

التفكير الايجابي لدى طلبة جامعة الموصل (بناء وتطبيق)

ا.م.د. ياسر محفوظ الدليمي

محمد اياد المولى

وزارة العمل والشؤون الاجتماعية/ قسم الحماية
جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الانسانية/ قسم
الاجتماعية / نينوى
العلوم التربوية والنفسية

المستخلص:

هدف البحث الى قياس مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة جامعة الموصل، والتعرف على دلالة الفرق في التفكير الايجابي لدى عينة البحث تبعاً لمتغير نوع الجنس (ذكور، اناث) ومتغير نوع التخصص (علمي، انساني)، وتألفت عينة البحث الاساسية من (958) طالباً وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية التناسبية من الصف الثالث بكليات جامعة الموصل للعام الدراسي (2020 - 2021)، ولتحقيق اهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس لقياس التفكير الايجابي حيث بلغت عدد فقراته (46) موقفاً موزعة على خمسة مجالات، وقد تم التحقق من الخصائص القياسية للمقياس حيث تم ايجاد الصدق الظاهري، كما تم ايجاد الصدق البنائي للمقياس، وكذلك تم استخراج ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار إذ بلغت قيمة معامل الثبات (0,81)، وبطريقة معامل الفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات (0,84). وبعد تطبيق المقياسين تم معالجة البيانات المستخلصة من اجابات افراد عينة البحث احصائياً باستخدام برنامج الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وظهرت النتائج ان طلبة الصف الثالث من كليات جامعة الموصل لديهم مستوى متوسط من التفكير الايجابي، كما اظهرت النتائج وجود فرق دالاً احصائياً في مستوى التفكير الايجابي لدى افراد العينة تبعاً لمتغير نوع الجنس (ذكور، اناث) ولصالح الاناث، كما وظهرت النتائج وجود فرق ذو دلالة احصائية في مستوى التفكير الايجابي تبعاً لمتغير نوع التخصص الدراسي (علمي، انساني) ولصالح التخصص العلمي.

الكلمات المفتاحية: التفكير - التفكير الايجابي - طلبة الجامعة

Positive thinking among Mosul University students (construction and application)

Mohammed Ayad AL-Mola

The Ministry of Labour and Social
Affairs\ Nineveh Social Protection
Department

Assist. Prof. Dr. yasir Mahfoodh

Hamid AL-Dulami

University of Mosul\ College of
Education for Humanities\Dept. of
Educational and Psychological
Sciences

Abstract:

The aim of the research is to measure the level of positive thinking among students of the University of Mosul, and to identify the significance of the difference in positive thinking among the research sample according to the gender variable (male, female) and the type of specialization variable (scientific, human), and the basic research sample consisted of (958) male and female students. They were chosen by random, stratified proportional method from the third grade in the faculties of Mosul University for the academic year (2020-2021). The apparent validity was found, and the structural validity of the scale was also found, and the stability of the scale was extracted by re-testing, as the value of the reliability coefficient reached (0.81), and by the method of Cronbach's alpha coefficient, where the reliability coefficient reached (0.84). After applying the two scales, the data extracted from the answers of the members of the research sample were processed statistically using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program, and the results showed that the third-grade students from the colleges of the University of Mosul have an average level of positive thinking, and the results also showed a statistically significant difference in the level of thinking. Positive among the sample members according to the gender variable (males, females) and in favor of females, and the results showed a statistically significant difference in the level of positive thinking according to the variable of the type of academic specialization (scientific, humanitarian) and in favor of the scientific specialization.

Keywords: thinking - positive thinking - university students

مشكلة البحث:

سيكتشف صاحب اي نظرة تقييمية امينة لدراسات وموضوعات علم النفس بصورة عامة ان هناك ارتثاً ضخماً من الانجازات تحقق في وسائل تشخيص وطرق علاج مختلف الامراض العقلية والاضطرابات النفسية، اي التركيز على السلبيات في الفرد واصلاح الخلل في اداء الفرد من خلال استخدام النماذج المرضية مما ادى الى اهمال الامكانيات والقوى الايجابية الكامنة لدى الفرد، ومع تطور العلم ظهر في نهايات القرن العشرين علم النفس الايجابي الذي يسعى الى التركيز على العلاج عن طريق بناء أفكار ومشاعر إيجابية وكذلك تطوير الصفات الايجابية كمصدر للنمو الشخصي بدلاً من الانشغال بالمرض وما يصاحبه من مشكلات .

و تشير الدراسات والبحوث النفسية والتربوية الى ان الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً من المواقف الصعبة التي تحيط بالطالب بقدر ما هو ناشئ عن حالة اليأس التي تتناوب تجاه تلك المواقف والتي يوحى اليها عجزه واخفاقه تجاهها، وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي للحياة والذي يجعل الطالب ينظر الى حياته بمنظار مظلم وقاتم يجعله اكثر تعاسة وشوْماً (شقيّر، 2002 : 36)

ونظراً للظروف الصعبة التي يمر بها طلبة الجامعة سواء كانت من الناحية الصحية وانتشار وباء كورونا ام الظروف الاقتصادية والامنية ولكونهم شريحة مهمة وفئة عمرية تؤثر و تتأثر بما يحيط بها في المجتمع ونعول عليها في التقدم والازدهار ومواجهة الصعوبات والازمات التي تعصف بالبلد، لذى ارتأى الباحثان التطرق لدراسة التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة لغرض الوقوف على طبيعة تفكيرهم، وتأسيساً على ما تقدم فان هذه الدراسة تجيب عن التساؤل الاتية :

- ما درجة التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة ؟

اهمية البحث:

عند الحديث عن اهمية التفكير لا بد من الاشارة الى المكانة الكبيرة لهذه النعمة العظيمة (للتفكير) في الاسلام، فقد امر الله تعالى بالتفكير والتدبر في كتابه العزيز في مواضع كثيرة لا سيما الآيات القرآنية التي تدعو الانسان الى التفكير لتمييز الحق عن الباطل، والآيات الكونية التي لا ندرك جمالها وتناسقها الا بالتفكير بل القران نفسه لا ندرك علومه واعجازه الا بالتفكير، فهناك العديد من الآيات القرآنية التي تشير الى ذلك ومن بينها قوله تعالى : { يُنَبِّئُكُمْ بِهِ الزُّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمَنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ } (النحل: 11)، وقد بلغ عدد الفاظ التفكير التي وردت في القران الكريم ثمانية عشر لفظاً بصيغة (فكر، يتفكرون، يفكرون، وتفكرون، وتتفكرون) اشارة الى اهمية التفكير في حياة الانسان (الدليمي، 2005 : 5) .

ولكي يحقق الإنسان النجاح ويعيش حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيره واسلوب حياته ونظرته تجاه نفسه والناس والاشياء والمواقف التي تحدث له والسعي الدائم الى تطوير جميع جوانب حياته، وان التفكير الايجابي من المصطلحات الحديثة في التربية وعلم النفس وهو نمط من انماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه وقواه الكامنة وذلك من خلال التحكم فيه والسيطرة على طريقة تفكيره وجعلها تسير في اتجاه ايجابي (الانصاري، 2012 : 9) .

كما تبرز اهمية علم النفس الايجابي من خلال الهدف الى تغيير بؤرة الاهتمام وتحويلها من الاهتمام بالبحث عن الاسباب التي تؤدي الى الاضطرابات النفسية والعقلية الى البحث عن الاسباب التي تؤدي الى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطرابات بطريقة ايجابية . (Easterbrook, 2001 , 20) .

ومن اولى منافع التفكير الايجابي أنه يرتبط بدرجة عالية مع طول العمر والصحة النفسية والجسمية، ففي دراسة تضمنت مجموعة من الراشدين وجد ان سبب صحتهم وطول اعمارهم يرجع الى نوعية تفكيرهم، اذ كانوا يتمتعون برؤى وافكار ايجابية حول

انفسهم وطريقة عيشهم، وكذلك اظهر هؤلاء درجات منخفضة على مقاييس الاكتئاب وكانوا نشيطين ويتمتعون باللياقة والقوة الجسدية، وان المفكرين ايجابيا اظهروا مقاومة كبيرة للمرض، وايضا هنالك علاقة قوية بين التفكير الايجابي والشعور بالرفاهية وتحقيق الاهداف الشخصية، ان اصحاب التفكير الايجابي يظهرون قوة نفسية كبيرة تعمل كم منطقة عازلة ضد الشدائد والاضطرابات النفسية إذ يزودنا التفكير الايجابي بمرونة نفسية تعمل على امتصاص الشدائد النفسية والتوافق معها (العبودي و علي، 2015 : 39-40)

كما ان استخدام التفكير الايجابي يصاحبه انخفاض في معدل ضربات القلب وانخفاض في مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة، مثل مواقف التنافس أو مواجهة الجمهور في حديث جماهيري أو مواقف الاختبارات، كما ان التفكير الايجابي يزيد النقيص الذاتي الايجابي ومن فاعلية الفرد الذاتية في ادراك جوانب المشكلة والثقة في حلها (Bostow, 2009 : 56)

فالتفكير الايجابي يساعد على إيجاد الشخصية السوية المتوافقة التي تتمتع بمظاهر سلوكية ايجابية مثل الراحة النفسية والطمأنينة والكفاية في العمل والادراك الواقعي للقرارات ومستوى الطموح والثقة بالنفس والتفاؤل والحرص والاستقلالية والايثار والادراك الاجتماعي والقدرة على التوافق مع الضغوط والقدرة على التحمل والامل والقدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية والثبات الانفعالي والملائمة والقدرة على تحمل الاحباط (الانصاري وعلي، 2008 : 112)

ومن ناحية اخرى فان طلبة الجامعة يمثلون شريحة هامة من شرائح المجتمع كونهم الأكثر قدرة على العطاء من اي فئة عمرية اخرى ويعتبرون من الصفوة في اي مجتمع، كان من الضروري دراسة كل ما يتعلق بهم وبما يمرون به لاسيما وان المجتمعات الانسانية المتقدمة تسخر نسبة كبيرة من مواردها وثرواتها على البحوث العلمية المتعلقة بالشباب واتجاهاتهم وقيمهم وادوارهم وتعدّها غاية البحوث لكونهم اهم الثروات البشرية (تومي ، 2017: 8) .

اهداف البحث:

1. قياس مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة جامعة الموصل.
2. التعرف على دلالة الفرق في التفكير الايجابي لدى طلبة جامعة الموصل تبعاً لمتغير نوع الجنس (ذكور - اناث).
3. التعرف على دلالة الفرق في التفكير الايجابي لدى طلبة جامعة الموصل تبعاً لمتغير نوع التخصص (علمي - انساني) .

حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على طلبة الصف الثالث من كليات جامعة الموصل (ذكوراً وإناثاً) والمنتظمين في الدوام للدراسة الصباحية من العام الدراسي (2020 - 2021)، ولكافة التخصصات الدراسية (العلمية والانسانية) .

تحديد المصطلحات

التفكير الايجابي (Positive Thinking) :

- سيلجمان (Seligman, 2003) : "استعمال او تركيز النتائج الايجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من اجل التخلص من الافكار الهدامة أو السلبية ولتحل محلها الافكار والمشاعر الايجابية" (Seligman & Pawelski, 2003) 160 (:
- حجازي (2020) : "هو نواة الاقتدار المعرفي والاداة الاكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها والتغلب على محنها وشدائدها، كما انه ليس مجرد وسيلة أو مقارنة أو منهجية بل هو توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الإمكانيات الحاضرة منها والكامنة من اجل العمل، ويشكل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي" . (حجازي، 2020 : 47)

- التعريف النظري : سلسلة من النشاطات العقلية المعرفية والعاطفية التي توصل صاحبها الى السعادة من خلال الميل والرغبة في ممارسة سلوكيات تجعله فرداً ناجحاً متفائلاً ايجابياً قادراً على صناعة الخيارات المبدعة عند مواجهة المشاكل متوقعا حدوث الافضل دائما ومستبعدا الأسوء من الذهن .
- التعريف الاجرائي : مجموعة من الاسئلة والمواقف التي اعدّها الباحثان لغرض قياس مستوى التفكير الايجابي من خلال الدرجة التي يحصل عليها طلبة الصف الثالث من كليات جامعة الموصل عند اجابتهم على فقرات المقياس، والتي تخصص لهم وفق طريقة التصحيح المتفق عليها والمعمول بها .

خلفية نظرية ودراسات سابقة

مفهوم التفكير الايجابي :

يعد التفكير من اكثر الموضوعات دراسة وبحثاً في مجالات علم النفس وخاصة علم النفس المعرفي وعلم النفس التربوي وذلك لمساعدة الفرد كي يصبح اكثر قدرة على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تعترض طريقه، وفي جميع مناحي الحياة المختلفة سواء كانت اجتماعية او اقتصادية ام تربوي ام اخلاقية ام سياسية. (العنوم، 2012 : 213)

ويعد التفكير مفهوماً فرضياً يشير الى عملية داخلية تعزى الى نشاط ذهني ، معرفي، تفاعلي ، انتقائي ، قصدي ، موجه نحو البحث عن حل لمشكلة ما ، او اتخاذ قرار بشأن قضية معينة ، او اشباع رغبة في فهم مسألة ما، او ابتكار شيء جديد ، او التحقق من معنى معين، وفهم العالم الخارجي، وهو عملية معقدة تشتمل على مجموعة من العمليات الاخرى مثل الموازنة والتنظيم والتحليل والتركيب والاستدلال وغيرها ولا يمكن ملاحظة هذه العملية بل يستدل عليها من خلال ما يلاحظ على الفرد من سلوك داخلي او ظاهري اذ تتراكم خلالهما مجموعة الخبرات التي تواجهه (علي ، 2009 : 15)

كما وان التفكير الايجابي يؤدي الى التوجه التفاؤلي في الحياة، والتفكير السلبي يؤدي الى التوجه التشاؤمي، ويؤدي التوجه التفاؤلي الى النجاح في الحياة، لما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح والانجاز والسعادة، اما التوجه المتشائم السلبي فانه يؤدي الى فقدان الثقة في إمكانية مواجهة المواقف العادية والصعبة وتخطيها، مما يؤدي الى الفشل. (Scheier & Carver, 1993 : 26)

وتشير (هادفيلد، 2014 : 14) الى ان التفكير الايجابي لا يقتصر على الشعور الذي ينتابك عند حدوث امور طيبة في حياتك، اي عندما يكون من السهل ان تشعر بالتفاؤل، وإنما يعني ايضاً القدرة على الحفاظ على ذلك الشعور بالأمل والحافز، أيا كان ما يحدث لك، ويختلف ذلك عن الشعور بالسعادة وهو ما قد يتغير وفقاً للأحداث التي تعيشها، والتفكير بإيجابية طريقة للعيش، طريقة تقود بها الحياة، وتكمن متعة التفكير الايجابي في انه يتسرب لكل ركن في الحياة، ويجعل الحياة سعيدة ويؤثر على توجه الفرد بشأن كل شيء حدث في الماضي، كما يعني ان يكون للفرد توجه صحي وواثق من الحاضر ومتفائلاً في المستقبل .

سمات الافراد ذو التفكير الايجابي

1. صاحب التفكير الايجابي لديه الايمان بالله والتوكل عليه، فالشخصية الايجابية مؤمنة بالله عز وجل وتتوكل عليه حق التوكل و الاستعانة في كل الاوقات .
2. ذوو التفكير الايجابي يكونون سعداء ويميلون الى النظر الى الجوانب المشرقة في الامور، ويتمتعون بحالة مزاجية سعيدة ويميلون الى تقييم الاشياء ايجابيا على العكس من السلبيين الذين يكونون في حالة مزاجية غير سعيدة و يقيمون الاشياء بصورة اكثر سلبية ويقللون من قيمة كفاءتهم .
3. يعتقد ان الاحداث الايجابية موجودة وفرصها كثيرة، ويستطيع ان يستثمرها بشكل كامل في كل المجالات، لذلك فهو منتج ومخطط، وفعال في اسرته ومجتمعه .

4. يرى صاحب التفكير الايجابي ان الاحداث السلبية محدودة ولها نهاية ويرى فيها أنها تدعمه للتقدم والنجاح، فيستطيع ان يحول من المحنة الى منحة .
5. صحبته نافعة وعلاقاته جيدة ومتينة مع الآخرين فيؤثر فيهم تأثيراً ايجابياً ويبعث فيهم الحياة والامل .
6. يرى صاحب التفكير الايجابي في العمل متعة، ولغته ومفرداته تتمتع بمرونة قابلة للأخذ والعطاء، قادر على الحوار والمناقشة العلمية، قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له . (رزوقي و جميلة، 2018 : 243).
7. يرى ستالرد (Stallard, 2002 : 32) ان المفكرين ايجابياً لديهم القدرة على الاسترخاء الطبيعي والتحكم في التغييرات التي تحدث في الوجه وضغط الدم، وكذلك بإمكانية الاستعانة باستحضار الذكريات السعيدة لتغيير المزاج .
8. يعيش الفرد ذو التفكير الايجابي بقيم عليا مهما كانت المؤثرات او الاغراءات فتجده يبتعد عن السلوكيات السلبية مثل الكذب والغيبة والنميمة والفتنة والتدخين وكل ما يؤثر على الصحة او يباعد عن الله سبحانه وتعالى، بل يتميز بالصدق والامانة وحب الخير للناس والعطاء والكرم .
9. يعرف جيداً ما يريده على المدى القصير والمتوسط والبعيد ويمتلك رؤيا واضحة، ويعرف ماذا يريد ومتى يريد وكيف يستطيع الحصول على ما يريد باستخدام كافة مصادره وامكانياته، ويخطط للتنفيذ بمرونة تامة حتى يحصل على اهدافه .
10. الشخص الايجابي يعلم جيداً قوة قانون الاعتقاد والتوقع وكيف ان اي شيء تعتقد فيه بأحاسيس مرتبطة وتوقعه ينجذب اليك من نفس نوعه .
11. يركز الشخص ذو التفكير الايجابي على الحل والاحتمالات عند مواجهة الصعوبات ويعرف جيداً ان كل مشكلة مهما كانت لها حل، لذلك يأخذ الامور ببساطة ويفسرها لنفسه بطريقة ايجابية ويستمر يفكر بهذه الطريقة مهما كانت اراء

الناس أو المؤثرات الخارجية والداخلية حتى يجد الحل للمشكلة، وليس فقط التركيز على الحل بل والاستفادة من اي تحد يواجهه ويستخدمه في التخطيط للمستقبل ويحول التحديات الى مهارات وخبرات قوية وتجارب يستند إليها .

12. يعيش بالأمل والكفاح والصبر ويعلم انه لولا الامل لضاقت الحياة، وانه بدون الامل يضيع الانسان ويقع في مطبات التحديات والاحاسيس السلبية والامراض النفسية والعضوية، وان الامل بداية التقدم والنمو، ولكن بدون الفعل والكفاح لا يحدث التقدم لذلك فإن الشخصية الايجابية الناجحة مكافحة الى ابعد الحدود، فلا تكل ولا تمل ولا تياس مهما كانت الظروف او المؤثرات او التحديات، والتمتع بالصبر (الفقي، 2009 : 102)

مستويات التفكير الايجابي :

يدور التفكير الايجابي حول الخبرة الذاتية الايجابية وينقسم الى :

1. التفكير على مستوى الفرد: ويرتبط بالسمات الشخصية الايجابية، والقدرة على العمل والحب والشجاعة والتسامح والمهارات الاجتماعية والتخلص من القلق والانفتاح على المستقبل والمعرفة البناءة والتفاؤل والامل والايمان والولاء .
2. التفكير على مستوى الجماعة: يتعلق بالفضائل الاجتماعية التي تنقل الافراد تجاه المواطنة الافضل وهي : المسؤولية والرعاية والايثار ومعرفة الحلول والبدائل لحل المشكلات والاعتدال (Seligman , 2000A : 6) .

معوقات التفكير الايجابي :

1. ضعف الايمان بالهدف وبمعتقدات الفرد الايجابية .
2. البرمجة السابقة أي خبرات الفرد السابقة وخاصة أول سبع سنوات في حياة الفرد ففيها يتكون أكثر من 90% من القيم التي يكتسبها الفرد من الوالدين والعائلة والمدرسة والاصدقاء فلو كانت البرمجة سلبية فهي تؤثر بشدة على الفرد في كافة النواحي ومنها التفكير .

3. غياب الهدف اي عدم وجود هدف محدد في حياة الانسان يجعله لا يستغل قدراته فيعيش في ضياع .
4. الخوف من الفشل بان يشعر الفرد انه اذا اقدم على عمل فانه حتما سيفشل .
5. صدى الصوت اي الحديث الذاتي للفرد فهو يرتد اليه تماما كصدى الصوت .
6. المؤثرات الداخلية : وهي اكبر التحديات التي يواجهها الفرد في حياته وهي تحدياته مع نفسه فهي قد تؤثر على سعادة الانسان وعلى تفكيره.
7. المؤثرات الخارجية : وقد تكون من اهم عوامل ضياع الاهداف والتفكير السلبي فقد يتأثر الفرد بصديق له فيسلك مثله لذلك فالمؤثرات الخارجية سواء كانت اشخاص ام وسائل اعلام او غير ذلك قد تكون من اهم اسباب التفكير الايجابي.
8. العيش في الماضي وخاصة اذا لم يتعلم الفرد من الماضي فيجد نفسه سجيناً في الاحاسيس السلبية التي ليس لها وجود الا في الذاكرة.
9. الخوف من المواجهة وهي الخضوع للضغوط وعدم القدرة على المواجهة (عبد الرحمن، 2015 : 87)

النظريات المفسرة للتفكير الايجابي :

نظرية سيلجمان واخرون (Seligman et, al. 1998) :

يرجع ظهور مفهوم التفكير الايجابي الى مارتن سيلجمان في كتابه (التفاؤل المتعلم) اذ يرى سيلجمان اننا اثناء تنشئتنا الاجتماعية واكتسابنا الكثير من الخبرات نتعلم كيف ننظر الى الحياة وان نتصرف بطرائق كثيرة ومناحي مختلفة، لذلك فإن معظم سلوكياتنا واستجاباتنا العاطفية متعلمة، وان طريقتنا في التفكير متعلمة ايضاً، فالطفل قبل سن البلوغ يمكنه ان يتعلم كيف يفكر بطريقة متفائلة نحو الحياة، وان يمتلك مهارات فكرية ايجابية تحصنه ضد مشاعر القلق والاكتئاب التي يمكن ان تؤدي الى المرض النفسي وهكذا فإن تعلم التفكير الايجابي يتم عبر تدريب الطفل أو الفرد بتبني توقعات ايجابية حول قدراته وامكانياته المتنوعة، وتعليمه حتى يحلل الامور بعقلانية وتروي، وان يبحث عن سبب

الاشياء قبل ان يطلق عليها احكام سريعة او معممة، وكذلك فإن تدريبه على تقبل ذاته على حقيقتها يؤدي الى تعديل نواقصه الشخصية والتغلب عليها، وان يطور مهاراته وقدراته المختلفة، كذلك يتم تعلم التفكير الايجابي عبر تكرار الفرد لنفسه عبارات ايجابية عند مواجهة المحن . (العبودي وعلي، 2015 : 45)

ويرى سيلجمان ان التفاؤل والتشاؤم يعود الى اسلوب التفكير الذي يمارسه الفرد في مواجهة المواقف السيئة والمفرحة وهو الذي يسمى بالأسلوب التفسيرى التفاؤلى والاسلوب التفسيرى التشاؤمي، ويشير ايضا الى ارتباط التفاؤل والتشاؤم بالأسلوب التفسيرى وهي الطريقة التي يفسر بها الاشخاص كيفية وسبب الاحداث بالطريقة التي يريدونها ففي هذا النموذج التفسيرى تؤثر التفسيرات السلبية للأشخاص المتعلقة بأحداث الماضي على توقعاتهم الخاصة في السيطرة على الاحداث المستقبلية وبالتالي تؤثر على التفكير والمشاعر والسلوك (Seligman, 2000B, 140)

والتفكير حسب رأي سيلجمان ينساق داخلياً من خلال اهداف الشخص، فالتفكير الايجابي يعتمد على الثقة بأن كل شيء يحدث في الحياة يرجع إلى أفكارنا ومعتقداتنا العقلية، ويعتمد التفكير الايجابي على علاقة الفرد بإيمانه الديني وعلاقته بنفسه وبالله وبالعالم (161 : 2003 , Seligman & Pawelski) .

وضع سيلجمان عدة مكونات ومظاهر نفسية يظهر في ضوءها نمط التفكير الايجابي، وهذه المظاهر هي :

1. التوقعات الايجابية نحو المستقبل: تلك التوقعات البناءة التي تستهدف تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص في المستقبل .
2. المشاعر الايجابية: تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول السعادة والتعاطف والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الاخرين .
3. مفهوم الذات الايجابي: نظرة الفرد الايجابية نحو ما يمتلكه من افكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة .

4. الرضا عن الحياة: تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الامثل الذي يعتقد به.
5. المرونة الايجابية: قدرة الفرد الذهنية الايجابية على تغيير افكاره بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادراً على مواجهته (العبودي وعلي، 2015 : 43 - 44).

واخيراً فان نظرية التفكير الايجابي في بضعة كلمات هي : إذا كنت تُفكر أفكاراً إيجابية فان حياتك ستصبح ايجابية الياً، وإذا كنت تريد الفوز فانه يجب عليك ان تتصرف كالفائز، ولهذا يمكن القول ان نظرية التفكير الايجابي تعمل على الايحاء الذاتي اذ انك اذا اردت شيئاً فانك يجب ان تعتقد داخلياً بانه يمكنك ان تحصل عليه، والايحاء الذاتي هو وسيلة يقوم بها الفرد مع نفسه لحل صراع أو تخفيف انفعال أو لتوجيه نفسه ذاتياً نحو هدف ما (القريشي، 2012 : 259)

الدراسات السابقة

1. دراسة علة و نعيمة (2016)

" التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط " :
هدفت الدراسة الى البحث في التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة ثلجي عمار بالأغواط ومن خلال التساؤلات الآتية : ما هو مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين ؟، ما هي الابعاد الأكثر شيوعاً بين الطلبة الجامعيين ؟، هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد التفكير الايجابي وفقاً للنوع ؟، وتألفت عينة الدراسة من (200) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طلبة كلية العلوم الاجتماعية والانسانية بجامعة عمار ثلجي بالأغواط للعام الدراسي (2015)، وقد تم استخدام مقياس التفكير الايجابي لعبد الستار (2010)، وتم استخراج الخصائص القياسية من خلال استخراج القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، وكذلك استخراج معامل صدق

الفقرة (الاتساق الداخلي) من خلال ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، كما استخرج ثبات المقياس بطريقة الفاكرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، ومن بين اهم الوسائل الاحصائية التي استعملت لمعالجة البيانات هي (الاختبار التائي لعينة واحدة T-Test، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، مقياس النزعة المركزية)، وظهرت النتائج ارتفاع مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين، اما الابعاد الاكثر شيوعاً فقد جاء الشعور العام بالرضا أولاً، ثم التقبل الايجابي للاختلاف، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، السماحة والارحية، الضبط الانفعالي والتحكم، المجازفة الايجابية، الذكاء الوجداني، التوقعات الايجابية والتفاؤل، واخيراً تقبل المسؤولية الشخصية، كما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي لصالح الاناث، وقد تم تقديم عدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات . (علة و نعيمة، 2016 : 124)

2. دراسة مجيد (2019):

" اليقظة العقلية وعلاقتها مع التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة "

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي، وحسب المتغيرات الاتية : الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي، انساني) والعلاقة بين المتغيرين، وتألفت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة بواقع (200 ذكراً) و (200 انثى)، تم اختيارهم بأسلوب العينة الطبقية العشوائية كون مجتمع الدراسة غير متجانس ويمكن تقسيمه الى طبقات منفصلة وفقاً لمتغيرات الدراسة اذ تم اختيار (4) كليات بطريقة عشوائية بواقع كليتين من الاختصاص الانساني وكليتين من الاختصاص العلمي من جامعة تكريت للعام الدراسي (2018 - 2019)، وقد قامت الباحثة ببناء مقياسي البحث (اليقظة العقلية والتفكير الايجابي)، وتم استخراج الخصائص القياسية حيث تحقق الصدق الظاهري من خلال عرض المقاييس على الخبراء والمحكمين وكذلك تم استخراج

القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، واستخراج معامل صدق الفقرة من خلال ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، كما استخرج ثبات المقاييس بطريقة اعادة الاختبار وكذلك بطريقة الفاكرونباخ، ومن بين اهم الوسائل الاحصائية التي استعملت لمعالجة البيانات (الفاكرونباخ، الاختبار التائي T-Test لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لحساب الدلالة الاحصائية لمعامل الارتباط)، واطهرت النتائج ان افراد عينة البحث الحالي يتمتعون باليقظة العقلية، وايضا يتمتعون بالتفكير الايجابي، وجود علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي، عدم وجود فروقاً ذات دلالة احصائية في العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي تبعاً لمتغيري النوع (ذكور، اناث) والتخصص (علمي، انساني)، وقد تم تقديم عدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات (مجيد، 2019 : 209)

3. دراسة ونج (wong 2012): Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment " التفكير السلبي مقابل التفكير الايجابي في عينة من الطلاب السنغافوريين : العلاقات مع الرفاه النفسي وعدم التوافق النفسي "

هدفت الدراسة الى تحديد المساهمات المتزايدة النسبية للتفكير السلبي مقابل التفكير الايجابي في حساب التباين الفريد المتزايد في العديد من متغيرات النتائج النفسية المهمة والتي تشير اما الى سوء التكيف النفسي مثل (الاكتئاب والقلق والغضب) او الصحة النفسية مثل (الرضا عن الحياة والسعادة) في عينة اسبوية، وتالفة عينة الدراسة من (398) من الذكور والاناث وبتركيبة عرقية من الصينيين والماليزيين والهنود ومجموعات عرقية اخرى من اسيا وكانت المشاركة طوعية

واختيرت العينة بشكل عشوائي وبمتوسط عمر (25) عام، واستخدم الباحثان مقياس التوافق النفسي وسوء التوافق النفسي، واستعملت الحقيبة الاحصائية (spss) حيث اظهرت النتائج ان الإناث كن أكثر عرضة من الذكور للتوتر والقلق، ومع ذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من حيث الاكتئاب والغضب والرضا عن الحياة والسعادة، كذلك لم يتنبأ العمر بشكل كبير بأي من متغيرات المعيار، كما بينت ان التفكير السلبي له علاقة دالة مع متغيرات (الاكتئاب، التوتر، القلق) وعلاقة عكسية مع الرضا عن الحياة، السعادة)، والعكس للتفكير الايجابي الذي له علاقة دالة مع (الرضا عن الحياة، السعادة) وعلاقة سلبية مع متغيرات (الاكتئاب، التوتر، القلق)، وقد تم تقديم عدد من الاستنتاجات والتوصيات . (wong , 2012 : 76 – 82)

مدى الافادة من الدراسات السابقة :

1. تفيد الدراسات السابقة في صياغة المشكلة وبلورتها وايضاح اهمية واهداف البحث الحالي.
2. وضع الاطار العام للأساس النظري لهذا البحث سواء بطريقة مباشرة ام غير مباشرة .
3. تُساعد في بناء المقاييس لقياس الظاهرة موضوع البحث، من خلال إطلاع الباحث على الطرق والاساليب المتبعة لبناء الاختبارات والمقاييس في الدراسات السابقة .
4. مقارنة النتائج التي سيتوصل اليها الباحث مع ما تم طرحه من نتائج في الدراسات السابقة لمعرفة مدى الاختلاف والاتفاق بينها .
5. الافادة من المقترحات والتوصيات التي تم عرضها .

مجتمع البحث :Research population

يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة الصف الثالث في جامعة الموصل للدراسة الصباحية وللعام الدراسي (2020 - 2021) والبالغ عددهم (11892) طالبا وطالبة ويواقع (6222) طالبا و (5670) طالبة .

جدول رقم (1)

توزيع مجتمع البحث تبعاً للتخصص والجنس

ت	الكلية	الصف الثالث			ت	الكلية	الصف الثالث		
		ذكور	اناث	المجموع			ذكور	اناث	المجموع
1	الطب	126	159	285	13	التربية الاساسية	1320	787	2107
2	الهندسة	369	142	511	14	التمريض	30	138	168
3	العلوم	131	299	430	15	الفنون الجميلة	52	57	109
4	الزراعة والغابات	42	41	83	16	علوم الحاسوب والرياضيات	237	217	454
5	الآداب	336	305	641	17	العلوم الاسلامية	161	99	260
6	الادارة والاقتصاد	757	358	1115	18	العلوم السياسية	28	27	55
7	التربية للعلوم الصرفة	687	799	1486	19	علوم البيئة وتقاناتها	160	195	355

عينة البحث :Research Sample

لأجل تحقيق أهداف البحث الحالي تم سحب عينة التطبيق النهائية من مجتمع البحث التي تعرف بالعينة الأساسية، فبعد تحديد مجتمع البحث المتمثل بطلبة الكليات العلمية والانسانية في جامعة الموصل والبالغ عددها (24) كلية، تم سحب عدد من الكليات العلمية والانسانية بلغ عددها (8) كلية موزعة على (4) كلية علمية و (4) كلية انسانية في جامعة الموصل بالطريقة العشوائية، وبعد تحديد الكليات والأقسام تم اختيار العينة العشوائية على اساس ان يكون فيها لكل فرد من افراد المجتمع الفرصة نفسها لان يكون احد افراد العينة ويكون جميع افراد البحث معروفين ويمكن الوصول اليهم ، ثم سحبت عينة عشوائية طبقية تناسبية ونسبة (20%) من اعداد طلبة المرحلة الثالثة من الكليات الثمانية التي تم اختيارها ووفق متغيري (الجنس ، التخصص) وبلغ عددهم (958) بواقع (489) ذكور و (469) اناث و (432) من التخصص العلمي و (526) من التخصص الانساني ونسبة (8%) من حجم مجتمع البحث الكلي من طلبة الصف الثالث.

الجدول (2)

عينة التطبيق النهائية حسب الكلية والتخصص والجنس

ت	الكلية	التخصص	الجنس		المجموع
			ذكور	اناث	
1	التمريض	علمي	6	28	432
2	طب الاسنان	علمي	19	27	
3	الصيدلة	علمي	16	39	
4	التربية للعلوم الصرفة	علمي	137	160	
5	التربية للعلوم الانسانية	انساني	144	118	526
6	الآداب	انساني	67	61	
7	العلوم السياسية	انساني	6	5	
8	الحقوق	انساني	94	31	
المجموع			489	469	958

أداة البحث : Research Tools

ولغرض قياس التفكير الايجابي لدى طلبة جامعة الموصل تم بناء مقياس التفكير الايجابي بعدما اتضح ندرة المقاييس التي تقيس التفكير الايجابي فضلاً عن ان المقاييس المتاحة لا تتناسب مع الحالة الانفعالية لطلبتنا في الظروف الراهنة وقد تم اتباع خطوات محددة في عملية بناء هذا المقياس وفقاً لنظرية سيلجمان واخرين (Seligman et,al.1998) التي كانت الاكثر احاطة بالموضوع واكثرها تفصيلاً للتفكير الايجابي .

وصف المقياس : Scale Description

بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة فيما يخص مفهوم التفكير بصورة عامة والتفكير الايجابي بصورة خاصة غدت نظرية سيلجمان واخرون (Seligman et,al.1998) من وجهة نظر الباحثان هي الاله والاشمل بين النظريات التي تناولت ذلك المفهوم، وانطلاقاً من هذه النظرية تم بناء مقياس التفكير الايجابي بصيغته الاولى يتألف من (50) فقرة (موقفاً) موزعة بالتساوي على خمسة مجالات وهي كالآتي :

- **التوقعات الايجابية نحو المستقبل:** توقع الفرد الايجابي بتحقيق مكاسب في جوانب الحياة المختلفة مستقبلاً، فضلاً عن زيادة التفاؤل وترقب نتائج ايجابية وحياة صحية شخصية واجتماعية ومهنية جيدة، والاقبال على الحياة والاعتقاد باحتمال حدوث الخير بدلاً من الشر .
- **المشاعر الايجابية :** تمتع الشخص بالانفعالات والعواطف الايجابية التي تمكنه من التعاطف والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية و تفهم مشاعر وانفعالات الاخرين .
- **مفهوم الذات الايجابي :** (القيمة التي يعطيها الفرد لشخصيته) هو ان تعرف قيمة ذاتك وتنق بها وتتقبلها كما هي وتعمل على تنميتها، وترضى بما تملك من امكانيات وتجنب تحقير الذات امام الاخرين لأي هدف، وان الشخص المتقبل لذاته لا ينزعج بسرعة ولا يضع عنواناً سلبياً لذاته .

- الرضا عن الحياة : هو شعور الفرد بالرضا والسعادة بتحقيق الاهداف العامة في حياته بما في ذلك المستوى الاقتصادي والعلمي والاجتماعي وذلك من خلال مقارنة الشخص لظرفه بالمستوى الذي يعتقده ويطمح اليه.
- المرونة الايجابية : قدرة الفرد الذهنية على تغيير افكاره ومعتقداته بما يحقق التوافق الفكري والنفسي الايجابي مع المواقف والتهديدات والضغوط بشتى صورها ليكون قادرا على مواجهتها .

ويشتمل كل مجال من هذه المجالات على (10) فقرات اذ تأخذ شكل عبارات موقفيه وكل فقرة امامها بديلين (أ) و (ب) وتعطى لها الاوزن (2، 1) على التوالي، وبطريقة لا تتطلب من المفحوص او المستجيب ان يقوم بتقدير الخاصية المراد قياسها لديه وانما يحدد اي البديلين الاقرب الى تفكيره وتناسبه في الموقف وهو ما يحدد هل يتمتع الفرد بالتفكير الايجابي ام لا .

الخصائص القياسية للمقياس Psychometric Properties of Scale :

وللتأكد من صلاحية المقياس في تحقيق اهداف البحث الحالي تم استخراج الخصائص القياسية وعلى النحو الاتي :

اولاً : صدق المقياس Validity Scale :

1. الصدق الظاهري Face Validity : ولأجل التحقق من صدق الاداة ظاهرياً تم

عرض الاداة (مقياس التفكير الايجابي) بصورته الاولى على المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (17) خبيراً، اذ طلب منهم التحقق من مدى صلاحية فقرات المقياس وبصيغته الاولى والبالغ عددها (50) فقرة، وذلك من حيث مدى ملائمتها لعينة البحث واجراء تعديلات على فقرات المقياس ومدى ملائمتها للعمر الزمني او حذف الفقرات غير المناسبة او اضافة فقرات، وقد ابدوا آراءهم وتوصياتهم وقد اتخذ الباحثان نسبة اتفاق (80%) فاكثر معياراً لقبول الفقرة من عدمها، حيث حصلت نسبة الاتفاق على جميع الفقرات على

نسبة (82%) فأكثر، إلا الفقرة رقم (26) حيث حصلت على نسبة (41%) وتم حذفها، حيث أشار بلوم إلى أن المقياس إذا حصل على نسبة اتفاق (75%) أو أكثر يمكننا من الشعور بالارتياح (بلوم وآخرون، 1983 : 129)، وبعد الأخذ بآراء المحكمين و بنسبة اتفاق أكثر من (80 %) أصبح المقياس مكون من (49) فقرة .

2. الصدق البنائي Construct Validity

أ. أسلوب المجموعتين المتطرفتين (القوة التمييزية لل فقرات) **Extreme Croups Method**: ولحساب القوة التمييزية لاختبار التفكير الإيجابي اتبعت الإجراءات الآتية :

1. تطبيق مقياس التفكير الإيجابي على عينة عشوائية متساوية اختيرت من خارج عينة البحث الأساسية البالغ عددها (300) طالباً وطالبة، حيث أشـارت _____ إلى
(Nunnally, 1981:262) إلى أن حجم عينة التحليل الإحصائي الأفضل أن لا تقل عن خمسة أفراد مقابل كل فقرة من فقرات المقياس للتقليل من أثر الصدفة .

2. تم تصحيح استمارات الاستجابة للاختبار وحساب الدرجات الكلية لها .
3. ترتيب الاستمارات بحسب الدرجات الكلية لها تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة .

4. تحديد نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا في المقياس، وتحديد نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا في المقياس، تمثّلان مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن، وبما أن مجموع عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (300) استمارة فإن

نسبة (27%) تكون (81) استمارة لكل مجموعة، وعليه فان عدد الاستثمارات التي خضعت للتحليل الاحصائي تكون (162) استمارة .

5. بعد تحديد المجموعتين العليا والدنيا، تم حساب القوة التمييزية لكل موقف من مواقف مقياس التفكير الايجابي باستخدام اختبار (t) لعينتين مستقلتين متساويتي العدد (Independent Samples t-test) لحساب متوسط درجات المجموعة العليا بمتوسط درجات المجموعة الدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس والبالغة (49) فقرة، وقد عدت الفقرات التي حصلت على قيمة (t) المحسوبة مساوية للقيمة الجدولية (1,960) فأكثر فقرات مميزة لكونها ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) وعند درجة حرية (160)، وظهرت النتائج ان جميع الفقرات مميزة وقيمها التائية المحسوبة اعلى من القيمة التائية الجدولية عدا الفقرات (20، 34، 49) فهي فقرات غير مميزة، وكما مبين في الجدول (3) .

الجدول (3)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير الايجابي

القيمة التائية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعه	الفقرات	القيمة التائية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعه	الفقرات
4.187	0.1111	1.9877	81	عليا	26	4.415	0.24216	1.9383	81	عليا	1
	0.40976	1.7901	81	دنيا			0.46976	1.6790	81	دنيا	
4.610	0.0000	2.0000	81	عليا	27	4.518	0.19003	1.9630	81	عليا	2
	0.40976	1.7901	81	دنيا			0.45372	1.7160	81	دنيا	
2.39	0.482	1.64	81	عليا	28	4.71	0.316	1.88	81	عليا	3

القيمة التائية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعه	الفقرات	القيمة التائية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعه	الفقرات
6	41	20				8	23	89			
	0.501 23	1.45 68	81	دنيا			0.496 59	1.58 02	81	دنيا	
5.53 4	0.263 52	1.92 59	81	عليا	29	4.80 2	0.300 21	1.90 12	81	عليا	4
	0.496 59	1.58 02	81	دنيا			0.494 41	1.59 26	81	دنيا	
5.65 1	0.242 16	1.93 83	81	عليا	30	4.34 2	0.190 03	1.96 30	81	عليا	5
	0.494 41	1.59 26	81	دنيا			0.447 56	1.72 84	81	دنيا	
5.28 4	0.344 71	1.86 42	81	عليا	31	5.23 3	0.111 11	1.98 77	81	عليا	6
	0.503 08	1.50 62	81	دنيا			0.453 72	1.71 60	81	دنيا	
4.12 3	0.331 01	1.87 65	81	عليا	32	4.61 0	0.000 00	2.00 00	81	عليا	7
	0.491 91	1.60 49	81	دنيا			0.409 76	1.79 01	81	دنيا	
6.77 0	0.242 16	1.93 83	81	عليا	33	5.75 0	0.190 03	1.96 30	81	عليا	8
	0.502 77	1.51 85	81	دنيا			0.485 91	1.62 96	81	دنيا	
1.67 2	0.111 11	1.78 77	81	عليا	34	3.60 1	0.369 35	1.83 95	81	عليا	9
	0.474	1.66	81	دنيا			0.494	1.59	81	دنيا	



القيمة التائية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعه	الفقرات	القيمة التائية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعه	الفقرات
	34	67					41	26			
7.916	0.21802	1.9506	81	عليا	35	4.889	0.39087	1.8148	81	عليا	10
	0.50216	1.4691	81	دنيا			0.50216	1.4691	81	دنيا	
4.317	0.45372	1.7160	81	عليا	36	7.049	0.30021	1.9012	81	عليا	11
	0.49191	1.3951	81	دنيا			0.50000	1.4444	81	دنيا	
6.331	0.21802	1.9506	81	عليا	37	5.698	0.30021	1.9012	81	عليا	12
	0.49845	1.5679	81	دنيا			0.50216	1.5309	81	دنيا	
6.546	0.28273	1.9136	81	عليا	38	5.698	0.30021	1.9012	81	عليا	13
	0.50308	1.4938	81	دنيا			0.50216	1.5309	81	دنيا	
5.780	0.49191	1.6049	81	عليا	39	6.276	0.45372	1.7160	81	عليا	14
	0.40062	1.1975	81	دنيا			0.44756	1.2716	81	دنيا	
8.278	0.19003	1.9630	81	عليا	40	3.636	0.40062	1.8025	81	عليا	15
	0.50216	1.4691	81	دنيا			0.50123	1.5432	81	دنيا	
4.52	0.440	1.74	81	عليا	41	2.80	0.242	1.93	81	عليا	16

القيمة التائية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعه	الفقرات	القيمة التائية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعه	الفقرات
8	96	07				1	16	83			
	0.494 41	1.40 74	81	دنيا			0.409 76	1.79 01	81	دنيا	
3.82 8	0.111 11	1.98 77	81	عليا	42	7.20 5	0.111 11	1.98 77	81	عليا	17
	0.390 87	1.81 48	81	دنيا			0.496 59	1.58 02	81	دنيا	
5.73 9	0.156 15	1.97 53	81	عليا	43	5.29 7	0.380 46	1.82 72	81	عليا	18
	0.478 55	1.65 43	81	دنيا			0.501 23	1.45 68	81	دنيا	
4.89 6	0.282 73	1.91 36	81	عليا	44	3.60 0	0.263 52	1.92 59	81	عليا	19
	0.491 91	1.60 49	81	دنيا			0.453 72	1.71 60	81	دنيا	
5.06 0	0.111 11	1.98 77	81	عليا	45	1.83 3	0.447 56	1.72 84	81	عليا	20
	0.447 56	1.72 84	81	دنيا			0.494 41	1.59 26	81	دنيا	
6.82 1	0.344 71	1.86 42	81	عليا	46	3.61 8	0.156 15	1.97 53	81	عليا	21
	0.494 41	1.40 74	81	دنيا			0.400 62	1.80 25	81	دنيا	
3.95 1	0.331 01	1.87 65	81	عليا	47	3.95 1	0.331 01	1.87 65	81	عليا	22
	0.489	1.61	81	دنيا			0.489	1.61	81	دنيا	

القيمة التائية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعه	الفقرات	القيمة التائية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعه	الفقرات
	08	73					08	73			
2.63 6	0.316 23	1.88 89	81	عليا	48	5.75 0	0.190 03	1.96 30	81	عليا	23
	0.447 56	1.72 84	81	دنيا			0.485 91	1.62 96	81	دنيا	
1.70 8	0.344 71	1.76 42	81	عليا	49	3.66 1	0.218 02	1.95 06	81	عليا	24
	0.500 00	1.55 56	81	دنيا			0.433 90	1.75 31	81	دنيا	
						2.52 2	0.498 45	1.43 21	81	عليا	25
							0.433 90	1.24 69	81	دنيا	

ب. معامل الاتساق الداخلي Internal Consistency Coefficient:

ولغرض حساب الاتساق الداخلي طبق المقياس على عينة عشوائية بلغ عددها (300) طالب وطالبة من خارج عينة البحث الاساسية في المرحلة الثالثة من كليات جامعة الموصل، وتم التحقق من الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التفكير الايجابي من خلال علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وكما يلي :

لاستخراج صدق البناء استعمل الباحثان المحك الداخلي المتمثل بالدرجة الكلية للمقياس، اذ يستخرج معظم الباحثين في القياس النفسي صدق الفقرات تجريبيًا عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، وهو مؤشر قوي للاتساق الداخلي للمقياس، وقد اعتمد الباحثان في

حساب صدق الفقرة على معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، حيث من المعروف ان يشير ذلك الى كيفية وقوة اتساق الدرجات داخل الاداة (المنيزل وعدنان، 2019 : 163) . ولغرض التعرف على دلالة قيم معامل الارتباط احتسبت قيمة (t) لدلالة معامل الارتباط، وتبين من خلال مقارنة قيم (t) المحسوبة مع قيمة (t) الجدولية (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (298) ان جميع الفقرات دالة احصائياً باستثناء الفقرات (20، 34، 49) لا تتمتع باتساق داخلي، وكما في الجدول (4).

الجدول رقم (4)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي

الفقرات	معامل الارتباط	الاختبار التائي	الفقرات	معامل الارتباط	الاختبار التائي
1	0.290	5.231	26	0.294	5.310
2	0.231	4.099	27	0.374	6.961
3	0.290	5.231	28	0.132	2.299
4	0.376	7.005	29	0.357	6.598
5	0.391	7.334	30	0.308	5.589
6	0.396	7.445	31	0.336	6.158
7	0.380	7.092	32	0.284	5.113
8	0.404	7.624	33	0.448	8.650
9	0.253	4.514	34	0.042	0.726
10	0.302	5.469	35	0.381	7.114
11	0.376	7.005	36	0.282	5.074
12	0.322	5.871	37	0.346	6.366
13	0.288	5.192	38	0.435	8.340
14	0.328	5.994	39	0.306	5.549
15	0.231	4.099	40	0.428	8.175

الفقرات	معامل الارتباط	الاختبار الثاني	الفقرات	معامل الارتباط	الاختبار الثاني
16	0.177	3.105	41	0.295	5.330
17	0.452	8.747	42	0.387	7.245
18	0.301	5.449	43	0.372	6.918
19	0.287	5.172	44	0.341	6.262
20	0.098	1.700	45	0.332	6.076
21	0.276	4.957	46	0.276	4.957
22	0.246	4.381	47	0.185	3.250
23	0.359	6.640	48	0.335	6.138
24	0.337	6.179	49	0.032	0.553
25	0.148	2.583			

ثانياً : ثبات المقياس **Reliability Scale** : تم استخراج ثبات مقياس التفكير الايجابي بأسلوبين وكما يلي :

1. أسلوب اعادة الاختبار **Test – Retest Method**:

في طريقة اعادة الاختبار للثبات يتم اعادة اداة التطبيق على نفس العينة مرتين او اكثر تحت ظروف متشابهة قدر الامكان ثم ايجاد معامل الارتباط بين كل فترة زمنية واخرى ثم يؤخذ المتوسط لمعاملات الارتباط المحسوبة (معامل الاستقرار)، ويعد أسلوب اعادة الاختبار من اهم اساليب تعيين معامل الثبات (بـاهي واخرون، 2018 : 228)، واشـار ادمـز (Adams,1964:20) الى ان المدة الزمنية بين الاختبارين يمكن ان تكون بفترة الأسبوعين او الثلاثة اسابيع، وبناءا عليه فقد تم استخراج ثبات المقياس وفق هذه الطريقة من خلال التطبيق على عينة بلغت (60) طالباً وطالبة من خارج عينة البحث الاساسية ، وبعد (15) يوما اعيد تطبيق المقياس نفسه على افراد عينة

الثبات ذواتهم، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات الاختبار الاول ودرجات الاختبار الثاني (0.81) وتعد هذه القيمة عالية ومؤشراً جيداً لثبات الاداة، وأشار (العسيوي ، 1997 : 58) على ان معامل ثبات المقياس يعد جيداً اذا تراوح بين (0,70 - 0,90) .

2. معادلة الفا كرونباخ Alpha-Cronbach Formula :

ولحساب ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباخ تم تصحيح درجات المقياس لعينة الثبات البالغ عددها (60) طالباً وطالبة، حيث بلغ معامل الثبات (0,84) وهو مؤشر جيد على ثبات المقياس، اذ اكد كرونباخ ان المقياس الذي معامل ثباته عالٍ هو مقياس دقيق (Cronbach , 1964 : 298) .

الصيغة النهائية للمقياس : بعد التحقق من الخصائص القياسية لمقياس التفكير الايجابي، والمتمثلة بإجراءات الصدق والثبات بعدة اساليب واجراءات التحليل الاحصائي لفقرات المقياس، اصبح المقياس مهياً للتطبيق النهائي، حيث تكون من (46) موقفاً موزعاً على خمسة مجالات لقياس التفكير الايجابي لدى طلبة جامعة الموصل، وكما مبين في الملحق (1) .

تصحيح المقياس : تم تصحيح استمارات الخاضعين لمقياس التفكير الايجابي وذلك بإعطاء درجتين للبديل (أ) الذي يمثل التفكير الايجابي، واعطاء درجة واحدة للبديل (ب) الذي يمثل التفكير غير الايجابي، وبعد ذلك تجمع درجات مواقف المقياس لتكون بمجموعها الدرجة النهائية للمستجيب، فكلما ارتفعت درجة المستجيب على مواقف هذا المقياس كان ذلك مؤشراً على ان المستجيب لديه تفكير ايجابي، وكلما انخفضت درجة المستجيب على مواقف هذا المقياس دل ذلك على ان المستجيب ليس لديه تفكير ايجابي، علماً ان اعلى درجة للاختبار هي (92) واقل درجة هي (46) وبمتوسط فرضي مقداره (69) .

التطبيق النهائي لأداة البحث : تم تطبيق أدوات البحث على عينة البحث الأساسية البالغة (958) طالباً وطالبة من الصف الثالث في كليات جامعة الموصل.

سادساً : الوسائل الإحصائية Statistical Means:

ولأجل تحليل البيانات ومعالجتها احصائياً، فقد تم الاستعانة ببرنامج الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتمت المعالجة باستعمال الوسائل الاحصائية الاتية (معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفا كرونباخ، الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط، معامل ايتا تربيع). عرض النتائج ومناقشتها

1. "قياس مستوى التفكير الایجابي لدى طلبة جامعة الموصل"

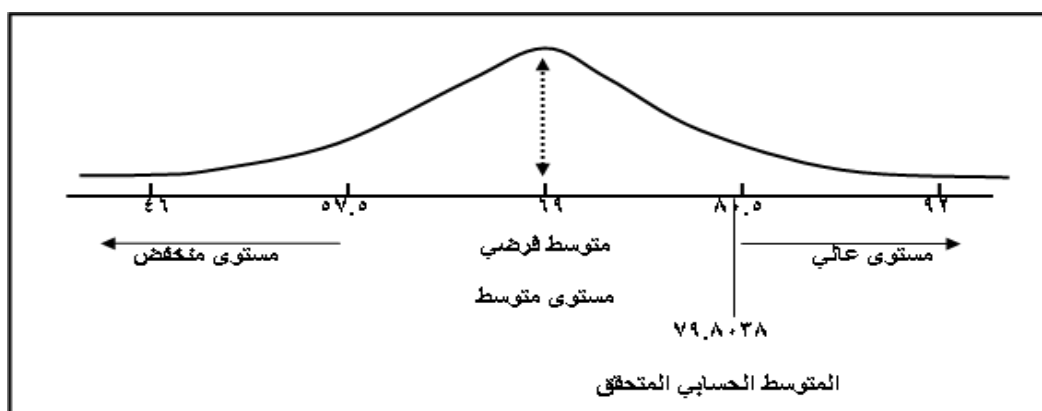
بعد ان تم تطبيق مقياس البحث المستخدم لقياس التفكير الایجابي على عينة البحث من طلبة جامعة الموصل تم إدخال البيانات الى الحاسبة مستعيناً ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، فأظهرت النتائج ان درجات افراد العينة تتراوح بين (47-92) درجة، وبمتوسط قدره (79.803) درجة وبانحراف معياري يبلغ (6.186) درجة، وعند مقارنة المتوسط المحسوب للبيانات التي تم الحصول عليها من العينة مع المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (69) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (54.052) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (957) ومستوى دلالة (0.05)، ويشير ذلك إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية ولصالح الوسط الحسابي لإجابات العينة من طلبة الجامعة، وهذا يعني ان طلبة جامعة الموصل لديهم مستوى متوسط من التفكير الایجابي، كما تم استخراج مؤشر ايتا تربيع وبلغ (0,75) وهو مؤشر عالي، والجدول (5) يبين ذلك:

الجدول (5)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى التفكير الایجابي للعينة الكلية

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة المعنوية عند مستوى 0.05	ايتا تربيع
					المحسوبة	الجدولية		
التفكير الایجابي	958	79.803	6.186	69	54.052	1.96	دال	0,75

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من علة ونعيمة (2016) ومجيد (2019) ، ومن اجل توضيح المستوى الرتبي لاستجابة افراد عينة البحث تم تقسيم المدى (اعلى درجة - اوطى درجة) على ثلاث فئات متتالية وهي عالي (80,50 - 92) ومتوسط (57,50 - 80,49) ومنخفض (46 - 57,49)، وكان المتوسط الحسابي المتحقق (79,803) قد وقع ضمن المستوى المتوسط وكما مبين في الشكل (1)



الشكل (1)

التوزيع الطبيعي للتفكير الایجابي لدى افراد عينة البحث ككل

و تشير هذه النتيجة الى تمتع طلبة جامعة الموصل من المرحلة الثالثة بمختلف تخصصاتهم العلمية والانسانية بقدر مناسب من التفكير الايجابي، وتشير الى ظاهرة ايجابية لدى طلبة جامعة الموصل في الظروف الراهنة على الرغم من الظروف الصحية والاقتصادية التي يمر بها البلد ، ويرى الباحثان ان الطلبة كانت لديهم توقعات ايجابية نحو المستقبل وذلك بتحقيق مكاسب مادية ونوعية في جوانب الحياة المختلفة .

2. التعرف على دلالة الفرق في التفكير الايجابي لدى طلبة جامعة الموصل تبعاً لمتغير نوع الجنس (ذكور - اناث) .

بما ان عينة الدراسة تكونت من كلا الجنسين، لقد تم حساب مستوى التفكير الايجابي حسب متغير الجنس، إذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور (79.245) وبانحراف معياري قدره (6.233)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (80.385) وبانحراف معياري قدره (6.088)، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة (2.863) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (956) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني وجود فرقاً دالاً إحصائياً، أي بمعنى وجود فرقاً يُمكن ان يُعزى لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة الموصل في مستوى التفكير الايجابي ولصالح الاناث، والجدول (6) يبين ذلك.

الجدول (6)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في مستوى التفكير الايجابي تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة المعنوية عند مستوى 0.05 الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	489	79.245	6.233	2.863	1.96	يوجد فرق دال لصالح الاناث
إناث	469	80.385	6.088			

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة علة ونعيمة (2016) ، وتشير هذه النتيجة الى تمتع الطالبات بقدر مناسب من التفكير الايجابي مقارنة بأقرانهم الطلاب ولو بشكل نسبي، وان هذه النتيجة تأتي من اهتمام الطالبات بمجالات التفكير الايجابي؛ وذلك لأثبات وجودهن امام المجتمع وامام زملائهم في المرحلة الجامعية؛ لان هذا التفكير بمجالاته الخمس يعطي صفة ايجابية للشخصية الجامعية المتكاملة وعلى وفق طبيعة العنصر الانثوي.

3. التعرف على دلالة الفرق في التفكير الايجابي لدى طلبة جامعة الموصل تبعاً لمتغير نوع التخصص (علمي - انساني) .

لكي تتم الاجابة عن هذا السؤال تم حساب مستوى التفكير الايجابي حسب متغير التخصص (علمي / إنساني)، إذ بلغ المتوسط الحسابي لذوي التخصص العلمي (80.347) وبانحراف معياري قدره (6.142) في حين بلغ المتوسط الحسابي لذوي التخصص الإنساني (79.357) وبانحراف معياري قدره (6.192)، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة (2.471) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1.96) عند درجة حرية (956) ومستوى دلالة (0.05)، وهذا يوحي الى وجود فرق دال إحصائياً، بمعنى ذلك انه يوجد فرق يمكن ان يُعزى لمتغير التخصص لدى طلبة جامعة الموصل في مستوى التفكير الايجابي ولصالح التخصص العلمي، والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول (7)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في التفكير الايجابي تبعاً لمتغير التخصص

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
علمي	432	80.347	6.142	2.471	1.96	يوجد فرق دال لصالح العلمي
إنساني	526	79.357	6.192			

وتدل هذه النتيجة الى تباين متوسطي التفكير الايجابي عند طلبة التخصص العلمي مقارنة بأقرانهم التخصص الانساني وهذا يعود الى ان الطلبة في التخصصات العلمية يتأثرون بطبيعة تخصصهم كونه يعطي او يوفر فرصة عمل او تحقيق الذات في المجتمع بشكل اكبر نسبيا من تحقيق التخصصات الانسانية.

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

- اولاً : الاستنتاجات : في ضوء نتائج البحث تم تقديم عدد من الاستنتاجات وهي :
1. تمتع طلبة المرحلة الجامعية من الصف الثالث في الاقسام العلمية والانسانية بمستوى متوسط من التفكير الايجابي .
 2. طالبات المرحلة الثالثة في جامعة الموصل يتمتعن بمستوى اعلى من التفكير الايجابي مقارنة بأقرانهم الطلاب .
 3. طلبة الاقسام العلمية في المرحلة الثالثة من جامعة الموصل اظهروا تقدماً في التفكير الايجابي مقارنة بطلبة التخصصات الانسانية .

ثانياً : التوصيات :

- في ضوء النتائج يوصي الباحثان الجهات ذات الصلة بالتوصيات الآتية :
1. وضع امام انظار لجنة مناهج العلوم التربوية والنفسية الوزارية بتضمين مادة علم النفس الايجابي ضمن المفردات المقررة في كليات جامعة الموصل .
 2. قيام مركز التعليم المستمر في جامعة الموصل بإقامة دورات تطويرية لتدريسي جامعة الموصل حول التفكير الايجابي والحضور الوجودي .
 3. توجيه الاعلام الجامعي نحو ترسيخ ثقافة التفكير الايجابي عند الطلبة .

ثالثاً : المقترحات :

- استكمالاً للبحث الحالي تم تقديم عدد من الدراسات المستقبلية الآتية :
1. التفكير الايجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقته بصحتهم النفسية .
 2. مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة المرحلة الجامعية وعلاقته بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات .
 3. اثر برنامج مستند الى نظرية سيلجمان (Seligman) في تنمية التفكير الايجابي عند طلبة معاهد الفنون الجميلة .

المصادر العربية:

1. الانصاري، بدر محمد وعلي مهدي كاظم (2008) : قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتيين والعُمانيين ، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين ، المجلد 9، العدد 4 ، 107 – 131 .
2. حجازي، مصطفى (2020) : اطلاق طاقات الحياة من منظور علم النفس الايجابي، المركز الثقافي العربي، الدار البيضاء - المغرب .

3. الدليمي ، ياسر محفوظ حامد (2005) : اثر برنامج المواهب المتعددة في تنمية أنماط التفكير المرتبطة بنصفي الدماغ (الأيمن ، الأيسر) لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) في اختصاص علم النفس التربوي ، كلية التربية ، جامعة الموصل.
4. رزوقي، رعد مهدي وجميلة عيدان سهيل (2018) : سلسلة التفكير وانماطه (2) ، دار الكتب العلمية ، بيروت - لبنان .
5. شقير، زينب محمود (2002) : علم النفس العيادي الاكلينيكي ، ط2 ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، القاهرة - مصر .
6. عبدالرحمن، حنان احمد (2015) : التفكير الايجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الازهر، العدد 166، الجزء الثاني .
7. العبودي، طارق محمد بدر وعلي عبدالرحيم صالح (2015) : علم النفس الايجابي رؤى معاصرة ، منشورات معالم الفكر، دار الكتب والوثائق في بغداد - العراق .
8. العسيوي، عبدالرحمن (1997): أصول البحث السيكولوجي ، دار الراتب الجامعية ، بيروت - لبنان.
9. علي ، اسماعيل ابراهيم (2009) : التفكير الناقد بين النظرية والتطبيق ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان - الاردن .
10. الفقي، ابراهيم (2009) : التفكير السلبي والتفكير الايجابي ، الرابة للنشر والتوزيع ، الجيزة - مصر .
11. القريشي، علي تركي نافل (2012) : التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، مجلة القادسية للعلوم الانسانية ، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني .

12. المنيزل، عبدالله فلاح و عدنان يوسف العتوم (2019) : مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية ، الطبعة الاولى ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، الاردن - عمان.

13. هادفيلد، سو (2014) : التفكير الايجابي الرائع غير نظرتك للحياة وواجه المستقبل بثقة وتفاؤل ، مترجم الى العربية ، مكتبة جرير، الرياض - المملكة العربية السعودية .

المصادر الاجنبية:

14. Adams, M.E.S. (1964): **Measurement and Evaluation in Educational psychology and Guidance** , New York.
15. Bostow, T. R (2009) : **Positive Thinking Reduces Heart Rate and Fear Responses to Speech – phobic Imagery** , Perceptual and Motor Skills, 75, 1067 – 1073 .
16. Cronbach , L. (1964): **Educational psychology** ,Harcourt Brace & world ink ,New York,2th ed.
17. Easterbook , G (2001): **Psychology Discovers Happiness . Im ok** , the new republic journal , 20-23 .
18. Scheier , M. F. & Carver, C. S. (1993). **On the Power of Positive Thinking: the Benefits of Being Optimistic.** Current Direction in Psychological Science, Vol. 2, No. 1 , 26 -30, Published By: Sage Publications, Inc..
19. Seligman, m (2000A) : **Positive psychology an introduction**, university of Pennsylvania Claremont graduate



- university, copyright by the American psychological association, 55 (1) , 15-14.
20. Seligman, m, & Pawelski, J. O. (2003) : **Positive Psychology** : FAQs . Psychological Inquiry . 14, 159 – 163 .
 21. Seligman, m, (2000B) : **Optimism, Pessimism, and Mortality** , Department of Psychology University of Pennsylvania Philadelphia, mayo Clinic Proceedings , February 2000 , Volume 75 Number 2.

الملحق (1)

الصيغة النهائية لمقياس التفكير الايجابي

جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية



قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / ماجستير

عزيزتي الطالبة المحترمة

عزيزي الطالب المحترم

تحية طيبة...

نضع بين ايديكم مجموعة من المواقف (الفقرات) تصف التفكير لديكم حيث ان كل فقرة منها تتكون من عبارتين فرعيتين (أ) و (ب) ، لذلك اتمنى منك ان تقرأ كل فقرة من هذه الفقرات جيداً وان تقرر اي العبارتين الفرعيتين تنطبق عليك بأن تضع علامة واحدة (✓) امام مربع العبارة التي تتفق معها سواء كانت (أ) أو (ب) ، متوسماً فيك الصراحة والامانة في الاجابة على كل الفقرات ولكونكم تمثلون شريحة مهمة ومستوى متقدم من الوعي والمعرفة مع ملاحظة انه ليس هناك اجابات صحيحة واخرى خاطئة بل كلها صحيحة مادامت تعبر عن رأيك ، علماً ان المعلومات التي تدلي بها لا تستخدم الا لأغراض البحث العلمي شاكرين تعاونكم معنا... مع خالص الاحترام والتقدير

معلومات يرجى ملؤها

- الكلية • القسم
- المرحلة • الجنس

الباحث

محمد اياد المولى

الباحث

أ.م. د ياسر محفوظ الدليمي

ت	الفقرة	بدائل الاجابة	
		(أ)	(ب)
1	كورونا فايروس اجتاح العالم، ارى ان : أ / بالإمكان التغلب عليه قريبا باستخدام اللقاح ب/ الفايروس سيستمر ويتطور ولن نتغلب عليه		
2	اميل الى مشاهدة الافلام السينمائية : أ / ذات النهايات السعيدة ب/ التي تكون نهاياتها مأساوية حزينة		
3	بعد ان اكمل الدراسة في المرحلة الجامعية : أ / اتوقع الحصول على وظيفة تلائم تخصصي ب / ليس من المتوقع الحصول على وظيفة تلائم تخصصي		
4	اتوقع ان اكون في المستقبل شخص : أ / ذو شأن ومكانة مرموقة ب / بسيط غارق بمشاكل الحياة الكثيرة		
5	اذا واجهتي ظروف حياتية صعبة اعتقد ان : أ / باستطاعتي مواجهتها ب / ليس باستطاعتي مواجهتها		
6	اشعر بأن : أ / لدي القدرة والامكانيات لتحقيق طموحاتي ب / طموحاتي بعيدة وليس لي القدرة على تحقيقها		
7	عندما اقدم على عمل جديد اتوقع : أ / النجاح وتقديم افضل مستوى لدي ب / الفشل وعدم تقديم مستوى جيد		
8	احدث نفسي دائما بأن : أ / القادم سيكون افضل وسأعيش اياما اجمل من اليوم ب / القادم سيكون اسوء والايام السوداء لم تأتي بعد		
9	اعتقد ان الاختراعات والتجارب العلمية الكونية الحديثة ستؤدي الى : أ / تحقيق التقدم والسعادة البشرية ب / تدمير العالم ونهاية الكون		
10	اذا ساءت الظروف المناخية احدى الليالي وبدأت تتساقط الامطار		

ت	الفقرة	بدائل الاجابة	
		(أ)	(ب)
	ورياح شديدة اتوقع انها : أ / تتحسن صباحا ويكون الغد يوما مشرقا نقيا ب / تسوء صباحا وتتحول الى سيول وطوفان		
11	عندما افكر في علاقاتي مع الاخرين اشعر : أ / بالطمأنينة والارتياح ب / بالقلق وينتابني الاحباط		
12	اذا اخطأ ادهم في حقي : أ / اتسامح معه وانسى ما حصل ب / ارفض مسامحته واتحين الفرصة لردّها		
13	يصفني زملائي بأنني شخص : أ / هادئ مسيطر على انفعالاتي ب / متهور وسريع الغضب		
14	اشعر ان المجتمع مليء بالأشخاص : أ / الطيبون ب / السيئون		
15	اذا ابدى ادهم مشاعر الود والحب نحوي اشعر : أ / بالسعادة والراحة وابادله ذلك ب / ان لديه هدف وغاية من ذلك ويجب الحذر منه		
16	ارى ان الاسلوب الانجح في التعامل مع الاخرين هو ان اعامل : أ / كل شخص بالأسلوب الذي يلائمه ب / الجميع بنفس الاسلوب		
17	الفشل بالنسبة لي هو تجربة : أ / مفيدة تحفزني نحو الاستمرار والنجاح ب / مرة ولم اجني منها غير الالم والتعاسة .		
18	استقبل ما يبدر من زملائي ومن حولي من تصرفات خاطئة بحقي : أ / بحسن نية واعتبرها اخطاء غير مقصودة ب / بانها مقصودة هدفها الاساءة لي وتجريح مشاعري		
19	اذا شعرت بأن احد زملائي يعاني من مشكلة فأنتني :		



ت	الفقرة	بدائل الاجابة	
		(أ)	(ب)
	أ / اسارع لمساعدته وتقدير العون والمشورة له ب / اتجنب مشاكل الآخرين		
20	اشعر بأنني : أ / فخور بنفسي وراضٍ عنها ولدي ما يدعو لذلك ب / ليس لدي ما يدعو للفخر		
21	اذا طلب مني ابداء وجهة نظري بموقف ما ارى أنني شخص : أ / اعبر عن وجهة نظري بلا تردد ب / اخشى من نقد الآخرين عند التعبير عن وجهة نظري		
22	عندما اجد نفسي بمواقف تتطلب التنافس أ / أو من بقدرتي على هزيمة المتنافس ب / احاول ان اتجنب التنافس خشية الفشل		
23	يصفني زملائي بأنني : أ / شخص مستقل اعتمد على نفسي في انجاز اعماله ب / اعتمد على الآخرين لإنجاز اعماله ومتطلباته الشخصية		
24	اتقاء تواجدي مع الآخرين اجد اني : أ / ارغب بالحديث عن نفسي وانجازاتي امامهم ب / اتجنب الحديث عن نفسي وانجازاتي امامهم		
25	اذا ما استعرضت صفاتي الشخصية بيني وبين ذاتي اجد انني : أ / لدي صفات حسنة وجميلة كثيرة ب / افتقر الى الصفات الجيدة		
26	اعتقد بانني شخص : أ / احظى باحترام وثقة الآخرين ب / لم احظ باهتمام وثقة الآخرين		
27	في كثير من المواقف: أ / اتقبل مقارنتي بالآخرين ولا اخشى ذلك ب / انزعج من مقارنتي بالآخرين واخشى ذلك		
28	اجد انني : أ / حسن المظهر ذو وجه وجسد متناسق		

ت	الفقرة	بدائل الاجابة	
		(أ)	(ب)
	ب / تزعجني بعض تفاصيل جسدي		
29	أ / اشعر بالرضا عن حياتي وان الظروف تسير باتجاه ما اتطلع اليه ب / امتنع من حياتي وظروفي تسير عكس ما اتطلع اليه		
30	عندما افكر بالظروف الاقتصادية المحيطة بي : أ / اجد نفسي مقتنعا بما لدي راضيا بذلك ب / لست راضيا بما لدي واتطلع للأفضل		
31	بصفتي طالب جامعي ارى انني : أ / مستمتع بتخصصي الدراسي وهو يناسبني تماما ب / تخصصي الدراسي لا يستهويني		
32	عندما اقرن نفسي عما كنت عليه سابقا : أ / اجد اني قد حققت الكثير من الاهداف والطموحات ب / لم احقق شيء من طموحاتي واهدافي		
33	اشعر بأنني : أ / محظوظ وسعيد في حياتي ب / لست محظوظ والاقدار ضدي ولا يوجد ما يدعو للسعادة		
34	ارى بأنني اعيش حاليا : أ / افضل اوقات عمري ب / اوقات صعبة من عمري		
35	اجد انني شخص : أ / اتمتع بحياة اجتماعية سعيدة ب / افقد السعادة في حياتي الاجتماعية		
36	كثيرا ما اردد مقولة : أ / لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس ب / العالم رديء في ذاته مهما حاول المرء في اصلاحه		
37	اذا سنحت لي الفرصة العيش من جديد : أ / لن اغير شيئا في حياتي ب / سأغير من حياتي كثيرا		



ت	الفقرة	بدائل الإجابة	
		(أ)	(ب)
38	اننا نعيش ظروفًا دائمة التغيير ولذلك فإنني : أ / استطيع التكيف معها ومواكبة التغيير بسهولة ب / اجد صعوبة في التكيف مع التغيرات التي نعيشها		
39	إذا دخلت في نقاش مع الآخرين : أ / اغير افكاري إذا اقتنعت بوجهات النظر الأخرى ب / اتمسك برأيي وادافع عنه		
40	اُجد انني شخص : أ / ابحث عن التغيير ومواكبة الموديلات الحديثة ب / احافظ على ما انا عليه		
41	علاقتي بالأفراد الذين يحملون آراء مخالفة لأرائي أ / جيدة ولا اتضايق من وجودهم حولي ب / سيئة واتضايق من وجودهم حولي		
42	أرى ان اختلاف آراء الناس فيما بينهم : أ / شيء صحي ناتج عن اختلاف افكارهم وتوجهاتهم ب / يولد الحقد والكراهية والمشكلات مستقبلا		
43	إذا فشلت في إحدى محاولاتي : أ / احاول مرة أخرى متجنباً اخطاء الفشل الاول ب / اتجنب المحاولة مرة أخرى وأغير توجهي لمجال آخر		
44	شخص ما حاول خداعي فإنني : أ / اتعامل معه بحذر متغاضياً عن كرهه له ب / ابدي غضبي ولا اتعامل معه ثانية بأي شكل من الاشكال		
45	عند خروجي للتنزه : أ / ابحث عن اماكن جديدة ب / ارتاد الاماكن ذاتها كل مرة		
46	إذا اخترت اماكن للعيش فيها افضل : أ / الاماكن ذات المكونات الاجتماعية المختلفة والمتنوعة ب / الاماكن ذات المكونات الاجتماعية المتشابهة والموحدة		