

التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاه العاطفي لدى طلاب معهد الفنون الجميلة

م.د. اريج حازم مهدي

الكلية التربوية المفتوحة

الملخص :

ان تعليم التفكير يعد في الوقت الحاضر حاجة ملحة أكثر من أي وقت مضى، لان العالم اصبح اكثر تعقيداً نتيجة التحديات التي تفرضها تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في شتى مناحي حياة الإنسان وتعد الثقة بالذات والتفكير الإيجابي من العوامل الأساسية التي تساعد الفرد على تخطي صعوبات حياته والاستمرار بخطى ثابته.

ويعد الطلاب فئة هامة من فئات المجتمع وذلك لانهم اكثر قدرة على العطاء من أي فئة عمرية أخرى وتتجلى مشكلة البحث الحالي بالإجابة على التساؤلات الآتية :

ما مستوى التفكير الإيجابي؟

ما مستوى الرفاه العاطفي؟

هل هناك علاقة بين التفكير الإيجابي والرفاه العاطفي ؟

وقد استعملت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي حيث تبنت مقياس التفكير الإيجابي والرفاه العاطفي المعدين من قبل الصالحي (2012) ثم استخرجت الخصائص السايكومترية لها من (الصدق والثبات) ثم قامت بعد ذلك بتطبيق المقياسين على عينة البحث البالغة (150) طالبا الى ان طلبة معاهد الفنون الجميلة يتميزون بالتفكير الإيجابي والرفاه العاطفي وان هناك علاقة دالة موجبة عكسية بين كل من الرفاه العاطفي والتفكير الإيجابي ثم وضعت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات .

مشكلة البحث

وبما ان الطلاب يمثلون شريحة هامة من شرائح المجتمع في المجتمعات المتقدمة والنامية على حد سواء ويرجع ذلك لان الشباب أكثر قدرة على العطاء من أي فئة عمرية أخرى، لذلك كان من الضروري دراسة كل ما يتعلق بالشباب ومشاكلهم والمكانة التي عليها الشباب الآن في المجتمع نتجت من التغيرات السياسية والاجتماعية وكافة المؤثرات الأخرى التي تؤثر في المجتمع خصوصاً ما حدث من تغيرات اجتماعية في السنوات بالاهتمام بتنمية مهارات التفكير في التدريس وفي المناهج التربوية المختلفة ، ونتيجة لذلك

دراسات تربوية التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاه العاطفي لدى طلاب معهد الفنون الجميلة

انعقد المؤتمر الثالث لوزراء ومسؤولين في التعليم في الوطن العربي في بغداد عام (1985) وكان موضوع المؤتمر حول (البيئة التدريسية في الجامعات العربية) ولقد قررت بعض الدول العربية بعد هذا المؤتمر تدريس التفكير بأنواعه المختلفة في مقرر خاص في المرحلة الثانوية وربطه بمواضيع الرياضيات والعلوم. (حردان ، 1999) ويمكن إيجاز أهمية البحث الحالي وكما يأتي:

الأهمية النظرية

- 1- ندرة الدراسات وعلى حد علم الباحثة التي تناولت موضوع التفكير الإيجابي لدى طلاب معاهد الفنون الجميلة إنها دراسة يمكن الاستفادة منها في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي من خلال بناء برامج إرشادية.
 - 2- يثير اهتمام الباحثين لإجراء المزيد من البحوث والدراسات المستقبلية لتنمية التفكير الإيجابي والرفاه العاطفي.
 - 3- رفد المكتبة العربية والعراقية وسد النقص الحاصل فيها.
- ### **الأهمية التطبيقية:**

- 1- أن هذا البحث قد يسهم في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية على صعيد معاهد الفنون الجميلة من خلال إعداد مقياسين للكشف عن التفكير الإيجابي والرفاه العاطفي.
 - 2- تزويد المرشدين التربويين بمقياسين لقياس التفكير الإيجابي والرفاه العاطفي.
- حدود البحث:** يتحدد البحث الحالي بطلاب معاهد الفنون الجميلة التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الاولى للدراسة الصباحية 2017-2018
- أهداف البحث:** استهدف البحث الحالي على ما يأتي:
- 1- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب معاهد الفنون الجميلة .
 - 2- التعرف على مستوى الرفاه العاطفي لدى طلاب معاهد الفنون الجميلة.
 - 3- التعرف على الدلالة الإحصائية للعلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والرفاه العاطفي لدى طلاب معاهد الفنون الجميلة في المجتمع .

تحديد المصطلحات:

التفكير: Thinking : عرفه كل من:

- 1- السيد (1990): قدرة من القدرات العقلية العليا التي تميز الانسان عن الكائنات الحية الاخرى التي لا تستطيع ان تستخدم التجريد والرموز (السيد ، 1990 : 277).

2-باير (Beyr,2001): انه عبارة عن عملية عقلية يستطيع المعلم من خلال وجود التفكير في عمل شيء ذي معنى من خلال الخبرة التي يمر بها.(Beyr,2001:35).

التفكير الايجابي (Positive Thinking) عرفه كل من

1-ابراهيم (1998) هو ذلك التفكير الذي ينسجم مع اهدافنا العامة وقيمنا الاساسية في الحياة ويقود الى تحقيق السعادة والفاعلية الاجتماعية والابداع والايجابية. (إبراهيم ، 1999: 156)

2-همفريز 2002: هو كيفية شعور الفرد بنفسه كشخص ناضج يقرر سلوكه الداخلي والخارجي تجاه نفسه والآخرين.(همفريز ، 2002 : 36) ..

3-تعريف سيلجمان للتفكير الايجابي : هو كل التوقعات الايجابية للفرد عن الحياة وعن المستقبل والنظرة التفاؤلية للاحداث والمواقف للناس من حوله وتقبل الاحباطات والفشل في الحياة والتحدي لمواجهة المشكلات والقدرة الذاتية لحلها. (سيلجمان ، 2002 : 125) وقد تبنت الباحثة تعريف (سيلجمان) بالنظر لتبنيها نظرية سيلجمان كاتاراً نظرياً في بحثها الحالي.

التعريف الاجرائي للتفكير الايجابي

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب) عند اجابته على مقياس التفكير الايجابي الذي تبنتها الباحثة في بحثها الحالي.

الرفاه العاطفي Emotional well being : عرفه كل من :

1-سيلجمان (2002) Seilgman : الإحساس بالعواطف الايجابية أكثر والشعور بان الحياة جديرة بأن نعيشها. (سيلجمان ، 2000 : 254).

2-مؤمن (2004): خبرة انفعالية سارة تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح وحب الحياة والناس والاحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث(مؤمن ، 2004: 436).

3-سامرز وواطسن 2008: الشعور بالثقة والضحك والسرور والمزيد من النجاح على صعيد الحياة والعمل والعلاقات.(Samers & Watson,2008:76).

وقد تبنت الباحثة تعريف سيلجمان ، (2002) للرفاه العاطفي تعريفاً نظرياً بالنظر لتبنيها نظرية (سيلجمان).

التعريف الإجرائي للرفاه العاطفي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب) عند اجابته على فقرات مقياس الرفاه العاطفي الذي تبنتها الباحثة في بحثها الحالي.

التفكير الإيجابي (Positive Thinking)

إذا كان التفكير بشكله المعتاد فطرة طبيعية خلقها الله سبحانه وتعالى في الإنسان ، فإن التفكير السليم شيء آخر ومختلف ، وهو لا يتشكل عند المرء تلقائياً ، ولكن من السعي نحو اكتسابه وتطوير مهاراته ، ومن المسلم به أن وراء كل انفعال سلبي أو إيجابي بناء معرفي ومعتقدات سابقة لظهوره ، ولما كان السلوك والانفعال يتفاوتان من حيث السوء والمرض فإن التفكير المصاحب أو السابق يتفاوت أيضاً من حيث المعقولة واللامعقولة ، وبعبارة أخرى إذا كانت طريقة التفكير عقلية ومنطقية فإن السلوك أو الانفعال سيكون إيجابياً ودافعاً لمزيد من النشاط والبناء ، وإذا كانت العكس فإن السلوك أو الانفعال كليهما سيكونان على درجة مرتفعة من الاضطراب (إبراهيم، 1998:194) .

إن التفكير الإيجابي هو نواة الاقتدار المعرفي ، وفاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها والتغلب على محنها وشدائدها ، أنه ليس مجرد وسيلة أو مقاربة منهجية ، بل هو توجه يُعَبِّئ الطاقات ويستخرج الامكانيات الحاضرة منها والكامنة من أجل العمل ، كما أن التفكير الإيجابي يشكل العلاج الناجع للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي. ولذلك فليس عبثاً أن تكون طريقة العلاج المعرفي للاكتئاب والقلق وبقية الاضطرابات النفسية تحتل رهننا النجومية في الميدان العيادي العلاجي ، أنها تركز على مقولة أساسية تتمثل في أن الأفكار تحدد المزاج وبالتالي الحالة الانفعالية والمعنوية وأن علامة الاضطرابات على هذا الصعيد ، يتوسط مدخل كشف الأفكار الضمنية المولدة للانفعالات السلبية وتحليلها وصولاً الى تبيان ما قد تتضمنه من تحريفات للواقع الموضوعي والذاتي وحين تتعدل الأفكار باتجاه أكثر إيجابية أو واقعية وتوازناً فإن الحالة الانفعالية تتعدل بدورها ، ولقد اثبتت الدراسات أن هذه الطريقة العلاجية هي الأكثر فاعلية في علاج حالات الاكتئاب والاضطرابات الانفعالية الأخرى وهي لذلك بدأت تعرف نمواً وانتشاراً كبيرين. (بركات ، 2006) يذهب أهل المعرفة بالتفكير الإيجابي إلا أن التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسة في توجيه حياة الإنسان سلبياً أو إيجابياً ، أن ما نفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي ينغرس ويندمج في خبرتنا ، وإياً ما كان نعتقه فسيتحول الى حقيقة عندما تمنحه مشاعرك ، وكلما اشتدت قوة اعتقادك ، وارتفعت العاطفة التي تضيفها لك ، يظل الأشخاص الناجحون والسعداء محتفظين على الدوام باتجاه نفسي من التوقع الذاتي الإيجابي (الرقيب:2008:17).

ان دراسة ظاهرة التفكير لم تنته الى صياغة نظرية عملية حتى الآن فقد وجدت اتجاهات متعددة اهتمت كلها ببيان مظاهر اضطراباته ، اهمها اتجاهات التفكك (Dissociation) لدى (Ekreschme) والتدهور (Determination) عند (Babcok) والمحسوس (Concreteness) التي ذهب اليها كل من فيجوتسكي (Vigotski) و كازانين (Kasanin) وجولدشتان (K.Godstien) والمبالغة في التضمن (Oreroinclysion) عند كامرون (Camron) وغيرها لكن هذه الاتجاهات كلها اقتصرت على دراسة مظاهر اضطراب التفكير لدى فئة مرضية بعينها ، وكان الفصام اكثر الفئات المرضية حظاً في الدراسة.

حيث تعد اضطرابات التفكير سمة رئيسية في الفصام ووقد تركزت النظرة العلمية لهذا المرض في التفكير سواء كانت هذه النظرية سيكلوجية أم فسيولوجية أم طبية وتؤول هذه الاضطرابات في التفكير الى التأثير في العمليات العقلية العليا.(عبد الرزاق ، 2012).

سيلجمان والسعادة الحقيقية في علم النفس الايجابي

Seljman and true happiness in the positive psychology

يرى (سيلجمان) ان غاية ما يسعى إليه الإنسان هو السعادة الحقيقية وفي عام (2002) طرح نظريته في السعادة التي تدعى بـ (أحجية السعادة) أو (السعادة الحقيقية) والتي انبثقت بذورها من ثلاث نظريات تقليدية هي (نظرية مذهب المتعة ونظرية الرغبة ونظرية قائمة الهدف) . وبحسب نظرية مذهب المتعة فتري ان السعادة شعور ذاتي والحياة السعيدة تزيد من مشاعر المتعة وتقلل من مشاعر الألم، فالشخص السعيد هو الذي يبتسم كثيراً ومتحمس ومشرق العينين (Bentham , 1978 : 13-21) ، أما نظرية الرغبة فتري ان السعادة تتحقق في مسألة الحصول على ما نريد فعند ذلك تزداد المشاعر الايجابية لدى الفرد (Griffin , 1986 : 22-27) ، أما نظرية قائمة الهدف فتري ان الإنسان يضع قائمة بأهدافه وطموحاته وتقع السعادة في أعلى هذه القائمة إذ يعمل الإنسان على تحقيقها لأجل زيادة الشعور بالمشاعر الايجابية لديه (Nussbaum , 1992 : 202-246) .

ان نظرية (أحجية السعادة) ترى ان هناك ثلاثة أنواع من السعادة يمكن قياسها علمياً ويمكن التحكم فيها وهذه العناصر هي : العاطفة الايجابية (الحياة السعيدة) والمشاركة (المشاركة في الحياة)، والمعنى (الحياة ذات معنى) (Rashid , 2008 : 192).

ويعني (سيلجمان) بـ (الحياة السعيدة) نجاح تتابع المشاعر الايجابية عن الماضي والحاضر والمستقبل، فالمشاعر الايجابية عن الماضي تولد الارتياح، والرضا والسكينة والتفاؤل والأمل والثقة نحو المستقبل والإيمان، أما المشاعر الايجابية حول الحاضر فتتقسم إلى فئتين مختلفتين بشكل واضح هما: (الم لذات والإرضاء).

(Fredrickson & Losada, 2005 : 687-686).

وتتألف الم لذات من (الم لذات الجسدية ومستوى هذه الم لذات)، فالم لذات الجسدية هي المشاعر الايجابية التي تأتي مباشرة من خلال الحواس : مثل لذة الم ذاق والروائح، والمشاعر الجنسية، والمشاهد الممتعة والأصوات الجيدة ، أما مستوى الم لذات هي لحظة انطلاق المشاعر الأكثر تعقيدا من الم لذات الحسية، مثل: النشوة، نشوة الطرب، التشويق، الفرح، احتياج ، والراحة والتسلية، والاسترخاء، وما شابه ذلك وهي مشاعر ذاتية. (Rashid, 2008: 193) .

أما الإرضاء هي الأخرى فئة من المشاعر الايجابية عن الحاضر وهي على عكس الم لذات، انها تلك المشاعر التي ترافق الأنشطة التي لا يرغب الجميع في أدائها مثل : القراءة، وتسلق الصخور، الرقص، الم حادثاة الجيدة والبيسبول، ولعب الشطرنج، وغيرها ، فالعواطف الايجابية ليست ترفا ولكنها حاجة حيوية عابرة (12-14 : 2006 , Haidt) .

أما (المشاركة في الحياة) فيعني بها (سيلجمان) ما يصبح تسميته بـ (حياة التعهد والالتزام) التي تنتهج المشاركة مع الآخرين في مجالات عدة منها، العمل، والعلاقات الحميمة، وهي مرادفة لمفهوم التدفق الذي نادى به (كسكيزنتمهالي)، ويعني بالتدفق استغراق الإنسان مهمة ما حتى يبلغ ذروة الاداء ويصل درجة الامتياز في الاداء بحيث يستمر التفوق بعد ذلك بلا مجهود (33-43 : 2006 , Csikszentmihalyi) . أي ان التدفق الذي يشعر به المرء يحدث عندما يندمج بصورة مثالية في أنشطته الأساسية المفضلة وتحدث هذه الحالة للمرء عندما تتسق أو تتطابق إمكانيات المرء وقدراته مع المهمة أو العمل الذي يقوم به أو يندمج فيه، مثل شعور المرء بالثقة عندما ينجز المهام التي يواجهها (جولمان، 2000 : 135)

أما ما يعرف (بالحياة ذات المعنى) أو الهادفة أو "حياة الانتماء والانتساب إلى الآخرين" فيعني بها (سيلجمان) هو كيف يستمد الأفراد حسا ايجابيا من طيب الحياة وجودتها، من الانتماء، من وجود معنى أو قيمة للحياة ، ومن وضوح الغرض من الحياة، ومن الإحساس بأنهم جزء من ويسهمون في تطوير شيئا ما أوسع وأكثر دواما من أنفسهم

دراسات تربوية التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاه العاطفي لدى طلاب معهد الفنون الجميلة

(مثل، الطبيعة ، الجماعات الاجتماعية ، المنظمات ، الحركات والتقاليد ، ونظم الاعتقاد (Csikszentmihalyi, 2006 : 33-43).

ومفهوم السعادة الحقيقية في علم النفس في علم النفس الايجابي يشير إلى مجموعة من الفضائل التي قام فريق من الباحثين بقيادة (مارتن سيلجمان) بدراسة التراث الإنساني وتحديد ما يرتبط بالسعادة، فتتمت دراسة الكتب السماوية والفلسفات الكبرى، وتوصل فريق البحث إلى كم هائل من المظاهر والدلالات والمؤشرات، وكانت المرحلة التالية هي الاختصار على ما اتفقت عليه جميع المصادر السابقة، وهو ما عده الباحثون فضائل إنسانية عامة توجد في كل زمان ومكان، وهي بهذا تجسيد لنموذج (السعادة الحقيقية)، وهذه الفضائل هي : الحكمة والمعرفة Wisdom and Knowledge، والشجاعة Courage، والعدالة Justice، والحب والإنسانية Love and humanity، والسيطرة على النفس Temperance، والروحانية والسمو Spirituality and transcendence، وتعتبر هذه الفضائل عن وجودها من خلال سلوكيات يمكن ملاحظتها وقياسها وتنميتها، هذه السلوكيات تمثل القوى الإنسانية من وجهة نظر سيلجمان، إذ يرى أنها ترتبط بمفهوم السعادة في نواحي الحياة الرئيسية : (العمل والحب وتربية الأطفال والبحث عن مغزى) (seljman , 81-86 : 2008) .

ومن خلال العرض السابق تلاحظ الباحثة ان أحجية السعادة تجمع النظريات التقليدية الثلاثة : الحياة السارة وهي السعادة في اللذة والشعور والحياة الجيدة وهي عن السعادة في المعنى والرغبة، والحياة ذات المعنى وتقع السعادة في أعلى قائمة الأهداف، إذن فأحجية السعادة تنظر لحياة كاملة حياة تحقق جميع المعايير الثلاثة من السعادة . الدراسات ذات العلاقة بالتفكير السلبي والايجابي:

1. دراسة بيل وهنت (Bell and Hinant 1991)

دراسة تأثير (PMI) من دروس دبيونو على الابداع في الكتابة.

استهدفت الدراسة التعرف على اثر واحد من دروس الجزء الاول من بين اجزاء برنامج الكورت على الطلبة الذين تعرضوا للتجربة باعطائهم درس الـ (PMI) ويقصد بها الحكم على الافكار من النواحي (السلبية ، الايجابية ، الجوانب المثيرة) اذ تالفت العينة من (56) طالبا يمثلون العينة التجريبية و(55) من العينة الضابطة من طلاب الصف الاول في جامعة الباما الذين التحقوا بالفصل الدراسي الثاني ، وقد استغرقت مدة البرنامج المستبعد عن المنهج مدة ثمانية اسابيع ، ثم اجري للعينتين اختباراً بعدياً فتبين ان طلبة

المجموعة التجريبية كانت افضل من المجموعة التي قدم لهم المنهج التقليدي في الكتابة الابداعية اذ أظهرت فروقاً ذات دالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية.

(Hinant& Bell 1991)

2-دراسة مور جان واخرون (Morgan& others,2003)

استهدفت الدراسة التعرف على اثر التفكير الايجابي والسلبي في تعلم مهارات الحاسوب باستخدام نوعين من التغذية الراجعة الايجابية والسلبية ، وبلغت عينة الدراسة (86) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة احصائية في مستوى تعلم مهارات الحاسوب كذلك كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق في استخدام التغذية الراجعة ولصالح الذكور الذين اظهروا تفوقا في هذا المجال كما اظهر الطلاب ميلا نحو التفكير السلبي اجمالا (Morgan& others,2003:25)

3-دراسة هارفين Haveren,2004

استهدفت هذه الدراسة التعرف على اثر مستوى التفكير الايجابي والسلبي في التحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري الجنس ومستوى التعليم، وتكونت عينة الدراسة (200) طالبا وطالبة من الملحقين في احدى الجامعات الامريكية من مستويات مختلفة وكشفت نتائج الدراسة عن ان الطلبة الجامعيين سواء كانوا في السنة الاولى او الاخيرة فانهم لا فروق جوهرية بعضهم من حيث مستوى التفكير الايجابي والسلبي بينما اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية بين مستوى التفكير الايجابي والسلبي على وفق متغير الجنس ولصالح الذكور حيث اظهروا مستوى افضل من التفكير الايجابي (Haveren,2004:115)

4-دراسة الحسني (2012)

استهدفت الدراسة التعرف على تحصيل التفكير الايجابي من منظور التربية الاسلامية في تكوين العقلية الايجابية لدى طلاب الجامعة السعودية وتم استخدام المنهج الوصفي ، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية اذ تم اختيارها من طلبة جامعة القدس وتوصلت الدراسة إلى ان كل جهد ايجابي لابد ان يكون له اصل في مصادر التربية الاسلامية وان التفكير الايجابي يبرز قدرة الفرد الفكرية على اكتشاف الجانب الايجابي للخبرة المراد استقبالها وارسالها وان العبادة اساس جوهرى من اساس التفكير الايجابي (الحسين,2013:2-138)

منهج البحث:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لملائمتها لأهداف بحثها فالمنهج الوصفي هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي صورة للواقع المباشر ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية (محجوب: 2002:267).

مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على عينة طلاب معهد الفنون الجميلة في المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الأولى موزع حسب الأقسام .

الجدول (1)

الأقسام	الاعداد
الفنون الموسيقية	63
مسرح	117
تشكيلي	97
سينما	122
تصميم	116
خط وزخرفة	108
المجموع	623

عينة التجربة الاستطلاعية

اختارت الباحثة لمقياس التفكير الإيجابي عينة مكونة من (30) طالبا من طلاب معهد الفنون الجميلة موزعين على ثلاث أقسام :

عينة التجربة الاستطلاعية

الجدول (2)

الأقسام	الصف	اعداد الطلبة
فنون موسيقية	الرابع الخامس	10
السينما	الرابع الخامس	10
خط وزخرفة	الرابع الخامس	10
المجموع		30

اختارت الباحثة عينة طبقية عشوائية لبحثها من خلال اختيارها لثلاث معاهد وتكونت العينة من (150) طالبا نسبة العينة الى المجتمع هي (24%).

الجدول (3)

ت	الأقسام	عدد افراد العينة
1	موسيقى	16
2	مسرح	28
3	تشكيلي	23
4	سينما	29
5	تصميم	28
6	خط وزخرفة	26
		150

أداتا البحث:

ان اداة البحث هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة مهما كانت تلك الادوات او عينات أو أجهزة. (النجار والزعبي، 2009: 37)

مقياس التفكير الايجابي:

تبنت الباحثة مقياس التفكير الايجابي المعد من قبل الصالحي (2012) والمكون من (4) مجالات.

المجال الأول: التوقعات الايجابية للفرد في الحياة الحالية والمستقبلية ويتكون من (15) فقرة.

المجال الثاني: (النظرة التفاؤلية) للفرد نحو المواقف والاحداث والخاص الذين حوله ويتكون من (15) فقرة.

المجال الثالث: (تقبل الاحباطات) والفشل في الحياة ومحاولة التغلب عليها ، ويتكون من (15) فقرة.

المجال الرابع: (التحدي لمواجهة الحياة بقدرة ذاتية).

صدق المقياس: الصدق الظاهري للمقياس

يقصد بالصدق ان يقيس المقياس الخاصية التي وضع من اجلها وصدق المقياس يمدنا بدليل مباشر على مدى صلاحيته للقيام بوظيفته ولتحقيق الاغراض التي وضع من اجلها (كراجة، 1997: 141).

وقد تم التحقق من هذا النوع من الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين في مجال القياس والتقويم والارشاد النفسي للتأكد من ان فقرات المقياس تقيس ما وضعت لقياسه وهو (التفكير الايجابي). (سعد، 1983: 226).

بعض مؤشرات صدق البناء:

وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال ما يأتي:

- 1- استخراج القوة التمييزية.
- 2- ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.
- 3- ارتباط الفقرة بالمجال.
- 4- ارتباط المجالات مع بعضها البعض الآخر (مصفوفة الارتباطات الداخلية).

الثبات :

يعد الثبات من المفاهيم الأساسية في القياس ويجب توافره لكي يكون صالحاً للاستعمال (الأمام وآخرون، 1989: 143) ، والثبات يعني الاستقرار والاتساق في النتائج وهو ما يشير إلى ان درجة الفرد لا تتغير جوهرياً بتكرار إجراء المقياس عليه ، والمقياس الثابت هو مقياس موثوق فيه ويعتمد عليه. (ثورندايك وهيمن، 1989: 71) وقد تحققت الباحثة من مؤشرات ثبات مقياس التفكير الايجابي بطريقتين:

1-طريقة الاختبار وإعادة الاختبار Test & Retest Method

لتقدير الثبات بهذه الطريقة لجأت الباحثة إلى إعادة تطبيق المقياس على (100) طالب موزعين على معاهد إعداد المعلمين في بغداد وبعد مرور (15) يوماً على التطبيق الأول وهي مدة قياسية لإعادة التطبيق (Adams,1966:58) ، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الأول والثاني ، إذ تبين ان قيمة معامل الثبات (0.81) ، وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات الطلبة على فقرات المقياس على وفق الدراسات السابقة. (عبد الهادي وفاروق، 1989: 227)

2-معادلة الفا كرونباخ:

تم استخراج ثبات مقياس (التفكير الايجابي) بطريقة الفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.94) ، ويبدو مما تقدم على معاملات الثبات ان المقياس يتمتع بثبات جيد ، لاسيما ان جميع معاملات الثبات كانت أعلى من (0.70) إذ أشار فوران (Foran) إلى ان معامل الثبات الجديد ينبغي ان يزيد عن (0.70) لان معامل التباين المشترك يكون فيه أكثر من (50%). (Foran,1971:85)

دراسات تربوية التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاه العاطفي لدى طلاب معهد الفنون الجميلة

وبعد أن تم حساب الصدق والثبات لمقياس التفكير الإيجابي أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق بصيغته النهائية.

التطبيق النهائي لمقياس التفكير الإيجابي:

تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي على عينة البحث البالغة (150) طالب وكانت أعلى درجة في المقياس (200) وأقل درجة هي (40) وبمتوسط فرضي قدره (120) وكانت بدائل الإجابة ذات تدرج خماسي: (تتطبق عليها دائماً ، تتطبق عليها غالباً ، تتطبق عليها أحياناً ، لا تتطبق عليها نادراً ، لا تتطبق عليها أبداً).

مقياس الرفاه العاطفي :

تم تبني مقياس الرفاه العاطفي المعد من قبل الصالحي (2012) ذات الـ (3) مجالات (40) فقرة وهي:

المجال الأول: الشعور بالثقة بالنفس فيكون من (16) فقرة.

المجال الثاني: الارتياح والعواطف الجياشة (8).

المجال الثالث: النجاح في الحياة ويحتوي على (16) فقرة.

تصحيح المقياس :

تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (150) طالب وبلغت أعلى درجة في المقياس (200) وأقل درجة في المقياس هي (40) وبمتوسط فرضي بلغ (144) وبدائل ذات تدرج خماسي (تتطبق عليها دائماً ، تتطبق عليها غالباً ، تتطبق عليها أحياناً ، لا تتطبق عليها نادراً ، لا تتطبق عليها أبداً) ، تعطى لها عند التصحيح الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) إذا كانت ايجابية وبالعكس (2، 1، 3، 4، 5) إذا كانت سلبية .

الصدق الظاهري لمقياس الرفاه العاطفي

تم استخراج الصدق الظاهري عن طريق عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين في مجال القياس والتقويم والإرشاد النفسي للتحقق من صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لقياسه إذ اتضح أن أكثر من (80%) من الخبراء تم الحصول على موافقتهم.

بعض مؤشرات صدق البناء

تم إتباع نفس الإجراءات التي اتبعتها الباحثة في استخراج صدق البناء لمقياس التفكير الإيجابي وهي:

1-استخراج القوة التمييزية.

دراسات تربوية التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاه العاطفي لدى طلاب معهد الفنون الجميلة

2- استخراج معامل ارتباط الفقرة بالمجال.

3- استخراج معامل ارتباط بالدرجة الكلية للمقياس.

4- مصفوفة الارتباطات الداخلية.

الوسائل الإحصائية :

تم استعمال الوسائل الإحصائية الآتية وبالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SpSS):

1- معامل ارتباط بيرسون.

2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية.

3- الاختبار التائية لعينة واحدة للتعرف على مستوى التفكير الإيجابي ومستوى الرفاه العاطفي.

4- الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط .

نتائج البحث

الهدف الأول :

التعرف على التفكير الإيجابي لدى طلاب معاهد اعداد المعلمين للتحقق من هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي على عينة البحث البالغة (150) طالبة وقد بلغت عدد فقرات المقياس (60) فقرة ذات خمس بدائل وباستعمال الاختبار التالي لعينة واحدة بلغ المتوسط الحسابي (238.726) وبانحراف معياري (12.909) وبلغ الوسط الفرضي (180) بينما بلغت القيمة التائية المحسوبة (55.717) وهي اكبر من الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (149) والجدول (4) يوضح ذلك :

الجدول (4)

الاختبار التائي لعينة واحدة

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية *		الدلالة 0,05
					المحسوبة	الجدولية	
التفكير الإيجابي	150	238.726	12.909	180	55.717	1.96	دالة احصائية

*القيمة التائية الجدولية تساوي (1.96) عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (149) .

وهذا يشير إلى تمتع أفراد عينة البحث بالتفكير الإيجابي ويمكن تفسير نتيجة هذا الهدف منطقيا بالنظر لانتعاش الوضع الاقتصادي وزيادة الرواتب الشهرية لأسر الطلبة

دراسات تربوية التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاه العاطفي لدى طلاب معهد الفنون الجميلة

وتنوع مصادر المعيشة والرزق لعوائل الطلبة الأمر الذي أسهم في تنمية دافعية الطلبة نحو الدراسة ومن ثم ارتفاع مستوى تفكيرهم الإيجابي نحو المواقف الحياتية والاجتماعية ونحو المواد الدراسية وتتفق نتيجة هذا الهدف مع دراسة حسانين .

الهدف الثاني :

التعرف على مستوى الرفاه العاطفي لدى طلاب المعهد طبقت الباحثة مقياس الرفاه العاطفي البالغة عدد فقراته (40) فقرة ذات خمس بدائل وعلى عينة البحث البالغة (150) طالبا وباستعمال الاختبار الثاني لعينة واحدة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (175.2800) والانحراف المعياري (10.02086) بينما بلغ الوسط الفرضي (144) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (38.230) بينما بلغت القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير إلى تمتع أفراد عينة البحث بالرفاه العاطفي، ويمكن تفسير نتيجة هذا الهدف على وفق ما أكدت عليه نظرية سيلجمان ان هناك ثلاثة أنواع من السعادة والرفاه يشعر بها الإنسان يمكن قياسها علميا وهذه العناصر هي العاطفة الايجابية، والمشاركة في الحياة، والمعنى (الحياة ذات المعنى)، فالمشاعر الايجابية عن الماضي تولد الارتياح والرضا والسكينة والتفاؤل والأمل والثقة نحو المستقبل، أما المشاعر الايجابية عن الحاضر فتتقسم إلى قسمين بشكل واضح هما (الملذات والارضاء) أي بمعنى اخر ان إشباع حاجات الطلاب من خلال الحواس (لذة الملذات والروائح والمشاهد الممتعة والأصوات الجيدة) والارضاء يتمثل في (القراءة، المحادثة الجيدة، ممارسة الهوايات مثل لعبة الشطرنج وكرة السلة وكرة الطائرة الخ من الأنشطة لها دور كبير في الحصول على الرفاه العاطفي والجدول (5) يوضح ذلك :

الجدول (5)

الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على مستوى الرفاه العاطفي لدى طلاب المعهد

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية *		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الرفاه العاطفي	150	175,280	10,0208	144	38,230	1,96	دالة احصائية

* القيمة التائية الجدولية تساوي (1.96) عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (149) .

الهدف الثالث : العلاقة بين التفكير الإيجابي والرفاه العاطفي للتعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والرفاه العاطفي، استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون والقيمة التائية لدلالة معاملات الارتباط والجدول (6) يوضح ذلك .

الجدول (6)

نتائج الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط المحسوب بين التفكير الإيجابي والرفاه العاطفي

القيمة الطائية	العدد	قيمة معامل الارتباط بين التفكير الإيجابي والرفاه العاطفي	الدلالة 1...،.
المحسوبة	150	0,437	دالة احصائية
الجدولية	5,910		291,3

ويمكن تفسير نتيجة هذا الهدف وجود علاقة دالة موجة عكسية بين التفكير الإيجابي والرفاه العاطفي لدى طلاب المعاهد أي بمعنى كلما زاد مستوى الرفاه العاطفي كلما زاد مستوى التفكير الإيجابي ويمكن تفسير تقييم هذا الهدف بسبب انتعاش الوضع الاقتصادي وارتفاع مستوى دخل الفرد العراقي وخاصة لأسر الطلبة وإشباع وإرضاء حاجات الطلبة وازدياد وسائل الاتصال التي تعد مؤشرا من المؤشرات الحياتية اليومية وتطور استعمال الموبايل والانترنت كل هذا أدى دورا كبيرا في ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي وتتفق نتيجة هذا الهدف ودراسة الجبوري (2006) .

الاستنتاجات :

1- أن طلبة معاهد الفنون الجميلة يتمتعون بمستوى جيد من التفكير الإيجابي والرفاه العاطفي.

2- حاجة الطلبة لإجراء المزيد من البرامج الإرشادية والتدريبية لتنمية التفكير الإيجابي والرفاه العاطفي بما يتلاءم مع متطلبات المرحلة العمرية والظروف الاقتصادية والاجتماعية للطلاب .

في ضوء نتائج البحث وضعت الباحثة عدداً من التوصيات منها :

التوصيات :

- 1- توفير البرامج التعليمية الخاصة باستراتيجيات التفكير الإيجابي من خلال الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) وتوجيه عناية القائمين بها في تعليمها للطلبة.
- 2- تقديم البرامج والدروس عن التنمية البشرية للطلاب والتي تسهم في تطوير المجتمع وبناء الانسان العراقي خصوصاً هذه الفئة ليكونوا مهنيين لبناء مستقبل البلد.
- 3- تقديم البرامج الإرشادية لرفع دافعية الطلبة نحو التعلم والتي تزيد من فعاليتهم وكفاءاتهم الدراسية.

المقترحات:

استكمالا لنتائج البحث الحالي تقترح الباحثة اجراء الدراسات الآتية:

- 1- أجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على شريحة دراسية أخرى مثل طلبة الجامعة

دراسات تربوية التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاه العاطفي لدى طلاب معهد الفنون الجميلة

2- أجراء دراسة مقارنة عن التفكير الايجابي والسلبى بين شريحة الطلبة وشريحة الطالبات.

3- أجراء دراسة ارتباطيه عن علاقة الرفاه العاطفي بمتغيرات اخرى مثل الاستقرار الاسري والانتعاش الاقتصادي والصحة النفسية.

4- أجراء دراسة ارتباطية عن علاقة الرفاه العاطفي بأنواع اخرى من التفكير مثل التفكير التوليدي

المصادر

* القرآن الكريم

1. بركات ، زياد(2006):التفكير الايجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة (دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات ، جامعة القدس المفتوحة ، مجلة جامعة القدس المفتوحة، العدد (175).
2. بيفر ، فيرا ، التفكير الايجابي:منشورات مكتبة جرير ، ط1.
3. الجبوري/احمد محمود طعمة (2011) تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير الايجابي(رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة تكريت / كلية التربية.
4. الجنيدى ، امية السيد (2007):مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لطلاب كلية التربية من جامعة الاسكندرية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد 19 ، العدد62.
5. جولمان ، دانيال (2000) : الذكاء العاطفي ، ترجمة ليلى الجيالي ، سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب ، الكويت .
6. حردان ، فتحي (1999):تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات ، ط1 ، دار المسيرة ، عمان الأردن..
7. الحسني، عوض بن احمد زاهر (2013): التفكير الايجابي من منظور التربية الاسلامية (اطروحة دكتوراه غير منشورة) جامعة ام القرى ، كلية التربية، مكة المكرمة
8. الحميري ، ساهرة قحطان عبد الجبار (2005) اثر الارشاد المعرفي في تخفيف صراع الدور لدى معلمة المرحلة الابتدائية ، الجامعة المستنصرية، كلية التربية (اطروحة دكتوراه غير منشورة).
9. الخضر ، فضلي(2002):الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة ، المجلة العربية للعلوم الانسانية ، العدد (10)..
10. رشاد ، احمد محمد احمد (2000) : الفروق بين المرحلتين وغير المرحلتين أكاديمياً من الجنسين في أساليب التفكير المرتبطة في المواقف الدراسية ، (بحث منشور (موقع أطفال الخليج) .
11. الرقيب ، يوسف زايد محمد (2006):درجة فهم عمداء كليات الجامعات الاردنية الرسمية مفهوم التفكير الايجابي واثار ذلك على عملية صناعة القرار/كلية الدراسات العليا/الجامعة الأردنية (اطروحة دكتوراه غير منشورة).

12. سومرز ، هيثروان واحسن(2008) : السعادة أفكار رائعة لتحويل دفة حياتك، ط1، ترجمة مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.
13. سيلجمان ، مارتن(2002):تعلم التفاؤل : ترجمة دار جرير للنشر والتوزيع.
14. شكشك ، انس (علم النفس التربوي) ، ط1 ، منشورات دار الثقافة ، عمان الاردن.
15. الصفار ، رفاه محمد علي احمد(2008):التفكير الحاذق وعلاقته بالتفصيل المعرفي وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن الهيثم (اطروحة دكتوراه غير منشورة).
16. عبد الرزاق/خنساء عبد(2012) أثر استراتيجيات علم النفس الايجابي في تنمية السعادة لدى طالبات المرحلة الإعدادية(أطروحة دكتوراه غير منشورة) جامعة بغداد/كلية التربية (ابن الهيثم).
17. الفتلاوي ، رعد عبد الامير فنجان(2012):بناء وتقنين مقياس التفكير الايجابي لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية في العراق وعلاقته بكفاياتهم الادارية من وجهة نظر أعضائها. جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، (اطروحة دكتوراه غير منشورة).
18. الفقي، ابراهيم (1998): التفكير السلبي والتفكير الايجابي، المجلد الرابع ، العدد (7) .
19. كراجة ، عبد القادر(1997):القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1، منشورات مكتبة النهضة العربية ،مصر.
20. مؤمن ، داليا محمد عزت(2004):العلاقة بين السعادة وكل من الافكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة المؤتمر السنوي الحادي عشر، مركز الإرشاد النفسي-جامعة عين شمس ، القاهرة.
21. النجار فايز وجمعة الزعبي ، مناهج البحث العلمي ، ط1 ، منشورات دار المسيرة، عمان ، الأردن.
22. نوفل والعماري ، محمد بكر ومحمود عودة(2008):تطبيقات عملية في تنمية التفكير ، دار المسيرة للطباعة والنشر ، ط1 ، الاردن ، عمان.
23. همفريز ، توني (2002) : قوة التفكير السلبي ، دار الرضا للنشر والطباعة ، دمشق .
24. هيردي ، وعادل وفرج طريف (2008) :مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وبعض المتغيرات الاخرى ، مجلة علم النفس ، ط1 ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة.
25. Bell 8 J.F. Hinant (1991) : Effect of one part of the first lesson i
26. Csiks Zentmihalyi, Mihaly (2006): Flow: The psychology of optimal Experience. Harper Collins publishers.
27. Fredrickson, B. L, & Losada, M. (2005): positive effect of human flourishing. American psychologist, 60, 678-686.
28. Griffin, J. (1986) : Well-being : meaning measurement and moral importance. Oxford, England: califruiq press.
29. Haidt, J. (2006). The happiness hypothesis : Finding modern truth in ancient wisdom New York: Basic Books .

30. Haveren .V.R(2004) "Levels career decidedness and negative career thinking by athletic status , gender and academic class. Pro quest-Dissertation Abstract No. AAC9963589
31. Lyubomisk, S., King, L & Diener, E. (2005) : The benefit of Frequent positive effective : Does happiness lead to success psychological Bulletin 131 (6). 803-85.
32. Morgan. R. and others (2003) ": A systems thinking paradigm and learning computers Imulation model of the positive and negative feedback structures underling- growth ERLC,AAC9429435
33. n Kort program depend on the Negative and positive thinking For the students , Journal of Applied psychology , vol. 95 , No. 11 .
34. Nussbaum, M. (1992) : Working rights social justice : in defense of Aristotelian essentialism. Political theory, from 20. 202 to 246.
35. Prenger. T. Hudelson (2004) Health & happiness in young Swiss adult. quality of life research,13(1),171-175.
36. Rahid, T. (2008): Positive psychotherapy, Toronto University. Handbook.
37. Wilson, W. (1967) : Correlates of avowed happiness psychology bulletin, 176, 172-306.

ملحق

مقياس التفكير الايجابي بصيغته النهائية

عزيزي الطالب

بين يدك مجموعة من الفقرات تعبر عن موضوع التفكير لديك يرجى منك الإجابة عنها بدقة وإمعان ويرجى عدم ترك أية فقرة بلا إجابة على انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وان إجابتك ستعزز البحث العلمي .

الباحثة

أريج حازم مهدي

ت	الفقرات	ينطبق علي دائما	ينطبق علي غالبا	ينطبق علي احيانا	ينطبق علي نادرا	لا ينطبق علي ايدا
1	أتوقع انني قادر على مواجهة متطلبات الحياة					
2	أتوقع بانني سأنجح في المستقبل					
3	أتمكن باقتدار من السيطرة على الظروف بما هو مفيد لي					
4	اعتقد انني سأعيش حياة سعيدة					
5	أتمكن من التميز بين الصواب والخطأ					
6	أتوقع ان حياتي تسير نحو الأفضل					
7	أتوقع ان حياتي المستقبلية ستكون سهلة					
8	اعتقد انني قادر على النجاح في الحياة					
9	اشعر بالطمأنينة على ما ستكون عليه حياتي مستقبلا					
10	اعتقد انني محبوب من الآخرين					
11	ابذل كل جهدي بحيث تكون حياتي ناجحة					
12	اعتقد ان الغد أفضل من اليوم					
13	ألمي كبر في المستقبل					

دراسات تربوية التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاه العاطفي لدى طلاب معهد الفنون الجميلة

14	أكافح من أجل تحقيق أهدافي				
15	أتجاوز العقبات التي تقف أمام طريقي				
16	اعتقد ان الناس يحبوني				
17	أو من بالمثل القائل (تفاعلو بالخير تجدوه)				
18	اشعر بالرضا عن حياتي الحالية				
19	أرى اني كفوء في أداء عملي				
20	أتوقع الخير من الآخرين أكثر من الشر				
21	اعتقد ان حياتي تتجه نحو الأفضل				
22	أتعامل مع الناس تعاملًا حسنًا بغض النظر عن موقفهم نحوي				
23	اشعر بانني محظوظ في الحياة				
24	اشعر ان حياتي ستكون مربحة				
25	اشعر بالسعادة والارتياح في عملي				
26	أحب كل الناس الذين أتعامل معهم				
27	اشعر بانني محظوظ في الحياة				
28	اشعر ان الحياة جميلة بجانبها من عقبات				
29	اعتقد ان إمكانياتي المادية يكفي لتحقيق احتياجاتي				
30	اعتقد اني قادر على حل مشكلاتي				
31	اعترف بفشلي عندما لا أتمكن من انجاز عملي				
32	أقبل عيوبي من دون خوف وإرباك				
33	اعترف بأخطائي بشجاعة				
34	أحاول التعرف على نقاط ضعفي كي أعالجها				
35	اصبر عندما تواجهني مشكلة لا حل لها				
36	أقبل نقد الآخرين لي برحابة صدر				
37	أقبل آراء الآخرين واحترمها هل رأى كانت مخالفة لآرائي				
38	أتعلم من مشكلاتي وأخطائي كي أتجنبها مستقبلا				
39	أحاول التعرف على آراء الآخرين عني لأعرف نقاط ضعفي				
40	اعتقد ان الحياة لابد ان تكون فيها صعوبات وأحباطات				
41	اشعر بالقوة عندما أقفل في موقف معين				
42	اشعر بالارتياح عندما يؤثر الناس عيوبي				
43	استفيد من تجاربي السابقة				
44	أقبل ما قدره الله سبحانه وتعالى لي برضا وارتياح				
45	أقبل المصائب دون جزع				
46	أتمكن من تجاوز الصعوبات التي تعترض حياتي				
47	استطيع ان أواجه مشكلاتي بنفسي				
48	استمر بالتفكير في المشكلة إلى ان أتغلب عليها				
49	أكافح من أجل تحقيق أهدافي				
50	اشعر ان لدي القابلية على تحدي الصعوبات				
51	استطيع التنافس مع الآخرين وأتفوق عليهم				

دراسات تربوية التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاه العاطفي لدى طلاب معهد الفنون الجميلة

52	اشعر انني قادر على اتخاذ القرارات المناسبة				
53	أتمكن من ان عما بداخلي باقتدار				
54	استطيع التحكم بانفعالاتي عندما يحاول الآخرون إثارتي				
55	اشعر بالمتابعة إلى أن أنجز العمل الذي أكلف به				
56	اشعر بالرضا عن قدراتي في مواجهة المشكلات				
57	استطيع حل مشاكلي الشخصية بالاعتماد على قدراتي الخاصة				
58	ابذل كل جهدي من اجل ان تكون حياتي أفضل				
59	اشعر ان قدراتي كافية في مواجهة الاحباطات				
60	اعتمد على نفسي في مواجهة الصعوبات				

مقياس التفكير الايجابي عدد الفقرات = 60

مقياس الرفاه العاطفي بصيغته النهائية

عزيزي الطالب

بين يديك مجموعة من الفقرات يرجى منك الإجابة عنها بدقة وإمعان ويرجى عدم ترك أية فقرة بلا إجابة على انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وان إجابتك ستعزز البحث العلمي .

الباحثة

أريج حازم مهدي

مقياس الرفاه العاطفي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	ينطبق علي دائما	ينطبق علي غالبا	ينطبق علي احيانا	لا ينطبق علي ايدا
1	اعتمد على قدراتي وقابلياتي في مواجهة المشكلات				
2	اشعر ان إمكانياتي كافية لاتخاذ القرار المناسب				
3	اشعر انني قادرة على مواجهة الصعوبات				
4	اشعر بالارتياح والرضا عن شكلي				
5	اشعر انني محبوبة من الآخرين				
6	أثق بالناس الذين حولي				
7	أقبل آراء الآخرين بكل ثقة				
8	امتلك القدرات على تحقيق أهدافي				
9	أتمكن من مواجهة متطلبات الحياة بثقة واطمئنان				
10	اشعر ان الناس المحيطون بي طيبون				
11	اعترف بأخطائي دون حرج أو خوف				
12	أتمكن من الاختلاط مع الناس بسهولة				
13	اشعر ان المستقبل أفضل من الماضي				
14	اشعر انني جديرة باهتمام الناس من حولي				
15	أرى انني سعيدة بنفسي				
16	اشعر ان الآخرين يتقون بي				
17	اشعر ان الحياة جميلة				
18	اقابل الناس بابتسامة				

دراسات تربوية التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاه العاطفي لدى طلاب معهد الفنون الجميلة

19	اعالج مشكلاتي بهدوء من غي انزعاج وتوتر				
20	اشعر ان حياتي هادئة خالية من الإزعاجات				
21	اشعر بالارتياح والسرور عن وضعي الحالي				
22	اشعر بالرضا عن نفسي				
23	وجهي بشوش يساعدني على كسب حب الناس				
24	امتلك عواطف ايجابية لجميع الناس				
25	أشارك الناس أفراحهم وأحزانهم				
26	اشعر بالتفاؤل والنجاح في حياتي				
27	أحب الناس واعطف على المحتاجين				
28	اشعر ان الحياة جديرة بان نعيشها				
29	اتفاعل بالمستقبل مهما واجهنا من صعوبات				
30	أتوقع ان حياتي القادمة مشرقة ومريحة				
31	اشعر اني محظوظة في حياتي				
32	أسعى لإسعاد الآخرين من حولي				
33	اشعر اني قادرة على تحقيق النجاح والتفوق في عملي				
34	اشعر ان علاقاتي مع زملائي طيبة				
35	اكسب الناس بسهولة				
36	أحقق نجاحات مستمرة في أي عمل أقوم به				
37	اعتقد انني كفوة في انجاز عملي				
38	استطيع ان اكسب حب ومساعدة الآخرين لي بسهولة				
39	أحقق الهدف الذي أضعه لنفسي بسهولة				
40	ابذل كل جهدي عندما أقوم بأي عمل				

**The positive thinking and it's relation
With the emotional well- being for the student in
beautiful
Arts institute**

Abstract:

Thinking teaching is a necessity need in modern time rather than any time because the world become more complexes as result of challenges by information technology and communication in all life fields. Self-confidence and the positive thinking considered as the basic factors that helped the individuals to face the difficulties of his life and continues with the stability steps .The students considered as the most important of in the society due to they have ability to give more than another community of people. The researcher determined the aim of this research by the questions following :

What is the level of the positive thinking?

What is the level of the emotional well- being?

What is the statistical differences between the positive thinking and the emotional well- being. The researcher has used descriptive correlative approach and adopted the positive thinking and well-being emotional scale by Alsalihi (2012) The researcher has found the psychometric characteristic to the validity and readability after applied the scales an sample consist of (150) students the results revealed that the students characterized by Thy positive thinking and the emotional well- being

There is aversely positive relation with the statistical significant between the positive thinking and the emotional well- being .Finally the researcher sets sum of suggestions and recommendation.