# الأوهام الإيجابية لدى طلبة الدراسات العليا

( بحث مستل )

**ا.د. سناء عبد الزهرة حميد  م.م. بنين صيوان خزعل**

**كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة البصرة**

**sanaa.hameed@ uobasrah.edu.iq  baneensaewan.khazaal@uobasrah.edu.iq**



| تأريخ استلام البحث | تأريخ القبول |
|---|---|
| 2026/5/3 | 2026/5/19 |



**المستخلص:**

يستهدف البحث الحالي التعرف إلى الأوهام الإيجابية لدى طلبة الدراسات العليا، ولغرض تحقق قامت الباحثتان ببناء مقياس الأوهام الإيجابية بالاعتماد على نظرية تايلور وبراون ( Taylor & Brown ,1988) وتكون من (30) فقرة موزعة على ثلاث مجالات، إذ قامت الباحثتان بالتحليل الاحصائي لفقرات مقياس الأوهام الإيجابية وكذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية من الصدق والثبات وتطبيقها على عينة البحث، ومن ثم القيام بجمع البيانات ومعالجتها إحصائياً ، فقد توصل البحث الحالي إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى إيجابي من الأوهام الإيجابية، وفي ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي تم وضع الباحثتان بعض التوصيات وهي الإفادة من مستوى الأوهام الإيجابية لدى طلبة الدراسات العليا في تعزيز الدافعية الأكاديمية والثقة بالقدرة على إنجاز المتطلبات البحثية.تضمين برامج الإرشاد النفسي الجامعي أنشطة تدعم التفكير الإيجابي الواقعي والتكيف مع الضغوط الأكاديمية.تشجيع الطلبة على توظيف التصورات الإيجابية للذات في مواجهة الإخفاقات والصعوبات البحثية بصورة متوازنة.دعم البيئة الجامعية التي تعزز التفاؤل الأكاديمي والشعور بالكفاءة لدى طلبة الدراسات العليا.إقامة ورش تدريبية لتنمية مهارات التوافق النفسي وإدارة الضغوط لدى طلبة الدراسات العليا كما تقدمت الباحثتان بعدد من المقترحات

**الكلمات المفتاحية: الأوهام الإيجابية، طلبة الدراسات العليا.**

# Positive Illusions Among Postgraduate Students

**Asst. Lect. Baneen S. Khazaal** **Prof. Dr. Sana'a A. Hameed**

**College of Education for Humanities / University of Basra**

**Abstract:**

The present study aims to identify positive illusions among postgraduate students. To achieve this, the researchers constructed a Positive Illusions Scale based on the theory of Taylor and Brown (1988), consisting of 30 items distributed across three domains. They performed statistical analysis of the scale items, verified its psychometric properties (validity and reliability), and administered it to the research sample. Data were then collected and statistically processed. The findings indicated that university students have a positive level of positive illusions. In light of these results, the researchers proposed several recommendations: utilizing the positive level of positive illusions among postgraduate students to enhance academic motivation and confidence in completing research requirements; incorporating activities into university psychological counseling programs that support realistic positive thinking and adaptation to academic pressures; encouraging students to employ balanced positive self-perceptions when facing failures and research difficulties; supporting a university environment that fosters academic optimism and a sense of competence among postgraduate students; and organizing training workshops to develop psychological adjustment skills and stress management for postgraduate students. The researchers also put forward a number of further suggestions.

**Keywords:** Positive illusions, postgraduate students

**مشكلة البحث :**

إن ما يشهده العالم المعاصر اليوم من تغيرات معرفية وتكنولوجية متسارعة انعكست بشكل مباشر على البيئة الأكاديمية، مما فرض على الطلبة عامه و طلبة الدراسات العليا خاصة تحديات نفسية و مهارية غير مسبوق لها، وفي ظل متطلبات البحث العلمي المتقدمة وضغوط الإنجاز الأكاديمي، يواجه هؤلاء الطلبة مواقف معقدة تستدعي امتلاكهم لقدرات نفسية ومعرفية متينة تساعدهم على التكيف وتحقيق النجاح (العقيلي وميره ، 2025: 1819) ، وهنا يبرز دور الأوهام الإيجابية كآليات نفسية يلجأ إليها الأفراد لتحسين إدراكهم لأنفسهم ولمستقبلهم، وذلك عبر تقديم تصورات محرفة عن الذات، مثل المبالغة في تقدير القدرات، التفاؤل المفرط بشأن المستقبل، ووهم التحكم،

وهذا ما وضحه مفهوم تايلور (1989) الذي يؤكد على أنه نمط متسق من الإدراكات الذاتية المرغوبة التي يحملها الفرد حول نفسة ومستقبلة، وتسحب عليه بطريقة إيجابية مقارنة بالحدود الموضوعية المتوقعة، أو المقارنة بالواقع الذي يمكن اثباته، (Taylor,1989: 60). وبذلك فان البحث الحالي يسعى للإجابة على التساؤل الآتي: هل يتمتع طلبة الدراسات العليا بالأوهام الإيجابية؟

**أهمية البحث :**

تنبع أهمية البحث الحالي من تركيزه على فئة طلبة الدراسات العليا، وهي فئة تمثل النخبة الأكاديمية المؤهلة لقيادة مسارات التغيير والتطوير في المجتمع، فهؤلاء الطلبة لا يقتصر دورهم على تلقي المعرفة فحسب، بل يمتد ليشمل إنتاج الأفكار الجديدة، وتوليد الحلول المبتكرة للمشكلات العلمية والمجتمعية مستفيدين من قدراتهم المعرفية و المهارية المتقدمة، وفي الوقت نفسه قد تحمل هذه المرحلة تحديات نفسية وسلوكية خاصة، من بينها المبالغة في تقدير القدرات الذاتية أو صعوبة التقييم الموضوعي للأداء، وأشار كار (Carr,2004) إلى الدور المهم للأوهام الإيجابية في تحسين التفكير الإيجابي والمزاج النفسي في العديد من المواقف والتي من الممكن ان تقود إلى التحفيز والمثابرة بشكل أفضل عند التعامل مع الضغوط أو المشكلات (Carr,2004:25).

إن الأوهام الإيجابية تسهم في تعزيز التفكير الإيجابي وتحفيز المزاج الإيجابي لدى الأفراد، إذ إنها تُساعدهم على تطوير رؤية أكثر إيجابية نحو ذواتهم، الأمر الذي يعد بالغ الأهمية في مواجهة مواقف الحياة المختلفة، و عبر هذا النمط من التفكير الإيجابي يصبح الفرد أكثر قدرة على إدراك نفسه بصورة أفضل عند التعامل مع مصاعب الحياة مما ينعكس على حالته المزاجية بشكل إيجابي (عطية، 2025: 8).

وفي السياق ذاته أشار كل من تايلور وبراون (Taylor& Brown ,1988) إن هذه الأوهام تحسن أو ترقي محكات الصحة النفسية الأخرى بما فيها القدرة على التقييم الإيجابي للذات بشكل غير واقعي، والقدرة على التصورات المبالغ فيها للسيطرة أو التمكن، والقدرة على التفاؤل غير الواقعي، وإن تبني الأفراد للأوهام الإيجابية تخدم بشكل واسع ادراكهم العاطفي والواقعي وكذلك الوظائف النفسية والاكاديمية (Taylor&Brown,1988: 91).

**هدف البحث Aim of the Research:**

يسعى البحث الحالي بالتعرف إلىالأوهام الإيجابية لدى عينة البحث الحالي من طلبة الدراسات العليا.

**حدود البحث Limits of the Research:**

1. **الحدود البشرية:** طلبة الدراسات العليا للتخصصات العلمية والانسانية.
2. **الحدود المكانية:** جامعة البصرة.
3. **الحدود الزمنية:** للعامين الدراسيين 2026-2025

**تحديد المصطلحات Definition of the terms:**

- **تايلور وبراون (Taylor & Brown,1988 ):** هي مجموعة مترابطة من الأوهام تتمثل في التقييمات الذاتية الإيجابية المفرطة، والتصورات المبالغ فيها للسيطرة أو الإتقان، والتفاؤل غير الواقعي، تعمل لخدمة مجموعة متنوعة من الوظائف المعرفية والوجدانية والاجتماعية. (Taylor & Brown ,1988: 193)
- **التعريف النظري:** تتبنى الباحثة التعريف النظري تايلور وبراون (Taylor & Brown,1988 والمشار إليه آنفاً، كما انها اعتمدت نظرية تايلور وبراون في الإطار النظري وكذلك في بناء المقياس لعينة البحث الحالي.
- **التعريف الاجرائي:** مجموع الدرجات التي سيحصل عليها المستجيب نتيجة الاستجابة على فقرات مقياس الاوهام الايجابية.

**الاطار النظري**

**مفهوم الأوهام الايجابية**

تُعد الأوهام الإيجابية من أهم آليات الدفاع المعرفية التي تساعد الفرد على الحفاظ على توازنه النفسي والتكيف مع ضغوط الحياة، إذ تعمل كمرشحات إدراكية تُخفف من وطأة المعلومات السلبية التي تتعارض مع النظرة المتفائلة للعالم. وتشمل هذه الأوهام عمليات معرفية متعددة مثل الانتباه الانتقائي للمثيرات الإيجابية، والنسيان الحميد للأحداث المؤلمة، وتجاهل مواطن الضعف أو عدم الكفاءة، إلى جانب الاحتفاظ ببعض المخططات الذاتية السلبية التي تتيح للفرد إدراك حدوده دون أن تهدد احترامه لذاته. فهي لا تمثل مجرد إنكار للواقع، بل آلية معرفية تساعد على تخفيف التأثيرات

الانفعاليـة للأحـداث الضـاغطة، وتعـزز التفـاؤل والأمـل والتوجـه الإيجـابي نحـو المسـتقبل، وبـذلك فـإنّ الأوهـام الإيجابيـة تـرتبط بكـلٍ مـن التفـاؤل والأمـل ممـا يجعلهـا جـزءًا مـن منظومـة نفسـية متكاملـة تُسـهم فـي تعزيـز الصـحة النفسـية والجسـدية، مـن خـلال تحسـين المـزاج، ورفـع المعنويـات، وتقويـة المناعـة النفسية في مواجهة الإحباطات والضغوط المستمرة في الحياة المعاصرة. (Carr,2004:105)

وفـي هـذا الصـدد ومـا لـه مـن علاقـة بالأوهـام الإيجابيـة يصـف تـايلور وبـراون ( Taylor&Brown 1994,) الأوهـام بانهـا تُتـيح للأفـراد الاحتفـاظ بنظـرة إيجابيـة لأنفسـهم ولمسـتقبلهم، مـع القـدرة فـي الوقـت نفسـه علـى الـتعلم مـن التغذيـة الراجعـة السـلبية دون أن تُحـدث تلـك المعلومـات انهيـارًا فـي تقـدير الـذات، ولهـذا لا تُعـد الأوهـام الإيجابيـة مجـرد انحـراف إدراكـي، بـل تمثـل طريقـة تُمكّـن الإنسـان مـن الاسـتمرار فـي النمـو النفسـي والتكيـف رغـم التحـديات، كمـا أن أصـحاب الأوهـام الإيجابيـة يتمتعـون بقـدرة أفضـل علـى إعـادة تفسـير الفشـل أو التغذيـة الراجعـة السـلبية بشـكل يقلـل مـن التهديـد النفسـي، فيرونهـا فرصًـا للـتعلم بـدلاً مـن تهديـدٍ لكفـاءتهم الشخصـية، كمـا أنهـم يميلـون إلـى تفسـير المواقـف الغامضـة أو غيـر الواضـحة علـى نحـو إيجـابي، بمـا يتسـق مـع معتقـداتهم السـابقة، ممـا يسـاعدهم فـي الحفـاظ علـى الاسـتقرار الانفعـالي والتحفيـز الـداخلي. ومـن ثـم، يمكـن القـول إن الأوهـام الإيجابيـة تُسـهم فـي بنـاء مرونـة نفسـية تمكّـن الأفـراد مـن تحويـل الإخفاقـات إلـى خبـراتٍ تطويريـة تعـزز النمـو الشخصـي والنجـاح المسـتقبلي. (Catina & Iso-Ahola,2004: 81)

## نظرية تايلور وبراون (Taylor &Brown,1988)

صيغ مصطلح الأوهام الإيجابية على يد كل من(Jonathon D. & Shelley E. Taylor Brown,1988) وعلـى أساسـه وضـع مـا يعـرف بـأنموذج التعـديل أو الموائمـة المعرفيـة فـي وصـف وتفسـير الصـحة النفسـية مؤكـداً علـى أن أوهـام إيجابيـة معينـة تشـيع فـي التفكيـر السـوي أو العـادي للإفـراد، و معظـم الافـراد لا يحملـون تصـورات دقيقـة عـن أنفسـهم وعـن العـالم المحـيط بهـم، بـل يـرون أنفسهم والعالم بصورة أكثر إيجابية مما هو عليه في الواقع، ويمكن اعتبارها محكا رئيسي من محكات الصـحة النفسـية وبالتـالي فهـي ضـرورية للرفـاه الشخصـي والصـحة العقليـة (Taylor &Brown, 1988:209). وقد نجحت كل من شيلي تايلور وجوناثان براون (Taylor& Brown, 1988) في

توظيف نتائج عدد من الدراسات، ولا سيما تلك التي تناولت مفهوم التحيزات الاجتماعية، في بناء نموذج نظري عُرف باسم نظرية التكيف المعرفي (Cognitive Adaptation Theory) وقد أكدت هذه النظرية أن ما يُطلق عليه من "أخطاء معرفية" أو "أوهام إيجابية" لا يُعدّ دليلاً على قصور أو خلل في العمليات المعرفية كما كان يُعتقد سابقًا، بل يمثل آلية معرفية تكيفية تهدف إلى الحفاظ على الاتزان النفسي وتعزيز الصحة العقلية، من خلال إضفاء معنى إيجابي على التجارب الحياتية الصعبة، وتعزيز الإحساس بالقدرة على التحكم والتأثير، وهو ما يؤدي إلى تحسين الدافعية، وتقليل الإحباط، وتعزيز الرفاهية النفسية. (أبو حلاوة، 2018: 5). فقد أكدت (تايلور ، 1983) إن صياغتهما للأوهام الإيجابية هو لإلتقاط جوهر هذه الظاهرة ، أي ظهور معتقدات مشوهة (متضخمة) بشكل إيجابي في مواجهة المعلومات المهددة، فعندما يعاني الناس من ظروف معينة، فإنهم يستجيبون بجهود تكيفية معرفية قد تمكنهم من العودة إلى المستوى السابق من الأداء النفسي أو تجاوزه، قد تتضمن الموضوعات التي تحدث حولها مثل هذه التعديلات البحث عن المعنى في التجربة ، ومحاولة لاستعادة الشعور بالسيطرة او الإتقان ، ومحاولة استعادة الإحساس الإيجابي بالذات ، و أن الأهداف التي تتجه نحوها هذه الجهود هي للشعور بالثقة الشخصية (Taylor &Brown, 1988:875)

## مجالات الأوهام الإيجابية:

1. **النظرة الإيجابية للذات غير الواقعية:** تشير الى وجود تصورات ذاتية مبالغ فيها لدى الأفراد بان لديهم قدرات وإمكانات وخصائص عقلية أعلى من غيرهم. إذ يرى (Taylor &Brown, 1988, 1994) إن الناس لديهم تصورات إيجابية لأنفسهم، ويرى الناس صفاتهم الإيجابية بأنها أكثر تميزاً عن أنفسهم من الصفات السلبية، وعندما يُطلب من الناس تقييم صفاتهم الشخصية مقارنة بأقرانهم فإنهم يرون أنفسهم أفضل، ويختارون أبعاد المقارنات التي يتفوقون فيها، ويحددون الصفات الشخصية بطرق خاصة تؤكد على نقاط القوة الملموسة لديهم، فتشير تايلور وبراون إلى أن الأفراد الذين يمتلكون تصورات إيجابية ومبالغًا فيها نسبيًا عن قدراتهم يكونون أكثر قدرة على تحقيق النجاح مقارنةً بأولئك الذين يُقلّلون من شأن إمكاناتهم. فالتقييم المتفائل للذات يُعد عاملاً

معـززاً للنمـو النفسـي والتكيـف، كمـا أن هـذا النـوع مـن التصـورات يسـهم فـي التعامـل الفعّـال مـع الضـغوط النفسـية والأحـداث المجهـدة والتهديـدات الصـحية، إذ يُظهـر الأفـراد ذوو التصـورات الذاتيـة المتفائلـة قـدرة أعلـى علـى التماثـل للشـفاء واسـتعادة التـوازن النفسـي والجسـدي مقارنـةً بغيـرهم. (Taylor & Brown, 1988, p.202).

2. **وهـم السـيطرة:** توضـح أدبيـات علـم الـنفس أن النـاس يعتقـدون أن لـديهم درجـة عاليـة مـن السـيطرة الشخصـية فـي العديـد مـن مواقـف الحيـاة، وتشـير كـل مـن الدراسـات المختبريـة والدراسـات الميدانيـة مـع الأفـراد الـذين يتعرضـون لأحـداث صـحية مؤلمـة الـى ان النـاس يـرون أنفسـهم أكثـر سـيطرة علـى هـذه الأحـداث ممـا هـو صـحيح أو محتمـل مـن الناحيـة الموضـوعية، وانـه حتـى فـي المواقـف التـي تحـددها الصـدفة بشـكل كبيـر يفسـر النـاس عنصـراً مـن عناصـر السـيطرة الشخصـية (Taylor &Brown, 1988: 876) .

3. **التفـاؤل غيـر الـواقعي:** يـرى كـلا مـن (Taylor & Brown,1988) أن التفـاؤل غيـر الـواقعي هـو شـعور الفـرد بقدرتـه علـى التفـاؤل نحـو الأحـداث مـن دون مبـررات منطقيـة أو وقـائع أو مظـاهر تـؤدي الـى هـذا الشـعور، ممـا قـد يتسـبب أحيانـاً فـي حـدوث النتـائج غيـر المتوقعـة، كمـا يعـرف التفـاؤل غيـر الـواقعي بأنـه إدراك الفـرد علـى نحـو انتقـائي لإيجابيـات الحاضـر، وتعمـيم أفضـل التوقعـات الممكنـة علـى نتـائج المسـتقبل. فهـم يـرون أنفسـهم أقـل عرضـة للأحـداث السـلبية وأكثـر عرضـة للأحداث الإيجابية مقارنة بأقرانهم (Taylor &Brown, 1988: 877) .

**منهجية البحث واجراءاته**

يتنـاول هـذا الفصـل منهجيـة البحـث واجراءاتـه مـن حيـث تحديـد مجتمـع البحـث، واختيـار العينـة، وإجراءات إعداد أداة البحث لقياس متغير البحث، والوسائل المستخدمة في تحليل بيانات هذا البحث.

**أولاً: مجتمع البحثPopulation of the Research**

تـألف مجتمـع البحـث الحـالي مـن فئـة طلبـة الدراسـات العليـا للعـام الدراسـي (2025-2026) للسـنة التحضـيرية مـن الـذكور والانـاث إذ بلـغ العـدد الكلـي (2619) بواقـع (1061) للـذكور و (1558) للإنـاث، كمـا بلـغ العـدد الكلـي للتخصـص العلمـي (1875) طالـب وطالبـة والتخصـص الإنساني (744) طالب وطالبة، موزعين على (13) كلية علمية و (5) كليات إنسانية.

**ثانيا: عينة البحث Sample of Research**

**أ. عينـــة البنـــاء :** لغـرض التحقـق مـن تـوافر الخصـائص السـيكومترية لأداة البحـث ولإتمـام إجـراءات الصـدق البنـائي اختـارت الباحثتـان عينـة بلـغ حجمهـا (400) شـخص وبطريقـة عشـوائية بسـيطة، (108) عليا و (108) دنيا بوصفهم عينة للصدق البنائي.

**ب. عينـة الثبـات:** لإيجـاد ثبـات أداتـي البحـث جـدارة الـذات والـتحكم المـدرك طبـق الباحثتـان أداة البحـث على عينة بالغة (50) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا، بواقع (25) طالبة و (25) طالباً.

**ثانياً: اداة البحثTool of Research**

لغـرض قيـاس الأوهـام الإيجابيـة تـم الاطـلاع علـى الأدبيـات والدراسـات السـابقة والاطـر النظريـة ذات العلاقـة وعلـى هـذا الأسـاس تـم الاعتمـاد فـي بنـاء المقيـاس علـى نظريـة تـايلور وبـراون (Taylor & Brown,1988 ) واللتـان عرفتـا الأوهـام الإيجابيـة بأنها(مجموعـة مترابطـة مـن الأوهـام تتمثـل فـي التقييمـات الذاتيـة الإيجابيـة المفرطـة، والتصـورات المبـالغ فيهـا للسـيطرة أو الاتقـان، والتفـاؤل غيـر الـواقعي، تعمـل لخدمـة مجموعـة متنوعـة مـن الوظـائف المعرفيـة والوجدانيـة والاجتماعيـة) (Taylor & Brown ,1988: 193).

ووفقـاً لنظريـة(Taylor & Brown,1988) وبالاعتمـاد علـى التعريـف أعـلاه تـم تقسـيم المقيـاس الى ثلاث مجالات وهي كالآتي:

1. **صـورة الـذات الإيجابيـة المفرطـة:** وهـو عبـارة عـن تصـورات ذاتيـة مبـالغ فيهـا لـدى الأفـراد بـان لـديهم قـدرات وإمكانـات وخصـائص عقليـة أعلـى مـن غيـرهم (Taylor &Brown, 1996: 876) ، و تكون المجال من (10) فقرات.
2. **وهـم السـيطرة:** وهـو يعنـي بـأن النـاس يعتقـدون أن لـديهم درجـة عاليـة مـن السـيطرة الشخصـية فـي العديـد مـن مواقـف الحيـاة (Taylor &Brown, 1996:877)، إذ تكـون المجـال مـن (10) فقرات.
3. **التفـاؤل غيـر الـواقعي**: وهـو إدراك الفـرد علـى نحـو انتقـائي لإيجابيـات الحاضـر، وتعمـيم أفضـل التوقعـات الممكنـة علـى نتـائج المسـتقبل، إذ يـرى الافـراد أنفسـهم أقـل عرضـة للأحـداث السـلبية وأكثـر عرضـة للأحـداث الإيجابيـة مقارنـة بـأقرانهم (Taylor &Brown, 1996: 877)، إذ تكون المجال من (10) فقرات.

وفـي ضـوء هـذا الاجـراء فقـد أصـبح مقيـاس الأوهـام الإيجابيـة بصـورتهِ الأوليـة مكونـاً مـن (30) فقرة بصورتها الأولية.

**الخصائص السيكومترية لمقياس الأوهام الإيجابية**

**أولاً: الصدق**

**1. الصدق الظاهري**

تم عرض فقرات مقياس الأوهام الايجابية بصيغتها الأولية على مجموعةٍ من المحكمين المتخصصين في الإرشاد النفسي والتوجيهِ التربوي والعلوم التربويةِ والنفسيةِ والقياس والتقويم لبيان مدى صلاحيتها، مع اقتراح تعديل أو حذف ما يرونه غير مناسب، وقد عرض مقياس الأوهام الإيجابية على (30) محكماً إذ أُستخدم اختبار (كا$^2$) معيارًا لقبول الفقرات أو رفضِها؛ إذ تقارن قيمة كل فقرة بالقيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجةِ حريةٍ (1). وعليه تُقبل الفقرة إذا تجاوزت هذه القيمة، وتُستبعد إذا كانتْ أقل منها، وفي ضوءِ ذلك، تم تحليل استجابات المحكمينَ على مقياس الأوهام الإيجابية والذي تألف من ثلاث مجالات بصيغتها الأولية وبواقع (30) فقرة للمقياس ككل، جدول (1):

**جدول (1)**

**قيم مربع كا$^2$ لفقرات مقياس الأوهام الإيجابية**

| مجال الفقرة | الفقرات | عدد المحكمين | صالحة | غير صالحة | قيمة مربع كا$^2$ | الدلالة الإحصائية عند مستوى (0.05) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| صورة الذات الإيجابية المفرطة | 1,2,3,4, 5,7,8,9 | 30 | 30 | - | 30 | دالة احصائياً |
| | 6,10 | 30 | 28 | 2 | 22.53 | دالة احصائياً |
| وهم السيطرة | 1,2,3,4, 5,7,8,1 0 | 30 | 30 | - | 30 | دالة احصائياً |
| | 6,9 | 30 | 24 | 6 | 10.8 | دالة احصائياً |
| التفاؤل غير الواقعي | 1,2,3,4, 5,6,7,8, 9,10 | 30 | 30 | - | 30 | دالة احصائياً |
| | 9 | 30 | 26 | 4 | 16.13 | دالة احصائياً |

وبعد خضوع فقرات مجالات مقياس الأوهام الإيجابية الى مربع كا$^2$، تم تعديل الفقرات (8،10) من مجال وهم السيطرة، وتعديل الفقرة (9) من مجال التفاؤل غير الواقعي، إذ لم تسقط أي فقرة من مجالات الأوهام الإيجابية وبذلك فقد أُبقي المقياس على عدد فقراته وهي (30) فقرة ككل.

## 2. التجربة الاستطلاعية الأولى:

بعد أن أوجدت الباحثتان صدق المحكمين لفقرات مقياس الأوهام الايجابية، قامت الباحثتان بتطبيقه على عيّنة استطلاعية أولية عشوائية مقدارها (50) طالب وطالبة من المستمرين في الدراسة للعام الدراسي (2025-2026) وهي ذات العينة التي تم اعطائها مقياس جدارة الذات والتحكم المدرك أي تم توزيع المقاييس مع بعضها لنفس العينة والبالغة (50)، وذلك بهدف التحقق من مدى فهم العيّنة الاستطلاعية لفقرات المقياس، وبوضع ميزان ثنائي أمام كل فقرة يأخذ البدائل (واضحة ومفهومة، غير واضحة وغير مفهومة).

كما ان متوسط الزمن المستغرق للإجابة على مقياس الأوهام الإيجابية كان (6-12) دقيقة.

## 3. صدق البناء (التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الاوهام الايجابية):

### أ. القوة التمييزية Discrimination Power:

لغرض التحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس الأوهام الإيجابية، طبق المقياس على عينة التحليل الاحصائي البالغة (400) ثم جرى ترتيب درجات أفراد عينة التمييز ترتيبًا تنازليًا، واعتماد أسلوب المجموعتين الطرفيتين باختيار نسبة (27%) من الدرجات العليا ونسبة مماثلة من الدرجات الدنيا. واستُخدم الاختبار التائي (t–test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين في كل فقرة، واعتمدت القيمة التائية المحسوبة، بمقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214)، مؤشرًا لتميّز الفقرات، للإبقاء على الفقرات المميزة واستبعاد غير المميزة.

تراوحت القيم التائية المحسوبة لفقرات مقياس الأوهام الايجابية ما بين (15.310) بوصفها أعلى قيمة إلى (2.116) بوصفها أدنى قيمة، والجدول (2).

**جدول (2)**

**القوة التمييزية لمجالات الأوهام الإيجابية**

| ت | العليا و الدنيا | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة-T- المحسوبة | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| ف1 | العليا | 3.26 | 1.321 | 2.116 | دالة |
| | الدنيا | 2.92 | 1.042 | | |
| ف2 | العليا | 3.90 | 1.004 | 5.616 | دالة |
| | الدنيا | 3.06 | 1.170 | | |
| ف3 | العليا | 4.65 | 0.660 | 12.651 | دالة |
| | الدنيا | 3.21 | 0.977 | | |
| ف4 | العليا | 4.55 | 0.675 | 9.293 | دالة |
| | الدنيا | 3.48 | 0.981 | | |
| ف5 | العليا | 4.79 | 0.454 | 11.968 | دالة |
| | الدنيا | 3.28 | 1.229 | | |
| ف6 | العليا | 4.47 | 0.814 | 7.195 | دالة |
| | الدنيا | 3.56 | 1.044 | | |
| ف7 | العليا | 4.74 | 0.500 | 12.762 | دالة |
| | الدنيا | 3.32 | 1.040 | | |
| ف8 | العليا | 4.59 | 0.786 | 10.779 | دالة |
| | الدنيا | 3.26 | 1.017 | | |
| ف9 | العليا | 4.40 | 0.773 | 10.130 | دالة |
| | الدنيا | 3.11 | 1.071 | | |
| ف10 | العليا | 4.28 | 0.895 | 9.534 | دالة |
| | الدنيا | 2.98 | 1.094 | | |
| ف11 | العليا | 4.57 | 0.583 | 11.159 | دالة |
| | الدنيا | 3.34 | 0.987 | | |
| ف12 | العليا | 4.32 | 0.734 | 10.183 | دالة |
| | الدنيا | 3.01 | 1.123 | | |
| ف13 | العليا | 4.55 | 0.602 | 15.310 | دالة |
| | الدنيا | 3.03 | 0.837 | | |
| ف14 | العليا | 4.53 | 0.648 | 13.885 | دالة |
| | الدنيا | 2.96 | 0.976 | | |
| ف15 | العليا | 4.57 | 0.583 | 15.279 | دالة |
| | الدنيا | 2.94 | 0.950 | | |
| ف16 | العليا | 4.24 | 0.735 | 11.977 | دالة |
| | الدنيا | 2.78 | 1.035 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ف17 | العليا | 4.74 | 0.570 | 11.827 | دالة |
| | الدنيا | 3.21 | 1.216 | | |
| ف18 | العليا | 4.56 | 0.740 | 10.746 | دالة |
| | الدنيا | 3.08 | 1.216 | | |
| ف19 | العليا | 4.70 | 0.584 | 12.268 | دالة |
| | الدنيا | 3.21 | 1.120 | | |
| ف20 | العليا | 4.68 | 0.577 | 14.348 | دالة |
| | الدنيا | 3.09 | 0.991 | | |
| ف21 | العليا | 4.69 | 0.692 | 10.370 | دالة |
| | الدنيا | 3.52 | 0.942 | | |
| ف22 | العليا | 4.44 | 0.857 | 11.569 | دالة |
| | الدنيا | 2.83 | 1.156 | | |
| ف23 | العليا | 4.71 | 0.597 | 10.944 | دالة |
| | الدنيا | 3.38 | 1.117 | | |
| ف24 | العليا | 4.66 | 0.598 | 13.907 | دالة |
| | الدنيا | 3.05 | 1.045 | | |
| ف25 | العليا | 3.62 | 0.770 | 4.210 | دالة |
| | الدنيا | 3.16 | 0.845 | | |
| ف26 | العليا | 4.08 | 0.833 | 6.400 | دالة |
| | الدنيا | 3.30 | 0.969 | | |
| ف27 | العليا | 3.69 | 0.872 | 3.404 | دالة |
| | الدنيا | 3.24 | 1.040 | | |
| ف28 | العليا | 3.70 | 0.889 | 4.286 | دالة |
| | الدنيا | 3.15 | 1.012 | | |
| ف29 | العليا | 3.38 | 1.108 | 2.353 | دالة |
| | الدنيا | 3.03 | 1.089 | | |
| ف30 | العليا | 3.75 | 0.763 | 4.322 | دالة |
| | الدنيا | 3.26 | 0.900 | | |

وعن طريق مقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة من فقرات مجالات الأوهام الإيجابية بالقيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214) والتي مقدارها (1.96)، ظهر أن جميع فقرات مجالات الأوهام الإيجابية مميزة.

### ب. صدق الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الاوهام الايجابية

كما قامت الباحثتان بإيجاد صدق الارتباطات الداخلية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الأوهام الإيجابية، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال وكذلك علاقة المجال بالدرجة الكلية للمقياس، وعلاقة درجة المجال بدرجة المجال الآخر، وذلك باستعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد قيمة معامل ارتباط بيرسون لمقياس الأوهام الإيجابية، وقد أوضحت النتائج أن جميع فقرات المقياس ذات ارتباط دال معنوياً عند درجة حرية (398) والتي مقدارها (0.098) وبمستوى دلالة (0.05)، وهي كالاتي:

#### 1. علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

أوضحت النتائج أن جميع فقرات المقياس ذات ارتباط دال معنوياً بينها وبين ودرجة المقياس وبين كل فقرة ودرجة المجال الذي تنتمي اليه، الجدول (3)

**جدول (3) معامل الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة المجال ودرجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الأوهام الايجابية**

| المجال | الفقرة | علاقتها بدرجة المجال | علاقتها بالدرجة الكلية | الدلالة |
|---|---|---|---|---|
| الاول | ف1 | 0.319** | 0.206** | دالة |
| | ف2 | 0.558** | 0.406** | دالة |
| | ف3 | 0.684** | 0.712** | دالة |
| | ف4 | 0.679** | 0.568** | دالة |
| | ف5 | 0.711** | 0.700** | دالة |
| | ف6 | 0.551** | 0.466** | دالة |
| | ف7 | 0.683** | 0.697** | دالة |
| | ف8 | 0.699** | 0.642** | دالة |
| | ف9 | 0.636** | 0.608** | دالة |
| | ف10 | 0.608** | 0.581** | دالة |
| الثاني | ف11 | 0.663** | 0.654** | دالة |
| | ف12 | 0.651** | 0.601** | دالة |
| | ف13 | 0.767** | 0.751** | دالة |
| | ف14 | 0.706** | 0.681** | دالة |
| | ف15 | 0.762** | 0.732** | دالة |
| | ف16 | 0.742** | 0.681** | دالة |
| | ف17 | 0.760** | 0.738** | دالة |
| | ف18 | 0.737** | 0.689** | دالة |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ف19 | 0.737** | 0.682** | دالة |
| | ف20 | 0.776** | 0.768** | دالة |
| الثالث | ف21 | 0.676** | 0.608** | دالة |
| | ف22 | 0.681** | 0.672** | دالة |
| | ف23 | 0.718** | 0.657** | دالة |
| | ف24 | 0.756** | 0.723** | دالة |
| | ف25 | 0.419** | 0.248** | دالة |
| | ف26 | 0.474** | 0.406** | دالة |
| | ف27 | 0.272** | 0.239** | دالة |
| | ف28 | 0.404** | 0.296** | دالة |
| | ف29 | 0.319** | 0.311** | دالة |
| | ف30 | 0.383** | 0.306** | دالة |

**2. علاقة درجة المجال بدرجة المجال الآخر وعلاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:**

قد بينت نتائج التحليل الاحصائي ان جميع الفقرات دالة معنوياً عند درجة حرية (398) والتي مقدارها (0.098) وبمستوى دلالة (0.05)، الجدول (4).

**جدول (4) معامل الارتباط بين درجة المجال بدرجة المجال الآخر وبين درجة المجال والدرجة الكلية لمقياس الأوهام الايجابية**

| المجال | الأول | الثاني | الثالث | الأوهام الايجابية |
|---|---|---|---|---|
| الأول | 1 | 0.663** | 0.804** | 0.902** |
| الثاني | 0.663** | 1 | 0.785** | 0.955** |
| الثالث | 0.804** | 0.785** | 1 | 0.880** |
| الأوهام الايجابية | 0.902** | 0.902** | 0.880** | 1 |

## التحليل العاملي الاستكشافي:

قامت الباحثتان بحساب الصدق العاملي للمقياس بحسب اجراء التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس الكلي لمفهوم الأوهام الإيجابية (30) فقرة، إذ تم وفق طريقة المكونات الرئيسة (Principal Components ) مع التدوير المائل (Oblige Rotation) بطريقة الأوبلمن (Obilmin)، بعد تطبيقه على عينة التحليل الإحصائي المؤلفة من (400) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا(الموضحة في التحليل الاحصائي) ، و توزعت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي كما في جدول (5):

**جدول (5) التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الأوهام الايجابية**

| ت / المجال | الأول | الثاني | الثالث |
|---|---|---|---|
| f1 | 0.328 | 0.182 | -0.027 |
| f2 | 0.797 | | -0.012 |
| f3 | 0.434 | 0.079 | -0.036 |
| f4 | 0.674 | | 0.076 |
| f5 | 0.389 | 0.319 | 0.109 |
| f6 | 0.334 | | |
| f7 | 0.340 | | 0.187 |
| f8 | 0.365 | 0.170 | 0.146 |
| f9 | 0.460 | | -0.100 |
| f10 | 0.393 | | 0.198 |
| f11 | 0.162 | 0.429 | |
| f12 | 0.185 | 0.479 | -0.088 |
| f13 | | 0.700 | 0.007 |
| f14 | | 0.659 | |
| f15 | 0.120 | 0.659 | |
| f16 | 0.112 | 0.624 | -0.157 |
| f17 | | 0.771 | -0.076 |
| f18 | | 0.841 | |
| f19 | 0.027 | 0.734 | -0.118 |
| f20 | | -0.059 | 0.835 |
| f21 | | -0.123 | 0.685 |
| f22 | 0.123 | | 0.647 |
| f23 | -0.109 | 0.017 | 0.650 |
| f24 | | 0.073 | 0.643 |
| f25 | | -0.173 | 0.697 |
| f26 | -0.002 | 0.033 | 0.666 |
| f27 | -0.015 | -0.023 | 0.541 |
| f28 | 0.029 | | 0.517 |
| f29 | -0.100 | -0.013 | 0.412 |
| f30 | | 0.118 | 0.451 |

و تفسر المجالات الثلاث مع بعضها البعض مجتمعة من التباين الكلي (63.1%) وكلما ارتفعت هذه النسبة عن (50%) تعد نسبة مقبولة ، و كانت قيمة المقياس ملائمة البيانات للاختبار ( KMO ) اختبار (Kaiser-Meyer-Olkin) بلغت (0.883) مما يشير الى ملائمة حجم المقياس لأجراء

التحليل العاملي الاستكشافي ، و بلغت قيمة (Barlett) (4077.122) عند مستوى دلالة (0.00) مما يشير الى ملائمة حجم العينة للتحليل العاملي الاستكشافي .

**الثبات :** تم قياس ثبات مقياس الأوهام الإيجابية بطريقتين وهي كالآتي:

**1. طريقة الاختبار وإعادة الاختبار**

تعد طريقة إعادة الاختبار من أهم طرق حساب الثبات في تعيين معامل ثبات الاختبار، وتتلخص هذه الطريقة في تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد، ثم يعاد التطبيق بعد اسبوعين على نفس المجموعة في ظروف مشابهة تماماً للظروف التي سبق اختبارهم فيها، ومن ثم يتم حساب معامل الارتباط المناسب بين التطبيقين للحصول على معامل ثبات درجات الاختبار، كما ويعد معامل الثبات في هذه الطريقة عبارة عن تقدير لنسبة الاستقرار في درجة الفرد رغم التغيرات خلال مدى زمني مناسب، (إسماعيل،2004: 72-73)

وفي ضوء ذلك طبقت الباحثتان مقياس الأوهام الإيجابية على ذات عينة الثبات والبالغة (50) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا وللتخصصات العلمية والانسانية في جامعة البصرة، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد قوة العلاقة بين التطبيقين وبعد التحليل الاحصائي تم إيجاد معامل الارتباط لمقياس الأوهام الإيجابية إذ بلغت قيمة معامل ثباته (0.97) وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه.

**2. طريقة الاتساق الداخلي (معامل الفا-كرونباخ)**

للتأكد من اتساق فقرات مقياس الأوهام الإيجابية وتجانسها في قياس البعد النفسي نفسه، استُخدم معامل ألفا كرونباخ، الذي يُعد من أكثر الأساليب شيوعًا في تقدير ثبات المقاييس النفسية، وجاءت النتائج بعد تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (400) من طلبة الدراسات العليا إذ بلغت قيمة الفا (0.88) وهي قيمة يمكن الاعتماد عليها.

**المؤشرات الإحصائية لمقياس الأوهام الايجابية**

لقد توافرت لمقياس الأوهام الإيجابية المؤشرات الإحصائية التالية المبينة، إذ تم الاعتماد في استخراجها على الحقيبة الإحصائية للعلوم النفسية والاجتماعية(Spss) ، جدول (6) يوضح ذلك.

**جدول (6) المؤشرات الإحصائية لمقياس الأوهام الإيجابية**

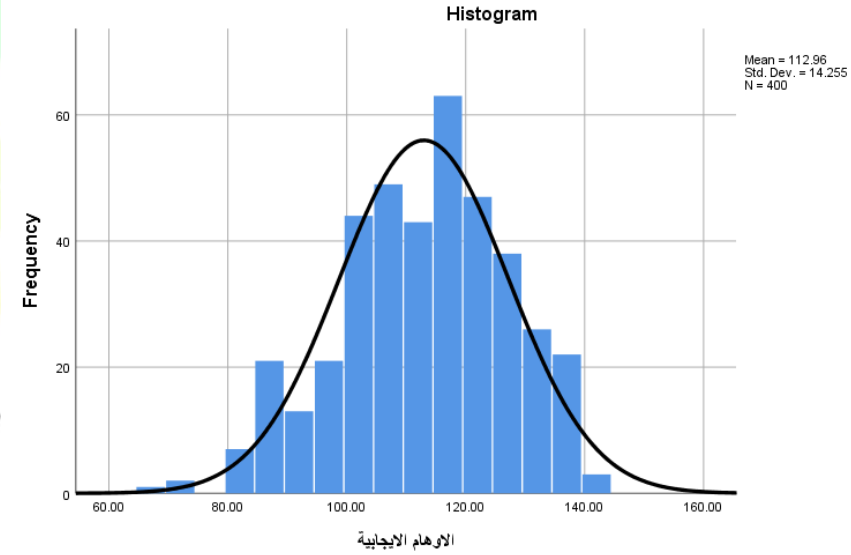
| | |
|---|---|
| **الوسط الحسابي** | **112.9625** |
| **الخطأ المعياري للمتوسط** | **0.71273** |
| **الوسيط** | **114.0000** |
| **المنوال** | **115.00** |
| **الانحراف المعياري** | **14.25462** |
| **التباين** | **203.194** |
| **الالتواء** | **-0.343** |
| **الخطأ المعياري للالتواء** | **0.122** |
| **التفلطح** | **-0.187** |
| **الخطأ المعياري للتفلطح** | **0.243** |
| **المدى** | **77.00** |
| **اقل درجة** | **67.00** |
| **اعلى درجة** | **144.00** |
| **المجموع** | **45185.00** |

تشير المؤشرات الإحصائية لمقياس الأوهام الإيجابية إلى أن توزيع درجات العينة يتسم بدرجة جيدة من الاعتدال والاتساق، إذ بلغ الوسط الحسابي (112.9625) وهو قريب من الوسيط (114.0000) والمنوال (115)، ما يعكس تقارب مقاييس النزعة المركزية ويشير إلى عدم وجود انحرافات حادة في توزيع البيانات، كما أن قيمة الانحراف المعياري (14.25462) تُظهر وجود تباين متوسط في استجابات الأفراد، مما يعني أن مستويات الأوهام الإيجابية متفاوتة ولكنها ليست متطرفة، وهو أمر متوقع في العينات الإنسانية.

أما من حيث شكل التوزيع، فقد بلغ معامل الالتواء ( 0.343-) وهي قيمة سالبة طفيفة تدل على ميل بسيط نحو الدرجات المرتفعة، أي أن نسبة من أفراد العينة يميلون إلى امتلاك أوهام إيجابية أعلى من المتوسط، لكن هذا الميل ضعيف ولا يؤثر على اعتدالية التوزيع. كذلك، فإن قيمة التفلطح (0.187-) تشير إلى أن التوزيع قريب من التوزيع الطبيعي مع ميل بسيط نحو التفلطح المنبسط(Platykurtic) ، أي أن البيانات أقل تركزًا حول المتوسط وأكثر انتشارًا بشكل معتدل.

وبالنظر إلى المدى (77) وأدنى وأعلى القيم (67–144)، يتضح أن العينة تغطي نطاقًا واسعًا من مستويات الأوهام الإيجابية، مما يعزز من قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد. كما أن صِغَر الخطأ المعياري لكل من الالتواء والتفلطح مقارنة بقيمهما الفعلية يدعم استقرار هذه التقديرات.

بصورة عامة، يمكن القول إن توزيع العينة يتسم بالاعتدال والاقتراب من التوزيع الطبيعي، مع ميل بسيط نحو الارتفاع في الأوهام الإيجابية، مما يعكس مستوى صحيًا نسبيًا من الإدراك الإيجابي للذات والواقع لدى أفراد العينة.




**شكل (3)**

**التوزيع الاعتدالي لمقياس الأوهام الإيجابية للذات**

**رابعاً: الوسائل الإحصائية**

استعانت الباحثتان بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعيةspss لأغراض التحليل الاحصائي.

**عرض النتائج وتفسيرها**

ستتناول الباحثتان في هذا الفصل عرضاً ومناقشة للنتائج التي تم التوصل إليها، وفي ضوء عمليات التحليل الإحصائي لبيانات أفراد عينة البحث، ووفقاً لهدف وكما يأتي:

**التعرف على الأوهام الإيجابية لدى أفراد عينة البحث من طلبة الدراسات العليا.**

لقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي وبعد تطبيق مقياس الأوهام الإيجابية على عينة البحث التي مقدارها (400) طالب وطالبة على وسط الحسابي مقداره (112.96) وبانحراف معياري مقداره (14.25) وعند مقارنة الوسط الحسابي للعينة مع الوسط الفرضي للمقياس الذي مقداره (90) نرى أن هناك فرقاً بين هذين الوسطين، ولأجل التعرف على الفرق والدلالة الإحصائية لهذين الوسطين، فقد تم إخضاعهما للاختبار التائي لعينة ومجتمع وقد أشارت نتائج الاختبار الى وجود دلالة إحصائية لأفراد العينة بصورة عامة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (32.21)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (399) التي مقدارها(96 .1) والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

**يوضح الدلالة الإحصائية لعينة البحث على مقياس الأوهام الايجابية**

| المتغير | العينة | درجة الحرية | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | القيمة التائية | | مستوى الدلالة(0.05) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | **المحسوبة** | **الجدولية** | |
| الأوهام الايجابية | 400 | 399 | 112.96 | 14.25 | 90 | 32.21 | 1. 96 | **دال احصائياً** |

وفي ضوء النتائج أعلاه، تشير الى تمتع طلبة الدراسات العليا بمستوى إيجابي من الأوهام الإيجابية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية تايلور وبراون والتي ترى بان الأوهام الإيجابية تمثل نمطاً من المعالجة المعرفية التكيفية، وليست مجرد تشوهات إدراكية غير واقعية، وفي هذا السياق؛

فان فهم تمتع طلبة الدراسات العليا بهذهِ الأوهام بوصفها انعكاساً لحاجتهم النفسية في الحفاظ على التوازن الانفعالي لمواجهة الضغوط الاكاديمية المرتفعة، الأمر الذي يدفعهم لتبني رؤى إيجابية قد تكون متفائلة تفوق الواقع وذلك لمساعدة انفسهم للصمود النفسي وتعزيز دافعيتهم للتقدم والاستمرار، وبذلك يمكن القول ان الأوهام الإيجابية تؤدي وظيفة وقائية تساعد الطلبة على إعادة تفسير المواقف الصعبة بطريقة تقلل من أثرها السلبي، وتدعم الاعتقاد بقدرتهم على النجاح وتحقيق الأهداف. و وفقاً للنظرية؛ فان هذا النمط من التفكير لا يُعد خللاً بل هو يسهم في تعزيز الصحة النفسية ويعمل على تحسين الأداء في المواقف التي تتطلب بذل جهداً يمتد لفترة زمنية طويلة، وعلاوة على ذلك؛ فان تمتع طلبة الدراسات العليا بالأوهام الإيجابية قد يعكس مستوى امتلاكهم للنضج المعرفي الذي يمكنهم من استخدام الأوهام الإيجابية بصورة معتدلة وتكيفية بحيث تعزز ثقتهم بأنفسهم دون ان تقودهم لإنكار الواقع او سوء تقدير التحديات او الظروف، وهذا ما اكدت تايلور وبراون عليه بان تكون الأوهام اكثر فاعلية عندما تكون ضمن حدود معتدلة، كما ان الوصول لمرحلة الدراسات العليا بحد ذاته هو مؤشر على وجود تاريخ من النجاحات والخبرات الإيجابية مما يعزز لديهم الميل الى تبني نظرة متفائلة تجاه ذواتهم والمستقبل.

**النتائج:**

تمتع طلبة الدراسات العليا بمستوى إيجابي من الأوهام الإيجابية.

**التوصيات:**

- الإفادة من مستوى الأوهام الإيجابية لدى طلبة الدراسات العليا في تعزيز الدافعية الأكاديمية والثقة بالقدرة على إنجاز المتطلبات البحثية.
- تضمين برامج الإرشاد النفسي الجامعي أنشطة تدعم التفكير الإيجابي الواقعي والتكيف مع الضغوط الأكاديمية.
- تشجيع الطلبة على توظيف التصورات الإيجابية للذات في مواجهة الإخفاقات والصعوبات البحثية بصورة متوازنة.
- دعم البيئة الجامعية التي تعزز التفاؤل الأكاديمي والشعور بالكفاءة لدى طلبة الدراسات العليا.
- إقامة ورش تدريبية لتنمية مهارات التوافق النفسي وإدارة الضغوط لدى طلبة الدراسات العليا.

**المقترحات:**

- إجـراء دراسـة مقارنـة للأوهـام الإيجابيـة تبعـاً لمتغيـرات الجـنس والتخصـص والمرحلـة الدراسية.
- دراسـة العلاقـة بـين الأوهـام الإيجابيـة ومتغيـرات نفسـية أخـرى مثـل( الصـمود النفسـي أو الرضـا عن الحياة أو الدافعية للإنجاز).
- بنـاء بـرامج إرشـادية قائمـة علـى الأوهـام الإيجابيـة وقيـاس فاعليتهـا فـي تحسـين التوافـق النفسـي والأكاديمي.
- تطبيق الدراسة على عينات جامعية مختلفة للتحقق من إمكانية تعميم النتائج.

## المصادر

### المصادر العربية


أبـو حـلاوة، محمـد السـعيد. (2018). الأوهـام الإيجابيـة (تعريفهـا، انماطهـا علاقتهـا بالصـحة النفسية). **مؤسسة العلوم النفسية العربية. العدد** 15.

إسـماعيل. بشـرى. (2004). **المرجـع فـي القيـاس النفسـي**. مكتبـة الانجلـو المصـرية. ط1. القاهرة: مصر.

حسـين. نبـأ محسـن. (2022). **الأوهـام الإيجابيـة وعلاقتهـا بالضـغوط الاكاديميـة لـدى طلبـة المرحلـة الإعدادية**. رسالة ماجستير. غير منشورة. كلية التربية. جامعة القادسية

عطيـة. غفـران محمـد جهـادي (2025). **تشـيء الـذات وعلاقتهـا بالأوهـام الإيجابيـة والأسـاليب المزاجية لدى طلبة الجامعة**. أطروحة دكتوراه غير منشوره. جامعة بغداد. كلية التربية للبنات.

العقيلـي، ايمـان عبـد الجبـار اسـعد. وميـره، امـل كـاظم (2025). الإرادة المعرفيـة لـدى طلبـة الدراسات العليا. بحث منشور. *مجلة منوال. مجلد (1). عدد (5).* (1818– 1839).


### المصادر الاجنبية


Carr, A. (2004). **Positive Psychology**: The Science of Happiness and Human Strengths. Routledge.

Catina, P.,& Iso ,Ahola , S.E (2004) **.** Positive Illusion And Atheteic Success. *International Sports Journal, 8(2)*, 80-93

Taylor S. E., Brown J. D. (1988). **Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health**. Psychol. Bull.

Taylor, S. E. (1989). **Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind**. Basic Books.

Taylor, Shelley E; Brown, Jonathon D. (1994). Positive Illusions And Well-Being Revisited: Separating Fact From Fiction. *Psychological Bulletin. Vol 116(1) Jul*.