

التفكير الإيجابي لدى طالبات الصف الثاني المتوسط

ARTICLE INFO

Received: 25 /1/ 2026

Accepted: 1 / 4 / 2026

Published: 12 / 4 /2026

استلام البحث: ٢٥ / ١ / ٢٠٢٦

التعديل الأول: ١ / ٤ / ٢٠٢٦

القبول للنشر: ١٢ / ٤ / ٢٠٢٦

م. يسرى عودة علوان

كلية التربية / جامعة ميسان

Yusra Awda Alwan

College of Education-University of Maysan

yusra.art2018@uomisan.edu.iq

<https://orcid.org/0009-0009-4460>

DOI: <https://doi.org/10.52834/jmr.2026.224307>

الملخص :

هدفت الدراسة الحالية الى :

- ١- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات الصف الثاني المتوسط
- ٢- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين طالبات الصف الثاني المتوسط في مستوى التفكير الإيجابي .

تمثل مجتمع البحث الحالي طالبات المدارس المتوسطة في مديرية تربية ميسان العام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ ، وقد اشتملت عينة البحث الحالي على (٦٠) طالبة من طالبات المراحل المتوسطة واتبعت الباحثة المنهج الوصفي وتبنت المقياس المعد من قبل (حسام الهلالي ، ٢٠١٣) الامن النفسي المكون من (٤٠) فقرة موزعة على طالبات المدارس المتوسطة في مديرية تربية ميسان وقامت باستخراج الخصائص السيكومترية المتمثلة

بالصدق الداخلي والثبات والاتساق الداخلي بحيث تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة على عينة بلغ عددها (٣٠) طالبة ولايجاد الثبات حللت البيانات بأستعمال الحقيبة الاحصائية (spss) وتوصل البحث الى مجموعة من التوصيات الآتية :

- ١- توفير جو امن ومناسب نفسيا لدى طالبات المرحلة المتوسطة سواء كان في وسط الأسرة او المدرسة.
- ٢- ضرورة توفير برامج تدريبية تسهم في رفع مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة المتوسطة .
- ٣- ضرورة اقامه برامج وانشطة ارشادية تخص مستوى التفكير الإيجابي السائد لدى الطلبة في بيئة المدرسة وخاصة الطلبة جدد لتعريفهم بطبيعة هذه نشاطاتهم التي ترفع من مستوى التفكير الإيجابي .

واستكمالاً للدراسة الحالية تقترح الباحثة ما يأتي :

١- اجراء دراسة مماثله لهذه الدراسة وتطبق على المرحلة المتوسطة للطلاب الذكور ومعرفة الفرق في الشعور بالتفكير الايجابي بين الطلاب والطالبات من المرحلة المتوسطة نفسها .

٢- اجراء دراسة مماثله اخرى مطبقة على شرائح اخرى غير شريحة المرحلة المتوسطة مثل طلبه الإعدادية والجامعة وطلبة الدراسات العليا والمدارس الخاصة منها المتميزين .

٣- اجراء دراسات مماثله حول هذا الموضوع لدى فئات اخرى من المجتمع مثل الموظفين او المرشدين وغيرهم من فئات المجتمع وخاصة المجتمع المدرسة.

الكلمات الافتتاحية : التفكير الايجابي ، الطالبات ، الثاني المتوسط .

٤- يجب ان يكون التشجيع على عمل الأنشطة العلمية التي تخص التفكير الايجابي على شكل مجموعات بين الطلبة والابتعاد عن العمل الفردي وذلك لما له من فوائد كثيره من خلال احتكاك كل طالب في مستوى التفكير الايجابي لدى طالب اخر .

٥- يجب اقامه سفرات ترفيهيه للطلبات بشكل دوري تعلمهم وتجعلهم على الاطلاع الدائم وترفع من مستوى التفكير الايجابي لديهم مما تجعلهم يتمتعون في بيئة مميظه تساعدهم على رفع مستواهم الدراسي وهذا يؤدي إلى تقوية العلاقة فيما بينهم .

٦- اجراء دراسة ارتباطيه بين التفكير الايجابي ومتغيرات اخرى كمفهوم الاستقرار، الشعور بالذات ، جودة الحياة.

Positive Thinking Among Second Intermediate Grade Female Students.

Abstract:

The current study aimed to:

- 1- Identify the level of positive thinking among second intermediate grade female students
- 2- Identify statistically significant differences among second

intermediate grade female students in the level of positive thinking

The current research population consists of middle school students in the Maysan Education Directorate during the 2023/2024 academic year. The current research sample included (60)



middle school students. The researcher followed the descriptive approach and adopted the psychological security scale prepared by (Ham Al-Hilali, 2013), consisting of (40) items distributed among middle school students in the Maysan Education Directorate. The psychometric properties, namely internal validity, reliability, and internal consistency, were extracted by selecting them using simple random sampling on a sample of (30) students. To establish reliability, the data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The research reached the following recommendations:

- 1- Providing a safe and psychologically suitable environment for middle school students, whether within the family or at school
- 2- There must be continuous communication between the educational counselor and the school on one hand, and the family

on the other, in order to continuously monitor the student's situation. This helps her overcome her problems and challenges, and manage her fears and anxieties, leading to a sense of security and psychological well-being.

- 3- school It is necessary to establish guidance programs and activities related to the level of positive thinking prevalent among students in the school environment, especially new students, to familiarize them with the nature of these activities that raise the level of positive thinking.

- 4- Encouraging scientific activities related to positive thinking should be done in groups among students, moving away from individual work, due to its many benefits through each student's interaction with another student's level of positive thinking.

- 5- Recreational trips should be organized for female students on a regular basis to educate them, keep them informed, and raise their level



of positive thinking, allowing them to enjoy a distinctive environment that helps them raise their academic level. This leads to strengthening the relationship between them.

6-Conducting a correlational study between positive thinking and other variables such as the concept of stability, self-esteem, and quality of life.

To complement the current study, the researcher suggests the following:

Conducting a similar study applicable to the intermediate stage for male students and determining

the difference in the feeling of positive thinking

between male and female students in the same intermediate stage...

Conduct another similar study applied to other segments besides the middle school segment, such as preparatory school students, university students,

postgraduate students, and students in private schools, including distinguished ones.

Conduct similar studies on this topic with other segments of society, such as employees, counselors, and other segments of society, especially the school community

أولاً/ مشكلة البحث

يسعى الانسان مهما كان عمره وزمانه او المكان الذي يعيش فيه الى ان تكون حياته وحياته من حوله مليئة بالسعادة، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة ولكي يتحقق هذا يجب ان يكون الفرد مفكراً إيجابياً ، فعندما نفكر بطريقة ايجابية تتجذب الينا المواقف الإيجابية ، فالتفكير الإيجابي مصطلح ظهر في علم النفس الإيجابي مع العالم النفسي "مارتن سيلجمان " والذي زاد الاهتمام به مع ظهور المشكلات النفسية ذات منشئ من افكار سلبية والتي بدورها تعوق الفرد عن اداء دوره في المجتمع. (عبد العزيز، ٢٠١١: ٢٤٩) ومن بين المشاكل التي يواجهها الطلبة في المدارس طريقة التفكير الخاطئة والتي تظهر في اوقات الدراسة خاصة نلاحظ ان الطلبة في بعض الاحيان يفكرون بطريقة سلبية وهذا قد يؤثر على نتائجهم، فالتفكير الإيجابي هو أداة لرؤية الاشياء الإيجابية بدلا من الاشياء السلبية فهو الذي يجعل العقل يتقبل الافكار والكلمات المبسطة بدل من تعقيدها بحيث يتوقع الفرد نتائج ايجابية هائلة في ادائه.

ويعبر التربويون دائما عن قلقهم حول عجز الطلبة في مراحلهم المختلفة على التفكير المنتج والفعال والذي يؤدي الى نتائج جيدة من حيث الانجاز والتحصيل الدراسي وقد دأبت المحاولات التطويرية المستمرة لتنمية مهارات التفكير الايجابي لدى الطلبة وظلت هذه هي المشكلة الأساسية والقائمة باستمرار بالنسبة للعملية التربوية والتعليمية. (بركات، ٢٠١٠: ١٥). ومن خلال التفكير الإيجابي تتكون معتقدات الفرد، وميوله، ونظراته لما حوله، وعليه فإن اهتمام المجتمعات أصبح ينصب على تنمية مهارات التفكير لدى افرادها لكي تستفيد منهم الإفادة المثلى (العبيدي، ٢٠١٣: ١٢٦). ومما سبق يتجلى الاهتمام بموضوع هذه الدراسة التفكير الإيجابي لدى طالبات الصف الثاني المتوسط لان معرفة هذا الاسلوب والنمط من التفكير لدى الطالبات يؤدي الى معرفة الاجيال التي سوف تتحمل مسؤوليه بناء مستقبل المجتمع. وتحت شعار (لافشل ولايأس فالحياة تجارب وخبرات مكتسبة) صاغت الباحثة مشكلة بحثها بالسؤال الآتي :

ما مستوى التفكير الايجابي لدى طالبات الصف الثاني المتوسط ؟

وان التفكير الايجابي يكفي لتغيير الحياة نحو الافضل فانه من الضروري ان يكون لدى الانسان بعض الاستراتيجيات وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها والتي يشعر بها وايضا لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه (Robens, 2006: 10). ويعد التفكير الإيجابي لدى الفرد مؤشراً مهماً لما يتمتع به من صحة نفسية تنعكس على ما يظهرها من تقاؤل ورضا وسعادة في التعامل مع الآخرين من خلال المواقف الحياتية المختلفة فالتفكير الايجابي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجالات الحياة لعموم الأفراد فالفرد الناجح كي يعيش سعيداً ويحيا حياة متوازنة عليه ان يغير نمط تفكيره واسلوب حياته ونظرته تجاه نفسه والآخرين ويسعى سعياً دائماً الى تطوير جميع جوانب حياته لمواجهة المواقف التي تحدث له. (حجازي، ٢٠١٢: ٢٤١) وان الفرد الذي يفكر ايجابيا ويعتمد على نفسه وينظر نظرة متفائلة يستطيع ان يستفهم ما حوله فعلاً ويطلق القدرات التي تحقق الهدف (الريب، ٢٠٠٨: ٩) واذا اردنا ان نغير ادائنا او سلوكنا يجب ان يكون من خلال عقلنا الباطن، وهذا يعني انه يجب ان نختار افكارا ايجابية وتغذيتها مرارا وتكرارا، لان الافكار المتكررة ترسخ في العقل اللاوعي والافكار السلبية المتكررة تؤثر بشكل سلبي على اللاوعي، وتؤدي الى نتائج سلبية عندما تترجم الافكار والامنيات عن طريقه (سليمان، ٢٠١٠: ١٥٧). ويعد التفكير عمليه ذهنية تحفز الذهن بهدف معالجة المواقف التي يواجهها الطلبة سواء كانت عشوائية او منظمه

ثانياً / أهمية البحث يُعد التفكير الأداة الفعالة لتقدم المجتمعات وتطورها فتقدم اي مجتمع يعتمد في اساسه على ما يملكه افراد ذلك المجتمع من ثروات فكرية وعقلية ، وليس ما يملكه من ثروات طبيعية وايضاً التفكير ضرورة من ضروريات الحياة لمواجهة المشكلات والصعوبات والتحديات الحياتية سواء على الصعيد الشخصي من المشكلات اليومية او المشكلات الاجتماعية مع من حولنا.

التفكير الايجابي من الموضوعات الهامه التي اجريت حوله العديد من الدراسات حيث انه من الموضوعات الهامه في حياة كل فرد لما له من اثار ملموسة وبناءه في شخصية الفرد وفي صحته الجسدية والعقلية ومستويات طاقاته وابداعاته (دندي، ٢٠١٣: ٣). ولا بد لطلبة المدارس بصورة عامة وطلبة المرحلة المتوسطة بصورة خاصة ان يكونوا مدفوعين ذاتياً لمواكبة المعارف المتجددة لكونهم قادة العملية التربوية، في المستقبل وان يتم تغذيتهم بالاتجاهات الإيجابية لتحصيل نجاحاتهم وطموحاتهم (منتهى، سوزان ، ٢٠١٤: ١١٣).

والتفكير الإيجابي نمط من انماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره و اكتشاف قواه الكامنة ، وتغيير حياته نحو الافضل باستخدام انشطه وأساليب ايجابية (الانصاري ، ٢٠١٥: ٥). ويساعد ايضا على تكون عادات وقيم ايجابية في بلوغ آماله وتحقيق طموحاته ويلعب مستوى التفكير الايجابي دوراً هاماً في حياة الانسان ، فعلى اساسه يتحدد مستقبل الانسان وآماله (غانم ، ٢٠٠٥: ١٧).

عن النفس وبهذا تختار ان تكون سعيداً ناجحاً واثقاً بأن كل شيء سيكون افضل (حسين ، حسن ، ٢٠٠٦: ١٠).

وتتميز عملية التفكير بانها عملية إنسانية تتطلب تنميتها وتعلمها جهوداً متميزة من اطراف عديدة في مراحل العمر المختلفة ذات الصلة بالنواحي البيئية والوراثية من حيث المجالات المختلفة الجسمية والاجتماعية والانفعالية والثقافية والحضارية (بركات، ٢٠١٠: ٤) كما ان الفرد عندما يعدل أسلوبه في التفكير فان ذلك يصحبه تغيرات ايجابية في السلوك وأساليب جديدة وفعاله من التواصل الاجتماعي الناجح (دندي، ٢٠١٣: ٨).

وتستند هذه العملية الى نظرية مفادها (ان لكل فرد استعداداً للتفكير) ولكن الفرق بين الافراد هي فروق ترد الى تأثير المواقف والبيئات التي ينشأ فيها الافراد (قطامي، ٢٠١٣: ١٧) والتفكير عملية عقلية لا يمكن ان تتطور بالتدريب والممارسة والعمل، كما انه يرى ان مهاره التفكير لا تختلف عن بقيه الجوانب النمائية الاخرى، وهذا يعد من الاسس العامة لعملية النمو العقلي (القرشي ، ٢٠١٢: ٩٧) وهناك اتفاقاً يكاد يكون عاماً بين الباحثين على ان تعلم مهارات التفكير ينبغي ان يكون هدفاً رئيسياً لمؤسسات التربية والتعليم وفي هذا السياق يشير الباحث كرت شفيد، الى ان مهارات التفكير العليا يمكن ان تتحسن بالتدريب. (جروان ٢٠٠٥: ١٣). ويعد التفكير الايجابي من المفاهيم التي اهتم بها الباحثين حديثاً وهو نوع جديد من التفكير يحقق النجاح والتوافق النفسي والرضا عن الحياة، ويشير الى امتلاك الفرد العديد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل (إبراهيم، ٢٠١١: ١٠٨) والتفكير الايجابي هو الباعث على استنباط الافضل وهو سر الاداء العالي ويعزز بيئة العمل ويجعل الفرد يختار من قائمة اهداف الحياة تحقيق مستقبل افضل لان التغيير الإيجابي البناء سيكون له الاثر النافع في شخصية الفرد وفي كافه نشاطاته، لان التفكير بإيجابية يقلل من القلق ويجعل الفرد ينظر للجانب المضيء بدلاً من الافكار السوداء التي يولدها التفكير السلبي وهذه الإيجابية في عقولنا ومشاعرنا تصنع لنا حياة ايجابية مليئة بالتفاؤل والطاقة والقدرة على الدفاع

يتمتعون بالقدرة على مواجهه الازمات والضغط النفسية الذي يتعرضون اليها وان التفكير الايجابي هو طريق لأدراك المعلومات بطريقه صحيحة وهذا الأسلوب ينعكس في سلوك الفرد عند تعامله مع المواقف الضاغطة (صالح وشامخ، ٢٠١١ : ١١) فالفرد في العموم يسعى جاهداً الى ان تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالنجاح والرفاهية كما يسعى الى ان يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالفرد يستطيع ان يقرر طريقه تفكيره فإذا اختار ان يفكر بإيجابية يستطيع ان يزيل الكثير من المشاعر غير

ويذهب المختصون بالتفكير الايجابي الى ان التفكير في امر ما هو التركيز عليه هو احد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الانسان سلبياً او ايجابياً انما تفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي ينغرس ويندمج في خبراتنا وأياً كان ما تعتقده فسيتحول الى حقيقة عندما تمنحه مشاعرك وكلما اشتدت قوة اعتقادك وارتفعت العاطفة التي تضيفها اليه تعاضم بذلك تأثير اعتقادك على سلوكك وعلى كل شيء يحدث لك ويظل الاشخاص الناجحون والسعداء محتفظين على الدوام باتجاه نفسي من التوقع الذاتي الإيجابي (ديبلو، ٢٠٠٣ : ١٧) كما ان الاشخاص الذين يتميز تفكيرهم بالإيجابية

وعليه تتجلى أهمية البحث الحالي في التحول من الأفكار السلبية الى الأفكار الإيجابية المتفائلة فهناك دائماً فرصة لإعادة إطلاق طاقات الحياة والنماء، وكذلك تناول شريحة مهمة من شرائح المجتمع (طالبات المرحلة المتوسطة) والذين لهم دور كبير في تنمية المجتمع وتطويره لكونهم موارد بشرية مهمة يعول عليها في النهوض بالمستقبل.

ثالثاً / أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى :-

- ١- التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى طالبات الصف الثاني المتوسط
- ٢- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين طالبات الصف الثاني المتوسط في مستوى التفكير الايجابي .

رابعاً / حدود البحث

- ١- الحد المكاني: مديرية تربية ميسان/ متوسطة اليقين للبنات
- ٢- الحد الزمني: ٢٠٢٣/٢٠٢٤
- ٣- الحد البشري: طالبات الصف الثاني المتوسط

خامساً/ مصطلحات البحث

حددت الباحثة المصطلحات الواردة في عنوان البحث ، على النحو الاتي :

مفهوم التفكير الإيجابي

التفكير في اللغة تأتي بمعنى: "فكر، فكر في الأمر ،يفكر، فكراً : أعمل عقله فيه. والتفكير اعمال العقل في مشكله للتوصل الى حلها"(المعجم الوسيط ،٢/٧٠٥).
اما التفكير الايجابي اصطلاحاً عرفه كل من :

لمرغوب فيها التي ربما تعيقها من تحقيق الافضل لنفسه (كينان، ٢٠٠٥ : ٥١).

واستناداً الى ما تقدم تكمن أهمية التفكير الإيجابي في تكوين الشخصية السوية المتوافقة التي تتمتع بظواهر سلوكية إيجابية مثل الراحة النفسية، والكفاية بالعمل، الطمأنينة، الثقة بالنفس، الادراك والتفائل، المرونة في المواقف المختلفة، واجتذاب الامل والقدرات على التحصيل، القدرة على مجابهة الاحباط (الانصاري وآخرون، ٢٠٠٨: ١١٢) ويعد التفكير الايجابي من أساليب التفكير السليمة والتي تقوم على أساس تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات وعلى الفرص بدلاً من الاخطاء اي ان هذا النوع من التفكير يركز على أوجه القوة لدى الانسان بدلاً من التركيز على القصور فهو يهدف الى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان بدلاً من التركيز على الاضطرابات وعلاجها ،وان التفكير الايجابي هو الأداة الأكثر فعالية في تفاعل الفرد مع مشكلات الحياة التي تواجهه (حجازي، ٢٠١٢: ٣٢٧).

ولقد أشارت الأبحاث التاريخية الى ان نجاح الفرد لا يقرر بحجم الدماغ وانما يقرر بحجم تفكيره فقد اثبتت الحقائق التاريخية، ان حجم رصيد الانسان المادي وسعادته وصحته يقررهما حجم تفكيرها الإيجابي وبدون ان ندرك ذلك فان جميعنا ثمره وانتاج الفكرة المحيط بنا(حجازي، ٢٠١٢ : ١١).

التعريف النظري للتفكير الإيجابي

هو ذلك التفكير الذي يستخدم فيه الفرد قدراته على مواجهة المشاكل وكيفية التغلب عليها وخصوصاً المشاكل اليومية والتخلص من الأفكار الهدامة لتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية.

التعريف الاجرائي للتفكير الإيجابي:

يعني الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب عند استجابته على فقرات مقياس التفكير الإيجابي .

(شبير ، ٢٠٠٥) : بأنه التفاؤل في الحياة بكل معانيه والنظر الى الاشياء الجيدة في الحياة والبحث عن جوانب الحياة المثيرة وان كانت ومضة ضوء، كما ان التفكير الايجابي هو احد المرادفات والتوجهات التفاؤلية للحياة، وبعكس مساره فان التفكير السلبي احد المرادفات التشاؤمية للحياة. ويفسر ذلك بأن عندما يتوجه الانسان بتفاؤل نحو الحياة ؛ فان ذلك يؤدي الى نجاحه وسعادته وقدرته على الانجاز، اما عندما يتوجه للحياة بتشائم فانه بذلك يفقد الثقة في امكاناته لمواجهة المواقف العادية والصعبة وتخطيها فيؤدي لفشله في الحياة . (شبير، ٢٠٠٥: ٤٥)

العنزي (٢٠٠٧) : هو ذلك التفكير الذي يمثل الانشطة والاساليب التي يستعملها الفرد لمعالجة المشكلات باستعمال قناعات عقلية بناءة ، وباستعمال استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير ، ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وانساق عقلية نطقية ذات طابع تفاؤلي " (العنزي ، ٢٠٠٧: ٥)

حجازي (٢٠١٢) : هو نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها، والتغلب على محنها وشدائدها (حجازي : ٢٠١٢ : ٨٤)

البري (٢٠١٦) : قدرة الفرد الادارية على تقويم افكاره ومعتقداته والتحكم بها ، وتوجيهها اتجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات ، ومن خلال تكوين أنظمة وانساق عقلية ذات طابع تفاؤلي تسعى الى الوصول لحل المشاكل (البري ، ٢٠١٦ : ٣٨٤)

ويعد التفكير الايجابي مجموعة من العمليات والمهارات العقلية التي يستعملها الفرد عند البحث عن الإجابة لسؤال او حل مشكلة او بناء معنى او حل مشكلة لم تكن معروفة من قبل وهذه المعلومات والمهارات قابله للتعلم من خلال معالجات تعليمية معينة (جروان ، ٢٠٠٥ : ١٣). وان التفكير الايجابي هو نمط من انماط التفكير المنطقي الذي يبتعد فيه الفرد عن اخطاء التفكير الهدامة التي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه افكاره ومشاعره وجهة سلبية ويشمل السيطرة الاليه لبعض الافكار على توجيه مشاعر الفرد وضعف القدرة على التخلص منها (stallardpaull, 2002: 69).

والتفكير الإيجابي كما تعرفه (غانم ، ٢٠٠٥ : ٢٠١) " بأنه قدرة الفرد على التحكم في افكاره وانفعالاته وتوجيهها توجيها إيجابيا والوعي بذاته والقدرة على قيادتها وإدراك الاهداف والاولويات وسعي الى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل ومقاومه الافكار السلبية. والتفكير الإيجابي "هو سلسلة من النشاطات العقلية او الممارسات الذهنية التي يقوم بها الدماغ حين يتعرض الى مثير عن طريق واحده او اكثر من حواس الفرد (اليوسفي، ٢٠١٥ : ١٩٥).

أهمية التفكير الإيجابي

الفصل الثاني

الجوانب النظرية ودراسات سابقة

أولاً : الجوانب النظرية

التفكير الإيجابي: يتدرج التفكير الايجابي تحت مظلة علم النفس الإيجابي من كون الفرد كائن يحمل جوانب إيجابية وسلبية في حياته وان الخبرات التي يمر بها تشكل شخصيته ومن خلاله نسعى لفهم الانفعالات الإيجابية وعلم النفس يهتم بدراسة المشاعر الإيجابية مثل الامل والسعادة والرضا ومعرفة كيف يمكن للفرد اكتساب المهارات التي تفهم في ممارسه المشاعر الإيجابية والجوهر الاساسي الذي يقوم عليه علم النفس الايجابي فالفرد يولد ولديه العديد من المشاعر السلبية والإيجابية التي تستثار من خلال المواقف وخبرات الحياة لذا وجب معرفه مصدر هذه الافكار وتنميتها وتكوينها بالتالي نمو قدرات عقلية ومهارات اجتماعية تساعد على ثقل شخصية الفرد ويرتبط التفكير الايجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجالات الحياة والفرد كي يحقق النجاح ويعيش سعيدا ويحى حياة متوازنة يجب ان يغير نمط تفكيره واسلوب حياته ونظرته تجاه نفسه والآخرين والسعي الدائم الى تطوير جميع جوانب حياته (عبد العزيز، ٢٠١١ : ٢١٤)

٣- يعتمد على الواقعية وهو العنصر الأقوى
لحل المشكلات المستعصية
٤- يمكن الفرد من اختيار أهدافه
المستقبلية، يحفز على الإبداع والابتكار
٥- يبحث عن القيمة والفائدة وهو تفكير بناء
توالدي، تصدر منه المقترحات الملموسة والعملية
حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية
والبناء. (بكار ، ٢٠١٣ : ٢٩)

سمات الشخص الإيجابي

- ١- ذو لغة ومفردات تتمتع بالمرونة.
- ٢- قادر على الحوار المثمر المفيد .
- ٣- ذو فكر مستدير وقادر على ابداء الرأي.
- ٤- قادر على اعطاء التصور الطبيعي وواقعي
عن ذاته أمام الآخرين. (بركات، ٢٠١٠، : ٢٩)
- ٥- له القدرة على التركيز.
- ٦- له ثقة كبيره بالله وبنفسه وبالأخرين.
- ٧- يتصف بمعايير الصدق والعدالة. (الخولي
، ٢٠١٤ : ٢٣).

العوامل التي تؤثر في التفكير الإيجابي

هناك عوامل تؤثر في التفكير الإيجابي وتختلف من
عامل لآخر منها ما يأتي:

يذكر في أهمية التفكير الإيجابي ان الانسان
باختلاف عمره والزمان والمكان الذي عاش فيه
الا انه يسعى لإيجاد حياة مليئة بالتفاؤل
والرفاهية والنجاح، وذلك في محاولة جاهدة منه
لجلب الخير والنفعة لنفسه ولغيره، وان مما يحسن
مستواه الفكري ويساعده للوصول لما يريد هو
تبني منهج فكري السليم عن نفسه وعن مجتمعه
ويدرب نفسه للتخلي عما قد يحدث من قدراته
وامكانياته من افكار متشائمة والتي تضع جهود
وتعيق ما يود تحقيقه من طموحات واهداف
(البري ، ٢٠١٦ : ٦). وترى الباحثة ان أهمية
التفكير الإيجابي تكمل في انها تعد باباً من ابواب
التفاؤل وحسن الظن بالله، فالتفكير الايجابي يساعدنا
للمضي قدما نحو اهدافنا وغاياتنا، من دون الالتفات
لأي افكار سلبية وتشاؤميه تحول بيننا وبين تحقيق
طموحاتنا ونجاحاتنا. كما أكد (الغزير ، ٢٠٠٩)
على ان تنميه الخصال الإيجابية في الشخصية أمر
ضروري للإنسان ، فهي تعد حصناً قوياً وقائياً ضد
الضغوط ونواتجها السلبية ، كما ان لهذه الخصال دورا
في تخطي الفشل وتحمل الصعاب وتحرر الفرد من
قسوة الماضي (الغزير ، ، ٢٠٠٩ : ٧٨)

فوائد التفكير الإيجابي

توجد فوائد عدة للتفكير الايجابي منها:

- ١- يعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة
وهو سر الاداء العالي.
- ٢- باعث على الاستتباط والتغيير والتحرك
نحو بيئة عمل إيجابية

٤- التنشئة الاجتماعية والتحديات التي تواجهها: يرى ابراهيم (٢٠١١) ، تواجه التنشئة الاجتماعية في عالمنا العربي والإسلامي اليوم نوعين من التحديات: احدهما داخلي بمعنى أنه نابع من المجتمع ذاته وانظمتة ومعاييرته المختلفة، والآخر خارجي، بمعنى انه مصدر خارج حدود المجتمع المتمثل بالمتغيرات التي تدخل على ثقافة المجتمع من الثقافات الاخرى نتيجة للتفاعل السلبي او الإيجابي.

طرائق تطوير التفكير الايجابي

١- التشجيع على الإيجابية في بداية اليوم: قد تواجه في بعض الاحيان امرأ غير مرغوب في الصباح وان هذا الشيء غير المرغوب فيه قد يغرس الازكار السيئة في ذهنك وقد تحمل معك هذه الافكار طوال اليوم النتيجة لذلك قد تستمر في التفكير السلبي طوال اليوم فتشجيع الافكار الإيجابية هو مفتاح النجاح في هذا الموقف حيث يجب ان تجبر نفسك على تذكر ان الافكار السلبية ليست مفيدة وسيساعدك ذلك على التمتع بيوم إيجابي .

٢- تغيير المعتقدات والأفكار: من اهم خطوات التفكير الايجابي لا بد من معرفته ان الاعتقادات هي المسؤولة عن توجيه الأفكار الخاصة بإمر ما، فعندما يعتقد الفرد بشيء ما حدث يبدأ عقله بعملية التفكير ووضع الافكار والاستنتاجات بناء على اعتقاده الخاص والأفكار تأتي وتطراً في عقل الفرد حسب اعتقاد الفرد سواء كانت افكار سلبية او إيجابية.

١- المناخ الأسري: من أهم السمات المميزة للمناخ الاسري تشجيع الابناء على الاستقلالية في التفكير واستخدام اسلوب الحوار معهم. كذلك التخلص من الأساليب التربوية غير السليمة من قسوة ،وتوبيخ وتهديد وسخرية ،بالإضافة الى ذلك تنمية حب الاستطلاع لديهم وتعزيزه ليتسنى لهم تطوير قدراتهم العقلية والإبداعية وبالتالي تطوير انفسهم .

٢- وسائل الإعلام : ويشير جيسون (١٩٩٠) الى ان حجم الإقبال على وسائل الإعلام المتطورة بأشكالها المختلفة يتضاعف تقريباً كل عام وكل شهر وبشكل متسارع، فقد أثبتت بعض الدراسات أن هناك تأثيراً مباشراً وملحوظاً للتلفاز والبيت الفضائي على سلوك وتفكير المشاهدين، كما وجدت تأثير ملحوظ للمشاهدة التلفازية في مبادئ الأفراد ومدى تقبلهم وقدرتهم على التكيف مع المعايير الدولية .

٣- المدرسة: يؤكد غانم (٢٠٠٥) ان المدرسة مؤسسه اجتماعية وتربوية تقوم بعمليات التعليم والتربية معاً وهي تقوم بوظيفتين تكادان تكونان متناقضتين هما: الأولى تتعلق بنقل التراث والحفاظة عليه، والثانية تتعلق بالتغيير ومواكبه التطور والنظام التعليمي الجيد هو الذي يستطيع التوفيق بين هذين الجانبين .

التفكير الإيجابي يزيد من احترام النفس ويساعد على مواجهة الأوقات الصعبة والتخلص من الأفكار السلبية المؤذية ويعزز الصحة النفسية والجسدية بشكل عام وهناك نصائح أثبتت فعاليتها ونجاحها لتعزيز التفكير الإيجابي منها:

١- التركيز على الأشياء الجيدة: نواجه جميعاً مواقف صعبة وعقبات مختلفة في حياتنا، لكن ذلك يجب ان لا يمنعنا من التركيز على الجوانب الإيجابية والجيدة في كل موقف صعب.

٢- الامتنان: يخفف الامتنان من التوتر ويزيد احترام النفس، ويقوي المرونة النفسية حتى في الاوقات الصعبة والمواقف السلبية.

٣- تحديد الأهداف: بغض النظر عن حجمها، ان وضع الاهداف يعزز من الحماس ويساعد على السير في الاتجاه الصحي نحو تحقيق الطموحات.

٤- تحويل الفشل إلى فرصة: بدلاً من التركيز على النظر اليها كفرص للتعلم والنمو، وتذكر حتى اكثر الاشخاص نجاحاً واجهوا فشل.

(صالح وشامخ، ٢٠١١: ٢٨)

مستويات التفكير الإيجابي

٣. تحمل المسؤولية كاملة : من اهم خطوات التفكير الايجابي ان تتحمل المسؤولية كاملة عن كل عمل تقوم به وعن كل نتيجة تظهر في حياتك، فان اقتنع عقلك بهذا المبدأ بالتالي سوف تحترس من كل فعل تقوم به وتحرص على ان تتبنى التفكير الإيجابي فالتفكير الإيجابي يساعدك في الاستفادة من كل التجارب الفاشلة التي تمر بك ولا بد التعلم من كل الاحباطات التي تمر بها خلال حياتك وعندما يعتاد عقلك على التفكير الإيجابي ستتجاوز حدود الفشل والاحباط.

٤- عدم تضخيم المشاكل: اعتاد دائماً عدم تضخيم المشكلة واعطائها حجم اكبر من حجمها وكن ايجابياً ولكن عندما تواجه مشكلة كبيرة اعتاد على تقسيمها وتفكيكها الى اجزاء صغيرة لكي تستطيع مواجهتها والتغلب عليها، بدلاً من رؤيتها على انها كبيرة وصعبة فتشعر بالاحباط واليأس وتستسلم لها وللأفكار السلبية.

٥- اختيار الوسط الاجتماعي المناسب: يجب عليك البقاء في الأوساط الاجتماعية ذات الطبيعة الإيجابية فسوف تمنحك هذه الأوساط المشاعر الإيجابية التي تُعد ضرورية للنجاح، لذلك يجب ان تحاول تكوين صداقات مع اناس يفكرون بإيجابية. (Mohamed

3 Samer, 2018)

توجيهات وارشادات لتعزيز التفكير الإيجابي

أولاً / المعرفة الداخلية : ان العملية المعرفية الداخلية للتفكير الايجابي مستنده الى الغرض، أي ان غرض الفرد او اعظم سبب في الحياة هو الذي يقود الفرد الى المعرفة الداخلية عبر هذه العملية، ان ما يقود عمليه الفكر الداخليه الى فعل خارجي هو امتلاك الفرد لغرض ما يحكمه ويقود صحيفه الفكر اليومية وان معرفته الداخلية تبقيه مرتكزاً على الهدف ومع الهدف يأتي الغرض فالتفكير الإيجابي يقاد داخلياً بغرضه ،وان كل فرد لديه حاجه لإيجاد الغرض المناسب والمعنى المناسب. (غانم، ٢٠٠٥ : ٨).

ثانياً / الإيمان : فالمفكرون الايجابيون لديهم ايمان ان كل شيء في الحياة يحدث لسبب ما ويعرفون بان لديهم غرض ومعنى على الارض فهم صنعوا على الارض هدفا ما والايمان هو الايمان الديني ويعرف بانه امتلاك ثقة واعتقاد بظاهرة ما بدون ادله تجريبية. والايمان هو التجربه الشخصية الخاشعة لشيء مقدس او اعظم من النفس، ويشفق الناس في أغلب الاحيان الاحساس بالغرض والمعنى من ايمانهم الذي يزودهم بالشجاعة والامل ويسهل عليهم اتخاذ القرارات والاعمال الحكيمة. (غانم، ٢٠٠٥ : ٩-١٠).

١- التفكير على مستوى الفرد: يرتبط بالسمات الشخصية الإيجابية والمرونة، والتسامح، والقدرة على الحب والعمل، التخلص من القلق، المهارات الاجتماعية، الطموح، الاقدام، المجازفة، الابداع، الإنجاز، الانفتاح على المستقبل، الموهبة المرتفعة، الحكمة، المعارف البناءة حول المستقبل والتي تتضمن التفاؤل، والامل، والولاء.

٢- التفكير على مستوى الجماعة: يتعلق بالمسؤولية الاجتماعية والفضائل الاجتماعية التي تنقل الافراد تجاه المواطنة الافضل وهي المسؤولية والرعاية، الايثار، معرفة الحلول، البدائل لحل المشكلات، الاعتدال، والاخلاقيات في العمل. (عبد العزيز، ٢٠١١ : ٢٠١)

مجالات التفكير الإيجابي

يستند التفكير الايجابي على ثلاث مجالات متداخله فيما بينها وهي؛-

دراسة حنان (٢٠١٤) هدفت الدراسة الى التعرف على ممارسة معلمي المرحلة الثانوية دورهم في تنميه منهاج التفكير الايجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله، والكشف عن اثر متغيرات الدراسة الجنس التخصص سنوات الخبرة على دور المعلم ثم اقتراح سبل لتفعيل دور المعلم في تنميه مهارات التفكير الايجابي لدى طلبته وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي للحصول على المعلومات والإجابة على أسئلة الدراسة وقد بلغت عينه الدراسة (٦٠٠) من المعلمين والمعلمات في المحافظات شمال شرق غرب لعام (٢٠١٤) ولتحقيق اهداف الدراسة قامت الباحثة بأعداد استبانة كأداة للدراسة والتي تكونت من (٤٢) فقره موزعه على ثلاث مجالات وهي مهارات التفكير الايجابي عدد فقراته (١٤) ، فقره اتجاهات التفسير الايجابي عدد فقراتها (١٥) فقره ، الأساليب الفاعلة لتعزيز التفكير الايجابي عدد فقراته (١٣) فقره ومن اهم نتائج هذه الدراسة .

- لا توجد فروق داله إحصائية بين متوسطات التقديرات افراد عينه الدراسة لدرجه قيام معلمين مرحله الثانوية بدورهم بتنمية مهارات التفكير الايجابي لدى طلبتها.

دراسة الموسوي وشطب (٢٠١٦)

ثالثاً / العلاقات : وقد قسم كيركجارد العلاقات الشخصية المؤثرة الى ثلاثة اقسام وهي: ١- الله. ٢- النفس ٣- الأسرة والاقارب والأصدقاء ان العلاقة الحيويه الاولى هي العلاقة مع الله فالأفراد الايجابيون في تفكيرهم يبحثون من خلال علاقتهم مع الله عن اجوبه عن الحياة ضمن انفسهم فبدون تلك العلاقة مع الله لا يستطيع الأفراد التوصل إلى اجابات عن أسئلتهم ، ان الافراد الذين يعتمدون فقط ويتكون الجانب الثالث في العلاقة مع الأسرة والاقرباء والأصدقاء المقربين ، ان هذه العلاقات تعزز شعور الفرد بأن لديه أناساً آخرين يساعدونه خلال حياته ولديه دائماً توجيه ودعمهم ، واقامه علاقات ايجابية معهم تساعده لإعطاء معنى او غرض للحياة ،التفكير الايجابي يقوم بمساعده العلاقة مع الله والنفس والمقربين من اصدقاء واقارب. (غانم ، ٢٠٠٥ : ١٣-١٥).

ثانياً : دراسات سابقة:

دراسات محلية

هدفت الى التعرف على مستوى التدفق النفسي وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة وتم اختيار عينة من طلبة جامعة القادسية بلغت (٤٠٠) طالباً وطالبة للمرحلة الثالثة موزعين على (١٥) كلية للتخصصات العلمية والإنسانية اختبروا بالطريقة العشوائية الطبقية واستخدمت الدراسة مقياس التدفق النفسي من اعداد الباحثان مكون من (٢٠) فقره ومقياس التفكير الإيجابي لمنشد (٢٠١٣) المستند الى نظرية سيلجمان (١٩٩٨) وبعد اخضاعه للتحليل الاحصائي واستخرج الخصائص السايكومترية له تكون بصيغته النهائية من (٤٦) فقره واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي واظهرت النتائج ان هناك تفكير إيجابي لدى طلبة الجامعة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق بين متوسط درجات افراد العينة تبعاً لمتغير التخصص علمي انساني باتجاه التخصص العلمي واتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التدفق النفسي تبعاً لمتغير التفكير الإيجابي عالي منخفض لدى طلبة الجامعة باتجاه التفكير الايجابي العالي وكذلك عدم وجود فروق لا الدلالة إحصائية بين التفاعل الثنائي (الجنس والتفكير الايجابي) (التخصص والتفكير الايجابي) والتفاعل الثلاثي بين الجنس والتخصص والتفكير الإيجابي.

دراسات عربية:

دراسة غانم (٢٠٠٥) هدفت دراسة بركات (٢٠٠٥) الى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في بعض المتغيرات الديموغرافية حيث اختار الباحث عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة ملتحقين في جامعه القدس المفتوحة منطقه طولكرم التعليمية واستخدم مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لطلبة الجامعة وقد توصلت الدراسة الى ان درجة من اظهر نمطاً من التفكير الإيجابي كان متوسطاً وانما بنسبة (٤٠,٥%) من افراد الدراسة اظهروا نمطاً من التفكير الإيجابي و(٩٥,٥%) من الطلبة اظهروا تفكيراً سلبياً وكذلك وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات الجنس ولمصلحة الطالبات الإناث وعدم وجود فروق جوهرية من درجات الطلاب تعزى لمتغيرات التحصيل الدراسي الاكاديمي.

١. الاطلاع على مشكله البحث وكيفية الامام بها .
٢. الاطلاع على المنهجية المتبعة.
٣. الاستفادة منها في بناء اداة البحث الحالي.
٤. الاطلاع للوسائل الإحصائية المستعملة .
٥. تزويدنا بالمصادر والمراجع.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

يتناول هذا الفصل الاجراءات الميدانية التي اتبعتها الباحثة والمتمثلة في تحديد مجتمع البحث وعينته ويتبنى اداة البحث المناسبة ، ثم استعمال وسائل الاحصائية الملائمة.

اولاً : اجراءات البحث

لتحقيق اهداف البحث فقد تم اتباع الاجراءات الآتية:

- اختيار عينة مناسبة من مجتمع البحث .
- اعتمدت الباحثة اداة قياس ملائمة تقيس التفكير الايجابي.
- استخراج وسائل احصائية مناسبة في تحليل النتائج والبيانات في هذا البحث.

ثانياً: منهج البحث

نظراً لطبيعة البحث فقد تم استعمال المنهج الوصفي الذي يحفظ الظاهرة بشكل دقيق وتفصيلي ومقارنة تلك الظاهرة بمحتويات ومعايير تم اختيارها للتعرف على خصائص الظاهرة المدروسة وتحديد الوسائل والإجراءات التي من شأنها تحسين وتطوير الوضع القائم والوصول الى اهم النتائج المتعلقة بالبحث (ابراهيم ، ٢٠١١ : ٥٩).

دراسة البري(٢٠١٦) هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسي لدى عينة من الطالبات السعوديات ، لصلتها بشخصية الفرد وقدراته وصحته النفسية وتكامله النفسي بوجه عام في محاولته للوقوف على الدور الذي تلعبه الافكار الإيجابية كمتغير معرفي ، تمثلت عينه الدراسة من (٥٤) طالبة من طالبات الجامعة مستخدمة الباحثة مقياس التفكير الايجابي لعبد الستار ابراهيم(٢٠٠٨) اتبعت الباحثة المنهج الوصف الارتباطي في دراستها ، ومن نتائج الدراسة عدم وجود علاقه إيجابية داله احصائياً بين التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسي، واوصت الباحثة بإجراء العديد من الدراسات التي تخص المجال التعليمي في اعداد جيل المستقبل .

دراسات اجنبية :

دراسة (Anthony,2002)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى توافر انماط التفكير لدى عينه من طلبة الجامعة مكونه من(٢٠٦) طالباً وطالبة من تخصصات مختلفة وقد استخدمت أداة خاصة لقياس أنماط التفكير كما عولجت البيانات احصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة وقد خلصت الدراسة الى ميل الطالبة إجمالاً نحو نمط التفكير السلبي كما اظهرت الاناث ميلاً نحو التفكير الإيجابي اكثر من الذكور بينما الطلبة من التخصصات العلمية ميلا نحو التفكير الإيجابي بمستوى اكبر موازنه بالطلبة من التخصصات النظرية.

جوانب الإفادة من دراسات سابقة

الى اخر ، لذا ان مجتمع البحث يشمل جميع طالبات المرحلة المتوسطة الصف الثاني للعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤) (٢٠٢٣/٢٠٢٤) (١٠٠٣) موزعات على عدد من المدارس المتوسطة في مركز محافظة ميسان وكما موضح في جدول (١)

ثالثاً : مجتمع البحث يقصد بالمجتمع هو المجموعة الكلية الشاملة من الافراد ذات الصفات المعينه التي تسعى الباحثة الى تعميم نتائج بحثها عليها (ابو حويج، ٢٠١٢: ٦٦) ومن اجل تحقيق اهداف البحث يجب تحديد مجتمع البحث الحالي تحديدا دقيقا لان لكل مجتمع صفات وخصائص تختلف من المجتمع

جدول (١)

يوضح مجتمع البحث الحالي

العدد	المدرسة
١٦٦	متوسطة الخنساء للبنات
١٩٩	متوسطة الزهور للبنات
٥٢	متوسطة البسملة للبنات
١١٨	متوسطة الشموخ للبنات
١٨٨	متوسطة لبابة للبنات
٦٨	متوسطة الامواج للبنات
٣٣	متوسطة التجدد للبنات
١٧٩	متوسطة النرجس للبنات
١٠٠٣	المجموع

عباس واخرون، ٢٠١١: ٢١٨) . شملت عينة البحث (٦٠) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة للصف الثاني متوسط العام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤) بواقع

رابعاً : عينه البحث : تعرف العينة بأنها : مجموعة جزئية من مجتمع البحث وممثلة لعناصر المجتمع افضل تمثيل ، بحيث يمكن تعميم نتائج العينة على المجتمع

(١٠) طالبات من كل مدرسة في مركز محافظة عشوائية والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

يوضح توزيع افراد عينة البحث تبعا لمدارس المرحلة المتوسطة

العدد	الصف	المدرسة
١٠	الثاني متوسط	متوسطة الخنساء للبنات
١٠	الثاني متوسط	متوسطة لبابة للبنات
١٠	الثاني متوسط	متوسطة الزهور للبنات
١٠	الثاني متوسط	متوسطة الامواج للبنات
١٠	الثاني متوسط	متوسطة البسملة للبنات
١٠	الثاني متوسط	متوسطة الشموخ للبنات

خامساً : اداة البحث:

ان الاداة هي الوسيلة التي يستعملها الباحث للوصول الى المعلومات والبيانات التي تساعد الباحث على تحقيق اهداف بحثه ويمكن للباحث ان يجمع بين اكثر من اداة في بحث واحد (غنايم، ٢٠٠٤ : ٦٣).

ولأجل تحقيق اهداف البحث الحالي تتطلب من الباحثة تبني اداة للتعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، وبعد الاطلاع على الادبيات ودراسات سابقة اعتمدت الباحثة المقياس المعد من قبل (الهاللي، ٢٠١٣) باعتباره المقياس الملائم لإغراض البحث الحالي الذي يتألف من (٤٠) فقرة صاغت بطريقه تتلاءم مع موضوع الدراسة حيث يتكون من خمس بدائل وهي (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي غالبا ، تنطبق علي الى حد ما ، لا تنطبق ، لا تنطبق ابدا) وبناء على هذه البدائل فان طريقة التصحيح لها تأخذ الاوزان التالية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي لل فقرات الايجابية (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي الفقرات السلبية

سادساً: صدق الاداة

يعد صدق الاداة من اهم الشروط الواجب توافرها في اداة البحث ، ويقصد به القدرة على قياس الخاصية التي صمم من اجلها (كراجيه، ١٩٩٧ : ١٩٩) ولأجل التأكد من صدق الاداة قامت الباحثة بعرضها على نخبة من المحكمين المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (١٠) كما مثبت في الملحق (١،٢) لبدا ملاحظتهم حول فقرات المقياس وبيان صلاحية كل فقرة اوعدم صلاحيتها وعدت موافقة المحكمين على جميع فقرات المقياس بنسبه (١٠٠%) والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

يوضح نسب اتفاق المحكمين على فقرات المقياس

النسبة المئوية	عدد المعتريين	عدد الموافقين	عدد المحكمين	الفقرات
٪١٠٠	/	١٠	١٠	١،٢،٣،٤،٥،٦ ٧،٨،٩،١٠،١١،١٢ ١٣،١٤،١٥،١٦،١٧ ١٨،١٩،٢٠،٢١،٢٢ ٢٣،٢٤،٢٥،٢٦،٢٧ ٢٨،٢٩،٣٠،٣١،٣٢ ٣٣،٣٤،٣٥،٣٦،٣٧ ٣٨،٣٩،٤٠

الارتباط بين (0.646-0.876) ، وعليه ان
جميع الفقرات عدت دالة احصائية بعد مقارنتها
بالقيمة الجدولية البالغة (0،444) وبدرجة حرية
(18) كما في الجدول (٤):

صدق البناء (الاتساق الداخلي)

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات
الافراد على كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة
الكلية بواسطة معامل ارتباط (بيرسون)، وقد تبين
ان جميع معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية دالة
احصائيا عند مستوى (0،05) اذ تراوحت معاملات

جدول (٤)

علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ارتباطها	الفقرة	ارتباطها	الفقرة	ارتباطها	الفقرة
0.646	ف21	0.745	ف11	0.646	ف1
0.751	ف22	0.734	ف12	0.653	ف2
0.672	ف23	0.657	ف13	0.671	ف3
0.876	ف24	0.649	ف14	0.648	ف4

0.664	25ف	0.816	15ف	0.68	5ف
0.654	26ف	0.693	16ف	0.725	6ف
0.71	27ف	0.737	17ف	0.698	7ف
0.865	28ف	0.65	18ف	0.695	8ف
0.695	29ف	0.735	19ف	0.692	9ف
0.765	30ف	0.692	20ف	0.849	10ف

يعني وجود درجة ثبات كافية لإغراض الدراسة ، وان
الاداة اصبحت جاهزة.

ثامناً : تطبيق الاداة

بعد ان تم التحقق من الصدق والثبات للمقياس
قامت الباحثة بتطبيق الاداة بشكلها النهائي على
عينة البحث (طالبات الصف الثاني المتوسط) في
شهر اذار اي في النصف الثاني من العام الدراسي
(٢٠٢٣-٢٠٢٤) وتم توزيع الاستبانات على
الطالبات بانسيابية ودون اي مشاكل تذكر.

على الدراسات السابقة والخلفية النظرية ومن ثم عرض
الاستنتاجات وبعض التوصيات والمقترحات .

سابعاً : ثبات الاداة

الثبات يعني الحصول على النتائج نفسها تقريبا عند
اعادة تطبيق الاختبار او المقياس على العينة نفسها
بعد مرور مده زمنية باستعمال نفس التعليمات وهو
شرط اساسي من شروط اداة البحث لما يوفره من
اتفاق في نتائج الاختبار عند اعاده تطبيقه عدة مرات
(أبراهيم ، ٢٠٠٠ ، ٤٢) ولحساب ثبات الاداة
استخدمت الباحثة معادلة الفا كرونباخ وكانت قيمة
الثبات للاداة (٨٨،٠) وهو معامل ثبات جيد مما

تاسعاً : الوسائل الاحصائية

- ١- النسبة المئوية
- ٢- معادله الفاكرونيباخ
- ٣- التكرارات
- ٤- الوسط المرجح

الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها: يتضمن هذا الفصل النتائج

التي توصلت اليها الباحثة في ضوء معالجة البيانات
احصائيا وفقاً لاهداف البحث وبعد ذلك تفسيرها بالاعتماد

أولاً : عرض النتائج

وفيما يأتي تحليل وتفسير النتائج المتعلقة بمستوى التفكير الايجابي :

الهدف الاول : التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى طالبات الصف الثاني المتوسط) قامت الباحثة بتفريغ البيانات وايجاد التكرارات والوسط المرجح والوزن المئوي لكل فقرة وتم ترتيب الفقرات تنازلياً بحسب وسطها المرجح و كما مبين بالجدول (٥). اعتمدت الباحثة على درجة القطع المحددة لمقياس ليكرت الخماسي للتعرف على اتجاه الفقرات وكما موضح بالجدول (٥)

0	3.70	0	0	0	4	56	1	1
5	3.69	0	14	2	1	43	2	37
5	3.64	0	8	4	1	47	3	28
0	3.55	0	8	5	6	41	4	33
5	3.54	2	0	4	1	53	5	39
5	3.54	2	0	4	1	53	5	40
5	3.44	4	0	4	1	51	6	26
0	3.38	2	8	2	18	30	7	22
0	3.38	2	8	2	18	30	7	35
5	3.36	3	2	0	19	36	8	27
5	3.34	2	10	2	21	25	9	23
5	3.34	7	14	2	1	36	9	24
5	3.34	2	10	2	21	25	9	36
5	3.31	0	8	17	1	34	10	16
5	3.31	0	8	17	1	34	10	29

الجدول (٥)

اتجاه الفقرات بحسب مقياس ليكرت

ت	الوسط المرجح
1	1,80 - 1,00
2	2,60 - 1,81
3	3,40 - 2,61
4	4,20 - 3,41
5	5,00 - 4,21

الجدول (٦)

التكرارات و الوسط المرجح و الوزن فقره للأداة و ترتيب الفقرات تنازلياً المئوي

التكرار				
رتبة الفقره	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي حد ما	لا تنطبق
1	1	0	0	0
2	2	1	0	0
3	3	1	0	0
4	5	1	0	0
5	6	1	0	0
6	7	1	0	0
7	18	2	0	0
8	19	0	2	3
9	21	2	10	2
10	34	1	17	8
11	34	1	17	8



0	2.93	0	14	29	8	9	21	8	6	19	3	32	11		
0	2.93	0	12	29	8	11	21	9	6	19	3	32	11		
0	2.93	0	0	27	12	21	21	32	6	8	26	20	12		
5	2.84	6	2	20	9	23	22	18	6	8	26	20	12		
5	2.84	11	0	0	29	20	23	25	8	2	8	34	13		
0	2.78	3	0	27	12	18	24	19	8	5	6	34	13		
0	2.73	8	0	4	42	6	25	3	0	0	29	27	14		
2,08				المتوسط العام					14	24	3	19	15		
									14	24	3	19	15		

62.25	3.11	2	8	21	1	28	15	
62.00	3.10	0	6	9	34	11	16	
62.00	3.10	0	14	17	18	11	16	
61.25	3.06	1	10	16	19	14	17	
61.25	3.06	1	10	25	1	23	17	
61.00	3.05	5	14	13	10	18	18	
60.75	3.04	3	2	13	19	23	19	
60.50	3.03	2	0	20	10	28	20	
58.75	2.94	4	2	20	9	25	21	

تشير النتائج الموضحة في نهاية الجدول الى ان المتوسط الحسابي العام للمقياس ككل قد بلغ (٢٠٠٨) وبمقارنة هذا المتوسط مع المحك الاحصائي المعتمد (الذي غالبا ما يكون المتوسط الفرضي ٣ في المقياس الخماسي)، يتضح ان مستوى التفكير الايجابي لدى طالبات الصف الثاني المتوسط يقع ضمن المستوى المنخفض .

وتوصل البحث الى مجموعة من التوصيات الآتية :

- ١- توفير جو امن ومناسب نفسيا لدى طالبات المرحلة المتوسطة سواء كان في وسط الأسرة او المدرسة.
- ٢- ضرورة توفير برامج تدريبية تسهم في رفع مستوى التفكير الايجابي لدى طالبات المرحلة المتوسطة .
- ٣- ضرورة اقامه برامج وانشطة ارشادية تخص مستوى التفكير الايجابي السائد لدى الطلبة في بيئة المدرسة وخاصة الطلبة جدد لتعريفهم بطبيعة هذه نشاطاتهم التي ترفع من مستوى التفكير الايجابي .
- ٤- يجب ان يكون التشجيع على عمل الأنشطة العلمية التي تخص التفكير الايجابي على شكل مجموعات بين الطلبة والابتعاد عن العمل الفردي وذلك لما له من فوائد كثيره من خلال احتكاك كل طالب في مستوى التفكير الايجابي لدى طالب اخر .
- ٥- يجب اقامه سفرات ترفيهيه للطالبات بشكل دوري تعلمهم وتجعلهم على الاطلاع الدائم وترفع من مستوى التفكير الايجابي لديهم مما تجعلهم يتمتعون في بيئة مميزة تساعدهم على رفع مستواهم الدراسي وهذا يؤدي إلى تقوية العلاقة فيما بينهم .

يتضح من الجدول (٦) بأن المتوسطات المرجحة لفقرات مقياس مستوى التفكير الايجابي تراوحت ما بين (٣,٧٠ كاعلى قيمة) و (2,73 كاقبل قيمة) ، بينما بلغت الاوزان المئوية ما بين (٧٤,٠٠%) و (٥٤,٥٠) .

الاستنتاجات

ويمكن تقسيم النتائج الى ثلاثة مستويات :

- ١- **المستوى المرتفع** : احتلت الفقرات ذات التسلسل (١ ، ٣٧ ، ٢٨ ، ٣٣ ، ٣٩ ، ٤٠) المراتب الاولى ، حيث اظهرت طالبات العينة استجابة عالية في هذه الجوانب بوزن مئوي تجاوز ٧٠% . وتصدرت الفقرة رقم (١) بمتوسط (٣,٧٠) ، مما يشير الى وجود نقاط قوة محددة في جوانب معينة من التفكير الايجابي لدى العينة .
- ٢- **المستوى المتوسط** : انحصرت بقيمة الفقرات مثل (الفقرات ٢٦ ، ٢٢ ، ٣٥ ، ٢٧) في مستويات متوسطة من التفكير الايجابي ، حيث تراوحت اوزانها المئوية بين (٦٠% - ٦٩%) .
- ٣- **المستوى المنخفض** : جاءت الفقرة رقم (٣) بمتوسط مرجح (٢,٧٣) ووزن مئوي (٥٤,٥٠%) ، مما يستوجب الوقوف عند مضمون هذه الفقرة كونه يمثل الجانب الاضعف في التفكير الايجابي لدى الطالبات.

ثانياً : تفسير المتوسط العام للمقياس

واستكمالاً للدراسة الحالية تقترح الباحثة ما يأتي :

١- اجراء دراسة مماثله لهذه الدراسة وتنطبق على المرحلة المتوسطة للطلاب الذكور ومعرفة الفرق في الشعور بالتفكير الايجابي بين الطلاب والطالبات من المرحلة المتوسطة نفسها .

٢- اجراء دراسة مماثله اخرى مطبقة على شرائح اخرى غير شريحة المرحلة المتوسطة مثل طلبه الإعدادية والجامعة وطلبة الدراسات العليا والمدارس الخاصة منها المتميزين .

٣- اجراء دراسات مماثله حول هذا الموضوع لدى فئات اخرى من المجتمع مثل الموظفين او المرشدين وغيرهم من فئات المجتمع وخاصة المجتمع المدرسة .

٦- اجراء دراسة ارتباطيه بين التفكير الايجابي ومتغيرات اخرى كمفهوم الاستقرار، الشعور بالذات ، جودة الحياة.

المصادر العربية

- ٩- حسين ، طه عبد العظيم ، وحسن سلامة عبد العظيم (٢٠٠٦) استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية ، ط١ ، دار الفكر ، عمان - الاردن .
- ١٠- الخولي، منال علي محمد (٢٠١٤) اثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الايجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الاكاديمي ، لدى طالبات الجامعات المتأخرات دراسي (٤٨٤) السعودية ، دراسات عربية في التربية، وعلم النفس
- ١١- دبليو ، سكوت (٢٠٠٦) : قوة التفكير الايجابي في الاعمال ، ترجمة ناوروز اسعد ، طه مكتبة العبيقان، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
- ١٢- دندي ، ايمان رافع (٢٠١٣) التفكير الايجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية (أطروحة الدكتوراه غير منشوره) جامعه دمشق - سوريا
- ١٣- الرقيب ، سعيد بن صالح (٢٠٠٨) : اسس التفكير الايجابي وتطبيقاته نجاه الذات والمجتمع في ضوء السنه النبوية ، كلية التربية ، جامعة الباحة
- ١٤- السر، حنان عمر احمد (٢٠١٤) دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية منهج التفكير الايجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله ، رسالة الماجستير في اصول التربية ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة.
- ١٥- سليمان ، سناء محمد (٢٠١٠) : التفكير اساس اساسياته وانواعه تعليمه وتنميه مهاراته ، القاهرة عالم الكتب
- ١- ابراهيم ، فاضل خليل (٢٠١١) قضايا تربوية ونفسية مقالات تحليلية في التربية والتعليم العالي وطرائق التدريس ، ط١ ، دار بن الاثير للطباعة والنشر ، الموصل .
- ٢- ابراهيم ، مروان عبد المجيد (٢٠٠٠) القياس والتقييم التربوي والنفسي " اساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٣- ابو حويج، مروان (٢٠١٢) : المدخل الى علم النفس العام دار اليازوردي العلمية ، للطباعة والنشر ، عمان ، الاردن
- ٤- بركات زياد (٢٠١٠) : التفكير الايجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات ، جامعة القدس المفتوحة فلسطين
- ٥- البري ، ابراهيم محمد (٢٠١٦): العلاقة بين التفكير الايجابي والتحصيل الدراسي لدى عينة من الطالبات السعوديات ، مجلة الشرق الاوسط ، جامعه عين شمس، مصر (٣٨)
- ٦- بكار ، سارة (٢٠١٣): انماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني (رسالة ماجستير غير منشوره) جامعه ابي بكر بالقائد - تلمسان
- ٧- جروان ، فتحي عبد الرحمن (٢٠٠٥) تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات ، ط١، مكتبة العبيقان ، المملكة العربية السعودية .
- ٨- حجازي، مصطفى (٢٠١٢) : اطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الايجابي) ، للتنوير للطباعة والنشر ، بيروت - لبنان .

- ٢٢- غانم ، زياد بركات (٢٠٠٦) : التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة في بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية ودراسات عربية في علم النفس ، دار الغريب للطباعة والنشر المجلد الرابع العدد الثالث يوليو .
- ٢٣- الغريبي ، احمد نايل وابو اسعد ، احمد عبد اللطيف (٢٠٠٩) التعامل مع الضغوط النفسية ، دار الشروق للنشر ، عمان ، الاردن .
- ٢٤- غنايم ، منتهى محمد (٢٠٠٤) مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط ١ ، ترجمه جاد ، سمير عبد القادر ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، مصر .
- ٢٥- القرشي ، علي تركي (٢٠١٢) : التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، مجله القادسية للعلوم الانسانية، ٢٩٢ .
- ٢٦- قطامي ، عبد الرحمن (٢٠١٣) : علم النفس العام ، الطبعة الاولى دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع عمان ، الاردن .
- ٢٧- كراجيه ، عبد القادر (١٩٧٧) : القياس والتقويم في علم النفس رؤية جديدة ، دار الزمرد العلمية ، عمان ، الاردن
- ٢٨- كينان ، كيت (٢٠٠٥) : تنظيم وتفعيل الذات ، الطبعة الاولى ، ترجمه لبنان الدار العربية للعلوم .
- ٢٩- منتهى عبد العاصي ، سوزان احمد (٢٠١٤) : التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية ، مجله البحوث التربوية والنفسية العدد (٤١) ، ١١٣ - ١٤٢
- ١٦- شبير ، توفيق محمد توفيق (٢٠٠٥) : دراسة مستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات في ضوء الثقافة السائدة لدى طلبة الجامعة الإسلامية ، بغزه رساله ماجستير الجامعة الإسلامية غزه .
- ١٧- صالح ، صالح مهدي وشامخ ، بسمة كريم (٢٠١١) التحدث مع الذات وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية ، ط ١ ، دار الصفاء للنشر والتوزيع عمان ، الاردن .
- ١٨- عباس محمد خليل ، واخرون (٢٠١١) : مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط ١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان .
- ١٩- عبد العزيز ، محمد عادل (٢٠١١) قوة التفكير الإيجابي ، ط ١ ، جمعية وادي التكنولوجيا .
- ٢٠- العبيدي ، عفراء ابراهيم خليل (٢٠١٣) : التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد ، المجلة العربية لتطوير التفوق جامعه الاردن المجلة ٤ العدد سبعة ١٢٤ ١٥٢
- ٢١- العنزي ، يوسف محيلان سلطان (٢٠٠٧) اثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت ، أطروحة الدكتوراه ، كلية التربية الاساسية ، جامعة الكويت .



٣٣- اليوسفي ، علي (٢٠١٥) : دافع الانجاز
الدراسي وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طالبات
كلية التربية للبنات ، مجله الكلية الإسلامية
الجامعية العدد ٣٢.

٣٠- الموسوي ، عبد العزيز حيدر ، شطب ، أنس
اسود (٢٠١٦) التدفق النفسي على وفق التفكير
الاجابي ، رسالة ماجستير منشورة ، العراق .

٣١- الانصاري ، بدر محمد ، وكاظم ، علي مهدي
(٢٠٠٨) قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة
، دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتين والعمانيين ، مجلة
العلوم التربوية والنفسية ، جامعة البحرين ، ٩(٤) ،
١٠٧- ١٣١ .

٣٢- الانصاري ، سامية لطيف (٢٠١٥) التفكير
الاجابي استراتيجياته وتطبيقاته، المجلة المصرية
للدراسات النفسية المجلد (٢٢)(٢٠٥).



5. Al-Barri, Ibrahim Muhammad (2016): The Relationship Between Positive Thinking and Academic Achievement Among a Sample of Saudi Female Students, Middle East Journal, Ain Shams University, Egypt (38)

6. Bakkar, Sarah (2013): Thinking Patterns Among University Students and Their Future Anxiety (Unpublished Master's Thesis), Abum Bakr Belkaid University, Tlemcen.

7. Jarwan, Fathi Abdel Rahman (2005): Teaching Thinking: Concepts and Applications, 1st Ed., Obeikan Library, Kingdom of Saudi Arabia.

8. Hijazi, Mustafam (2012): Releasing Life Energies: Readings in Positive Psychology, Al-Tanweer for Printing and Publishing Beirut, Lebanon.

Arabic Sources :

1. Ibrahim, Fadelm Khalil (2011): Educational and Psychological Issues: Analytical Articles in Education, Higher Education, and Teaching Methods, 1st Ed., Dar Bin Al-Atheer for Printing and Publishing, Mosul.

2. Ibrahim, Marwan Abdel Majid (2000): Educational and Psychological Measurement and Evaluation: Fundamentals, Applications, and Contemporary Directions, 1st Ed., Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

3. Abu Huwajj, Marwan (2012): *Introduction to General Psychology, Al-Yazourim Scientific House for Printing and Publishing, Amman, Jordan.

4. Barakat, Ziyad (2010): Positive and Negative Thinking Among University Students: A Field Study in Light of Some Variables, Al-Quds Open University, Palestine.



12. Dandi, Iman Rafe' (2013): Positive Thinking and Its Relationship to Perceived Communication Skills Among Counselors in Damascus Public Schools (Unpublished Doctoral Dissertation), Damascus University, Syria.
13. Al-Raqib, Saeed bin Saleh (2008): Foundations of Positive Thinking and Its Applications for the Salvation of Self and Society in Light of the Prophetic Sunnah, College of Education, Al-Baha University.
14. Al-Sir, Hanan Omar Ahmed (2014): The Role of Secondary School Teachers in Developing a Positive Thinking Curriculum for Their Students in Light of the Quran and Sunnah and Ways to Activate It (Master's Thesis in Foundations of Education), College of Education, Islamic University, Gaza.
9. Hussein, Taha Abdel Azim, & Hassan Salama Abdel Azim (2006): StrategiesmformManaging Educational and Psychological Stress, 1st Ed., Dar Al-Fikr, Amman, Jordan.
10. Al-Khouli Manal Ali Muhammad (2014): The Impact of a Training Program Based on Improving Positive Thinking on Decision-Making Skills and Academic Ambition Levels Among Academically Late University Students, (484) Saudi Arabia, Arabic Studies in Education and Psychology.
11. Scott, W. (2006):* The Power of Positive Thinking in Business, Translated by Nawroz Asaad, Obeikan Library, Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.



19. Abdel Aziz, Muhammad Adel (2011): The Power of Positive Thinking, 1st Ed., Technology Valley Association.
20. Al-Obaidi, Afra Ibrahim Khalil (2013): Positive and Negative Thinking and Its Relationship to Academic Adjustment Among Baghdad University Students, Arab Journal for the Development of Excellence, University of Jordan, Vol. 4, Issue 7, pp. 124-152.
21. Al-Anzi, Yousef Muhailan Sultan (2007): The Impact of Positive Thinking Training and Learning Strategies in Treating Academic Lag Among Fourth-Grade Students in Kuwait (Doctoral Dissertation), College of Basic Education, Kuwait University.
15. Suleiman, Sanaa Muhammad (2010): Thinking: Its Fundamentals, Types, Teaching, and Skill Development, Cairo, Alam al-Kutub.
16. Shubair, Tawfiq Muhammad Tawfiq (2005): A Study of Ambition Level and Its Relationship with Some Variables in Light of the Prevailing Culture Among Islamic University Students in Gaza (Master's Thesis), Islamic University, Gaza.
17. Saleh, Saleh Mahdi, & Shamikh, Basma Karim (2011): Self-Talk and Some Psychological and Behavioral Disorders, 1st Ed., Dar Al-Safa for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
18. Abbas, Muhammad Khalil, et al. (2011): Introduction to Research Methods in Education and Psychology, 1st Ed., Dar Al-Maysara for Publishing, Distribution, and Printing, Amman.



26. Qatami, Abdel Rahman (2013): General Psychology, 1st Ed., Dar Al-Maysara for Printing, Publishing, and Distribution, Amman, Jordan.
27. Karaja, Abdel Qader (1977): Measurement and Evaluation in Psychology: A New Vision, Dar Al-Zumurrud Scientific House, Amman, Jordan.
28. Keenan, Kate (2005): Organizing and Activating the Self, 1st Ed., Translated by Lebanon Arab Scientific Publishers.
29. Muntaha Abdel Assi, Suzan Ahmed (2014): Positive Thinking and Its Relationship to Intrinsic Academic Motivation and Attitude Toward the Teaching Profession Among College of Education Students, Journal of Educational and Psychological Research, Issue 41, pp. 113–142.
30. Al-Musawi, Abdul Aziz Haider, & Shattab, Anas Aswad (2016): Psychological Flow According to Positive Thinking (Published Master's Thesis), Iraq.
22. Ghanem, Ziyad Barakat (2006): Positive and Negative Thinking Among University Students: A Comparative Study of Some Demographic and Educational Variables, Arabic Studies in Psychology, Dar Al-Gharib for Printing and Publishing, Vol. 4, Issue 3, July.
23. Al-Ghurairi, Ahmed Nayel, & Abu Asaad, Ahmed Abdel Latif (2009): Dealing with Psychological Stress, Dar Al-Shorouk for Publishing, Amman, Jordan.
24. Ghanayem, Muntaha Muhammad (2004): Research Methods in Education and Psychology, 1st Ed., Translated by Gad, Samir Abdel Qader, Global House for Publishing and Distribution, Egypt.
25. Al-Quraishi, Ali Turki (2012): Positive Thinking and Its Relationship to Some Variables Among University Students, Al-Qadisiyah Journal for Human Sciences, 292.



32. Al-Ansari, Samia Latif (2015): Positive Thinking: Strategies and Applications, Egyptian Journal of Psychological Studies, Vo22, pp.52.

33. Al-Yousifi, Ali (2015): Academic Achievement Motivation and Its Relationship to Social Anxiety Among Female Students of the College of Education for Girls, Journal of the Islamic University College, Issue 32.

31. Al-Ansari, Badr Muhammad, & Kazem, Ali Mahdi (2008): Measuring Optimism and Pessimism AmongmUniversity Students: A Cross-Cultural Comparative Study Between Kuwaitis and Omanis, Journal of Educational and Psychological Sciences, University of Bahrain, 9(4), pp. 107-131.

المصادر الاجنبية

1. Anthony ,R.L.(2002) The positive and negative thinking proquest-Sissertion
2. Peterson C.RushW.Bcermann U.park N .8seligman
3. Samer Mohammed (2018), The relationship of self _esteem to parental
4. Stallard pull,M.(2002) strength. Of character, happiness and staais fact