

## معرفة التفكير الايجابي لدى أولياء امور اطفال الرياض

م. حلا عبد الواحد نجم أ. د. سميرة عبدالحسين كاظم

جامعة بغداد / كلية التربية للبنات

### المستخلص:

يلعب التفكير الايجابي دوراً رئيساً في كافة الأنشطة الانسانية ، وهو عامل أساس في التعلم والتعليم والادارة وكافة الأنشطة الانسانية والاجتماعية والاقتصادية والابداعية للإنسان بشكل عام وهو يسهم مساهمة كبيرة في توجه وتقدم الحياة والرفي بها. وان الاسرة التي تتمتع بالتفكير الايجابي هي الأسرة التي لديها وعي ومعرفة بحقوق الطفل وتكون حريصة على تحقيق تلك الحقوق كاملة.

يهدف البحث الحالي الى: معرفة حقوق الطفل ، والتغيير الاجتماعي، والتفكير الايجابي لدى أولياء امور الأطفال، والعلاقة الارتباطية بين معرفة حقوق الطفل والتفكير الايجابي والتغيير الاجتماعي لدى أولياء أمور الأطفال .

تكونت عينة البحث من (400) فرداً من أولياء أمور الأطفال في مدينة بغداد بجانبها الكرخ والرصافة.



## Abstract

Positive thinking plays a major role in all human activities, and it is a basic factor in learning, education, administration, and all human, social, economic and creative activities for people in general, and it contributes greatly to the direction, progress, and advancement of life. The family that has positive thinking is the family that has awareness and knowledge of the rights of the child and is eager to achieve these rights in full.

The current research aims to: know the rights of the child, social change, and positive thinking among the parents of children, and the correlation between knowledge of the rights of the child and positive thinking and social change among the parents of children.

The sample of the research consisted of (400) individuals from the parents of children in the city of Baghdad, with both sides Karkh and Al-Rusafa.

## الفصل الاول

### مشكلة البحث

يعد التفكير الايجابي عاملا من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد على توجيه الحياة وتقدمها ، كما يساعد على حل الكثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطاء . ان استخدام التفكير الايجابي من قبل الوالدين يكون له مردودا كبيرا على مستوى توفير حقوقهم في الحاضر والمستقبل ( عبد السلام ، 2004 : 19 ) .

وان التفكير الايجابي السليم هو مجموعة من العمليات العقلية والنفسية والاجتماعية التي يقوم بها الفرد من فهم واستيعاب واستدلال وهذه العمليات تدور حول موضوع معين بشكل متناسق ومتربط ويتسلسل منطقي ( بركات ، 2006 : 28 ) ، وانه يساعد الأفراد في الوصول إلى أهدافهم وذلك من خلال تبني الإنسان منهج فكري ايجابي عن نفسه وعن أسرته وان يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تقلل من قدراته ، و يشمل التفكير الايجابي قدرة الفرد على التركيز والانتباه الى جوانب القوة في القدرات التي يمتلكها الفرد كالقدرات النفسية والمثابرة والقدرة على اتخاذ القرار و التوافق النفسي ، كما يشمل قدرات عقلية ترتبط بأساليب واستراتيجيات متنوعة لحل المشكلات واكتشاف الفرص الايجابية ، كما يشمل تكوين عادات جديدة في حياة الفرد ( خليل ، 2007 : 27 ) ، وانه يساعد أولياء الأمور على التعرف على حقوق الأطفال وبالتالي يسهم في تحقيق هذه الحقوق وإعطائها كاملة لهم خصوصا إذا كان التفكير الايجابي مرتبط بالتغيير الاجتماعي الذي يساعد على معرفة هذه الحقوق.

تم التعرف على مشكلة البحث من خلال عمل الباحثة ، ومن خلال العلاقة المتبادلة بين الباحثة وبين اولياء امور الاطفال احساساً منها بالمشكلة للتعرف على التفكير الايجابي لدى اولياء امور الاطفال .

### أهمية البحث:

التفكير الايجابي فإنه يلعب دوراً رئيسياً في كافة الأنشطة الإنسانية فهو عامل أساس في التعلم والتعليم والإدارة وكافة النشاطات التربوية والاجتماعية والاقتصادية والإبداعية للإنسان بشكل عام فهو يسهم مساهمة كبيرة في توجه وتقدم الحياة والرفي بها ، كذلك يساهم في حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الإخطار وبه يستطيع الإنسان السيطرة للتحكم على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه في الحياة (الحسني ، 2013 : 15 ). إن الأسرة التي تتمتع بالتفكير الايجابي هي الأسرة التي لديها وعي ومعرفة بحقوق الطفل وتكون حريصة على تحقيق تلك الحقوق كاملة والأسرة التي لديها تفكير ايجابي سليم يكون لديها معرفة ودراية بأن لكل طفل مرحلة من مراحل حياته حقوق لابد من أن يتمتع بها لذا يعد التفكير الايجابي محور كل نشاط عقلي وأساس كل مهارة يقوم بها الإنسان فالخبرة التي يكتسبها الفرد هي أساس القدرات والمفاهيم (الغريزي، 2007 : 26). ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث الحالي بما يأتي:

- 1- أهمية مرحلة الطفولة باعتبارها المرحلة التي تكون ملامح الشخصية وترسمها لما سيكون عليه الفرد مستقبلاً.
- 2- هذا البحث سيكون مرجعاً مفيداً للمختصين في المجال التربوي والنفسي بشكل عام والأسرة والمربين بشكل خاص.
- 3- معرفة التفكير الايجابي لدى اولياء امور الاطفال.

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي تعرف :

- 1- التفكير الايجابي لدى أولياء أمور أطفال الروضة .

### حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بأولياء أمور أطفال الرياض في مدينة بغداد بجانبها الكرخ والرصافة للعام الدراسي ( 2018 - 2019 ) .

### تحديد المصطلحات:

#### التفكير الايجابي **Positive thinking**:-

- ( بيبرا ، 2003 ):

الوعي بأهمية استعمال العقل بطريقة بطريقه فعالة تضفي ايجابية على الحياة الشخصية أو العملية أو الأسرية، وهو استخدام العقل البشري بكل إمكانياته وطاقاته دون وضع أي إعاقات سلبية من أفكار أو تصرف أو شعور (بيبرا ، 2003 : 16) .

- ( سمعان ، 2006 ):

وسلوك عقلي يقوم بترجمة الكلمات والأفكار والتصورات العقلية وجعلها قابلة للنمو والتوسع وتحقيقها بنجاح، وهو جهد عقلي يسعى الى تحقيق نتائج جديدة ومقبولة . والعقل الايجابي يدفع الى الفرح والسعادة والى الصحة الأفضل والنتائج الناجحة لكل عمل يقوم به الفرد ( سمعان ، 2006 : 21 ) .

#### التعريف النظري للتفكير الايجابي :-

قدرة أولياء أمور الأطفال على استعمال كل الأفكار والأساليب المتبعة في حل المشكلات بطريقة ايجابية ومواجهة ضغوط الحياة بصورة متفائلة .

#### التعريف الإجرائي للتفكير الايجابي :-

الدرجة الكلية التي يحصل عليها أولياء أمور الأطفال من خلال إجاباتهم على فقرات مقياس التفكير الايجابي المعد لأغراض هذا البحث .

## الفصل الثاني

### اطار نظري ودراسات سابقة

#### التفكير الايجابي :

بين كارلوس (Charloes) إن التفكير الايجابي هو أحد المرادفات للتوجه التفاؤلي في الحياة.

والتوجه المتفائل في الحياة يؤدي إلى النجاح بما يتضمنه من توقعات إيجابية للسعادة والانجاز (العنزي ، 2008 : 7).

لذلك يسعى الإنسان مهما كان عمره ومهما كان الزمان والمكان الذي يعيش فيه أن تكون حياته وحياة من يعيش من حوله مليئة بالنجاح والرفاهية والسعادة في شتى المجالات الحياتية. وعليه فإن الإنسان يحاول جاهدا أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المعنوية والمادية . و أن يدفع عن نفسه الضرر .

إن التفكير الإيجابي يساعد الإنسان من الوصول إلى أهدافه و ذلك بتحسين مستوياته الفكرية من خلال تبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن الحياة بصفة عامة وأن يدرّب الإنسان نفسه عن التخلي عن الأفكار السلبية التي تقلل من قدراته وتضيع جهوده (كيتان ، 1990 : 51) .

فالتفكير الايجابي من السمات الايجابية التي يفضل أن يتصف بها الفرد ، فهي تمكنه من التعامل مع المواقف الصعبة بفعالية أعلى على صعيد الحياة الشخصية والبيئة الوظيفية (دندي ، 2013 : 52).

#### مبادئ التفكير الايجابي :-

- 1- يوجد حل لجميع المشاكل .
- 2- الفكر الجيد يصنع واقعا جديدا .
- 3- تغيير الأفكار بطريقة الاستبدال ( تغيير الواقع )

- 4- الاستفادة من الماضي في العيش بالوقت الحاضر والتخطيط الجيد للمستقبل .
- 5- الفصل بين صاحب المشكلة والمشكلة نفسها .
- 6- المشكلة تأخذ الشخص للأفضل أو للأسوأ . ( بكار ، 2003 : 98 ) .

#### فوائد التفكير الايجابي :-

- 1- يساعد الفرد على اختيار أفضل الأهداف لحياة المستقبل .
- 2- التفكير الايجابي يساعد الفرد على استنباط المعلومات الصحيحة ويعزز بيئة الشخص بالانفتاح والمرونة .
- 3- يقلل من التوتر والقلق لدى الشخص .
- 4- يساعد الفرد على التغيير الايجابي البناء مما يكون له الأثر النافع في جميع أعماله ونشاطاته .
- 5- إن التفكير الايجابي يساعد الفرد على البحث عن الفائدة والقيمة للشخص ، فهو تفكير هدفه البناء والفعالية .
- 6- إن الشخص الذي يفكر بإيجابية يعتمد على نفسه وينظر نظرة متفائلة إلى الحياة .
- 7- يساعد الفرد على إدخال أفكار إيجابية في داخله وبالتالي تتغير أفكاره من السلبية إلى الايجابية . ( الرقيب ، 2008 : 16 ) .

#### مجالات التفكير الايجابي :

##### أولاً: قوة الإرادة:

إن الإرادة القوية تحرك الشخص تجاه ما يريد وتعطيه الحافز أو الدافع . وإن تحقيق أي هدف في الحياة بحاجة إلى قوة الإرادة والعزيمة والثقة بالنفس ، والإرادة القوية تدفع الشخص إلى الاستمرار برغم الظروف الصعبة وتخرج من داخله جميع القدرات الكامنة .

##### ثانياً: الشعور بالمسؤولية:

يعد الشعور بالمسؤولية أحد مجالات التفكير الايجابي ومطلباً حيوياً و مهماً من أجل إعداد أشخاص قادرين على تحمل المسؤولية والقيام في بنائه وتقديمه ويقاس نمو الفرد

ونضجه بمستوى تحمله للمسؤولية اتجاه ذاته واتجاه الآخرين . إن الشعور بالمسؤولية وتحمل تبعاتها يجعلان الانسان يقترب أكثر من التفكير الايجابي والتوافق النفسي وتخطي العقبات والصعاب التي تعترضه . (عكاشة ، 2002 : 281)

### ثالثاً: التفاؤل:

التفاؤل سمه من سمات الشخصية ومجال من مجالات التفكير الايجابي والتفاؤل مرتبط بالصحة والسعادة والانجاز والمثابرة والنظرة الايجابية للحياة (الانصاري وكاظم ، 2007 : 113) .

### النظريات المفسرة للتفكير الايجابي :

#### أولاً: نظرية سليجمان (Sleigman , 1998)

يرى سليجمان صاحب هذه النظرية وكل من ( Petersan and Steen ) أن كلا من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفكير وفي تفسير الأحداث والوقائع وان طريقة تفسير الوقائع لا تقتصر على

مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل بل تتوقف على الفكرة التي يتم تكوينها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا وإمكانياتنا وفرصنا في الحياة ، ويمكن أن يتم تعلم التفاؤل والتشاؤم بناء على الخبرات وأنماط التنشئة الاجتماعية بما يتصف به من رعاية وحب والتشجيع وتعزيز ومكانة، أو إهمال أو زجر، إن أسلوب التفاؤل أو التشاؤم في التفكير المتعلم إذ يمكن إعادة تعلمه، واستبداله من خلال أساليب تربوية علاجية ( قاسم ، 2009 : 22 ) .

واشار (Sleigman) إلى أن الأفراد يملكون الحرية والمقدرة الكاملة في اختيار طريقة تفكيرهم وإن ذلك يؤدي بالفرد إلى اكتشاف جوانب القوة التي عنده. واستعمال أساليب وأنشطة موجهة لإدارتها والتي تجعله أكثر تحكماً بصورة إرادية باتجاهات ومسارات تفكيره (الهالي ، 2013 : 38).

وقد قدم (سليجمان Seligman) ثلاثيته الشهيرة التي يتناقض في مقدمتها موقف كل من المتفائل والمتشائم في تفسير الأحداث والوقائع وأسبابها :-

أولها الديمومة:- التي يكونها الشخص معرفيا عن الأشياء والأحداث والأوضاع وعن نفسه ذاتها فإزاء أي مشكلة يرى المتشائم انها سوف تستمر ولا يمكن الخروج منها و إنها قدر مفروض لا هروب منه وإن الفشل هو قدر المتشائم ، أما المتفائل فيرى العكس أي أن المشكلة أو العثرة هي أمر عابر (أزمة وتذهب) رهن ظرف مؤقت ، ومن ثم فالأمل متوفر للعمل والسعي على الخروج منها مستقبلا (حجازي ، 2012: 124 ) .

ثانيهما التعميم: اذ يكون الأسلوب التفسيري متشائما يميل به الشخص إلى تعميم المشكلة من الموقف الأصلي إلى مختلف المواقف الأخرى في الحياة ، ويطلق أحكاما قطعية وعامة على الناس والعالم ويعتبر نفسه هو المسؤول وإن التقصير فيه هو وأنه لا يرى لنفسه خلاصا منها ، (لا جدوى سيلاحقني الفشل أينما ذهبت) . أما أسلوب التفسير المتفائل يجعل الشخص يدرك الخسارة أو المشكلة على أنها محددة ضمن حيز ما ، و إن هناك مجالات أخرى مازالت متوفرة ويمكن أن تكون مجزية وتشكل بدائل أو تعويضات معقولة أو حتى ملائمة (إذا فشلت محاولة في مجال ما. يمكن أن تتجح في مجال آخر) ويدرك أن المشكلة أو المحنة أو الخسارة على أنها انتكاسة مؤقتة وان إمكانيات الانطلاق متاحة من جديد. وعلى المستوى الذاتي يحافظ أسلوب التفسير المتفائل على إيجابية النظرة إلى الذات وقدرتها

وإمكانياتها، مما يبقي الطاقات متوفرة لمحاولات جديدة أما ثالثهما فهو الموقع: يضع المتشائم اللوم على ذاته(هو الفاشل أو المقصر أو الخائب) لكونه المتسبب.

أما المتفائل فإنه على العكس من ذلك يحمي ذاته ويرى العثرة نتيجة لتدخل عوامل خارجية غير مواتية لا تؤذي صورة الذات أو الحكم على قيمتها. ويختلف كلاهما على صعيد الموقع في أن المتشائم يرجع أسباب النجاح قواه الذاتية (هو صانع نجاحه) (حجازي، 2012: 125). لذا فقد أشار سليمان (1998) إلى أن التفاؤل يعد بعدا رئيسياً

في الشخصية التي تفكر بإيجابية. فالنفاؤل يرتبط بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين فهو يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم (قاسم، ٢٠٠٩: ٧١٦). تبعا لذلك فقد وضع سليمان وآخرون أربعة وعشرين عنصرا موزعة على ست فئات تشكل إستراتيجيات التفكير الإيجابي في الشخصية وهي: المعرفة، والنزعة الإنسانية، والشجاعة، والعدالة، والسمو، والاعتدال المزاجي وان توظيف الإنسان لهذه الصفات يجعله يحقق السعادة الحقيقية. ( Seligman, 1998: 8 ).

وقد أشار (Seligman, 1998) إلى أبعاد التفكير الإيجابي التي تتضمن التوقعات الإيجابية نحو الحياة تلك التوقعات البناءة. التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الاجتماعية والمهنية في المستقبل والمشاعر الإيجابية من حيث تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والطمأنينة والسعادة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين، ومفهوم الذات الإيجابي هو نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة والرضا عن الحياة أي تقويم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لأفكاره وقيمه ومعتقداته التي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقده والمرونة الإيجابية وهي قدرة الفرد الذهنية الإيجابية على تغيير معتقداته وأفكاره بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادرا على المواجهة (Seligman, 1998, 162) لذا فقد لاحظ سليجمان ارتباط النفاؤل بالأسلوب التفسيري وهي الطريقة التي يفسر بها الأشخاص كيفية وسبب الأحداث بالطريقة التي يريدونها ففي هذا النموذج التفسيري تؤثر التفسيرات السلبية للأشخاص المتعلقة بأحداث الماضي في توقعاتهم الخاصة في السيطرة على الأحداث المستقبلية وبالتالي تؤثر التفسيرات في السلوك والمشاعر (البرزنجي، ٢٠١٠: ٤٥).

### ثانياً : نظرية آرون بك ( Aron Beck )

تتضمن نظرية آرون بيك على حقيقة مفادها أن لكل فرد أفكارا وافتراسات ومعاني وتوقعات عن الذات وعن الآخرين وعن العالم المحيط به وهي تشكل في جملتها الفلسفة

الأساسية للشخص في الحياة التي تحدث حينما تكون هذه الأفكار والاعتقادات لديه ذات طبيعة خاطئة وسلبية ومن هنا سعى للفرد لكي يصبح أكثر وعياً بأنماط التفكير السلبية والخاطئة لديه واستبدالها بأفكار إيجابية توافقية وأكثر منطقية (حسين، ٢٠٠٦: ٢٦٨) أن ما يفكر به الفرد وما يقوله حول نفسه وكذلك اتجاهاته وآراءه ومثله تعد جميعاً بمثابة أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكه الصحيح والخاطيء، وان ما يكتسبه الفرد خلال حياته من مفاهيم ومعلومات وصيغ للتعامل يستعملها جميعاً في التعامل مع المشكلات النفسية المختلفة التي تعترض حياته.

حيث تتحدد الاستجابات الانفعالية والسلوكية الخاصة بشخص ما عن طريق كيفية إدراكه. والمعنى الذي يعطيه لحدث ما ولذا فإن كثير من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات النفسية تعتمد على حد بعيد على معتقدات فكرية خاطئة يبنها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به ومن ثم فيجب أن يعتمد الفرد على سياسة لتغيير هذه الأفكار السلبية بأخرى إيجابية عن طريق إعادة لتشكل مدركاته حتى يسهل له التغيير في سلوكه (ابو اسمر، ٢٠١١: ١٤٣).

وبين بيك أن ردود الفعل الانفعالية ليست مجرد استجابات مباشرة وتلقائية بالنسبة للمثير الخارجي وإنما يجري تحليل المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفي الداخلي وينتج عن عدم الاتفاق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية إظهار الاضطرابات النفسية وان ردود الفعل التي يستجيب بها الناس لكثير من المواقف تكون منسقة مما يوحي بأن هذه الاستجابات توجهها مجموعة من القواعد التي تشكل الأساس الذي تنطلق منه تفسيرات الأفراد وتوقعاتهم (الهالي، ٢٠١٣: ٣٧). وأشار (بيك ١٩٨٥) الى ان التفكير الإيجابي يساعد على إعادة صياغة المشكلة فالمشكلة إذا لم يتحرك الفرد لحلها تبقى داخل نفسه حتى ينطلق هو إلى الآخرين لحلها وعليه فإن التعرف على الأفكار السلبية والجوانب ذات العلاقة بها المعرفية السلوكية والوجدانية، والتعامل معها واستبدالها بأفكار أكثر قبولاً وواقعية واقرب إلى التحقيق. وكذلك معرفة الخبرات والأفكار السلبية التي تواجه الأفراد الأثر الفاعل

في اختيار البدائل المناسبة وإتاحة الفرصة في تعديل الأفكار واستبدالها وتقديم الأسلوب الأنسب لتصحيح نمط التفكير بشكل أكثر واقعية وإيجابية (الهلاي، ٢٠١٣: ٣٧ - 38) .

### ثالثا: نظرية ألبرت الس (Albert Ellis)

اعتمد ( الس Ellis ) على مقدمة منطقية تقضي بأن الناس يتحكمون بأقذارهم بما يحملون من قيم ومعتقدات ويتصرفون بموجبها وبين (Ellis) أن هناك كثير ممن يعانون من الاكتئاب واليأس والحقد على الذات وعلى الآخرين أو القلق من خلال الوقوع أسرى لمجموعة من الافتراضات الخاطئة التي تتحكم بنفكيرهم وتحكم سلوكهم ومواقفهم اذ يقعون ضحايا أفكار سلبية معمة قد تتخذ طابعا قطعيا متصلبا أو طابع تعميمات لا تقوم على أساس من الواقع مثل ان الامور خير كلما أو شر كلما فإذا لم تكن كما نريد فهي شر وان الحظ سيئ وعائر، وتتحكم هذه الافتراضات بالوعي والإدراك وتوجيه التفكير نحو السلبية المولدة للانفعالات المعطلة للسلوك والتدبير(بونو ، 2001) . لذا يرى ( Ellis ) أن كل البشر يفكرون ويشعرون ويتصرفون وهم يفعلون ذلك بصورة تفاعلية وتبادلية فافكارهم تؤثر بشكل جوهري في مشاعرهم وسلوكهم وبين أن إنفعالاتهم تؤثر في أفكارهم وانفعالاتهم فإذا تغير احد هذه الأنماط فإنه يغير احد النمطان الاخران اي ان كل منها يؤثر في الاخر (السمدوني، ٢٠٠٧: ٥٦) . ويرى أن السبب وراء الانفعال والسلوك هو أفكار الفرد واعتقاداته حول الأحداث فالناس يصنعون لأنفسهم مشكلات نفسية من خلال حديثهم مع ذواتهم ومن خلال تقويمهم لأنفسهم فالافراد في نظر ( الس Ellis ) يشتركون في غايتين أساسيتين هما الحفاظ على الحياة والاحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الألم . (العبيدي ، 2013 : 37) .

### مناقشة نظريات التفكير الإيجابي

من خلال استعراض مجموعة من النظريات التي افترضت عدة افتراضات تناولت مفهوم التفكير الإيجابي يمكن وضع مجموعة استنتاجات تتلخص بالاتي:

اختلف المنظرون الذين تم الاعتماد على نظرياتهم في كيفية تفسير تفكير الأفراد الإيجابي فيرى سليجمان أن في التفاؤل والتشاؤم صورتين للتفكير (الإيجابي-السلبى) وان أفكار الفرد الإيجابية تساعده على

تخطي الفشل وتحمل التحديات المختلفة كما وتكون له حصنا وقائيا ضد الأفكار والضغوط النفسية وذلك من خلال أسلوب التفكير والتفسير المتفائل ويرى أن التفاؤل المتعلم يحل محل العجز المتعلم حيث يدخل في صميم تعزيز التفكير الإيجابي وممارسته مما يضمن السير على طريق الاقتدار الإنساني إلا أنهم أجمعوا على حقيقة مشتركة وهي أن أفكار الأفراد نابعة من ذاتهم .

إما ( بيك ) فيرى أن تفكير الأفراد مرتبط بعاداتهم الفكرية ومدى كونها خاطئة أو صائبة، وان طبيعة هذه المعتقدات هي التي تحدد طبيعة استجاباتهم الوجدانية والسلوكية وان على الفرد اعتماد سياسة إيجابية

للتخلص من السلبية عن طريق اعادة تشكيل المدركات، بينما (الس) يربط بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية ويرى أن الحفاظ على الحياة والوصول إلى السعادة والتحرر من الألم يتطلب تخلص الأفراد من الأفكار الغير صحيحة.

تم اعتماد نظرية سليجمان من قبل الباحثة للأسباب الآتية :

1- إنها نظرية شاملة تناولت في فحواها اغلب الآراء والأفكار الواردة في النظريات الأخرى.

2- يعد ( سليجمان ) أهم رواد علم النفس الايجابي.

3- ترى الباحثة أن هذه النظرية تتفق مع مجتمع البحث في ضوء ما يمر به من ظروف وإحداث .

الدراسات السابقة التي تناولت التفكير الايجابي :

- دراسة صاحب ( 2016 ) :

( اللياقة العقلية وعلاقتها بالمعالجة المعرفية والتفكير الايجابي لدى طالبات قسم رياض الأطفال ).

استهدفت الدراسة التعرف على علاقة اللياقة العقلية بالتفكير الايجابي لدى طالبات قسم رياض الأطفال ولتحقيق أهداف البحث تم اختيار عينة من طالبات قسم رياض الأطفال والبالغ عددهن ( 400 ) طالبة ( 200 ) طالبة من كلية التربية للبنات / جامعة بغداد و ( 200 ) طالبة من كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية ، وتم اختيار العينة بالأسلوب الطبقي العشوائي .

قامت الباحثة ببناء أداتين هما مقياس اللياقة العقلية ومقياس التفكير الايجابي ، وقد تم تحليل استجابات العينة إحصائياً باستخدام معامل الارتباط بوينت باي سيريل ومعامل الارتباط بيرسون ، والانحدار المعياري ، والمتوسط الحسابي ، والاختبار التائي لعينة واحدة ، وتحليل التباين الأحادي واختبار شفیه ومعامل الانحدار المتعدد ومعامل الانحدار المعياري Beta وتوصلت الدراسة الى أن طالبات قسم رياض الأطفال لديهن تفكير ايجابي وكذلك وجود علاقة ايجابية بين اللياقة العقلية والتفكير الايجابي (صاحب ، 2016 : 4) .

- دراسة عمران ( 2017 ) :

( استبصار الذات وعلاقته بالتفكير " الايجابي \_ السليبي " لدى طلبة الجامعة )

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الذات بالتفكير الايجابي \_ السليبي إذ تكونت عينة البحث من ( 450 ) طالبا وطالب اختيروا من مجتمع البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ، أما عن أدوات البحث فقد قامت الباحثة بإعداد أداتين الأولى لقياس استبصار الذات وقد تكونت من ( 35 ) فقرة ، والثانية للتفكير "

الايجابي \_ السلبي " وتكونت من ( 33 ) فقرة ، وقد خضعت الأداتان للخصائص السيكو مترية . واستخدمت الباحثة للوصول إلى النتائج الوسائل الاحصائية المتمثلة (بالاختبار التائي لعينة واحدة ، تحليل التباين ، تحليل الانحدار ، معامل ارتباط بيرسون ، الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين ) .

وقد توصلت الدراسة إلى نتائج منها أن عينة البحث تتمتع بالقدرة على استبصار الذات والتفكير الايجابي وعدم وجود فروق دالة إحصائية للتفكير " الايجابي - السلبي " تبعا لمتغير ( النوع - التخصص ) ( عمران ، 2017 : 7).

ثانياً : الدراسات الاجنبية وتشمل :

#### 1-دراسة كندال ( Kendall 2000 ) الولايات المتحدة الأمريكية:

أثر الاضطراب النفسي ونمط اللغة التي يستخدمها الطالب في التفكير " الايجابي \_ السلبي " لديه The impact of mental disorder and pal tern of the language used by the individual in the positive and negative thinking has هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الاضطراب النفسي و أثر اللغة التي يستخدمها الطالب في التفكير الايجابي والسلبي لديه.

تكونت عينة الدراسة من ثلاث عينات متباينة هي: الأولى وبلغت ( 177 ) طالبا جامعا ممن شخصت حالتهم بأنهم متفائلين ، الثانية وبلغت ( 19 ) مريض ممن شخصت حالتهم بأنهم يعانون من الاكتئاب النفسي ، والثالثة بلغت ( 15 ) مريضا ممن شخصت حالتهم بأنهم مضطربون نفسيا.

وقد استخدمت الدراسة مقياس الاضطراب النفسي ، ومقياس التفكير السلبي والايجابي وقد استخدمت الدراسة الوسائل الإحصائية مربع كاي ، اختبار t.test .

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

- وجود علاقة جوهرية بين مستوى التفكير الايجابي ومستوى التفاؤل لدى العينة الأولى.
- وجود علاقة جوهرية بين التفكير السلبي والاكتئاب المرتفع في العينة الثانية.
- عدم وجود فروق جوهرية بين التفكير الايجابي والسلبي والاضطراب النفسي في العينة الثالثة . ( Kendall , 2000 , 18 ) .

2-دراسة (Maurizio :2003): (التفكير "الإيجابي\_السلبي" وعلاقته بتحمل المواقف الضاغطة)

استهدفت دراسة ( Maurizio ) التعرف على العلاقة بين التفكير "الإيجابي\_السلبي" وتحمل المواقف الضاغطة واختبار عينة مكونة من (٩٤) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، وقد أعد الباحث المقياس الخاص بالبحث واستخدم معامل ارتباط بيرسن للحصول على النتائج التي أسفرت عن تمتع العينة بالقدرة على التفكير الإيجابي وتحمل الضغوط وعلاقة دالة إحصائيا بين التفكير السلبي والقدرة المنخفضة على تحمل المواقف الضاغطة فضلا عن ذلك فإن الباحث لم يجد فروقا دالة إحصائيا للتفكير "الايجابي\_السلبي" تعزى إلى متغير النوع، بينما أظهر الذكور قدرة أفضل من الإناث على تحمل المواقف الضاغطة (Maurizio , 2003 :76) .

مناقشة الدراسات السابقة :

من حيث الهدف فقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات الاخرى لمعرفة العلاقة الارتباطية بين التفكير الايجابي والمتغيرات الاخرى ، اما حجم العينة فقد اختلفت عينة البحث الحالي وبالبلغة (400) من اولياء امور الاطفال عن عينات الدراسات الاخرى والتي بلغت في دراسة ( Maurizio ) ( 94) طالب وطالبة من طلاب الجامعة . بينما بلغت في دراسة (Kendall) (177) طالباً جامعياً وبلغت (400) طالبة (200) طالبة

من كلية التربية للبنات / جامعة بغداد و (200) طالبة من كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية ، اما دراسة عمران كانت (450) طالباً .

### الفصل الثالث

#### منهجية البحث واجراءاته

مقياس التفكير الايجابي :

اتبعت الباحثة في بناء المقياس الخطوات الاتية:

- صدق المحتوى:

هو مؤشر على صدق المقياس للمجال السلوكي المستهدف او لمحتوى

معين . (الشايب ،2009 : 95) .

-التحليل المنطقي لمحتوى المجال:

بعد تبني نظرية ( Selgman,1991: 161-162 ) التي تضمنت (57)

فقرة وتوزعت على 7 مجالات وبالاتماد على تعريف المجالات السبعة التي

اعتمدها الباحثة في بناء المقياس ملحق (8) وبذلك تمت صياغة مجالات

المقياس بصورته الاولى وهي:

1-المجال الأول: التفاوض والتشاؤم :

هما أسلوبان للتفكير وفي تفسير الواقع والأحداث التي لا تقتصر على مجابهة

حالة خاصة من نجاح أو فشل بل تتوقف على الفكرة التي تكونها عن القيمة

العامة بناءً على الخبرة ونمط التنشئة ، وتكون من (8) فقرات ( Seligman )

(, 1991:161) .

2-المجال الثاني: الحرية في اختيار طريقة التفكير:

الحرية والمقدرة الكاملة في اختيار طريقة تفكيرهم أن الفرد يكتشف

جوانب القوة التي لديه ويستعمل أساليب وأنشطة موجهة لإدراكها والتي تجعله

أكثر تحكماً بصورة إرادية في اتجاهات ومسارات تفكيره وتكون من (9) فقرات  
(Seligman , 1991:162).

3- المجال الثالث: تنمية الخصال الايجابية في الشخصية:

تعد حصناً قوياً وقائياً وأن لهذه الخصال الايجابية دوراً في استثارة السعادة  
الحقيقة فهي أفضل السبل للوصول لهناء وسعادة وتحمل الصعاب وتحرر  
الفرد من قسوة الماضي وتكون من (11) فقرة (Seligman , 1991:163).

4- المجال الرابع: أهداف الحياة:

التفكير الايجابي يعتمد على الثقة بأن كل شيء يحدث في الحياة يرجع إلى  
أفكارنا ومعتقداتنا العقلية وتكون من (6) فقرات (Seligman, 1991:164).

5- المجال الخامس: التوقعات الايجابية نحو المستقبل:

هي التوقعات البناءة التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة  
الشخص الاجتماعية والمهنية في المستقبل والمشاعر الايجابية من حيث تحكم  
الشخص بانفعالاته التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في  
العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين وتكون من (7) فقرات  
(Seligman , 1991:166).

6- المجال السادس: مفهوم الذات الايجابي:

نضرة الفرد الايجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات متنوعة  
والرضا عن الحياة وتكون من (11) فقرة (Seligman , 1991:166).

7- المجال السابع: المرونة الايجابية:

قدرة الفرد الذهنية الايجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب  
الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادر على مواجهتها وتكون من (5)  
فقرات (Seligman , 1991:165).

### - التحليل المنطقي للفقرات (صياغة الفقرات):

عرضت فقرات الأداة بصيغتها الأولية البالغة (57) فقرة الملحق (2) على مجموعة من المحكمين الخبراء والمتخصصين في التربية وعلم النفس وكان عددهم (27) محكم بين خبير ومختص وقد اسفرت ملاحظات وراء الخبراء عن قبولهم لجميع فقرات المقياس، لأنها حصلت على نسبة اتفاق (100%) .

### - اعداد تعليمات المقياس:

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب اثناء استجابته لفقرات المقياس لذلك تم اعداد تعليمات للمقياس يبين فيها للمستجيب الغرض من المقياس وكيفية الاجابة عليه وروعي في اعدادها ان تكون بلغة بسيطة وواضحة ومفهومة، وأكد فيها ضرورة اختيار المستجيب لأحدى البدائل (السبعة) بوضع علامة (√) امام البديل المناسب للإجابة .

### -التجربة الاستطلاعية :-

لضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينة البحث طبق المقياس على عينة استطلاعية من الامهات البالغ عددهم (50) ولي من اولياء أمور اطفال الرياض (السوسن، قطر الندى، الياسمين، الافراح) تم اختيارهن بالطريقة العشوائية وطلب من (50) ولي من اولياء أمور اطفال الرياض ابداء ملاحظاتهم حول وضوح الفقرات وصياغتها وطريقة الاجابة عنها، وفيما اذا كانت هناك فقرات غير مفهومة، وتبين من خلال هذا التطبيق ان تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة وليس هناك حاجة لتعديل اي منها، وكان متوسط الوقت للإجابة هو (15) دقيقة.

### -التحليل الاحصائي للفقرات :

حللت الباحثة الفقرات احصائياً لغرض استبعاد اي فقرة غير صالحة وابقاء الفقرات الصالحة في المقياس ولأجل اجراء التحليل الاحصائي لفقرات المقياس تم

تطبيقه على عينة التحليل الاحصائي البالغ عددها (400) من اولياء امور الاطفال، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية وكالاتي:  
- تمييز الفقرات لكل مجال من مجالات مقياس التفكير الايجابي :-

ونعني بالتمييز (Discrimination) مدى امكانية قياس الفروق الفردية (علام، 2002، 277). ويشير كوهن (1958) الى ان حجم عينة التمييز يجب ان لا تقل عن (3) افراد لكل فقرة من فقرات المقياس، بينما تشر Nunnally, (1970) الى ان الحد الادنى المسموح به هو (5) أفراد لكل فقرة من فقرات المقياس (Nunnally, 1970:215) في حين تشير (Anastasi, 1988) الى ان حجم العينة يفضل ان لا يقل عن (400) فرد (Anastasi, 1988 : 209).

ولإيجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس و المستخدم من قبل الباحثة، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (400) من اولياء امور اطفال الرياض في مدينة بغداد، وبذلك يظهر لنا أفضل تمييز لفقرات المجالات السبعة (Herysoon,1963: 214)

**الخصائص السايكومترية لمقياس التفكير الايجابي:-** وفيما يأتي توضيح للتثبيت من هذه الخصائص للتفكير الايجابي :-  
- الصدق:-

يعد الصدق من العوامل الاساسية التي على واضع المقياس او مستخدمه التأكد منه وصدق المقياس هو قدرته على قياس ما وضع من اجل قياسه .(عودة، 2000: 103) اذ يعد من اهم الشروط الواجب توافرها في المقياس، والاداة تكون صادقة في تقدير الخاصية عند الافراد كلما كانت خالية من تأثير العوامل التي تجعلها متحيزة في التقدير وكلما زادت مؤشرات صدق المقياس زادت الثقة به. ( Jenkins ،1966 :33) .

وهناك عدة انواع من الصدق استخرجت الباحثة منها نوعان وهي كالاتي:

### 1- الصدق الظاهري:

يعد الصدق الظاهري أحد مؤشرات الصدق الضرورية للمقياس، وان الهدف منه هو تعرف قدرة الاداء على قياس مجال محدد من السلوك. (عودة والخليلي، 1988: 157) وافضل وسيلة للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس هي ان يقوم عدد من الخبراء المختصين بتحديد مدى كون الفقرات ممثلة للظاهرة المراد قياسها. (Ebel، 1972: 408) وقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين، وكما مر ذكره سابقاً في التحليل المنطقي للفقرات.

### 2- الصدق المنطقي:

يرتبط هذا النوع من الصدق ارتباطاً وثيقاً بخطوات تصميم المقياس، ويتضمن تحليل الموضوع المراد قياسه وتحديد تفاصيله بحيث تصمم فقرات مرتبطة بموضوع القياس شاملة لجميع ابعادها الرئيسية (الامام واخرون، 1990: 18).

وتحقق بهذا المقياس هذا النوع من الصدق بواسطة وضع تعريف لكل مجال من مجالات المقياس الثلاثة، وتغطية فقرات المجالات بعد عرضها على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس والقياس والتقويم.

### 3- صدق البناء:

لحساب الصدق الداخلي لمقياس التفكير الايجابي اعتمدت الباحثة (5) مؤشرات لحساب صدق الفقرات هي:

أ- القوة التمييزية للفقرات : وقد تم التحقق منها في التحليل الاحصائي لفقرات المقياس .

ب-الاتساق الداخلي (علاقة الفقرة بالدرجة الكلية) :

يوفر هذا الاسلوب معياراً محكياً يمكن الاعتماد عليه في ايجاد العلاقة بين درجات الافراد لكل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، ومعامل الارتباط هنا يشير الى مستوى قياس الفقرة للمفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس اي ان كل فقرة تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كلياً . (عيسوي ، 1985 : 51) .  
تشير انستازي (1976، Anastasi) الى ان الدرجة الكلية للمقياس هي افضل محك داخلي عندما لا يتوفر المحك الخارجي .  
(Anastasi ، 1976 : 206) .

### جدول (1)

#### يبين علاقة المجال بالمجال لمقياس التفكير الايجابي

المجال السابع	المجال السادس	المجال الخامس	المجال الرابع	المجال الثالث	المجال الثاني	المجال الاول	التفكير الايجابي	
606**	819**	643**	655**	786**	781**	648**	1	التفكير الايجابي
356**	410**	341**	440**	398**	331**	1	648**	المجال الاول
416**	596**	393**	394**	582**	1	331**	781**	المجال الثاني
367**	671**	348**	374**	1	582**	398**	786**	المجال الثالث
410**	399**	413**	1	374**	394**	440**	655**	المجال الرابع
314**	444**	1	413**	348**	393**	341**	643**	المجال الخامس
414**	1	444**	399**	671**	596**	410**	819**	المجال السادس
1	414**	314**	410**	367**	416**	356**	606**	المجال السابع

- المؤشرات الاحصائية للمقياس:-

قامت الباحثة باستخراج الخصائص الوصفية لمقياس التفكير الايجابي لأطفال الرياض، والجدول (17) يوضح ذلك.

جدول (2)

المؤشرات الاحصائية لمقياس التفكير الايجابي

التفكير الايجابي	المؤشر	ت
152.36	Mean المتوسط	1
152	Median الوسيط	2
147	Mode المنوال	3
10.59	Std. Dev الانحراف المعياري	4
112.14	Variance التباين	5
0,46	Skewness الالتواء	6
0.46	Kurtosis التفرطح	7
66	Range المدى	8
105	Minimum أقل درجة	9
171	Maximum أعلى درجة	10

## الفصل الرابع

### عرض النتائج وتفسيرها

الهدف البحث :

معرفة بالتفكير الايجابي لدى اولياء امور اطفال الروضة.

ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة باستخراج معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات الكلية التي حصل عليها افراد عينة البحث على مقياس التفكير الايجابي .

### جدول (1)

#### تحليل تباين الانحدار لتعرف الدلالة الاحصائية للتفكير الايجابي

الدلالة Sig	القيمة الفائية F	متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموع المربعات s.of.s	مصدر التباين s.of.v
دال احصائيا	48,71	3418,14	5	17090,698	الانحدار
		70,181	394	27651,179	المتبقي
			399	44741,878	الكلي

وللتعرف على الاسهام النسبي فقد تم استخراج معامل (بيتا Beta) .

من خلال الجدول اعلاه يتبين ان القيم التائية لمعامل (بيتا) المعيارية لها أعلى من القيمة التائية المحسوبة البالغ (1,96) عند مستوى (0,05) ، وهذا يعني أن (0,25) يعود الى معرفة اولياء امور اطفال الرياض في التفكير الايجابي وذلك بعد استخراج مجموع تربيع قيم بيتا المعيارية لهذه الابعاد الثلاث ، أما النسبة المتبقية والبالغة (0,75) من التغير في التفكير الايجابي فتعود الى متغيرات اخرى لم تتناولها الدراسة.

### الاستنتاجات :

إن اولياء امور اطفال الرياض يتمتعون بالتفكير الايجابي في معرفة حقوق اطفالهم

### التوصيات :

على وزارة التربية اجراء دورات تدريبية لأولياء امور الاطفال عن كيفية التفكير الايجابي لدى الاطفال .

### المقترحات :

دراسة العلاقة بين الوعي الاجتماعي والتفكير الايجابي لدى اولياء امور أطفال الروضة.

### المصادر العربية:

- 1- عبدالسلام ، مصطفى (2004) . دور مناهج العلوم ، المعلمين في مساعدة اطفالنا ليصبحوا مفكرين ومتعلمين وفعالين في العلوم ، بحث منشور في مجلة الخليج العربي، الكويت .
- 2- خليل ، غسان (2007) . حقوق الطفل : التطور التاريخي منذ بدايات القرن العشرين، دار الجيل للنشر، لبنان - بيروت ، ط 1 .
- 3- الحسني ، عبد الله فؤاد (2013). فوائد التفكير الإيجابي ، دار الفكر للنشر والطباعة، بغداد ، ط 1 .
- 4- الغريبي ،
- 5- بيفرا ، فيرا (2003) . التفكير الايجابي ، دار الملايين للنشر والتوزيع ، بيروت ، ط 2 .

- 6- سمعان ، اميل (2006) . حل المشكلات باستخدام استراتيجيات التفكير الايجابي ، بحث منشور ، جامعة ام القرى ، كلية التربية ، العدد 1 .
- 7- العنزي ، يوسف محيلان سلطان (2008) . اثر التدريب على التفكير الايجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الاساسية، المجلد الثاني والعشرون ، العدد 1 .
- 8- كيتان ، كيت (1990) . تنظيم وتفعيل الذات ، دار الملايين للنشر والتوزيع، بيروت، ط 1 .
- 9- دندي ، ايمان رافع (2013) . التفكير الايجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس دمشق الرسمية ، اطروحة دكتوراه منشورة (الانترنت) . جامعة دمشق .
- 10- بكار ، عبدالكريم (2003) . الفكر الصلب والفكر المرن ، دار الفلاح للنشر والتوزيع ، الاردن ، ط 1 .
- 11- الرقيب ، سعيد بن صالح (2008) . أسس التفكير الايجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية ، بحث منشور في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع ، الجامعة الاسلامية ، ماليزيا .
- 12- عكاشة ، محمود فتحي (2002) : علم النفس الاجتماعي ، مكتبة الجامعة الحديث، الازرابطية، الاسكندرية .
- 13- الانصاري ، بدر محمد ، كاظم ، علي مهدي (2007) . قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتيين والعمانيين ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة البحرين .
- 14- قاسم ، عبد المريد (2009) . دراسة الفروق في بعض جوانب التفكير الايجابي ، دراسات عربية في علم النفس .

- 15- الهالي ، حسام محمد منشد (2013) . التفكير الايجابي وعلاقته باساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة كربلاء .
- 16- حجازي ، مصطفى (2012) . اطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الايجابي ، التنوير للطباعة والنشر ، لبنان - بيروت ، ط 1 .
- 17- البرزنجي ، ذكريات (2010) . التفائل والتشائم وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط ، ط 1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- 18- حسين، ٢٠٠٦: ٢٦٨)
- 19- أبوأسمر ، أحمد عبدالطيف (2011). علم النفس الارشادي ، دار الميسرة، الاردن - عمان ، ط 1 .
- 20- بونو ، ادوارد دي (2001) . قبعات التفكير الايجابي ، ترجمة خليل الجبوسي ، ابوظبي .
- 21- السمدوني، ٢٠٠٧: ٥٦
- 22- العبيدي ، عفراء ابراهيم خليل (2013) . التفكير " الايجابي - السلبي " وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد ، المجلة العربية المجلد الرابع ، العدد (7) .
- 23- صاحب ، وجدان عناد (2016). اللياقة العقلية وعلاقتها . بالمعالجة المعرفية والتفكير الايجابي لدى طالبات قسم رياض الاطفال ، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات ( أطروحة دكتوراه ) .
- 24- عودة ، احمد سلمان (2002) ، الإحصاء للباحث في التربية وعلم النفس ، ط2، عمان دار الفكر للنشر والتوزيع .
- 25- الأمام ، مصطفى ، وآخرون (1980) القياس النفسي بين التنظير والتطبيق، مؤسسة مرتضى للكتاب العراقي ، بغداد ، ط 1 .



ثانياً: المصادر الأجنبية:

- 26- Seligman, M. (1991) Leaded optimism the skill to counter life obstacles , large and small, New York , Random House.
- 27- Anastasia,A. (1976): psychological Testing ,New York. Macmillan.
- 28- Ebel,(1972) :Essentials of educational measurement , New Jersey, prentice- Hall.