



التفكير الإيجابي 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) للفكر الإيجابي، كما اعتمد الباحث مقياس (1985) Shcheer & Carver للتوجه نحو الحياة المعرب والمعد من قبل الأنصارى (2001). وبعد التحقق من الصدق الظاهري والثبات لكلا المقياسين والتأكد من صلاحيتها، طبقاً على عينة مكونة من 200 طالب وطالبة من كلية التربية للعلوم الصرفة والعلوم الإنسانية في الدراسة الصباحية بجامعة ذي قار. وبعد إجراء التحليل الإحصائي للبيانات، توصل البحث إلى أن طلبة الجامعة يمتلكون تفكيراً إيجابياً وتوجهاً عاماً نحو الحياة، كما ظهرت فروق دالة إحصائياً في التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة تتبعاً لنوع والتخصص وكانت لصالح الذكور والتخصص العلمي، فضلاً عن وجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة. وفي ضوء النتائج وضع الباحث عدداً من التوصيات والمقترنات.



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 يعني بنقاط القوة والفضائل الإنسانية التي تجعل من الأفراد 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 تتسمج 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 سنайдر (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 الاقدار المعرفي في التفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها وتحديتها والتغلب عليها، كما انه يعبئ الطاقات ويستخرج الامكانات الحاضرة منها كما الكامنة من اجل العمل، ويشكل العلاج الناجع للحفاظ على حسن الحال النفسي(حجازي،2012:84)، فالتفكير الايجابي يعد عالماً 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 بطبيعة يعيش ييفكر وينمو مع الافكار الى أن تتبدل مع الوقت ، فهو يؤمن بأهمية تغيير ما يفكر به حتى تتغير نظرته للحياة من حوله ويتتمكن من التفكير بایجابية (نادر،2007: 6)، وقد وصف سيلجمان وتشكزنتهمالي(Seligman&Csikszentmihalyi,2000) التفكير الايجابي في حياة الفرد من خلال الخبرات الوجاذبة 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 باي 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 نزعته القوية للتفكير الايجابي خصوصاً الاسويء، فملكات العقل تعدد وسائل التفكير الايجابي(Carr,2004,77). وطبقاً لآرثر وكوستا(Arthur&Costa,2003) فإن 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 اكتساب الطلبة مهارات تعلم فرص النظر والتوجه نحو الحياة بانها ايجابية وممتعة، ومنها دراسة جون(Cohn,2004) ودراسة(تربيسي،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 (الانصارى،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 والإناث فيما يتعلق بالتوجه نحو الحياة، وأظهرت دراسة (دقه،2011) ان طلبة الجامعة في الأردن لديهم توجه نحو الحياة بدرجة متوسطة وان لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوجه نحو الحياة تعزى لمتغير الجنس والتخصص (دقه،2011: لـ).

وبما ان الحياة الجامعية متميزة في حياة الشباب ، ففيها تتضح الذهنية نحو الحياة كونها المؤسسة التعليمية والتربوية التي بيدها أدوات التقدم والرقي، ولكن ما نلاحظه اليوم في المجال التربسي 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 تقاوٍ في توقعات طلبة الجامعة وانطباعاتهم في التوجه نحو الحياة في ضوء اختلاف التفكير من طالب لآخر ، ذلك نتيجة الفروق الفردية وكثرة الضغوط التي يتعرضون لها في الحياة العامة بشكل عام والحياة الجامعية بشكل خاص، لذلك فان مسألة تعرف موافق 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:

تجلى أهمية 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 وافعالهم وتفاعلهم مع الاخرين.

ويرى سيلجمان ان بعض القوى الانسانية تحمي الإصابة بالمرض العقلي كالشجاعة والامل والتفكير الايجابي لما لها من تصور نظري للتوجه الفرد الوظيفي الامثل نحو حياته بشكل عام (Seligman, 1998, p.2)، كما يرى (Chandler, 2001) ان الناس يتملكون عملية التفكير بالتساوي منذ ولادتهم ولكن بعضهم يتوجه به وجه ايجابي فينجح، والبعض الآخر يتوجه به وجه سلبي فيخفق (الرقب، 2006: 16)، وبالتالي فالفرد يستطيع ان يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار ان يفكر بایجابية يستطيع ان يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقه من تحقيق الافضل لنفسه (الرقيب، 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 و يجعلها تستحق أن تعاش (الانصاري، 2002: 92-91)،

وقد بيّنت الدراسات والابحاث التي اجريت على الافراد الذين استخدمو اسلوب التفكير الايجابي كانوا اكثر ميلاً الى الشعور بمشاعر سارة ومزاج ايجابي خلال حياتهم بغض النظر عن شدة الألم التي أقرروا 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)، وافتادت دراسة كل من (العيدي، 2013، السر، 2014) ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عال من نمط التفكير الايجابي، واوضحت دراسة بولنک وآخرين (Bowling, et al, 2002) ان التوجه نحو الحياة يتضمن مشاعر التكامل النفسي والاجتماعي (Bowling, et al, 2002, p.355)، وبيّنت 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) بعد وجود فروق في التخصص الدراسي بين الطلبة في التفكير الايجابي، وأشارت 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 هدروس، 2013) وجود علاقة ارتباطية بين التوجه نحو الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة ، وأشارت دراسة (الحسناوي، 2014) الى ان طلبة الجامعة لديهم توجه نحو الحياة بمستوى عال ، وانه لا توجد فروق دالة احصائياً 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 وفق المُستقبل لدى عينة من الطلبة قوامها(150) فردا.

إن ما يميز الانسان عن باقي الكائنات نزعته القوية نحو الحياة، والتفكير الايجابي الذي يعد متغير وقائي ضد الضغوط والمنغصات التي تطأ على حياته (محمد، 2013: 2)، فالفرد يستطيع ان يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار ان يفكر بایجابية 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 ونتائجاته تكون على أفضل وجه في سياق التوجه نحو الحياة عند الفرد ، ومن خلال ما تقدم يمكن ايجاز أهمية البحث الحالي بما يأتي:-

1. ان أغلب الطلبة بحاجة ماسة الى استخدام اساليب التفكير الايجابي والتوجه نحو الحياة بكفاءة.
2. ان التوجه نحو الحياة يعد من المفاهيم الحديثة التي ينبغي الالتفات اليها لاسهامه في تطوير شخصية الطالب الجامعي.
3. يمكن الافادة من ادوات البحث الحالي في عملية التوجيه والارشاد للطلبة الجامعيين.
4. تزويد العاملين والمربين في مجال الارشاد والصحة النفسية بهم 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. بعد 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 واناث) وكل التخصصين (العلمي والانسانى) كلية التربية للعلوم الصرفة والانسانية للدراسة الصباحية لعام الدراسي 2014-2015.

تحديد المصطلحات:

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

1. ابراهيم(2011): هو التفكير الذي يؤدي بالفرد الى المقدرة على ادارة الازمات ومشاعر ايجابية مترافقه وانتقاء استراتيجيات المواجهة الايجابية والضبط الشخصي لل مشاعر والافكار السلبية، و يتميز ذلك بالقوى والموارد النوعية الايجابية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة(ابراهيم،2011:187).
2. عبد العزيز(2011) : وهو التعريف المتبني في البحث الحالي:- هو استخدام العمليات الذهنية في المواقف التي تتطلب ذلك بطرق عقلانية ومنطقية وأصلية، ومن ناحية التفسير والاستنباط والاستدلال يكون بطريقة تنزع الى الامور الايجابية(عبد العزيز،2011 : 7).
3. تعريف جودة آخرون(2013): هو الطريقة التي يفكر بها الشخص وينعكس ايجابياً على تصرفاته تجاه الاشخاص والاحاديث 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 مقاييس التفكير الايجابي.

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

1. شاير وكارفر(1985) وهو التعريف المتبني في البحث الحالي:-



هي النظرة الايجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل ،بالإضافة إلى 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) بأنه: حالة مستمرة ومستقرة نوعاً ما في الشخصية تؤدي إلى الظن وتوقع الأمور اما جيدة فتؤدي إلى التفاؤل أو سيئة فتؤدي إلى التشاؤم(Taylor ,et al,1992,p495).
3. الانصاري (2003): نظرة نحو المستقبل تجعل الفرد أما أن يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنوا إلى النجاح أو يتوقع الأسوأ وينتظر حدوث الشر ويفيل إلى الفشل(الانصاري،2003:15-16).

4. هادي(2008): هو نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير ويرنوا إلى النجاح ويستبعد ما خلال ذلك(هادي،2008:2).
5. ابو اسعد(2010): بأنه سمة يمتلكها الأفراد يتوقعون فيها الأفضل لهم ولآخرين، واحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء (ابو أسعد،2010:707).

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

الاطار النظري

أولاًً: مفهوم التفكير الايجابي :

يشير كل من ماستند ورييد (Mas tend & Reed,2002) إلى ان التفكير الايجابي هو الاداة الاكثر فاعلية في التعاملات مع مشكلات الحياة وتحدياتها ومهامها، كما انه يمثل نواة الاقدار المعرفي مع مشكلات الحياة والتغلب على محنها وشدائدها، فهو توجه يبعي الطاقات ويستخرج الامكانات الحاضرة منها والكامنة من أجل العمل، فضلاً عن انه يشكل العلاج الناجع لحفظ على المعنويات وحسن الحال النفسي(Mastend&Reed,2002,htt://ar.wikipedia.org/wick).

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

إن التفكير الايجابي 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 ستفيد إلى تفكير ذاتي أكثر إيجاباً (برادلي وآخرون،2012:257). ويمثل التفكير الايجابي قدرة الفرد على الانتباه إلى جوانب القوة في المشكلة والقدرات التي يمتلكها الإنسان كالقدرات النفسية وتحمل المشاق والتوافق النفسي واكتشاف الفرص الايجابية في الموقف (النجار والطلاع،2015:211).

ويرى(الشافعي،2013) ان كان القول الشائع إن القرئين يتضح بنقيضه، فالتفكير الايجابي يزداد وضوهاً إذا قورن بالتفكير السلبي، فإذا كان التفكير السلبي هو إدراك سلبي للذات والعالم والمستقبل، فإن التفكير الايجابي هو تكوين صورة ذهنية ايجابية عن ذات الفرد وعن العالم والمستقبل(الشافعي،2013: 25-26). ويؤكد(Seligman,2005) ان التفكير الايجابي هو بداية الطريق للنجاح والشعور بالسعادة، فإننا حينما نفك إيجابياً فإننا في الواقع نبرمج العقل الباطن ليفكر إيجابياً، وهذا التفكير يؤدي إلى الاعمال الايجابية في معظم شؤون 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 والحزن النفسي(القلق). في المقابل، ترك الافكار الايجابية مناخاً من الهدوء المفيد وراحة البال والاستمتع بالآمور الحسنة والقبول بالواقع الذي لا يمكن تغييره، ومن هنا فقد أكد الباحثون حاجة الإنسان إلى العديد من التجارب الايجابية لمحو آثار تجربة سلبية واحدة، فشبه بعضهم الفكرة السلبية بمادة لاصقة، بينما شبهاها الايجابية بمادة منزقة وغير لاصقة (شيموف وكلاين،2009:104-107).

ويذكر بعض الباحثين (دبليو، دريتشارد، تريسي،ديبونتو) ان التفكير الايجابي له من الفوائد التي تعود على الفرد والتي يمكن ذكرها بالاتي:

1. يمثل الباعث على استنباط الأفضل وسر الاداء العالي.

2. يساعد الشخص على ان يختار من قائمة اهدافه 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: 9-8)

ويشير أسبينوول وأخرون(Aspin wall et al,2003) الى ان التفكير الايجابي يعتبر الضامن لاعطاء القدرة لدى الفرد على التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها وتعديل الحالة الوجданية 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 والبناء، فضلاً عن ذلك هو مفتاح الوفاق مع الآخرين كونه يعزز العلاقات الطيبة ويحفزها مما يعني حياته ويحيطك بجو من الحب والدعم والحماية(حجازي،2012: 106). ويرى الباحث بأن 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 يتصرف بفكر مستنير ويستخدم المفاهيم التي من شأنها ان تتناسب مع الموقف او الحدث الذي يدور من حوله النقاش، ويحاول إعطاء تصور واقعي عن الذات وبشكل متواضع، 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 والقابلية للمرونة والاخذ والعطاء والقدرة على اختيار الالفاظ التي بحيث لا تجرح ولا تستهزء بمشاعر الآخرين، فضلاً عن ذلك فان الفرد من ذوي التفكير الايجابي يكون قادرًا 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 وبآخرين (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 مبهجة، فضلاً عن ان شعورهم تجاه المصاعب سوف تتحسن مستقبلاً(غازال،2008: 38-37). ويرى الباحث ان الشخص ذو التفكير الايجابي يميل الى التفاؤل ويعده عنصرًا 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 :

نظريّة مارتن سيلجمان (M. Seligman) :

أشار سيلجمان الى ان الشخص المتقائل يعتقد ان الفشل وخيبة الأمل هي تحدي واعادة مؤقتة بعكس الشخص المتشائم(s السيد،2011: 10)، كما أكد سيلجمان على ان الطريقة التي تفسر الاحداث بواسطتها هي الاكثر تأثيراً على سلوك الفرد الحالي والمستقبل أكثر من وقوتها، وقد يكون لهل مضامين سيئة أو جيدة على صحة الفرد النفسية والجسدية(الحجار،1989: 95)، ويصنف سيلجمان الاشخاص الى نوعين هما اصحاب اسلوب التفسير الايجابي، واصحاب اسلوب التفسير السلبي وان هذان الاسلوبان في حالي (التفاؤلية – والتشاؤمية) ينطلاقان – بحسب سيلجمان- من نظرية العزو لنفسه ذاتها، اذ ان صاحب اسلوب التفسير الايجابي يكون متفانئاً أمام الانكسارات 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 فإن اصحاب اسلوب التفسير السلبي(التشاؤمي) يميلون الى تعميم المحننة من الوضعية الاصلية على مختلف وضعيات الحياة ويطلقون احكاماً قطعية تشاؤمية على العالم والناس(القريري،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 فإنه يملك الحرية والقدرة الكاملة في اختيار طريقة تفكيره والتركيز على النجاح(Seligman,1991,p.24)، وبالتالي فان وجهة نظر التفكير الايجابي هي اذا كنت تفك افكاراً ايجابية فان حياتك ستصبح ايجابية، فإذا كنت تريد الفوز فانه عليك أن تتصرف كالفائز . ولهذا يمكن القول ان نظرية التفكير الايجابي تعمل على الابحاث الذاتي(الشربيني، بلا، 337).

نظريّة كيركجارد(Kirkegaard,2005) :

يدرك عالم النفس الوجودي كيركجارد(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 تبقيه مركزاً 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 الاكبر 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 مدوم بشكل اساس عبر علاقة الفرد بنفسه وبالله والآخرين (14-8- 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 لأخر بحسب الدرجة وليس النوع. فالتوجه نحو الحياة يعتبر من الصفات النفسية التي تؤثر في مسيرة الانسان وحياته، إذ ان الشخص المتقائل نحو حياته هو الذي يتأمل وقوع الخير وما هو أفضل وأحسن، بخلاف المتشائم الذي تكون رؤيته للحياة رؤية سوداء (التميمي ورشيد، 2015: 397) ويؤكد وينر (Weiner) ان الفرد إذا أعزى 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 لمراتبه العمرية والمواصفات الحياتية التي يعيشها (Cummins & McCabe, 1994, p.378-382).

إن التوجه نحو الحياة هو في نظرة الفرد للحياة و موقفه من احداثها و يتضمن نوعين من الاتجاهات أولهما الاتجاهات الايجابية مثل الاقبال على الحياة بنقاول وحب والاستمتاع بالكافح الجبائي والانتصار على العقبات. وثانيهما، اتجاهات سلبية وتمثل بالذهد في الحياة والعزوف عن الاستمتاع بها ومحاولة اعززالها والسطح والتبرم ورفض الحياة وعدم الرضا عنه والرغبة في التخلص منها (خليل، 2012: 92-93). ويشير (حبيب، 2006) الى أن هناك ثلاثة خطوات هامة يستطيع الفرد استخدامها للوصول الى توجه صحيح نحو الحياة وتمثل 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 يمكن في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية.

وجهات النظر التي تناولت مفهوم التوجه نحو الحياة: نظريّة شاير وكارفر (Scheier & Carver, 1985):

طور كل من (Scheier & Carver, 1985) نظريتهمما عن التوجه نحو الحياة من خلال منظورهما حول الضبط السلوكى للذات، وقد افترضا ان المشاعر الايجابية مرتبطة بمدى السعي والتوجه نحو الاهداف، لذلك فان المشاعر او الانفعالات الإيجابية لا ترتبط بالتقى 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 للتتعامل مع الضغوط، فالأشخاص من ذوي التوجه الايجابي نحو الحياة يبذلون 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 تسسيطر على سلوك الناس أحياناً نزعة الى توقع الخير اي توجه ايجابي نحو الحياة وعادة ما تكون متوافرة في مواقف مختلفة من حياة الفرد وفي أحياناً أخرى تكون نزعة الى توقع الشر، اي توجه سلبي نحو الحياة وقد أعطى شاير وكارفر نوحاً عده يمكن من خلالها معرفة الفرق بين الأفراد من ذوي التوجه الايجابي نحو الحياة وذوي التوجه السلبي نحوها،



فالإيجابيون يستخدمون استراتيجية تستند إلى الاستعانة بالصيغة الإيجابية للموقف الراهن، في حين نجد أن الناس السلبيون يميلون إلى المواجهة من خلال عدم الاهتمام بالمواضف والأهداف التي تفترضها المؤثرات الحياتية (التميمي ورشيد، 2015: 402). إن النظرة الإيجابية للحياة تخلق الظروف المطلوبة للنجاح من خلال التركيز على الإمكانيات الموجودة لدى الفرد، فالإنسان المتقاول يجد في كل صعوبة فرصة للتقدم بتركيزه على الجوانب البناءة في الحياة وتجنب المتعاب والاحباطات التي يصادفها في حياته (Albery, 1998, pp.681-695).

نظريّة دونالد سوبر(D.Supper,1980) :

يشير سوبر في نظرته عن حيز الحياة إلى أن المواءمة الجيدة بين الذات وعالم العمل سوف يساهم في توجيه نحو حياة راضية، وقد أكد سوبر أن دور الفرد كعامل له مستويات مختلفة من الأهمية بالنسبة إلى الأفراد، وأنه يرجع جزء من هذه الاختلافات إلى الأدوار الأخرى في حياة الفرد ويمكن أن تتضمن أدوار الحياة كلاً من الأدوار الشخصية مثل أوقات الفراغ والأدوار الاجتماعية كالمواطنة وشريك الحياة، ويمكن أن يساعد الوعي الكامل بأهمية أدوار الحياة المختلفة والتفاعل بينها في التوجيه نحو حياة منتجة (Supper, 1980, pp.285-287)، كما يؤكّد سوبر على أهمية وضوح الدور (Role Salience) الذي يمثل أهمية مطلقة أو نسبية في حياة الفرد، إذ أن الإنسان عندما يحاول الجمع بين أكثر من دور في الحياة مثل دوره في الأسرة أو المجتمع أو دوره كصديق، يمكن أن يتسبب في خلق شعور بالرضا وبالقلق والتوتر في آن واحد وإن هذا الأمر يتوقف على مدى شعوره بأهمية كل دور من هذه الأدوار في حياته (Supper, 1980, p.283)، وقد أكدت العديد من الدراسات على وجاهة نظر سوبر (Supper, 1980) من أن الأفراد الذين يمتلكون أدواراً عديدة في حياتهم تكون لديهم قدرة أكبر على التوجيه نحو الحياة، وأنهم يخبرون مستويات أعلى من تقدير الذات وشعوراً أكبر بالصحة النفسية والرضا عن الحياة، وإن الإنسان عندما ينجح في الجمع بين أكثر من دور في مجالات الحياة المختلفة، فإن ذلك يعمل على زيادة شعوره بالتوجيه نحو الحياة (Barnett, 1999, p645).

مناقشة الأطر النظرية: مناقشة التفكير الإيجابي:

إن الإنسان غالباً ما يقضي أيامه في التفكير بشأن نفسه أكثر مما يفكر بالآخرين ولذلك ينبغي أن تبني أفكاره على الأهداف التي ينشدها وليس أهداف غيره ، والتفكير الإيجابي يمثل ذلك الاتجاه الذهني للاهتمام بالكلمات المؤدية إلى النجاح، إذ أنه يعكس اسلوب الفرد في تعامله مع المواقف والاحاديث الحياتية التي يواجهها للوصول إلى حل امثال لها، ذلك ان التفكير الإيجابي هو مفتاح الوفاق مع الذات مما يعزز العلاقات الطيبة ويعززها نحو الاحسن والافضل. ومن هنا فقد كانت النظريات التي تناولت مفهوم التفكير الإيجابي قد أكدت منها على التفاؤل الذي يمكن تعلمه او اكتسابه وليس بسبب الوراثة كما في نظرية سيلجمان التي أكد 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 الإيجابي إلى ثلاثة مجموعات ، تتمثل بمدى علاقة الفرد بنفسه بمعنى تلك المعرفة الداخلية التي تستند إلى الهدف وعلاقته بالله التي تأتي من امتلاك الایمان المسند الى المعنى وكذلك علاقته بالأشخاص المقربين التي تعزز من شعور الفرد بالامان والطمأنينة، وان هذه السمات الثلاثة تضفي على الفرد التفكير الإيجابي تجاه الاحداث والموضوعات والأشياء التي يواجهونها خلال حياتهم، فمن المعلوم ان الناس في طبائعهم يميلون الى ابراز السلبيات أكثر من الايجابيات، ويأتي التفكير الإيجابي بالضبط من تلك التصورات كونه يفتح الأفاق امام الفرد لإيجاد الحلول تجاه المشكلات الحياتية عن طريق التعامل الفاعل والإيجابي مع تلك القضايا والاحاديث اليومية.

مناقشة التوجيه نحو الحياة:

تتمثل خطوات التوجيه نحو الحياة من اهم الاهداف التي يرثوا اليها الافراد، كون ان الانسان عندما يواجه عوائق تحول بينه وبين تحقيق اهدافه الحياتية يحصل لديه احبطان وتنتجه هذا الاحباط قد يتولد سلوك ليس بذات معنى حياته، وقد تبادرت النظريات في تناولها للتوجيه نحو الحياة استناداً إلى المفاهيم التي ترتكز عليها، إذ أكدت النظريات التي تناولت هذا المفهوم على بعض التصورات التي من الممكن ان تعطي تصوراً عن توجه الفرد نحو اهدافه الحياتية، فقد اشار كل من (شاير وكارفر) إلى ان اهداف الفرد الحياتية ترتبط بالضبط السلوكي للذات والتوقع الإيجابي نحو تلك الاهداف، وقد تكون الاستراتيجيات التي تستند إلى الصيغة الإيجابية لطبيعة المواقف الراهنة هي السبيل الفضل نحو توجه إيجابي نحو الحياة، برغم من ان تلك النظرية لم تشر صراحة إلى طبيعة واساليب تلك الاستراتيجيات واقتصرت بالإشارة فقط إلى صيغ إيجابية ولم تخبرنا ماهية هذه الصيغة ونوعيتها واسلوبها، كما ان هناك بعض الآراء التي قد أكدت على ان طبيعة المواءمة التي تحصل ما بين الفرد وعالمه تجعل من الفرد ان يكون توجهاً نحو الحياة وهو ما اشارت إليه نظرية(سوبر) لطبيعة هذه المواءمة وكذلك ايضاً لطبيعة الدور ووضوحيه يمثل اهمية بارزة في توجه الفرد نحو الحياة.



الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت التفكير الإيجابي

الدراسات العربية:

1. دراسة القرشي، (2012)

استهدفت العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات الديموغرافية المتمثلة بالعمر والتخصص والمرحلة، وقد بلغ قوام العينة (120) طالباً وطالبة جامعية، وبعد تحليل البيانات أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بالتفكير الإيجابي، وإن هناك فروقاً دالة احصائياً في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير التخصص ولصالح الأقسام الإنسانية؛ كما بينت النتائج عدم وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والمتغيرات الديموغرافية المدرستة (القرشي، 2012: 249).

2. دراسة (عبد الصاحب وأحمد، 2014)

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

دراسات أجنبية:

1. دراسة (Jung, et al,2007)

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

2. دراسة (Wang et al,2012)

استهدفت التعرف على العلاقة بين اسلوبي التفكير السلي والإيجابي والاتجاه نحو التعاون لدى عينة قوامها (970) طالباً وطالبة من جامعة تايوان، واستخدم في الدراسة مقاييس التفكير الإيجابي والتفكير السلي، وبعد تحليل البيانات باستخدام (SPSS) اظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين التفكير الإيجابي والاتجاهات نحو التعاون وعلاقة سلبية بين التفكير السلي 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 الإيجابي نحو الحياة وسمات الشخصية ، وتكونت العينة من(110) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، واستخدم فيها الباحث اختبار التوجه الإيجابي نحو الحياة واظهرت النتائج وجود علاقة بين التوجه الإيجابي نحو الحياة وسمات الشخصية المتمثلة بكل من الثبات الانفعالي والسيطرة والاندفاعية ،في حين ان سمة الارتياب كان غير منبئ بالتوجه الإيجابي نحو الحياة، كما اظهرت النتائج ان الذكور أكثر توجهاً نحو الحياة من الإناث وأكثر ثباتاً واندفاعية ويتوقعون الافضل في الاوقات التي لا يكون فيها رؤية الامور واضحة(علي،2010: 754-753).

دراسة (صالح، 2013):

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

الدراسات أجنبية:

1. دراسة كزومي (Koizumi,1995)



استهدفت التعرف الى توجهات الطلبة نحو الحياة لدى طلبة الجامعة في اليابان وكان قوام العينة(584) طالباً وطالبة واظهرت 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 العاملی عن عاملین 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 نلحظ 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 تبانت عينات الدراسات السابقة في عدد مبحثتها ويتراوح ما بين(970 - 120) فرداً، وقد افادت الدراسات السابقة البحث الحالي بجوانب عدة منها تحديد الاسلوب واهميته واختيار حجم العينة المبحوثة المناسبة والمقياييس والوسائل الاحصائية، فضلا 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 مبحثتها نحو الحياة، وبعضها الآخر استدف الكشف عن خصائص بعدي التوجه نحو الحياة (التفاؤل والتشاؤم) وقد تبانت عينات الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية في كون ان عدد مبحثتها تراوح بين (584-504) فردا ، 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 افادت الباحث في اختيار حجم العينة المناسبة ، فضلا 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 المدرستة ومن ثم وصفها، فهو يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع بصفتها وصفاً دقيقاً(ملحم،2000:324).

ثانياً: مجتمع البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة ذي قار/كلية التربية للعلوم الصرفة والانسانية وبكافحة اقسامها والبالغ عددهم (3100) طالباً وطالبة بواقع (976) ذكور و(2124) اناث ، ومن الصنوف الدراسية الاربع وللدراسة الصباحية لعام 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 اختيار قسم العلوم التربوية والنفسية عشوائياً من كلية التربية



الإنسانية، واختير قسم الرياضيات عشوائياً من كلية التربية العلمية بواقع (100) طالباً و(100) طالبة وللتخصصين العلمي والانسانى، 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	علمى	الرياضيات
200	115	85	المجموع	

رابعاً: أداتا البحث

1. مقياس التفكير الإيجابي :- بعد اطلاع الباحث على مجموعة من الابدبيات والنظريات وجد أن أفضل مقياس للبحث الحالي هو مقياس (عبد العزيز، 2011) للتفكير الإيجابي ويتكون من(22) فقرة وله اربعة بدائل بنفس الاتجاه(تطبق كثيراً، تتطبق الى حد ما، لا تتطبق، لا تتطبق ابداً) وتدل الدرجة المرتفعة على التفكير الإيجابي، 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 التوجّه نحو الحياة:- تبّى الباحث مقياس (Scherer& Carver, 1985) ترتيب واعداد (الانصارى، 2001) ويتكون من(10) فقرات وله خمسة بدائل(لا، قليلاً، متوسطاً، كثيراً، كثيراً جداً) بنفس الاتجاه وتدل الدرجة المرتفعة على التوجّه 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 جيدين.

الخصائص السايكومترية :

الصدق الظاهري(Face Validity)

قام الباحث بعرض المقياسين(التفكير الإيجابي، والتوجّه نحو الحياة) بصيغتهما الاولية على مجموعة من المحكمين المختصين¹* في علم النفس التربوي والقياس والتقويم في كلية التربية/الجامعة المستنصرية/قسم الارشاد النفسي والتوجّه التربوي متضمنا 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 كاى، وفي ضوء استجابة المحكمين تمت الموافقة على جميع فقرات مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس التوجّه 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 كلية التربية للعلوم

¹ يشكر الباحث الاساتذة المحكمين التاليية اسماؤهم:

- أ.د محمود كاظم التميمي
- أ.د نادية شعبان مصطفى
- أ.م.د ازهار عبد الجواري
- أ.م.د كاظم علي الدافاعي



الصرفة والعلوم الإنسانية موزعين بالتساوي على وفق متغيري النوع والتخصص، وأعيد تطبيق المقاييسين 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 الايجابي و(0,78) لمقياس التوجه نحو الحياة. أما في طريقة الفا كرونباخ فتبين ان الثبات يساوي (0,79) لمقياس التفكير الايجابي و(0,75) لمقياس التوجه نحو الحياة.

تطبيق اداتي البحث:

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

الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث مجموعة من الوسائل الاحصائية والتي طبق معظمها في برنامج الحقيقة 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 الثاني لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للمقياس.
5. الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق في الدرجات بحسب متغيري النوع والتخصص.
6. معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين متغيري البحث التفكير الايجابي 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 والمقررات وعلى النحو الآتي:

الهدف الاول: قياس التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس التفكير الايجابي 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 المتوضطين باستعمال الاختبار الثاني t-test لعينة واحدة، واتضح ان الفرق ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة(0,05) اذ بلغت القيمة الثانية المحسوبة(5,17) وهي أعلى من القيمة الجدولية(1,96) وبدرجة حرية(199)، وكما موضح في الجدول(2).

الجدول (2)
الاختبار الثاني لعينة واحدة على مقياس التفكير الايجابي

مستوى الدلالة	القيمة الثانية		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

يتبيّن من الجدول(2) أن المتوسط الحسابي للدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة أعلى من المتوسط النظري ، فضلاً عن دلالة القيمة الثانية 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 نظرته الى التفكير الايجابي بأنه يعد عاملًا مساعدًا يحث الفرد في التركيز على نجاحاتهم في الحياة وتكون لديهم الحرية والقدرة في اختيار الاسلوب الذي يفكرون فيه والذي بدوره يعمل على اشباع حاجاتهم الاولية والثانوية (Seligman, 1991). ان هذه النتيجة تتفق مع ما توصلت اليه دراسة كل من (العيدي، 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) طالبًا 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)، واختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار الثاني t-test لعينة واحدة، واتضح ان الفرق كان ذا دلالة احصائية عند مستوى (0,05) إذ كانت القيمة الثانية المحسوبة(22,31) درجة وهي اكبر من القيمة الثانية الجدولية(1,96) وبدرجة حرية(99) وكما موضح في جدول(3).

الجدول (3)
الاختبار الثاني لعينة واحدة على مقياس التوجه نحو الحياة

مستوى الدلالة	القيمة الثانية		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

يتبيّن من نتائج جدول(3) أن المتوسط الحسابي للدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة أعلى من المتوسط النظري ، فضلًا عن دلالة القيمة الثانية 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 المتفاؤل 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 لمتغير

أ. النوع (ذكور، إناث)

ب. التخصص الدراسي (علمي، انساني)

أ : متغير النوع

لإيجاد الفرق في التفكير الايجابي استعمل الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين، اذ كان المتوسط الحسابي للذكور(75,6) درجة وبانحراف معياري قدره (11,15) والمتوسط الحسابي للإناث (69,5) درجة، وبانحراف معياري قدره(5,8) على مقياس التفكير الايجابي، وتبين ان القيمة الثانية المحسوبة قد بلغت(4,76) وهي اكبر من القيمة الثانية 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، إناث).

الاختبار الثاني لدلالة الفروق في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع



مستوى الدالة	القيمة الثانية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	النوع	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
0,05	1,96	4,76	11,15	75,6	100	ذكور	التفكير الإيجابي
			5,8	69,5	100	إناث	

أظهرت النتائج ان التفكير الإيجابي لدى الذكور أعلى من الإناث ، وهذا يدل على أن الذكور يميلون الى التفكير الإيجابي نوعاً ما أكثر من الإناث الالاتي يختلف عن الذكور، ويمكن ان يعزى سبب ذلك الى ان الذكور يتصرفون بحرية ومساحة اكبر مما يجعلهم يتمتعون بقدرات وخصائص اكثر من الإناث وربما يعود السبب في ذلك أيضاً الى طريقة التنشئة الاجتماعية التي خبرها الذكور والتي قد تكون ذات افق اوسع من الإناث ، ومع ذلك فان طلبة الجامعة من الذكور والإناث يميلون الى التفكير الإيجابي لوجودهم وسط مجتمع متقد 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 الإناث في التفكير الإيجابي، واختلفت مع دراسة (بركات،2006) التي توصلت في نتائجها الى ان الإناث افضل من الذكور في التفكير الإيجابي.

ب: متغير التخصص :

لمعرفة الفرق في التفكير الإيجابي على وفق التخصص الدراسي، استعمل الباحث الاختبار الثاني 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 الإيجابي، وقد تبين ان القيمة الثانية المحسوبة قد بلغت(9,44) وهي اكبر من القيمة الثانية الجدولية والبالغة(1,96) عند مستوى دلالة(0,05) ودرجة حرية(198). وتبيّن ان الفروق ذات دلالة احصائية ، والجدول (5) يوضح دلالة الفروق في التفكير الإيجابي على متغير التخصص (علمي، انساني).

الجدول (5)

الاختبار الثاني لدلاله الفروق في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة لتباعاً لمتغير التخصص الدراسي

مستوى الدالة	القيمة الثانية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	التخصص	المتغير
	الجدولية	المحسوبة				
0,05	1,96	9,44	8,96	78,34	علمي	التفكير الإيجابي
			11,19	60,09	انساني	



يتبيّن من النتائج المعروضة في الجدول(5) انه توجد فروق دالة احصائيّاً بين متوسطي درجات التخصص العلمي والانساني في مقاييس التفكير الايجابي ولصالح التخصص العلمي، ويمكن ان يعزى سبب ذلك الى ان طلبة التخصص العلمي ربما يتمتعون بشعور تفاؤلي اكثراً 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 ما نعكس 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 اكثراً من ذوي التخصص الانساني. واختلفت مع دراسة(Munro,2004) ودراسة (عبد العزيز،2011) اللتان اوضحتا بأنه لا توجد فروق بين الطلبة على وفق التخصص.

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

- أ. النوع (ذكور، إناث)
- ب. التخصص (علمي، انساني)

أ: النوع

لمعرفة الفرق في التوجه نحو الحياة استعمل الاختبار الثاني 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 مقاييس التوجه نحو الحياة، وقد تبيّن ان القيمة الثانية المحسوبة لدلاله الفرق قد بلغت (2,41) وهي اكبر من القيمة الثانية الجدولية وبالغة(1,96) عند مستوى(0,05) ودرجة حرية(198) والجدول(6) يوضح ذلك.

الجدول(6)

الاختبار الثاني لدلاله الفرق في التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع

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

يتبيّن من النتائج المعروضة في الجدول (6) أنه توجد فروق دالة احصائيّاً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مقاييس التوجه نحو الحياة ولصالح الذكور، ويمكن ان يعزى ذلك الى ان الطلاب الذكور يتصرفون بمساحة واسعة من الحركة الحياتية، وهذا يجعلهم يتمتعون بتوجهات حياتية تختلف عن الإناث، 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 الإناث 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 الثاني لعينتين مستقلتين، إذ كان المتوسط الحسابي للتخصص العلمي (67,86) درجة وبانحراف معياري (5,56) وال المتوسط الحسابي للتخصص الانساني (66,40) درجة، وبانحراف معياري (7,78) على مقياس التوجه نحو الحياة، وقد تبين ان القيمة الثانية المحسوبة لدالة الفرق قد بلغت (2,10) وهي اكبر من القيمة الثانية الجدولية والبالغة (1,96) عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (198) والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

الاختبار الثاني لدالة الفرق في التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة لتباعاً لمتغير التخصص الدراسي

مستوى الدالة	القيمة الثانية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	التخصص	المتغير
	الجدولية	المحسوبة				
0,05	1,96	2,10	5,56	67,86	علمى	التوجه نحو الحياة
			7,78	66,40	انساني	

يتبيّن من النتائج المعروضة في جدول (7) انه توجد فروق دالة احصائيةً بين متوسطي درجات التخصص العلمي والانساني 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 تساعده على التوجه نحو الحياة، كما ان طلبة التخصص العلمي يتصرفون بالقدرة على البحث والتدقيق والتقصي عن مجالات عديدة في مجالات الحياة، وقد اختفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (نقة، 2011) ودراسة (الحسناوي، 2014) والتي اظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دالة 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)، واظهرت 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 الثاني لمعاملات الارتباط فكانت القيمة الثانية المحسوبة تساوي (3,846) وهي اكبر من القيمة الثانية الجدولية (1,96) عند مستوى دالة (0,05) ودرجة حرية (198) والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول(8)

يوضح العلاقة بين التفكير الايجابي والتوجه نحو الحياة

الدالة	القيمة الثانية	درجة الحرية	معامل الارتباط بين التفكير الايجابي والتوجه نحو الحياة	حجم العينة	المتغير
0,05	1,96	198	0,262	200	التفكير الايجابي
					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 أصحاب التفكير الايجابي يتصرفون 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.

النوصيات والمقترنات :

النوصيات

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 والتوجيه لزيادة كفاءة الطلبة في تنمية مهارات التفكير الايجابي واسلوب التوجه نحو الحياة.
5. التركيز على ايجابيات التفكير الايجابي وتبصير الطلبة بأهميته في الحياة اليومية.

ال المقترنات

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 أخرى ومقارنتها بنتائج البحث الحالي.



او لاً: المصادر العربية

1. ابراهيم، عبد الستار(2011): *عين العقل – دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الايجابي*، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
2. ابوأسعد، أحمد عبد الطيف(2010):*الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والارامل من مستويات اقتصادية مختلفة*، مجلة جامعة دمشق، المجلد/26، العدد/3.
3. ابوهدروس، ياسرة محمد ايوب(2013):*المساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية في مواجهة المرض والتوجه نحو الحياة ، المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل (العلوم الإنسانية والإدارية)*، 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 الواقعى 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. برادلى. ارفورد، سوزان، ايفز، إملي، برينت، كاترين، ينج(2012):*35 اسلوباً على كل مرشد معرفتها*، ترجمة هالة فاروق المسعود، مراجعة رياض ملکوش، ط1، دار الراية للنشر والتوزيع، عمان،الأردن.
8. بركات، زياد(2006):*التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة*، دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
9. ترسى، 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 الإنسانية، المجلد/18، العدد 3-2.
11. الحجار، محمد(1989):*الطب السلوكي المعاصر*، أبحاث في اهم موضوعات علم النفس الطبي والعلاج السلوكي، دار الملايين، بيروت.
12. حجازى، مصطفى(2006) *الإنسان 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. الحسناوى، 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 1179/1.
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 قم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع : تحديات وآفاق: في الجامعة الاسلامية بماليزيا.
- 24.السباعي، منال(2007):*الشعور بالسعادة وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المتزوجين والمتزوجات في ضوء المتغيرات الديمografية*، 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.السمادوني، السيد ابراهيم(2009): تربية الموهوبين والمتوفيقين، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون ،عمان.
- 26.سليمان، سناء(2011): التفكير أساسياته وأنواعه، جامعة عين شمس، القاهرة، عالم الكتب.
- 27.السيد، ناجي داود اسحاق(2011): التفاؤل والتشاؤم من منظور نفسي، Kennan online -com/users/nagydaoud/topics/90825/287216
- 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 تعریف العلوم الصحية، سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة، الكويت، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
30. شيموف، مارسي، 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 العذوان الاسرائيلي على غزة، مجلة جامعة الأقصى، المجلد/17، العدد/1.
32. عبد العزيز، حنان(2011): نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، رسالة ماجستير(غير منشورة) جامعة ابي بلقайд، تلمسان، الجزائر.
33. عبد الكريم، ايمان، والدوري، ريا(2010): التفاؤل 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، فريح(2001): الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض سمات الشخصية، دراسة ارتباطية بين الذكور والإناث، دراسات نفسية، الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدرسيي، المجلد/11، العدد/3، ص ص 351-377.
36. غزال، نعيمة(2008): علاقة التفاؤل بالدافعية للإنجاز، دراسة ميدانية بمدينة ورقلة، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة/الجزائر.
37. قاسم، عبد المربي(2010): دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الايجابي عند مجموعتين مصرية وابيطالية، 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 الإنسانية، المملكة العربية السعودية .
- 40 . ملحم، سامي(2000): مناهج البحث التربوي وعلم النفس، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
41. نادر، امنياز(2007): تخلص من الافكار السلبية وكن ايجابياً، ط1، دار حمورابي، عمان
42. هادي، نورس شاكر(2008): تعریف مقیاس التوجة نحو الحياة واشتقاء المعايير له، جامعة بابل، كلية التربية.



ثانياً: المصادر الأجنبية

47. Albery, N. (1998): The roles of constructive Thinking and Optimism in Psychological and behavioral adjustment during pregnancy, **Journal of Personality and Social Psychology**, 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 appositive 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 thinking**. 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.& Herbier ,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 الابيجابي

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 كثيرا	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق ابداً
أشعر أن الله يرعاي	✓			

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 تعالونك معنا

الباحث



ملحق رقم (2)

مقياس التوجه نحو الحياة

كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ذي قار

قسم العلوم التربوية والنفسية

عزيزي الطالب/ة.....

اماكم مقياس يتكون من فقرات افراها بعشرة، وقرر الى اي حد تعدد مميزة لمشاعرك وسلوكك وآرائك تجاه الحياة ، ضع علامة () تحت احد البدائل التي تنطبق عليك(لا، قليلا، متوسط ، كثيرا، كثيرا جدا) ، وكما في المثال الآتي:

الفقرة	كثيرا جدا	كثيرا	متوسطا	قليلا	لا	
انا متفائل دائمًا بالنسبة لمستقبلِي		✓				

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

النوع (ذكر، انثى) :

شاكرين تعاؤنك معنا

ت	الفقرات	الفراء	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا	كثيرا جدا
1	اتوقع الاحسن عادة حتى في الظروف الصعبة						
2	من السهل علي ان استرخي						
3	انظر عادة الى الجانب المشرق من الامور						
4	انا متفائل دائمًا بالنسبة لمستقبلِي						
5	استمتع كثيرا بصحبة اصدقائي						
6	لم اتوقع مطلقا ان تسير الامور في صالحـي						



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

