان متناقضتين هما: الأولى تتعلق بنقل التراث والمحافظة عليه، والثانية تتعلق بالتغير

ومواكبة التطور والنظام التعليمي الجيد هو الذي يستطيع التوفيق بين هذين الجانبين.

9- وسائل الإعلام المختلفة: ويشير جون جبسون (1990) إلى أن حجم الإقبال على وسائل الإعلام المتطورة بأشكالها المختلفة يتضاعف تقريبا كل عام وكل شهر وبشكل متسارع، فقد أثبتت بعض الدراسات أن هناك تأثيرا مباشرا وملحوظا للتلفاز والبريد الفضائي على سلوك وتفكير المشاهدين، كما وجد تأثير ملحوظ للمشاهدة التلفازية في مبادئ الأفراد ومدى تقبلهم وقدرتهم على التكيف مع المعايير الدولية.

ومن الدراسات الإيجابية التي تناولت اعداد أدوات لقياس التفكير لطلاب الجامعة دراسة جود هارت (Goodhart, 1999) بدراسة بعنوان تأثير التفكير الإيجابي والسلبى في التحصيل والأداء الإنجازي في مواقف معينة، تم اختيار عينة مكونة من (151) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، وقد خرجت الدراسة إلى وجود ارتباط جوهري بين نمط التفكير الإيجابي والقدرة على الإنجاز التحصيلي لدى الطلبة، بينما على العكس من ذلك فقد أظهرت عدم وجود ارتباط جوهري بين التفكير السلبى وقدرة الطلاب على الأداء التحصيلي.

وكان من أهداف الدراسة التي قام بها أنثوني (Anthony, 2001) تعرف مدى توافر أنماط التفكير لدى عينة من طلبة الجامعة، مكونة من (206) طالبا وطالبة نصفهم من الطلاب الذكور، والنصف الآخر من الطالبات من تخصصات مختلفة، وقد خلصت الدراسة إلى ميل الطلبة إجمالاً إلى نمط التفكير السلبى، كما أظهرت الإناث ميلاً نحو التفكير الإيجابي أكثر من الذكور، بينما أظهر الطلبة من التخصصات العلمية ميلاً نحو التفكير الإيجابي بمستوى أكبر مقارنة بالطلبة من التخصصات النظرية.

دراسة محمد عيد (2001): بعنوان الخصائص الإيجابية للشخصية في علاقتها بمتغيري النوع والتخصص الدراسي لدى طلاب الجامعة، وهدفت الدراسة إلى بناء مقياس للإيجابية لتحديد المكونات الأساسية للإيجابية والكشف عن الفروق

في الإيجابية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (546) طالب وطالبة من كليات العلوم والتربية والآداب، وقام الباحث بتطبيق مقياس الإيجابية، وقد توصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: تتكون الإيجابية من العوامل التالية (التوجه الإبداعي، تقدير الذات، الاتزان، قوة الأنا، التوكيدية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب الأقسام العلمية، وطلاب الأقسام الأدبية داخل أبعاد المقياس ما عدا التوجه الإبداعي كان لصالح طلاب الأقسام العلمية.

وأجرى خالد الضعيف (2002): دراسة بعنوان: الإيجابية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى شيوع الإيجابية ونوعها لدى طلبة الجامعة والتعرف على الفروق بين الجنسين، والعلاقة بين كل من الإيجابية، وأساليب المواجهة، والأمن النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (320) طالبا من طلبة الدراسات العليا بجامعة عين شمس، واستخدم الباحث الأدوات الآتية: مقياس الإيجابية ويتكون من (وجهة الضبط، تصحيح المسار، دافعية الإنجاز، الرؤية المستقبلية، تجاوز النموذج الإرشادي، تأجيل الإشباع الفوري، الثقة بالنفس، المخاطرة المحسوبة، الاستماع للآخر)، وقسم الإيجابية إلى خمس مستويات هي (السلوك الإيجابي، الأفكار الإيجابية، النوايا الإيجابية، اللامبالاة، السلبية)، واستخدم الباحث مقياس الإيجابية من إعداد الباحث، ومقياس أساليب المواجهة للضغوط، ومقياس الأمن النفسي لماسلو، وقد توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في الإيجابية.

وأجرت أمل عبدالغني (2003): دراسة بعنوان الشخصية الإيجابية المفهوم والقياس لدى عينة من طلبة وطلبات المرحلة الثانوية، وهدفت الدراسة إلى بناء مقياس للشخصية الإيجابية، وتكونت عينة الدراسة من (506) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم ما بين (14- 17) سنة، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس الشخصية الإيجابية المقترح، واختبار الإيجابية الفرعي من مقياس التوافق لدى الراشدين، وقد توصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية في تحديد أبعاد الشخصية الإيجابية فيما يلي (تبنى موقف إيجابي دوماً وقيادة الذات، شحذ الطاقات الشخصية،

القيادة بين الأفراد، التعاون الإبداعي، المرونة وتعديل المسار، التواصل المتعاطف، الثقة بالنفس)، وكان من نتائج الدراسة أيضا لا يختلف الذكور عن الإناث في مستوى الإيجابية من خلال الدرجة الكلية على المقياس، ووجود اختلاف بين الذكور والإناث في بعد القيادة بين الأفراد لصالح الإناث، وفي بعد التعاون، وشحن الطاقات لصالح الذكور.

كما أجرى مونرو (Munro, 2004) دراسة للتعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي وسمي الشخصية المتفائلة والمتشائمة، على عينة بلغت (420) طالبا وطالبة ممن يدرسون في إحدى الجامعات الأمريكية، وقد انتهت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية في مستوى التفكير السلبي والإيجابي تعزى إلى سمي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لدى طلبة الجامعة، حيث أظهر الطلبة المتفائلون مستوى أكبر على التفكير الإيجابي، بينما أظهر الطلبة المتشائمون مستوى أكبر على التفكير السلبي، كما أظهرت النتائج عدم وجود أثر لمتغير النوع والتخصص في مستوى التفكير السلبي أو الإيجابي على أنه قد أظهر الطلاب بشكل إجمالي ميلا نحو التفكير الإيجابي.

وتناول زياد بركات (2006) التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات، حيث هدفت الدراسة تعرف مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية، ولهذا الغرض اختار الباحث عينة مكونة من (200) طالب وطالبة ملتحقين في جامعة القدس المفتوحة - منطقة طولكرم التعليمية موزعين تبعا لمتغيرات الدراسة موضع البحث، كما استخدم مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة تم إعداده لهذا الغرض. ولقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن (40.5%) من أفراد الدراسة قد أظهروا نمطا من التفكير الإيجابي منهم ما نسبته (40%) من الذكور، (16.5%) من الإناث وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات النوع وعمل الأم، وذلك لمصلحة الطالبات الإناث والطلاب وأبناء الأمهات غير العاملات، وعدم وجود فروق جوهرية

بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات التحصيل الأكاديمي، ومكان السكن، وعمل الأب، ومستوى تعليم الأب والأم. وتناول جون وآخرين (John, et. al, 2007) الطولية عن جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية لدى عينة من الراشدين تتراوح أعمارهم الزمنية من (18-65) في إنجلترا وطبق عليهم قائمة استراتيجيات الإيجابية في الشخصية (VIA) المنشورة على الإنترنت باللغة الإنجليزية إعداد بترسون وآخرين (2002, Peterson, et al)، وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع وزيادة في نمو بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية مع التقدم في العمر مثل: حب الاستطلاع، والتعلم، وتقدير الجمال، والانفتاح العقلي، والتواضع، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود انخفاض في المرح والميل للدعابة مع تقدم العمر، وأن هناك فروقا دالة بين الذكور والإناث في العطف وتقدير الجمال والامتنان لصالح الإناث، وفي الإبداع لصالح الذكور وعدم وجود فروق دالة بين الجنسين في التفتح العقلي والإنصاف وحب الاستطلاع والتعلم.

ودراسة عبد الستار إبراهيم (2008) عن أبعاد التفكير الإيجابي، حيث توصلت الدراسة من خلال التحليل العاملي لأبعاد التفكير الإيجابي إلى وجود عشرة أبعاد للتفكير الإيجابي هي: [التفاؤل-الرضا الذاتي-الضبط الانفعالي-حب التعلم-الذكاء الوجداني-المسامحة-التقبل للذات-المجازفة الإيجابية-الاختلاف مع الآخرين]. دراسة عبد المريد عبد المريد (2009) عن أبعاد التفكير الإيجابي لدى المصريين من خلال التعرف على البنية النفسية على عينة من الراشدين قوامها (150) تتراوح أعمارهم ما بين (17-53)، وطبق عليهم مقياس التفكير الإيجابي الذي يقيس عشرة أبعاد للتفكير الإيجابي. وتوصلت الدراسة إلى وجود ثلاثة عوامل ساهمت بنسبة 58% من نسبة التباين الكلي بين الراشدين وهي: التفاؤل والتوقعات الإيجابية-المسؤولية الشخصية-الذكاء الوجداني ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في تقبل المسؤولية الشخصية والتقبل الإيجابي وتقبل الذات لصالح الذكور

دراسة مروة البري (2016): العلاقة بين التفكير الإيجابي والتحصيل لدى عينة من الطالبات السعوديات تهدف الدراسة إلى التصدي لواحد من أهم المشكلات في المجال التربوي التفكير الايجابي وتأثيره بشكل فعال على تنمية جوانب القوة في تفكير الفرد وسلوكه، كما تهدف للتعرف على مدى ارتباط التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسي لصلتها بشخصية الفرد وقدراته وصحته النفسية ، وتكامله النفسي بوجه عام في محاولة للوقوف على الدور الذي تلعبه الأفكار الإيجابية كمتغير معرفي؛ حيث تمثلت عينة الدراسة في (٥٤ طالبة) من طالبات الجامعة، وذلك بتطبيق استبيان التفكير الايجابي عليهن(إعداد عبد الستار إبراهيم ، ٢٠٠٨) توصلت الدراسة للنتائج التالية: عدم وجود علاقة إيجابية داله إحصائية بين التفكير الايجابي والمعدل الدراسي.

وقامت إيمان مرعي وآخرون (2019) بدراسة هدفت إلى تقدير الخصائص السيكمترية لمقياس التفكير الايجابي لدى المراهقين المكفوفين وضعاف البصر؛ وذلك على عينة مكونة من (40 طالب وطالبة من المكفوفين بمحافظة بني سويف وكفر الشيخ)، وأشارت النتائج إلى أن المقياس المعد من قبل الباحثات يتمتع بدحة عالية من الصدق والثبات.

تعقيب على الدراسات السابقة

نستخلص من العرض السابق أن معظم الدراسات السابقة اتفقت على أهمية دراسة التفكير الإيجابي، وأنه أهم مقومات الصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين. ولقد استفادت الباحثان من الدراسات السابقة في صياغة المفردات وتحديد أبعاد المقياس المقترح تطويره.

(7) منهج الدراسة واجراءاتها:

- منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث.
- عينة البحث: تم اختيار عينه قوامها (100) طالب وطالبة بالفرقة الثالثة من طلاب كليه التربية بدمياط، اختيروا بطريق عشوائية؛ وذلك بهدف حساب الكفاءة سيكومترية لمقياس التفكير الايجابي لطلبة الجامعة والتحقق من صلاحيته عن

- طريق حساب الصدق والثبات والاتساق الداخلي بالطرق الإحصائية الملائمة
- **أداة البحث: مقياس التفكير الإيجابي:** يهدف المقياس إلى قياس القدرة على التفكير الإيجابي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمياط. أي أنه تم إعداد هذا المقياس بهدف توفير أداة سيكومترية حديثة لتقدير التفكير الإيجابي وأبعاده المختلفة؛ وقد اعتمدت الباحثين في بناء المقياس على ما يلي:
1. استقراء التراث السيكلوجي والاطلاع على الأدبيات والبحوث النفسية والدراسات العربية والأجنبية المتنوعة ذات الصلة بموضوع التفكير الإيجابي، بهدف الوصول الي صياغة علمية ومنطقية واضحة لأبعاد المقياس.
 2. الاطلاع على التصورات النظرية والدراسات السابقة في نطاق التفكير الإيجابي، ومن هذه الدراسات دراسة (Lopez, & Boyraz, 2011 & Lightsey, 2006 & Fuxjager, 2012 & peale, 2006).
 3. الرجوع لتعريفات التفكير الإيجابي من جهات نظر علماء النفس المختلفة، التي أتيح للباحثين الاطلاع على آراءهم.
 4. الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت التفكير الإيجابي، وقد وجد تنوعاً في هذه الأدوات، ويوضح الجدول الآتي أهم المقاييس التي تم الاطلاع عليها والاستفادة منها في بناء وتصميم المقياس الحالي.

جدول(1): ابعاد التفكير الإيجابي التي رصدتها الدراسات السابقة والاستفادة منها في

المقياس الحالي

الأبعاد	المصدر
التوقعات	يوسف أسليم (2017)، عبد العزيز الموسوي (2016)، عبد الستار ابراهيم (2010)،
الإيجابية	ازهار كاظم (2018)، على القرشي (2012)، مروة البرى (2015)، حنان محمود(2018)، مهاب الوقاد (2012)، عيشه عله (2016)، نعيمة بوزاد (2016)،
والتفاؤل	حسام منشد (2013)، تهاني البنا (2018)، عبد المرید قاسم (2009)، على كاظم (2010)، أبو بكر عبد الرحيم (2019)، عكلة الحوري ومحمد عبدالله (2019)، منتهى مطرش وسوزان دريد (2013)، يحيى النجار وعبد الرؤف الطلاع (2015)،

جدول(1): ابعاد التفكير الإيجابي التي رصدتها الدراسات السابقة والاستفادة منها في المقياس الحالي

الأبعاد	المصدر
	عامر علاونة (2019)، شيرين ابراهيم (2020)، السيد شعلان وفاطنة ناجي (2020) (Peterson, Ruch, Beerman, Park & Seligman,2007, Caprara & Steca,2005, Ingram & Wisnicki,2005)
المجازفة الإيجابية	عبد المرید قاسم (2009)، حنان محمود (2018)، عيشة عله (2016)، يحيى النجار وعبد الرؤف الطلاع (2015)، نعيمة بوزاد (2016) منتهى مطرطش وسوزان دريد (2013)، شعبان احمد (2020).
الشعور العام بالرضا عن الحياة	عبد الستار ابراهيم (2010) عبد المرید قاسم (2009)، على كاظم (2010)، أبو بكر عبد الرحيم (2019)، عكلة الحوري ومحمد عبدالله (2019)، منتهى مطرطش وسوزان دريد (2013)، يحيى النجار وعبد الرؤف الطلاع (2015)
تقبل المسؤولية الشخصية	عبد المرید قاسم (2009)، حنان محمود (2018)، عيشة عله (2016)، يحيى النجار وعبد الرؤف الطلاع (2015)، نعيمة بوزاد (2016)، مهاب الوقاد (2012)، على كاظم (2010)، أبو بكر عبد الرحيم (2019)، عبد الستار ابراهيم (2010)، منتهى مطرطش وسوزان دريد (2013)، شعبان احمد (2020).
التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين	عبد الستار ابراهيم (2010)، مروة البري (2015)، مهاب الوقاد (2012)، على العريشي (2012)، نعيمة بوزاد (2016)، نيفين بيومي (2018)، يحيى النجار (2015)، على كاظم (2010)، أبو بكر عبد الرحيم (2019)، منتهى مطرطش وسوزان دريد (2013).
حب التعلم	عبد الستار ابراهيم (2010)، خديجة عماش (2016)، عبد المرید قاسم (2009)، على كاظم (2010)، شيماء بدر (2016)، منتهى مطرطش وسوزان دريد (2013)، منتهى

جدول(1): ابعاد التفكير الإيجابي التي رصدتها الدراسات السابقة والاستفادة منها في المقياس الحالي

الأبعاد	المصدر
والانفتاح على الخبرة	مطرش وسوزان دريد (2013)، يحيى النجار وعبد الرؤف الطلاع (2015)، (Gross et al., 2007).
الضبط الانفعالي	نيفين بيومي (2018)، هناء أبو طير (2020)، زينب نياز (2020)، السيد شعلان وفاطمة ناجي (2019) & (Ingram & Wisnicki, 2005, John et al., 2007 & Caprara & Steca, 2005)

وقد روعي في بناء مفردات مقياس التفكير الإيجابي ما يلي:

1. أن تكون المفردات معبرة عن مواقف عامة، يتعرض لها الفرد في تفاعلاته أثناء الحياة اليومية.
2. معظم مقاييس التفكير الإيجابي التي اطلعت عليها الباحثين هي تقرير ذاتي، وليست مواقف فعلية.
3. بعض المقاييس أو الاختبارات المعدة مسبقاً من المقاييس أو الاختبارات المقننة أو المشتقة معاييرها من عينة تختلف في طبيعتها عن العينة المراد دراستها.
4. قلة الدراسات التي أجريت لبحث التفكير الإيجابي وبنيتها في الدراسات العربية عامة والمصرية خاصة على الرغم من ارتباطه بطبيعة الثقافة المجتمعية.
5. اعتمدت معظم الدراسات العربية في دراسة التفكير الإيجابي على مقياس واحد فقط وهو مقياس (عبد الستار إبراهيم، 2010)، وهو مقياس تقرير ذاتي.
6. ان دراسة (عبد المرید قاسم، 2009) العاملية للتفكير الإيجابي في مصر اعتمدت على مقياس التفكير الإيجابي (عبد الستار إبراهيم، 2008) طبقت على عينة قوامها (151) من بينهم طلاب جامعيون (89)، وموظفون عددهم (62)، وعدد مفردات المقياس (110) مفردة بما يعني أن عدد أفراد العينة غير كاف للتحليل العاملي.
7. اعتمدت أيضاً معظم الدراسات الأجنبية في دراسة التفكير الإيجابي على

- مقياس (Ingram et al.,2005) وعدد مفرداته 30 مفردة وغير شامل لكل أبعاد التفكير الإيجابي في التصورات النظرية.
8. وجود مفردات بالمقاييس السابقة توحى للمفحوص بما يقيسه المقياس، مثل أنا شخص إيجابي، ما جعل استجابة الأفراد يشوبها المرغوبية الاجتماعية.
- وقد استفادت الباحثين من إيجابيات هذه المقاييس وحاولوا تلاشي السلبيات السابقة الذكر، وأعدا الباحثين المقياس في صورته الأولية بشكل عبارات عامة، تعبر عن سلوك الفرد من خلال تفكيره الإيجابي، وفي ضوء ما سبق يضع الباحثين الرؤية البنائية التكاملية للتفكير الإيجابي، في ضوء الأبعاد التي اتفقت عليها أغلب التصورات النظرية والدراسات السابقة، وهذه الأبعاد تتحدد على النحو التالي:
1. التوقعات الإيجابية والتفاؤل: يعني هذا البعد توقع الفرد بتحقيق مكاسب إيجابية في مختلف جوانب حياته، برغم أي صعوبات وتحديات قد تعترض طريق الفرد.
 2. مفهوم الذات الإيجابي: يعني نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة (جسمية وعقلية واجتماعية).
 3. الرضا عن الحياة: تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمة التي من خلالها يقارن الفرد لظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد.
 4. الوعي بالذات: يقصد به وعي الفرد بما لديه من قدرات ومهارات بحيث يتصرف في المواقف الحياتية في ضوء هذه القدرات وتلك المهارات.
 5. فعالية الذات: هي استجابة الفرد التي تعبر عن استطاعته للقيام بأي عمل بكفاءة عالية.
 6. المشاركة الوجدانية للآخرين: يقصد به قدرة الفرد على تحديد وفهم مواقف الآخرين ومشاعرهم وأحاسيسهم.
 7. تقبل المسؤولية الشخصية: يشير هذا البعد إلى قدرة الفرد على تحمل مسؤولياته وعدم إلقاء اللوم على الآخرين، فالمفكر الإيجابي لديه الشجاعة التي تمكنه من تحمل مسؤولية قراراته التي تحقق له النجاح والتميز بين الآخرين.

8. الانفتاح على الخبرة: هو قدرة الفرد الإيجابية على تعديل معتقداته وسلوكياته عند التعرض إلى أنواع جديدة من المعلومات، وإبداء مرونة في تقبل المعتقدات المختلفة.

9. المجازفة الإيجابية: تعني الخروج عن المألوف بغرض تحقيق تغيير إيجابي في حياة الفرد، ومن ثم يكون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة.

وسوف يركز الباحثين على هذه المكونات كأبعاد لمقياس التفكير الإيجابي في الدراسة الراهنة.

تحديد تعريف لمفهوم التفكير الإيجابي: تبني الباحثين التعريف النظري لسليجمان (Seligman, et al, 1998; Seligman, 2003)، والذي يتكون من خمسة ابعاد وهي التوقعات الايجابية والتفاؤل ويتكون من (10) فقرات، المشاعر الإيجابية ويتكون من (10) فقرات، مفهوم الذات الايجابي ويتكون من (10) فقرة، الرضا عن الحياة ويتكون من (10) فقرات، المرونة الايجابية ويتكون من (10) فقرات.

- جمع وصياغة الفقرات لكل بعد من ابعاد التفكير الايجابي بالصيغة الاولية:
- لغرض جمع فقرات التفكير الايجابي لطلبة الجامعة قاما الباحثين بالاطلاع على الدراسات السابقة والافادة من مقاييس الدراسات ومنها مقياس (سعيد الرقب، 2006)، مقياس (ا برهيم عبد الستار، 2010) مقياس (علي القرشي، 2012) مقياس (ايمان دندني، 2012) ومقياس (نسرين خليل، 2014) ومقياس (يوسف العنزي، 2007)، ومقياس (محمد دياب، 2014)، ومقياس (محمد الطملاوي، 2017) وقد بلغ عدد فقرات المقياس بصورته الاولية (50) فقرة.

• إجراءات التطبيق

تم تطبيق المقياس بطريقة جماعية واستغرقت جلسة التطبيق حوالي ساعة ونصف.

• الأساليب الإحصائية المستخدمة

1. الإحصاء الوصفي (المتوسط - الانحراف المعياري-النسب المئوية)

2. معامل الارتباط

3. معامل الفا كرو نباخ

(8) عرض النتائج وتفسيرها:

للتأكد من كفاءة وصلاحيّة المقياس لقياس التفكير الإيجابي تم تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (60) ثم حساب صدق المقياس وثباته وأتساقه الداخلي من خلال درجات تلك العينة على عبارات المقياس وذلك كما يلي

أ. حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس:

1. الصدق: تحقق من الصدق من خلال ما يلي:

تم الكشف عن مؤشرات الصدق بطريقتين، هما: الصدق المنطقي وصدق التكوين الفرضي كالتالي:

(أ) صدق المحكمين: يدل صدق المحتوى على مدى تمثيل محتوى المقياس للنطاق السلوكي للسمة المراد قياسها، إذ يجب أن يكون المحتوى ممثلاً تمثيلاً جيداً لنطاق المفردات الذي تم تحديده مسبقاً. وللتحقق من ذلك؛ تم عرض المقياس في صورته المبدئية على (10) من الأساتذة والمساعدات المتخصصين بعلم النفس التربوي والصحة النفسية، لإبداء الرأي حول مفردات المقياس من حيث: مدى ارتباط كل مفردة بالبعد الذي يتضمنها/ ومدى ملاءمة المفردة لخصائص عينة الدراسة، ومدى صحة الصياغة اللغوية لهذه المفردات، وإضافة أو حذف أو تعديل أو إعادة صياغة بعض المفردات بما يحقق الهدف الذي من أجله وُضع المقياس

وقد تم الإبقاء على المفردات التي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من 80%، كما تم إجراء بعض المقابلات مع السادة المحكمين ومناقشتهم في أسئلة المقياس، وقد أشار بعض المحكمين لإجراء بعض التعديلات على بعض المفردات تم مراعاتها في الصورة النهائية للمقياس.

(2) جدول نسبة اتفاق المحكمين علي عبارات المقياس (ن=50)

العبرة	نسبة الاتفاق	العبرة	نسبة الاتفاق	العبرة	نسبة الاتفاق	العبرة	نسبة الاتفاق
1	%100	14	%100	27	%100	40	%100
2	%100	15	%100	28	%100	41	%100
3	%90	16	%90	29	%100	42	%100
4	%90	17	%80	30	%100	43	%100
5	%80	18	%80	31	%100	44	%100
6	%100	19	%100	32	%100	45	%100
7	%100	20	%100	33	%100	46	%90
8	%100	21	%100	34	%100	47	%80
9	%80	22	%100	35	%100	48	%80
10	%100	23	%100	36	%100	49	%100
11	%100	24	%100	37	%100	50	%100
13	%100	26	%100	39	%100		

(ب) صدق المحك الخارجي: قام الباحثين بالاطلاع على المقاييس والاختبارات

التي تقيس التفكير الإيجابي فلم تجد في حدود اطلاعها على مقياس التفكير الإيجابي للمرحلة الجامعة على البيئة العربية سوى مقياس عبد الستار إبراهيم، وبعد أن توصل الباحثين إلى مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم (2008؛ 2010) كمحك خارجي لإجراء الصدق، وذلك من خلال تطبيق مقياس التفكير الإيجابي إعداد الباحثين ومقياس التفكير الإيجابي إعداد عبد الستار إبراهيم (2008؛ 2010) على عينة قوامها 100 طالباً وطالبة "عينة الكفاءة السيكومترية". وقد بلغ معامل الارتباط بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس التفكير الإيجابي مع المحك الخارجي عبد الستار إبراهيم (0.718) وهو دال عند مستوى (0.01)، ويعد ذلك مؤشراً على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة

من الصدق.

(ج) الاتساق الداخلي: حسبت معاملات الارتباط بين درجة المفردات والدرجة الكلية

للبعد بعد حذف درجة المفردة، ويوضح جدول (3) النتائج كما يلي:

جدول (3): قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد في مقياس التفكير الإيجابي بعد حذف درجة المفردة

البعد	حد أدنى	حد أعلى
التوقعات الإيجابية والتقاؤل	**0.520	**0.715
الشعور العام بالرضا عن الحياة	**0.491	**0.771
الضبط الانفعالي	**0.522	**0.754
التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين	**0.456	**0.787
تقبل المسؤولية الشخصية	**0.486	**0.788
حب التعلم والانفتاح على الخبرة	**0.454	**0.738
المجازفة الإيجابية	**0.614	**0.725

**دالة عند مستوى = 0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ودالة عند مستوى دلالة احصائية (0.01)؛ مما يدل على اتساق داخلي مرتفع لمفردات أبعاد التفكير الإيجابي.

وتم حساب الاتساق الداخلي للأبعاد؛ وذلك بحساب قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والكلية للمقياس بعد حذف الدرجة الكلية البعد موضحة في الجدول التالي:

جدول (4): قيم معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية في مقياس التفكير الإيجابي بعد حذف درجة البعد

البعد	معامل الارتباط
التوقعات الإيجابية والتقاؤل	**0.562
الشعور العام بالرضا عن الحياة	**0.488
الضبط الانفعالي	**0.586

**0.516	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين
**0.678	تقبل المسؤولية الشخصية
**0.624	حب التعلم والانفتاح على الخبرة
**0.571	المجازفة الإيجابية

**دالة عند مستوى = 0.01

يتضح من جدول (4) أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01) والذي يشير إلى الاتساق الداخلي بين العوامل والدرجة الكلية.

2. الثبات: تم تقدير ثبات مقياس التفكير الإيجابي على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك بطريقة طريقة ألفا كرو نباخ: تم حسب قيمة الثبات باستخدام معامل ألفا كرو نباخ لأبعاد التفكير الإيجابي والمقياس ككل، وكانت قيم معاملات الثبات كما بالجدول (5) كما يلي:

جدول (5): قيم معاملات ثبات ألفا كرو نباخ لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي والمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	0.775
الشعور العام بالرضا عن الحياة	0.698
الضبط الانفعالي	0.715
التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين	0.722
تقبل المسؤولية الشخصية	0.763
حب التعلم والانفتاح على الخبرة	0.702
المجازفة الإيجابية	0.698
ثبات المقياس ككل	0.779

يتضح من جدول (5) أن معاملات ثبات مقياس التفكير الإيجابي سواء للمقياس ككل أو أبعاده الفرعية مرتفعة وتراوحت من (0.698-0.775)، وهو ما يشير إلى توافر الثبات، كما بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (0.779) وهي قيمة مقبولة علمياً.

(9) مقياس التفكير الإيجابي في صورته النهائية:

بعد التأكد من صدق وثبات مقياس التفكير الإيجابي أصبح يتكون في صورته

النهائية من (50) عبارة مقسمة على 7 أبعاد فالبعد الأول يتكون من (9) عبارات، والبعد الثاني من (6) عبارات، والبعد الثالث من (7)، والبعد الرابع من (9) عبارات، والبعد الخامس من (7) عبارات، والبعد السادس من (9) عبارات، والبعد السابع من (6) عبارات.

جدول (6): توزيع أرقام البنود على الأبعاد الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي

عدد المفردات	ارقام المفردات	الأبعاد
9	34-32-30-28-20-11-4-2-1	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
6	46-33-29-18-15-12	شعور عام بالرضا عن الحياة
7	44-39-36-31-22-8-7	الضبط الانفعالي
9	47-43-41-38-24-23-14-10-3	التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين
7	50-37-27-21-19-16-6	تقبل المسؤولية الشخصية
9	45-42-40-26-25-17-13-9-5	حب التعلم والانفتاح على الخبرة
4	49-48-35-20	المجازفة الإيجابية

(10) التوصيات:

- في ضوء الإطار النظري والدراسة الميدانية للدراسة الحالية ونتائجها، وتأسيساً على هذا، حرصت الباحثين على وضع عدد من التوصيات كما يلي:
1. عقد ندوات ودورات تنمي وعي طلبة الجامعات بعوامل الشخصية السليمة وبيان أهمية الشخصية السوية التي اجل بناء مستقبل مضيء للطلبة الجامعيين.
 2. تنمية التفكير الإيجابي لدى الشباب بشكل يسهم في فاعليتهم في التعامل مع الظروف والتغيرات الحياتية وفق المنطق السليم.
 3. ضرورة توافر اختبارات لقياس مهارات التفكير الإيجابي لطلبة الجامعة وفقاً لخصائصهم النفسية والعقلية لتنمية قدراتهم وإمكاناتهم.
 4. ضرورة توفير البيئة الجامعية التي تنمي الاستقلالية والنشاط واليجابية في تناول المناهج الدراسية لطلبة الجامعة، ومساعدتهم على زيادة ثقتهم بأنفسهم.
 5. ضرورة الاستفادة من الخصائص الإيجابية لهؤلاء الأفراد، مما يدعم شخصيتهم

ويجعلهم مشاركين بفاعلية في كثير من الأنشطة الجامعية والمجتمعية.
6. تصميم الأدوات التي تعمل على تنمية التفكير الإيجابي لدى الشباب، خاصة الذين يعانون من مشكلات اجتماعية.

(11) بحوث مقترحة:

- ويمكن اقتراح عدد من الدراسات والبحوث التي تفيد الباحثين منها ما يلي:
1. إجراء دراسة تجريبية للتعرف على أثر التفكير الإيجابي في تنمية مهارات حل المشكلات لدى طلبة الجامعة
 2. الكفايات اللازمة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي.
 3. مدي تضمين مناهج الجامعة لمهارات التفكير الإيجابي – دراسة تقويمية.
 4. أثر تنمية مهارات التفكير الإيجابي في تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة.
 5. تطور مهارات التفكير والإيجابي في مرحلة الجامعة.

المراجع

- أبو بكر آدم عبد الرحيم (2019). التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب الثانوي بولاية جنوب دارفور. مجلة الدراسات العليا. جامعة النيلين - كلية الدراسات العليا. 14(55)، 135-153.
- أحمد السيد إسماعيل (2011) التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى. المجلة التربوية، 15(60)، 123-151.
- أحلام علي عبد الستار جبر (2011) فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- أدوارا دي بونوه. (2005) . الإبداع باستخدام قوة التفكير الجانبي لخلق أفكار جديدة، تعريب باسمه النور. الرياض: مكتبة العبيكان.
- ازهار محمد كاظم (2018). التفكير الإيجابي وعلاقته بمتغير الجنس والتخصص لدى طلبة كلية التربية، 20، 192-206.
- أشرف محمود العريان. (2014) التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي والذكاء الوجداني لدى ذوي التأخر الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنصورة.
- أماني سعيد إبراهيم. (2006). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، 4، 108.
- أمل محمود عبد الغني. (2003) الشخصية الإيجابية المفهوم والقياس لدى عينة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية البنات.
- انتصار احمد رضوان. (2013) أثر تنمية التفكير الإيجابي في خفض الضغوط

- النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة قناة السويس، كلية التربية بالسويس.
- إيمان عبد الكريم ذيب. (2012). التفكير الجانبي وعلاقته بسمات الشخصية وفقا لنموذج قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، كلية التربية، الجامعة العراقية، مجلة الأستاذ، 201، 463-540.
- بسام عمر محمود القصاص. (2018). التفاؤل ومركز الضبط وعلاقتهما بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- تهاني عطية البنا (2018). أثر استخدام نموذج سوم SWOM في تنمية مهارات حل المشكلات والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في مادة الدراسات الاجتماعية. المجلة التربوية، 53، 489-543.
- توفيق زايد الرقب (2006). درجة فهم عمداء كليات الجامعات الاردنية الرسمية لمفهوم التفكير الإيجابي وأثر ذلك على عملية صنع القرار. الجامعة الاردنية، عمان.
- جون جيسون، (1990) كيف تفكر، بيروت: دار العلم للملايين.
- حسام محمد منشد (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة كربلاء، كلية التربية.
- حسن عبد الفتاح الفجرى (2006) السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية. بنها: مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر
- حنان حسين محمود (2016). التنظيم الانفعالي والمعتقدات وما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينه من طالبات المرحلة الجامعية، مجله العلوم التربوية، جامعه القاهرة، كليه الدراسات العليا للتربية، 4، 69-117.
- حنان حسين محمود (2018). فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينه من طالبات الجامعة. مجلة

- كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، كلية التربية، (1)42،
298-230.
- حنان عبد العزيز (2012). نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات (دراسة ميدانية على
عينة من طلبة جامعة بشار). رسالة ماجستير غير منشورة، قسم العلوم
الاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، الجزائر.
- خالد حسن الضعيف (2002). الإيجابية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى
طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية البنات.
خديجة حيدر نوري الموسوي. (2009). الحاجة إلى الانغلاق المعرفي والتنظيم
الذاتي وعلاقتها بالتفكير الإحاطي. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب،
جامعة بغداد.
- خليل يوسف وآخرون (1996). تدريس العلوم في مراحل التعليم العام. دولة
الإمارات العربية المتحدة: دار العلم للنشر والتوزيع.
- روبرت ستير برج (2004). أساليب التفكير. (ترجمة: عادل سعد خضر). القاهرة:
مكتبة نهضة مصر.
- زياد بركات غانم. (2005أ). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة
مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، مجلة دراسات
عربية في علم النفس، 4(3)، 85-138.
- زياد بركات غانم. (2005ب). العلاقة بين التفكير التأملي والتحصيل لدى عينة من
الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة العلوم
التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، 6(4)، 98-126.
- زياد بركات (2006) التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية
في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس
المفتوحة.
- سارة بكار. (2013). أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني.
رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أبي بكر بلقاوي، تلمسان، الجزائر.

- سامر جميل رضوان. (2009). الصحة النفسية (ط3)، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- سظام بن مصلح علي الحربي. (2020) التفكير الايجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية العامة بمركز كتيفة، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 5(19)، 225-254.
- سعيد عبد الله. (2006). القراءة وتنمية التفكير، قنا: جامعة قنا.
- شيرين عبد الوهاب إبراهيم. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتخصص الأكاديمي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية. المجلة العلمية للتربية، 1(62)، 1-23.
- صالح حسن الداھرى. (2005). مبادئ الصحة النفسية. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- صالح محمد علي (2007). تعليم التفكير النظرية والتطبيق. دار المسيرة: عمان، الأردن.
- عاطف مسعد الحسيني. (2012). قلق المستقبل والعلاج بالمعنى. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عامر حلمو عبد الله علاونة. (2019). مستوى التفكير الإيجابي عند طلبة جامعة القدس المفتوحة في فرع نابلس. مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، جامعة فلسطين، 3(9)، 119-150.
- عبد الرحمن الشافعي مصطفى الشافعي (2013) برنامج التفكير الإيجابي والتدعيم الذاتي في ضوء البرمجة اللغوية العصبية على الأداء الأكاديمي من مرحلة التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا.
- عبد الستار إبراهيم (2008). عين العقل: دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي. القاهرة: دار الكاتب.
- عبد الستار إبراهيم (2010). عين العقل: دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني-الإيجابي (ط2). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

- عبد العزيز حيدر الموسوى (2016). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، 18، 51-92.
- عبد المرید قاسم عبد المرید (2009) أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عامليه. دراسات نفسية، 19(4)، 691-723.
- عبد المرید قاسم عبد المرید (2010) دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصرية وإيطالية، قسم علم النفس كلية الآداب جامعة حلوان، دراسات عربية في علم النفس، 9(4)، 733-777.
- عبد المرید محمد قاسم. (2009). أبعاد التفكير الإيجابي في مصر: دراسة عامليه. القاهرة، رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية، 19(4)، 691-723.
- عفراء إبراهيم العبيدي. (2013). التفكير وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد. المجلة العربية لتطوير التفوق، 7(4)، 124-152.
- عكلة سليمان الحورى ومحمد توفيق عبد الله. (2020). بناء مقياس التفكير الإيجابي لدى لاعبي بعض منتخبات محافظة نينوى، 23(71)، 173-197.
- علا عبدالرحمن علي محمد. (2013). فاعلية برنامج تدريبي لإكساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدي المعلمات برياض الأطفال وتأثيره علي جودة الحياة لديهن. مجلة العلوم التربوية، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، 4(21)، 19-77.
- على الحمادي (2003)، "اتجاهات الحكم والتقدير" عن الشبكة العالمية للمعلومات الإنترنت: <http://www.Aljalsa.com/view-article.php?aid=63&typ=71>.
- على مهدي كاظم. (2010). دلالات الصدق والثبات والمعايير للمقياس العربي للتفكير الإيجابي في البيئة العمانية. مجلة الدولية للأبحاث التربوية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، 28، 66-102.
- علي تركي القرشي (2012). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة القادسية، 2(15)، 249-291.

- علي حسين البداري (1990) الضغوط الدراسية وتحليل المسار في علاقتها ببعض المتغيرات المؤثرة في التحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، 24(3)، 127-162.
- غانم حجاج (2013) التحليل العامل نظريا وعلميا في العلوم الانسانية والتربويه. القاهرة: عالم الكتب.
- فتحي جروان. (1999). تعليم التفكير- مفاهيم وتطبيقات. الأردن: دار الفكر.
- فتحي جروان. (2002). الإبداع. عمان، الأردن: دار الفكر.
- فيرا بيفر. (2003). التفكير الإيجابي. الرياض: مكتبة جرير.
- فيرا بيفر. (2005). المزيد من التفكير الإيجابي. الرياض: مكتبة جرير.
- كريمان بدير. (2006). التعلم الايجابي وصعوبات التعلم. القاهرة: عالم الكتب.
- كوثر الشريف. (2000). تنمية التفكير ورعاية الموهوبين والمتفوقين. المؤتمر الثاني عشر: مناهج التعليم وتنمية التفكير، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، كلية التربية-جامعة عين شمس، القاهرة.
- ماهر علي ماهر خطاب(2001) القياس والتقويم في العلوم النفسيه والتربويه والاجتماعيه (ط2). القاهرة: مكتبة الانجلو المصريه.
- مارتن سيلجمان. (٢٠٠٥). السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازًا (ترجمة: صفاء الأعسر وآخرين). القاهرة: دار العين.
- مجدي عبد الكريم حبيب. (2003). تعليم التفكير في عصر المعلومات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مجدي عبد الكريم حبيب. (1996). التفكير: الاسس النظرية والاستراتيجيات. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- محمد إبراهيم عيد. (2001) الخصائص الإيجابية للشخصية في علاقتها بمتغيري النوع والتخصص الدراسي لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.

- محمد دياب (2014) علم النفس الإيجابي. الرياض: دار الزهراء للطباعة والنشر.
- محمد الطملاوي (2017) التفكير وعلاقته بالضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحث العلمي في التربية، 6(18)، 338.
- محمود غانم (1995) التفكير عند الأطفال: تطوره وطرق تعليمه. عمان: دار الفكر.
- محمود محمد غانم (2004). التفكير عند الاطفال، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- مروة عبد القادر البري. (2015). العلاقة بين التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسي لدى عينة من الطالبات السعوديات. مجلة بحوث الشرق الأوسط، 1(38)، 432-408.
- مصطفى حجازي. (2005). الإنسان المهودور، دراسة تحليلية نفسية واجتماعية. المغرب، الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي.
- منتهى مطشر عبدالصاحب وسوزان دريد احمد. (2014). التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الاكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية بجامعة بغداد والمستنصرية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 41(2)، 142-113.
- مهاب محمد الوقاد. (2012). التنبؤ بالتفكير الإيجابي / السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 23(92)، 246-217.
- موفق الحسناوي. (2012). الطلبة والحياة الجامعية. مركز النور للدراسات، تم الاسترجاع من الرابط التالي
<http://www.alnoor.se/article.asp?id=182509>
- ميلاد عبدالقادر محمد فنتة. (2017). التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من الشباب الليبيين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بالخمسة، جامعة المرقب.

نادر فتحي قاسم. (1989). العلاقة بين بعض أساليب التفكير وعدد من المتغيرات النفسية والاجتماعية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية تربية، جامعة عين شمس.

ناهدة عبد زيد بعيوني الدليمي. (2013) مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصيلة المعرفية بالكرة الطائرة. مجلة العلوم الإنسانية، 241-254.

نبيل عيد رجب الزهار، وانتصار أحمد رضوان. (2013). أثر تنمية التفكير الإيجابي في خفض الضغوط النفسية للتلاميذ المراهقين ذوي صعوبات تعلم القراءة. المجلة المصرية لعلوم المراهقة، 4(1)، 23-42.

نعيمة بواز وعيشة عله (2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 3(2)، 124-149.

نيفين صباح بيومي. (2018). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التفكير الإيجابي وتأثيره في خفض الضغوط النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 1-212.

نيفين عبد الستار إبراهيم. (2019). ابعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 11(2)، 1-46.

يحيى النجار وعبد الرؤف الطلاع. (2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، 2(29)، 209-246.

يوسف فهمي أسليم (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، كلية التربية.

يوسف ميحلان سلطان العنزي (2007) أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات

- Abbott, B. (2006). **Emotion dysregulation and re-regulation: predictors of relationship intimacy and distress**. Doctoral dissertation, Texas A&M University. Texas A&M University.
- Anthony, R.L. (2002). The positive and negative thinking. Proquest.
- Akour, M.A. (1998). Student' s Stress: The Relationship of Collage Student Stress Variables Orientation, Acadeic Self - Concept, and Achievement Variables. **Diss. Abs. Int. 58(8A)**.
- Bandura, A. (2007). Much ado over faulty conception of perceived self-efficacy grounded in faulty experimentation. **Journal of Social and Clinical Psychology, 26(6)**, 641-758.
- Caprara, G & Steca, P. (2006). The Contribution of Self-Efficacy Beliefs in Managing Affect and Family relationships to Positive Thinking and Hedonic Balance. **Journal of Social and Clinical Psychology, 25(6)**, 603-627.
- Costa, L. Kallick, B. (2001). What are habits of mind from: <http://www.habit-ofmind.net/whotore.htm>?
- Diener, E., Oishi, R., & Lucas, R. (2005). **Optimum levels of happiness**. Manuscript in preparation.
- Fennell, MJ. & Others (1996). Distraction in neurotic and endogenous depression: An investigation of negative thinking in major depressive disorder. **Psychological Medicine, 17(2)**: 441-452.
- Goodhart, D.E. (1999). The effects of positive and negative thinking on performance in an achievement situation. **Journal of Personality and Social Psychology, 51(1)**: 117- 124.
- Joel Toshiro. (2008). Future orientation in pro-social and

- delinquent youth: The impact of context and behavior.
Fuller Theological Seminary, School of Psychology.
- John, M. Alex, L. Wood. M. "Seligman, M. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA Inventory of Strengths. **Personality and Individual Differences, 43**, 341- 351
- Jung ,Oh ,Shin,Kim (2007). Positive thinking and life satisfaction amongst Koreans,Yonsei. **Medical Journal, 48(3)**, 371-8ISSN 05
- Karadge, M, & Others (2009). Using the Six Thinking Hats "Model of Learning in Surgical Nursing Class: Sharing the Experience and Student Opiniohst. **Australian Journal of Dvanced Nursing, 3(26)**, 59-69
- Lightsey, J. & Boyraz, G. (2011). Do positive thinking and meaning mediate the Positive Affect, Self-Efficacy, life sates Faction Relationships?. **Canadian Journal of Behavior science, 43(3)**, 203-213.
- Lu. Y – Y: Chen, H – T; Hong, A-R; Yore, L.D (2016): Students Awareness of Science Teachers Leadership Attitudes Towards Science, and Positive Thinking. **International Journal of Science Education, 38(13)**, 2174-2196
- Luria. (1973). **The Working Mind**. Allan and penguin press, London.
- Lyubomirsky Sonja & Laura King, Diner (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? **Psychological Bulletin, 131(6)**.
- Mckenzre, w. (2000). **Multiple Interlligences It's not hom smart you are its how you'resmart.Educationworld.**
https://www.educationworld.com/a_curr/curr207.shtml
- Melvin, D. S. (1999). **Improving Your Creative Thinking Skill.**
 Retrieved February.
<http://www.alnoor.se/article.asp?id=182509>
- Morgan, R. & Others (2003). A systems thinking paradigm and

- learning computer s - Imulation model of the positive and negative feedback structures underlying g - Rowth. **ERIC, AAC9429435.**
- Munro, K. (2004). **Optimism: How to avoid negative thinking.** www.kaliMunro.com.
- Nurmi, J.-E (1991). **How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning (Review):** University of Helsinki: Finland.
- Peale, N. (2006). **The power of positive thinking.** A practical Guide to mastering the problem of Everyday living.
- Rich, A. & Dahlhemier, D. (2001). “The power of negative thinking: A new perspective on “irrational’ cognitions”. **Journal of Cognitive Psychotherapy, 3(1): 15-30.**
- Ruggiero, V. R, (1988). **Teaching Thinking across the Curriculum,** New York.13-5796
- Seligman (2002) : positive psychology, positive therapy . In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds). **The handbook of positive Psychology** (pp.3-9) New York: Oxford University press.
- Seligman, M., Peterson, C., & Park (2004). Strengths of character and well being. **Journal of Social and Clinical Psychology, 23,** 603- 619
- Teasdale, J.D. (1993). Negative thinking in depression: Cause, effect, or reciprocal Relationship. **Advances in Behavior Research and Therapy, 5(1): 3-25.**