

التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة بكلية التربية قصر بن غشير

د. عبير محمد أبو القاسم بن كافو د. نعيمة الفيتوري الهادي الختالي
كلية التربية قصر بن غشير - جامعة طرابلس

المخلص :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي المتمثلة في الجنس , والتخصص الأكاديمي , واستخدمت الباحثتان مقياس التفكير الإيجابي لناعية رحومة البصير (2018) على عينة مكونة من طلبة الجامعة بكلية التربية قصر بن غشير, وبلغت عينة البحث (65) طالباً وطالبة , وتوصلت الباحثتان إلى مجموعة من النتائج أهمها : ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة , وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التفكير الإيجابي , وعدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي حسب التخصص الأكاديمي , وفي ضوء ما توصلت إليه النتائج أوصت الباحثتان بضرورة إعداد بعض الأنشطة والتدريبات والبرامج التي تساعد على تنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

المقدمة:

يعتبر التفكير إحدى العمليات العقلية المعرفية العليا الكامنة وراء تطور الحياة الإنسانية وسيطرة الإنسان على الكائنات الحية كافة , واكتشاف الحلول الفعالة التي يتغلب بها على ما يواجهه في الحياة من مصاعب ومشكلات , بل إن معظم الإنجازات العلمية التي حققتها البشرية مبنية على عملية التفكير بالإضافة إلى أن الأسلوب الذي يفكر به الفرد يعمل قوة كامنة تؤثر على تفاعلاته كافة . ويعتبر التفكير الإيجابي من المفاهيم الحديثة التي لاقى اهتماماً من الباحثين حديثاً , وهو نوع جديد من التفكير الذي يحقق النجاح والصحة والتوافق النفسي والرضا عن الحياة , ويجعل الفرد ينظر إلى الجانب المشرق والمضيء في الحياة , ويحمل توقعات إيجابية متفائلة تجاه المستقبل .

فالتفكير الإيجابي هو التقاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معني والنظر إلى الجميل في كل شيء , وللتفكير الإيجابي أيضاً أثر فعال وقوي في أنفسنا وأمر حياتنا

اليومية والمستقبلية , وأن تعليم التفكير الإيجابي هو تعليم لكيفية التركيز على المجالات البناءة ذات الأثر الإيجابي على الفرد مدى الحياة , كما أنه يؤدي إلى الرضا الشخصي والشعور بجودة الحياة .(1)

فالإنسان مهما كان عمره ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه , يريد أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة والرفاهية , والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة , ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية , وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد , وأن يصل إلى مراده بتحسين مستوياته الفكرية , وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة , وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته , والتي تضيع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته , ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي ؛ لأن الإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره , فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك .

مشكلة البحث :

في ظل مجريات العصر وأحداثه المتلاحقة والتي يغلب عليها الطابع غير السوي اجتماعياً وفكرياً , تبرز أهمية التفكير الإيجابي , ذلك التفكير الذي يخرج الإنسان من حالة التوتر إلى التفاؤل ليصل به إلى حالة الهدوء والسكينة مع النفس , إذ يصبح ضرورة ملحة في الأوقات العصيبة الحالية التي يمر بها مجتمعنا , حيث يساعد على رؤية الأمور من منظور إيجابي لها لا تخفي قيمته باعتباره سنداً ضرورياً للإنسان في مواصلة مسيرة حياته .

وتؤكد دراسة عبد المرید قاسم (2009) أن مهارات التفكير الإيجابي من الاستراتيجيات التي من شأنها أن تجعل الإنسان أكثر إيجابية ومسؤولية وإثارية بالسعادة , وأن الإيجابيين من الناس الذين يتصفون بالسعادة عندما يتبنون الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية .(2) , وتؤكد دراسة ناجية رحومة البصير (2018) على أهمية تنمية مهارات التفكير الإيجابي حتى يجعل المرء أكثر استبصاراً بذاته وقدراته مما يساعده على حل المشكلات واتخاذ القرارات .(3)

وباعتبار أن الطالب الجامعي يحتاج إلى التوجيه التربوي بوصفه عملية واعية بناءة ومستمرة ترمي إلى الحد من مشكلاته , وتمكنه من الاستفادة من فرص تنمية القدرات والمهارات وتنمية ذاته إيجابياً , وأن تتحل مشكلاته ويتخذ قراراته

بشأن مستقبله بما يتلاءم مع هذه القدرات , عليه تسعى الباحثتان من خلال البحث الحالي تحديد مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس , والتخصص الأكاديمي حيث انطلق البحث الحالي من الأسئلة التالية :

1- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الإيجابي تبعاً لنوع الجنس لدى طلبة كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس ؟

أهداف البحث :

1- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس .

2- التعرف على الفروق في درجات التفكير الإيجابي تبعاً لنوع الجنس لدى طلبة كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس .

3- التعرف على الفروق في درجات التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس .

أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث في الأهمية النظرية حيث يعتبر موضوع التفكير من أهم المواضيع التي أخذت اهتمام الباحثين وتنوعت النظريات التي تناولته , ويعد علم النفس الإيجابي من التوجهات التي تطرقت لهذا الموضوع , وبالتالي جاء هذا البحث مدعماً وباحثاً عن جانب إيجابي لدى طلبة الجامعة وهو التفكير الإيجابي , وبالتالي التعرف على مستوياته لدى فئة الشباب وخصوصاً الجامعي , وأثر الثقافة والوسط والجانب المعرفي في ظهور هذا التفكير .

وتتبلور الأهمية التطبيقية في أنها قد تفيد المرشدين والأخصائيين النفسيين والعاملين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي في جميع المؤسسات النفسية والتربوية والقائمين على عملية التعليم بصفة عامة .

حدود البحث :

-الحدود الموضوعية : يتحدد هذا البحث بموضوع التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس وفقاً للأقسام (رياض الأطفال

, اللغة الإنجليزية , الدراسات الإسلامية , الجغرافيا , الفيزياء , الحاسوب ,
(الرياضيات) للفصل الدراسي 2020 - 2021.

-الحدود البشرية : اقتصر هذا البحث على طلبة كلية التربية (قصر بن غشير)
جامعة طرابلس .

-الحدود المكانية : تم تطبيق البحث بكلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس
الواقعة ببلدية طرابلس \ ليبيا .

-الحدود الزمانية : تم تطبيق المقياس خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2020 -
2021 .

مصطلحات البحث :

تعريف التفكير الإيجابي : هو ذلك التفكير الذي يمثل الأنشطة والأساليب التي
يستعملها الفرد لمعالجة المشكلات باستعمال قنوات عقلية بناءة وباستعمال
استراتيجيات لقيادة الذاتية للتفكير ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين
أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي .(4)

وهو استعمال وتركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على كل ما هو بناء وجيد من أجل
التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية ولتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية .(5)
التعريف الإجرائي : هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب نتيجة إجابته
عن فقرات المقياس المتبني من قبل الباحثان .

أدبيات البحث :

المحور الأول – مفهوم التفكير الإيجابي :

يمثل التفكير الإيجابي أبرز جوانب الاقتران الإنساني , إذ إنه بلا شك الأداة الأكثر
فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها , فالعقبات والصعوبات
والمعوقات والسلبيات علي اختلافها لا تحل عمليا إلا من خلال التفكير الإيجابي الذي
يوفر المخارج ويستكشف إمكانات الحلول .

فالتفكير الإيجابي : هو المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة
والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الفرد من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة إيجابية
ناجحة .(6)

وهو نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره
وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة وتغيير حياته نحو الأفضل باستخدام أنشطة وأساليب

إيجابية , وذلك من خلال التحكم والسيطرة على طريقة التفكير والأفكار وجعلها تسيير في الاتجاه الإيجابي .(7)

وهو قدرة الفرد الواعية باستعمال العقل بطريقة إيجابية فعالة ذات طابع تفاؤلي في معالجة المشكلات الحياتية والتغلب عليها بطريقة تشعر الفرد بالرضا والتقبل الإيجابي للذات .(8)

ويتضح من التعريفات السابقة أن التفكير الإيجابي يولد الثقة بالنفس وبالقدرات الإبداعية والابتكارية والاستبصارية من خلال مراقبة الأفكار والمعتقدات وتقييمها بهدف التخلص من الأفكار السلبية الهدامة .

أهمية التفكير الإيجابي :

تتجسد أهمية التفكير الإيجابي من خلال استجابة الفرد لتغيير طريقة تفكيره , فإذا اختار الفرد أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها , والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه , ولذلك فإن التفكير العقلي الإيجابي مرتبط ارتباط وثيق بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة فمن فوائد استخدامه فيما يلي :

1- عندما نفكر بإيجابية تنجذب إلينا المواقف الإيجابية , والعكس عندما نفكر بطريقة سلبية ستنجذب إلينا المواقف السلبية .

2- التفكير الإيجابي يجلب السعادة حيث أكدت دراسة كل من (كرام سوفاي 2008 , وعبد المرید قاسم , 2009) بوجود ارتباط بين التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة .

3- الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي لديهم القدرة على تحقيق الأهداف واتخاذ القرارات والتعلم بصورة صحيحة . (9)

4- التوقع الإيجابي للأحداث والتركيز على الحلول عند مواجهة الصعوبات .

5- إن الشخص الذي يفكر إيجابيا ويعتمد على نفسه , وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلا , ويطلق القدرات التي تحقق الهدف .(10)

الاستراتيجيات المستخدمة في التفكير الإيجابي :

1- استراتيجية التحدث الذاتي :

إن ما يصدر عن الإنسان من أقوال وأفعال هو في الحقيقة ترجمة لما في ذهنه من قناعات وأفكار عن ذاته وعن حوله وعن الحياة عموما , وتتشكل تلك القناعات والأفكار جراء ما يتعرض له عقل الإنسان من مصادر التشكيل الداخلي والخارجي , فالتشكيل الخارجي مصادره متعددة الأهل والأصدقاء والمدرسة ووسائل الإعلام , ولكن أشد تلك المصادر أهمية هو المصدر الداخلي ؛ لأنه يحدث ذاتيا وربما من

غير أن يشعر الإنسان وتكمن خطورته في كونه ملازماً للإنسان , ولا يستطيع الهروب منه كما قد يفعل مع المصادر الخارجية.(11)

فحديث 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 تصير حقيقة في نظرنا , حيث إنه ممكن من خلال البرمجة الذاتية والتحدث مع النفس أن نجعل منك إنساناً سعيداً ناجحاً يحقق أحلامه أو تعبساً وحيداً يائساً من الحياة .(12)

فالحوار الداخلي له أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار حيث ظهرت في الآونة الأخيرة العديد من البرامج التي تسهم في رفع كفاءة الأفراد , كاستخدام هذه الاستراتيجيات والتي من خلالها يشعر الفرد بالفاعلية والسعادة . (13)

فحديث الذات هو الحوار المستمر الذي يدور بيننا وبين أنفسنا , بناء علي رؤيتنا لما نعتقد ونراه ونسمعه , أي أنه شكل من أشكال التفكير ثلاثي الأبعاد القائم علي أساس الكلمات والصور والانفعالات , نحن نبني ونعدل صورتنا الذاتية بناء علي حديث الذات مستخدمين الكلمات التي تطلق صوراً تثير بدورها شعوراً أو انفعالاً ما .

2- حل المشكلات : هي عملية تفكيرية يستخدم الفرد فيها ما لديه من معارف مكتسبة سابقة ومهارات من أجل الاستجابة لمتطلبات موقف ليس مألوفاً . (14)

إن أي مشكلة تصادفنا تؤثر على افكارنا وتركيزنا وطاقتنا وأحاسيسنا حتي نتخلص منها وعندئذ نلاحظ الفرق بين المفكر الإيجابي والسلبى , فنجد الشخص السلبى يفقد التوازن ويركز انتباهه على المشكلة وعلى أسوأ احتمالاتها فيزداد شعوره السلبى ويتصرف بسلبية مما يؤدي الي تعقيد المشكلة اما الشخص الإيجابي فهو يضع انتباهه وتركيزه على تحليل الموقف بطريقة منطقية وبأحاسيس هادئة فيتعلم من المشكلة ويعدل في أسلوبه ثم يتصرف بإيجابية وبالتالي يتوصل لحلها . (15)

حيث إنه من خلال هذه المهارة يتدرب الطالب على التفكير بإيجابية , واكتشاف الحل بطريقة ذاتية من خلال إعطائه الفرصة لمعرفة خطئه , مما يؤدي إلى ترسيخ الفكرة.

3- اتخاذ القرار:

يعتبر صنع القرار من أهم وأكثر الممارسات أثراً في حياة الأفراد والمجتمعات والمنظمات ويشغل حيزاً مهماً من اهتمامات الباحثين في شتى فروع العلم , وهو حق الأفراد في اكتساب مهارات اتخاذ القرار حق أصيل لا يسقط حتي للأفراد الذين يعانون من الإعاقة الفكرية , فأتخاذ القرار هو الاختيار من بين بدائل والتوصل لبديل

مناسب , فهناك علاقة بين وجود موقف أو مشكلة وصنع القرار , فغالباً ما يكون وجود موقف أو مشكلة هو الباعث والمحرك لعملية صنع القرار , وأن القدرة علي التفاعل مع الموقف الحالي ورؤيته بشكل أوسع من أجل الوصول إلى قرار سليم .

(16)

وتصنف القرارات كماً ونوعاً استناداً إلى بعض الاعتبارات وعلى الرغم من اختلاف وجهات النظر فإن أغلب الباحثين صنفوها حسب أهميتها :

قرارات سوقية : وهذا النوع من القرارات يتناول حلاً للمشكلات أو تحقيق الأهداف ذات الأبعاد والتأثيرات الكبيرة في المؤسسة أو الجماعة ومستقبلها , ولا يتحدد هذا المستوى من القرارات بمرحلة زمنية معينة ويتميز بالديمومة نسبياً ويكون الالتزام بها لأجل طويل نوعاً ما .

قرارات تعبوية : وهذا النوع من القرارات يتناول حلاً للمشكلات القائمة أو تحقيق أهداف قصيرة الأمد أو روتينية , أو بالقرارات التي تتكرر باستمرار والتي تتطلب جهداً ذهنياً كبيراً لاتخاذها وغالباً ما تكون لمعالجتها إجراءات محددة مسبقاً

قرارات مبرمجة : وهي القرارات المحددة بقواعد المؤسسة أو المنظمة أو مصالح الدولة المعنية وأنظمتها وإجراءاتها .

قرارات غير مبرمجة : وهذا النوع من القرارات التي تكون الحلول لمشكلات غير معروفة مسبقاً ولا يمكن الاعتماد علي القواعد والأنظمة والإجراءات المعمول بها أصلاً في حلها . (17)

4- استراتيجيات النمذجة : تفيد هذه الاستراتيجيات في اكساب سلوكيات جديدة , وأيضاً تقليل أو زيادة بعض السلوكيات الموجودة لدى الفرد , ومن الأنواع الشائعة للنمذجة :

- النمذجة الحية حيث يقوم النموذج بالأداء بوجود المتدرب .

- النمذجة المصورة : حيث يشاهد المتدرب النموذج وهو يقوم بالأداء من خلال وسائل إيضاحية مثل الأفلام

- النمذجة من خلال المشاركة حيث يقوم النموذج بالأداء أمام المتدرب , ويقوم المتدرب بمراقبة النموذج ثم يقوم بتأدية نفس الأداء بمساعدة النموذج . (18)

وجهات النظر حول التفكير الإيجابي :

1- نظرية (Freud) : حيث يرى أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية , والعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التعقد والتماسك حيال موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية , فالفرد المتفائل إذا لم تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمراً ممكناً , أي

الذي يشبع بشكل مفرط في طفولته سيكون عرضة للتفاوت المفرط والاعتماد على الآخرين , أما إذا أحببت اللذة الفمية فإن الشخصية الفمية ستتم بالسلوك الذي يميل إلى إثارة الجدل والتناقض الوجداني .

2- المنظور المعرفي : وتقوم المدرسة المعرفية على الفكرة القائلة بأن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه عن أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم وآرائهم ومثلهم , إنما هي أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض ومن بين النماذج ما يلي :

-ألبرت أليس (Elis) : حيث يرى أن التفكير والانفعال ليس بعمليتين متباينتين وانما يتداخلان بصورة ذات دلالة , وأن المعرفة والعاطفة يرتبطان علي نحو وثيق جدا , وأن السيطرة علي أفكار الفرد هو توفير السيطرة علي عواطفه وأن الإنسان كائن عاقل متفرد في كونه إيجابيا وغير سلبي وهو حين يفكر ويتصرف بطريقة إيجابية وعقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة وكفاءة .

- نموذج كركجار (Erin Kirkegaard 2005) حيث قسم التفكير الإيجابي إلي ثلاث مجموعات متشابهة هي :

- المعرفة الداخلية : بأن ما يقود عملية الفكر الداخلية إلى فعل خارجي هو امتلاك الفرد غرض ما يحكمه ويقود عملية صحيفة فكره اليومية , وأن معرفته الداخلية تبقية مركزا على الهدف , ومع الهدف يجيء الغرض .

- الإيمان : ويعرف بأنه امتلاك ثقة واعتقاد في ظاهرة بدون دليل تجريبي , فالمفكر الإيجابي عنده ثقة في الطبيعة والعالم والإله , والروحانية هي تجربة شخصية لشيء مقدس ويشفق الناس في أغلب الأحيان الإحساس بالغرض والمعني من إيمانهم .

- العلاقات الشخصية المؤثرة : فالتفكير الإيجابي مدعوم عبر علاقة الفرد بنفسه وبالله وبالمقربين سواء كانوا أقارب أو أصدقاء .

- سيلجمان مارتين : حيث افترض أنه إذا كنت تفكر أفكاراً إيجابية , فإن حياتك ستصبح إيجابية أليا وإذا كنت تريد الفوز فإنه عليك أن تتصرف كالفائز , ولهذا يمكن القول إن النظرية تقوم على الإيحاء الذاتي , إذ أنك أردت شيئا فإنك يجب أن تعتقد داخليا بأنه يمكنك أن تحصل عليه . (19)

3- نظرية التوقع الإيجابي لـ (Carver Shreier , 2002)

ترى هذه النظرية أن المتفائل يتقبل الواقع الموضوعي من منظور التفكير الإيجابي , فالشخص المتفائل يمتلك توقعات ليست هي الواقع دوما , حيث يكون التشاؤم هو الموقف المطلوب للتعامل مع وضعية خطيرة فيما لو تعرضنا لها , وترى النظرية أن سر التفكير الإيجابي يكمن في معرفة متي يتعين أن نكون متفائلين أو متشائمين من

خلال امتلاك الفرد القدرة الذهنية التي تتيح له تنظيم الأحداث والواقع في إضاءة جديدة , أي امتلاك الفرد صاحب التفكير الإيجابي الإمكانيات لابتداع البدائل الجديدة لحل المشكلات , وليس التوقف على نظرة الحل الواحد وهذه هي البدائية البناءة . (20)

4- المنظور الإنساني : من منظاري التيار الإنساني (ماسلو - روجرز) يؤكدون على أن الطبيعة الإنسانية طبيعة إيجابية خلاقة تسعى للنمو , فالإنسان يولد مزود بالحب والارتقاء , ولديه قوة لتوجيه حياته وتحقيق الأمل والسعادة . (21)

5- نظرية سيلجمان وآخرون (1998) : يرى أن التفكير الإيجابي يساعد الفرد علي تخطي الفشل وتحمل التحديات المختلفة , وكذلك يعد حصنا وقائيا ضد الضغوط ونواتجها السلبية , ويحافظ أسلوب تفسير المتفائل علي إيجابية النظرة الي الذات وقدراتها وإمكانياتها وتقديرها , ويرى أن الإنسان عندما يمر بموقف مزعج فهو يميل الي تبني تصور معين لسبب حدوث هذا الموقف المزعج , فإذا كان تفكيره إيجابيا كانت الأسباب المدركة للموقف قريبة من قدرة الفرد علي الضبط والتحكم والمرونة , ومن ثم تزداد احتمالية مواجهته للموقف بطريقة فعالة . (22)

الدراسات السابقة :

1- دراسة ناجية رحومة البصير (2018) عن تنمية مهارات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الحب والانتماء لدى طالبات الجامعة بليبيا , حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي , حل المشكلات , اتخاذ القرار) وبين الحب والانتماء لدى طالبات الجامعة , والتعرف علي مدي فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي على تحسين درجة الحب والانتماء لدى طالبات الجامعة بليبيا , واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي , كانت النتائج وجود علاقة بين مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي , حل المشكلات , اتخاذ القرار) وبين الحب والانتماء لدى طالبات الجامعة , وفعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي على تحسين درجة الحب والانتماء لدى طالبات الجامعة بليبيا . (23)

2- دراسة علي تركي (2012) عن التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة بجامعة بغداد العراق حيث استهدف البحث اعداد صورة مختصرة لمقياس إبراهيم 2011 , وكذلك التعرف على مستوى التفكير الإيجابي للطلبة وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية كالنوع والعمر والتخصص , وتكونت العينة من (110) طالب وطالبة , واستخدم الباحث المنهج الوصفي , وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بتفكير ايجابي مرتفع وعدم وجود فروق

دالة إحصائياً بين الطلبة في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع، ووجود فروق دالة إحصائياً في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير التخصص . (24)

3- دراسة ونج شيشاين (2012) عن التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (398) طالب جامعي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ومقياس التفكير الإيجابي ومقياس التوافق النفسي، ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لطلاب الجامعة، ولا توجد فروق دالة إحصائياً تعزي لعامل الجنس على متغيرات الدراسة. (25)

4- دراسة عبد المريد قاسم (2009) عن أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عاملية، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أبعاد التفكير الإيجابي لدى المصريين من خلال التعرف على البنية المعرفية لمقياس عبد الستار (2008)، وقد أسفرت النتائج عن وجود مستوي عال في التفكير الإيجابي لدى المفحوصين، حيث أسهمت ثلاثة عوامل رئيسية في (58%) وهي التفاؤل، والتوقعات الإيجابية، ثم تقبل المسؤولية الشخصية وأخيراً الذكاء الوجداني، ووجود فروق دالة إحصائياً في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور. (26)

5- دراسة غانم (2005) عن التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية، حيث هدفت هذه الدراسة للتعرف على مستوى التفكير الإيجابي للطلبة وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية كالنوع والتخصص والتحصيل الأكاديمي ومكان السكن ومستوى تعليم الأب والأم وعمل الأب والأم، وتكونت العينة من (200) طالب وطالبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ومقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بتفكير إيجابي مرتفع، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير التخصص ومكان السكن وعمل الأب ومستوى تعليم الأب والأم. (27)

يتضح من الدراسات السابقة والتي تكونت من دراسات عربية وأجنبية، بأنها تناولت موضوع التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، الذي يتشابه مع موضوع البحث الحالي، وتتوعدت الدراسات السابقة واختلفت تبعاً لمجتمعاتها، فقد كانت جميعها ذات صلة بالدراسة الحالية وعاملاً من عوامل إثرائها.

- تناولت الدراسات السابقة مثل دراسة علي تركي (2012) التعرف على مستوى التفكير الإيجابي للطلبة وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية كالنوع والعمر والتخصص وهو ما حاول البحث الحالي توضيحه , وتناولت دراسة ونج شيشاين (2012) التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة , وتناولت دراسة عبد المريد قاسم (2009) التعرف على ابعاد التفكير الإيجابي , في حين تناولت دراسة ناجية رحومة البصير (2018) تنمية مهارات التفكير الإيجابي عن طريق برنامج تدريبي .

- تنوعت منهجية الدراسة في الدراسات السابقة , فالبعض استخدم المنهج الوصفي باعتباره أكثر المناهج مناسبة لطبيعتها , بينما استخدم البعض الآخر المنهج التجريبي , وبالنظر إلى الدراسات السابقة هناك عدد من أوجه التشابه والاختلاف بينها وبين البحث الحالي , فقد تشابه البحث الحالي مع بعض الدراسات السابقة في موضوع البحث وهو التفكير الإيجابي , وتشابهه ايضا مع بعض الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي , واختلفت في متغيرات البحث والحدود المكانية والزمانية للبحث.

إجراءات البحث

منهج البحث :

من خلال طبيعة البحث وظروفه تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يساعد علي تفسير الظواهر التربوية الموجودة , كما يفسر العلاقات بين الظواهر ودراسة الظواهر كما في الواقع والتعبير عنها على نحو كمي , ويوضح مقدار الظاهرة من حجمها أو على نحو كيفي حين يصف الظاهرة ويوضح خصائصها وقد وظفت الباحثة هذا المنهج من خلال الاستقراء العلمي بالأساليب الإحصائية وتفسير النتائج .

عينة البحث :

اختارت الباحثتان عينة ذات حجم مناسب من طلبة ذكور وإناث بمختلف التخصصات من كلية التربية قصر بن غشير جامعة طرابلس , وتم تصنيفها حسب الجنس والتخصص الدراسي , حيث بلغ عدد العينة (65) طالباً وطالبة , كان عدد الذكور (25) وعدد الإناث (40) , وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة .

أداة البحث :

وصف المقياس : اعتمد البحث علي مقياس التفكير الإيجابي إعداد (ناجية رحومة البصير , 2018) لقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة , ويتكون المقياس في صورته النهائية من (68) فقرة , وتوجد ثلاثة اختيارات أمام كل عبارة وهي (نعم , أحيانا , لا) والبدائل (3 , 2 , 1) وعلى المفحوص أن يضع علامة (/) أمام العبارة

في الخانة التي يرى أنها تتفق معه , وقد اخترنا هذا المقياس ؛ لأنه مطبق في المجتمع الليبي , وأيضا يصلح المقياس لعينة البحث الحالي , وقد تم التحقق من صدق وثبات المقياس باستخدام أكثر من طريقة , فقامت الباحثتان بتجريب المقياس وحساب معامل الصدق والثبات له .

صدق أداة البحث : الصدق هو أن يقيس الاختبار أو السمة أو الخاصية التي يراد قياسها أي أن يقيس فعلا ما يريد قياسه ولا يقيس شيئا آخر , وحتى نتحصل على صدق المقياس قامت الباحثتين بالخطوات الآتية :

تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة الخبراء في علم النفس لتحقيق من صحته وتحديد مدى انتماء العبارات للمقياس واقتراح ما يروونه من التعديلات وقد حازت عبارات المقياس على اتفاق يتراوح بين 87 – 100 % من آراء المحكمين وهذا يسمى بالصدق الظاهري .

ثبات أداة البحث :

تم حساب الثبات لبيانات المقياس للتأكد من إمكانية الاعتماد على نتائج الدراسة الميدانية في تعميم النتائج بطريقة ألفا كرو نباخ وبلغ معامل الثبات % 81.5 .

كما تم إجراء اختبار الصدق للتأكد من أن أداة الدراسة والمتمثلة في المقياس أنها تقيس ما أعدت من أجله , واستخرجت الباحثتان الصدق الذاتي من الثبات لتحصل على أعلى صدق تصل إليه الأداة , حيث استخدم قانون :

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{81.5} = 90.2 = \sqrt{\text{الثبات}}$$

الجدول التالي يوضح معامل الثبات والصدق لبيانات المقياس .

جدول رقم (1) معاملات الثبات والصدق لبيانات المقياس

معامل الصدق	معامل الثبات الداخلي Cronbach's Alpha	المقياس
902.0	815.0	مستوي التفكير الإيجابي

من جدول السابق يتضح أن أداة الدراسة المتمثلة في الاستبيان تتمتع بما يلي :

1- صفة الثبات الداخلي حيث بلغ معامل الثبات % 81.5 وهذا يعني أن نتائجه ثابتة إن أعيد استخدامه مرات أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

2- صفة الصدق حيث بلغ معامل الصدق %90.2 فهو بذلك صالح لقياس ما صمم فعلياً لقياسه.

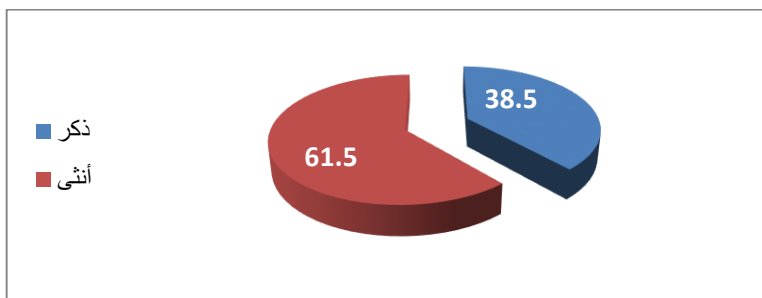
أولاً - الخصائص العامة لعينة البحث :

للتعرف على خصائص أفراد عينة البحث ، تم حساب التكرارات والنسب المئوية والتي يمكن تلخيصها فيما يلي :

1- نوع الجنس :

جدول رقم (2) التكرارات والنسب المئوية لنوع جنس عينة البحث

نوع الجنس	التكرارات	النسب المئوية
ذكر	25	38.5
أنثى	40	61.5
المجموع	65	100

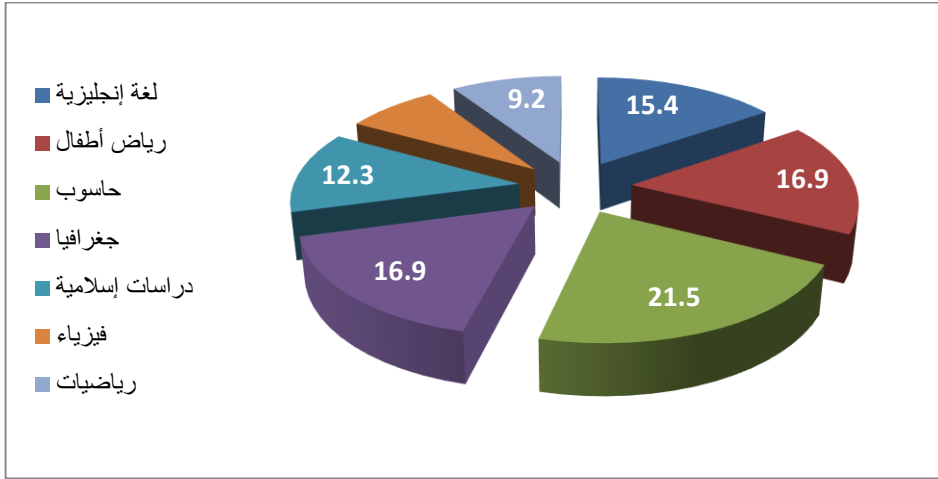


التمثيل البياني (1) النسب المئوية لنوع جنس عينة البحث

2- التخصص :

جدول رقم (3) التكرارات والنسب المئوية لتخصصات عينة البحث

التخصص	التكرارات	النسبة المئوية
لغة إنجليزية	10	15.4
رياض أطفال	11	16.9
حاسوب	14	21.5
جغرافيا	11	16.9
دراسات إسلامية	8	12.3
فيزياء	5	7.7
رياضيات	6	9.2
المجموع	65	100



التمثيل البياني (2) النسب المئوية للتخصصات لعينة الدراسة

ثانيا - استجابة عينة الدراسة على عبارات المقياس :

لقد تم الاعتماد على مقياس ليكرث الثلاثي (Likert Scale of three points) لتحديد درجة الأهمية النسبية لكل بند من بنود المقياس ، والجدول التالي يوضح الرأي والدرجات والمتوسطات المرجحة ، ومستوى التفكير الإيجابي .

جدول رقم (4) الرأي والدرجات والمتوسطات المرجحة ومستوى التفكير الإيجابي

مستوى التفكير الإيجابي	الوزن النسبي %	المتوسط المرجح	الدرجة	خيارات المقياس
منخفض	(33.3 - أقل من 55.3)	(1 - أقل 1.67)	1	لا
متوسط	(55.6 - أقل من 77.6)	(1.67 - أقل 2.33)	2	أحياناً
مرتفع	(77.6 - 100)	(2.33 - 3)	3	نعم

أساليب التحليل الإحصائية :

لتحقيق أهداف البحث والإجابة عن أسئلته تم استخدام برنامج (IBM SPSS

Statistics 26) لتطبيق الأساليب الإحصائية التالية :

أولاً - الإحصاء الوصفي تم القيام بما يلي :

1- حساب التكرارات والنسب المئوية للمعلومات الشخصية لعينة البحث.

2- حساب المتوسط المرجح والانحراف المعياري ، ومستوى التفكير الإيجابي لكل عبارة من عبارات المقياس.

ثانياً - الإحصاء الاستدلالي :

تم تطبيق اختبار الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطات (Independent Samples Test) واختبار (One Way ANOVA Test)

ثالثاً - الإجابة عن أسئلة البحث :

-الإجابة عن السؤال الأول الذي ينص على ما يلي :

ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس ؟
للتعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس ؛ استلزم ذلك حساب الإحصاءات الوصفية لاستجابات عينة البحث ، يلخصها الجدول التالي :

جدول (5) المتوسط المرجح والانحراف المعياري والوزن النسبي لمستوى التفكير الإيجابي لدى عينة البحث

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	مستوى التفكير الإيجابي
التفكير الإيجابي	2.51	0.16	83.7	مرتفع

من الجدول السابق يتضح أن المستوى العام للتفكير الإيجابي لدى طلبة كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس هو مستوى مرتفع ، حيث أن المتوسط العام لرأي عينة البحث هو (2.51) ، يقع في المدى (2.33 - 3) ، وأن الوزن النسبي لمستوى التفكير الإيجابي يساوي 83.7% وهو أكبر من الوزن النسبي الحرج (77.6%) ، وأن الانحراف المعياري لاستجابات عينة البحث هو (0.16) مما يشير إلى تجانس استجابات عينة البحث .

وهذا يتفق مع دراسة كل من دراسة علي تركي (2012) ، ودراسة عبد المريد قاسم (2009) التي توصلت نتائجها عن وجود مستوى عال في التفكير الإيجابي لدى الطلبة ؛ ذلك لأن طلبة الجامعة في كلية التربية يتم اعدادهم بصورة تنمي لديهم التفكير وبالأخص التفكير الإيجابي ؛ لأن إعداد الطالب يتطلب تحقيق هدف التربية التي تسعى إلى الوصول الطالب إلى شخص متكامل من النواحي العقلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية ، وهذه النواحي يتم التأكيد عليها من قبل إدارات كليات التربية باستمرار ، وكذلك أن الطالب في المرحلة الجامعية يفكر بطريقة إيجابية ويحب تطوير من نفسه وتفكيره ، ويريد أن يكون حياة سعيدة مليئة بالرفاهية والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة ، ويحاول جلب الخير لنفسه ولغيره ، والوصول إلى مبتغاه عن طريق تحسين مستوياتهم الفكرية بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة

الاجتماعية التي يعيشها , ويدرب نفسه التخلي على الأفكار السلبية التي تحد من قدراته والتي تضع جهودها في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف حياته , كذلك أن الطلبة في المرحلة الجامعية يمتلكون مهارات وقدرات تمكنهم من حل المشكلات التي تواجههم , وهذا يرجع إلى دور التفكير الإيجابي في زيادة ثقة الطلبة بأنفسهم وقدرتهم على إيجاد الحلول المهارية الكفيلة لمواجهة المواقف والمشاكل .

جدول (6) النسب المئوية لعينة البحث من حيث مستويات تفكيرهم الإيجابي

مستوى التفكير الإيجابي	العدد	النسبة المئوية
متوسط	10	15.4%
مرتفع	55	84.5%

من الجدول السابق يتبين أن أغلب أفراد عينة البحث هم من ذوي مستوى التفكير الإيجابي المرتفع حيث بلغت نسبتهم (84.5%) , والباقي (15.4%) هم من ذوي مستوى التفكير الإيجابي المتوسط.

-الإجابة عن السؤال الثاني الذي ينص على ما يلي :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التفكير الإيجابي لدى طلبة كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس تبعاً لنوع الجنس؟ للإجابة عن السؤال الثاني تم تطبيق اختبار (Independent Samples Test) والجدول التالي يبين النتائج .

جدول (7) المتوسط والانحراف المعياري ومستوى المعنوية والنتيجة

نوع الجنس	متوسط درجات التفكير الإيجابي	الانحراف المعياري	مستوى المعنوية الافتراضي	مستوى المعنوية المحسوب (Sig)	النتيجة
ذكر	2.49	0.18	0.05	0.58	الفروق غير دالة إحصائياً
أنثى	2.52	0.15			

من الجدول السابق يتبين أن مستوى المعنوية (Sig) يساوي (0.58) وهي قيمة أكبر من مستوى المعنوية الافتراضي المحسوب (0.05) ، وهذا يشير إلى أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي تبعاً لنوع الجنس .

وهذا يتفق مع دراسة كل من دراسة علي تركي (2012) التي ترى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي تبعاً لنوع الجنس , وتختلف مع دراسة عبد المريد قاسم (2009) التي ترى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي تُعزي لنوع الجنس لصالح الذكور , وترجع الباحثين هذه النتيجة أن الطلبة في الجامعة يعيشون نفس الظروف الحياتية

الجامعية , فالمناهج الدراسية والأنشطة التي يمارسونها في الجامعات تساعدهم علي اكتساب العديد من المهارات التي تنمي التفكير الإيجابي لديهم .
كما أن الأسرة اللببية أصبحت لا تفرق بين الذكور والإناث في عملية التربية وأن للإناث الحق في التعلم مثل الذكور , وهذا جعل كلا الجنسين متساويين في عملية التربية واكتساب المهارات المعرفية والفكرية التي تجعلهم يفكرون بطرق ايجابية اتجاه الأمور التي يوجهونها ويعيشون سواء في الأسرة أو الجامعة .

- الإجابة عن السؤال الثالث الذي ينص على ما يلي :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التفكير الإيجابي لدى طلبة كلية التربية (قصر بن غشير) جامعة طرابلس تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي ؟
للإجابة عن السؤال الثالث تم تطبيق اختبار (One Way ANOVA Test) والجدول التالي يبين النتائج .

جدول (8) نتائج اختبار (One Way ANOVA Test)

النتيجة	مستوى المعنوية المحسوب (Sig)	مستوى المعنوية الافتراضي	الانحراف المعياري	متوسط درجات التفكير الإيجابي	العدد	التخصص
الفروق غير دالة إحصائياً	0.328	0.05	0.19	2.49	10	لغة إنجليزية
			0.13	2.48	11	رياض أطفال
			0.16	2.51	14	حاسوب
			0.04	2.54	11	جغرافيا
			0.20	2.50	8	دراسات إسلامية
			0.16	2.38	5	فيزياء
			0.17	2.62	6	رياضيات
			0.16	2.51	65	المجموع

من الجدول السابق يتبين أن مستوى المعنوية المحسوب (Sig) يساوي (0.328) وهي قيمة أكبر من مستوى المعنوية الافتراضي (0.05) ، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي بالنسبة لطلبة الجامعة في كلية التربية قصر بن غشير وهذا يفسر أن طلبة الجامعة لديهم من النضوج العقلي الكافي لاستخدام قدراتهم في التفكير واتخاذ الطريقة العلمية الصحيحة لتغلب علي العوائق التي تحول دون الوصول

إلى أهدافهم , وهذا يتفق مع دراسة زياد غانم (2005) التي ترى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير التخصص , وتختلف مع دراسة علي تركي (2012) التي ترى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي وذلك بتفوق الأقسام الانسانية علي الاقسام العلمية في التفكير الإيجابي .

توصيات البحث :

في ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج توصي الباحثان بما يلي :

- 1- تعزيز مفهوم مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب وطالبات الجامعة من خلال البرامج الإرشادية .
- 2- أهمية تبني وزارة التربية والتعليم مشروع لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة من خلال إدراج مادة تكون ضمن مقررات المنهج الدراسي , وتكون من أهم أهدافها تعليم الطالب القيم الاخلاقية وتنمية روح المسؤولية , والقدرة علي حل المشكلات واتخاذ القرار وتعزيز الضبط الذاتي , وغير ذلك من مفاهيم ومهارات التفكير الإيجابي .
- 3- إجراء دراسات مماثلة عن التفكير الإيجابي لدى مراحل عمرية مختلفة (طلاب المرحلة الابتدائية , طلاب المرحلة الاعدادية , طلاب المرحلة الثانوية) .

بحوث مقترحة :

- في ضوء نتائج البحث وتوصياته تقدم الباحثان بعض البحوث المقترحة المتمثلة في :
- 1- إجراء برامج تدريبية ارشادية لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة .
 - 2- إجراء دراسة لقياس التفكير الإيجابي لدى شرائح اخرى من المجتمع (موظفين , محامين , أطباء , معلمين , مراهقين , كبار السن)
 - 3- إجراء دراسات مماثلة عن التفكير الإيجابي وعلاقته بمتغيرات الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي .
 - 4- إجراء دراسات مماثلة عن التفكير الإيجابي وعلاقته بالمتغيرات الآتية : الإنجاز الدراسي , السعادة , الرضا عن الحياة , اتخاذ القرار , التوافق النفسي والاجتماعي , معنى الحياة , فاعلية الذات .

الهوامش :

- 1- منال علي الخولي (2014) أثر برنامج تدريبي قائم علي تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوي الطموح الأكاديمي لدي طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً , دراسات عربية في التربية وعلم النفس , السعودية , ع 48 , ج 2 , ابريل , ص 199 .
- 2- عبد المرید قاسم (2009) أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عاملية , دراسات نفسية , 19 (4) , ص 733 .
- 3- ناجية رحومة البصير (2018) تنمية مهارات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الحب والانتماء لدي طالبات الجامعة بليبيا , , اطروحة دكتوراه , كلية البنات , جامعة عين شمس , القاهرة , ص 36 .
- 4- يوسف محيلان سلطان العنزي (2007) أثر التدريب علي التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدي تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الأساسية , جامعة الكويت , ص 5 .
- 5- علي تركي القرشي (2012) التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدي طلبة الجامعة , مجلة القادسية للعلوم الانسانية , (15) 2 , ص 6 .
- 6- عفراء ابراهيم خليل العبيدي (2013) التفكير (الإيجابي – السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدي طلبة جامعة بغداد , المجلة العربية لتطوير التفوق , جامعة الاردن , المجلد (4) , العدد (7) , ص 129 .
- 7- سامية لطفى الانصاري (2012) التفكير الإيجابي " استراتيجياته وتطبيقاته " المجلة المصرية للدراسات النفسية , المجلد (22) , العدد(74) , ص 5 .
- 8- حسام محمد منشد (2013) التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدي المعلمين , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية , جامعة كربلاء , ص 14 .
- 9- حنان عبد العزيز (2011) نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة ابي بكر بالقائد تلمسان , ص 72- 73 .
- 10- سعيد بن صالح الرقيب (2008) أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية , بحث علمي محكم ومنشور في احدي المجلات العلمية قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع : تحديات وافاق في الجامعة الاسلامية بماليزيا , كلية التربية , ص 9 .
- 11- سعيد بن صالح الرقيب (2008) أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية , بحث علمي محكم ومنشور في احدي المجلات العلمية قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع : تحديات وافاق في الجامعة الاسلامية بماليزيا , كلية التربية , ص 22 .
- 12- ابراهيم الفقي , (2004) , قوة التحكم في الذات , ط2 , جدة , مؤسسة الخطوة الذكية , ص 28 .
- 13- عيشة علة , نعيمة بوزاد (2016) , التفكير الإيجابي لدي الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط , مجلة العلوم النفسية والتربوية , (2) 3 , ص 132 .
- 14- فتحي جروان (2009) تعليم التفكير ومفاهيم وتطبيقات , دار الفكر , الاردن , ص 95 .
- 15- ابراهيم الفقي (2007) المفاتيح العشرة للنجاح , ط2 , جدة , مؤسسة الخطوة الذكية , ص 264-260 .

- 16- منال محمود اسماعيل عبد الظاهر (2014) تنمية مهارات الحب والانتماء لخفض أحادية الرؤية لدى طالبات الجامعة , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية البنات , جامعة عين شمس , ص 205 .
- 17- سلوي محمد متولي (2013) , تنمية مهارات التفكير الناقد واثرها علي اتخاذ القرار وحل المشكلات لدي عينة من الشباب الخريجين , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية البنات , جامعة عين شمس , ص 62.
- 18- منال علي محمد الخولي (2014) أثر برنامج تدريبي قائم علي تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوي الطموح الأكاديمي لدي طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا , دراسات عربية في التربية وعلم النفس , (48)2 , ص 205 , مرجع سابق .
- 19- علي تركي القرشي (2012) التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدي طلبة الجامعة , مجلة القادسية للعلوم الانسانية , (15)2 , ص 260 , مرجع سابق .
- 20- ذكريات البررنجي (2010) , التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط , ط1 , دار صفاء للنشر والتوزيع , عمان , الأردن , ص 48 .
- 21- منتهي مطرش وسوزان دريد (2014) التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدي طلبة كليات التربية بجامعة بغداد والمستنصرية , مجلة البحوث التربوية والنفسية , (41) , ص 120.
- 22- حسام محمد الهلالي (2013) (التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدي المعلمين , كلية التربية للعلوم الانسانية , جامعة كربلاء , ص 41 .
- 23- ناجية رحومة البصير (2018) تنمية مهارات التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الحب والانتماء لدي طالبات الجامعة بليبيا , , اطروحة دكتوراه , كلية البنات , جامعة عين شمس , القاهرة , مرجع سابق.
- 24- علي تركي القرشي (2012) التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدي طلبة الجامعة , مجلة القادسية للعلوم الانسانية , (15)2 , مرجع سابق .
- Wong, Shyhshin (2012) . Negative thinking versus positive thinking in 52 a Singaporean student sample . relationships with psychological wellbeing and psychological maladjustment . Learning and Individual Differences . 22 (1) , feb 2012, pp. 76-82.
- 26- عبد المرید قاسم (2009) أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عامليه , دراسات نفسية , (4)19 , مرجع سابق .
- 27- زياد بركات غانم (2005) عن التفكير الإيجابي والسلبي لدي طلبة الجامعة : دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية , دراسات عربية في علم النفس , (3)4 , ص 85 - 138 .