

## التفكير الايجابي وعلاقته بمرونة الانا العليا لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار

الباحثة م. د. عبير حازم ناظم

### مستخلص البحث

هدف البحث الى اعداد مقياسي التفكير الايجابي والمرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الانبار و التعرف على التفكير الايجابي والمرونة النفسية لديهم ، و على العلاقة بين التفكير الايجابي والمرونة النفسية لديهم ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لأنه يتناسب مع أهداف الدراسة لحل مشكلة البحث ، و اختارت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار ، واستنتجت بأن أفراد عينة البحث تتمتع بتفكير إيجابي جيد وبنسب متفاوتة بمرونة أنا عالية ، مع وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي ومرونة الأنا لدى أفراد عينة البحث ، وإن التفكير الإيجابي ومرونة الأنا يساهمان في تطور شخصية الطلبة ، وأوصت الباحثة التأكيد على نشر ثقافة التفكير الإيجابي لدى الطلبة لأهميته في تغير شخصيتهم نحو الأفضل ، و التأكيد على التدريسيين باعتماد الأساليب والمصادر الحديثة التي تساعد على التفكير العلمي المنظم ، وحث الطلبة على التخلص من التفكير السلبي الذي يؤثر على أفكارهم وعلى أنجازهم وذلك باعتماد أساليب من التفكير المرن والمنظم وتجنب الأفكار السلبية والخواطر التشاؤمية وكل ما يؤدي بهم إلى التشويش والارباك والتفكير السليم لحل مشكلاتهم المختلفة ، مع توفير مراكز للإرشاد والتوجيه التربوي والنفسي لمساعدة الطلبة للتخلص من المشكلات النفسية والاجتماعية والعاطفية ، وتجنبهم من التعرض للاضطرابات النفسية والمشاعر العاطفية التي تؤدي الى التفكير السلبي المشحون بالإحباط والكآبة والفضل.

**Positive thinking and its relationship to the flexibility of the  
superego among students of the Faculty of Physical Education  
and Sports Sciences - Anbar University**

**Dr. Aber Hazem Nazim**

**Abstract**

The aim of the research is to prepare measures of positive thinking and psychological resilience among the students of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Anbar, and to identify positive thinking and psychological resilience among them, and the relationship between positive thinking and psychological resilience among them. To solve the research problem, the researcher chose the research community by the intentional method, and they are the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Anbar, and concluded that the research sample members enjoy good positive thinking and in varying proportions with high ego flexibility, with a direct relationship between positive thinking and ego flexibility among the members of the research sample. Positive thinking and ego flexibility contribute to the development of the students' personality, and the researcher recommended

Emphasis on spreading the culture of positive thinking among students due to its importance in changing their personality for the better, and emphasizing teachers on adopting modern methods and sources that help in organized scientific thinking, and urging students to get rid of negative thinking that affects their ideas and their achievement by adopting methods of flexible thinking And the organization and avoid negative thoughts and pessimistic thoughts and everything that leads them to confusion and confusion and sound thinking to solve their various problems, while providing centers for educational and psychological guidance and guidance to help students get rid of psychological, social and emotional problems, and avoid them from exposure to mental disorders and emotional feelings that lead to negative thinking fraught with frustration and depression and failure.

#### ١- التعريف بالبحث:

#### ٢-١ مقدمة البحث وأهميته:

يحتل التفكير في علم النفس وفي الحياة بوجه عام مكانة رئيسة لأن مهمة التفكير تكمن في إيجاد حلول مناسبة للمواقف التي يواجهها الفرد في الطبيعة والمجتمع، والتي تتجدد باستمرار مما يدفعه للبحث دوماً عن طرائق وأساليب جديدة تمكنه من تجاوز الصعوبات والعقبات ويتيح له بذلك فرصة التقدم والارتقاء.

وأن التفكير عملية عقلية تميز الفرد عن غيره من الكائنات الحية الأخرى من حيث قدرته على الابتكار والإبداع وتنظيم الخبرات السابقة بطريقة معينة تساهم في إيجاد

طريقة جديدة لكل موقف ما ، والتفكير هو نشاط طبيعي لا يستغنى عنه وهو قوة متجددة لبقاء الفرد والمجتمع في عالم اليوم والغد، كما يتميز التفكير عن سائر العمليات المعرفية بأنه أكثرها رقياً وأشدها تعقيداً ، مما يمكنه من معالجة المعلومات وإنتاج وإعادة إنتاج معارف ومعلومات جديدة بموضوعية دقيقة وشاملة ومختصرة ، لذا فإن التفكير هو سلوك راقي بل أنه أرقى أنواع السلوك البشري ، فالفرد لا يخطو خطوة قبل التفكير ، إذ أنه يساعد على التخطيط الجيد والوصول الى القرار الحكيم فبه نبتكر ونخترع ونكتشف ونحل المواقف المختلفة ، لأنه عملية عقلية مصاحبة للفرد بشكل دائم ، والتفكير اليومي أداء طبيعي نقوم به باستمرار ، لذا كلما كان تفكير الفرد إيجابياً أدى الى حل ناجح وفعال للمشكلات التي تواجهه .

وتشكل مرونة الأنا شخصية الفرد وتكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث وضغوط الحياة والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي ، وإن الفرد يصبح غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث وضغوطات ، وتظهر نتائجها السلبية في حياته على المستوى النفسي والاجتماعي والاكاديمي والانفعالي ، وأن مرونة الأنا (المرونة النفسية) تتضمن سلوكيات وأفكار وأفعال يمكن تعلمها وتنميتها لدى أي شخص ، فالشخصية المرنة لديها القدرة على التكيف والتعامل مع ظروف الحياة المختلفة ، وترجع خاصية المرونة الى ديناميكية الفرد التي يدعمها الحوار والتفاعل الجيد مع الآخرين .

من هنا تكمن أهمية البحث في أهمية التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي ومرونة الأنا لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار .

#### ٢-١ مشكلة البحث:

أن الاهتمام بالحالة النفسية للطلبة ونوع التفكير لديهم يحتاج الى عناية واهتمام أكثر، ولا بد أن يكون هذا الاهتمام مبني على دراسات علمية تستمد بياناتها من العينة المستهدفة لما لها من أهمية لهذ الأفكار السلبية أو الإيجابية التي تدور في أذهان الطلبة التي قد تؤثر في ثقهم وقدراتهم أو تعرضهم للضغوط النفسية فيكونوا غير قادرين على مواجهتها والتعامل معها، لذا فإن مشكلة البحث تكمن في الاجابة على التساؤلات الآتية:

١- معرفة مدى مرونة الأنا لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار.

٢- معرفة التفكير الإيجابي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار.

٣- معرفة العلاقات بينهما.

#### ٣-١ اهداف البحث:

١- اعداد مقياسي التفكير الايجابي والمرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار.

٢- التعرف على التفكير الايجابي والمرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار.

٣- التعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي والمرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار.

#### ٤-١ مجالات البحث:

١-٤-١ المجال البشري: طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية جامعة الأنبار

٢-٤-١ المجال الزمني: للمدة من ١ / ٥ / ٢٠٢٢ إلى ٢ / ٢٥ / ٢٠٢٠.

٣-٤-١ المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار.

#### ٢ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

##### ١-٢ منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة وطرائق حلها هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث للوصول الى نتائج البحث، لذا استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لأنه يتناسب مع أهداف الدراسة لحل مشكلة البحث، إذ يعرف المنهج الوصفي بأنه أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي يوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها بالأقلام من خلال جمع البيانات والمعلومات وتحليلها وتفسيرها بطريقة علمية دقيقة.<sup>(١)</sup>

##### ٢-٢ مجتمع البحث:

إن اختيار عينة البحث يعد من الأمور الأساسية والهامة في مسير العمل في البحث، لذا يجب أن تكون عينة البحث تمثل مجتمع الأصل تمثيلاً حقيقياً، لذا فقد اختارت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار.

#### جدول (١) يبين توزيع مجتمع البحث وعينته

ت	المرحلة	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة الاعداد	عينة التجربة الرئيسية
١	الاولى	٥	٢٥	٢٥
٢	الثانية	٥	٢٥	٢٥
٣	الثالثة	٥	٢٥	٢٥
٤	الرابعة	٥	٢٥	٢٥
	المجموع	٢٠	١٠٠	١٠٠

#### ٣-٢ الأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

استعانت الباحثة بالعديد من الوسائل والأدوات وهي كالآتي:

١. المصادر العربية والأجنبية.
٢. الشبكة العالمية للمعلومات.
٣. المكتبة الافتراضية العراقية.
٤. استمارات لتسجيل وتضريح البيانات.

(١) عبد الله فلاح المنيزل وعدنان يوسف العتوم: مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، عمان، دار إثراء للنشر والتوزيع، ٢٠١٠، ص ٢٦٩.

٥. مقياس التفكير الإيجابي (رعد الفتلاوي، ٢٠١١) ملحق (١).
٦. مقياس مرونة الأنا (ولاء أسحق، ٢٠٠٩) ملحق (٣).
٧. استبانة استطلاع آراء الخبراء والمتخصصين.
٨. فريق العمل المساعد.

#### ٤-٢ إجراءات البحث الميدانية:

٤-٢-١ أدوات البحث: تُعد الأدوات أحد الطرق التي يستطيع الباحث من خلالها حل مشكلة البحث ومن هذه الأدوات الآتي:

#### ٤-٢-١-١ مقياس التفكير الإيجابي

استعانت الباحثة بمقياس التفكير الإيجابي الذي أعده (رعد الفتلاوي، ٢٠١١)<sup>(١)</sup> ويتألف المقياس من (٣٠) فقرة، وإن بدائل الإجابة تتكون من بديلين أحدهما يقيس نمط التفكير الإيجابي والآخر يقيس النمط التفكير السلبي، وقد أعطيت درجة واحدة للبديل الذي يقيس النمط الإيجابي و(صفر) للبديل الذي يقيس النمط السلبي وتحسب الدرجات الكلية للمقياس من خلال جمع درجات البدائل التي يؤشر عليها المختبر في جميع فقرات المقياس علماً إن البديل الإيجابي قد يأتي في الترتيب الأول والثاني في بدائل الإجابة وبشكل غير مقصود من الباحث وذلك حسب ما تقتضيه الإجابة على فقرات المقياس وأن أعلى درجة للمقياس هي (٢٩)، وأدنى درجة للمقياس (صفر) والوسط الفرضي فهو (١٤,٥).

#### ٤-٢-١-٢ مقياس مرونة الأنا:

استعانت الباحثة بمقياس مرونة الأنا الذي أعده (ولاء أسحق حسان، ٢٠٠٩)<sup>(٢)</sup>، والذي يتألف من (٧٦) فقرة موزعة على خمس مجالات هي:

١. القدرة على تكوين علاقات واقعية، والتواصل الإيجابي مع الآخرين العبارات من (١-١٦).
٢. إدارة وترويض الانفعالات القوية والانفعالات، العبارات من (١٧-٣٤).
٣. النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال أدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله وتتضمن الفقرات من (٣٥-٤٩).
٤. القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات وتتضمن الفقرات من (٥٠-٦٥).
٥. القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية وتتضمن الفقرات من (٦٦-٧٥).

وقد كان مفتاح التصحيح المعتمد هو مقياس (ليكرت)، ويكون على شكل سلم تدرج خماسي حيث وضعت خمس خيارات لكل فقرة هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) حيث أعطيت وزن (٥) درجات لبديل دائماً، ووزن (٤) درجات لبديل غالباً ووزن (٣) درجات

(١) رعد عبد الأمير الفتلاوي: بناء وتقنين مقياس التفكير الإيجابي لدى رؤساء الاتحادات الفرعية في العراق، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠١١.

(٢) ولاء أسحق حسان: فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية بجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين، ٢٠٠٩، ص ٤١.

لبديل أحياناً، ووزن (٢) درجات لبديل نادراً، ووزن (١) درجة لبديل أبداً، ولل فقرات الإيجابية وتعكس للفقرات السلبية وأعلى درجة للمقياس هي (٣٨٠) وأدنى درجة للمقياس (٧٦) والوسط الفرضي (٢٢٨) يوضح الفقرات الإيجابية والسلبية لمرونة الأنا.

#### ٢-٤-١-٣ الخصائص السايكومترية للمقياسين:

من الخصائص المهمة للمقياس والتي أكدها المختصون في القياس النفسي هما خاصيتي الصدق والثبات، إذ تعتمد عليهما دقة البيانات أو الدرجات التي نحصل عليها من المقاييس النفسية ولكي يعطي الاختبار نتائج يمكن الاعتماد عليها في إصدار الأحكام واتخاذ القرارات الصائبة لابد من أن تتوافر فيه خصائص مثل الصدق، الثبات، والموضوعية وسهولة الاستعمال<sup>(١)</sup>.

#### ٢-٤-١-٣-١ صدق المقياسين:

يقصد بالصدق " قدرة الأداة على قياس ما وضعت لأجله أو السمة المراد قياسها، بمعنى أن المقياس يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً عنه<sup>(٢)</sup> استخدمت الباحثة الآتي:

١. الصدق الظاهري: تكون الأداة صادقة أذ كان مظهرها يشير إلى ذلك من حيث الشكل ومن حيث ارتباط فقراتها بالتفكير الإيجابي ومرونة الأنا، فإذا كانت محتويات الأداة وفقراتها مطابقة للسمة التي يقيسها فإنها تكون أكثر صدقاً<sup>(٣)</sup>. وللتحقق من صدق المجالات والفقرات وصلاحيتها في قياس ما وضعت من أجله، قامت الباحثة بعرض مقياسي التفكير الإيجابي ومرونة الأنا على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي موضحة في الملحق (٣) لغرض الحكم على صلاحيتها، حيث قاموا بإبداء آراءهم وملاحظاتهم حول الفقرات المناسبة لمقياس التفكير الإيجابي وفي ضوء تلك الآراء أكد الخبراء على صلاحية المقياس بنسبة أتفاق ١٠٠% عدا الفقرة (١) فقد حذفت لأنها على روسيات الاتحادات لا تنطبق على الطلبة، ليصبح العدد الكلي وبصورته النهائية متكوناً من (٢٩) فقرة كما في الملحق (٥)، إما مقياس مرونة الأنا فقد أكد الخبراء على صلاحيته بنسبة أتفاق ١٠٠% مع حذف فقرة رقم (٧٤) أيضاً لأنها لا تنطبق على الطلبة.

#### ٢-٤-١-٣-٢ ثبات المقياسين:

يقصد بثبات المقياس ومدى دقة الاختبار في القياس وأتساع نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الأفراد<sup>(٤)</sup>، ولحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة الفاكرونباخ وتبين ان معامل الثبات على توالي ( 0.880 و 0.838) للمقياسين تبين مما سبق إن كلا المقياسين قد حصل على نسبة أتفاق ومعامل ارتباط مقبولين ودالين مما يؤكد

(١) صباح حسين حمزة العجيلي: القياس والتقويم التربوي، ط٣، اليمن، مكتبة التربية للطباعة والنشر، ٢٠٠٥، ص٨٢.

(٢) محمد شحاتة ربيع: قياس الشخصية، ط٢، الاردن، دار الميسرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٩، ص١١٣.

(٣) محمد خليل عباس وآخرون: مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط٢، الاردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٩، ص٢٦٤.

(٤) ليلي السيد فرحات: القياس والاختبارات في التربية الرياضية، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١١، ص١٤٤.

تمتعها بالأسس العلمية ، أما موضوعية المقياسين فإن الفقرات في كلا منهما تم صياغتهما بطريقة اختيار أحد البدائل المتعددة (اختيار من متعدد) ، إذ لا تقبل الفقرة الواحدة أكثر من إجابة واحدة وليس فيها من الفقرات ذات الإجابة المقالية المفتوحة ولا يتأثر التصحيح بذاتية المصحح وتنتمي مقاييس الاختيار من متعدد الى المقاييس الموضوعية .

## ٥-٢ التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أساسيات العمل العلمي الميداني للباحثة، بعد إن تقوم بتهيئة المستلزمات كافة التي تحتاجها في تجربتها الرئيسية، كون التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية مصغرة وتدريبية لتتقن الإجراءات الميدانية قبل الخوض في جميع المعلومات<sup>(١)</sup>

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة بلغت (٢٠) طالب لغرض التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثة في التجربة الرئيسية للمقياس.

## ٦-٢ التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة بمساعدة فريق العمل المساعد بتوزيع مقياسي (التفكير الإيجابي، ومرونة الأنا) على عينة البحث البالغة (١٠٠) طالباً.

## ٧-٢ الوسائل الإحصائية:

تم استعمال نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (V26).

## ١-٣ عرض النتائج وتحليلها:

بعد أن قامت الباحثة بتطبيق مقياسي التفكير الإيجابي ومرونة الأنا على عينة البحث تمت معالجة النتائج إحصائياً للتوصل إلى تحقيق أهداف البحث وللتحقق، وفيما يلي عرض وتحليل النتائج بالأشكال البيانية والجداول الإحصائية، ومن ثم مناقشة المعالجات الإحصائية الواردة في الجداول وتوضيح الأسباب التي أدت إليها ودعمها بالمصادر العلمية.

## ١-٣-١ عرض نتائج مستوى التفكير الإيجابي ومرونة الأنا لدى الطلبة:

تعرض الباحثة وصف المعالم الإحصائية لنتائج مقياس التفكير الإيجابي لدى الطلبة بالمقارنة مع الوسط الفرضي للمقياس وكما مبين في الجدول (٢) وتحليلها:

الجدول (٢) يبين المعالم الإحصائية لمقياس التفكير الإيجابي لدى الطلبة بالمقارنة مع

الوسط الفرضي للمقياس

المقياس	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للمقياس	حجم العينة	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط	الالتواء	الوسط الفرضي للمقياس
التفكير الإيجابي	٢٩	٢٩	١٠٠	١٩.٨٢	٠.١٧	١.٢٢	٢٠	٠.٤٧ -	١٤.٥

وحدة القياس (الدرجة)

(١) ظافر هاشم: التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطارح التربوية والنفسية، بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢،

#### ٢-١-٤ عرض نتائج مستوى مرونة الأنا لدى الطلبة وتحليلها:

تعرض الباحثة وصف المعالم الإحصائية لنتائج مقياس مرونة الأنا لدى الطلبة بالمقارنة مع الوسط الفرضي للمقياس وكما موضح في الشكل (٢) ومبين في الجدول (٣) وتحليلها:

الجدول (٣) يبين المعالم الإحصائية لمقياس مرونة الأنا لدى الطلبة بالمقارنة مع الوسط الفرضي للمقياس

المقياس	عدد الفقرات	الدرجة الكلية للمقياس	حجم العينة	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	الوسط الفرضي للمقياس
مرونة الأنا	٧٦	٣٨٠	١٠٠	٢٣١.٠٠٨	٠.٣٩	٢.٧٦	٢٣١	٠.٩٩	٢٨٨

#### ٢-١-٣ عرض نتائج نسبة مساهمة التفكير الإيجابي بمرونة الأنا وتحليلها:

تعرض الباحثة معامل الانحدار الخطي المتعدد ونسبة المساهمة والخطأ المعياري للتقدير للتفكير الإيجابي ومرونة الأنا للطلبة كما مبين في الجدول (٤):

الجدول (٤) يبين معامل الارتباط المتعدد ونسبة المساهمة والخطأ المعياري للتقدير للتفكير الإيجابي بمرونة الأنا

المقياسان	الانحدار الخطي البسيط	نسبة المساهمة	الخطأ المعياري للتقدير	درجة (Sig)
مرونة الأنا التفكير الإيجابي	٠.٧٣	٠.٧٢	٠.٦٤	٠.٠٠٠

الجدول (٥) يبين تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توفيق أنموذج مجالات الانحدار الخطي المتعدد للتفكير الإيجابي بمرونة الأنا

المتغير	المقياس	التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
الأنا المرونة	التفكير الإيجابي	الانحدار	٥٤.٠٢	٢	٢٧.٠١	٦٥.٥٧	٠.٠٠٠	دال
		البواقي	١٩.٣٥	٤٧	٠.٤١			
		الكل		٤٩				

\* معنوي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) إذا كانت درجة (Sig) أصغر من (٠.٥٠٠) ن = ١٠٠

#### ٢-٣ مناقشة النتائج:

من مراجعة جدول المعالم الإحصائية لنتائج مقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يتبين أن عينة البحث قد حققت استجابات ذات مستوى أعلى من المتوسط في التفكير الإيجابي بعد المقارنة مع الوسط الفرضي للمقياس ، وتعزو الباحثة ظهور هذه النتيجة إلى أن الطلبة يشعرون باستطاعتهم في مواجهة الظروف الصعبة والاستفادة من تجاربها التي تحتم عليهم رفع الثقة بالنفس كما تدعوهم للتفكير

بتقديم أفضل ما لديهم مما يساعد في الشعور باستطاعتهم بذل أقصى الجهود المرجوة ، كما ساعد شعورهم بالنظرة الإيجابية للأشياء بأنها جذابة وجميلة ، واستجابتهم للشعور بالتسامح مع النفس وعدم لومها كثيراً نتيجة المواقف التنافسية التي تعترضهم مما ولد لديهم اليقظة في إتمام واجباتهم بمسؤولية ويعتمد عليها في إدارة بعض المواقف ، فضلاً عن ذلك فإن الطلبة قد أظهروا ميلاً نحو التفكير الإيجابي رغم الظروف الصعبة وضغوط الدراسة وهذا يدل على اعتماد الطلبة التفكير المنظم والفعال مع التعامل مع مواقف الحياة والمشكلات التي تواجههم ، وإن يتعاملوا معها بقدرة عالية والثقة بالذات والاعتماد على النفس وكذلك اعتمادهم أساليب من التفكير المرن ، ونتيجة لتحلي الطلبة بالتفاؤل وتجنب التشاؤم وعدم التسرع في بعض المواقف ، والمنافسة الخلاقة ، والابتعاد عن التفكير الجامد والمتصلب واعتماد التفكير الإيجابي الذي يؤدي الى الانفتاح في التفكير والتعامل مع المشكلات بمرونة وبعيداً عن التشنج والتعصب الذي يوصل بصاحبه الى الانغلاق والمحدودية ، وكلما كان التفكير إيجابياً أدى الى وصوله الى حل ناجح وفعال ويؤدي بصاحبه الى السعادة والحياة المنتجة وتحقيق أهدافه ، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (رعد الفتلاوي، ٢٠١١) ودراسة (زياد بركات، ٢٠٠٦)، وقد ظهرت هذه النتائج مرتبطة معنوية بمرونة الأنا والتفكير الإيجابي كما جاءت به نتائج الجدول (٤) ، وتعزو الباحثة ظهور هذه النتائج أن التفكير الإيجابي يعزز ذلك الارتباط ، ومن مراجعة الجدول (٥) الذي يبين المعالم الإحصائية لنتائج مقياس مرونة الأنا لدى الطلبة يتبين أن عينة البحث قد حققت استجابات ذات مستوى أعلى من المتوسط في مرونة الأنا بعد المقارنة مع الوسط الفرضي للمقياس ، وتعزو الباحثة هذه النتائج لاستجابات عينة البحث على أبعاد المقياس الخمس في قدرتهم على تكوين علاقات واقعية والتواصل الإيجابي مع الآخرين وذلك بتفضيلهم النشاط الذي يتطلب التعاون مع الآخرين ، مما ينعكس إيجاباً على عدم الشعور بالوحدة وسط الطلبة ، واستجاباتهم لإدارة وترويض الانفعالات القوية والاندفاعات في مواجهة المشكلات بهدوء ، وعدم إثارة الحساسية المفرطة للنقد ، كما وإن النظرة الإيجابية للذات والثقة بالقدرات الذاتية بإدراكهم لها والأحداث التي من حولهم من خلال الاعتماد على النفس في كل المواقف وعدم الإرباك في اتخاذ القرار ولديهم القدرة على تقبل آراء الآخرين وأفكارهم والتفاعل معهم بإيجابية وتقبل التغيير وكذلك يكونوا قادرين على التأقلم والتكيف مع الضغوط التي تواجههم نتيجة للمرونة التي يمتلكونها في شخصيتهم ، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (محمد جواد الخطيب ، ٢٠٠٧) ودراسة (ولاء أسحق حسان ، ٢٠٠٩) .

#### ٤ الاستنتاجات والتوصيات

##### ٤-١ الاستنتاجات

١. يتمتع أفراد عينة البحث بتفكير إيجابي جيد وبنسب متفاوتة.
٢. يتمتع أفراد عينة البحث بمرونة آنا عالية.
٣. وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي ومرونة الأنا لدى أفراد عينة البحث.
٤. إن التفكير الإيجابي ومرونة الأنا يساهمان في تطور شخصية الطلبة.

#### ٢-٤ التوصيات:

١. ضرورة التأكيد على نشر ثقافة التفكير الإيجابي لدى الطلبة لأهميته في تغير شخصيتهم نحو الأفضل.
٢. ضرورة التأكيد على التدريسيين باعتماد الأساليب والمصادر الحديثة التي تساعد على التفكير العلمي المنظم.
٣. ضرورة حث الطلبة على التخلص من التفكير السلبي الذي يؤثر على أفكارهم وعلى أنجازهم وذلك باعتماد أساليب من التفكير المرن والمنظم وتجنب الأفكار السلبية والخواطر التشاؤمية وكل ما يؤدي بهم إلى التشويش والارباك والتفكير السليم لحل مشكلاتهم المختلفة.
٤. ضرورة توفير مراكز للإرشاد والتوجيه التربوي والنفسي لمساعدة الطلبة للتخلص من المشكلات النفسية والاجتماعية والعاطفية، لتجنبهم من التعرض للاضطرابات النفسية والمشاعر العاطفية التي تؤدي الى التفكير السلبي المشحون بالإحباط والكآبة وال فشل.
٥. إجراء دراسات لمتغير التفكير الإيجابي على عينات أخرى.

#### المصادر

- ١- رعد عبد الامير الفتلاوي: بناء وتقنين مقياس التفكير الإيجابي لدى رؤساء الاتحادات الفرعية في العراق، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١١.
- ٢- صباح حسين حمزة العجيلي: القياس والتقويم التربوي، ط٣ اليمن، مكتبة التربية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٥.
- ٣- عبد الله فلاح المنزل وعدنان يوسف العتوم: مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية عمان، دار إثراء للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠.
- ٤- ظافر هاشم: التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢.
- ٥- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبارات في التربية الرياضية، ط١ القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١١.
- ٦- محمد شحاتة ربيع: قياس الشخصية، ط٢، الاردن، دار الميسرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٩.
- ٧- محمد خليل عباس، وآخرون: مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط٢ الاردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٩.
- ٨- يوسف العنزي وآخرون: مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق، ط٢ الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ٢٠١١.
- ٩- ولاء أسحق حسان: فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية بجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين، ٢٠٠٩.