

الخصائص النفسية والمعرفية اللازمة لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف العاشر في ضوء متغيري الجنس والتحصيل الدراسي

د. منى عبد القادر بلبيسي

جامعة القدس المفتوحة - فرع سلفيت

الضفة الغربية - فلسطين

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى تقصي أثر بعض الخصائص النفسية والمعرفية في مستوى التفكير الإيجابي. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (97) طالباً من طلبة الصف العاشر الأساسي في محافظة سلفيت - فلسطين، واستخدم المقياس العربي للتفكير الإيجابي من إعداد د. عبد الستار إبراهيم وتم الاختصار على أربعة جوانب منه؛ هي: التوقعات الإيجابية والتفائل، الضبط الانفعالي، الشعور العام بالرضا، تقبل المسؤولية الشخصية.

وأظهرت النتائج عدم فاعلية الجنس والتحصيل الدراسي في التأثير على مستوى التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة. كما تبين وجود علاقة طردية قوية ما بين الدرجة الكلية للمقياس بمجالاته الأربعة: (التوقعات الإيجابية والضبط الانفعالي والشعور بالرضا وتحمل المسؤولية الشخصية) وبين مستوى التفكير الإيجابي حيث بلغت درجة التأثير 76.68%.

وخرجت الدراسة بجملة من التوصيات؛ منها: ضرورة تركيز المربين والتربويين على تعليم الطلبة الأنماط الفكرية الإيجابية لارتباطها القوي بالجوانب الإيجابية من شخصية الفرد.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، التفكير السلبي، الشخصية الإيجابية، الشخصية السلبية.

مقدمة

يُعد التفكير الإيجابي علم الخبرات الذاتية والسمات والنظم الإيجابية التي تساعد على تحسين جودة الحياة وتحد من إمكانية ظهور الأمراض، وهو آلية

للتحكم بالذات عن طريق الإنجاز والعمل (5: 2000, Seligman)، والتفكير الإيجابي هدف تسعى المناهج الدراسية وكذلك المعلمون لتحقيقه في جميع المراحل الدراسية، وهو وسيلة في الوقت نفسه للارتقاء بمستوى الفرد والمجتمع أيضاً، فالاهتمام بتدريب الطلبة على مهارات التفكير الإيجابي الفعال يكون له مردود كبير على مستوى معيشتهم في الحاضر والمستقبل (العبيدي، 2013: 26). لذا يُعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في جودة حياة الإنسان وتقدمها.

ووفقاً لـ ديبونو (2001: 32) فإن التفكير بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر السلبية التي تُحد من إنجازات الفرد، وهو بمثابة مصد ضد الأزمات والضغوط النفسية، وهو مهارة موجودة لدى كافة الأفراد وهو ما يسمى بالتفاؤل أو السعادة والرضا عن الذات والآخرين. والتفكير الإيجابي يحرر الفرد من معاناة وآلام التفكير السلبي وآثاره الجسمية (الفقي، 2009: 85)، كما أنه يُسهم في التغلب على الصعاب ويحافظ على واقعية الفرد ويؤدي إلى حسن توجيه الفرد لذاته (حجازي، 2006: 337).

وترى أماني إبراهيم (إبراهيم، 2005: 15) أن التفكير الإيجابي هو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها نحو توقعات النجاح، وهو ذو طابع تفاؤلي يسعى للوصول لحل المشكلة، كونه يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات التي تعترضه باستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير وتدعم ثقة الفرد في الإنجاز من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية تفاؤلية. إن السعداء يميلون إلى النظر إلى الجوانب المشرقة من الأمور، فعندما يكون الفرد بحالة مزاجية سعيدة، يساعده ذلك على تذكر الأحداث السعيدة بصورة أفضل، فيميل إلى تقييم الأشياء إيجابياً بعكس المكتئب الذي ينظر إلى الأمور بصورة سلبية ويقلل من قيمة كفاءته. ويرتبط التفكير الإيجابي بعدد من المفاهيم مثل التفكير البنائي الذي فسرتة النظرية البنائية، ويركز على اكتساب مهارات نفسية لمواجهة المشكلة ويركز على زيادة انتباه الفرد في أبعاد النجاح في أي مشكلة وتجنب الفشل فيها. ويرى سليجمان (Seligman, 2000) أن التفكير الإيجابي هو بداية الطريق للنجاح والإحساس بالسعادة والنظر إلى الذات بإيجابية. فالتفكير الإيجابي قوة مبدعة خلّاقة تساعد

على التركيز والانتباه والتقدم للأمام نحو النجاح بعكس التفكير السلبي الذي يهدم ويدمر ويؤدي بالفرد إلى القلق. وتؤكد مسارات العلاج النفسي أن هناك ضرورة للتركيز على بعض الاستراتيجيات المعرفية والنفسية الفعالة التي تمكن الفرد من القيادة الذاتية لأفكاره. ويضيف فيكتور هيجو أنه لا يمكن للفرد أن يحصل على المعرفة إلا عندما يتعلم كيف يفكر. ويشير (Caprara & Cervone, 2003) إلى أن أول مقومات التفكير الإيجابي يأتي الوعي والإمكانات والقدرات والفرص التي يمتلكها الفرد وتمكنه من التعامل مع متطلبات الحياة اليومية.

وعلى النقيض فإن التفكير السلبي يكون أخطر مما يتصوره أي إنسان، فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكات السلبية، وبالتالي تسود النتائج السلبية مثل الأمراض النفسية والعضوية والشعور بالضيق والخوف. ومن أسباب التفكير السلبي البعد عن الله سبحانه وتعالى وهذا يتجلى في قوله تعالى في محكم آياته ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى﴾، الروتين السلبي، المؤثرات الداخلية والخارجية، المزاج المنخفض رفقاء السوء، وسائل الإعلام الهدامة، والتنشئة الاجتماعية غير السليمة (السلمي، 2016).

ومن صفات الشخصية السلبية:

- 1 - الاعتقاد والتوقع السلبي المتمثل في النظرة التشاؤمية، فالشخصية السلبية تعتقد في الفشل أكثر مما تعتقد في النجاح وتتوقع الإحباط مقدما.
- 2 - إنجازاتها المهنية أو الشخصية ضعيفة، ولا تحقق من أهدافها إلا القليل بسبب الأفكار والاعتقادات السلبية.
- 3 - منعزلة وغير اجتماعية وليس لديها أصدقاء: مما يسبب لها الشعور بالوحدة والحزن.

ويؤدي التفكير السلبي إلى اختيار مسارات مَرَضِيَّة تتمثل في الهجوم أو الهروب، اللوم والنقد والمقارنة، جعل الفرد عرضة للوقوع في برائن المخاطر والمحرمات؛ (السلمي، 2016).

تنمية التفكير الإيجابي للذات:

تتمثل الحياة الصحية السليمة في التفكير الإيجابي والراحة النفسية والغذاء الصحي المتوازن والنشاط الرياضي، ويتم ذلك من خلال عدة مهارات من الممكن تدريب الفرد عليها منها: بناء شخصية وهوية الفرد الذاتية. ويقصد بهوية الذات "الصورة الذهنية التي يحملها الإنسان عن نفسه، وإحساسه بذاته" (حريري، 1424هـ)، وهي "تنظيم إدراكي انفعالي معرفي متعلم موحد يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل" (أبو زيد، 1987). كما أنها "مفهوم افتراضي شامل يتضمن جميع الأفكار والمشاعر عند الفرد، وتعبّر عن خصائصه الجسمية والعقلية والشخصية وتشمل معتقداته وقيمه وخبراته وطموحاته" (الثبتي، 1409هـ). وللهوية الذاتية الأثر الكبير في تحديد فكر الإنسان وقيمه وسلوكه (تريسي، 2007)، والتفكير الإيجابي البناء الذي ينبع من داخل الذات له تأثير قوي في الشخصية وتوجهها نحو الأفضل.

التوقع الإيجابي للمواقف والأحداث:

يُعد التفكير في أمر ما والتركيز عليه أحد القوانين الرئيسة في توجيه حياة الإنسان سلباً أو إيجاباً؛ والتفكير الإيجابي منبعه التفاؤل المتمثل بالإيمان بالنتائج الإيجابية، وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات بحكمة وذكاء لمواجهة المشكلات المختلفة ومن ثمراته أن يشعر المتفائل بسلطته وقوته وأنه متحكم في حياته (فينتلا، 1424هـ)، ووفقاً لما يراه (ديبونو، 1421هـ) فإن الفرد يختار النظر إلى الأشياء بطريقة إيجابية، وكذلك يختار التركيز على العناصر الإيجابية في موقف ما.

الحديث الإيجابي مع الذات:

الحديث الذاتي: "هو ما يقوله الإنسان أو يؤكد له لنفسه من خلال حديث الذات للذات" (الملا، 1418هـ)، ومن أفضل الأساليب التي يرشدنا إليها النبي الكريم هي تعويد النفس على النفور من الألفاظ والمعاني القبيحة. "فقد دلت

الدراسات أن 80% مما نقوله لأنفسنا يكون سلبياً ويعمل ضد مصلحتنا، فمن الممكن للبرمجة الذاتية والتحدث مع النفس أن تجعل من الفرد إنساناً سعيداً ناجحاً يحقق أحلامه، أو تعيشاً وحيداً يائساً من الحياة؛ (الفقي، 1425هـ). لذا ينبغي تنمية تفكير المتعلم باتجاه الحوار مع الذات والتحدث بإيجابية وقبول كل أمر إيجابي لما له من تأثير جيد على شخصيته وتعلمه ومستقبله.

التطوير والتغيير الإيجابي المتواصل:

هناك عدة مقومات هامة على المربين تنميتها لدى الفرد لتحقيق الفاعلية والتطوير والتغيير الإيجابي المستمر لديه. من خلال تطبيق استراتيجيات التفكير الإيجابي، ليس فقط فيما يخص الأفكار والأفعال والانفعالات اليومية، ولكن بمستوى أعمق من ذلك بكثير بحيث ترسخ خصال شخصية الفرد بثبات وقوة، ومن هذه المقومات الفعالة: الالتزام والمواظبة على العمل الإيجابي والاستفادة من التجارب وحماية النفس من المشاعر السلبية (الرقيب، 2008: 8).

دور المدرسة في تنمية التفكير الإيجابي:

يتجلى دور المدرسة في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلبتها من خلال عدة مهارات منها: التغيير والتطوير المستمر، دورات عن التعامل مع الآخرين، ترسيخ القيم، بناء الشخصية الإيجابية (السلمي، 2016). ونستطيع ترسيخ صفات الشخصية الإيجابية لدى المتعلم من خلال: الإيمان بالله والتوكل عليه، التحلي بالقيم العليا والرؤيا الواضحة، التوقعات الإيجابية، التركيز على الحل، الاستفادة من التحديات والصعوبات، عدم التوقف عند المشكلات، الثقة بالنفس، حب التغيير وخوض المخاطر، الكفاح والأمل والصبر، حب مساعدة الآخرين والتفاعل الإيجابي معهم.

ولتحقيق مهارة التفكير الإيجابي من الضروري التركيز على ثلاث مهارات هامة تعتبر أساسية لتحقيق التفكير الإيجابي ولو فقد أحداها يكون الإنسان عرضة للتفكير السلبي؛ (الفقي، 2009: 106) وهي:

أ - القدرة على اتخاذ القرار.

ب - القدرة على الاختيار.

ج - القدرة على تحمل المسؤولية.

وهناك عدة دراسات اهتمت بدراسة التفكير الإيجابي وربطته بعدة متغيرات منها:

دراسة قاسم (2009): وهدفت التعرف على أبعاد التفكير الإيجابي باستخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من (151) مفحوصاً من المجتمع المصري من الجنسين باستخدام المقياس العربي للتفكير الإيجابي (إبراهيم، 2008)، وأسفرت نتائجها عن وجود فروق دالة بين الجنسين لصالح الذكور في جانب تقبل المسؤولية الشخصية والتقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين.

دراسة بركات (2005): وهدفت إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية باستخدام المنهج التجريبي على عينة تكونت من (200) طالب وطالبة باستخدام مقياس التفكير الإيجابي والسلبي، وكان من أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة وجود فروق جوهرية بين الطلبة تُعزى للمتغيرات التي تناولتها الدراسة ومنها: التحصيل الدراسي ومكان السكن.

دراسة (قاسم، 2010): أجريت على عينة مكونة من (200) طالب وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة بهدف التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، وأظهرت نتائجها وجود فروق جوهرية بين مستوى التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغير الجنس وعدم وجود فروق دالة تعزى لمتغير التحصيل الأكاديمي.

وهدفت دراسة (Munro, 2004) إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والسلبي وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة، وأجريت على عينة من (420) من طلبة إحدى الجامعات الأمريكية، وخلصت الدراسة إلى وجود فروق دالة في مستوى التفكير الإيجابي والسلبي تُعزى لسمّة الشخصية المتفائلة ذات التوقعات الإيجابية والمتشائمة لصالح المتفائلة حيث كانت أكثر إيجابية في التفكير الإيجابي من المتشائمة.

وأكدت دراسة (Nek & Manz, 1992: 46) على أن استخدام التفكير الإيجابي يُمكن أصحابه من زيادة ومراقبة وتقويم الأفكار الداخلية المتعلقة بتوقعات النجاح الإيجابية في حل المشكلة، وزيادة قدرة الفرد الذاتية على التفكير بإيجابية ليصبح أكثر تحكما بطريقة إرادية في عمليات التفكير واتجاهاتها، مما يؤدي إلى تكوين أنظمة تفكير إيجابية مهيمنة وفعالة تساعد في توجيه الفرد نحو حل المشكلة (في: خليل، 2012: 17).

وأشارت دراسة (Kondo & Ying, 1994) إلى أن استخدام التفكير الإيجابي يقلل من مشاعر القلق لدى الفرد ويجعله أكثر ضبطاً لمشاعره، وتزيد من قدرته على الضبط الانفعالي بازدياد تكراره وممارسته التفكير الإيجابي (في: خليل، 2012: 4).

وتناولت دراسة (Goodhart, 1999) تأثير التفكير الإيجابي والسلبي في التحصيل والأداء الإنجازي في مواقف معينة. تم اختيار عينة مكونة من (151) طالباً وطالبة في إحدى الجامعات الأمريكية، وتوصلت في نتائجها إلى عدم وجود علاقة بين نمط التفكير السلبي والقدرة ودافعية التعلم والتوقعات الإيجابية على الأداء التحصيلي، في حين تبين أن هناك ارتباطاً بين نمط التفكير الإيجابي والقدرة على الإنجاز التحصيلي لدى الطلبة.

وهدف دراسة عفراء العبيدي (2013) إلى التعرف على التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة جامعة بغداد وعلاقته بالتوافق الدراسي. أجريت الدراسة على عينة من (200) طالب وطالبة، وكان من نتائج الدراسة أن ذوي التفكير الإيجابي لديهم درجة عالية من التوافق الدراسي، ولم تظهر الدراسة أية علاقة بين نمط التفكير (الإيجابي / السلبي) والجنس.

كما هدفت دراسة (Teasdale, 1993) إلى التعرف على تأثير التفكير السلبي في السلوك الاكتئابي لدى طلبة إحدى الجامعات الأمريكية وطبقت على عينة مكونة من (522) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج إلى أن التفكير السلبي يؤدي إلى الاكتئاب والتوقعات المتشائمة والسلبية بشأن المستقبل وتجمعها علاقة طردية.

وفي دراسة (النجار والطلاع، 2015) التي هدفت إلى دراسة التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بقطاع غزة، طبقت الدراسة على (100) فرد من العاملين بالمؤسسات الأهلية وأظهرت النتائج علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة، كما أظهرت فروقاً بين الجنسين في مستوى التفكير الإيجابي ولصالح الذكور.

وهدف دراسة (Peterson et al., 2007) إلى الكشف عن العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وكل من السعادة والرضا العام عن الحياة، أجريت على عينة من المراهقين الأمريكيين عددهم (2439) وعينة أخرى من المراهقين السويسريين عددهم (445) وطبق على أفراد العينتين قائمة الاستراتيجيات الإيجابية في الشخصية، كان من أهم نتائجها وجود ارتباط دال وموجب بين استراتيجيات التفكير والرضا والسعادة وجودة الحياة (في: النجار والطلاع، 2013).

وأكدت معظم الدراسات على أن البحث في نمط التفكير الإيجابي - السلبي هو من الموضوعات الهامة التي تستحق البحث والدراسة لكون نمط تفكير الفرد عاملاً مؤثراً في كافة جوانب شخصيته، (عبد القادر والغانم، 2019). وربطت تلك الدراسات ما بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية وذلك لإبراز أهمية التفكير الإيجابي مع هذه المتغيرات وفتح أفق البحث أمام المهتمين بهذا المجال البحثي لإجراء مزيد من الدراسات حول ذات الموضوع وبآليات جديدة وظروف أخرى لم تتناولها الأبحاث السابقة. كما أكدت معظم الدراسات على أن التفكير الإيجابي يعتبر عاملاً مؤثراً في العديد من المتغيرات كالجنس والتحصيل الدراسي والتفاؤل في الحياة إلى غير ذلك، (قاسم، 2009؛ وقاسم، 2010).

وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في الشريحة التي تناولتها كمجتمع للدراسة من حيث الفئة والمكان، وفي توجيه الأنظار لأهمية التفكير الإيجابي لدى الطلبة ذوي الشخصية الإيجابية، كما أن هذه الدراسة تعتبر إضافة للمكتبة في مجال علم النفس التربوي لمساعدة المعلم على إدراك أهمية توجيه تفكير الطلبة نحو الإيجابية والتميز بعيداً عن السلبية والتشاؤم لدعم بناء

الشخصية الإيجابية المتوازنة لدى الأفراد ليكونوا مستقبلاً أكثر فاعلية ونتاجية في المجتمع وحيثما كانوا.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

يعتبر التفكير محورا هاما من محاور شخصية كل انسان وهو ما ميز الله سبحانه وتعالى به الانسان على سائر مخلوقاته، وهو الجانب الذي يكمل الجانب الانساني لدى كل منا، فمنه يبرز الإبداع والتميز، ومنه تأتي الشخصية الإيجابية أو السلبية، ومنه يأتي الشخص الواثق من نفسه أو الذي ينظر لذاته نظرة دونية، ومنه تظهر لنا قدرة الفرد على حل المشكلات التي تعترضه، وبه تتأثر كافة جوانب شخصية الفرد، فإذا لم يتم الاهتمام به منذ اللحظات الاولى لبدء التنشئة الاجتماعية ومراحل التعليم المتعاقبة فسنشهد زعزعة في شخصية المتعلم ومشكلات كثيرة قد تعترضه وتؤدي به إلى الإحباط والفشل في أكثر من محطة من محطات حياته، لذا وجب علينا كمربين ومسؤولين وواضعي مناهج وأولياء أمور أن نسعى جميعا لدعم وتنمية قدرات الطلبة نحو الإيجابية في التفكير والتميز في الشخصية والاقبال على التعلم بدافعية عالية.

ومن هنا تأتي مشكلة الدراسة الحالية وتساؤلاتها حيث تتمحور المشكلة في السؤال الرئيس التالي:

"ما الخصائص النفسية والمعرفية اللازمة لتنمية مهارة التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في المدارس الحكومية في محافظة سلفيت- فلسطين للعام الدراسي 2015-2016 في ضوء متغير الجنس ومستوى التحصيل الدراسي؟"

أهداف الدراسة

1 - التعرف إلى نمط التفكير السائد الإيجابي/السلبى لدى طلبة الصف العاشر الأساسي.

- 2 - التعرف على بعض الخصائص النفسية والمعرفية اللازمة لتنمية مهارة التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي حسب متغير الجنس.
- 3 - التعرف على بعض الخصائص النفسية والمعرفية اللازمة لتنمية مهارة التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي حسب متغير التحصيل الدراسي.
- 4 - الخروج ببعض التوصيات ذات الفائدة للمعلمين والمربين المسؤولين التربويين في كيفية استخدام بعض الأساليب لحفز القدرات نحو تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلبة في المدارس.

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في أنها تتناول جانباً هاماً من جوانب شخصية الفرد يتمثل في التفكير الذي يتوقف عليه -درجة كبيرة - بناء الشخصية السوية المتزنة الفعّالة والبناءة في المجتمع، ويتحقق من خلاله السواء النفسي، وتنبثق منه توقعات النجاح وتشكل الثقة بالنفس، وبالتالي يتكون مفهوم الذات الإيجابي لدى الفرد. مما يسمح للفرد الانطلاق في الحياة بتفاؤل وثقة ونجاح. ومن هنا تأتي أهمية الدراسة الحالية التي تسعى لتحديد بعض الخصائص والسمات النفسية والمعرفية لدى شريحة هامة من شرائح المجتمع (طلبة الصف العاشر) الذين يقفون على أعتاب المستقبل، للتحقق من حسن اختيارهم في توجيههم نحو الخيارات المهنية السليمة وتجنبيهم الاحباط والفشل المتكرر الذي قد يؤدي بمستقبلهم ويفكك وحدة الشخصية لديهم ويجعلهم عبئاً على المجتمع، ويؤمل منها أن تسهم في تشخيص بدايات أية مشكلة لدى المتعلم تتعلق بمستوى فاعلية التفكير لديه والعمل على تلافيتها من خلال تطوير المناهج والمقررات والأساليب والأنشطة التدريسية المتنوعة التي تساعد المعلم في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلبته مما يحفزهم ويرفع مستوى دافعية التعلم لديهم ويحول توقعاتهم الى توقعات إيجابية متفائلة فعالة تسهم في بناء المجتمع.

فروض الدراسة

- 1 - "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) لدى طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية تعزى لمتغير الجنس".
- 2 - "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) لدى طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي".
- 3 - "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) والتوقعات الإيجابية لدى أفراد عينة الدراسة".
- 4 - "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) والضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات العقلية العليا لدى أفراد عينة الدراسة".
- 5 - "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) ما بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) والشعور العام بالرضا".
- 6 - "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ما بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) وتقبل المسؤولية الشخصية".

حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة الحالية على طلبة الصف العاشر الاساسي (ذكور، أنثى) في المدارس الحكومية في محافظة سلفيت للعام الدراسي 2015-2016 وعلى الأبعاد الأربعة لمقياس التفكير الإيجابي.

مصطلح الدراسة

التفكير الإيجابي: يتمثل في الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قنوات عقلية بناءة وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح.

التعريف الاجرائي للتفكير الإيجابي (تبنت الباحثة في دراستها تعريف عبد الستار إبراهيم) وهو: الطريقة الإيجابية للتفكير التي تسهم في تطوير مشاعر وتصرفات تتسم بالطمأنينة والثقة والصحة النفسية والسعادة، ويتحدد من خلال الدرجة النهائية التي يحصلها أفراد العينة على مقياس التفكير المنطقي.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: أستخدم المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة للوقوف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية في محافظة سلفيت للعام الدراسي 2015/2016 حسب متغيري الجنس والتحصيل العلمي.

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من (640) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية في غرب محافظة سلفيت بفلسطين (288 طالباً و352 طالبة) للعام الدراسي 2015/2016.

عينة الدراسة: تكونت العينة من 15% من حجم مجتمع الدراسة الأصلي، أي بواقع (97) طالباً وطالبة، من طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية في محافظة سلفيت.

الجدول رقم 1

تصنيف عينة الدراسة وفقاً لمتغيري الجنس والتحصيل الدراسي في نهاية الفصل الأول للعام الدراسي 2015/2016

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	42	43.30%
	أنثى	55	56.70%
معدل التحصيل الدراسي الدراسي نهاية الفصل الأول من العام 2015/2016	80-100%	73	75.26%
	60-79%	21	21.65%
	أقل من 60%	3	3.09%

أداة الدراسة: تم الاستعانة بمقياس التفكير الإيجابي من إعداد عبد الستار إبراهيم (2007) والاكتفاء بأخذ أربعة مجالات منه تشمل (40) فقرة موزعة كما يلي:

- 1 - التوقعات الإيجابية والتفاؤل وتمثلها الفقرات (1-9).
- 2 - الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا وتمثلها الفقرات (10-20).
- 3 - الشعور العام بالرضا وتمثلها الفقرات (21-32).
- 4 - تقبل المسؤولية الشخصية وتمثلها الفقرات (33-40).

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرضه - في صورته الحالية - على مجموعة من المحكمين وعددهم ثمانية من أساتذة التربية وعلم النفس بالجامعات الفلسطينية، وكانت موافقة المحكمين على فقرات المقياس بما نسبته (83%)، وهذا يعني أن المقياس صالح للتطبيق على عينة الدراسة.

ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس على أفراد العينة وذلك باستخدام طريقة معامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي، وتبين أن معامل الثبات الكلي (0.79) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثة إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

وقامت الباحثة بالإجراءات التالية:

- توزيع (97) استبانة وهم عينة الدراسة التي تم اختيارها عشوائيا من أفراد مجتمع الدراسة الأصلي.
- بعد جمع البيانات من أفراد العينة واستعادة كافة الاستبانات التي تم الإجابة عن كافة فقراتها، تمت المعالجة الإحصائية للبيانات على (97) استبانة، من خلال جهاز الحاسوب للحصول على نتائج الدراسة.

نتائج الدراسة

نتائج الإجابة عن سؤال الدراسة الرئيس: "ما الخصائص النفسية والمعرفية اللازمة لتنمية مهارة التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في المدارس

الحكومية في محافظة سلفيت للعام الدراسي 2015-2016 في إطار متغيري الجنس والتحصيل الدراسي؟ "للإجابة عن هذا السؤال تم القيام بإجراء الاختبارات اللازمة من خلال تحليل إجابة أسئلة المقياس الذي يتضمن (40) فقرة، حيث تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات ومجالات الدراسة ومن ثم ترتيبها تنازلياً وفق المتوسط الحسابي، واعتمدت الباحثة المستويات الآتية لتحديد درجة التأثير لكل فقرة ومجال وفق الآتي:

80% فأكثر درجة أثر كبيرة جداً.

70% - 79.99% درجة أثر كبيرة.

60% - 69.99% درجة أثر متوسطة.

50% - 59.99% درجة أثر قليلة.

أقل من 50% درجة أثر قليلة جداً.

والجدول رقم 2 يوضح ذلك.

الجدول رقم 2

المتوسطات والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الأثر لكل فقرة ومجال في مقياس التفكير الإيجابي

#	فقرة الإستبانة	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة الاستجابة %	درجة الأثر
المجال الاول: التوقعات الإيجابية					
1	(أ) اعتقد أن الغد أفضل من اليوم (ب) لا أرى في المستقبل ما يدعو للتفاؤل	0.948	0.222	94.85%	كبيرة جداً
2	(أ) أملي كبير في المستقبل. (ب) لا أعقد آمالا كثيرة على المستقبل	0.856	0.353	85.57%	كبيرة جداً
3	(أ) أعتقد أنني محظوظ (ب) أعتقد أنني سيئ الحظ	0.711	0.455	71.13%	كبيرة
4	(أ) أعتقد أنني أميل للتفاؤل. (ب) أعتقد أنني أميل للتشاؤم.	0.907	0.292	90.72%	كبيرة جداً

تابع / الجدول رقم 2
المتوسطات والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الأثر لكل فقرة ومجال في
مقياس التفكير الإيجابي

#	فقرة الإستبانة	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة الاستجابة %	درجة الأثر
5	(أ) أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد 10 أعوام. (ب) أشعر بالخوف الشديد من المستقبل	0.773	0.421	77.32%	كبيرة
6	(أ) مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل (ب) المصائب مصائب ولا يأتي منها إلا الشقاء والألم	0.918	0.277	91.75%	كبيرة جداً
7	(أ) أعتقد أن أموري تسير دائماً إلى الأحسن (ب) أموري تسير من سيئ إلى أسوأ	0.928	0.260	92.78%	كبيرة جداً
8	(أ) ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من الحاضر (ب) مهما اجتهدت أعتقد أن المستقبل مكتوب علينا.	0.845	0.363	84.54%	كبيرة جداً
9	(أ) أحب أنواع الفن والأغاني التي تدعو للتفاؤل والأمل (ب) أحب الأغاني التي تميل للحزن وإثارة الشجن	0.742	0.440	74.23%	كبيرة
	الدرجة الكلية للمجال الأول	0.848	0.168	84.77%	كبيرة جداً
	المجال الثاني: الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا				
10	(أ) أستطيع بسهولة أن أغير في أفكار الآخرين نحو (ب) يحمل الآخرون عني كثيراً من الأفكار الخاطئة يصعب على تصحيحها	0.763	0.428	76.29%	كبيرة
11	(أ) أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الأشياء حتى وإن كانت مؤلمة (ب) إذا حدث شيء مؤلم، فإنني لا أستطيع أن أمنع شعوري بالألم منه	0.485	0.502	48.45%	قليلة جداً
12	(أ) بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في الغضب (ب) لا أستطيع أن أوقف نفسي إذا غضبت من أحد	0.649	0.480	64.95%	متوسطة

تابع / الجدول رقم 2
المتوسطات والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الأثر لكل فقرة ومجال في
مقياس التفكير الإيجابي

#	فقرة الإستبانة	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة الاستجابة %	درجة الأثر
13	(أ) بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في القلق (ب) أشعر فجأة بالقلق ولا أستطيع ان أوقف نفسي إذا شعرت به	0.711	0.455	71.13%	كبيرة
14	(أ) أعتقد أنني صبور (ب) أفقد صبري بسهولة	0.670	0.473	67.01%	متوسطة
15	(أ) يمكنني أن أتحكم في أحلامي (ب) من المستحيل على الإنسان أن يتحكم في أحلامه	0.588	0.495	58.76%	قليلة
16	(أ) تسيطر على حالات مفاجئة من التوتر بدون اي سبب (ب) عموماً أنا إنسان هادي ولا انفعل بسهولة.	0.598	0.493	59.79%	قليلة
17	(أ) إذا ارتفع صوت أحد عليّ فإنني أستجيب بالمثل مهما علا مركزه (ب) ليس من عادتي أن استجيب انفعاليا حتى ولو أراد أحد أن يثيرني	0.557	0.499	55.67%	قليلة
18	(أ) لا أنسي أبدا ولا أغفر لشخص يخطي في حقّي (ب) أتسامح بسرعة حتي مع من يخطئون في حقّي	0.639	0.483	63.92%	متوسطة
19	(أ) معروف عني عموماً أنني شخص انفجاري وسريع الغضب (ب) نادراً ما أتصرف باندفاع ودون حساب للعواقب	0.619	0.488	61.86%	متوسطة
20	(أ) إذا غضبت لا أملك نفسي من الثورة وقد أحطم ما أمامي من أبواب أو أثاث (ب) أغضب دائماً لأسباب محددة وسرعان ما أعود لحالتي الهادئة	0.876	0.331	87.63%	كبيرة جداً
	الدرجة الكلية للمجال الثاني	0.650	0.187	65.04%	متوسطة

تابع / الجدول رقم 2
المتوسطات والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الأثر لكل فقرة ومجال في
مقياس التفكير الإيجابي

#	فقرة الإستبانة	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة الاستجابة %	درجة الأثر
المجال الثالث: الشعور العام بالرضا					
21	(أ) أري أن حياتي ستكون دائماً سعيدة وراضية (ب) أعتقد أن أيام سعادتي قد انتهت ولن أعود سعيداً كما كنت	0.897	0.306	89.69%	كبيرة جداً
22	(أ) أميل للمرح والبهجة (ب) كل ما حولي يدعو للسخط والغضب	0.928	0.260	92.78%	كبيرة جداً
23	(أ) شكلي مقبول (ب) أتمنى لو أنني خلقت جميلة (أو جميلاً)	0.959	0.200	95.88%	كبيرة جداً
24	(أ) يذكرني الناس بالخير (ب) مهما قدمت للآخرين فلن يذكرني أحد بخير	0.835	0.373	83.51%	كبيرة جداً
25	(أ) أفعل ما عليّ وتسير أموري دائماً بما يرضيني (ب) أفعل ما عليّ ولكن الأقدار دائماً ضدي	0.784	0.414	78.35%	كبيرة
26	(أ) أشعر أن الحياة مليئة بالفرص وإمكانيات النمو (ب) أشعر أن الحياة شحيحة ولا تسمح بالنمو	0.928	0.260	92.78%	كبيرة جداً
27	(أ) أشعر أن الله يرعاني (ب) أشعر أن الأقدار ضدي	0.938	0.242	93.81%	كبيرة جداً
28	(أ) أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به (ب) لا أستمتع القيام بأي عمل بدون جهد ومغالبة للنفس	0.753	0.434	75.26%	كبيرة
29	(أ) أشعر بالرضا لأن الأمور تسير دائماً في صالحني (ب) أنزعج بشدة لأن الأمور تسير دائماً على غير ما أشتهي	0.732	0.445	73.20%	كبيرة

تابع / الجدول رقم 2
المتوسطات والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الأثر لكل فقرة ومجال في
مقياس التفكير الإيجابي

#	فقرة الإستبانة	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة الاستجابة %	درجة الأثر
30	(أ) أنسى الإساءة بسرعة (ب) لا أنسى الإساءة	0.536	0.501	53.61%	قليلة
31	(أ) أشعر بالرضا عن حياتي (ب) بشكل عام لا أشعر بالرضا عن حياتي	0.825	0.382	82.47%	كبيرة جداً
32	(أ) أحلم عادة بأشياء سعيدة وسارة (ب) أحلامي مزعجة وغريبة	0.918	0.277	91.75%	كبيرة جداً
	الدرجة الكلية للمجال الثالث	0.836	0.175	83.59%	كبيرة جداً
المجال الرابع: تقبل المسؤولية الشخصية					
33	(أ) اعتقد أنني يقظ تماماً لحقوقي وواجباتي (ب) أجد صعوبة في إنجاز واجباتي في الوقت المحدد	0.629	0.486	62.89%	متوسطة
34	إذا اشتركت مع شخص ما في أداء عمل معين: (أ) أقوم بمسؤولية القيادة والتوجيه (ب) لا أهتم وأترك الأمور تحرك نفسها بنفسها	0.918	0.277	91.75%	كبيرة جداً
35	يصفني أقرابي وأصدقاؤني بـ: (أ) شخص مسؤول ويعتمد عليه (ب) لا أحقق المتطلبات الاجتماعية على النحو المطلوب	0.876	0.331	87.63%	كبيرة جداً
36	في العمل عادة ما: (أ) يطلب مني أداء الأعمال القيادية والتي تتطلب الشرح والتوجيه (ب) لا يكلفني أحد إلا بأداء ما أحب أن أقوم به	0.680	0.469	68.04%	متوسطة
37	عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن: (أ) أواجهها وأحاول أن أجد لها الحل (ب) أتجاهلها وأتناساها إلى أن تحل نفسها بنفسها	0.918	0.277	91.75%	كبيرة جداً

تابع / الجدول رقم 2
المتوسطات والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الأثر لكل فقرة ومجال في
مقياس التفكير الإيجابي

#	فقرة الإستبانة	المتوسط	الانحراف المعياري	نسبة الاستجابة %	درجة الأثر
38	في حالات العمل والتعامل مع الآخرين: (أ) أسير وفق القول السائد "أنا جميعاً مسؤولون لإنجاز العمل وإكماله" (ب) أسير في حياتي وفق القول السائد "أنا مسؤول عما أفعل ولكنني لست مسؤولاً عما يفعله الآخرون"	0.619	0.488	61.86%	متوسطة
39	إذا حدث تقصير في أداء عمل جماعي أنت عضو فيه، هل تعتقد أنك: (أ) مسؤول عن هذا التقصير وتبادر بالبحث عن حل (ب) إنها مسؤولية الجماعة وعليهم مواجهتها	0.309	0.465	30.93%	قليلة جداً
40	لا يتحقق النجاح في الحياة عموماً إلا: (أ) بالمثابرة والجهد الشخصي حتى إذا لم نحقق ما نريد فوراً (ب) بوجود شخص قوي يساعدنا في ذلك	0.907	0.292	90.72%	كبيرة جداً
	الدرجة الكلية للمجال الرابع	0.732	0.179	73.20%	كبيرة
	الدرجة الكلية للأداة	0.767	0.131	76.68%	كبيرة

تحليل وتفسير نتائج المجال الأول؛ التوقعات الإيجابية:

يظهر من الجدول السابق أن الفقرات التي حصلت على متوسط الاستجابة بدرجة "كبيرة جداً" هي على الترتيب (1، 7، 6، 4، 2، 8) حيث كانت أعلاها استجابة الفقرة الأولى التي تنص على "(أ) أعتقد أن الغد أفضل من اليوم. (ب) لا أرى في المستقبل ما يدعو للتفاؤل"؛ حيث حققت نسبة استجابة 94.8%.

والفقرات التي حصلت على متوسط الاستجابة بدرجة "كبيرة" هي على الترتيب (5، 9، 3) في فقرات المجال حيث كانت أعلاها استجابة الفقرة 5 التي تنص

على: " (أ) أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد 10 أعوام.
(ب) أشعر بالخوف الشديد من المستقبل؛" حيث حققت نسبة استجابة 77.32%.
ومن الملاحظ أن جميع الفقرات في المجال الأول درجة استجابتها كبيرة وكبيرة جداً.

أما عن الدرجة الكلية للمجال الأول فقد كانت بدرجة أثر "كبيرة جدا" بنسبة استجابة 84.77%، وبانحراف معياري (0.168)، ومتوسط استجابة (0.848)، كما أنه يظهر أعلى الفقرات التزاما في المجال وتنص على: " (أ) أعتقد أن الغد أفضل من اليوم. (ب) لا أرى في المستقبل ما يدعو للتفاؤل؛" حيث حققت نسبة استجابة 94.8%، وأقلها التزاما الفقرة الثالثة في المجال الأول، التي تنص على: " (أ) أعتقد أنني محظوظ. (ب) أعتقد أنني سيئ الحظ؛" حيث حققت نسبة استجابة 71.3%.

وتفسر الباحثة هذه النتائج بأن توقعات الطلبة الإيجابية عالية جدا وتتمثل في تفاؤلهم واعتقادهم بأفضلية الغد، ونظرتهم للمصائب والعوائق التي تعترضهم على أنها أرضية خصبة لاكتساب الخبرة والتعلم من خلالها واعتقادهم بأن بذل قليل من الجهد سينعكس على حياتهم بحيث تكون أفضل، وتبين أن أفراد العينة يميلون للأشياء التي تدعو للأمل والتفاؤل كالموسيقى والفن، وهذا يفسر ولع هذا الجيل بالتكنولوجيا الحديثة والهواتف الذكية. ومع ذلك ظهر أن أفراد العينة لا ينظرون لأنفسهم على أنهم محظوظون في حياتهم، وتبين أن لديهم خوفا قليلا من المستقبل. ومن وجهة نظر الباحثة فهذه التوقعات العالية تعبر عن مستوى إيجابي من التفكير وتكشف عن جوانب إيجابية في شخصيات أفراد العينة من تفكير وسلوك وتعبر عن تغليب التفاؤل وتوظيف الذكاء الوجداني وتقدير الذات والكفاءة الشخصية والقدرة على إنجاز المهام وتحقيق الذات والتميز في مهارات التفاعل الاجتماعي. كما أن ارتفاع ذه الدرجة لدى الطلبة تؤهلهم لأن يكونوا أكثر إيجابية وفاعلية في حياتهم.

تحليل وتفسير نتائج المجال الثاني؛ الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا:

يظهر من الجدول السابق أن الفقرات التي حصلت على متوسط الاستجابة

بدرجة "كبيرة جداً" هي الفقرة (20) التي تنص على: " (أ) إذا غضبت لا أملك نفسي من الثورة وقد أحطم ما أمامي من أبواب أو أثاث. (ب) أغضب دائماً لأسباب محددة وسرعان ما أعود لحالتي الهادئة". حيث حققت نسبة استجابة 87.63%. وال فقرات التي حصلت على متوسط الاستجابة بدرجة "كبيرة" هي على الترتيب (10، 13) حيث كانت أعلاها استجابة الفقرة 10 التي تنص على: (أ) أستطيع بسهولة ان أغير في أفكار الآخرين نحوي. (ب) يحمل الآخرون عني كثيراً من الأفكار الخاطئة يصعب عليّ تصحيحها؛ حيث حققت نسبة استجابة 76.29%.

وال فقرات التي حصلت على متوسط الاستجابة بدرجة "متوسطة" هي على الترتيب (14، 19، 18، 12) حيث كانت أعلاها استجابة الفقرة 14 التي تنص على: (أ) أعتقد أنني صبور. (ب) أفقد صبري بسهولة. حيث حققت نسبة استجابة 67.01%. وال فقرات التي حصلت على متوسط الاستجابة بدرجة "قليلة" هي على الترتيب (16، 17، 15) حيث كانت أعلاها استجابة الفقرة 16 التي تنص على (أ) لا أنسى أبداً ولا أغفر لشخص يخطيء في حقّي. (ب) عموماً أنا إنسان هادي ولا أنفعل بسهولة... حيث حققت نسبة استجابة 59.79%. وال فقرات التي حصلت على متوسط الاستجابة بدرجة "قليلة جداً" هي على الترتيب (11) حيث كانت أعلاها استجابة الفقرة 16 التي تنص على (أ) أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الأشياء حتى وإن كانت مؤلمة. (ب) إذا حدث شيء مؤلم، فإنني لا أستطيع أن أمنع شعوري بالألم منه؛ حيث حققت نسبة استجابة 48.45%. أما عن الدرجة الكلية للمجال الثاني فقد كانت بدرجة أثر "متوسطة" بنسبة استجابة 65.04%، وبانحراف معياري (0.187)، ومتوسط استجابة (0.650).

وهكذا، بينت النتائج المتعلقة بهذا المجال أن هناك قدرة كبيرة جداً لدى أفراد العينة على التحكم بانفسهم فترة الغضب ولديهم الامكانية لتغيير أفكار الآخرين نحوهم، وبالمقابل تبين أن هؤلاء الأفراد لا يغفرون أو يتسامحون مع من أخطأ بحقهم، وتبين أن قدرتهم على التحكم بمشاعرهم هي قليلة جداً. وبشكل عام تبين أن القدرة لدى أفراد العينة على الضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات

العقلية هي متوسطة. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى عامل التنشئة الاجتماعية وعامل الذكاء ونمط الشخصية وجملة الخبرات التي يكتسبها الفرد.

تحليل وتفسير نتائج المجال الثالث؛ الشعور العام بالرضا:

يظهر من الجدول السابق أن الفقرات التي حصلت على متوسط الاستجابة بدرجة "كبيرة جداً" هي على الترتيب (23، 27، 26، 22، 32، 21، 24، 31) وكانت أعلاها الفقرة 23 التي تنص على " (أ) شكلي مقبول. (ب) أتمنى لو أنني خلقت جميلة (أو جميلاً) "؛ حيث حققت نسبة استجابة 95.88%. والفقرات التي حصلت على متوسط الاستجابة بدرجة "كبيرة" هي على الترتيب (25، 28، 29) حيث كانت أعلاها استجابة الفقرة 25 التي تنص على " (أ) أفعل ما علي وتسير أموري دائماً بما يرضيني. (ب) أفعل ما علي ولكن الأقدار دائماً ضدي "؛ حيث حققت نسبة استجابة 78.35%. والفقرات التي حصلت على متوسط الاستجابة بدرجة "قليلة" هي (30) وتنص على " (أ) أنسى الإساءة بسرعة. (ب) لا أنسى الإساءة "؛ حيث حققت نسبة استجابة 53.61%. كما تبين عدم وجود فقرات حاصلة على متوسط استجابة بدرجة متوسطة وبدرجة قليلة جداً.

أما عن الدرجة الكلية للمجال الثالث فقد كانت بدرجة أثر "كبيرة جداً" بنسبة استجابة 83.59%، وبانحراف معياري (0.175)، ومتوسط استجابة (0.836).

وبالتالي كشفت نتائج هذا المجال أن هناك درجة عالية من الرضا بقدر الله تعالى، والرضا عن تقدير الآخرين نحوهم، والرضا بالشكل والمظهر الخارجي وتبين أن هناك قناعة بأن الحياة مليئة بالفرص الجيدة التي عليهم استغلالها جيداً وهذا يعطيهم شعوراً بالرضى عن الحياة بشكل عام. وبالمقابل تبين أنهم لا ينسون الإساءة بسهولة.

ومن وجهة نظر الباحثة فهذه نتيجة طبيعية في مجتمع متدين ومحافظ يعيش أجواء إيمانية يُربى عليها منذ الصغر داخل الأسرة أولاً ثم داخل

المؤسسات التربوية والتعليمية التي ترسخ وتعمق لديه الرضا والقبول بأقدار الله تعالى، فالمجتمع الفلسطيني مجتمع يدين بالإسلام، ويرتكز في عقيدته على الإيمان بقضاء الله تعالى وقدره، ويسلم أمره كاملاً لله ويدرك أهمية الصبر والرضا بما كتبه الله وقدره عليه، هذا يجعله أكثر إحساساً بالصحة النفسية وأكثر بُعداً عن كل ما يسبب له اضطراب في شخصيته، وبالتالي فهو أكثر منطقية في تفكيره وأكثر تقبلاً لواقعه وأكثر قدرة على التخطيط والفاعلية في حياته. ويفسر هذا حصول هذا المجال "الشعور العام بالرضا" على درجة عالية جداً لدى أفراد عينة الدراسة.

تحليل وتفسير نتائج المجال الرابع؛ تقبل المسؤولية الشخصية:

يظهر من الجدول السابق أن الفقرات التي حصلت على متوسط الاستجابة بدرجة "كبيرة جداً" هي على الترتيب (34، 37، 40، 35) وكانت أعلاها الفقرة 34 والفقرة 37 التي تنص على: إذا اشتركت مع شخص ما في أداء عمل معين: (أ) أقوم بمسؤولية القيادة والتوجيه. (ب) لا أهتم وأترك الأمور تحرك نفسها بنفسها. والفقرة 37 تنص على "عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن: (أ) أواجهها وأحاول أن أجد لها الحل. (ب) أتجاهلها وأتناساها إلى أن تحل نفسها بنفسها"؛ حيث حققنا نفس نسبة الاستجابة 91.75%.

والفقرات التي حصلت على متوسط الاستجابة بدرجة "متوسطة" هي على الترتيب (36، 33، 38) حيث كانت أعلاها استجابة الفقرة 36 التي تنص على "في العمل عادة ما: (أ) يُطلب مني أداء الأعمال القيادية التي تتطلب الشرح والتوجيه. (ب) لا يكلفني أحد إلا بأداء ما أحب أن أقوم به"؛ حيث حققت نسبة استجابة 68.04%. والفقرات التي حصلت على متوسط الاستجابة بدرجة "قليلة جداً" الفقرة (39) التي تنص على "إذا حدث تقصير في أداء عمل جماعي أنت عضو فيه، هل تعتقد أنك: (أ) مسؤول عن هذا التقصير وتبادر بالبحث عن حل. (ب) أنها مسؤولية الجماعة وعليهم مواجهتها"؛ حيث حققت نسبة استجابة 30.93%. أما عن الدرجة الكلية للمجال الرابع فقد كانت بدرجة أثر "كبيرة" بنسبة استجابة 73.20%، وبانحراف معياري (0.179)، ومتوسط استجابة (0.732).

هذه النتائج المتعلقة بمجال (تقبل المسؤولية الشخصية) تؤكد على رغبة الفرد في ممارسة القيادة إذا وجد وسط مجموعة، وأنه يسعى إلى مواجهة المشاكل التي تعترضه وعدم استخدامه لاستراتيجية الهروب منها، وأنه إذا تواجد وسط مجموعة وانخرط معها في عملٍ تعاونيٍّ فإنه يحمّل نفسه جانباً من المسؤولية حتى وإن كان متوسطاً أو قليلاً- إذا ما جوبهت المجموعة بالفشل في ذلك الأداء، مما يدل على إحساسه بالمسؤولية وقدرته على تحملها، وهذا برأي الباحثة ينسجم مع التحديات التي يواجهها المواطن الفلسطيني كونه يعيش أوضاعاً سياسية وأمنية واقتصادية يحتاج معها إلى توافر القدرة على التحدي ومواجهة الصعاب والتغلب عليها وعدم الاستسلام لها؛ خاصة وأنه يؤمن بدرجة عالية جداً بأنه لن يحقق النجاح إلا من خلال المثابرة وبذل المزيد من الجهد وليس من خلال التسلق واستغلال الآخرين، وهذه من القيم العليا التي يتحلّى بها الإنسان الفلسطيني وتولد لديه احساساً عالياً بالمسؤولية الشخصية.

أما الدرجة الكلية للاستجابة على المقياس فقد كانت "كبيرة" حيث بلغت نسبة الاستجابة 76.68% بانحراف معياري (0.131) ومتوسط استجابة (0.767) وكانت أعلى الفقرات على مستوى الأداة الفقرة 23 التي تنص " (أ) شكلي مقبول (ب) أتمنى لو أنني خلقت جميلة (أو جميلاً)". بنسبة استجابة كبيرة جداً 95.88% وكانت أقل الفقرات على مستوى الأداة الفقرة 39 التي تنص على: (إذا حدث تقصير في أداء عمل جماعي أنت عضو فيه، هل تعتقد أنك: (أ) مسؤول عن هذا التقصير وتبادر بالبحث عن حل. (ب) إنها مسؤولية الجماعة وعليهم مواجهتها) بنسبة استجابة 30.93%

تحليل وتفسير النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

وينص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة التفكير الإيجابي لدى طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية تعزى لمتغير الجنس".

للتحقق من صحة الفرض الأول استخدمت الباحثة اختبار (ت) (t-test) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق على الدرجة الكلية للأداة تبعاً لمتغير الجنس. كما يوضحه الجدول رقم 3.

الجدول رقم 3
نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للفروق على الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) وفقاً لمتغير الجنس

الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي)	ذكر		أنثى		قيمة (F) مستوى sig
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
	0.747	0.144	0.782	0.120	3.484
					0.065

* دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$.

يتضح من الجدول رقم 3 السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0.05)$ على الدرجة الكلية للأداة تبعاً لمتغير الجنس حيث قيمة الدلالة 0.065 وهي أكبر من مستوى 0.05 وبالتالي فقد تم قبول الفرض الصفري.

* أشارت النتائج الى قبول الفرض مما يعني أن جنس الطالب ليس عاملاً فاعلاً في تحديد مستوى تفكيره الإيجابي وأن هناك عوامل أخرى تحدد ذلك قد تعود من وجهة نظر الباحثة - لطبيعة قدرات الفرد الذاتية وخبراته ومستوى ذكائه. وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة عفراء العبيدي (2013)، وتختلف مع نتائج دراسة كل من قاسم (2009) وبركات (2006) وتيسدال (1993) والنجار (2015).

تحليل وتفسير النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

وينص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) لدى طلبة الصف العاشر في المدارس الحكومية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي".

لفحص الفرض الثاني استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي). كما يوضحه الجدول رقم 4.

الجدول رقم 4

المتوسطات الحسابية لمجالات البحث الأربعة الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي

المتوسط الحسابي	العدد	المعدل العام للتحصيل	المجال
8539.	73	%100-80	التوقعات الإيجابية
0.8254	21	%79-60	
0.8519	3	أقل من 60%	
.6613	73	%100-80	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا
0.5970	21	%79-60	
0.7576	3	أقل من 60%	
0.8368	73	%100-80	الشعور العام بالرضا
0.8452	21	%79-60	
0.7500	3	أقل من 60%	
0.7466	73	%100-80	تقبل المسؤولية الشخصية
0.6845	21	%79-60	
0.7083	3	أقل من 60%	
0.7743	73	%100-80	الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي)
0.7405	21	%79-60	
0.7667	3	أقل من 60%	

وتم أيضاً التحقق من صحة الفرض الثاني باستخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لاستخراج دلالة الفروق على الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي.

الجدول رقم 5

نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لاستخراج دلالة الفروق على المحاور الأربعة والدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي عند العينة

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة sig
التوقعات الإيجابية	بين المجموعات	0.013	2	0.007	0.232	غير دالة
	داخل المجموعات	2.686	94	0.029		
	المجموع	2.699	96			
الضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات العقلية العليا	بين المجموعات	0.102	2	0.051	1.480	غير دالة
	داخل المجموعات	3.242	94	0.034		
	المجموع	3.344	96			
الشعور العام بالرضا	بين المجموعات	0.024	2	0.012	0.386	غير دالة
	داخل المجموعات	2.927	94	0.031		
	المجموع	2.951	96			
تقبل المسؤولية الشخصية	بين المجموعات	0.065	2	0.032	1.001	غير دالة
	داخل المجموعات	3.029	94	0.032		
	المجموع	3.093	96			
الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي)	بين المجموعات	0.019	2	0.009	0.535	غير دالة
	داخل المجموعات	1.640	94	0.017		
	المجموع	1.658	96			

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$.

يوضح الجدول رقم (5) مقارنة المتوسطات عن طرق اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) ومنه يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0.05)$ على الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) تبعاً لمتغير التحصيل الدراسي حيث قيمة الدلالة 0.587 وكذلك بالنسبة للمحاور الأربعة وجميع هذه القيم أكبر من 0.05. وبالتالي فقد تم قبول الفرض الصفري الثاني في الدراسة الحالية. وهذا يعني أن مستوى التحصيل الدراسي لا يحدد مستوى إيجابية تفكير الطالب وأبعاده. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة بركات (2006)، وتتعارض مع دراسة جودهارت (Goodhart, 1999) ودراسة عفراء العبيدي (2013).

تحليل وتفسير النتائج المتعلقة بالفرض الثالث:

وينص على أنه: "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) والتوقعات الإيجابية لدى أفراد عينة الدراسة".

الجدول رقم 6

معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) والتوقعات الإيجابية

المتغير	معامل الارتباط r	مستوى الدلالة*
الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) والتوقعات الإيجابية	0.756	0.00**

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة .

الجدول رقم (7)

اختبار Paired Samples بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) والتوقعات الإيجابية

قيمة اختبار t	فترة الثقة عند 95%		مستوى الدلالة*
	كبيرة	قليلة	
-7.258	-0.0588	-0.10302	0.000**

يتضح من النتائج السابقة وجود ارتباط طردي قوي بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) والتوقعات الإيجابية حيث إن $r = 0.756$ ، وكذلك أن مستوى الدلالة α (2 tailed) $\text{Sig.} = 0.00$ ، وكذلك كانت $t = -7.258$ ، وأيضاً عدم وقوع الصفر في فترة الثقة نستنتج أنه توجد علاقة طردية، وبالتالي نرفض الفرض الثالث. وبالتالي فهذه النتائج تبين وجود ارتباط طردي قوي بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) والتوقعات الإيجابية وهذا بحسب رأي الباحثة - يدل على أهمية مستوى إيجابية التفكير لدى الفرد في تحديد التوقعات الإيجابية لديه مما سينعكس إيجاباً على ثقته بنفسه ومستوى دافعية التعلم لديه ونجاحه في عمله كطالب حالياً على مقاعد الدراسة ومستقبلاً في عمله ومهنته مما سيجعل منه إنساناً فاعلاً في مجتمعه حيثما كان.

ومن هنا يأتي دور المربين والمعلمين في توجيه تفكير الطلبة بصورة متفائلة وإيجابية لتعزيز قدراته ودعمه المستمر وحفزه على العمل والعطاء وفق قدراته وميوله وما لديه من استعداد نفسي وجسمي وعقلي وتعرضه لخبرات النجاح، فهذا سيحقق الفاعلية لديه ويرفع مستوى دافعيته بصورة إيجابية تنعكس على أدائه وتحصيله الدراسي مما سيجعله في نجاح مستمر. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة جودهارت (1991) وتيسدال (1993).

تحليل وتفسير النتائج المتعلقة بالفرض الرابع:

وينص على أنه: "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ما بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) والضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات العقلية العليا لدى أفراد عينة الدراسة".

الجدول رقم 8

معامل ارتباط بيرسون بين اساليب التفكير والضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات العقلية العليا

المتغير	معامل الارتباط r	مستوى الدلالة*
الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) والضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات	0.737	0.00*

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

الجدول رقم 9

اختبار Paired Samples بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) والضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات العقلية

قيمة اختبار t	فترة الثقة عند 95%		مستوى الدلالة*
	كبيرة	قليلة	
9.074	0.14178	0.09088	0.000**

يتضح من النتائج السابقة وجود ارتباط طردي قوي بين الدرجة الكلية

(التفكير الإيجابي) والضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات العقلية العليا حيث إن $r = 0.737$ ، وكذلك أن مستوى الدلالة α (2 tailed) Sig. = 0.00، وكذلك كانت $t = 9.074$ ، وأيضاً عدم وقوع الصفر في فترة الثقة نستنتج أنه توجد علاقة طردية، وبالتالي نرفض الفرض الرابع، إذاً ومن وجهة نظر الباحثة فهذه النتيجة تصب في الجانب الإيجابي وتدلل على أهمية التفكير لدى الفرد في قدرته على ضبط انفعالاته وتوجيه تفكيره بما يحقق لديه الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي من خلال منطقية تفكيره، وتشكل أرضية صلبة للمربين والتربويين يجب أن يبنى عليها ويستفاد منها في مجال تعليم الطفل منذ بداياته كيف يفكر بمنطقية وعقلانية وإيجابية بحيث نجنبه الكثير من الإحباطات في محطات متعددة من حياته؛ قد تكون مفصلية في اتخاذ القرارات التي تؤدي لتغير جذري في مستقبله، لذا يجب تعليم الطفل في لحظات مبكرة من عمره منطقية وإيجابية التفكير لضمان سلامة تقديره، ولتحقيق التوازن النفسي لديه بما يضمن له العيش الكريم والشخصية الإيجابية المتزنة السوية.

تحليل وتفسير النتائج المتعلقة بالفرض الخامس:

وينص على أنه: "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ ما بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) والشعور العام بالرضا".

الجدول رقم 10

معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) والشعور العام بالرضا

المتغير	معامل الارتباط r	مستوى الدلالة*
الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) والشعور العام بالرضا	0.794	*0.00

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من النتائج السابقة: وجود ارتباط طردي قوي بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) والشعور العام بالرضا حيث إن $r = 0.794$ وكذلك أن مستوى الدلالة α (2 tailed) Sig. = 0.00، وكذلك كانت $t = 6.373$ ، وأيضاً عدم وقوع

الصفير في فترة الثقة نستنتج أنه توجد علاقة طردية، وبالتالي نرفض الفرض الخامس. ويرأي الباحثة فهذه النتيجة تفيد في التوصل إلى أن مستوى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تفكيره تعتبر عاملاً فاعلاً في تحقيق الشعور بالرضا عن الذات وهي رافداته لرفع مستوى ثقته بنفسه، وهذا أمر هام له انعكاساته الإيجابية على مستقبل الفرد في كافة مجالات حياته وجوانب شخصيته.

تحليل وتفسير النتائج المتعلقة بالفرض السادس:

وينص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ما بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) وتقبل المسؤولية الشخصية".

الجدول رقم 12

معامل ارتباط بيرسون الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) وتقبل المسؤولية الشخصية

المتغير	معامل الارتباط r	مستوى الدلالة*
الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) وتقبل المسؤولية الشخصية	0.649	0.00*

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

تظهر النتائج ارتباطاً طردياً قوياً بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) وتقبل المسؤولية الشخصية حيث إن $r = 0.649$ ، وكذلك أن مستوى الدلالة α (2 tailed) $\text{Sig.} = 0.00$ ، وكذلك كانت $t = 2.494$ ، وأيضاً عدم وقوع الصفير في فترة الثقة يشير إلى وجود علاقة طردية وبالتالي نرفض الفرض السادس. ونتائج هذا الفرض يشير إلى ارتباط طردي قوي بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) وتقبل المسؤولية الشخصية، بمعنى أن العلاقة قوية بين الدرجة الكلية (التفكير الإيجابي) التي يستخدمها الفرد ومدى تقبله لتحمل المسؤولية الشخصية (معيار الثقة في الذات)، وهذا يتماشى مع المنطق، فإيجابية التفكير تنعكس إيجابياً على نواح متعددة من جوانب شخصية الفرد مما يدعم كافة جوانب شخصيته ويعزز ثقته بنفسه ويرفع من مستوى تقبله لتحمل المسؤولية بصورة تنسجم مع الواقع المحيط به.

التضمينات التربوية لنتائج البحث:

نستنتج من نتائج هذه الدراسة أهمية التفكير الإيجابي في توجيه الفرد نحو منطقية التفكير وسلامته واستقلاليتة، وفي البناء السليم لكافة جوانب شخصيته من حيث الإيجابية في القول والسلوك وتحقيق الاتزان الانفعالي لديه وحمايته من التفكير السلبي الهادم لبنية الشخصية السليمة، فإذا ما تم التركيز من قبل التربويين على توجيه الفرد نحو التفكير بإيجابية فإننا نجعل منه إنساناً فاعلاً في مجتمعه - حيثما كان - يتمتع بفكر سليم وشخصية متزنة فاعلة منتجة متفائلة مبدعة لا تعرف اليأس أو التوقف عند أول عثرة قد تصادفها في هذه الحياة، وهذا الواجب يقع على كاهل المؤسسات التربوية والاجتماعية وفي مقدمتها الأسرة والمدرسة.

التوصيات

بينت نتائج الدراسة أهمية التفكير الإيجابي لدى الفرد في جوانب متعددة لدى الفرد وعليه توصي الباحثة بما يلي:

- 1 - ضرورة أن يركز المربون والتربويون على تعليم الطلبة التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة.
- 2 - ضرورة أن يعمل المربون والتربويون المهتمون ببرامج تعديل السلوك على التعرف على كيفية تفكير المتعلم، ومن ثم تعديل أساليبه الفكرية بالاتجاه الإيجابي ليسهل بعد ذلك تغيير سلوكه للأفضل.
- 3 - ضرورة اهتمام المسؤولين عند تصميم المناهج والمقررات بالتركيز على تناول الخبرات التعليمية التي تحفز التفكير الإيجابي لدى المتعلم والابتعاد عن طرح الحلول المباشرة التي تقيد التفكير لديه.
- 4 - ضرورة العمل على بناء البرامج الإرشادية بما يعزز ويوجه تفكير الفرد نحو التفكير الإيجابي المتفائل لأن كل ذلك يسهم في بناء شخصية إيجابية لدى الفرد، بعيداً عن الإحباطات المتكررة والتوتر.

The Psychological and Cognitive Characteristics Necessary for the Development of Positive Thinking among Tenth Grade Students in light of Gender and Educational Achievement

Dr. Mona A. Balbeesi

Al-Quds Open University
Palestine

Abstract

The present study aims to investigate the effect of some psychological and cognitive characteristics in the level of positive thinking. It was conducted on a sample of (97) students from the 10th grade in Salfit-Palestine and the Arab scale of positive thinking was used. Four aspects of it are positive expectations and optimism, emotional control, general sense of satisfaction, accepting personal responsibility.

The results showed the ineffectiveness of sex and academic achievement in influencing the level of positive thinking among the sample members of the study. Results also showed a strong positive relationship between the total degree of the scale in four areas: (positive expectations and emotional control and a sense of satisfaction and personal responsibility) and the level of positive thinking where the effect size reached 76.68%.

The study concluded with a number of recommendations, the most important of which is: Educators should focus on the teaching of students' positive thinking patterns because of strong relationship with the positive aspects of the individual's, personality.

Key Word: Positive Thinking, Negative Thinking, Positive Personality, Negative Personality.

المراجع

إبراهيم، أماني سعيد سيد (2005). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس.

إبراهيم، عبد الستار (2007). عين العقل: دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني والإيجابي. دار الكاتب للطباعة والنشر والتوزيع.

أبو زيد، إبراهيم (1987). سيكولوجية الذات والتوافق. الإسكندرية: دار المعارف الجامعية.

بركات، زياد (2006). التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة: "دراسة مقارنة بين المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات". جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

بركات، زياد (2013). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية. دراسات عربية في علم النفس، 4(3)، 89-138.

تريسي، برايان (2007). غير تفكيرك غير حياتك. الرياض: مكتبة جرير.

الثبتي، إبراهيم سعيد عالي (1409هـ). مفهوم الذات والتحصيل الدراسي والمستوى الاقتصادي والاجتماعي لدى نوي المشكلات من المرحلة الثانوية بمدينة مكة [رسالة ماجستير غير منشورة]. مكة المكرمة: جامعة أم القرى.

حريري، أسامه (1424هـ). التطوير الذاتي. جدة: دار المجتمع.

خليل، ولاء حسين (2012). الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين نوي التفكير الإيجابي والسلبي [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية.

ديبونو، إدوارد (1421هـ). قبعات التفكير الست. أبو ظبي: المجمع الثقافي.

- ديبونو إدوارد (2001). تعليم التفكير. دمشق: دار الرضى.
- الرقيب، سعيد بن صالح (2008). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة. بحث محكم ومنشور، ورقة عمل مقدمة للمؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع، تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية ماليزيا، ص:8. www.new-edu.com، تاريخ الدخول للموقع 28/1/2016.
- السلمي، شريفة زيد (2016). نحو تنمية التفكير الإيجابي لدى الأجيال الصاعدة: التفكير. مدونة.
- عبد القادر، عبد المطلب والغانم، سعود (2019). أثر مستوى التفكير الإيجابي والسلبي في عمليات الذاكرة لدى طلاب جامعة الكويت في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم الاجتماعية، 47(2).
- النجار، يحيى والطلاء، عبد الرؤوف (2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، 29(2)، 9-20.
- الفقي، إبراهيم (1425هـ). المفاتيح العشرة للنجاح، ط (2). جدة: مؤسسة الخطوة الذكية.
- الفقي، إبراهيم (2009). سلسلة قوة التفكير الإيجابي والسلبي، دراسة تحليلية. القاهرة: دار الراية.
- الفقي، إبراهيم (2009). استراتيجيات التفكير. القاهرة: دار الراية.
- فينترلا، سكوت دبليو (1424هـ). قوة التفكير الإيجابي في الأعمال. الرياض: مكتبة العبيكان.
- قاسم، عبد المريد (2009). أبعاد التفكير الإيجابي في مصر: دراسة عاملية. دراسات نفسية، 19(4)، 691-723.
- قاسم، عبد المريد (2010). دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصرية وإيطالية. دراسات عربية في علم النفس، 9(4)، 733-777.

العبيدي، عفراء ابراهيم (2013). التفكير الإيجابي - السلبي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد. *المجلة العربية لتطوير التفوق*، 4(7)، 123.

Abdel-Qader, A. & Al-Ghanem, S. (2019). The impact of positive and negative thinking levels in memory processes for Kuwait University in the light of some variables (in Arabic). *Journal of Social Sciences* (Kuwait University), 47(2).

Abu Zaid, I. (1987). *Self-psychology and compatibility* (in Arabic). Alexandria: University Knowledge House.

Al-Feqi, I. (1425 AH). *The ten keys to success* (in Arabic). Jeddah: The Smart Step Foundation, ed (2).

Al-Feqi, I (2009). *Series of the power of positive and negative thinking, an analytical study* (in Arabic). Egypt: Dar Al-Raya.

Al-Feqi, I. (2009). *Thinking Strategies* (in Arabic). Egypt: Dar Al-Raya.

Al Najjar, Y. & Tal, A. (2015). Positive thinking and its relationship to the quality of life among workers in civil institutions in Gaza governorates, (in Arabic). *An-Najah University Journal for Research (Humanities)*, 29(2), 209.

Al-Obeidi, A. (2013). Positive-negative thinking and its relationship to academic consensus among students of the University of Baghdad (in Arabic). *The Arab Journal for the Development of Excellence*, 4(7), 123.

Al-Selmi, Sh. (2016). Towards the development of positive thinking among younger generations (in Arabic). Personal Blog.

Al-Thubaiti, I. (1409 A.H.) *Self-concept, academic achievement, and the economic and social level of people with problems from the secondary stage in the city of Makkah* (in Arabic). Unpublished master's thesis. Makkah Al-Mukarramah: Umm Al-Qura University.

Barakat, Z. (2006). Academic compatibility among university students: A comparative study between married and unmarried women in light of some variables (in Arabic). Al-Quds Open University, Palestine.

Barakat, Z. (2013). Positive and negative thinking for university students: a field study in light of some demographic and educational variables (in Arabic). *Arabic Studies in Psychology*, 4(3), 85-138.

- Caprara, G. V. & Cervone, D. (2003). A conception of personality for a psychology of human strengths: Personality as an agenetic, self-regulating system. In Lisa G. Aspinwall and Ursula M. Staudinger, (Eds.), *Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, p.61-74, American Psychological Association.
- deBono, E. (1421AH). *Six Thinking Hats* (in Arabic). Abu Dhabi: The Cultural Council.
- deBono, E. (2001). *Teaching thinking*, (in Arabic). Damascus: Dar Al-Reda.
- 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.
- Hariri, O. (1424 AH). *Self-development* (in Arabic). Jeddah: Society House.
- Hebron, W. (2012). *The different cognitive and psychological characteristics of positive and negative thinking adolescent students* (in Arabic). Unpublished master's thesis, Cairo University, Institute of Educational Studies and Research.
- Haveren, V. R. (2004). Levels career decidedness and negative career thinking by Athletic status, gender, and academic class. *Proquest - Dissertation Abstracts* No. AAC9963589.
- Ibrahim, A.S. (2005). The Effectiveness of a Program for the Development of Positive Thinking among Female Students Exposed to Psychological Stress (in Arabic). *Journal of the Ismailia College of Education*, Suez Canal University.
- Ibrahim, A. (2007), *Eye of the Mind: A Cognitive Therapist's Guide to the Development of Rational and Positive Thinking* (in Arabic). Dar Al Kateb for Printing, Publishing and Distribution.
- Qasim, A. (2009). Positive thinking dimensions in Egypt: a factorial study. *Psychological Studies*, 19(4),691-723.
- Qasim, A. (2010). A study of differences in some aspects of positive thinking as of two groups: Egyptian and Italian. *Arabic Studies in Psychology*, 9(4), 733-777.

- Munro, K. (2004). Optimism: How to avoid negative thinking. Toronto Therapy and online counseling.
- Scott W. (1424 AH). *The Power of Positive Thinking in Business* (in Arabic). Riyadh: Obeikan Library.
- Seligman, M. P. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of intervention. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sergeant, S. (2008). The foundations of positive thinking and its applications towards self and society in light of the Sunnah (in Arabic). A working paper presented to the international conference on community development, challenges and prospects at the Islamic University - Malaysia, (1-28), 8. www.new-edu.com, accessed, 2016
- Teasdale, J. D (1993). Negative thinking in depression: Cause, effect, or reciprocal Relationship. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 5(1), 3-25.
- Tracy, B. (2007). *Change your thinking, change your life*, (in Arabic). Riyadh: Jarir Bookstore.