

التفكير الايجابي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة

م. د عبد العباس غضيب شاطي

الملخص

استهدف البحث الحالي التعرف على قياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة وقياس التوجه نحو الحياة لديهم، إضافة إلى الكشف عن دلالة الفروق في التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة وفق متغيري النوع والتخصص، وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة لدى الطلبة. وقد تم اعتماد مقياس عبد العزيز (2011) للتفكير الإيجابي، كما اعتمد الباحث مقياس Shcheer & Carver (1985) للتوجه نحو الحياة المعرّب والمعدّ من قبل الأنصاري (2001). وبعد التحقق من الصدق الظاهري والثبات لكلا المقياسين والتأكد من صلاحيتهما، طُبِّقَا على عينة مكونة من 200 طالب وطالبة من كليتي التربية للعلوم الصرفة والعلوم الإنسانية في الدراسة الصباحية بجامعة ذي قار. وبعد إجراء التحليل الإحصائي للبيانات، توصلَ البحث إلى أن طلبة الجامعة يمتلكون تفكيرًا إيجابيًا وتوجهًا عامًا نحو الحياة، كما ظهرت فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة تبعًا للنوع والتخصص وكانت لصالح الذكور والتخصص العلمي، فضلًا عن وجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة. وفي ضوء النتائج وضع الباحث عددًا من التوصيات والمقترحات.

Positive Thinking and Its Relationship to Life Orientation Among University Students

Asst. Prof. Dr. Abd al-Abbās Ghadheeb Shāti'

Abstract

The present research aimed to identify the level of positive thinking among university students and to assess their orientation toward life, as well as to examine the significance of differences in positive thinking and life orientation according to gender and academic specialization. It also sought to determine the relationship between positive thinking and life orientation among the students. The study adopted the Positive Thinking Scale developed by Abdulaziz (2011) and the Life Orientation Test by Shcheer and Carver (1985), Arabized and prepared by Al-Ansari (2001). After confirming the face validity and reliability of both instruments, they were administered to a sample of 200 male and female students from the Colleges of Education for Pure Sciences and Humanities in the morning study program at the University of Thi-Qar. Statistical analysis of the data indicated that university students generally possess positive thinking and a positive orientation toward life. Significant differences were found in both variables according to gender and academic specialization, in favor of males and scientific majors respectively. The results also revealed a positive relationship between positive thinking and life orientation among university students, upon which the researcher proposed several recommendations and suggestions.

المقدمة

ظهر في الآونة الأخيرة طرح جديد في موضوعات علم النفس مفاده، لابد وان تكون هناك مفاهيم تتناول الايجابية في حياة الناس، وهذا الطرح يقع تحت مظلة مصطلح علم النفس الايجابي الذي يُعنى بنقاط القوة والفضائل الانسانية التي تجعل من الافراد يشعرون بالازدهار، وان اول من نادى بهذا الامر هو عالم النفس الامريكي مارتن سيلجمان خلال ترأسه الجمعية الامريكية للعلوم النفسية في عام 1999 عندما نادى وبإصرار على ان المفاهيم السلبية لا تعد كونها المفاهيم التي تتناول في موضوع علم النفس، بل يجب وان يكون للمفاهيم الايجابية حضورها ودراستها وتعزيزها ذلك انها تنسجم مع تطلعات النفس البشرية، وهذا ما سوف نطرحه في البحث الحالي في ضوء متغيرات تتناول الايجابية في حياة الناس.

مشكلة البحث :

يلعب التفكير الايجابي دوراً بعيد المدى في حياة الفرد النفسية وفيما يقوم به من خطط للاضطلاع بها في المستقبل، فقد أشار سنايدر (Snyder, 1999) الى ان الأشخاص ذوي التفكير الايجابي يميلون الى الاتجاه الايجابي نحو المستقبل ووضع اهدافهم الحياتية بشكل جيد (Snyder, 1999, p.253).

ويمثل التفكير الايجابي نواة الاقتدار المعرفي في التفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها وتحديثها والتغلب عليها، كما انه يعبئ الطاقات ويستخرج الامكانيات الحاضرة منها كما الكامنة من اجل العمل، وبشكل العلاج الناجع للحفاظ على حسن الحال النفسي (حجازي، 2012: 84)، فالتفكير الايجابي يعد عاملاً مهماً في حياة الفرد، اذ يساعد الشخص على الاستمتاع بالحياة وتوجهها نحو الجانب المشرق، ذلك انه يطرح افكاراً ذهنية والتي يتوقع ان تكون نتائجها ايجابية، فالإنسان بطبعه يعيش ليفكر وينمو مع الافكار الى أن تتبدل مع الوقت، فهو يؤمن بأهمية تغيير ما يفكر به حتى تتغير نظريته للحياة من حوله ويتمكن من التفكير بإيجابية (نادر، 2007: 6)، وقد وصف سيلجمان وتشكزينتهيمالي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) التفكير الايجابي في حياة الفرد من خلال الخبرات الوجدانية كالرضا والفرح والحب (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p.47).

ويرى وينك وآخرون (Wang, et al, 2012) ان السمة المميزة للتفكير الايجابي هي مساعدة الناس عند القيام بأي عمل وفي كل موقف يتعرضون له في حياتهم (Wang, et al, 2012, p.46)، كما عبرت شيلي تايلور (Shelly Taylor) في كتابها " التصورات الايجابية" عن مفهومها فيما يخص تفكير الفرد بقولها ان اهم ما يميز الانسان عن باقي الكائنات هو في نزعة القوية للتفكير الايجابي خصوصاً الاسوياء، فملكات العقل تعد وسائل للتفكير الايجابي (Carr, 2004, 77). وطبقاً لأرثر وكوستا (Arthur & Costa, 2003) فان تنمية التفكير الايجابي لدى الطلاب يساعدهم على التصرف تجاه حياتهم بطريقة أكثر ذكاءً (السمادوني، 2009: 454).

وقد أشارت العديد من الدراسات الى أن تنمية التفكير الايجابي من شأنه أن يؤثر بصورة ايجابية على اكساب الطلبة مهارات تعلم فرص النظر والتوجه نحو الحياة بانها ايجابية وممتعة، ومنها دراسة جون (Cohn, 2004) ودراسة (تريسي، 2007) ودراسة مهانتي (Mohanty, 2009)، ويرتبط التفكير الايجابي بالعديد من المتغيرات منها الرضا عن الحياة (Jung, et al, 2007)، كما أشار كل من شاير وكارفر (Scherer & Carver, 1985) الى أن التفكير الايجابي ارتبط ايجابياً مع التوجه العام نحو الحياة (الانصاري، 1998: 36).

ومن ناحية الفروق بين الجنسين حول متغيري البحث الحالي فقد اشارت دراسة (Haveren, 2004) الى ان الذكور لديهم الشعور بالتفكير الايجابي اكثر من الاناث، في حين اشارت دراسة (بركات، 2006) الى ان الاناث يتمتعن بالتفكير الايجابي اكثر من الذكور، وبينت دراسة (Neto & Barros, 2000) ودراسة (العنزي، 2001، السبعي، 2007، ابو اسعد، 2010) بعدم وجود فروق بين الذكور والاناث فيما يتعلق بالتوجه نحو الحياة، وأظهرت دراسة (دقة، 2011) ان طلبة الجامعة في الاردن لديهم توجه نحو الحياة بدرجة متوسطة وان لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوجه نحو الحياة تعزى لمتغير الجنس والتخصص (دقة، 2011: ك - ل).

وبما ان الحياة الجامعية متميزة في حياة الشباب، ففيها تتضح الذهنية نحو الحياة كونها المؤسسة التعليمية والتربوية التي بيدها أدوات التقدم والرقى، ولكن ما نلاحظه اليوم في المجال التدريسي ان بعض الطلبة قد لا يتفاعلون بشكل ايجابي نحو اهدافهم الحياتية لأسباب متعددة، منها حالة الرتابة والروتين اليومي والشعور باليأس نحو المستقبل في ظل التعقيدات والتطورات السريعة والمفاجئة في كافة مجالات الحياة، السياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية مما يجعلهم غير قادرين على التعامل مع تحديات المستقبل ومن

ثم يعيشون حالة من ضبابية الرؤية وربما الاضطراب في التوجه نحو حياتهم، وهو الأمر الذي اشار اليه تسيدا (Teasdale,2007) بان التفكير غير المنتج لدى الفرد يؤدي الى حالة من عدم التوجه السليم نحو الحياة (Teasdale,2007,p.3).

والجدير بالقول ان هناك تفاوت في توقعات طلبة الجامعة وانطباعاتهم في التوجه نحو الحياة في ضوء اختلاف التفكير من طالب لأخر ، ذلك نتيجة الفروق الفردية وكثرة الضغوط التي يتعرضون لها في الحياة العامة بشكل عام والحياة الجامعية بشكل خاص، لذلك فان مسألة تعرف مواقف التفكير لدى طلبة الجامعة ووجهات نظرهم نحو الحياة مهمة جداً لتأثيرها الكبير في تطوير شخصياتهم ونضجها، ومن هنا تأتي مشكلة البحث الحالي ليكون مؤشراً عن طبيعة التفكير الايجابي والتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، وذلك من خلال محاولة الاجابة على التساؤلات الآتية: ما درجة التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة؟ وما درجة التوجه نحو الحياة لديهم ؟ وهل توجد علاقة بين التفكير الايجابي والتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة؟

أهمية البحث:

تتجلى اهمية دراسة التفكير الايجابي لما له من أثر فعال في انفسنا ، فعملية التفكير الايجابي تفرز اتجاهات الناس نحو حياتهم ، بمعنى ان تكون لديهم اتجاهات ايجابية نحوها مما ينعكس ذلك على سلوكهم وفعالهم وتفاعلهم مع الآخرين.

ويرى سيلجمان ان بعض القوى الانسانية تحمي الإصابة بالمرض العقلي كالشجاعة والامل والتفكير الايجابي لما لها من تصور نظري لتوجه الفرد الوظيفي الامثل نحو حياته بشكل عام (Seligman,1998,p.2)، كما يرى (Chandler,2001) ان الناس يمتلكون عملية التفكير بالتساوي منذ ولادتهم ولكن بعضهم يتجه به وجه ايجابي فينجح، والبعض الآخر يتجه به وجه سلبي فيخفق (الرقب، 2006: 16)، وبالتالي فالفرد يستطيع ان يقرر طريقة تفكيره فاذا اختار ان يفكر بايجابية يستطيع ان يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقه من تحقيق الافضل لنفسه (الرقب، 2008: 7).

كما ان موضوع التوجه نحو الحياة وما يتعلق بها من جوانب أخرى يعد من الموضوعات الهامة التي تحظى باهتمام العاملين في مجال الصحة النفسية السليمة، فالتوجه السليم يدفع الفرد الى الحياة ويزيد من رغبته بها، فقد اشار (الانصاري، 2002) الى ان مفهوم التوجه نحو الحياة هو الذي يجعل السعي لدى الفرد من اجل أن يرفع من قيمة الحياة ويجعلها تستحق أن تعاش (الانصاري، 2002: 91-92)،

وقد بينت الدراسات والابحاث التي اجريت على الافراد الذين استخدموا اسلوب التفكير الايجابي كانوا اكثر ميلاً الى الشعور بمشاعر سارة ومزاج ايجابي خلال حياتهم بغض النظر عن شدة الألم التي أقروا بمعاناتها ، فقد اشارت دراسة (John ,1994) الى أن التفكير الايجابي يؤثر في تقدم الطلبة والنظر الى حياتهم على انها ممتعة (John,1994,p.16)، كما أشارت دراسة بيل ومارتن (Peel & Marten,2000) الى أن الافراد الذين يستخدمون التفكير الايجابي لديهم القدرة على تحقيق أهدافهم في الحياة (الخطيب، 2003: 327)، وافادت دراسة كل من (العبيدي، 2013، السر، 2014) ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عال من نمط التفكير الايجابي، ووضحت دراسة بولنك وآخرين (Bowling, et al, 2002) ان التوجه نحو الحياة يتضمن مشاعر التكامل النفسي والاجتماعي (Bowling, et al,2002,p.355)، وبينت دراسة بترسون وآخرين (Paterson& et al,2001) ان التفكير الايجابي قد ارتبط بالسعادة ونوعية الحياة (Paterson al,2001,p.7). في حين اظهرت نتائج دراسة (Munro,2004) ودراسة (عبد العزيز، 2011) بعدم وجود فروق في التخصص الدراسي بين الطلبة في التفكير الايجابي، واشارت دراسة (عبد الكريم والدوري، 2010) الى وجود علاقة ارتباطية بين التوجه نحو الحياة والتفاؤل على عينة قوامها (319) طالبة جامعية ووجود فروق في التوجه نحو الحياة بين طالبات الصف الاول والرابع ولصالح طالبات الصف الرابع، وبينت نتائج دراسة (ابو هديروس، 2013) وجود علاقة ارتباطية بين التوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة، واشارت دراسة (الحسناوي، 2014) الى ان طلبة الجامعة لديهم توجه نحو الحياة بمستوى عالٍ، وانه لا توجد فروق دالة احصائية في درجات التوجه نحو الحياة بين طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية. في حين اظهرت نتائج دراسة (المطيري، 2013) وجود علاقة عكسية سالبة بين التوجه نحو الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من الطلبة قوامها (150) فرداً.

إن ما يميز الانسان عن باقي الكائنات نزعة القوية نحو الحياة، والتفكير الايجابي الذي يعد متغير وقائي ضد الضغوط والمنغصات التي تطرأ على حياته (محمد، 2013: 2)، فالفرد يستطيع ان يقرر طريقة تفكيره فاذا اختار ان يفكر بايجابية يستطيع ان يزيل الكثير من المشاعر السلبية وغير المرغوب بها والتي ربما تقف عائقاً من تحقيق الافضل في حياته (Vocate,1994,p.51)، فكلما كان التفكير ايجابياً كلما ادى الى حل ناجح وفاعل مع مشكلات الحياة والحفاظ على المعنويات وحسن الحال (حجازي، 2006: 329).

بالتالي فان دراسة العلاقة بين التفكير والتوجه نحو الحياة علاقة لا بد من بحثها وتصورها ، ذلك ان التوجه نحو الحياة يتحقق بوساطة التفكير، وان التفكير وأساليبه ونتاجاته تكون على أفضل وجه في سياق التوجه نحو الحياة عند الفرد ، ومن خلال ما تقدم يمكن ايجاز أهمية البحث الحالي بما يأتي:-

1. إن أغلب الطلبة بحاجة ماسة الى استخدام اساليب التفكير الايجابي والتوجه نحو الحياة بكفاءة.
2. إن التوجه نحو الحياة يعد من المفاهيم الحديثة التي ينبغي الالتفات اليها لإسهامه في تطوير شخصية الطالب الجامعي.
3. يمكن الاستفادة من ادوات البحث الحالي في عملية التوجيه والارشاد للطلبة الجامعيين.
4. تزويد العاملين والمربين في مجال الارشاد والصحة النفسية بفهم اعمق لدى تأثير التفكير الايجابي على شعور الافراد بالتوجه نحو حياتهم.
5. تسلط الضوء على أهمية التفكير الايجابي والتوجه نحو الحياة في حياة الطلبة الجامعيين.
6. يكتسب البحث الحالي اهميته من كونه يتناول متغيرات نفسية في علم النفس الايجابي لدى شريحة مهمة من المجتمع، ألا وهي شريحة الشباب.
7. يعد البحث الحالي من الدراسات التي لم تشبع بحثاً في تناول موضوع التفكير الايجابي وارتباطه بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة.

أهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي تعرف:

1. قياس التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة
2. قياس التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة
3. دلالة الفروق للتفكير الايجابي تبعاً لمتغيري النوع والتخصص
4. دلالة الفروق للتوجه نحو الحياة تبعاً لمتغيري النوع والتخصص
5. العلاقة بين التفكير الايجابي والتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ذي قار من كلا الجنسين (ذكور واثاث) وكلا التخصصين (العلمي والانساني) كليتي التربية للعلوم الصرفة والانسانية للدراسة الصباحية للعام الدراسي 2014- 2015.

تحديد المصطلحات:

أولاً: التفكير الايجابي (Positive Thinking) عرفه كل من:

1. ابراهيم(2011): هو التفكير الذي يؤدي بالفرد الى المقدره على ادارة الازمات ومشاعر ايجابية متفائلة وانتقاء استراتيجيات المواجهة الايجابية والضبط الشخصي للمشاعر والافكار السلبية، ويتميز كذلك بالقوى والموارد النوعية الايجابية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة(ابراهيم،2011: 187).
 2. عبد العزيز(2011) : وهو التعريف المتبنى في البحث الحالي:- هو استخدام العمليات الذهنية في المواقف التي تتطلب ذلك بطرق عقلانية ومنطقية وأصيله، ومن ناحية التفسير والاستنباط والاستدلال يكون بطريقة تنزع الى الامور الايجابية(عبد العزيز، 2011 : 7).
 3. تعريف جودة وآخرون(2013): هو الطريقة التي يفكر بها الشخص وينعكس ايجابياً على تصرفاته تجاه الاشخاص والاحداث ويساعد على تغيير حياته نحو الأفضل واندماجه بالحياة (في: النجار والطلاع،2015: 215).
- التعريف الاجرائي للتفكير الايجابي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على فقرات مقياس التفكير الايجابي.

ثانياً: التوجه نحو الحياة: Life Orientation وقد عرفه كل من:

1. شاير وكارفر (Scheier&Carver,1985) وهو التعريف المتبنى في البحث الحالي:-

هي النظرة الايجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، بالإضافة الى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء (Scheier&Carver,1985,p.219).

2. تايلور وآخرون (Taylor ,et al,1992) بانه:

حالة مستمرة ومستقرة نوعاً ما في الشخصية تؤدي الى الظن وتوقع الامور اما جيدة فتؤدي الى التفاؤل أو سيئة فتؤدي الى التشاؤم (Taylor ,et al,1992,p495).

3. الانصاري(2003):

نظرة نحو المستقبل تجعل الفرد أما أن يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنو الى النجاح أو يتوقع الأسوأ وينتظر حدوث الشر ويميل الى القنط (الانصاري،2003: 15-16).

4. هادي(2008):

هو نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الافضل وينتظر حدوث الخير ويرنو الى النجاح ويستبعد ما خلال ذلك(هادي،2008: 2).

5. ابو اسعد(2010): بانه سمة يمتلكها الافراد يتوقعون فيها الأفضل لهم وللآخرين، واحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء (ابو أسعد،2010: 707).

التعريف الاجرائي للتوجه نحو الحياة: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة من خلال استجاباتهم على فقرات مقياس التوجه نحو الحياة.

الاطار النظري

أولاً: مفهوم التفكير الابداعي :

يشير كل من ماستند ورييد (Mas tend & Reed,2002) الى ان التفكير الابداعي هو الاداة الأكثر فاعلية في التعاملات مع مشكلات الحياة وتحدياتها ومهامها، كما انه يمثل نواة الاقتدار المعرفي مع مشكلات الحياة والتغلب على محنها وشدائدها، فهو توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الامكانيات الحاضرة منها والكامنة من أجل العمل، فضلاً عن انه يشكل العلاج الناجع للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي (Mastend&Reed,2002,http://ar.wikipedia.org/wick).

ومن هنا فالإنسان يولد ولديه آلة التفكير وهي العقل، فالعقل أو المخ (بالمفهوم الفسيولوجي) يعطي أوامر مباشرة الى الاحاسيس للإبقاء على الخبرات السارة والغاء الخبرات المؤلمة. (بركات،2006: 4).

إن التفكير الابداعي يدور حول الحديث الذاتي (Self-Talk)، فقد وصف سيلجمان الحديث الذاتي كتفكير حيوي ايجابي يزود به الفرد نفسه يوماً ويعتبر اسلوباً هاماً في تعلم الفرد طرق لتحدي المعتقدات اللاعقلانية وتطوير أفكار أكثر صحة والتي ستقود الى تفكير ذاتي أكثر إيجابه (برادلي وآخرون،2012: 257). ويمثل التفكير الابداعي قدرة الفرد على الانتباه الى جوانب القوة في المشكلة والقدرات التي يمتلكها الانسان كالقدرات النفسية وتحمل المشاق والتوافق النفسي واكتشاف الفرص الابدائية في الموقف (النجار والطلاع،2015: 211).

ويرى(الشافعي،2013) ان كان القول الشائع إن القرن يتضح بنقيضه، فالتفكير الابداعي يزداد وضوحاً إذا قورن بالتفكير السلبي، فإذا كان التفكير السلبي هو إدراك سلبي للذات والعالم والمستقبل، فإن التفكير الابداعي هو تكوين صورة ذهنية ايجابية عن ذات الفرد وعن العالم والمستقبل(الشافعي،2013: 25-26). ويؤكد(Seligman,2005) ان التفكير الابداعي هو بداية الطريق للنجاح والشعور بالسعادة، فإننا حينما نفكر إيجابياً فإننا في الواقع نبرمج العقل الباطن ليفكر ايجابياً، وهذا التفكير يؤدي الى الاعمال الابدائية في معظم شئون حياتنا (في: خليل،2012: 2).

وقد قاس الباحثون في معاهد الصحة الوطنية اندفاع الدم في الدماغ وتابعوا حركته، فوجدوا ان الافكار السلبية تحرك المناطق المتصلة بمشاعر الاحباط والحصر النفسي(القلق). في المقابل، تترك الافكار الابدائية مناخاً من الهدوء المفيد وراحة البال والاستمتاع بالأمور الحسنة والقبول بالواقع الذي لا يمكن تغييره، ومن هنا فقد اكد الباحثون حاجة الانسان الى العديد من التجارب الابدائية لمحو آثار تجربة سلبية واحدة، فشبه بعضهم الفكرة السلبية بمادة لاصقة، بينما شبهوا الابدائية بمواد منزلة وغير لاصقة (شيموف وكلاين،2009: 104-107).

ويذكر بعض الباحثين (دلبليو، دريتشارد، تريسي،ديبوتو) ان التفكير الابداعي له من الفوائد التي تعود على الفرد والتي يمكن ذكرها بالاتي:

1. يمثل الباعث على استنباط الافضل وسر الاداء العالي.

2. يساعد الشخص على ان يختار من قائمة أهدافه الحياتية المستقبلية ما هو الأفضل.
3. له الأثر النافع في الشخصية
4. يساعد على ان يكون شعور الفرد الداخلي طيباً.
5. يساعد على اطلاق القدرات الكامنة لدى الفرد التي تحقق اهدافه.
6. يساعد الفرد على الشعور بالتفاؤل والطاقة والقدرة على الدفاع عن النفس.

(الرقيب، 2008: 8-9)

ويشير أسبينول وآخرون (Aspin wall et al, 2003) الى ان التفكير الايجابي يعتبر الضامن لإعطاء القدرة لدى الفرد على التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها وتعديل الحالة الوجدانية وتعزيز الصحة النفسية (Aspin wall et al, 2003, p.12). فالتفكير الايجابي هو مفتاح الوفاق والنجاح . الوفاق مع الذات والدنيا والناس، والنجاح في مسيرة البناء والنماء، فضلاً عن ذلك هو مفتاح الوفاق مع الآخرين كونه يعزز العلاقات الطيبة ويحفزها مما يغني حياتك ويحيطك بجو من الحب والدعم والحماية (حجازي، 2012: 106). ويرى الباحث بان مفهوم التفكير الايجابي يندرج تحت مسمى بعلم النفس الايجابي والذي من خلاله يشعر الشخص بالسعادة في ضوء ظروفه الحالية ، وان كان هذا الشعور يختلف باختلاف الافراد وظروفهم الحياتية.

خصائص الشخص ذي التفكير الايجابي:

يرى جونسن (Johnson, 2002) ان الشخص ذو التفكير الايجابي يتصف بفكر مستنير ويستخدم المفاهيم التي من شأنها ان تتناسب مع الموقف أو الحدث الذي يدور من حوله النقاش، ويحاول إعطاء تصور واقعي عن الذات وبشكل متوازن، كما انه يمتلك من الاساليب الجديدة التي تتناسب مع التطور الحاصل ومحاولته لإيجاد حلول ناجعة لطبيعة المشكلات التي تقف عائقاً له أو لغيره من الناس (Johnson, 2002, p.77-78)، كما يعتبر الشخص ذو التفكير الايجابي من الافراد الذين ينظرون الى الجانب المشرق من الحياة والمتعة الذاتية والقبالية للمرونة والاحذ والعطاء والقدرة على اختيار الالفاظ التي بحيث لا تجرح ولا تستهزئ بمشاعر الآخرين، فضلاً عن ذلك فان الفرد من ذوي التفكير الايجابي يكون قادراً على توسيع جوانب المشاعر الايجابية التي تؤدي الى المزيد من الابداع والابتكار (Mohanty, 2009, p.361). كما انه يتميز بسمات الصدق والعدالة والقدرة على التركيز وله ثقة بالله (عزوجل) وبنفسه وبالأخرين (عبد الصاحب وأحمد، 2014: 120). وقد حدد سنايدر (Snyder) الصفات الاساسية للأشخاص الذين يتمتعون بتفكير ايجابي من حيث قدرتهم على خلق دوافع مهمة لأنفسهم واتصافهم بالمرونة من اجل ايجاد سبل الوصول الى تحقيق اهدافهم واستخدامهم لنبرة صوت مبتهجة، فضلاً عن ان شعورهم تجاه المصاعب سوف تتحسن مستقبلاً (غزال، 2008: 37-38). ويرى الباحث ان الشخص ذو التفكير الايجابي يميل الى التفاؤل ويعدده عنصراً أساسياً في تكوين شخصيته، اذ نجده يلتزم بالنواحي السارة عند تعامله مع الاشياء والموضوعات ويفكر بالنجاح أكثر من الخيبة.

وجهات النظر التي فسرت التفكير الايجابي :

نظرية مارتن سيلجمان (M. Seligman):

أشار سيلجمان الى ان الشخص المتفائل يعتقد ان الفشل وخيبة الأمل هي تحدي وعاقبة مؤقتة بعكس الشخص المتشائم (السيد، 2011: 10)، كما أكد سيلجمان على ان الطريقة التي تفسر الاحداث بوساطتها هي الأكثر تأثيراً على سلوك الفرد الحالي والمستقبلي أكثر من وقوعها، وقد يكون لهل مضامين سيئة أو جيدة على صحة الفرد النفسية والجسدية (الحجار، 1989: 95)، ويصنف سيلجمان الأشخاص الى نوعين هما اصحاب اسلوب التفسير الايجابي، واصحاب اسلوب التفسير السلبي وان هذان الاسلوبان في حالتي (التفائلة – والتشاؤمية) ينطلقان – بحسب سيلجمان- من نظرية العزو لنفسه ذاتها، اذ ان صاحب اسلوب التفسير الايجابي يكون متفائلاً أمام الانتكاسات والخسائر والنظر اليها على انها مؤقتة وانه يمكن الانطلاق من جديد باستخدام الوسائل الملائمة وان اصحاب هذا الاسلوب يحافظون على ايجابية النظرة الى الذات، وفي المقابل فان اصحاب اسلوب التفسير السلبي (التشاؤمي) يميلون الى تعميم المحنة من الوضعية الاصلية على مختلف وضعيات الحياة ويطلقون احكاماً قطعية تشاؤمية على العالم والناس (القرشي، 2012: 258-259).

ويرى (Seligman, 1991) ان الفرد الذي يكتسب مهارات التفكير الايجابي من داخل وخارج المؤسسات التعليمية، فضلاً عن التنشئة الاجتماعية خلال مراحل عمره فانه يملك الحرية والقدرة الكاملة في اختيار طريقة تفكيره والتركيز على النجاح (Seligman, 1991, p.24)، بالتالي فان وجهة نظر التفكير الايجابي هي اذا كنت تفكر افكاراً ايجابية فان حياتك ستصبح ايجابية، فإذا كنت تريد الفوز فانه عليك أن تتصرف كالفائز . ولهذا يمكن القول ان نظرية التفكير الايجابي تعمل على الايحاء الذاتي (الشريني، بلا، 337).

نظرية كيركجار (Kirkegaard, 2005)

يذكر عالم النفس الوجودي كيركجار (Kirkegaard, 2005) ان مفهوم التفكير الايجابي يحيط به الكثير من المفاهيم مثل المعرفة الداخلية (Internal Cognition) التي تستند الى الهدف والذي يقود معرفة الفرد الداخلية عبر هذه العملية وان ما يقوم به الفرد من

فعل خارجي انما هو امتلاكه لهدف أو غرض ما يحكمه وان معرفته الداخلية تتيحه مركزا على الهدف ومع الهدف يأتي الغرض، والسمة الثانية هو امتلاك الايمان (Faith) المستند الى الغرض والمعنى ، فالأشخاص الايجابيون لهم ايمان بأن كل شيء يحدث في الحياة له سبب وان هناك من الفرص التي من شأنها تساعد الاشخاص بان يصبحوا اقرب الى هدفهم أو غرضهم الأكبر في الحياة، واما السمة الثالثة فهي امتلاك العلاقات (Relationships) التي تعزز شعور الفرد بالأمان مع الذات ومع الله ومع المقربين اليه من اقرباء او اصدقاء، وبالتالي يرى كيركجارد ان التفكير الايجابي مدعوم بشكل اساس عبر علاقة الفرد بنفسه وبالله والآخرين (8-14 Kirkegaard,2005,pp).

ثانياً: مفهوم التوجه نحو الحياة:

يعد مفهوم التوجه نحو الحياة من المؤشرات الهامة لشعور الفرد بالسعادة أو بالتعاسة، وان كان هناك اختلاف من شخص لآخر بحسب الدرجة وليس النوع. فالتوجه نحو الحياة يعتبر من الصفات النفسية التي تؤثر في مسيرة الانسان وحياته، إذ ان الشخص المتفائل نحو حياته هو الذي يتأمل وقوع الخير وما هو أفضل وأحسن، بخلاف المتشائم التي تكون رؤيته للحياة رؤية سوداء (التميمي ورشيد، 2015: 397) ويؤكد وينر (Weiner) ان الفرد إذا عزي فشله لعامل مستقر (داخلي أو خارجي) فإن هذا سيؤثر على توقعاته المستقبلية لغرض النجاح والفشل في توجهه نحو الحياة (الحربي، 2008: 55).

ويرى كومينز وماك كيب (Cummins & McCabe,1994) ان مفهوم التوجه نحو الحياة متعدد الابعاد، فكل منا ينظر الى توجهه الحياتي من زاوية خاصة به وهو مفهوم نسبي لدى الفرد ووفقاً لمراحله العمرية والمواقف الحياتية التي يعيشها (Cummins & McCabe,1994,p.378-382).

إن التوجه نحو الحياة هو في نظرة الفرد للحياة وموقفه من احداثها ويتضمن نوعين من الاتجاهات أولهما الاتجاهات الايجابية مثل الاقبال على الحياة بتفاؤل وحب والاستمتاع بالكفاح الحياتي والانتصار على العقبات. وثانيهما، اتجاهات سلبية وتتمثل بالزهد في الحياة والعزوف عن الاستمتاع بها ومحاولة اعتزالها والسخط والتبرم ورفض الحياة وعدم الرضا عنه والرغبة في التخلص منها (خليل، 2012: 92-93). ويشير (حبيب، 2006) الى أن هناك ثلاث خطوات هامة يستطيع الفرد استخدامها للوصول الى توجه صحيح نحو الحياة وتتمثل بالآتي:

1.بناء الوعي بضرورة الحاجة الى التحسين والتطور

2.تحديد اهداف التحسين المستمر للإداء، وبناء تنظيم لتحقيق تلك الاهداف.

3.تحديد جوانب الجودة الحياتية. (حبيب، 2006: 81).

ويرى الباحث ان اشباع هذه الحاجات التي تعد اساسية هي من الضروريات لكل فرد ،على الرغم من تفاوتها بين شخص وآخر من حيث درجة اشباعها ولكنها حاجة يسعى اليها الجميع ، وبالتالي فان موضوع التوجه الى الحياة يكمن في دراسة ماسلو عن الحاجات الانسانية.

وجهات النظر التي تناولت مفهوم التوجه نحو الحياة:

نظرية شاير وكارفر (Scheier&Carver,1985):

طور كل من (Scheier&Carver,1985) نظريتهما عن التوجه نحو الحياة من خلال منظورهما حول الضبط السلوكي للذات، وقد افترضا ان المشاعر الايجابية مرتبطة بمدى السعي والتوجه نحو الاهداف، لذلك فان المشاعر او الانفعالات الإيجابية لا ترتبط بالتقدم نحو الاهداف فحسب، وانما بالتوقع الايجابي لنتائج ذلك التقدم، بالمقابل فان المشاعر السلبية ترتبط بطبيعة الحركة المبتعدة عن الاهداف التي ترتبط بالتوقع السلبي لنتائج ذلك التقدم أيضاً (Strake et al ,1987, p.582). كما يفترض شاير وكارفر وجود ارتباط بين التوجه الايجابي نحو الحياة والمحاولات النشطة للتعامل مع الضغوط، فالأشخاص من ذوي التوجه الايجابي نحو الحياة يبدلون سعياً اكبر من الاشخاص الذين يكون توجههم سلبي نحو الحياة في مواجهة الضغوطات والمشكلات التي يواجهونها (Scheier&Carver,1987,p.182-183).

ويرى شاير وكارفر ان التوجه نحو الحياة يمثل نزعة منضمة لدى الانسان لتكوين توقعات مهمة النتائج تكون سارة أو غير سارة في المجالات المهمة من حياته لذلك فقد تسيطر على سلوك الناس أحياناً نزعة الى توقع الخير اي توجه ايجابي نحو الحياة وعادة ما تكون متواترة في مواقف مختلفة من حياة الفرد وفي أحيان أخرى تكون نزعة الى توقع الشر، أي توجه سلبي نحو الحياة وقد أعطى شاير وكارفر نواحي عدة يمكن من خلالها معرفة الفرق بين الأفراد من ذوي التوجه الايجابي نحو الحياة وذوي التوجه السلبي نحوها،

فالإيجابيون يستخدمون استراتيجيات تستند الى الاستعانة بالصيغ الايجابية للموقف الراهن، في حين نجد ان الناس السلبيون يميلون الى المواجهة من خلال عدم الاهتمام بالمواقف والاهداف التي تفرضها المؤثرات الحياتية (التميمي ورشيد، 2015: 402). إن النظرة الايجابية للحياة تخلق الظروف المطلوبة للنجاح من خلال التركيز على الامكانيات الموجودة لدى الفرد، فالإنسان المتفائل يجد في كل صعوبة فرصة للتقدم بتركيزه على الجوانب البناءة في الحياة وتجنب المتاعب والاحباطات التي يصادفها في حياته (Albery, 1998, pp.681-695).

نظرية دونالد سوبر (D.Supper, 1980) :

يشير سوبر في نظريته عن حيز الحياة الى ان المواءمة الجيدة بين الذات وعالم العمل سوف يساهم في توجه نحو حياة راضية، وقد اكد سوبر ان دور الفرد كعامل له مستويات مختلفة من الأهمية بالنسبة الى الأفراد، وانه يرجع جزء من هذه الاختلافات الى الأدوار الأخرى في حياة الفرد ويمكن ان تتضمن أدوار الحياة كلاً من الأدوار الشخصية مثل اوقات الفراغ والادوار الاجتماعية كالمواطنة وشريك الحياة، ويمكن ان يساعد الوعي الكامل بأهمية أدوار الحياة المتنوعة والتفاعل بينها في التوجه نحو حياة منتجة (Supper, 1980, pp.285-287)، كما يؤكد سوبر على اهمية وضوح الدور (Role Salience) الذي يمثل أهمية مطلقة أو نسبية في حياة الفرد، إذ أن الانسان عندما يحاول الجمع بين أكثر من دور في الحياة مثل دوره في الاسرة أو المجتمع أو دوره كصديق، يمكن أن يتسبب في خلق شعور بالرضا وبالقلق والتوتر في آن واحد وان هذا الامر يتوقف على مدى شعوره بأهمية كل دور من هذه الادوار في حياته (Supper, 1980, p.283)، وقد أكدت العديد من الدراسات على وجهة نظر سوبر (Supper, 1980) من أن الافراد الذين يمتلكون أدواراً عديدة في حياتهم تكون لديهم قدرة اكبر على التوجه نحو الحياة، وانهم يخبرون مستويات اعلى من تقدير الذات وشعورا اكبر بالصحة النفسية والرضا عن الحياة، وان الانسان عندما ينجح في الجمع بين أكثر من دور في مجالات الحياة المختلفة، فان ذلك يعمل على زيادة شعوره بالتوجه نحو الحياة (Barnett, 1999, p645).

مناقشة الاطار النظري:

1. مناقشة التفكير الايجابي:

إن الانسان غالبا ما يقضي ايامه في التفكير بشأن نفسه اكثر مما يفكر بالآخرين ولذلك ينبغي ان تبني افكاره على الاهداف التي ينشدها وليس اهداف غيره ، والتفكير الايجابي يمثل ذلك الاتجاه الذهني للاهتمام بالكلمات المؤدية الى النجاح، اذ انه يعكس اسلوب الفرد في تعامله مع المواقف والاحداث الحياتية التي يواجهها للوصول الى حل امثل لها، ذلك ان التفكير الايجابي هو مفتاح الوفاق مع الذات مما يعزز العلاقات الطيبة ويحفزها نحو الاحسن والافضل. ومن هنا فقد كانت النظريات التي تناولت مفهوم التفكير الايجابي قد اكدت منها على التفاعل الذي يمكن تعلمه او اكتسابه وليس بسبب الوراثة كما في نظرية سيلجمان التي اكد على الاسلوب او الطريقة التي يفسر بها الاشخاص الاحداث والتي تؤثر على سلوكهم في الحاضر والمستقبل أكثر من الماضي. اما نظرية كيركجارد فقد صنفت التفكير الايجابي الى ثلاث مجموعات ، تتمثل بمدى علاقة الفرد بنفسه بمعنى تلك المعرفة الداخلية التي تستند الى الهدف وعلاقته بالله التي تأتي من امتلاك الايمان المسند الى المعنى وكذلك علاقته بالاشخاص المقربين التي تعزز من شعور الفرد بالامان والطمأنينة، وان هذه السمات الثلاثة تضيف على الفرد التفكير الايجابي تجاه الاحداث والموضوعات والاشياء التي يواجهونها خلال حياتهم، فمن المعلوم ان الناس في طبائعهم يميلون الى ابراز السلبيات أكثر من الايجابيات، ويأتي التفكير الايجابي بالصد من تلك التصورات كونه يفتح الآفاق امام الفرد لإيجاد الحلول تجاه المشكلات الحياتية عن طريق التعامل الفاعل والايجابي مع تلك القضايا والاحداث اليومية.

مناقشة التوجه نحو الحياة:

تتمثل خطوات التوجه نحو الحياة من اهم الاهداف التي يرنوا اليها الافراد، كون ان الانسان عندما يواجه عوائق تحول بينه وبين تحقيق اهدافه الحياتية يحصل لديه احباط ونتيجة هذا الاحباط قد يتولد سلوك ليس بذات معنى حياتي، وقد تباينت النظريات في تناولها للتوجه نحو الحياة استنادا الى المفاهيم التي تركز عليها، اذ اكدت النظريات التي تناولت هذا المفهوم على بعض التصورات التي من الممكن ان تعطي تصورا عن توجه الفرد نحو اهدافه الحياتية، فقد اشار كل من (شاير وكارفر) الى ان اهداف الفرد الحياتية ترتبط بالضبط السلوكي للذات والتوقع الايجابي نحو تلك الاهداف، وقد تكون الاستراتيجيات التي تستند الى الصيغ الايجابية لطبيعة المواقف الراهنة هي السبيل الفضل نحو توجه ايجابي نحو الحياة، برغم من ان تلك النظرية لم تشر صراحة الى طبيعة واساليب تلك الاستراتيجيات واكتفت بالإشارة فقط الى صيغ ايجابية ولم تخبرنا ماهية هذه الصيغ ونوعيتها واسلوبها، كما ان هناك بعض الآراء التي قد اكدت على ان طبيعة الموائمة التي تحصل ما بين الفرد وعالمه تجعل من الفرد ان يكون توجهاً نحو الحياة وهو ما اشارت اليه نظرية (سوبر) لطبيعة هذه الموائمة وكذلك ايضا لطبيعة الدور ووضوحه يمثل أهمية بارزة في توجه الفرد نحو الحياة.

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت التفكير الايجابي

الدراسات العربية:

1. دراسة (القرشي، 2012)

استهدفت العلاقة بين التفكير الايجابي وبعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة بالعمر والتخصص والمرحلة، وقد بلغ قوام العينة (120) طالباً وطالبة جامعية، وبعد تحليل البيانات أظهرت النتائج ان طلبة الجامعة يتمتعون بالتفكير الايجابي، وان هناك فروقاً دالة احصائية في التفكير الايجابي تعزى لمتغير التخصص ولصالح الاقسام الانسانية: كما بينت النتائج عدم وجود علاقة بين التفكير الايجابي والمتغيرات الديموغرافية المدروسة (القرشي، 2012: 249).

2. دراسة (عبد الصاحب وأحمد، 2014)

استهدفت تعرف العلاقة بين التفكير الايجابي والدافعية الاكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس، واجريت على عينة قوامها (344) طالباً وطالبة من كليات التربية في جامعتي بغداد والمستنصرية وظهرت النتائج بعد تحليل البيانات احصائياً وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائية بين التفكير الايجابي والدافعية الاكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس، كما بينت النتائج ان طلبة كليات التربية يتمتعون بمستوى عال من التفكير الايجابي، ووجود فروق في التفكير الايجابي بحسب متغيري الجنس والتخصص، ولصالح الذكور وطلبة التخصص العلمي على التوالي (عبد الصاحب وأحمد، 2014: 113-129).

دراسات اجنبية:

1. دراسة (Jung, et al, 2007)

استهدفت تعرف العلاقة بين التفكير الايجابي والرضا عن الحياة لدى عينة من المتزوجين الكوريين بلغ قوامها (409) فرداً، وبعد جمع البيانات وتحليلها احصائياً أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفكير الايجابي والرضا عن الحياة، ووجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير العمر والتعليم والدخل الاسري، كما اظهرت النتائج ان التفكير الايجابي يتنبأ في الرضا عن الحياة (Jung, et al, 2007, p.377-378).

2. دراسة (Wang et al, 2012)

استهدفت التعرف على العلاقة بين اسلوبي التفكير السلبي والايجابي والاتجاه نحو التعاون لدى عينة قوامها (970) طالباً وطالبة من جامعة تايوان، واستخدم في الدراسة مقياسي التفكير الايجابي والتفكير السلبي، وبعد تحليل البيانات باستخدام (SPSS) اظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين التفكير الايجابي والاتجاهات نحو التعاون وعلاقة سلبية بين التفكير السلبي والاتجاه نحو التعاون (Wang, et al, 2012, pp.55-57).

ثانياً: الدراسات التي تناولت التوجه نحو الحياة:

الدراسات العربية:

دراسة (علي، 2010):

استهدفت تعرف العلاقة بين التوجه الايجابي نحو الحياة وسمات الشخصية، وتكونت العينة من (110) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، واستخدم فيها الباحث اختبار التوجه الايجابي نحو الحياة وظهرت النتائج وجود علاقة بين التوجه الايجابي نحو الحياة وسمات الشخصية المتمثلة بكل من الثبات الانفعالي والسيطرة والاندفاعية، في حين ان سمة الارتياب كان غير منبئ بالتوجه الايجابي نحو الحياة، كما اظهرت النتائج ان الذكور أكثر توجهاً نحو الحياة من الاناث واكثر ثباتاً واندفاعية ويتوقعون الافضل في الاوقات التي لا يكون فيها رؤية الامور واضحة (علي، 2010: 753-754).

1. دراسة (صالح، 2013):

استهدفت الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة والتوجه نحو الحياة لدى الطلبة لدى عينة قوامها (122) طالباً وطالبة واستخدمت في الدراسة مقياس التوجه نحو الحياة المعد من قبل الباحثة، وظهرت النتائج وجود علاقة دالة بين الشعور والتوجه نحو الحياة، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب على مقياس التوجه نحو الحياة تعزى لمتغير الجنس (صالح، 2013: 1).

الدراسات اجنبية:

1. دراسة كزومي (Koizumi, 1995)

استهدفت التعرف الى توجهات الطلبة نحو الحياة لدى طلبة الجامعة في اليابان وكان قوام العينة (584) طالباً وطالبة وظهرت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية باحساس الطلبة نحو مستقبل حياتهم ترتبط بالتفاؤل والتشاؤم، كم اظهرت النتائج هناك مستوى جيد لدى الطلبة نحو حياتهم (Koizumi,1995, p23-25).

2. دراسة كريد وبارتروم (Creed&Bartrum,2002)

استهدفت الكشف عن خصائص مقياس التوجه نحو الحياة وأثر التفاؤل والتشاؤم على صنع القرار وطبقت على عينة تكونت من (504) من الطلبة، وكشف التحليل العاملي عن عاملين احدهما للتفاؤل والاخر للتشاؤم، كما كشفت الدراسة عن أن المتفائل أكثر ثقة حول نفسه وقدراته على اتخاذ القرار، في حين ان المتشائم عبر عن مستويات منخفضة في صنع القرار (Creed&Bartrum,2002,pp42-44).

مناقشة الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت التفكير الايجابي:

بعد عرض الدراسات السابقة التي تناولت التفكير الايجابي نلاحظ انها استهدفت التعرف على مستوى التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية ، والتفكير الايجابي وعلاقته بالرضا عن الحياة والاتجاه نحو التدريس والتعاون ، وقد تبيننت عينات الدراسات السابقة في عدد مبحوثيها ويترأوح ما بين (120 - 970) فرداً، وقد افادت الدراسات السابقة البحث الحالي بجوانب عدة منها تحديد الاسلوب واهميته واختيار حجم العينة المبحوثة المناسبة والمقاييس والوسائل الاحصائية، فضلاً عن ان ما تحقق من نتائج في تلك الدراسات من شأنه ان يسهم في تفسير نتائج البحث الحالي.

ثانياً: الدراسات التي تناولت التوجه نحو الحياة.

بعد عرض الدراسات السابقة التي تناولت التوجه نحو الحياة ، نلاحظ ان بعض الدراسات استهدفت التعرف على توجهات مبحوثيها نحو الحياة، وبعضها الآخر استهدف الكشف عن خصائص بعدي التوجه نحو الحياة (التفاؤل والتشاؤم) وقد تبيننت عينات الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية في كون ان عدد مبحوثيها تراوح بين (504-584) فرداً ، في حين كان في دراستنا الحالية (200) فرداً وكذلك كان الاختلاف من حيث البيئة التي جرى فيها البحث الحالي، وقد افادت الدراسات السابقة البحث الحالي بجوانب عدة منها تحديد الاسلوب واهميته ، اذ افاد الباحث في اختيار حجم العينة المناسبة ، فضلاً عن ان ما تحقق من نتائج في تلك الدراسات من شأنه ان يسهم في تفسير نتائج البحث الحالي.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهجية البحث

استخدم الباحث في البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي كونه اكثر ملائمة لتحقيق اهداف البحث، الذي يسعى الى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ومن ثم وصفها، فهو يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع بصفها وصفاً دقيقاً (ملحم، 2000: 324).

ثانياً: مجتمع البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة ذي قار/كليتي التربية للعلوم الصرفة والانسانية وبكافة اقسامها والبالغ عددهم (3100) طالباً وطالبة بواقع (976) ذكور و(2124) اناث ، ومن الصفوف الدراسية الرابع وللدراسة الصباحية للعام 2014- 2015.

ثالثاً: عينة البحث

تكونت عينة البحث من (200) طالباً وطالبة ، وقد اختيرت بالأسلوب الطبقي العشوائي بالطريقة المرحلية وذلك باختيار كلية التربية من التخصص الانساني وكلية التربية من التخصص العلمي ثم اختير قسم العلوم التربوية والنفسية عشوائياً من كلية التربية

الانسانية، واختير قسم الرياضيات عشوائياً من كلية التربية العلمية بواقع (100) طالباً و(100) طالبة وللتخصصين العلمي والانساني، والجدول(1) يوضح ذلك.

الجدول(1)

يوضح توزيع عينة البحث

المجموع	النوع		التخصص	الاقسام
	اناث	ذكور		
100	60	40	انساني	العلوم التربوية والنفسية
100	55	45	علمي	الرياضيات
200	115	85	المجموع	

رابعاً: أدوات البحث

1. مقياس التفكير الایجابي :- بعد اطلاع الباحث على مجموعة من الادبيات والنظريات وجد أن أفضل مقياس للبحث الحالي هو مقياس (عبد العزيز، 2011) للتفكير الایجابي ويتكون من(22) فقرة وله اربعة بدائل بنفس الاتجاه(تتطبق كثيراً، تتطبق الى حد ما، لا تتطبق، لا تتطبق ابدا) وتدل الدرجة المرتفعة على التفكير الایجابي، ولغرض تحقيق اهداف البحث قام الباحث بتبني المقياس كونه يتلائم مع عينة البحث الحالي وطبق على طلبة الجامعة، وكونه مقياس حديث سنة(2011).
2. مقياس التوجه نحو الحياة:- تبنى الباحث مقياس (Scherer & Carver, 1985) تعريب واعداد (الانصاري، 2001) ويتكون من(10) فقرات وله خمسة بدائل(لا، قليلاً، متوسطاً، كثيراً، كثيراً جداً) بنفس الاتجاه وتدل الدرجة المرتفعة على التوجه نحو الحياة، ولغرض تحقيق اهداف البحث الحالي قام الباحث بتبني المقياس، كونه المقياس الوحيد الذي يمكن اعتماده في البحث الحالي والذي يستند الى اطار نظري متين، ويتمتع بصدق وثبات جيديين.

الخصائص السايكومترية :

الصدق الظاهري(Face Validity):

قام الباحث بعرض المقياسين(التفكير الایجابي، والتوجه نحو الحياة) بصيغتهما الاولى على مجموعة من المحكمين المختصين*¹ في علم النفس التربوي والقياس والتقويم في كلية التربية/الجامعة المستنصرية/ قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي متضمناً ايجازاً عاماً لكل مصطلح أو مفهوم لإصدار حكمهم على صلاحية فقرات المقياس في قياس الخاصية المراد قياسها وكذلك صلاحية بدائل الاستجابة ، وقد اعتمد الباحث لإبقاء الفقرة من عدمها على مربع كاي، وفي ضوء استجابة المحكمين تمت الموافقة على جميع فقرات مقياس التفكير الایجابي، ومقياس التوجه نحو الحياة.

الثبات(Reliability):

قام الباحث باستخراج ثبات المقياسين بطريقتين احدهما طريقة الاختبار واعادة الاختبار ، وذلك بإعادة تطبيق المقياس مرتين بفارق زمني بلغ(14) يوماً على عينة بلغ عدد افرادها(26) طالباً وطالبة جامعية اختيروا بطريقة عشوائية من كليتي التربية للعلوم

¹ يشكر الباحث الاساتذة المحكمين التالية اسماؤهم:

- أ.د. محمود كاظم التميمي
- أ.د. نادية شعبان مصطفى
- أ.م.د. ازهار عبود الجواري
- أ.م.د. كاظم علي الدفاعي

الصرافة والعلوم الانسانية موزعين بالتساوي على وفق متغيري النوع والتخصص، واعيد تطبيق المقياسين وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيق الاول والثاني وجد ان معامل الثبات باستخدام هذه الطريقة كان (0,85) لمقياس التفكير اليجابي و(0,78) لمقياس التوجه نحو الحياة. أما في طريقة الفا كرونباخ فتبين ان الثبات يساوي (0,79) لمقياس التفكير اليجابي و(0,75) لمقياس التوجه نحو الحياة.

تطبيق اداتي البحث:

قام الباحث بتطبيق المقياسين على عينة البحث التطبيقية البالغ عدد افرادها (200) طالباً وطالبة، وذلك للفترة الواقعة بين 11/13 2014- 2014/ 12/9 وقد حرص الباحث على تطبيق المقياسين بنفسه، وبعد الانتهاء من تطبيق الاداتين صححت استجابات المفحوصين وفرغت بياناتهم لغرض المعالجة الاحصائية.

الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث مجموعة من الوسائل الاحصائية والتي طبق معظمها في برنامج الحقيبة الاحصائية SPSS الاصدار 17/ وهي:

1. مربع كاي للتعرف على دلالة الفروق في اجابات المحكمين على صلاحية فقرات اداتي البحث.
2. معامل ارتباط بيرسون لحساب قيمة الثبات بطريقة اعادة الاختبار.
3. معادلة الفا- كرونباخ للاتساق الداخلي.
4. الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للمقياس.
5. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق في الدرجات بحسب متغيري النوع والتخصص.
6. معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين متغيري البحث التفكير اليجابي والتوجه نحو الحياة.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي على وفق الاهداف التي وضعت لأجله، وتفسير تلك النتائج تبعاً للاطار النظري المتبع فيه ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة، ومن ثم الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وعلى النحو الآتي:

الهدف الاول: قياس التفكير اليجابي لدى طلبة الجامعة

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس التفكير اليجابي على عينة البحث الاساسية البالغة (200) طالباً وطالبة موزعين بحسب النوع والتخصص، تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على المقياس، اذ بلغ (146,69) وهو اعلى من المتوسط النظري للمقياس الذي قيمته (55) والانحراف المعياري (28,64) واختبر الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي t-test لعينة واحدة، واتضح ان الفرق ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (5,17) وهي أعلى من القيمة الجدولية (1,96) وبدرجة حرية (199)، وكما موضح في الجدول (2).

الجدول (2)

الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس التفكير اليجابي

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة					
0,05	1,96	5,17	199	55	28,64	146,69	200

يتبين من الجدول (2) أن المتوسط الحسابي للدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة أعلى من المتوسط النظري ، فضلاً عن دلالة القيمة التائية المحسوبة، مما يعني أن أفراد عينة البحث لديهم مستوى عالٍ من التفكير ايجابي، ويعزى الباحث سبب ذلك الى

اكتساب الطلبة الخبرات والمهارات التي تجعلهم يركزون على نجاحاتهم أكثر من اخفاقاتهم وان هذا الشعور من التفكير الايجابي يضمن إنتاجيتهم وتزويدهم بالمعرفة، وهو ما يتطابق مع نظرية سيلجمان في نظريته الى التفكير الايجابي بانه يعد عاملاً مساعداً يحث الفرد في التركيز على نجاحاتهم في الحياة وتكون لديهم الحرية والقدرة في اختيار الاسلوب الذي يفكرون فيه والذي بدوره يعمل على اشباع حاجاتهم الاولى والثانوية (Seligman, 1991). ان هذه النتيجة تتفق مع ما توصلت اليه دراسة كل من (العبيدي، 2013، السر، 2014، عبد الصاحب واحمد، 2014) والتي اوضحت بان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عال من التفكير الايجابي.

الهدف الثاني: قياس التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة

لقياس التوجه نحو الحياة لدى أفراد العينة البالغ عددهم (200) طالباً وطالبة، تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على المقياس، إذ بلغ (127,95) وهو أعلى من المتوسط النظري للمقياس الذي قيمته (30) والانحراف المعياري (20,24)، واختبر الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي t-test لعينة واحدة، واتضح ان الفرق كان ذا دلالة احصائية عند مستوى (0,05) إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (22,31) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) وبدرجة حرية (199) وكما موضح في جدول (3).

الجدول (3)

الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس التوجه نحو الحياة

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة					
0,05	1,96	22,31	199	30	20,24	127,95	200

يتبين من نتائج جدول (3) أن المتوسط الحسابي للدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة أعلى من المتوسط النظري ، فضلاً عن دلالة القيمة التائية المحسوبة، مما يعني أن أفراد عينة البحث لديهم مستوى عال من التوجه نحو الحياة ، ويمكن تفسير ذلك ان التوجه نحو الحياة يمثل نزعة او ميل يسيطر على سلوك الفرد لتكوين توقعات نحو الخير ،اي توقع ايجابي نحو الحياة، وهو ما أكدته نظرية شاير وكارفر في ان الانسان المتفائل يجد في كل صعوبة فرصة للتقدم بتركيزه على الجوانب البناءة في الحياة، كما ان طلبة الجامعة نظراً لما يتمتعون به من ادوار عديدة في حياتهم كونهم يخبرون مستويات اعلى مقارنة بغيرهم قد اعطى لهم الشعور بالتوجه نحو الحياة. ان هذه النتيجة تتفق مع ما توصلت اليه دراسة (Koizumi, 1995) ودراسة (Creed&Bartrum, 2002) ودراسة (الحسناوي، 2014).

الهدف الثالث: إيجاد الفروق في التفكير الايجابي تبعاً لمتغيري

أ.النوع (ذكور، اناث)

ب. التخصص الدراسي (علمي، انساني)

أ : متغير النوع

لإيجاد الفرق في التفكير الايجابي استعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، اذ كان المتوسط الحسابي للذكور (75,6) درجة وبانحراف معياري قدره (11,15) والمتوسط الحسابي للاناث (69,5) درجة، وبانحراف معياري قدره (5,8) على مقياس التفكير الايجابي، وتبين ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (4,76) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) وبدرجة حرية (198) عند مستوى دلالة (0,05) وتبين ان الفروق ذات دلالة احصائية ولصالح الذكور والجدول (4) يوضح دلالة الفروق في التفكير الايجابي على متغير النوع (ذكور، اناث).

جدول (4)

الاختبار التائي لدلالة الفروق في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة لتبعاً لمتغير النوع

المتغير	النوع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
التفكير الايجابي	ذكور	100	75,6	11,15	4,76	1,96	0,05
	اناث	100	69,5	5,8			

أظهرت النتائج ان التفكير الايجابي لدى الذكور أعلى من الاناث ، وهذا يدل على أن الذكور يميلون الى التفكير الايجابي نوعا ما أكثر من الاناث اللاتي يختلفن عن الذكور، ويمكن ان يعزى سبب ذلك الى ان الذكور يتصفون بحرية ومساحة اكبر مما يجعلهم يتمتعون بقدرات وخصائص اكثر من الاناث وربما يعود السبب في ذلك أيضاً الى طريقة التنشئة الاجتماعية التي خبرها الذكور والتي قد تكون ذات افق اوسع من الاناث ، ومع ذلك فان طلبة الجامعة من الذكور والاناث يميلون الى التفكير الايجابي لوجودهم وسط مجتمع متقف يميل الى تبني ممارسة العلاقات الاجتماعية السليمة، ان هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة (Haveren,2004) التي توصلت الى ان الذكور يتمتعون بمستوى افضل من الاناث في التفكير الايجابي، واختلفت مع دراسة (بركات،2006) التي توصلت في نتائجها الى ان الاناث افضل من الذكور في التفكير الايجابي.

ب: متغير التخصص :

لمعرفة الفرق في التفكير الايجابي على وفق التخصص الدراسي، استعمل الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، اذ كان المتوسط الحسابي للتخصص العلمي (78,34) درجة وبانحراف معياري (8,96) والمتوسط الحسابي للتخصص الانساني (60,09) درجة، وبانحراف معياري (11,19) على مقياس التفكير الايجابي، وقد تبين ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (9,44) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198). وتبين ان الفروق ذات دلالة احصائية ، والجدول (5) يوضح دلالة الفروق في التفكير الايجابي على متغير التخصص (علمي، انساني).

الجدول (5)

الاختبار التائي لدلالة الفروق في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة لتبعاً لمتغير التخصص الدراسي

المتغير	التخصص	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
التفكير الايجابي	علمي	78,34	8,96	9,44	1,96	0,05
	انسائي	60,09	11,19			

يتبين من النتائج المعروضة في الجدول (5) انه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات التخصص العلمي والانساني في مقياس التفكير الايجابي ولصالح التخصص العلمي، ويمكن ان يعزى سبب ذلك الى ان طلبة التخصص العلمي ربما يتمتعون بشعور تفاؤلي اكثر مما هو لدى الطلبة من ذوي التخصص الانساني على اعتبار ان التخصصات العلمية يكون لها المناخ او المجال الاوسع في مسألة الحصول على الفرص المهنية بعد تخرجهم وهو مانعكس ايجاباً على تفكيرهم .

وجاءت نتيجة البحث الحالي منسجمة مع نتائج دراسة (العبيدي، 2013) ودراسة (عبد الصاحب واحمد، 2014) اللتان توصلتا الى ان الطلبة من ذوي التخصص العلمي يتمتعون في التفكير الايجابي اكثر من ذوي التخصص الانساني. واختلفت مع دراسة (Munro, 2004) ودراسة (عبد العزيز، 2011) اللتان اوضحتا بانه لا توجد فروق بين الطلبة على وفق التخصص.

الهدف الرابع: ايجاد الفروق في التوجه نحو الحياة على وفق متغيري:

أ. النوع (ذكور، اناث)

ب. التخصص (علمي، انساني)

أ: النوع

لمعرفة الفرق في التوجه نحو الحياة استعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، إذ كان المتوسط الحسابي للذكور (64,93) درجة وبانحراف معياري (11,64) والمتوسط الحسابي للإناث (57,65) درجة، وبانحراف معياري (15,80) على مقياس التوجه نحو الحياة، وقد تبين ان القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق قد بلغت (2,41) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1,96) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (198) والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

الاختبار التائي لدلالة الفرق في التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع

المتغير	النوع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
أ التوجه نحو الحياة	ذكور	64,93	11,64	2,41	1,96	0,05
	اناث	57,65	15,80			

يتبين من النتائج المعروضة في الجدول (6) أنه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات الذكور والاناث في مقياس التوجه نحو الحياة ولصالح الذكور، ويمكن ان يعزى ذلك الى ان الطلاب الذكور يتصفون بمساحة واسعة من الحركة الحياتية، وهذا يجعلهم يتمتعون بتوجهات حياتية تختلف عن الاناث، وربما يرجع سبب ذلك أيضاً الى ميل الذكور بطبيعتهم التكوينية الى زمام المبادرة دون تردد، وجاءت نتيجة البحث الحالي متفقة مع نتائج دراسة (علي، 2010) التي توصلت الى ان الذكور أكثر من الاناث في التوجه نحو الحياة، كما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Neto&Barro, 2000) ودراسة (ابو اسعد، 2010) ودراسة (صالح، 2013) التي اظهرت نتائجها بعدم وجود فروق بين الطلبة في التوجه نحو الحياة تعزى لمتغير النوع.

ب: التخصص

ولمعرفة الفرق في التوجه نحو الحياة على وفق التخصص، استعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، إذ كان المتوسط الحسابي للتخصص العلمي (67,86) درجة وبانحراف معياري (5,56) والمتوسط الحسابي للتخصص الانساني (66,40) درجة، وبانحراف معياري (7,78) على مقياس التوجه نحو الحياة، وقد تبين ان القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفرق قد بلغت (2,10) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1,96) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (198) والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

الاختبار التائي لدلالة الفرق في التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة لتبعاً لمتغير التخصص الدراسي

المتغير	التخصص	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
التوجه نحو الحياة	علمي	67,86	5,56	2,10	1,96	0,05
	انسائي	66,40	7,78			

يتبين من النتائج المعروضة في جدول (7) انه توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات التخصص العلمي والانسائي في مقياس التوجه نحو الحياة، ولصالح التخصص العلمي، ويمكن تفسير هذه النتيجة بان الدراسات العلمية تعتمد في دراستها على الطرائق العلمية في البحث وهذه تعد من المقومات التي تساعد على التوجه نحو الحياة، كما ان طلبة التخصص العلمي يتصفون بالقدرة على البحث والتدقيق والتقصي عن مجالات عديدة في مجالات الحياة، وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (دقة، 2011) ودراسة (الحسناوي، 2014) والتي اظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة للتخصص الدراسي.

الهدف الخامس: تعرف العلاقة بين التفكير الايجابي والتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة:

استعمل معامل ارتباط بيرسون بين درجات المتغيرين (التفكير الايجابي، والتوجه نحو الحياة)، واطهرت قيمة معامل ارتباط بيرسون أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية دالة بين التفكير الايجابي والتوجه نحو الحياة، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (0,262) واستعمل الاختبار التائي لمعاملات الارتباط فكانت القيمة التائية المحسوبة تساوي (3,846) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (198) والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8)

يوضح العلاقة بين التفكير الايجابي والتوجه نحو الحياة

المتغير	حجم العينة	معامل الارتباط بين التفكير الايجابي والتوجه نحو الحياة	درجة الحرية	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
التفكير الايجابي	200	0,262	198	1,96	دالة
التوجه نحو الحياة					

--	--	--	--	--	--

ويتضح من ذلك وجود علاقة بين التفكير الايجابي والتوجه نحو الحياة علاقة ارتباطية ولكنها ضعيفة، وهي علاقة طردية أي كلما زاد التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة زاد التوجه نحو الحياة لديهم أيضاً ، وهذا يتفق مع نتائج الدراسات السابقة التي اشارت الى ان اصحاب التفكير الايجابي يتصفون بالمرونة الفكرية التي تجعلهم اكثر ميلاً الى الشعور بمشاعر سارة ومزاج ايجابي ولديهم القدرة على تحقيق اهداف حياتهم (Peel&Marten,2000) كما يشير كل من (Scherer&Carver,1985) الى ان التفكير الايجابي من شأنه ان يرتبط ايجاباً مع التوجه العام للحياة، فكلما كان التفكير ايجابياً كلما ادى الى توجه ايجابي نحو الحياة. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (John,1994) ودراسة (Peel&Marten,2000) اللتان اشارتا الى ان الافراد الذين يستخدمون التفكير الايجابي لديهم القدرة على التوجه نحو اهداف حياتهم بشكل صحيح.

التوصيات والمقترحات :

التوصيات

1. تشجع الطالبات في التعبير عن وجهات النظر والرغبة والحماس في مواجهة التوجه نحو الحياة
2. تعزيز ممارسة مهارات التفكير الايجابي واثراء المناهج الدراسية بهذه المهارات وتعزيزها لدى الطلبة.
3. العمل على اكساب طلبة التخصص الانساني اساليب التفكير الايجابي والتوجه نحو الحياة لتساعدهم على اختيار الاسلوب الافضل في اهدافهم الحياتية.
4. تعزيز دور الارشاد والتوجه لزيادة كفاءة الطلبة في تنمية مهارات التفكير الايجابي واسلوب التوجه نحو الحياة.
5. التركيز على ايجابيات التفكير الايجابي وتبصير الطلبة بأهميته في الحياة اليومية.

المقترحات

1. دراسة التفكير الايجابي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى عينات أخرى غير المعتمدة في البحث الحالي مثل اساتذة الجامعات أو مدرسي ومدرسات الثانوية.
2. دراسة علاقة التفكير الايجابي والتوجه نحو الحياة لدى المتزوجين وغير المتزوجين.
3. دراسة التفكير الايجابي والتوجه نحو الحياة لدى الطلبة من جامعات اخرى ومقارنتها بنتائج البحث الحالي.

أولاً: المصادر العربية

1. ابراهيم، عبد الستار(2011): **عين العقل – دليل المعالجات النفسية للعلاج المعرفي الايجابي**، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
2. ابو أسعد، أحمد عبد اللطيف(2010): **الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والارامل من مستويات اقتصادية مختلفة، مجلة جامعة دمشق، المجلد/26، العدد/3.**
3. ابوهديروس، ياسرة محمد ايوب(2013): **المساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية في مواجهة المرض والتوجه نحو الحياة ، المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل (العلوم الانسانية والادارية)، المجلد/14، العدد/2، كلية التربية، جامعة الاقصى.**
4. الانصاري، بدر محمد(2001): **اعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة ، بحث مقدم للندوة العالمية الاولى حول الصحة النفسية في العالم الاسلامي خلال الفترة من 15-17 اكتوبر، المكتبة الالكترونية، www.gulfkids.com**
5. -----(2002) : **التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد/3، العدد/4.**
6. -----(2003): **التفاؤل والتشاؤم قياسهما وعلاقتهما ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، الرسالة 192، الحولية الثالثة والعشرون، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، الكويت.**
7. برادلي. ارفورد، سوزان، ايفز، إملي، برينت، كاترين، ينج(2012): **35 اسلوباً على كل مرشد معرفتها، ترجمة هالة فاروق المسعود، مراجعة رياض ملكوش، ط1، دار الراية للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.**
8. بركات، زياد(2006): **التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.**
9. ترسي، بريان(2007): **غير تفكيرك غير حياتك، ط1، مكتبة جرير، الرياض، المملكة العربية السعودية.**
10. التميمي، محمود كاظم، ورشيد، نبيل عباس(2015): **التوجه نحو الحياة لدى السجناء السياسيين العراقيين، مجلة القادسية للعلوم الانسانية، المجلد/18، العدد 2-3.**
11. الحجار، محمد(1989): **الطب السلوكي المعاصر، أبحاث في اهم موضوعات علم النفس الطبي والعلاج السلوكي، دار الملايين، بيروت.**
12. حجازي، مصطفى(2006) **الانسان المهدور- دراسة تحليلية نفسية اجتماعية، ط2، الدار البيضاء، المركز الثقافي العربي.**
13. -----(2012): **اطلاق طاقات الحياة ، قراءات في علم النفس الايجابي، دار التنوير للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان.**
14. الحربي، عبد الله بن محمد(2008): **اساليب التنشئة الاسرية وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.**
15. الحسنائي، علي شريف ناصر(2014): **التوجه نحو الحياة وعلاقته بقدرة الذات على المواجهة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية، جامعة القادسية.**
16. خليل، ولاء حسين(2012): **الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوي التفكير الايجابي والتفكير السلبي، معهد الدراسات والبحوث التربوية، القاهرة.**
17. خليل، محمد بيومي(1990): **الاتجاه نحو الحياة وعلاقته بالصحة النفسية لدى بعض الشباب والمسنين، مجلة كلية التربية بطنطا، العدد/1179.**
18. الخطيب، جمال(2003): **تعديل السلوك، دليل العاملين في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية، مكتبة الفلاح، الامارات العربية المتحدة.**
19. دقة، نيفين فتحى(2011): **التوجه نحو الحياة وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الاردنية في عمان، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.**
20. الرقب، توفيق زايد(2006): **درجة فهم عمداء كليات الجامعات الاردنية الرسمية مفهوم التفكير الايجابي وأثر ذلك على عملية صناعة القرار، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، الجامعة الاردنية، عمان.**
21. الرقيب، سعيد بن صالح(2008): **أسس التفكير الايجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية ، بحث علمي محكم في احدى المجالات العلمية قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع : تحديات وآفاق: في الجامعة الاسلامية بماليزيا.**
24. السبيعي، منال(2007): **الشعور بالسعادة وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المتزوجين والمتزوجات في ضوء المتغيرات الديمغرافية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الامام محمد بن سعود، المملكة العربية السعودية.**

25. السر، حنان عمر(2014): دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية التفكير الايجابي لدى الطلبة في ضوء الكتاب والسنة، رسالة ماجستير(غير منشورة)، الجامعة الاسلامية، غزة.
24. السمدوني، السيد ابراهيم(2009): تربية الموهوبين والمتفوقين، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان.
26. سليمان، سناء(2011): التفكير أساسياته وأنواعه، جامعة عين شمس، القاهرة، عالم الكتب.
27. السيد، ناجي داوود اسحاق(2011): التفاوض والتشاور من منظور نفسي، -
com/users/nagydaoud/topics/90825/287216 Kennan online
28. الشافعي، مصطفى عبد الرحمن(2013): اثر برنامج التفكير الايجابي والتدعيم الذاتي في ضوء البرمجة اللغوية العصبية على الاداء الاكاديمي، كلية التربية، جامعة طنطا.
29. الشربيني، لطفي(بلا): معجم مصطلحات الطب النفسي، مراجعة عادل صادق، تحرير مركز تعريب العلوم الصحية، سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة، الكويت، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
30. شيموف، مارسى، وكلاين، كارول(2009): السعادة من دون عناء، ترجمة آمال الحلبي، دار الكتاب العربي، بيروت، لبنان.
31. صالح، عايدة شعبان(2013): الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطلبة المعاقين حركياً المتضررين من العدوان الاسرائيلي على غزة، مجلة جامعة الاقصى، المجلد/17، العدد/1.
32. عبد العزيز، حنان(2011): نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير(غير منشورة) جامعة ابي بلقاي، تلمسان، الجزائر.
33. عبد الكريم، ايمان، والدوري، ربا(2010): التفاوض وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات، مجلة البحوث التربوية، العدد/27، جامعة بغداد.
34. عزب، حسام الدين محمود(2004) برنامج ارشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل، المؤتمر الدولي حول آفاق التعليم للجميع، القاهرة.
35. العنزي، فريج(2001): الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض سمات الشخصية، دراسة ارتباطية بين الذكور والاناث، دراسات نفسية، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، المجلد/11، العدد/3، ص ص351-377.
36. غزال، نعيمة(2008): علاقة التفاوض بالدافعية للانجاز، دراسة ميدانية بمدينة ورقلة، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة/ الجزائر.
37. قاسم، عبد المريد(2010): دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الايجابي عند مجموعتين مصريتين وايطاليتين، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد/9، العدد/4.
38. محمد، زينب محمد حسن(2013): الصلابة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة في ضوء التفكير الايجابي لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية، جامعة اسوان، مصر.
39. المطيري، أمل(2013): قلق المستقبل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب والعلوم الانسانية، المملكة العربية السعودية .
40. ملحم، سامي(2000): مناهج البحث التربوي وعلم النفس، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
41. نادر، امتياز(2007): تخلص من الافكار السلبية وكن ايجابياً، ط1، دار حمورابي، عمان
42. هادي، نورس شاكرا(2008): تعريب مقياس التوجه نحو الحياة واشتقاق المعايير له، جامعة بابل، كلية التربية.

ثانياً: المصادر الاجنبية

- 47.Albery,N.(1998): The roles of constructive Thinking and Optimism in Psychological and behavioral adjustment during pregnancy, **Journal of Personality and Social Pschology**,Vol,73.
- 48.Aspin wall ,et al(2003):**Psychology of human strengths** :sum central issues of an emerging field ,fundamental questions and future directions for appositve psychology.
- 49.Barnett,R(1999):A study of full time employed women in dual-earner couples, **Journal of marriage and the family**,N,56.
- 50.Bowling.A,Banister.D,Evans.O&Windsor.J(2002): **A multidimensional model of life in order** .A going and Mental Health ,Vol(6),No(4).
- 51.Carr,A.(2004):**Positive Psychology**: The science of happiness and human strengths hove and New York :Brunner-Rutledge.
- 52.Cohen,A(2004):An experimental investigation of need for cognition, **journal of abnormal and social psychology**, Vol(51).
54. Cummins& McCabe.(1994)**The comprehensive quality of life**, Education & Psychological measurement ,Vol (54):Issue(2).
56. Johnson ,F(2002)**Negative thinking the opposite of positive thinking**: Which are you more likely to identify with? Leading facts,Inc,Vol.12,No.14.
- 57.Jung,Y,Hee,Y&Seob,K(2007):**Positive-Thinking and Life satisfaction amongst Koreans**. Yenisei Med Journal,Vol,48,No(3).
58. Kirkegaard,E.(2005): Positive Thinking : **Toward a Conceptual Model and Organizational Implications**. Pace University Digital Commons @ Pace. Honors College Theses Pforzheim Honors College.PDF.
59. Koizumi,R.(1995):**Feelings of Optimism pessimism in Japanese students transition to junior high school**. RI c document reproduction service, NO. 0272.
- 60.Mohanty ,M(2009): Effects of positive attitude on earning: evidence from the US longitudinal data. **Journal of Socio- Economics**,38.
- 61.Munro,K(2004): **Optimism: How to avoid negative thiking**. www.Kali.com,No.AAC9963589>
63. Paterson ,C, Seligman ,M &Valliant, G.(2001):Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: thirty five-year longitudinal study. **Journal of personality and social psychology**,Vol,55,N.1.
64. Scherer ,M.& Carver(1985):Optimism, Coping and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies. **Health Psychology**,Vol,4,p.219

66. Seligman(1991): **Learned optimism** .Knopf: New York.
- 67.------(1998): **The optimistic child**, New YORK ,Houghton Mifflin Company.
- 68.Seligman,M&Csikszentmihalyi,M(2000): **Positive Psychology**(Special issue)American Psychologist, Vol,55,No,1.
69. Snyder ,c(1999): **Hope and Optimism** " encyclopedia of Human Behavior .Vol(12),by Academic Press ,Inc
- 70.Strake ,G(1987): **Sociology** ,California, Wads Worth, Publishing.
- 72.Taylor, S .Keenly ,M. Schneider, S.& Herbie ,M(1992):Optimism, Coping Psychological distress and high-risk sexual behavior among men at risk for AIDS ,**Journal of Personality and social Psychology**.
- 73 .Teasdale ,J(2007): **Negative Thinking in depression** .Advances in behavior research and therapy,Vol.15,No.3.
- 74.Vocate,D(1994):**Self-Talk& Inner speech understanding the uniquely human Aspects of Interpersonal communication**, Chapter(2),Hillsdale, N.J.U.S Erlbaum Association.

ملحق رقم (1)

مقياس التفكير الايجابي

عزيزي / الطالب /ة.....

تحية طيبة

بين يديك فقرات تدل على نوع من التفكير يرجو الباحث الاجابة على الفقرات بوضع علامة (√) تحت احد البدائل الذي ينطبق عليك من البدائل الاربعة(تنطبق كثيراً، تنطبق الى حد ما، لا تنطبق، لا تنطبق ابداً) الموجودة في ورقة الاجابة، كما في المثال الاتي:

الفقرة	تنطبق كثيراً	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق ابداً
أشعر أن الله يرعاني	√			

يرجى الاجابة على جميع الفقرات بصدق وموضوعية وعدم ترك اي فقرة دون اجابة علما ان هذا البحث يستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، لذا لا داعي الى ذكر الاسم.

التخصص:

النوع (الجنس):

شاكرين تعاونك معنا

الباحث

ت	الفقرات	تنطبق كثيرا	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق ابداً
1	لا اشعر انني انسان ضعيف اذا اكتشف الناس اخطائي				
2	لن تكون نهايتي اذا فشلت في الحصول على ما اريد				
3	انا متفائل بان مستقبلي سيكون افضل من الحاضر				
4	احاول دائما تغيير نظرة الآخرين السلبية نحوي				
5	أود السعي والعمل بجد لأن الحياة مليئة بالفرص				
6	انني أنسى الاساءة لي بسرعة				
7	السرور والبهجة مطلب اساسي لي في الحياة				
8	احب الناس واود ان اكون اجتماعيا				
9	اشعر ان الله يرعاني				
10	طلب مساعدة الآخرين وعونهم لا يشعرني بالضعف				
11	حتما سيوجد بعض الناس افضل مني في بعض الامور				
12	لا استطيع ان اتحكم فيما يحدث، ولكني استطيع ان اتحكم في تفكري ومشاعري نحو ذلك.				
13	اعتقد ان ما اواجهه من صعوبات اليوم قد تكون لها فوائد في المستقبل.				
14	لن اتوقف عن محاولة تصحيح اخطائي				
15	مواجهة المشاكل افضل من الهروب منها وتجاهلها.				
17	كل علم وعمل فيه خير ومنفعة فهو عبادة				
18	لا يوجد انسان شرير تماما				
19	لدي ايمان ان ما يحدث لي من خير او شر فهو بمشيئة الله				
20	اتقبل وجهة نظر الآخر حتى لو لم تتفق مع وجهة نظري				
21	حددت اهدافا في حياتي واسعى الى تحقيقها				
22	اعمل بالمثل القائل " عامل الناس كما تحب ان يعاملوك "				

ملحق رقم (2)

مقياس التوجه نحو الحياة

كلية التربية للعلوم الانسانية/ جامعة ذي قار

قسم العلوم التربوية والنفسية

عزيزي الطالب/ة.....

امامك مقياس يتكون من فقرات اقراها بعناية، وقرر الى اي حد تعد مميزة لمشاعرك وسلوكك وآرائك تجاه الحياة ، ضع علامة () تحت احد البدائل التي تنطبق عليك (لا، قليلا، متوسط ،كثيرا، كثيرا جداً) ، وكما في المثال الآتي:

الفقرة	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا	كثيرا جدا
انا متفائل دائما بالنسبة لمستقبلي				√	

علما ان اجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحث، ولا تستخدم الا لأغراض البحث العلمي، ولا داعي لذكر الاسم

التخصص:

النوع (ذكر، انثى) :

شاكرين تعاونك معنا

ت	الفقرات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا	كثيرا جدا
1	اتوقع الاحسن عادة حتى في الظروف الصعبة					
2	من السهل عليّ ان استرخي					
3	انظر عادة الى الجانب المشرق من الامور					
4	انا متفائل دائما بالنسبة لمستقبلي					
5	استمتع كثيرا بصحبة اصدقائي					
6	لم اتوقع مطلقاً ان تسير الامور في صالحني					

					لن تتحقق الامور ابدا بالطريقة التي اريدها	7
					ليس من السهل ان اصبح قلقاً	8
					أؤمن بالفكرة القائلة: بعد العسر يسرا	9
					لا اهتم بالأشياء الطيبة التي تحدث لي	10

