UT JHSS
مجلة جامعة تبوك للعلوم الإنسانية والاجتماعية
University of Tabuk Journal for Humanities and Social Sciences
جامعة تبوك University of Tabuk

البناء العاملي لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا (جامعة تبوك أنموذجاً)

Factor structure of the positive thinking scale for graduate students (Tabuk University as a Model)

أ.د. محمد عبدالله عسيري

أستاذ التربية وعلم النفس-كلية التربية والآداب – جامعة تبوك

Asiri Mohammed Abdullah

Professor of Educational Psychology at the Department of Education and Psychology University of Tabuk

masiri@ut.edu.sa

Orcid 0009-0000-1098-1285

حصه سليمان سعيد البلوي

ماجستير التربية في القياس والتقويم- كلية التربية والآداب – جامعة تبوك

Albalawi Hissah Suliman

Master of Education in Measurement and Evaluation from the Faculty of Education and Arts, University of Tabuk

البناء العاملي لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا (جامعة تبوك أنموذجاً)

Factor structure of the positive thinking scale for graduate students (Tabuk University as a Model)

المستخلص : هدف البحث إلى التعرف على البناء العاملي لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا، باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، ودرجة التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا، والفروق في محاور التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا، وفقاً لمتغيري:(الجنس، والتخصص). ولتحقيق أهداف البحث، استُخدم المنهج الوصفي التحليلي، وتم تصميم مقياس تكون من ٣٦ عبارة، موزعة في خمس محاور،وهي:(التفاؤل والتوقع الإيجابي، الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا، اليقظة العقلية، التفكير النقدي، تقبل الذات غير المشروط)، وطُبق على عينة عشوائية طبقية بلغت (٣٢٥) من طلبة جامعة تبوك، من مجتمع تكَوَّن من جميع طلبة الدراسات العليا بجامعة تبوك للعام الدراسي ١٤٤٥-١٤٤٦هـ والبالغ عددهم (٢٢٢١) طالباً وطالبة، وتوصل البحث إلى نتائج، منها: أظهرت النتائج أن مؤشرات الصدق والثبات للأداة جيدة وحققت المؤشرات (معاملات الانحدار المعيارية) تقديرات عالية، وأظهرت نتائج مؤشرات المطابقة للنموذج الخاص بمقياس التفكير الايجابي مطابقة للمعايير الإحصائية المتعارف عليها، فقد بلغت قيمة مؤشر جودة المطابقة (CFI) (٠,٩٢٢)، كما كانت قيمة مؤشر المطابقة المتزايد (IFI) (٠,٩٢٢)، بينما كانت قيمة مؤشر توكر لويس (TLI) (٠,٩١٤)، وكذلك باقي المؤشرات، وبناء على المؤشرات السابقة فإنَّ النموذج المقترح لمقياس التفكير الايجابي هو نموذج مقبول إحصائياً، وفي ضوء النتائج تم تقديم توصيات، منها: تعزيز محاور التفكير الإيجابي ضمن البرامج الأكاديمية والأنشطة الطلابية في برامج الدراسات العليا، ودمج مفاهيم التفكير الإيجابي ضمن المناهج والمقررات الجامعية التي تتناول مهارات البحث والتفكير.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، البناء العاملي، طلبة الدراسات العليا ، محاور التفكير، جامعة تبوك.

The Factorial Structure of the Positive Thinking Scale among Graduate Students
(A Case Study of Tabuk University)

Abstract

The aim of the research was to identify the factorial structure of the Positive Thinking Scale among graduate students, using confirmatory factor analysis, the level of positive thinking among graduate students, and the differences in the dimensions of positive thinking among graduate students, according to two variables: (gender and specialization). To achieve the research objectives, a descriptive analytical approach was used, and a scale was designed consisting of 36 items distributed across five dimensions (optimism and positive expectation, self-discipline and control of higher-level mental processes, mindfulness, critical thinking, and unconditional self-acceptance). The scale was applied to a stratified random sample of (325) male and female students from Tabuk University, drawn from a population of all graduate students at Tabuk University for the academic year 1445-1446 AH, totaling (2221) students. The research concluded with results, including: the results showed that the indicators of validity and reliability for the tool were good and achieved high estimates of the (standard regression coefficients), and the results showed indicators of model fit. The positive thinking scale complies with recognized statistical standards, as indicated by the values of the fit indices: the Comparative Fit Index (CFI) is 0.922, the Incremental Fit Index (IFI) is also 0.922, and the Tucker-Lewis Index (TLI) is 0.914. Based on these indicators, the proposed model for the positive thinking scale is statistically acceptable. In light of the results, recommendations were presented, the most notable of which include: enhancing the aspects of positive thinking within academic programs and student activities in graduate studies, and integrating concepts of positive thinking into university curricula and courses that address research and thinking skills.

Keywords: positive thinking, factor structure, graduate students at the University of Tabuk.

المقدمة

يُعد العقل البشري هو الجهاز المسؤول عن العمليات العقلية والفكرية التي تدور في الذهن، وهو عضو معقد جداً لا يسهل السيطرة على جميع أجزائه لكن يجهد الانسان أن يتمكن ويجهد للسيطرة على أجزاء خاصة التي تكون المسؤولة عن التحكم بتصرفات المتعلم في نواحي الحياة التي يحتاجها ذلك المتعلم، ويمكن تطوير العمليات العقلية والسيطرة على التفكير الإيجابي والحد من التفكير السلبي للمتعلم.

يؤسس التفكير الإيجابي على فكرة أساسية مؤداها أن العقل هو المصدر أو الأساس للحقيقة، وكل الأفكار الموجودة تعد نتيجة لهذه الحقيقة. (Jones,2012) ، والفرد الذي ينظر إلى الحياة بإيجابية، يرى الفرص في كل موقف، ويفكر بإمكانيات التطور والنمو، وغالباً ما يكون أكثر استعداداً لمواجهة التحديات، ويسعى باستمرار للتحسن والتعلم، مما يمهد له الطريق لتحقيق نجاحات أكبر في حياته (جابر وآخرون، ٢٠١٥).

وتشجع النصوص الدينية على النظرة الإيجابية للأشياء، وتنهى عن التشاؤم واليأس والقنوط، فنقرأ في القرآن الكريم قوله تعالى: ﴿وَلاَ تَهِنُوا وَلاَ تَحْزَنُوا وَأَنتُمُ الأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾ (القران الكريم، آل عمران:١٣٩). وهذه دعوة قرآنية إلى اجتناب الشعور النفسي بالضعف أو الحزن أو الهم والغم لأن ذلك يضعف السلوك الإيجابي، وتتدرج رؤية ٢٠٣٠ في مجال التعليم بدءاً من غرس القيم الإيجابية لدى الطالب وتضع الرؤية قيمة عليا، وهي «ترسيخ القيم الإيجابية في شخصيات أبنائنا» (السهيمي، ٢٠١٦).

لذا فقط ظهرت الحاجة العلمية إلى أهمية إجراء البحوث والدراسات في مجال التفكير الإيجابي ، ومنها الكشف عن البناء العاملي لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا .

مشكلة البحث:

باتت موضوعات علم النفس الإيجابي محور اهتمام متزايد في البحوث والدراسات النفسية، حيث ظهرت العديد من الدراسات التي تتناول المبادئ الأساسية لهذا التوجه العلمي. ويُعد التركيز على الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، بدلاً من الاقتصار على دراسة الاضطرابات والمظاهر السلبية، من أبرز ملامح هذا الاتجاه. ومن هذا المنطلق يُعد التفكير الإيجابي أحد المفاهيم الجوهرية في علم النفس الإيجابي، خاصة بعد أن تم فصله عن جذوره الفلسفية، ومنحه إطاراً يمكن توظيفه في البحث والتطبيق العملي كموضوع علمي حديث (بركات، ٢٠٠٥).

وتعددت الدراسات العربية والأجنبية حول تنمية التفكير الايجابي، لذا نرى أن الاهتمام بهذا الجانب المهم تزايد لما له من أهمية في تشكيل نمط حياة الفرد وتوجيهها وحل الكثير من المشاكل لأن علم النفس الايجابي ليس تخصصاً جديداً بل هو توجه ظهر حديثاً يبحث ويركز على دراسة المشاعر الايجابية في الانسان، كما أن في حياة الانسان

جوانب صحية ونفسية مشرقة ومتوازنة، لم تحظ في الماضي إلا بقليل من اهتمام علماء النفس، وقدم علم النفس الانساني Humanistic Psychology كذلك اسهاماته من خلال تأكيده على أن الانسان كائن إيجابي بطبعه وأقوى دافع لديه هو دافع تحقيق الذات Self Healisation، وهو دافع التفوق والنجاح، وأكد على أهمية الإنسانية الإيجابية Positive Human Experience في الوقاية من الأمراض، وكما يذكر أنه يمكن قياس السمات الإيجابية للفرد أو الحياة النشطة المثمرة الدؤوبة The Engoged Life من خلال توكيد الذات وتقديرها وفعالية الذات وضبطها، ويمكن قياس المشاعر الإيجابية أو الحياة السعيدة السارة The Ofeasant Life في هذا المجال (معمرية، ٢٠١٠).

يُعد التفكير الإيجابي بوجه عام وسيلة لرؤية الجانب المضيء من الأمور بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية، إذ يمثل توجهاً ذهنياً يجعل الفرد أكثر تقبلاً للأفكار والصور والكلمات التي تُبسط الأمور المعقدة، مما يعزز من توقعه لنتائج إيجابية تساعده على تحقيق النجاح فيما يسعى إليه، سواء في الحاضر أو المستقبل (عبد الحميد،٢٠١٢).

ويسهم التفكير الإيجابي في توسيع انتباه الفرد وتحفيز تفكيره نحو أبعاد النجاح في مواجهة المشكلات، من خلال التركيز على الجوانب التي تساعد في تحديد المشكلة والوصول إلى حلول مناسبة لها، بدلاً من الانشغال بجوانب الفشل. ومن هنا تبرز الحاجة إلى تطوير أدوات قياس علمية دقيقة للتفكير الإيجابي تتمتع بخصائص سيكومترية عالية، تسهم في دعم اتخاذ قرارات فعالة، ويؤكد ذلك أهمية تشجيع المشاريع البحثية ورسائل الدراسات العليا التي تهدف إلى تنمية التفكير الإيجابي، وبناء مقاييس علمية له في إطار خطط بحثية يشرف عليها المختصون في هذا المجال.

من خلال ما سبق تتضح أهمية هذا الموضوع للتحقق من البناء العاملي لمقياس التفكير الإيجابي، باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، على عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعة تبوك، وتفعيلاً لدور الجامعات السعودية الرئيس في تحقيق مستهدفات الرؤية الوطنية 2030 وترسيخ القيم الإيجابية في شخصيات طلبتها، استشعر الباحثان أهمية تناول أحد مجالات الرؤية الوطنية وهو مجال التفكير الإيجابي بالبحث والتقصي، إضافةً إلى ندرة الدراسات التي تناولت بناء مقياس للتفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا باستخدام التحليل العاملي للتحقق من صدق البنية العاملية للمقياس– في حدود علم الباحثان –، لذا يسعى البحث إلى التعرف على البناء العاملي لمقياس التفكير الايجابي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي(Confirmatory Factor Analysis) .

أسئلة البحث: سعى البحث إلى الإجابة عن ما يلي:

س:١ ما البناء العاملي لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة تبوك؟

س:٢ ما مؤشرات جودة المطابقة لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة تبوك؟

أهداف البحث: هدف البحث إلى التعرف على:

١) البناء العاملي لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة تبوك.

٢) مؤشرات جودة المطابقة لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة تبوك.

أهمية البحث: الأهمية النظرية:

١) تقديم أداة علمية، محكمة البناء لقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا.

٢) أهمية المرحلة الدراسية التي تستهدفها الدراسة الحالية مرحلة الدراسات العليا ، في تقديم الرعاية والدعم والتشجيع المناسب لهم ، لما تحتاجه هذه المرحلة من متطلبات فكرية ونفسية واجتماعية.

٣) يُعد هذا البحث – في حدود علم الباحثين — من أوائل الدراسات العربية، التي تستخدم التحليل العاملي لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا.

الأهمية التطبيقية:

١) تقديم مقياس يساعد الباحثين، والباحثات في تطبيقه على شرائح مجتمعية، وفئات مختلفة.

٢) تطوير مراكز التوجيه والإرشاد بالجامعات بما يفي احتياجات الطلبة بتنمية التفكير الإيجابي.

٣) توفير مقياس يتمتع بمؤشرات صدق وثبات عالي.

مصطلحات البحث:

١- **البناء العاملي (Factorial Structure)**: شكل من أشكال التحقق من صدق البناء، حيث يُستخدم كمنهج إحصائي يعتمد على سلسلة من العمليات الرياضية لتحليل العلاقات بين المتغيرات (فقرات المقياس)، ومن ثم تفسير هذه العلاقات واختزالها إلى عدد أقل من العوامل أو المجالات التي تفسر البناء الكامن وراء البيانات (السيد، ٢٠٠٨).

٢- **التفكير الإيجابي (Positive thinking)**: ترى بيفر (٢٠١١) أن التفكير الإيجابي يتمثل في توظيف قابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي، مما يسهم في تحسين استجابة الفرد للمواقف المختلفة.

ويُعرف التفكير الإيجابي بأنه: عملية عقلية تهدف إلى تنمية جوانب القوة في تفكير الفرد وسلوكه، ومساعدته على اكتشاف النواحي الإيجابية في ذاته وحياته، مما يحقق له النجاح والتفوق، ويعزز من شعوره بالسعادة والرضا عن النفس(إبراهيم،٢٠٠٨).

أما إجرائياً فالتفكير الإيجابي هو: الطريقة التي يوجه فيها الفرد إدراكه إلى النواحي التي تعزز من قدراته وتعمل على تحسين جودة حياته ويقاس من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطلبة في مقياس التفكير الإيجابي.

حدود البحث: الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على طبيعة البناء العاملي لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا انموذجاً

الحدود البشرية: اقتصر البحث على عينة من طلبة الدراسات بجامعة تبوك.

الحدود المكانية: جامعة تبوك، بمدينة تبوك.

الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث في الفصل الدراسي الثاني لعام **١٤٤٦هـ.**

– الإطار النظري: التفكير الإيجابي:(Positive thinking) يندرج التفكير الإيجابي ضمن إطار علم النفس الإيجابي، الذي ينظر إلى الإنسان ككائن يمتلك جوانب إيجابية وسلبية في انٍ واحد، وتتشكل شخصيته من خلال الخبرات والمواقف التي يمر بها. ويسعى هذا الفرع من علم النفس إلى فهم الانفعالات الإيجابية، والاهتمام بدراسة المشاعر الإنسانية البناءة مثل الأمل، والسعادة، والرضا، مع التركيز على كيفية اكتساب المهارات التي تعزز ممارسة هذه المشاعر، ويقوم علم النفس الإيجابي على أساس أن الفرد يولد وهو يحمل مزيجاً من المشاعر السلبية والايجابي، والتي تُستثار بفعل التفاعل مع البيئة والمواقف الحياتية المختلفة. ومن هنا تبرز أهمية معرفة مصادر هذه الأفكار، والعمل على تنميتها وتوجيهها، مما يسهم في تنمية القدرات العقلية والمهارات الاجتماعية. ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في مختلف مجالات الحياة، إذ لا يمكن للفرد من تحقيق النجاح والعيش بسعادة وتوازن إلا إذا غيّر نمط تفكيره وأسلوب حياته ونظرته لنفسه وللآخرين، وسعى إلى تطوير ذاته في جميع جوانبها (الدليمي واخرون، ٢٠١٣).

مفهوم التفكير الإيجابي (The concept of positive thinking): التفكير في اللغة تأتي بمعنى : "فكر في الأمر تفكيراً، أعمل العقل فيه، ورتب بعض ما يعمل ليصل به إلى المجهول، وفكر في المشكلة أعمل الرويَّة فيها ليصل إلى حلها. "(المجلس الأعلى للشؤون الاسلامية،٢٠٠١، ص. ١٤٩)

يُعرف **التفكير اصطلاحاً** بأنه" :نشاط عقلي يقوم به العقل من أجل تشكيل الأفكار وإدراك الأمور والحكم عليها بصورة منطقية وحل المشكلات وإبداع الجديد، باستغلال المعطيات والمخزون في الذاكرة." (السر، ٢٠١٤، ص. ٧).

والتفكير في الإسلام عبارة مطلقة من كل القيود عدا التفكر في ذات الله فهو تعالى" : لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ" (القران الكريم، الشورى: آية ١١)، وهو سبحانه منزه عن فلكي الزمان والمكان اللذين سجن فيهما الإنسان .فدرجات التفكير في الإسلام مختلفة، والتفكير بحد ذاته عبادة توجه سلوك المسلم ويرتقي بإيمانه

لأعلى الدرجات، فالتفكير بما يحمله من مشاعر ومدركات وأحاسيس وتخيلات، يؤثر بشكل عام في تشكيل سلوك الفرد وميوله ونشاطاته، فهنا تتضح لنا الحكمة التي تملأ عقولنا وقلوبنا من اهتمام القرآن الكريم والسنة النبوية بالتفكير والتدبر في خلق السماوات والأرض (نصر الله، ٢٠٠٨).

والإيجابية لغوياً: كلمة مشتقة من الإيجاب الذي هو بمعنى الموافقة والقبول والإلزام والتحمل، يقال: "وجب الشيء يجب وجوباً إذا ثبت ولزِم" (ابن منظور،١٩٥٦، ص.٧٩٣).

وتُعرف الإيجابية بأنها" :حالة نفسية تنبع من داخل الفرد، يغذيها الإيمان وشعور المؤمن بالمسؤولية الفردية، يدفع المؤمن إلى الإيثار، والمسارعة في فعل الخيرات، والبذل والعطاء، وانتهاز الفرص، واستثمار الواقع" (قاسم،٢٠١٤، ص. 381).

التفكير الإيجابي اصطلاحاً: ويُعرف بأنه القدرة الإرادية للفرد على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم بها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة، كما يمثل التفكير الإيجابي مجموعة من الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات مستنداً إلى قناعات عقلية بناءة، وإستراتيجيات قيادة ذاتية، تدعم ثقته في تحقيق النجاح (إبراهيم،٢٠٠٦).

ورأى" سليجمان "أن التفكير الإيجابي أساس الحياة السعيدة، فنظريته قائمة على الإيحاء الذاتي suggestion Autoالتي تعتقد بأن الإنسان إذا أراد الحصول على الأشياء الإيجابية فلابد من اعتقاده الداخلي بإمكانية الحصول عليها، وتناول كل من" فاربز "و"ستوتالند" مفهوم التفكير الإيجابي تحت مفهوم الأمل واكتشاف الذات، أما تايلور، فقد تطرق له من مفهوم التفاؤل، وكوباسا، أدرجه تحت مفهوم الصلابة النفسية، وجيلفورد، تحت مفهوم الثقة بالنفس (الصبوة،2008).

ومن خلال ما سبق يرى الباحثان أن مفهوم التفكير الإيجابي نمط تفكير يساعد الفرد على الاستمرارية نحو النجاح، ويتألف هذا النمط من عوامل رئيسية منها التفاؤل، والانضباط الذاتي، واليقظة العقلية، والتفكير النقدي، وتقبل الذات غير المشروط، وتعمل على تحفيز الفرد لتحقيق الأهداف المعنوية والمادية.

أهمية التفكير الإيجابي: " أهمية التفكير الإيجابي تنبع من بث التفاؤل في النفوس، فكلما زادت مرونة الإنسان في التفكير كلما صار من السهل عليه تجاوز لحظات الفشل والتعامل معها على أنها خبرات يتعلمها ويستفيد منها" (السر،٢٠١٤، ص.21).

وتتضح أهمية علم النفس الإيجابي في سعيه إلى تحويل محور الاهتمام من التركيز على أسباب الاضطرابات النفسية والعقلية، إلى اكتشاف العوامل التي تسهم في تعزيز صحة التفكير، وتمكين الفرد من مواجهة الضغوط والتحديات بأسلوب إيجابي وبنّاء (EasterbsooK,2001).

محاور التفكير الإيجابي للأداة:

١- التفاؤل والتوقع الإيجابي: يرى كل من ديبورا وبريند Brenda& Deborah أن التفاؤل وقود يمد الأفكار، المشاعر والأحداث بالطاقة، وهو يعتمد على الاختلاف بين التوقعات والإدراك، أو فهم الموقف (الدفتار، ٢٠١١).

أما الأنصاري (٢٠٠٢) فقد وضع تعريفاً شاملاً للتفاؤل، اعتبر فيه أنه يتمثل في نظرة إيجابية نحو المستقبل تدفع الفرد لتوقع الأفضل دائماً، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك، على الرغم من اختلاف علماء النفس في تعريف التفاؤل إلا أنه يعتبرونه مفهوم لا يخرج عن نطاق كونه نزوعاً للأمل، أو طريقة لتفسير المواقف الحياتية وفي كل الحالات يمكن اعتباره سمه كامنه داخل الفرد، ومصدر انبعاث التصورات الإيجابية لفهم وتفسير ظواهر الحياة حتى في أسوء لحظاتها.

التفسيرات النظرية للتفاؤل: بدأت النظرة للتفاؤل تتطور شيئاً فشيئاً في الستينات والسبعينات من القرن الماضي، وقد اشتغلت المدارس المختلفة على تأسيس تفسيرات نظرية بما يتلاءم مع توجهاتها بدايةً من المدارس البيولوجية إلى المدارس النفسية، وسوف نذكر بعض من هذه النظريات.

- **النظرية البيولوجية:** إن العوامل البيولوجية تشمل المحددات الوراثية والاستعدادات الموروثة حيث لها دورا هاما في التفاؤل والتشاؤم فقد كشفت نتائج دراسة قام بها بلومين Plomin عام 2006 م على عينه من (500) من التوائم المتطابقة أن الوراثة تلعب دوراً مهماً في التفاؤل والتشاؤم وتسهم بنسبة (25%) في شخصية الفرد فتجعلها شخصية متفائلة ام متشائمة، كما أن البيئة والوراثة هم اللتان تعملان على توجيه الموروثات التفاؤلية أو التشاؤمية وتسهم التربية في إبراز هذه السمات إلى الواقع، لكنها لا تفعل ذلك بشكل متوازن دائماً، إذ قد يميل الفرد بطبيعته إلى التفاؤل بدرجة تفوق ميله إلى التشاؤم (البوسعيدي، ٢٠١١).
- **النظرية المعرفية:** يرى سنايدر Snyder أن التفاؤل يقوم على حقائق منطقيه مجرده تتضمن نوعاً من النشاط المعرفي، ويذكر حول نظرية تكافؤ التحفيز والتي تشير إلى أنه بفضل أساليب التكيف الفعالة التي يتبعونها، يميلون إلى التركيز على المعلومات المتوازنة والمرتبطة بشكل وثيق بشخصياتهم، مما يجعلهم أكثر تقبلاً للرسائل الإيجابية وأقل تأثراً بالرسائل السلبية المتعلقة بالشخصية مقارنة بالمتشائمين (Andrew & al ,2003).

ويؤكد ماريلوبروشو وشويتزر MarilouBruchou & Schwertzer عام 2002 م أن التفاؤل أسلوب معرفي كلي واستعداد أو ميل حقيقي، يقدم منفذاً جيداً للأحداث كما يعطي إحساس إيجابي عن الذات وعن المحيط مشار اليه في داي ومالتباي (Day &Maltby,2003) .

نموذج تنظيم الذات لشاير وكارفر: طور كل من شاير وكارفر Scheier & Carver نموذجاً لتفسير التفاؤل والتشاؤم أطلق عليه "نموذج التنظيم الذاتي" (Self-Regulatory Model)، وترتكز الفكرة الأساسية لهذا النموذج حول الأساليب التي يواجه بها الافراد نشاطهم اتجاه الاهداف المتوقعة. بمعنى أن سلوكيات الأفراد موجهه بشكل كبير بالمعتقدات التي يتبنونها حيث يعتقدون بأن أهدافهم قابلة للتحقيق في الواقع لذلك فهم يستمرون ببذل الجهود وقدرات إضافية – وإن كانت تلك القدرات محدودة – للوصول إلى أهدافهم بمعنى أن هذا النموذج يركز على تحقيق أهداف السلوك (العاسمي،٢٠١٦).

ووضح شاير وكارفر Scheier & Carver **التفاؤل** وأشار إليه بأنه النظرة الإيجابية والاقبال على الحياة والايمان بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل مع توقع حدوث الأمور الجيدة بدلاً من السيئة (العاسمي،٢٠١٦).

ويضيفان شاير وكارفر في نص **أحدث** Scheier & Carverأن التفاؤل يُعد استعداداً داخلياً عاماً لدى الفرد يدفعه لتوقع حدوث الأمور الجيدة والايجابية، أي توقع نتائج إيجابية للأحداث المستقبلية، كما تُشير الدراسات إلى وجود فروق فردية ثابتة في مستويات التفاؤل بين الأشخاص، وتؤكد على العلاقة بين التفاؤل والصحة البدنية، إذ يسهم التفاؤل في توظيف استراتيجيات فعالة تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتغلب عليها (الأنصاري،٢٠٠٢).

٢-الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا: الانضباط الذاتي: يُعد الانضباط الذاتي قدرة الفرد على اتخاذ القرارات المناسبة، وتنفيذ الخطط، وتوزيع الجهد والعمل بفعالية، رغم ما قد يواجهه من عقبات أو صعوبات أو مشاعر انزعاج. ومن المهم التأكيد على أن الانضباط الذاتي لا يعني فرض قيود صارمة على الحياة، ولا التخلي عن المتعة او الراحة، بل يتمثل في القدرة على توجيه العقل والطاقة نحو تحقيق الأهداف، والمثابرة حتى إنجازها، كما يتضمن تنمية عقلية تحكم ذاتي يتم من خلالها اتخاذ قرارات واعية نابعة من الإرادة، لا من العادات السلبية أو التأثيرات الخارجية، ويساعد الانضباط الذاتي على بلوغ الأهداف ضمن إطار زمني مناسب، ويسهم في بناء حياة أكثر تنظيماً ورضاً .(Heathfield, 2007)

أهمية الانضباط الذاتي: هناك العديد من الفوائد التي تنعكس إيجاباً على الفرد من أبرزها: (Knapczyk, 2004).

-تمكين الفرد من استخدام عقله بشكل فعال لاتخاذ قرارات صائبة وإيجاد حلول مناسبة للمشكلات، مما يعزز قدرته على كبح الرغبات السلبية والتحكم في الانفعالات.

-تعزيز التفكير المنطقي في مختلف المواقف الحياتية، وهو ما يسهم في اتخاذ قرارات متزنة وواعية.

-تحقيق التوازن النفسي، الذي بدوره يساعد على استغلال الوقت بشكل مثمر وتوظيفه في ما يفيد.

العمليات العقلية المعرفية العليا للإنسان: تُعد العمليات المعرفية العليا مفهوماً افتراضياً، أي أنه لا يمكن ملاحظته بشكل مباشر، بل نستدل عليه من خلال اثاره التي تظهر في سلوك الفرد، وتشمل هذه العمليات مجموعة من الأنشطة العقلية، بعضها بسيط مثل الإحساس، وأخرى أكثر تعقيداً مثل الادراك، اللغة، التفكير، الانتباه، والذاكرة، وتؤدي هذه العمليات وظائف معرفية أساسية، من أبرزها تمكين الانسان من التعرف على محيطه الخارجي (الموضوعي) وكذلك على ذاته (الذاتي).

ومن العمليات العقلية العليا للإنسان: (الانتباه، الادراك، التذكر، التفكير)

أولاً.الإنتباه: يُعد الانتباه من العمليات المعرفية الأساسية في علم النفس المعرفي، حيث يشكل المدخل الرئيسي لمختلف العمليات المعرفية الأخرى مثل الفهم القرائي واللغوي، والادراك الحسي (السمعي والبصري)، والذاكرة، والتعلم، والتفكير، وحل المشكلات. ويمثل الانتباه وظيفة معرفية هامة، فهو الوسيلة التي من خلالها يتفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به، إذ يوجه انتباهه نحو الموقف ككل إذا كان جديداً عليه، أو نحو عناصر محددة من المجال الادراكي إذا كان الموقف مألوفاً وسبق له المرور به (قاسم،٢٠٠٧).

ثانياً.الادراك: هو عملية عقلية يتم من خلالها التعرف على موضوعات العالم الخارجي، وهو استجابة عقلية للمثيرات الحسية، ويُعتبر الادراك المرحلة التي تسبق السلوك، إذ لا يمكن للفرد أن يتصرف بشكل سليم دون أن يُدرك الموقف الذي يتعامل معه، فاللاعب الذي يُدرك أبعاد الأداء الفني بدقة يكون اكثر قدرة على تنفيذ الحركات الرياضية بكفاءة مقارنة بزملائه، ويعتمد الادراك على الاحساسات الداخلية والخارجية، ويحدث عندما يتفاعل الفرد مع أحد المثيرات في البيئة، فتتأثر الحواس بالمؤثرات الخارجية، وتنتقل إشارات حسية عبر الأعصاب إلى الدماغ، حيث يتم تفسيرها وتحويلها إلى معنى، وهو ما يُعرف بالإدراك (شهاب،٢٠١٣).

ثالثاً.التذكر: إن عمليه التذكر تعتبر من العمليات المهمة المرتبطة بالتعلم، حيث يشير إلى أن التذكر جزء فعال من عملية التعلم، ويتضح ذلك عند تعلم الفرد معلومة جديدة أو مشاهدة صورة جديدة، فمن أجل إتقان عملية التعلم أو القدرة على محاكاة الموقف في وقت لاحق لابد من تخزين هذه المعلومة أو الموقف تخزيناً جيداً، ليتم إدراج هذه المواقف في خبرات الفرد، ومن ثم فمن السهولة استدعائها ما لم يتعرض الفرد للعوامل المساعدة على النسيان، وعليه فيمكن الاشارة إلى أن الذاكرة والتعلم يفترض كل منهما وجود الأخر فلا تعلم بدون ذاكرة وكذلك فبدون تعلم المعارف والاحتكاك بالخبرات فلا يمكن ذاكرة حيث لا يوجد شيء للتذكر (عاقل، ١٩٨٥).

رابعاً. التفكير: عُرف التفكير بأنه عملية تقصٍ مقصودة للخبرة بهدف تحقيق غاية معينة، وقد تكون هذه الغاية الفهم، اتخاذ القرار، التخطيط، حل المشكلات، أو تنفيذ عمل معين (بونو،٢٠٠١).

نظريات التفكير: لقد تطرقت معظم النظريات والاتجاهات المختلفة في علم النفس إلى مفهوم التفكير من زوايا مختلفة وسعت إلى تفسيره في إطار مبادئها ومفاهيمها. **ويمكن تلخيص أبرز هذه النظريات كما يلي:** (عبد الهادي واخرون،٢٠٠٣؛ العتوم،٢٠٠٤).

–النظرية السلوكية: لم تُولِ المدرسة السلوكية التقليدية اهتماماً مباشراً بتفسير التفكير، بل اعتبرت أن التفكير يتمثل في الخبرة أو التعلم الناتج عن العلاقة بين المثير والاستجابة. في المقابل، يرى السلوكيون الجدد أن للمثيرات الضمنية والتعزيزية دوراً مهماً في تشكيل السلوك وتحقيق التعلم، وذلك من خلال تأثيرها في تنمية عمليات التفكير وتفعيل الذاكرة. ويُعد تركيزهم على الخبرة ودورها في عملية التعلم بمثابة إقرار ضمني بأهمية التفكير، إذ إن الخبرة لا تتحقق إلا من خلال عمليات التخزين والاسترجاع المعرفي في الذاكرة عند الحاجة.

–النظرية المعرفية: تُعد النظرية المعرفية من أبرز الاتجاهات التي تناولت التفكير بشكل شامل، حيث اعتمدت على دراسة الأسس الفسيولوجية للمعرفة، ونماذج معالجة المعلومات، ونظرية بياجيه، وركزت هذه النظرية على التفكير كعملية عقلية نشطة تهدف إلى فهم المواقف وتحليلها وبناء المعرفة من خلال التفاعل مع البيئة.

–النظرية الجشطالتية: أشار كوهلر Kohler رائد هذا الاتجاه إلى أهمية تحقيق الفهم الكلي للظواهر، حيث اعتبر أن الكل لا يساوي مجموع الأجزاء وترى هذه النظرية أن التفكير يجب أن يتم بصورة كلية من خلال النظرة الكلية للموقف، وإدراك العلاقات القائمة بين عناصر الموقف، مما أدى إلى تحديد ما عرف بالتعلم بالتبصر أو الاستبصار الذي يعتمد على الربط بين عناصر الموقف للوصول إلى الحل، وحددت النظرية الجشطالتية عدد من العوامل التي تؤثر على الإدراك والتفكير، عرفت بقوانين الإدراك مثل: قانون الصورة والخلفية، وقانون الإغلاق، وقانون التشابه، وقانون التقارب، والتي تشير جميعها إلى إمكانية تحقيق الفهم من خلال السياق، والمجال الذي يحدث فيه الإدراك، ومما يوجه التفكير وفق هذه القوانين.

٣–اليقظة العقلية: تُعد اليقظة العقلية إطاراً واسعاً يضم مجموعة من الممارسات المرتبطة بمجالات التعليم، وتشمل هذه الممارسات تعزيز الصحة النفسية، وتحسين مهارات التواصل، وتنمية التعاطف والتطور العاطفي، إلى جانب دعم الصحة الجسدية، وتعزيز التعلم وتحسين الأداء (Hassed,2016).

لليقظة العقلية العديد من الفوائد والمميزات إذ تساعد اليقظة العقلية على شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها، كما تُسهم اليقظة العقلية في تعزيز الصلابة النفسية لدى الفرد، إذ إن الوعي اللحظي المستمر يُسهل استقبال الخبرات والانفتاح عليها بشكل أكثر عمقاً وشعوراً، وتتمثل الفوائد النفسية لليقظة العقلية في الحد من القلق والاكتئاب والمخاوف المرضية، إلى جانب دورها في تحسين مهارات الانتباه (Bajaj& Panda, 2015;Mace,2008).

٤–التفكير الناقد: القدرة على تحليل المعلومات، وتنظيم الأفكار، واستخلاص الآراء، وإجراء المقارنات، والتوصل إلى استنتاجات منطقية، وتقويمها، وحل المشكلات (Huitt ,1998).

أهمية التفكير الناقد: تكمُن أهمية التفكير الناقد في إكساب المتعلمين مرونة عقلية وموضوعية في حل المشكلات، والانفتاح العقلي والاستقلالية في اتخاذ القرار، ومن أجل أن يصبح الفرد ناقداً يجب أن يطور بعض السمات الشخصية كرفض الأحكام المسبقة، وتجنب التعصب والجمود، والتحرر من تأثيرات الثقافة السلبية ونلاحظ هنا مدى أهمية التفكير

الناقد في وقاية المتعلمين الذين هم أفراد المجتمع من الأفكار المغلوطة والتطرف الفكري بأن تجعل منه منفتحًا ومتقبلاً للأخرين والمختلفين في **فكره** (Bailian ,1999).

٥–تقبل الذات غير المشروط: أن يتقبل الفرد ذاته بشكل كامل دون شروط أو متطلبات، سواء كان يتصرف بذكاء أم لا وبغض النظر عن الإنجاز أو الاحترام أو الحب من الآخرين، وتوضح النظرية العقلانية الانفعالية ذلك (Ellis,1977).

النظرية العقلانية الانفعالية Rational Emotive Therapy تركز النظرية العقلية الانفعالية على الجانب السلوكي والعقلي وتقوم فلسفتها على أن التفكير والانفعال والسلوك فيما بينها في علاقات السبب والنتيجة المتبادلة، وتفترض هذه النظرية أن التفكير يقرر السلوك، أي أن المشكلات التي يمر بها الافراد تعزى الى الطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف وتفترض هذه النظرية أن الأفراد يولدون وهم يحملون أفكار عقلانية وأخرى غير عقلانية. وهذا التفكير غير العقلاني وغير المنطقي ينشأ غالباً نتيجة التعلم غير المنطقي المبكر الذي يكتسبه الفرد من والديه ومن المجتمع كما أن الاضطراب الانفعالي والنفسي نتيجة للتفكير غير العقلاني وغير المنطقي، وأن حالة الاضطراب هذه لا تقرر بفعل الظروف والأحداث الخارجية التي تحيط بالفرد بل عن تفسير الفرد لهذه الأحداث واتجاهاته نحوها. وبناءً على ذلك تؤكد هذه النظرية أنه ينبغي مواجهة وتحدي هذه الأفكار والانفعالات السلبية وذلك بإعادة تنظيم الادراك والتفكير بطريقة تجعل الفرد أكثر اتزاناً ومنطقية في استجاباته النفسية والسلوكية (بلان، ٢٠١٧).

ثانياً: الدراسات السابقة

– دراسة (الظفيري،٢٠٢٣)، بعنوان: " التفكير الإيجابي وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة حفر الباطن". هدفت إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة حفر الباطن، والتعرف على درجة الكفاءة الاجتماعية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة حفر الباطن، والتعرف على معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والكفاءة الاجتماعية. وتكونت عينة الدراسة من (٩٧) طالبة من طالبات الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي واعتمد الباحثان على مقياس التفكير الإيجابي إعداد عبدالستار (٢٠١٠)، ومقياس مستوى الكفاءة الاجتماعية إعداد محمد (٢٠١٣)، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة حفر الباطن مرتفع، وأن مستوى الكفاءة الاجتماعية لدى طالبات الدراسات العليا في منطقة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية متوسط.

–دراسة (mirzaei,2022)، بعنوان: " فعالية تدريب التفكير الإيجابي في تعزيز الثقة بالنفس وخفض الاكتئاب والقلق لدى الطلاب المتعافين من فيروس كورونا ". هدفت الدراسة للتعرف فعالية تدريب التفكير

الإيجابي في تعزيز الثقة بالنفس وخفض الاكتئاب والقلق لدى الطلاب المتعافين من فيروس كورونا، وتم استخدام برنامج تدريبي على التفكير الإيجابي خلال ١٤ جلسة تدريبية وقياس تأثير هذا البرنامج على مقياس غولدبرغ للاكتئاب (١٩٧٢)، وسبيلبرغر لقلق الاختبار (١٩٨٣)، وشرير وماردوكس لكفاءة الذات (١٩٨٢)، واتبع البحث أسلوبًا شبه تجريبي، مع اختبار قبلي واختبار بعدي، ومرحلة متابعة مع مجموعة ضابطة، واستهدفت الدراسة طلابًا متعافين من كورونا، اختير ٤٠ شخصًا منهم كعينات عشوائية وقُسِّموا عشوائيًا إلى مجموعتين، كلٌّ منهما ٢٠ شخصًا، لجمع البيانات من بداية التدريب وقبله، مدة كل منها ساعة واحدة، استُخدمت أساليب التباين والارتباط لتحليل البيانات، وتم تحديد الارتباط بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في مرحلتي ما بعد الاختبار وقبله ومرحلة المتابعة، ومقارنتها ببعضها البعض، أظهرت النتائج أن تدريب التفكير الإيجابي أثر على الثقة بالنفس، وخفض الاكتئاب، والقلق لدى الطلاب المتعافين من فيروس كورونا.

– دراسة (آرنوط وآخرون ،٢٠١٩)، بعنوان: " فاعلية برنامج إرشادي مختصر قائم على الامتنان في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية". هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على الامتنان لتنمية التفكير الإيجابي والتحقق من استمرارية أثره، وطبقت الدراسة على عينة قصدية يبلغ عددها(٣٢) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد في المملكة العربية السعودية، تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وللتحقق من هدف الدراسة تم الاستعانة بمقياس التفكير الإيجابي ومقياس الامتنان، إضافة إلى البرنامج الإرشادي الذي تم إعداده والمكون من ثمانية جلسات إرشادية، وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الامتنان ومقياس التفكير الإيجابي لصالح التطبيق البعدي، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات في التطبيقين البعدي والتتبعي في مقياس الامتنان ومقياس التفكير الإيجابي مما يؤكد استمرارية أثر البرنامج.

– دراسة (Shyh, 2012)، بعنوان: " العلاقة بين التفكير الايجابي في مقابل التفكير السلبي وعلاقتهما بكل من الرفاهية النفسية وعدم التوافق النفسي". هدفت الى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بسنغافورة بلغ عددها (٣٩٨) وأشارت النتائج إلى أن الإناث كانوا أكثر عرضه للضغوط والقلق من الذكور، وأنه لا يوجد فروق دالة إحصائيا بين الطلاب والطالبات

من حيث الغضب، الاكتئاب، السعادة، كما دلت النتائج على وجود تأثير دال إحصائيا للتفكير الإيجابي على السعادة.

التعقيب على الدراسات: من خلال استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية تبين أنها تنوعت فيما بينها، ويتم التطرق لها من حيث الأهداف والمنهج المستخدم وأداة الدراسة، حيث تنوعت من حيث الهدف المستخدم، حيث هدفت دراسة (الظفيري،٢٠٢٣) إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة حفر الباطن، والتعرف على درجة الكفاءة الاجتماعية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة حفر الباطن، والتعرف على معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والكفاءة الاجتماعية، وهدفت دراسة (آرنوط وآخرين ،٢٠١٩) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على الامتنان لتنمية التفكير الإيجابي والتحقق من استمرارية أثره، بينما هدفت دراسة(mirzaei,2022) فعالية تدريب التفكير الإيجابي في تعزيز الثقة بالنفس وخفض الاكتئاب والقلق لدى الطلاب المتعافين من فيروس كورونا، وهدفت دراسة (Shyh ,2012) إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بسنغافورة.واستخدمت أغلب الدراسات المنهج الوصفي مثل دراسة (الظفيري،٢٠٢٣؛ عبد الرحيم وعبد اللطيف،٢٠١٦) واستخدمت دراسة (آرنوط وآخرون ،٢٠١٩) ودراسة (mirzaei,2022) المنهج شبه التجريبي، واعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لأهداف البحث والاجابة عن أسئلته.واستخدمت الدراسات الاستبانة كأداة لجمع البيانات وتبعاً لأهداف الدراسة، فيما استعان البحث الحالي بأداة الاستبانة لجمع البيانات.وأغلب الدراسات طبقت على مجتمع ممثل بطلبة الجامعة في دراسة (آرنوط وآخرون،٢٠١٩) وكذلك دراسة (mirzaei,2022; Shyh, 2012)، وتم التطبيق على المجتمع المستهدف وهم طلبة الدراسات العليا في دراسة (الظفيري،٢٠٢٣).

–أوجه الاستفادة: تم الاستفادة من الدراسات السابقة من خلال ذكر ما يلي:

- الاطلاع على صياغة الأهداف، ومدى اتساقها ومناسبتها، والمنهجية العلمية المتبعة لتحقيقها .
- الاطلاع على الأطر العلمية والإرث العلمي المتناول في مجال التفكير الإيجابي.
- المناهج العلمية المستخدمة في دراسات التفكير الإيجابي ومدى مناسبتها للأهداف المنشودة.
- التنوع في المجتمعات المستهدفة، وطرق اختيار العينة المناسب لتمثيل تلك المجتمعات بمصداقية.
- الاستفادة من الأدوات العلمية المناسبة بما تتضمنه من محاور وعبارات لجمع البيانات .
- تفرد البحث في تقديم مقياس يتمتع بمعاملات صدق بالبناء العاملي لمقياس التفكير الإيجابية لدى طلبة الدراسات العليا والمتمثلة في جامعة تبوك، وسعياً في تطوير المقاييس التي تهتم بالتفكير الإيجابي، وتقصي ذلك من

خلال المحاور الخمسة، وهي: (التفاؤل والتوقع الإيجابي، الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا، اليقظة العقلية، التفكير النقدي، تقبل الذات غير المشروط).

منهجية البحث وإجراءاته

– **منهج البحث:** اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي التحليلي، لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه، ويُعرف هذا المنهج بأنه دراسة الظاهرة كما هي موجودة في الواقع، من خلال وصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها كيفياً أو كمياً (المشوخي،٢٠٠٢).

– **مجتمع البحث:** تكون مجتمع البحث من جميع طلبة مرحلة الدراســـات العليا، بجامعة تبوك من العام الجامعي ١٤٤٦ هـ –٢٠٢٥ م، والبالغ عددهم (٢٢٢١) طالب وطالبة وفقاً لإحصائية جامعة تبوك.

– **عينة البحث:** وتُعرف عينة البحث بأنها: "الأصـــل في البحوث العلمية أن تجرى على جميع أفراد مجتمع البحث؛ لأن ذلك أدعى لصـــدق النتائج، ولكن يلجأ الباحث إلى اختيار عينة منهم إذا تعذر ذلك بســـبب كثرة عددهم مثلاً" (العساف، ٢٠٠٣م، ص.٩٦).

لذا اختار الباحثان عينة عشـــوائية طبقية بلغت (٣٢٥) طالب وطالبة منهم (١٦٥) طالب و (١٦٠) طالبة.

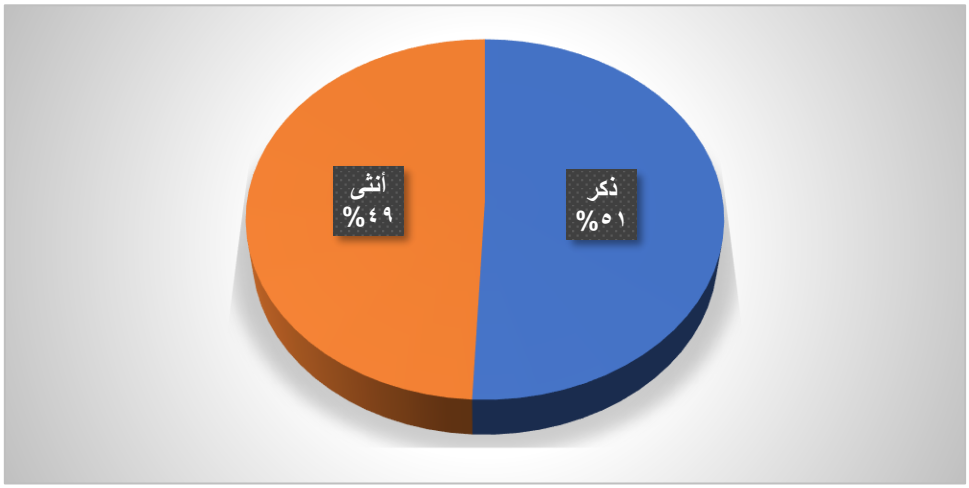
– **خصائص أفراد البحث:**

أولاً: الجنس

جدول رقم (١) يوضح توزيع أفراد البحث حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة
ذكر	**١٦٥**	**٥٠,٨٪**
أنثى	**١٦٠**	**٤٩,٢٪**
المجموع	**٣٢٥**	**١٠٠٪**

شكل رقم (١) يوضح توزيع أفراد البحث حسب متغير الجنس



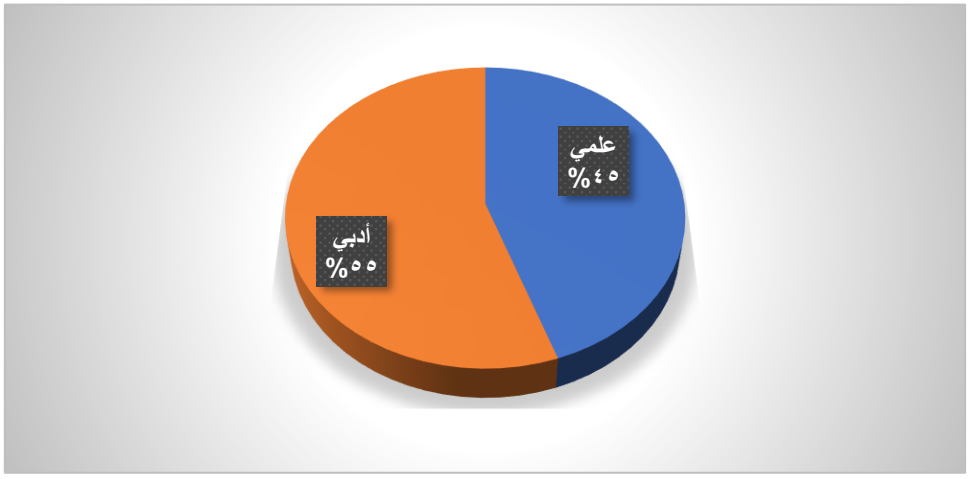
يبين الجدول رقم (١) أعلاه توزيع أفراد البحث حسب متغير الجنس، حيث تشير البيانات إلى أن نسبة الذكور بلغت (٥٠,٨٪)، بينما بلغت نسبة الإناث (٤٩,٢٪)، مما يدل على توازن نسبي بين الذكور والإناث في عينة البحث، ويوضح الشكل رقم (١) ذلك.

ثانياً: التخصص الدراسي

جدول رقم (٢) يوضح توزيع أفراد البحث حسب متغير التخصص الدراسي

التخصص الدراسي	التكرار	النسبة
علمي	**١٤٥**	**٤٤,٦٪**
أدبي	**١٨٠**	**٥٥,٤٪**
المجموع	**٣٢٥**	**١٠٠٪**

شكل رقم (٢) يوضح توزيع أفراد البحث حسب متغير التخصص الدراسي



يبين الجدول رقم (٢) أعلاه توزيع أفراد البحث حسب متغير التخصص الدراسي، حيث أن (٥٥,٤٪) من أفراد عينة البحث كان تخصصهم أدبي، بينما (٤٤,٦٪) من أفراد عينة البحث كان تخصصهم علمي، وتشير هذه النسب إلى أن الغالبية من أفراد البحث ينتمون إلى التخصص الأدبي، ويوضح الشكل رقم (٢) ذلك.

– **أداة البحث:** تم بناء أداة البحث وفق خطوات منهجية علمية، مستندة إلى مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بمفهوم التفكير الإيجابي، موضحة بالإجراءات التالية.

– **إجراءات إعداد الأداة:** مرت الاستبانة بِعدة إجراءات تمثلت فيما يلي:

١- إجراء دراسة استطلاعية، وذلك بتطبيق سؤال استكشافي (مفتوح)، يتعلق بالأفكار والمعتقدات حول التفكير الايجابي وتمت صياغة بعض عبارات الاستبانة من إجاباتهم.

٢- تم الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت موضوع البحث، وكذلك المقاييس التي صممت لقياس التفكير الايجابي، ومنها: مقياس التفكير الإيجابي من إعداد (إبراهيم،٢٠٠٨؛ ربيع،٢٠١٩)، ومقياس (Ali,2017).

٣- بناءً على ما سبق تم إعداد استبانة التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا في صورتها الأولية، والتي تكونت من خمس محاور و (٣٠) عبارة.

٤- عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين، والاستفادة من ملاحظاتهم.

٥- تعديل المقياس إلى الصورة النهائية والتي تكونت من (٣٦) عبارة.

الخصائص السيكومترية للأداة:

- **صدق أداة الدراسة:**

أولاً: الصدق الظاهري: تم عرض الاستبانة بصورتها الأولية على (٦) محكمين من أعضاء هيئة التدريس، في الجامعات السعودية، إضافةً إلى باحثة دكتوراة، وذلك للحكم على مفردات المقياس من حيث: مدى انتماء العبارة للمحور الذي تتبعه، ومدى مناسبة صياغتها.

وبناءً على نتائج التحكيم تم الآتي:

- تثبيت العبارات التي اتفق عليها المحكمين بنسبة اتفاق ٧٠ %فأعلى.
- تعديل صياغة بعض العبارات.
- إضافة بعض العبارات.

وقد أجريت التعديلات ليصبح عدد العبارات(٣٦) عبارة.

ثانياً: ثبات أداة البحث:

لقياس ثبات أداة البحث (الاستبانة) تم استخدام معامل ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول رقم (٤) معامل الثبات لمحاور أداة البحث.

جدول رقم (3) معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة البحث

محاور الاستبانة	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
المحور الأول: التفاؤل والتوقع الإيجابي	٧	٠,٩٤٦
المحور الثاني: الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا	٨	٠,٩٣٨
المحور الثالث: اليقظة العقلية	٧	٠,٩٢٦
المحور الرابع: التفكير النقدي	٧	٠,٩٤٦
المحور الخامس: تقبل الذات غير المشروط	٧	٠,٩٥١
الثبات العام	٣٦	٠,٩٥٤

يوضح الجدول رقم (٣) أن أداة البحث تتمتع بثبات مقبول إحصائياً، حيث جاء الثبات العام للدراسة (٠,٩٥٤) بينما تراوحت معاملات ثبات أداة البحث بين (٠,٩٢٦) و (٠,٩٥١)، وهي معاملات ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها في تطبيق أداة البحث.

– اختبار التوزيع الطبيعي: لضمان سلامة الإجراءات الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات، فقد تم إجراء اختبار التوزيع الطبيعي باستخدام اختباري كولموغوروف–سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) وشابيرو–ويلك(Shapiro-Wilk) ، وذلك للتأكد من مدى مطابقة بيانات محاور الاستبانة للتوزيع الطبيعي.

جدول رقم (٤) نتائج اختباري كولموغوروف–سميرنوف وشابيرو–ويلك لاختبار التوزيع الطبيعي

Tests of Normality						
محاور الاستبانة	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	الاحصاء	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية	الاحصاء	درجات الحرية	الدلالة الاحصائية
التفاؤل والتوقع الإيجابي	٠,٠٣٣	٣٢٥	*٠,٢٠٠	٠,٩٩٧	٣٢٥	٠,٧٣
الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا	٠,٠٢٨	٣٢٥	*٠,٢٠٠	٠,٩٩٧	٣٢٥	٠,٨٥٣

اليقظة العقلية	٠,٠٢٥	٣٢٥	*٠,٢٠٠	٠,٩٩٧	٣٢٥	٠,٨٤
التفكير النقدي	٠,٠٣١	٣٢٥	*٠,٢٠٠	٠,٩٩٦	٣٢٥	٠,٥٣٧
تقبل الذات غير المشروط	٠,٠٣٥	٣٢٥	*٠,٢٠٠	٠,٩٩٦	٣٢٥	٠,٥٣١

يوضح الجدول رقم (٤) نتائج كل من اختباري كولموغوروف–سميرنوف وشابيرو–ويلك الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع محاور الاستبانة تتبع التوزيع الطبيعي، حيث كانت قيم مستوى الدلالة أكبر من (٠,٠٥) لجميع محاور مقياس التفكير الايجابي، وبالتالي سيقوم الباحثين باستخدام الاختبارات الإحصائية البارامترية في تحليل بيانات هذا البحث.

– أساليب المعالجة الإحصائية: لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم جمعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package For Social Sciences والتي يرمز لها اختصارًا بالرمز (SPSS)، بالإضافة إلى برنامج (AMOS)للتحليل العاملي التوكيدي، وذلك بعد أن تم ترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي.

وتم حساب المقاييس الإحصائية التالية:

– معامل ألفا كرونباخ (Cronbacha Alpha): لاختبار مدى ثبات أداة البحث.

– اختبار التوزيع الطبيعي باستخدام اختباري كولموغوروف–سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) وشابيرو–ويلك(Shapiro-Wilk) ، وذلك للتأكد من مدى مطابقة بيانات محاور الاستبانة للتوزيع الطبيعي.

– التحليل العاملي التوكيدي :(Confirmatory Factor Analysis - CFA) باستخدام برنامج AMOS، للتحقق من صدق البناء العاملي لأداة البحث وتأكيد صلاحية النموذج النظري.

– معاملات الانحدار المعيارية (Standardized regression weights) لمعرفة ارتباط العبارة بالعامل الخاص بها.

– متوسط التباين المستخلص :(Average Variance Extracted - AVE) للتحقق من الصدق التقاربي لكل محور من محاور المقياس.

– المتوسط الحسابي (Mean): وذلك لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض استجابات أفراد البحث عن أسئلة البحث (متوسط متوسطات العبارات) مع العلم بأنه يفيد في ترتيب عبارات البحث حسب أعلى متوسط حسابي موزون.

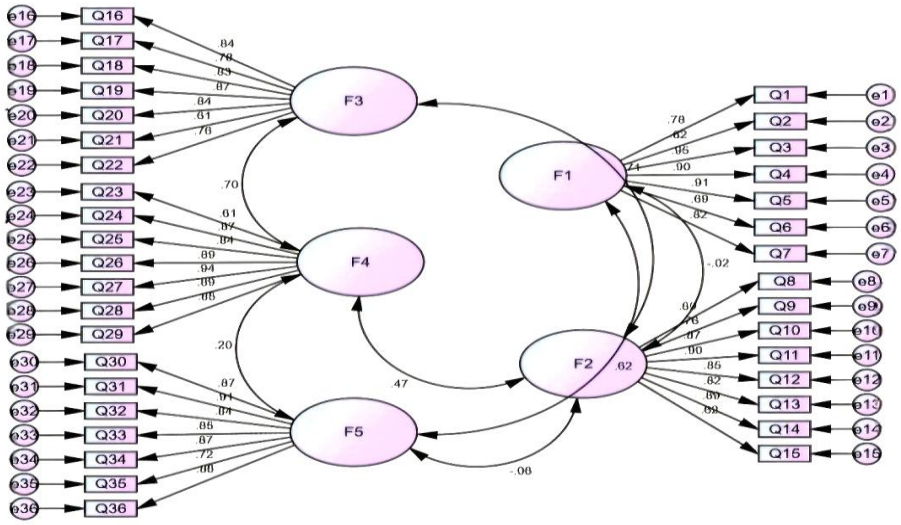
– الانحراف المعياري (Standard Deviation): وذلك للتعرف على مدى انحراف أو تشتت استجابات أفراد البحث لكل عبارة من عبارات أداة البحث، ويوضح الانحراف المعياري التشتت في استجابات أفراد عينة

البحث لكل عبارة من عبارات الاستبانة، فكلما اقتربت قيمته من الصفر تركزت الاستجابات وانخفض تشتتها بين المقياس.

– اختبار (ت) للعينات المستقلة :(Independent Samples T-Test) للكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في استجابات العينة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص الأكاديمي.

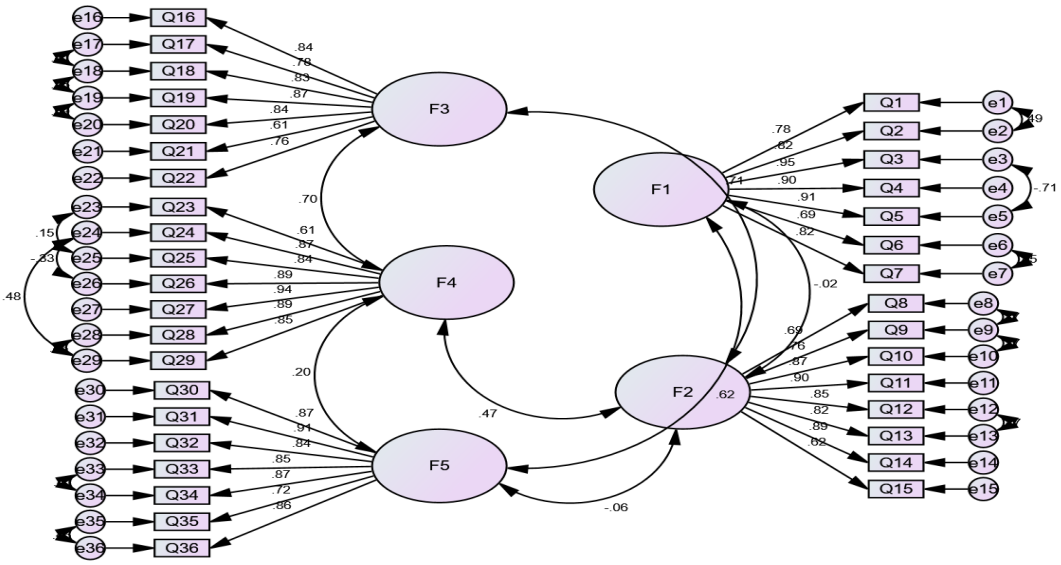
عرض النتائج ومناقشتها

السؤال الأول: ما البناء العاملي لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة تبوك؟ للإجابة عن هذا السؤال وتوضيح البناء العاملي لمقياس التفكير الإيجابي، تم باستخدام التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis - CFA)وتم بناء النموذج الخاص بالتحليل العاملي التوكيدي وفقًا للفرض النظري القائم على وجود ٣٦ عبارة موزعة في خمسة محاور رئيسية لمقياس التفكير الإيجابي.



شكل رقم (٣) يوضح نتائج التحليل العاملي التوكيدي قبل التعديل:

شكل رقم (٤) التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التفكير الإيجابي



ويتضح من الشكل رقم (٤) أن أوزان التحميلات العاملية جاءت مرتفعة لجميع العبارات، مما يشير الى أن العبارات ترتبط بعواملها وهو ما يوضح صدق البناء لمقياس التفكير الإيجابي، وتم الربط بين الأخطاء ذات النسب المرتفعة للحصول على مؤشرات جودة مطابقة جيدة.

جدول رقم (٥) المعالم الرئيسية لمقياس التفكير الإيجابي (الاوزان الانحدارية المعيارية، والتباين المستخلص)

العامل الفرعي	المسار	العامل الكامن	الأوزان الانحدارية المعيارية	التباين المستخلص (AVE)
Q1	--->	F1	٠,٧٨٢	**0.71**
Q2	--->	F1	٠,٨٢٣	
Q3	--->	F1	٠,٩٤٦	
Q4	--->	F1	٠,٨٩٩	
Q5	--->	F1	٠,٩٠٨	
Q6	--->	F1	٠,٦٩	
Q7	--->	F1	٠,٨١٨	
Q8	--->	F2	٠,٦٨٧	**0.65**
Q9	--->	F2	٠,٧٦٢	
Q10	--->	F2	٠,٨٦٦	
Q11	--->	F2	٠,٨٩٦	
Q12	--->	F2	٠,٨٥٢	

	٠,٨١٩	F2	--->	Q13
	٠,٨٨٨	F2	--->	Q14
	٠,٦١٧	F2	--->	Q15
0.632	٠,٨٤٣	F3	--->	Q16
	٠,٧٧٧	F3	--->	Q17
	٠,٨٣٢	F3	--->	Q18
	٠,٨٦٥	F3	--->	Q19
	٠,٨٤٣	F3	--->	Q20
	٠,٦١١	F3	--->	Q21
	٠,٧٦٤	F3	--->	Q22
0.72	٠,٦٠٧	F4	--->	Q23
	٠,٨٦٩	F4	--->	Q24
	٠,٨٣٧	F4	--->	Q25
	٠,٨٩١	F4	--->	Q26
	٠,٩٣٨	F4	--->	Q27
	٠,٨٨٨	F4	--->	Q28
	٠,٨٤٩	F4	--->	Q29
0.7٢	٠,٨٧١	F5	--->	Q30
	٠,٩١١	F5	--->	Q31
	٠,٨٣٧	F5	--->	Q32
	٠,٨٥	F5	--->	Q33
	٠,٨٧٤	F5	--->	Q34
	٠,٧٢	F5	--->	Q35
	٠,٨٦	F5	--->	Q36

تظهر نتائج الجدول السابق رقم (٥) أن جميع الأوزان الانحدارية المعيارية للعبارات جاءت مرتفعة حيث تراوحت بين (٠,٦٠٧) و(٠,٩٤٦)، مما يدل على قوة العلاقة بين العبارات والعوامل الكامنة، وكانت قيمة التباين المستخلص مرتفعة لجميع العوامل حيث بلغت (٠,٧١) للعامل الأول الخاص بمحور التفاؤل والتوقع الإيجابي، وكانت (٠,٦٥) للعامل الثاني الخاص بمحور الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا، وبلغت للعامل الثالث الخاص بمحور اليقظة العقلية (٠,٦٣٢)، وكانت قيمة التباين المستخلص للعامل الرابع الخاص بمحور التفكير

النقدي(٠,٧٢)، وبلغت قيمته (٠,٧٢) للعامل الخامس الخاص بمحور تقبل الذات غير المشروط، مما يدل على صدق تقاربي جيد، ومما يؤكد على جودة العبارات ومدى قدرتها على تمثيل المحاور الكامنة للمقياس.

وبالتالي فإن نتائج التحليل العاملي التوكيدي تشير إلى أن البناء العاملي لمقياس التفكير الإيجابي يتسم بالاتساق الداخلي والصدق البنائي الجيد، ويتكون من خمسة محاور رئيسية، لكل منها مجموعة من العبارات ذات دلالات إحصائية قوية، كما تدل مؤشرات جودة المطابقة على ملاءمة النموذج المفترض مع بيانات البحث، مما يعزز من صلاحية المقياس للاستخدام.

ويرى الباحثان أن البناء العاملي لمقياس التفكير الإيجابي يشير إلى أن المقياس يتسم بالاتساق الداخلي والصدق البنائي، مما يعزز من صلاحية المقياس للاستخدام في دراسة التفكير الإيجابي بين طلبة الدراسات العليا بجامعة تبوك وقد أظهرت النتائج أن جميع المحاور: (التفاؤل والتوقع الايجابي، الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا، اليقظة العقلية، التفكير النقدي، تقبل الذات غير المشروط) تُظهر علاقات قوية مع العبارات، مما يدل على الصدق البنائي للمقياس وهو قدرة العبارات على قياس المحاور الكامنة.

السؤال الثاني: ما مؤشرات جودة المطابقة لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة تبوك؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تقييم جودة النموذج باستخدام مؤشرات جودة المطابقة التالية:

– **مؤشر كاي تربيع المعيارية :(CMIN/df)** يُستخدم هذا المؤشر لقياس مطابقة النموذج، ويُفضل أن تكون قيمته أقل من (٥) للإشارة إلى جودة المطابقة المقبولة، بينما تشير القيمة الأقل من (٣) إلى مطابقة مثالية للنموذج (McIver & Carmines, 1981).

– **مؤشر جودة المطابقة المقارن :(CFI)** يُقارن النموذج المقدر بالنموذج الأساسي، وتتراوح قيمته بين (٠ و١)، حيث تشير القيم الأعلى إلى توافق أفضل وتعتبر القيمة أعلى من (٠,٩) مقبولة احصائياً (Bentler, 1990).

– **مؤشر تاكر لويس :(TLI)** وهو مؤشر يُقيّم المطابقة مع مراعاة درجة تعقيد النموذج، وتتراوح قيمته بين (٠ و١)، حيث تشير القيم الأعلى إلى توافق أفضل وتعتبر القيمة أعلى من (٠,٩) مقبولة احصائياً (Bentler and Bonett , 1980).

– **مؤشر جودة المطابقة المتزايد :(IFI)** يقيس مدى التحسن في مطابقة النموذج مقارنة بالنموذج الأساسي، وتُعد القيم الأقرب إلى (١) مؤشرًا جيدًا حيث تعتبر القيمة أعلى من (٠,٩) مقبولة احصائياً (Bollen, 1989).

– **مؤشر جودة المطابقة: (GFI)** هو اختصار لمؤشر جودة التوافق ويُعد مقياس لمدى توافق النموذج مع البيانات، وتتراوح قيمته بين (٠-١)، حيث تشير القيم الأعلى إلى توافق أفضل وتعتبر القيمة أعلى من (٠,٩) مقبولة احصائياً.

– **مؤشر جودة المطابقة المعياري: (NFI)** يسمى مؤشر الملاءمة المعيارية، مقياس متزايد لمدى ملاءمة النموذج الاحصائي، وتتراوح قيمته بين (٠-١)، حيث تشير القيم الأعلى إلى توافق أفضل وتعتبر القيمة أعلى من (٠,٩) مقبولة احصائياً.

– **جذر متوسط مربعات خطأ التقدير :(RMSEA)** من أكثر المؤشرات استخدامًا، ويُعبر عن جودة مطابقة النموذج لمجتمع الدراسة مع مراعاة حجم العينة وتعقيد النموذج، وتُعد القيم الأقل من (٠,٠٨) مقبولة، (Browne and Cudeck,1993)

– **معاملات الانحدار المعيارية :(Standardized Loadings)** تُعبّر عن قوة ارتباط المتغيرات الكامنة بالعبارات المشاهدة، ويُفضل ألا تقل عن (٠,٥٠).

– **متوسط التباين المستخلص :(Average Variance Extracted – AVE)** يُستخدم لتقييم الصدق التقاربي (Convergent Validity)، ويُحسب بناءً على تشبعات العبارات بالعامل الكامن، ويجب ألا تقل قيمته عن (٠,٥٠) ليُعتبر المقياس موثوقًا.

جدول رقم (٦) مؤشرات جودة المطابقة لمقياس التفكير الإيجابي

الرمز	الاسم	قيمة المؤشر	القرار
CMIN/DF	كاي تربيع المعيارية	٢,٦٦٧	مقبول
RMSEA	جذر متوسط مربعات خطأ التقدير	٠,٠٧٢	مقبول
CFI	جودة المطابقة المقارن	٠,٩٢٢	مقبول
TLI	مؤشر تاكر لويس	٠,٩١٤	مقبول
IFI	مؤشر المطابقة المتزايد	٠,٩٢٢	مقبول
GFI	مؤشر حسن المطابقة	٠,٩٠٧	مقبول

NFI	مؤشر المطابقة المعياري	٠,٩٠٨	مقبول

يتضح من خلال الجدول رقم (٦) أعلاه أن مؤشرات المطابقة للنموذج الخاص بمقياس التفكير الايجابي مطابقة للمعايير الإحصائية المتعارف عليها، فقد بلغت قيمة مؤشر جودة المطابقة (CFI) (٠,٩٢٢)، كما كانت قيمة مؤشر المطابقة المتزايد (IFI) (٠,٩٢٢)، بينما كانت قيمة مؤشر توكر لويس (TLI) (٠,٩١٤)،كما بلغت قيمة مؤشر حسن المطابقة(GFI) (٠,٩٠٧)، و مؤشر المطابقة المعياري (NFI) (٠,٩٠٨)،بينما كانت قيمة مربع كاي المعياري (٢,٦٦٧) وهي قيمة مقبولة كونها أقل من أعلى قيمة مسموح بها وهي (٥)، كما بلغت قيمة مؤشر رامسي (٠,٠٧٢)، وهي قيمة مقبولة كونها أقل من أعلى قيمة مسموح بها وهي (٠,٠٨)، لذا فإنَّ النموذج المقترح لمقياس التفكير الايجابي هو نموذج مقبول احصائياً.

ثالثاً: التوصيات: في ضوء نتائج الدراسة، تُقدم عدة توصيات كما يلي:

- إعداد دليل إرشـــادي لأعضـــاء هيئة التدريس لتعزيز التفكير الإيجابي بين الطلاب، من خلال التفاعل داخل القاعات الدراسية.
- دعم المبادرات الطلابية التي تسعى إلى تنمية التفكير الإيجابي من خلال المشاريع الجماعية.
- استخدام مقياس هذه الدراسة كمرجع علمي لما يتمتع به من خصائص سيكومترية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

– إبراهيم، أماني سعيدة. (2006). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي. *مجلة كلية التربية*، جامعة قناة السويس، (٤)، ٣٥-٣٧.

– ابن منظور، محمد بن مكرم. (١٩٥٦). *لسان العرب*. بيروت: دار صادر.

– آرنوط، بشرى إسماعيل أحمد، وآل معدي، خديجة عبود، والقديمي، فاطمة يحي حسن. (2019) .فعالية برنامج إرشادي مختصر قائم على الامتنان في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية. *مجلة الفتح*، (٧٨)، ٦٦ -١٠١.

– الأنصاري، بدر محمد. (2002). *مقاييس الشخصية* .الكويت: دار الكتاب الحديث.

– البوسعيدي، سلطان بن سيف بن سعيد. (2011). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمفهوم الذات لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الباطنة بسلطنة عمان* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة نزوى، نزوى.

– الدفتار، خديجة. (٢٠١١). *الذكاء الروحي لدى الأطفال*. عمان: دار الفكر.

– الدليمي، ناهدة عبد زيد، واخرون. (٢٠١٣). مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصيلة المعرفية بالكرة الطائرة. *مجلة العلوم الإنسانية*، كلية التربية صفي الدين الحلي، جامعة بابل، العراق، ٢٤١-٢٥٤.

– السر، حنان عمر أحمد. (٢٠١٤). *دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية منهاج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيلة* (رسالة الماجستير في أصول التربية). كلية التربية، الجامعة الإسلامية. غزة.

– السهيمي، عبيد. (٢٠١٦). رؤية السعودية ٢٠٣٠: نتعلم لنعمل رفع مستوى الخدمات التعليمية والارتقاء بجودة التعليم وربط مخرجاته باحتياجات سوق العمل. *الشرق الأوسط: صحيفة العرب الأولى*. الرياض– الدمام.

– السيد، فؤاد. (2008). *علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري*. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.

– الصبوة، محمد. (2008). علم النفس الإيجابي تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له. *مجلة علم النفس*، (٧٩)، 16-43.

– الظفيري، مريم بنت لزام بن معيوف. (٢٠٢٣). التفكير الإيجابي وعلاقتة بالكفاءة الاجتماعية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة حفر الباطن. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والاداب (مصر)، ٧(٣٢)، ٤٤٥-٤٩٠.

– العاسمي، رياض نايل. (2016). *علم النفس الايجابي السريري*. عمان: دار الإعصار العلمي.

– العتوم، عدنان. (٢٠٠٤). *علم النفس المعرفي*: النظرية والتطبيقات. عمان: دار المسيرة.

– العساف، صالح حمد. (٢٠٠٣). المدخل الى البحث في العلوم السلوكية. الرياض: دار الزهراء.

– المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية. (٢٠٠١). *موسوعة المفاهيم الإسلامية العامة*. مصر.

– المشوخي، محمد سليمان. (٢٠٠٢). *تقنيات ومناهج البحث العلمي*. القاهرة: دار الفكر العربي.

– بركات، غانم زياد. (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية . *مجلة دراسات عربية*، ٤(٣)، ٨٥-١٣٨.

– بلان، كمال يوسف. (٢٠١٧). *نظريات علم النفس الإرشادي والعلاج النفسي*. دمشق: دار الإعصار العلمي.

– بونو، ادوارد دي. (٢٠٠١). *تعليم التفكير*. دمشق: دار الرضا للنشر.

– بيفر، فيرا. (٢٠١١). *التفكير الإيجابى* .مكتبة جرير.

– جابر، عبد الحميد جابر، وعدلان، اسماء محمد والسيد، مني حسن .(٢٠١٥). اثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية لدي تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي. *مجلة العلوم التربوية*، ٢٣ (٢)، ٢٩٥-٣٣٣.

– شهاب، ايمان حمد. (٢٠١٣). *علم النفس التعلم والتدريب الرياضي*. بغداد: مطبعة دار الحروف.

– عاقل، فاخر. (١٩٨٥). *علم النفس التربوي*. بيروت: دار العلم للملايين.

– عبد الحميد، إيمان سعيد. (٢٠١٢). برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية. *مجلة الطفولة والتربية*. ١(١٢)، ٢٦٧-٢٦٨.

– عبد الهادي، نبيل، و أبو حشيش، عبدالعزيز، و بسندي، خالد. (٢٠٠٣) . *مهارات في اللغة والتفكير*. عمان: دار المسيرة.

– قاسم، رياض محمود جابر. (٢٠١٤). الداعية الإيجابي في ضوء القران الكريم. *مجلة الجامعة الإسلامية*، ٢٢ (٢)، ٣٧٥-٤١٦.

– قاسم، ناجي محمد. (٢٠٠٧). *علم النفس التعليمي*. كلية التربية، جامعة الإسكندرية.

– معمرية، بشير. (٢٠١٠). *علم النفس الإيجابي: اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية*. مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعلمية، (٢)، ١٠٣- ١٥٥ .

– نصر الله، نوال خالد حسن. (٢٠٠٨). *أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين* (دراسة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.

–إبراهيم، عبد الستار. (٢٠٠٨). *عين العقل: دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني- الإيجابي*. القاهرة: دار الكاتب للطباعة والنشر.

–ربيع، وليد أحمد. (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي. *مجلة كلية التربية*–جامعة بني سويف.

-Ibrāhīm, Amānī Saʻīdah. (2006). fāʻilīyat Barnāmaj li-Tanmiyat al-tafkīr al-ījābī ladá al-ṭālibāt almʻrḍāt llḍghwṭ al-nafsīyah fī ḍawʼ al-namūdhaj al-maʻrifī. Majallat Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmiʻat Qanāt al-Suways, (4), 35-37.

- Ibn manẓūr, Muḥammad ibn Mukarram. (1956). Lisān al-ʻArab. Bayrūt : Dār Ṣādir.

-ārnwṭ, Bushrá Ismāʻīl Aḥmad, wa-Āl Muʻaddī, Khadījah ʻAbbūd, wālqdymy, Fāṭimah Yaḥyá Ḥasan. (2019). faʻālīyat Barnāmaj irshādī Mukhtaṣar qāʼim ʻalá alāmtnān fī Tanmiyat al-tafkīr al-ījābī ladá ʻayyinah min ṭālibāt Kullīyat al-Tarbiyah Jāmiʻat al-Malik Khālid bi-al-Mamlakah al-ʻArabīyah al-Saʻūdīyah. Majallat al-Fatḥ, (78), 66-101.

-al-Anṣārī, Badr Muḥammad. (2002) Maqāyīs al-shakhṣīyah. al-Kuwayt : Dār al-Kitāb al-ḥadīth

-al-Būsa‘īdī, Sulṭān ibn Sayf ibn Sa‘īd. (2011). al-tafā’ul wāltshā’m wa-‘alāqatuhumā bi-mafhūm al-dhāt ladá ṭalabat diblūm al-Ta‘līm al-‘āmm bi-Muḥāfaẓat Janūb al-Bāṭinah bi-Salṭanat ‘Ammān (Risālat mājistīr ghayr manshūrah). Jāmi‘at Nizwá, Nizwá
-al-Daftār, Khadījah. (2011). al-dhakā’ al-rūḥī ladá al-aṭfāl. ‘Ammān : Dār al-Fikr
-al-Dulaymī, Nāhidah ‘Abd Zayd, wākhrwn. (2013). mustawá al-tafkīr al-ījābī wa-‘alāqatuhu bālḥṣylh al-ma‘rifīyah bālkrh al-ṭā’irah. Majallat al-‘Ulūm al-Insānīyah, Kullīyat al-Tarbiyah Ṣafī al-Dīn al-Ḥillī, Jāmi‘at Bābil, al-‘Irāq, 241-254.
-al-Sirr, Ḥanān ‘Umar Aḥmad. (2014). Dawr Mu‘allimī al-marḥalah al-thānawīyah fī Tanmiyat Minhāj al-tafkīr al-ījābī ladá ṭlbthm fī ḍaw’ al-Kitāb wa-al-sunnah wa-subul taf‘īlah (Risālat al-mājistīr fī uṣūl al-Tarbiyah). Kullīyat al-Tarbiyah, al-Jāmi‘ah al-Islāmīyah. Ghazzah.
-al-Suhaymī, ‘Ubayd. (2016). ru’yah al-Sa‘ūdīyah 2030 : nt‘lm ln‘ml Raf‘ mustawá al-Khidmāt al-ta‘līmīyah wa-al-irtiqā’ bjwdh al-Ta‘līm wa-rabṭ mkhrjāth bāḥtyājāt Sūq al-‘amal. al-Sharq al-Awsaṭ : Ṣaḥīfat al-‘Arab al-ūlá. alryāḍ-al-Dammām.
-al-Sayyid, Fu’ād. (2008) ‘ilm al-nafs al-iḥṣā’ī wa-qiyās al-‘aql al-Bishrī. al-Qāhirah : Dār al-Fikr al-‘Arabī lil-Ṭibā‘ah wa-al-Nashr.
-alṣbwh, Muḥammad. (2008) ‘ilm al-nafs al-ījābī ta‘rīfuh wa-tārīkhuhu wa-mawḍū‘ātuh wa-al-namūdhaj al-muqtaraḥ la-hu. Majallat ‘ilm al-nafs, (79), 43-16.
-al-Ẓufayrī, Maryam bint lzām ibn Ma‘yūf. (2023). al-tafkīr al-ījābī wa-‘alāqatih bālkfā’h al-ijtimā‘īyah ladá ṭālibāt al-Dirāsāt al-‘Ulyā bi-Jāmi‘at ḥafr al-Bāṭin. al-Majallah al-‘Arabīyah lil-‘Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah, al-Mu’assasah al-‘Arabīyah lil-Tarbiyah wa-al-‘Ulūm wa-al-Ādāb (Miṣr), 7 (32), 445-490.
-al‘āsmy, Riyāḍ Nāyil .. (2016) ‘ilm al-nafs al-ījābī al-Sarīrī. ‘Ammān : Dār al-i‘ṣār al-‘Ilmī.
-al-‘Atūm, ‘Adnān. (2004). ‘ilm al-nafs al-ma‘rifī : al-naẓarīyah wa-al-taṭbīqāt. ‘Ammān : Dār al-Masīrah.
-al-‘Assāf, Ṣāliḥ Ḥamad. (2003). al-Madkhal ilá al-Baḥth fī al-‘Ulūm al-sulūkīyah. al-Riyāḍ : Dār al-Zahrā’.
-al-Majlis al-A‘lá lil-Shu’ūn al-Islāmīyah. (2001). Mawsū‘at al-mafāhīm al-Islāmīyah al-‘Āmmah. Miṣr.
-al-Mashūkhī, Muḥammad Sulaymān. (2002). Tiqniyāt wa-manāhij al-Baḥth al-‘Ilmī. al-Qāhirah : Dār al-Fikr al-‘Arabī.

-Barakāt, Ghānim Ziyād. (2005). al-tafkīr al-ījābī wālslby ladá ṭalabat al-Jāmiʻah : dirāsah muqāranah fī ḍawʼ baʻḍ al-mutaghayyirāt al-dīmūghrāfīyah wa-al-tarbawīyah. Majallat Dirāsāt ʻArabīyah, 4 (3), 85-138.
-blān, Kamāl Yūsuf. (2017). naẓarīyāt ʻilm al-nafs alʼrshādy wa-al-ʻilāj al-nafsī. Dimashq : Dār al-iʻṣār al-ʻIlmī.
-bwnw, Idwārd Dī. (2001). Taʻlīm al-tafkīr. (Ṭ. 1). Dimashq : Dār al-Riḍā lil-Nashr.
-byfr, fyrā. (2011). al-tafkīr alʼyjābá. Maktabat Jarīr.
-Jābir, ʻAbd al-Ḥamīd Jābir, wʻdlān, asmāʼ Muḥammad wa-al-sayyid, minnī Ḥasan. (2015). Athar Barnāmaj tadrībī qāʼim ʻalá mahārāt al-tafkīr al-ījābī fī Tanmiyat al-thiqah bi-al-nafs wa-al-tafāʼul wa-al-murūnah al-fikrīyah ladá talāmīdh al-ḥalaqah al-iʻdādīyah dhawī ṣuʻūbāt al-taʻallum al-ijtimāʻī. Majallat al-ʻUlūm al-Tarbawīyah, 23 (2), 295-333.
-Shihāb, Īmān Ḥamad. (2013). ʻilm al-nafs al-taʻallum wa-al-Tadrīb al-riyāḍī. Baghdād : Maṭbaʻat Dār al-ḥurūf.
-ʻĀqil, Fākhir. (1985). ʻilm al-nafs al-tarbawī. Bayrūt : Dār al-ʻIlm lil-Malāyīn.
-ʻAbd-al-Ḥamīd, Īmān Saʻīd. (2012). Barnāmaj irshādī qāʼim ʻalá Istirātījīyāt al-tafkīr al-ījābī li-khafḍ baʻḍ al-mushkilāt al-sulūkīyah ladá Aṭfāl al-muʼassasāt alʼywāʼyh. Majallat al-ṭufūlah wa-al-tarbiyah. 1 (12), 267-268.
-ʻbdālhādy, Nabīl, wa Abū Ḥashīsh, ʻAbd-al-ʻAzīz, wa Basandī, Khālid. (2003). mahārāt fī al-lughah wa-al-tafkīr. ʻAmmān : Dār al-Masīrah.
-Qāsim, Riyāḍ Maḥmūd Jābir. (2014). al-dāʻiyah al-ījābī fī ḍawʼ al-Qurʼān al-Karīm. Majallat al-Jāmiʻah al-Islāmīyah, 22 (2), 375-416.
-Qāsim, Nājī Muḥammad. (2007). ʻilm al-nafs al-taʻlīmī. Kullīyat al-Tarbiyah, Jāmiʻat al-Iskandarīyah.
- Maʻmarīyah, Bashīr. (2010). ʻilm al-nafs al-ījābī : ittijāh jadīd li-Dirāsat al-quwá wa-al-faḍāʼil al-Insānīyah. Markaz al-baṣīrah lil-Buḥūth wa-al-Istishārāt wa-al-Khidmāt al-taʻlīmīyah, (2), 103-155.
-Naṣr Allāh, Nawāl Khālid Ḥasan. (2008). Anmāṭ al-tafkīr al-sāʼidah wa-ʻalāqatuhā bsykwlwjyh al-tafāʼul wāltshāʼm ladá ṭalabat marḥalat al-thānawīyah al-ʻĀmmah fī Muḥāfaẓat Janīn) dirāsah mājistīr ghayr manshūrah, Ṣ. 1-157). Kullīyat al-Dirāsāt al-ʻUlyā, Jāmiʻat al-Najāḥ al-Waṭanīyah.

-ʼbrāhym, ʻbdālstār. (2008). ʻAyn al-ʻaql : Dalīl al-Muʻālij al-maʻrifī li-Tanmiyat al-tafkīr alʻqlāny-al-ījābī. al-Qāhirah : Dār al-Kātib lil-Ṭibāʻah wa-al-Nashr.
- rbyʻ, Walīd Aḥmad. (2019). al-Khaṣāʼiṣ alsykwmtryh lmqyās al-tafkīr al-ījābī. Majallat Kullīyat altrbyt-jāmʻh Banī Suwayf.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Bentler, P. M. (1990). Comparative Fit Indexes in Structural Models.*Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- Ali, A. F. F. S. (2017). Positive Thinking as Training program to Developing environment working in Hospitality Industry. *Journal of the Faculty of Tourism and Hotels-University of Sadat City*, 1(2/1).
- Andrews, S. S., Flora, C. B., Mitchell, J. P., & Karlen, D. L. (2003). Growers' perceptions and Acceptance of soil quality indices. *Geoderma*, 114(3), 187-213.
- Bailian, S. (1999). Conceptualizing Critical Thinking. *Journal of Curriculum Studies*, 31(3),285-302.
- Bajaj, B., & Panda, N. (2015). Mediating role of resilience in impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well- being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin,* 88(3),588–606.
- Bollen, K. A. (1989).*Structural equations with latent variables*. Retrieved from https://doi.org/10.1002/9781118619179
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen and J. S. Long (Eds.),*Testing structural equation models* .Newbury Park, CA: Sage, 136-162.
- Carmines, E. G., & McIver, J. P. (1981). Analyzing Models with Unobserved Variables: Analysis of Covariance Structures. In G. W. Bohrnstedt, & E. F. Borgatta (Eds.), *Social Measurement: Current Issues* (65-115). Beverly Hills,CA: Sage Publications.
- Day,L., & Maltby, J.(2003) .Belief in good luck and psychological well-being; the mediating role of optimism and irrational beliefs. *The Journal of psychology*, 137 (1), 99-110.
- EasterbsooK, G .(2001) .Psychology Discovers Happiness.*The new republic journal,* 20-23.
- Ellis, A. (1977). Psychotherapy and the value of a human beings. In A. Ellis &
- Hassed, C. (2016). Mindful Learning: Why attention matters in education. *International Journal of school &Educational Psychology*, 4(1), 52-60.
- Heathfield, S. (2007). *Promote self-discipline: Create a work environment that minimizes the need for disciplinary action.* Retrieved from http://humanresources.about.com/od/discipline/a/selfdiscipline.htm
- Huitt, W. (1998). *Critical Thinking:* An Overview. Educational Psychology Interactive. Valdosta State University. Retrieved from http://www.edpsycinteractive.org/topics/cogsys/critthnk.html
- Jones ,G .(2012). The positive thinking theory. *Reading Teacher*, 47(3).

- Knapczyk, D. R. (2004). *Teaching self-discipline: For self-reliance and academic success*. Attainment company, Inc.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and Mental health: Therapy, theory and Science*. Abingdon, OxfordShire: Rutledge.
- Mirzaei, P.(2022). Effectiveness of Positive Thinking Training on Self-Efficacy and Reduction of Depression and Anxiety of Recovered Students with Coronavirus. *Iranian Journal of Health Psychology*, 5(1), 65-78.
- Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1988). A model of behavioral self-regulation: Translating intention into action. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. New York: Academic Press, 21, 303-346.
- Shyh, W. (2012). Negative Thinking Versus Positive Thinking in a Singaporean Student Sample: Relationships with psychological Well- Being and psychological Maladjustment. *Learning and Individual Differences*, 22(1), 76-82.
R. Greiger (Eds.), *Hand book of relational-emotive therapy*