The Islamic University–Gaza
Research and Postgraduate Affairs
Faculty of Education
Master of Community Mental Health

الجامعـــــــةالإسلاميـــــة–غـــــــزة
شؤون البحث العلمي والدِّراسات العليـا
كليـــــــة التربيـــــــــــــــــــــــــــة
ماجستير صحـة نفسيـة مجتمعيـة

التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية

Positive Thinking and its Relationship with the Emotional Regulation for a Sample of Palestinian University Graduates

إِعدَادُ البَاحِثِ
يوسف فهمى اسليم

إِشرَافُ
الأستاذ الدُكتُور
محمد وفائي /علاوي الحلو

قُدمَ هَذاالبحثُ اِستِكمَالاً لِمُتَطلباتِ الحُصولِ عَلى دَرَجَةِ الْمَاجِستِيرِ
فِي الصحة النفسية المجتمعية بِكُلِيةِ التربية فِي الْجَامِعَةِ الإِسلامِيةِ بِغَزة

ذي القعدة 1438هـ –أغسطس/2017م

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إقـــرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان.

التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالى لدى عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل الآخرين لنيل درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

I understand the nature of plagiarism, and I am aware of the University's policy on this.

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted by others elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name.	**يوسف فهمى اسليم**	اسم الطالب.
Signature.	**يوسف اسليم**	التوقيع.
Date.	20/9/2017	التاريخ.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية-غزة
The Islamic University of Gaza

الرقم: Ref: عمادة البحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي: 1150

التاريخ: Date: ج س غ/35/
2017/08/27م

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة عمادة البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحث/ **يوسف فهمي عبد الرحمن اسليم** لنيل درجة الماجستير في **كلية *التربية*/ برنامج الصحة النفسية المجتمعية** وموضوعها:

التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدي عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية

وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم الأحد 05 ذي الحجة 1438 هـ الموافق 2017/8/27م الساعة الحادية عشر صباحاً، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

أ.د. محمد وفائي علاوي الحلو	مشرفاً و رئيساً	.....
د. عبد الفتاح عبد الغني الهمص	مناقشاً داخلياً	.....
د. أنور حمودة البنا	مناقشاً خارجياً	.....

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحث درجة الماجستير في **كلية *التربية*/ قسم الصحة النفسية المجتمعية**.

واللجنة إذ تمنحه هذه الدرجة فإنها توصيه بتقوى الله ولزوم طاعته وأن يسخر علمه في خدمة دينه ووطنه.

والله ولي التوفيق،،،

عميد البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. مازن اسماعيل هنية

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة التعرف إلي مستوى التفكير الإيجابي، ومستوى التنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية، كما هدفت للتعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي و التنظيم الانفعالي، والتعرف إلي الفروق في مستوى التفكير الإيجابي، ومستوى التنظيم الانفعالي تبعا للمتغيرات التالية(الجنس، مستوى دخل الاسرة، الجامعة، المعدل التراكمي).حيث استخدم الباحث مقياسي. التفكير الإيجابي إعداد منشد(2013م) تعديل الباحث ومقياس التنظيم الانفعالي من (إعداد الباحث) لتحقيق أهداف الدراسة. وتكونت عينه الدراسة من (364) من خريجين الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة لعام 2015- 2016م، وإتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي. وتوصلت الدراسة إلى مجموعه من النتائج كان أهمها. أن التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطاً وبوزن نسبي عام 62%، و أن التنظيم الانفعالي كان مرتفعا وبوزن نسبي عام 70.1%. وتوجد علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي و لا توجد فروق في متوسط التفكير الإيجابي و متوسط التنظيم الانفعالي يعزى للجنس.ولا توجد فروق في متوسط التفكير الإيجابي يعزى لدخل الأسرة باستثناء بعد الرضا عن الحياة كانت هناك فروق أن الفروق كانت بين الأسر التي دخلها أقل من 1500 شيكل وبين الأسر التي دخلها 2500 شيكل فأكثر لصالح الأسر التي دخلها 2500 شيكل فأكثر، بينما لا توجد فروق في متوسط التنظيم الانفعالي يعزى لدخل الأسرة.ولا توجد فروق في متوسط التفكير الإيجابي متوسط التنظيم الانفعالي يعزى للجامعة.وتوجد فروق في متوسط التفكير الإيجابي يعزى للمعدل التراكمي وأن الفروق كانت بين الخريجين الذي معدلهم ممتاز وبين باقي المعدلات لصالح الخريجين المعدلهم ممتاز ، كما كانت الفروق بين الخريجين المعدلهم جيد جدا وبين الخرجين المعدلهم مقبول وجيد لصالح الخريجين المعدلهم جيد جدا،كما توجد فروق في متوسط الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي يعزى للمعدل التراكمي،وأن الفروق للتنظيم الانفعالي كانت بين الخريجين المعدلهم ممتاز وبين باقي المعدلات لصالح الخريجين المعدلهم ممتاز. وبناء علي نتائج الدراسة يوصي الباحث بأن تتبنى الجامعات إقامة الدورات والبرامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة،والاستفادة من المقاييس التي تم اعتمادها في هذا البحث بهدف تشخيص التنظيم الانفعالي وكذلك التفكير الإيجابي للإسهام في تنشيط أو إعادة نظر لما هو ضعيف منه.

الكلمات المفتاحية. (التفكير الإيجابي، التنظيم الانفعالي).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Abstract

This study aimed to identify the level of positive thinking and the level of emotional regulation among the graduates of the Palestinian universities. The study also aimed to identify the relationship between positive thinking and emotional regulation, and to identify the differences in the level of positive thinking and the level of emotional regulation according to the following variables: gender, household income level, university affiliation, and GPA. In this regard, the researcher used the measure of positive thinking prepared by Monshed (2013) and adapted by the researcher, and the measure of emotional regulation prepared by the researcher to achieve the objectives of the study. The study sample consisted of 364 graduates of the Palestinian universities in Gaza governorates in the period between 2015 and 2016. The researcher implemented the analytical descriptive method in this regard.

The study concluded a set of results. Most importantly, the study found that positive thinking in the sample of the study was medium and had a relative weight of 62%, while the emotional regulation was high and had a relative weight of 70.1%. There is a positive relationship between positive thinking and emotional regulation. There were no statistically significant differences in the average of positive thinking and the average of emotional regulation that could be attributed to the variable of gender. There were also no differences in the average of positive thinking that could be attributed to the variable of household income, with the exception of the dimension of satisfaction with life, in which some differences were recorded between households with incomes of less than NIS 1,500 and households with incomes of NIS 2500 or more. Those differences were in favor of households with incomes of NIS 2500 or more.

Based on the results of the study, the researcher recommends that universities should organize courses and programs for the development of positive thinking among female university students, and to benefit from the criteria implemented in this research in order to diagnose emotional regulation as well as positive thinking. This is hoped to contribute to the revitalization or re-examination of the weakness points in this regard.

Keywords: positive thinking, emotional regulation.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بسم الله الرحمن الرحيم

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّماواتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلافِ اللَّيْلِ وَالنَّهارِ لَآياتٍ لِأُولِي الألباب (190) الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيامًا وَقُعُودًا وَعَلى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّماواتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنا ما خَلَقْتَ هذا باطِلًا سُبْحانَكَ فَقِنا عَذابَ النَّارِ

[ال عمران. 190-191].

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .... ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك.... ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك. إلى من بلغ الرسالة وأدّى الأمانة .. ونصح الأمة ....إلى نبي الرحمة ونور العالمين "نبينا محمد صلى الله عليه وآله وسلم".

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار.. إلى من علمني العطاء بدون انتظار.. و من أحمل اسمه بكل افتخار .. أرجو من الله أن يمدّ في عمرك لترى ثمارًا قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجومًا أهتدي بها اليوم وغد وإلى الأبد.. والدى العزيز.

و من كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي أغلى الناس . . أمي الحبيبة.

وأيضاً من رافقوني منذ أن حملنا حقائب صغيرة ومعهم سرت الدرب خطوة بخطوة وما يزالون يرافقوني حتى الآن إلى الشمعة المتقدة التي تنير ظلمة حياتي.. إخوتي وأخواتي.

و من تحملت مني الكثير وساندتني في مشوار نجاحاتي (زوجتي العزيزه) و من هم قطعةً من روحي وبهجة قلبي وفرحة عمري (أبنائي . حسام. . . لانا . . . ديما) .

إلى من تحلّوا بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء و ينابيع الصدق الصافي إلى من معهم سعدت، وبرفقتهم في دروب الحياة السعيدة والحزينة سرت. . . . إلى من كانوا معي في طريق النجاح والخير. . . و من عرفت كيف أجدهم وعلموني أن لا أضيعهم. . . أصدقائي وزملائي.

أهدي ثمرة جهدي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكرٌ وتقديرٌ

في هذه اللحظات الأخيرة أتذكر قوله تعالى "لئن شكرتم لأزيدنكم". من منطلق هذه الآية أتقدم بالشكر الجزيل إلى العلي القدير الذي وفقني في إنجاز هذه الدراسة، ولما حباني به من نعمة العيش في مناخ علمي، وجمعني بأساتذة أجلاء، تتلمذت على أيديهم فأتاحوا لي قبسًا من العلم والمعرفة. وواجب العرفان يدعوني أن أتقدم بالشكر الوفير، والتقدير الكبير لأستاذي الجليل، الدكتور الفاضل "محمد وفائي علاوى الحلو" لإشرافه ودعمه لي طيلة فترة إعداد الدراسة. لقد بذل من وقته وجهده واتسع صدره للإجابة عن تساؤلاتي، فكان لثمرة توجيهاته السديدة والمستمرة ما أعانني على تخطي الصعاب وهيّأ لي فرصة النجاح، فجزاه الله خير الجزاء.... والشكر والتقدير موصول للدكتور عبد الله الخطيب" لما قدّمه لي من جهد ونصح ومعرفة طيلة إنجاز هذا الدراسة وللسادة المحكمين الذين أغدقوا عليّ بعطاء علمهم وأفادوني بآرائهم العلمية القيمة أثناء تحكيم أدوات الدراسة.

ولا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر والإمتنان إلى رئيس وأعضاء لجنة المناقشة. الدكتور/ عبد الفتاح الهمص .والدكتور/ أنور البنا لتفضلهم بقبول مناقشة بحثي هذا ولما يقدمونه من ملاحظات وتوجيهات علمية سترتقي بمستوى البحث.

وأخص بأسمى عبارات الشكر والتقدير من خضبوا عقلي بحصيلة علمهم وأناروا سبيلي إلى الرشاد ومن عطروا سمعي بالقول والرأي السديد.

إلى جميع أساتذتي الأفاضل في جميع مراحل دراستي فلهم مني كل الإمتنان وجزاهم الله خير الجزاء....

ولا يفوتني أن أتقدم بخالص تقديري إلى جميع أفراد أسرتي، والشكر مسبوق إلى والدى ووالدتي....

وأشكر كل من ساهم في إخراج هذه الدراسة إلى حيز الوجود سواء أكان بالكلمة أو النصيحة أو المراجعة أو التشجيع، وأخص بالشكر الجزيل أخوتي الذين ساندوني طيلة فترة دراستي، وأشكر جميع زملاء الدراسة فقد ساهموا في تذليل الكثير من الصعوبات...

وأخيرًا أقدم أسمى عبارات الاعتذار إلى كل من مدّ يد العون ولم تسعفني الذاكرة بذكره، فجزاهم الله خير الجزاء ووفقهم وسدد خطاهم.

الباحث: يوسف فهمي اسليم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المحتويات

إقــرار ..... ب

ملخص الدراسة باللغة العربية ..... ج

Abstract ..... د

ٱلإهدَاْءُ ..... ح

شكرٌ وتقديرٌ ..... خ

قائمة المحتويات ..... د

قائمة الجداول ..... ز

الملاحق ..... ش

الفصل الأول الإطار العام للدراسة 1

مقدمة 2

مشكلة الدراسة 6

أهداف الدراسة. 6

أهمية الدراسة 7

مصطلحات الدراسة 7

حدود الدراسة. تتمثل حدود الدراسة في الأتي. 8

الفصل الثاني الإطار النظري 9

المبحث الأول التفكير الإيجابي 10

مفهوم التفكير لغةً. 11

مفهوم التفكير الإيجابي اصطلاحاً 11

أهم وظائف التفكير والتفكير الإيجابي. 12

العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي 15

خصائص الأفراد ذوو التفكير الإيجابي 16

معوقات التفكير الإيجابي 19

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الاستراتيجيات المستخدمة في تحسين التفكير الإيجابي..... 19
النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي 23
صفات الشخصية الإيجابية من وجهه نظر الإسلام..... 30
المبحث الثاني التنظيم الانفعالي..... 31
مفهوم الانفعال 32
التوجهات النظرية المفسرة للانفعال..... 32
مفهوم التنظيم الانفعالى..... 34
استراتيجيات تنظيم الانفعال 35
التنظيم الانفعالي في التراث الاسلامي 40
الفصل الثالث الدراسات السابقة 43
مقدمة 43
أولاً. الدراسات العربية التي تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات. 44
ثانياً. الدراسات الأجنبيه التي تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات 48
المجموعة الثانية. وتختص بالدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالى وعلاقته ببعض المتغيرات. 49
أولاً. الدراسات العربية التي تناولت التنظيم الانفعالى وعلاقته ببعض المتغيرات 49
ثأنياً. الدراسات الأجنبية التي تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات 52
تعقيب على الدراسات السابقة 54
علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة..... 54
أهم ما تتميز به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة..... 55
الإستفادة من الدراسات السابقة 55
فروض الدراسة 56
الفصل الرابع إجراءات الدراسة..... 57
منهج الدراسة..... 58

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مجتمع الدراسة. 58
عينة الدراسة. 58
أدوات الدراسة. 60
الأساليب الإحصائية للدراسة. 70
خطوات الدراسة. 70
الصعوبات التي قابلت الباحث أثناء الدراسة..... 70
الفصل الخامس عرض نتائج الدراسة 71
عرض النتائج وتفسيرها 72
تساؤلات الدراسة..... 72
نتائج التساؤل الأول 72
نتائج التساؤل الثاني..... 78
نتائج الفرضية الأولى..... 81
نتائج الفرضية الثانية 83
نتائج الفرضية الثالثة..... 95
التوصيات..... 100
المقترحات..... 101
المصادر والمراجع..... 102
الملاحق 115

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الجداول

جدول (4.1) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا للجنس..... 59

جدول (4.2) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا لدخل الأسرة 59

جدول (4.3) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا للجامعة..... 60

جدول (4.4) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا للمعدل التراكمي..... 60

جدول (4.5) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل مع الدرجة الكلية للبعد..... 62

جدول (4.6) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد المشاعر الإيجابية مع الدرجة الكلية للبعد..... 62

جدول (4.7) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد مفهوم الذات الإيجابي مع الدرجة الكلية للبعد..... 63

جدول (4.8) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد الرضا عن الحياة مع الدرجة الكلية للبعد..... 63

جدول (4.9) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد المرونة الإيجابية مع الدرجة الكلية للبعد..... 64

جدول (4.10) معامل الارتباط بين كل بعد **من أبعاد التفكير الإيجابي مع الدرجة الكلية للاستبانة**64

جدول (4.11) معامل الثبات للابعاد وللدرجة الكلية للتفكير الإيجابي بطريقة التجزئة النصفية..65

جدول (4.12) معامل الثبات للأبعاد وللدرجة الكلية للتفكير الإيجابي بطريقة ألفا كرونباخ..... 65

جدول (4.13) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات التنظيم الانفعالي مع الدرجة الكلية للمقياس..... 68

جدول (4.14) معامل الثبات للأبعاد للتنظيم الانفعالي بطريقة التجزئة النصفية 68

جدول (4.16). يوضح الإستبيان أداة الدراسة متدرج من خمسة حقول..... 69

جدول (5.1) المتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري للدرجة الكلية للتفكير الإيجابي ولجميع أبعاده..... 72

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (5.2) المتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري للدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي ولجميع فقراته..... 78

جدول رقم (5.3) نتائج معامل الارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي..... 81

جدول (5.4) نتائج t–test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق في التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجنس 83

جدول (5.5) نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى لدخل الأسرة..... 86

جدول (5.6) نتائج اختبار شيفيه لرضا عن الحياة يعزى لدخل الأسرة 88

جدول (5.7) نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجامعة 89

جدول (5.8) نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للمعدل التراكمي 91

جدول (5.9) نتائج اختبار شيفيه للتفكير الإيجابي يعزى للمعدل التراكمي..... 92

جدول (5.10) نتائج t–test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق في التنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجنس 95

جدول (5.11) نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في التنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى لدخل الأسرة..... 96

جدول (5.12) نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في التنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجامعة 97

جدول (5.13) نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في التنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للمعدل التراكمي 98

جدول (5.14) نتائج اختبار شيفيه للتنظيم الانفعالي يعزى للمعدل التراكمي..... 98

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملاحق

ملحق (1). عدد خريجى كليات التربية حسب الجامعه لعام2015-2016 115

ملحق (2). اسماء المحكمين 115

ملحق (3). تسهيل مهمة باحث..... 116

ملحق (4). رسالة تحكيم..... 119

ملحق (5). الاستبانات بصورتها بعد تعديل المحكمين..... 123

ملحق (6). الاستبانات بصورتها النهائية 127

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

الإطار العام إلى الدراسة

مقدمة.

أصبحت التربية الحديثة تهتم بتدريب المتعلمين على ممارسة مهارات التفكير، ليصبحوا قادرين على التكيف مع متطلبات حياتهم الواقعية، وعلى التفكير الإبداعي البناء. ويعد التفكير من أبرز الصفات التي إتصف بها البشر عن غيرهم من مخلوقات الله، وهو من الحاجات المهمة التي لا تستقيم حياة الإنسان بدونها. كما أنه يعد من أكثر الأهداف العصرية إلحاحاً ، نظراً للتفجر المعرفي الهائل الذي يشهده هذا القرن ولازدياد المشكلات التي يبحث لها عن حلول. ولأن الإنسان يحتاج إلى التفكير في جميع مراحل عمره لتدبير شؤون حياته، فإن المؤسسات التعليمية مسؤولة عن تنميته وتطويره. وتعد الفلسفة وعلم النفس وعلم جراحة الأعصاب أهم ثلاثة مصادر عن التفكير مع الإهتمام المركز على البيئة الاجتماعية المحيطة والثقافة المحلية للطلبة حيث ينبغي مراعاتها أثناء التدريب. وبالنسبة لنا نحن المسلمين فقد حثنا القرآن الكريم على التفكير في ملكوت الله، وجعل التفكر من السمات المميزة لأصحاب العقول الراجحة، ويصفهم القرآن الكريم دائماً بأنهم يتفكرون في خلق السموات والأرض.

إن عدم التوازن بين مخرجات التعليم وسوق العمل أصبحت ظاهرة البطالة لا تقتصر على الجانب الكمي فقط بل أيضا على الجانب النوعي، فلقد أفرزت الأزمات الاقتصادية المتعاقبة مشكلة الركود الاقتصادي التي تسبب بدورة في مشكلة البطالة، وكل الإهتمام بالبطالة لإبراز أهمية العمل والبحث عنه وتوفيره كمبدأ اجتماعي(إبراهيم، 2005م،ص 24).

إذ البطالة تعد مشكلة خطيرة ترتبط بحياة العاطلين ومستقبلهم وتفاقمت كثير في فلسطين في السنوات الأخيرة ولا سيما بطالة الخريجين، ولقد أبقت الأخيرة بظلالها على المجتمع الفلسطيني في ظل الأعداد الكبيرة للخريجين ، وكبت سياسة التوسع في التعليم العالي مع زيادة كبيرة في عدد الجامعات والكليات الخاصة ، مما جعل فلسطين في مقدمة الدول العربية من حيث عدد الخرجين في ظل التنامي المتزايد لاعداد الخريجين مصحوبا بتدني واضح لعرض الاستخدام في القطاعين الحكومي والخاص برزت بطالة الخرجين وازداد تفاقمها ،و إيقاف التعيين مع ضعف واضح لمساهمة القطاع الخاص في توليد فرص العمل(الصبوة، 2001م،ص 335).

وتمثل الجامعة منبعاً رئيسياً للفكر والعلم والمعرفة وتقوم الجامعة دوراً مهم في تنمية المجتمع من خلال توفير القوى البشرية المؤهلة والقادرة على تحقيق التنمية الشاملة ويتوقف ذلك على مدى قدرتها لأداء وظيفتها الأساسية وهي التدريس، والبحث ، وخدمة المجتمع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويعتبر الطالب الجامعي من أهم أركان التعليم وعليه يتوقف نجاح العملية التعليمية بالجامعة وتحقيق أهدافها، فهو يسهم بدور فعال حيث يقوم بالمهام التعليمية التى تسهم في تقدم المعرفة وتطويرها من خلال إرشاد أساتذته (عبد الرحمن،1997م،ص3).

والطالب الجامعي إنسان له حاجاته واتجاهاته وميوله وقدراته وآماله وطموحاته وله حياته بشقيها الشخصي والاجتماعي ، وأنه محصلة لعوامل كثيرة تتمثل في سيكولوجيته وإمكانياته الذاتية والبشرية المحيطة به والعلاقات التي تخضع لها التنظيمات التي يعمل فيها (سري، 1995م،ص 65).

ويعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من المخاطر وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم في أمور كثيرة وتسيرها لصالحه، فالتفكير عملية عقلية راقية تبني وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى (بركات، 2006 م،ص 1).

ويعتبر التفكير الإيجابي من المفاهيم الحديثة التي لاقت إهتماما من الباحثين حديثا، وهو نوع جديد من التفكير الذي يحقق النجاح والصحة والتوافق النفسي، والرضا في الحياة، ويجعل الفرد ينظر إلى الجانب المشرق والمضيء في الحياة، ويحمل توقعات إيجابية متفائلة تجاه المستقبل.

ويشير التفكير الإيجابي إلى مفهوم امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل، وإقناعه بقدرته على النجاح، حيث يرى سليجمان إن الأفراد يميلون إلى أحد نمطي التفكير أما التفكير التفاؤلي والذي يقصد به التفكير الإيجابي، هذا في مقابل النمط الآخر وهو نمط التفكير التشاؤمي، كما تشير دراسة باندورا إلى اعتباره نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة، والتي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره في وجهة سلبية. (إبراهيم، 2006 م،ص 108)

وهناك العديد من الدراسات التي أجريت لتوضيح مفهوم التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات ومن أهم هذه الدراسات ما يلي. أجرى وونج (Wong، 2012) دراسة هدفت إلى البحث عن العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي مع التوتر النفسي والصحة النفسية، لدى طلاب جامعة سنغافورة، وتوصل لنتائج أهمها. وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وكل من الصحة النفسية، والرضا عن الحياة، ووجود علاقة عكسية مع مؤشرات الاضطراب النفسي، التوتر والقلق والاكتئاب والغضب، وأجرى قاسم (2009م) دراسة حول أبعاد التفكير الإيجابي في مصر (دراسة عامليه) وأبرزت نتائج أهمها. وجود ثلاثة عوامل رئيسة ساهمت في 58% من نسبة التباين الكلي وهي (التفاؤل التوقعات الإيجابية ثم تقبل المسؤولية الشخصية وأخيرا الذكاء الوجداني

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تقبل المسؤولية الشخصية والتقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين.

بينما أجرى الضعيف (2005م) دراسة تنمية الإيجابية وأثرها في بعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عين شمس بالقاهرة وتوصل لنتائج أهمها. وجود فروق دالة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج، وزيادة متوسطات درجات الأفراد على مقياس الإيجابية صاحبه انخفاض في مستوى درجات الأفراد على بعض الاضطرابات النفسية، أما دراسة هارفين (Haveren, 2004) حول أثر مستوى التفكير السلبي والإيجابي في التحصيل لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات الجنس ومستوى التعليم، وتوصلت لنتائج أهمها. أن الطلبة الجامعيين سواء كانوا في السنة الأولى أو الأخيرة فإنهم لا فروق جوهرية بينهم من حيث مستوى التفكير السلبي والإيجابي، بينما أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية بين مستوى التفكير السلبي والتفكير الإيجابي. كما هدفت دراسة ادمديس (Edmeads, 2004) إلى معرفة علاقة بعض المتغيرات بنمطي التفكير الإيجابي والسلبي لدى الطلبة في إحدى الجامعات الأمريكية، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية. وجود علاقة جوهرية بين نمطي التفكير ومتغيري التحصيل والجنس لصالح الطلاب مرتفعي التحصيل والإناث حيث أظهر الطلاب ذوي التحصيل المرتفع والطالبات ميلا أكبر نحو التفكير الإيجابي، ولم تظهر الدراسة علاقة جوهرية بين متغير التخصص ونمطي التفكير الإيجابي والسلبي.

يتضح من العرض السابق تعدد الدراسات التي أجريت للتعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بالعديد من المتغيرات ولكن لم توجد دراسة واحدة في حدود علم الباحث. تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي.

ويشير مفهوم التنظيم الانفعالي إلى إتجاهين الأول تأثر الفرد بانفعالاته، والآخر كيف يتأثر بانفعالات الآخرين، ويرى جروس Gross 2003 إن هذا المفهوم يمكن الفرد من أن يستخدم مجموعة استراتيجيات للتأثير على مستويات الاستجابة الانفعالية.

والانفعالات هي كل أشكال الاستجابة الجسدية التي تتضمن تنسيق التغيرات في المجال الذاتي والسلوكي والفسيولوجي والخبرة وهي تستثار عندما يكون الفرد في موقف مثير يتطلب تقييم وتحديد أهدافه تجاه هذا المثير. (Mauss,2007,p2)

ومن الجدير بالذكر إن أغلب الانفعالات تعكس ردود أفعال للآخرين تجاه الفرد، إذ تمارس ردود الأفعال هذه دورا في صياغة مفهوم الذات لدى الفردوهو جزء كبير من الشخصية التي يشكل المجال الانفعالي مكونا كبيرا منها، وقد وضع عالم الاجتماع تشارلز كولي (Cooley 1902)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عبارة ((الذات الناظرة من خلف الزجاج The self looking glass)) للإشارة أن ردود أفعال الآخرين تجاهنا وتجاه أنفسهم تعد مصدرا مهما من مصادر معرفة الذات، وتعد تلك الردود بمثابة مرآة تعكس صورتنا فنتمكن من رؤيتها أيضا (الفاعوري،2007م، ص15)

إن مفهوم تنظيم الانفعال (Emotion Regulation) من المفاهيم الحديثة في المجال الانفعالي لعلم النفس، فكل فرد له من المهارات الانفعالية والمعرفية والسلوكية التي تنظم وتسيطر على الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة من تفاعل الفرد مع محيطه.

بالإضافة إلى ما سبق يلاحظ أن المرحلة الجامعية تعتبر مرحلة انتقالية بين مرحلتي المراهقة والرشد، فهي المرحلة التي تتبلور فيها سمات الشخصية للطلبة، حيث تشتمل الشخصية على مجموعة من العوامل والأبعاد المتداخلة والمتشابكة والتي يمكن تعليمها وترسيخها للطلبة داخل الجامعة، كما يمكن التنبؤ بها من خلال التفكير الإيجابي للطلبة.

كما أنه لم يعد اهتمام علم النفس بكل ما هو سلبي في الشخصية، بل أصبح التركيز على الإيجابيات وما ينبغي أن تكون عليه الشخصية من كفاءة وإيجابية وما تحمله من خصال وسمات حيث أكد سليجمان (Seligman, 2002, 8) على أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تعد حصنا قويا وقائيا ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما إن لهذه الخصال دورا في استثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة النفسية.

لذا فإن الجديد في علم النفس الإيجابي في رأي باراك وآخرين (Park,etal ،2006,p17). هو دراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية على أساس أنها نسق يؤثر في حياة الإنسان. ويتفق هذا مع (سيلجمان، 2005 م،ص 2) الذي أكد أن الجوانب الإيجابية بالشخصية السوية تعد مصدرا للسعادة الحقيقية فهذه الجوانب تساعد الفرد السوي على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدفا وتعينه على مواجهة الصعاب، فهي وسيلة الإنسان إلى شحذ قوته والصمود والمقاومة.

كما أشارت نتائج البحوث المعاصرة إلى أن الناس بطبيعتهم يحبون الشخص الذي يفكر ويتصرف بإيجابية وأن يكون محاطا بأناس إيجابيون وعلى مقربة منهم (الفقي، 2007م،ص 101).

ويرى الباحث أن تمتع الخريجين الجامعيين بالتفكير الإيجابي بالإضافة إلى التنظيم الانفعالي يلعب دورا هاما في النهوض بالمجتمع والرقي بمستوى تعليم أطفالنا أطفال المستقبل.

ونظرا لندرة الدراسات العربية– في حدود علم الباحث– التي تناولت التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، وهو أحد أنواع التفكير الجديدة التي نسعى إلى إكسابها لخريجين الجامعات ، لذا تدور

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مشكلة الدراسة الراهنة حول الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي، والتنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية.

مشكلة الدراسة .

وتتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي الأتي

ماعلاقة التفكير الإيجابي بالتنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات ؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية؟
2. ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التفكير الإيجابي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية يعزى (للجنس، لدخل الأسرة، للجامعة، للمعدل التراكمي)؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية يعزى (للجنس، لدخل الأسرة، للجامعة، للمعدل التراكمي)؟

أهداف الدراسة.

يحاول الباحث التحقق من الأهداف الآتية:

1. الكشف إلى مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية.
2. الكشف إلى مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية.
3. التعرف إلى العلاقة ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية.
4. التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التفكير الإيجابي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية يعزى (للجنس، لدخل الأسرة، للجامعة، للمعدل التراكمي).
5. التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية يعزى (للجنس، لدخل الأسرة، للجامعة، للمعدل التراكمي).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أهمية الدراسة .

تكمن أهمية الدراسة في الاهتمام في تناول موضوع من الموضوعات المهمة التي لم تحظ بالدراسة في البيئة العربية في حدود علم الباحث وأيضاً في ضوء ما سوف يتم عرضه من دراسات أجنبية ومن هنا يمكن تقسيم الأهمية إلى ناحيتين هما النظرية والتطبيقية.

أولا. من الناحية النظرية.

1. تتمثل بأنها تناولت موضوع مستوى التفكير الإيجابي و التنظيم الانفعالي إلا أنه لا يوجد دراسة حول مستوى التفكير الإيجابي و التنظيم الانفعالي وخصوصاً في المجتمع الفلسطيني لدى خريجي الجامعات الفلسطينية على حد علم الباحث.
2. تتمثل أهمية هذه الدراسة الحالية من خلال تناولها لشريحة هامة من شرائح المجتمع الفلسطيني وهي خريجي الجامعات.
3. تعد نتائج الدراسة إثراء للأدب التربوي والنفسي.

ثانيا من الناحية العملية (التطبيقية).

1. قد تفيد المرشدين و الأخصائيين النفسيين والعاملين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي في جميع المؤسسات النفسية والتربوية والقائمين على عملية التعليم بصفة عامة.
2. قد تفيد طلبة الدراسات العليا في المجال النفسي والتربوي والاجتماعي حيث تعتبر مرجع علمي لهم.

مصطلحات الدراسة.

1. التفكير الإيجابي.

عرفه (إبراهيم، 2006م،ص 114) التفكير الإيجابي بأنه توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءة وباستخدام إستراتيجيات القيادة الآتية والتي تزيد من إمداد الفرد بثقته في أدائه وسيطرته وإدارته لعمليات التفكير لديه.

وعرفه زحلوط (2009 م،ص 20). بأنه هو فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج، وطريقة التفكير هي إحدى خيارات الحياة، والشخص السعيد هو من يمتلك مجموعة من طرق التفكير تمكنه من التعامل بشكل أمثل مع مصاعب ومواقف الحياة المختلفة.

كماعرفه (الطيطي 2003 م،ص 432) بأنه. نتاج منطقي لجهد نشط، وعمليات تركيز شديدة تفوق الجهد العادي في التفكير، فيتأثر نشاط العمليات العقلية والرغبة في تنمية التفكير الإيجابي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

العملي يتم إنتاج الأفكار في مظاهر السلوك تبدو للآخرين كما لو كانت شيئا غريباً يصعب على الإنسان العادي أن يستوعبها وفق المقاييس العادية لدبه من البداية.

وعرفه (بيفر Peiffer 2003) بأنه توظيف أطروحات العقل الباطن بطريقة إيجابية أو النظر إلى الجوانب الإيجابية في الحوادث والأفكار، وعليه فالإنسان الإيجابي هو الإنسان السعيد المستفيد من ماضيه، المتحمس في حاضره والمتفاءل في مستقبله.

يتبني الباحث تعريف (منشد، 2013م،ص14) مفاهيميا. كونه عرفه قدرة الفرد الواعية باستعمال العقل بطريقة إيجابية فعالة ذات طابع تفاؤلي في معالجة المشكلات الحياتية والتغلب عليها بطريقة تشعر الفرد بالرضا والتقبل الإيجابي للذات.

التعريف الإجرائي. **يقاس التفكير الإيجابي إجرائياً**. بالدرجة الكلية التي يحصل عليها خريجي الجامعات على مقياس التفكير الإيجابي اعداد (منشد،2013م) تعديل وتقنين الباحث.

2.التنظيم الانفعالي.

يعرفه الباحث مفاهيميا. هي العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يخبره – هو أو يخبره الآخرون من حوله— وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات.

التعريف الإجرائي. يقاس التنظيم الانفعالي إجرائيا. بالدرجة الكلية التي يحصل عليها خريجي الجامعات على مقياس التنظيم الانفعالي الذي أعده الباحث للدراسة الحالية.

حدود الدراسة. تتمثل حدود الدراسة في الأتي.

1. **الحد المكاني**. اقتصرت الدراسة الحالية على المؤسسات الأهلية.
2. **الحد الزماني**. أجريت الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2016–2017م.
3. الحد البشري. اقتصرت الدراسةٌ الحاليةُ علي عينةٍ من خريجي كليات التربية بالجامعات الفلسطينية(الجامعة الاسلامية،جامعة الأزهر، جامعة الأقصي).
4. **الحد الموضوعي**. اقتصرت الدراسة الحالية على التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الإطار النظري

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الإطار النظري

يتناول الباحث هذا الفصل متغيرات الدراسة الحالية، هي . التفكير الإيجابي ، والتنظيم الانفعالي النفسي، وفيما يأتي عرض لها.

المبحث الأول التفكير الإيجابي

لقد أصبحت موضوعات علم النفس الإيجابي بؤرة تركيز البحوث والدراسات النفسية في الفترة الأخيرة حيث ظهر حديثا على الساحة العلمية العديد من الدراسات التي تركز على التوجهات الأساسية لعلم النفس الإيجابي والتي من أبرزها التركيز على الجوانب الإيجابية للشخصية بدلا من التركيز على الاضطرابات والجوانب السلبية.

ويرى (الصبوة،2001 م،ص 280) أن علم النفس الإيجابي بدأ يسود بموضوعاته النفسية ليقف جنبا إلى جنب مع علم النفس المرضي ينافسه بل ويتفوق عليه.

وترى (بخش، 2006م) أن علماء النفس تجاهلوا الجوانب الإيجابية لدى الإنسان لعقود طويلة وكان كل اهتمامهم بالجوانب السلبية فمنذ عام 1887 حتى عام 2000 توجد (136728) دراسة عن الغضب والقلق والاكتئاب.. إلخ، في مقابل (8659)دراسة عن الجوانب الإيجابية (السعادة، الطموح، الرضا عن الحياة بشقيها العام والخاص.. إلخ) أي بنسبة 16. 1.

ويرى الباحث أن الواقع المشاهد يشير أن خبرات الحياة الغير مواتية والضاغطة لا تؤدي بالضرورة للإصابة بالأمراض النفسية بل أن بعض هذه الخبرات يمكن أن تؤدى إلى تغيير الأنماط السلوكية للأفراد إلى الأفضل، حيث تصقل خبرات الفرد وتعيد بناء الذات وتظهر معنى للحياة وتثير الرغبة في زيادة الشعور بجودتها، ومن هنا فإنه من الآحرى الإهتمام بدراسة الجوانب الإيجابية للشخصية.

ويندرج التفكير الإيجابي ضمن مفاهيم علم النفس الإيجابي خاصة بعد تحريره من أصوله الفلسفية ومنحه إمكانية التوظيف الإجرائي كموضوع جدير بالبحث العلمي والتطبيق العملي.

وقد انبثق مفهوم التفكير الإيجابي من عدة مفاهيم مختلفة، منها التفكير البنائي Constructive Thinkingالذي قدمته النظرية البنائية، وتفكير الفرصة Opportunity Thinkingوالذي اقترحه سوليفان عام (1953 م) والذي يركز على زيادة الانتباه والتفكير في النجاح في حل المشكلات، والتفكير في العوامل التي تؤدي إلى تحديد مشكلة ما والبعد عن التركيز على جوانب الفشل، وذلك استنادا إلى أن المتميزين في تفكير الفرصة لديهم اعتقادات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقناعات راسخة يوجهون بها تفكيرهم، ومن هذه الاعتقادات المحاولة من أجل النجاح Trail for Successوليس المحاولة والخطأ (Neck & Manz, 1992. Trail and Error 682)

ويشير (Stubblebine, 1998– 6777) أن التفكير الإيجابي هو أحد المرادفات للتوجه التفاؤلي في الحياة، وعلى عكسه التفكير السلبي الذي يعد أحد مرادفات التوجه السلبي، ويرى أن التوجه المتفاءل في الحياة يؤدي إلي النجاح بما يتضمنه من توقعات إيجابية للنجاح وللسعادة وللإنجاز أما التوجه السلبي المتشائم فأنه يؤدي إلى فقدان الثقة في إمكانية مواجهة وتخطي المواقف العادية والصعبة، مما يؤدي إلى الفشل.

واعتبر (بايلس وسيلجمان، 2009 م،ص 234) أن التفكير الإيجابي هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، وهو أيضا النظر إلى الجانب الحسن في حل شيء والبحث عن الوجه المثير في الحياة وإن كانت ومضة ضوء.

مفهوم التفكير لغةً.

جاء مفهوم التفكير في " لسان العرب" مشتق من مادة (الفكر) (بكسر الفاء) وهو إعمال النظر في الأشياء ، والتفكير اسم التفكير وهو التأمل (ابن منظور، 1998 م،ص 307) .

وورد مفهوم التفكير فى" المعجم الوسيط" إعمال العقل في المعلوم للوصول إلى معرفة المجهول" يقولون. فكر في مشكلة أي أعمل عقله فيها ليتوصل إلى حلها (المعجم الوسيط. 1972 م،ص 698).

مفهوم التفكير الإيجابي اصطلاحاً.

إطلع الباحث على مجموعة من تعريفات التفكير الإيجابي ، و فيما يأتي بعضها.

عرفه (الخوالي،2014 م،ص 198) قدرة الفرد على التحكم في أفكاره وانفعالاته وتوجيهها توجيهاً إيجابياً والوعي بذاته والقدرة على قيادتها وإدراك الأهداف والأولويات والسعي إلى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية

كما عرفه (منشد، 2013 م،ص 14) قدرة الفرد الواعية باستعمال العقل بطريقة إيجابية فعالة ذات طابع تفاؤلي في معالجة المشكلات الحياتية والتغلب عليها بطريقة تشعر الفرد بالرضا والتقبل الإيجابي للذات.

عرفه(حجازي، 2012 م،ص 84). هو نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها ، والتغلب على محنها وشدائدها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما عرفه (الحكيم،2011 م،ص 20) التفكير الإيجابي بأنه موقف ذهني يحتوي على أفكار وألفاظ وصور تساعد على النمو والإنجاز والنجاح، حيث يتوقع صاحبه نتائج طيبة لكل مشروع يقبل عليه والفرد الإيجابي يتوقع السعادة والفرح والصحة والنجاح لكل وضع ولكل عمل، وله وجهة نظر بان ما يتوقعه الفرد يجده.

كما عرفه (فيرا بيفر، 2003 م،ص 12). بأنه الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي.

وعرفة(السلطاني،2010. 100) هو التفاؤل بكل ما تحملهُ هذه الكلمة من معنى والنظر إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وأن كانت ومضة ضوء.

أما انتوى (Anthony, 2010, 10) فقد عرفه بأنه ذلك الجهد الذهني الذي يقوم الفرد فيه بإقناع نفسه بكل الأفكار الإيجابية التي تدفعه إلى تحقيق أهدافه وعدم تعطيلها.

ويعرفه (الفقي ، 2007 م،ص 166).بأنه مصدر قوة وحرية، فهو مصدر قوة لأنه يزيد من مهارة وثقة الفرد على التفكير في الحل حتى يجده، وهو مصدر حرية أيضا لأن الفرد سيتحرر من معاناة سجن التفكير السلبي وأثاره النفسية والجسمية .

يري الباحث ان التفكير الإيجابي هو عكس التفكير السلبي الذي هو. البحث في السلبيات التي حدثت في الماضي والقلق والخوف من المستقبل وعيش الحاضر بأحاسيس واعتقادات سلبية تجعل الحياة سلسة من التحديات والمشاكل ،وهناك أهمية توفير التغذية الراجعة الإيجابية لتحسين مستوبات التفكير الإيجابي.

كما ويرى الباحث أن توفير التغذية الراجعة يعد مؤشر قوى يساعد المتدرب الذي يتم تدريبه على تحسين تفكيره الإيجابي بأنه يسير على الطريق السليم، ويوفر له بيئة مناسبة لتدعيم مسار تفكيره الإيجابي ويزيد من تقدمه نحوه.

أهم وظائف التفكير والتفكير الإيجابي.

لقد أشارت أدبيات الدراسة إلي أن هناك عدة وظائف للتفكير والتفكير الإيجابي يمكن تصنيفها ، فيما يأتي.

أن أهم وظائف التفكير هي إيجاد الحلول للمشاكل والصعوبات التي تحول دون تلبية حاجات الفرد ودوافعه الفطرية والمكتسبة (الفسيولوجية والنفسية)، ومن دون تدخل التفكير لا يتم إشباع تلك الحاجات فيحتل التوازن النفسي وتفشل عملية التكيف(الأمير،2002 م،ص 293).

أما التفكير الإيجابي فهو مهارة يمكن أن يتعلمها الفرد وأن يتقنها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة ويعتقد الكثير أن أسلوب التفكير سواء كان سلبي أو إيجابي هي أمور فطرية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

توجد مع الإنسان منذ طفولته، ولكن التفكير الإيجابي هو من المهارات التي يمكن اكتسابها، فالعقل يخضع للتدريب الجيد ويمكن اكتساب التفكير المنظم العميق والخلاق، إذ يسعى الفرد مهما كان عمره الزمني، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته سعيدة مليئة بالرفاهية والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولهذا فهو يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الخسارة والضرر، وإن مما يمكن الفرد من الوصول إلى مراده أن يقوم بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضيع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته، ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالفرد يستطيع أن يقرر طريقه تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه(كيتان،د.ت م،ص 51).

ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة، وإن المعرفة لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الفرد قادراً على تحويل حياته كلها، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة، وعندما يفهم الحقيقة، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءة وبينها انسجام وخالية من الاضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة والأفضل في كل شيء(تريسي،د،ت م،ص 230).

ولكي يغير الفرد الظروف الخارجية يتطلب أن يغير السبب الذي هو الطريقة التي يستعمل لها الفرد عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها ويتصورها في عقله، ولكي يحقق النجاح ويعيش سعيداً ويحيي حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيره وأسلوب حياته ونظرته تجاه نفسه والناس والأشياء، والمواقف التي تحدث له، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته(مصطفى، د.ت م،ص 23).

ويجب عليه أيضاً أن يعلم أن أي تغيير في حياته يحدث أولاً في داخله، في الطريقة التي يفكر بها والتي ستسبب له ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل سعادة أو تعاسة(الفقي، د.ت م،ص 17).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أنواع عدة للتفكير الإيجابي

للتفكير الإيجابي عدة أنواع نذكرها باختصار كما يلي:

1. **التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر:**

هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شيء معين، وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى لو كانت النتيجة سلبية، هذا النوع من التفكير قد يكون له فائدة له كان يدعم فكرة تساعد الشخص والآخرين.

2. **التفكير الإيجابي بسبب التأثر بالآخرين:**

هذا النوع من التفكير يكون الشخص إيجابيا لأنه تأثر بشخص آخر سواء كان ذلك من الأقارب أو الأصدقاء أو حتى بسبب برنامج قد شاهده الشخص في التلفاز. فهذا النوع من التفكير قد يكون تأثيره سلبيا على بعض الذين يتأثرون بالآخرين، ولكن يفقدون الحماس بعد فترة بسيطة ويشعرون بالإحباط، ومن الممكن أن يكون تأثيره إيجابيا ويدفع الشخص أن يبدأ هو أيضا ولا يضيع وقته في السلبيات والشكوى بل في الفعل والتقييم والتعديل حتى يصل إلى أهدافه(مناع، 2012 م،ص 16).

3. **التفكير الإيجابي بسبب التوقيت:**

يمكن استغلال هذا النوع من التفكير الإيجابي المرتبط بتوقيت لتحسين سلوكياتنا وأيضا لبناء عادات إيجابية جديدة، كما يفعل الناس من سلوكيات في شهر رمضان وفي الأشهر الروحانية.

4. **التفكير الإيجابي المستمر في الزمن:**

هذا النوع من التفكير الإيجابي هو أفضل وأقوى أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان أو المؤثرات، بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن فسواء واجه الشخص تحديا أم لا فهو دائما يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته، الشخص من هذا النوع تجد حياته متزنة وسعيدة وهادئة.

5. **التفكير الإيجابي في المعاناة** :هناك نوع من الناس عندما يواجه صعوبات فهو يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالي ثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبرة ومهارة، وهناك نوع آخر من الناس لو واجهته صعوبات في حياته تجعله سلبيا وناقما على كل شيء فتجد تفكيره سلبيا، وتركيزه يكون على أسوأ الاحتمالات، وأحاسيسه سلبية، مما يؤثر على سلوكياته وعلاقاته وعلى كل ركن من أركان حياته (الفقي، 2007م،ص 232).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي.

تكمن العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي كما حددتها أدبيات الدراسة في العوامل الآتية.

1. **التنشئة الاجتماعية والتحديات التي تواجهها:** يرى الحمادي (2003) تواجه التنشئة الاجتماعية في عالمنا العربي والإسلامي اليوم نوعين من التحديات: أحداهما داخلي بمعنى أنه نابع من المجتمع ذاته وأنظمته ومعاييره ونسقه المختلفة، والآخر خارجي، بمعنى أنه مصدره خارج حدود المجتمع المتمثل بالمتغيرات التي تدخل على ثقافة المجتمع من الثقافات الأخرى نتيجة للتفاعل السلبي أو الإيجابي".
2. **الحروب:** يشير البدراوي (2003) أن "كثير من الدراسات والبحوث النفسية تؤكد على أن أخطر آثار الحروب هي التي تظهر على الأطفال من حيث فقدان التوازن النفسي لديهم وظهور الكثير من المشكلات النفسية كالقلق الشديد والفزع والتعاسة والعدوانية والعصاب النفسي وغير ذلك".
3. **المناخ الأسري:** من أهم السمات المميزة للمناخ الأسري تشجيع الأبناء على الاستقلالية في التفكير واستخدام أسلوب الحوار معهم. كذلك التخلص من الأساليب التربوية غير السليمة من قسوة وتوبيخ وتهديد وسخرية، بالإضافة إلى ذلك تنمية حب الاستطلاع لديهم وتعزيزه ليتسنى لهم تطوير قدراتهم العقلية والإبداعية وبالتالي تطوير أنفسهم.
4. **المدرسة:** يؤكد غانم (1995) "أن المدرسة مؤسسة اجتماعية وتربوية تقوم بعمليات التعليم والتربية معا وهي تقوم بوظيفتين تكادان تكونان متناقضتين هما: الأولى تتعلق بنقل التراث والمحافظة عليه، والثانية تتعلق بالتغير ومواكبة التطور والنظام التعليمي الجيد هو الذي يستطيع التوفيق بين هذين الجانبين".
5. **وسائل الإعلام المختلفة:** ويشير جبسون (1990) "إلى أن حجم الإقبال على وسائل الإعلام المتطورة بأشكالها المختلفة يتضاعف تقريبا كل عام وكل شهر وبشكل متسارع، فقد أثبتت بعض الدراسات أن هناك تأثيراً مباشراً وملحوظاً للتلفاز والبث الفضائي على سلوك وتفكير المشاهدين، كما وجد تأثير ملحوظ للمشاهدة التلفازية في مبادئ الأفراد ومدى تقبلهم وقدرتهم على التكيف مع المعايير الدولية".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهنالك عدة عوامل تؤثر في التفكير بشكل عام وعملية التفكير الإيجابي بشكل خاص، لأن جميع المشاعر والمعتقدات والمعارف تبنى أساسا على الأفكار توجد في داخلية العقل، سواء ما كان منها في الشعور أو اللاشعور الكامن داخليا، وأهم هذه العوامل المستوى العالي لرعاية الطفولة المبكرة في بيئته الأسرية أو التعليمية ،البنية الدماغية وطبيعة الجينات الوراثية في هذه البنى العقلية والتدريب البديهي للخيار وممارسة التعليم النظري والعملي للتفكير والانتباه والتغيير والممارسة الواعية وتشجيع الاكتشاف و إصدار الأحكام الارتجالية ومستوى البعد الانفعالي (الاهتمام بالمشاعر) وخفض التوتر والنظرة الشاملة والتحرك بالمحيط الشامل و الضبط بشكل عام والالتزام بالمشاركة في العمل والصحة البدنية والعقلية والثروة اللغوية للمرء ومفهوم الذات وارتباطه بالمثابرة والتحديات والضبط الداخلي عند المرء والتنشئة الاجتماعية والأسرية ومستوى البيئة الثقافية في محيط المرء وبصيرة المرء وسعة الخيال لتوليد الأفكار وأخيرا استخدام المهارة الذاتية في إعادة التنظيم الاستراتيجي للتفكير (الطيطي، 2003 م،ص 259)

خصائص الأفراد ذوو التفكير الإيجابي

أشارت أدبيات الدراسة إلي أن هناك عدة خصائص، عامه للأفراد ذوو التفكير الإيجابي ، فيما يأتي عرض لها.

يشير (المحارب، 1990 م،ص 23) أن الأفراد الذين يتصفون بالتفكير الإيجابي يتميزون بعدد من الخصائص على المستوى العقلي والنفسي والاجتماعي، مما يجعلهم أكثر تكيفا مع أنفسهم وأفكارهم ومشاعرهم، فهم يبحثون عن الأفكار قبل أن يحصلوا علي الأحداث، ويقدرون الحياة ويرفضون الهزيمة، ويبحثون عن التغيير من حالة التفكير السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة التفكير الإيجابي ولديهم رغبة جادة في التغيير.

وحدد (كورت، 2012م) سبعة أبعاد لصورة الذات الإيجابية هي. التفكير الإيجابي، الإحساس الإيجابي، الإرادة الإيجابية، الكلام الإيجابي، الفعل الإيجابي، الوعي الإيجابي، الحياة الإيجابية.

ويصف (Maurizio, 2003,.p 460) الشخص الإيجابي بأنه قادر على تحقيق الجودة في حياته والتخلص من أفكاره لو إتضح له خطأؤها، ويتطلع لمعرفة الجديد من المعلومات، وهو قادر على النقاش وإبداء الرأي ويتسم تفكيره بالمرونة، ويعطى حلول ناجحة للمواقف والمشكلات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

واعتبر (بايلس وسيلجمان، 2009م،ص 13) أن الإنسان مفكر إيجابي بطبيعته فإذا توافرت له بيئة إيجابية سنجده يتصرف بايجابية أما إذا كانت البيئة التي ينمو فيها سلبية فأنها ستؤثر على طريقة تفكيره.

ويعرف عبد الستار إبراهيم (2008م) الإيجابيين من الناس بأنهم يتصفون بالسعادة لما يتبنون من تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية، مثل بعض المعتقدات الفكرية والسلوكية التالية.

1. معظم ما يلم بنا من خير أو شر نحكمه نحن بآرائنا وتصرفاتنا.
2. عندما تحدث أشياء لا نشتهيها ولا نتوقعها، يمكن أن نغير من أفكارنا عنها بحيث تكون مقبولة إلى حد ما.
3. يمكن أن نقلل من الآثار السيئة للخوف والقلق إذا توقفنا عن تصور الأمور بأنها خطيرة أو مخيفة.
4. الحل السهل السريع هو حل قد يؤدي على المدى الطويل إلى آثار سيئة.
5. يجب مواجهة المصاعب عندما تثور وليس البعد عنها وتجنبها.
6. من الأحسن كثيراً الاعتماد على أنفسنا عند مواجهة مصاعب الحياة ومشكلاتها.
7. من الممتع للنفس أن يكون الإنسان متمكناً من شيء ما يتقنه ويستمد منه الإشباع وتحقيق الذات.
8. خبرات الماضي أمر يمكن تجنب آثاره السيئة إذا ما عدلنا وجهات نظرنا نحوه وتصرفاتنا الحالية.
9. سعادة الإنسان ترتبط بقدرته على الفعل والنشاط ومجاهدة النفس.
10. لا توجد طريقة واحدة لتحقيق أهدافنا المهمة في الحياة، توجد دائما طرق ومسارات مختلفة ومتنوعة.
11. النجاح فى حياتنا هذه الأيام مرهون بما لدينا من مهارات ونشاط وطرق كل الأبواب المتاحة (إبراهيم، 2008 م،ص 101).

كما يرى(الخطيب، 2003 م،ص 333) أن سمات الشخص ذو التفكير الإيجابي.

1. قادر على الحوار والمناقشة العلمية، وتكون نتائج مناقشته وحواراته مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين.
2. ذو لغة ومفردات تتصف بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3. له القدرة على اختيار كلامه بحيث لا يستهزأ ولا يتهكم بالآخرين، وله القدرة في تقديم النقد والملاحظات للآخرين بشكل بناء ومفيد.

4. يمتلك الفكر المستنير وله القدرة على إبداء الرأي واحترام آراء الآخرين، ويكون حديثه مناسبا للموقف ومقنع للآخرين.

5. يبحث عن المعلومات والمعرفة الجديدة سواء أكان موافقا أو معارضا لها، كما يتميز بإعطاءه الحق للآخرين.

6. يميل إلى إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين.

7. يعطي حلول ناجعة ومبتكرة وجديدة للمشكلات التي يصادفها، ولذلك يعتبر من الأفراد المبدعين.

8. لا يضع نفسه في مواقف حرجة أثناء المناقشات لأنه يمتلك الثقافة والمعرفة والمرونة الفكرية التي تساعده على تجنب مثل هذه المواقف.

9. ينظر إلى نفسه بتواضع ويقدم نفسه للأخرين بشفافية، ويدرك أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر.

10. الأكثر تكيفا مع نفسه وأفكاره ومشاعره ويبحث عن الأفكار قبل أن يحصل على الأحداث.

11. يقدر الحياة ويرفض الهزيمة ويمتلك الرغبة الجادة في التغيير من التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي.

12. يركز على النجاحات ويستخدم الألفاظ التي تدعم هذا النجاح في أبسط صورة.

13. يستخدم أسلوب التحدث مع الذات الذي يجعله متمكنا من مراقبة وتقويم أفكاره الداخلية وقناعاته لتوقع النجاح في حل المشكلات التي تصادفه.

14. لديه القدرة على الاسترخاء الطبيعي والتحكم في التغيرات التي تحدث تقاطيع وجهه وضغط دمه، وكذلك إمكانية الاستعانة باستحضار الذكريات السعيدة لتغيير مزاجه.

15. يتميز بانخفاض ضربات القلب وانخفاض مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة مثل مواقف التنافس ومواجهة الجمهور أو مواقف الاختبار.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

معوقات التفكير الإيجابي

هناك عدة معوقات للتفكير الإيجابي ، منها.

الفشل في طرح الأسئلة، الفشل في تسجيل واستعارة وشرح الأفكار، الفشل في التفكير بطريقة جيدة، الفشل في تمني ما هو أكثر، الفشل في أن تكون مبدعا، الفشل في استمرار المحاولة، الفشل في تحمل تصرفات الإبداع (الطيطي. 2003 م،ص 262).

وقد ذكر أحد المنظرين للعلاج النفسي أن الإنسان أي إنسان يعتبر بشكل ما عالما أي أن كل فرد (مثله في ذلك مثل العلماء) يتبنى عددا من التصورات عن نفسه ويعتنق مفاهيم عن الأشياء والآخرين. وقد أطلق كيلي – صاحب هذا الرأي– في مواقع أخرى أسماء مختلفة على هذه التصورات فأطلق عليها أحيانا اسم المعتقدات، وسماها في أحيان أخرى الفلسفة العامة للشخص، لكن ما يفرق الفلسفة العامة أو مفاهيم الشخص عن نفسه وحياته عن آراء الفيلسوف أو العالم هو أن فلسفة الشخص العادي ترتبط بجوانب نموه الشخصي وتتعلق بحياته النفسية وما يرجوه من أهداف اجتماعية وما يحققه بناء على ذلك من سعادة أو شقاء، رضا أو سخط، نجاح أو إحباط، ومن ثم فقد يتبنى الشخص فلسفة تحقق لصاحبها التوافق مع نفسه ومع الآخرين وقد لا تكون كذلك عندما تسبب لصاحبها التعاسة والقلق والكآبة، كما في الكثير من الحالات ونعرف الآن من خلال مراجعة التطورات المعاصرة في حركة العلاج السلوكي المعرفي أن الفرد عندما يواجه أي موقف أو شخص فأنه ينظر إليه ويتعامل معه وفق نمطين من التفكير، فإما أن يتبنى نمطاً سلبياً من التفكير كالغالبية العظمى من البشر خاصة هذه الفئة المهمومة (النكدية) والمكدودة من الناس وكذلك العصابيين والمصابين بالاضطرابات العقلية والشخصية.

وإما أن يتبنى الطريقة الإيجابية التي عادة ما تساهم في تطوير مشاعر وتصرفات تتسم بالطمأنينة والثقة والصحة النفسية والسعادة.

الاستراتيجيات المستخدمة في تحسين التفكير الإيجابي.

و يمكن سرد عدة استراتيجيات يمكن من خلالها تحسين التفكير الإيجابي نذكرها بشئ من التفصيل فيما يأتي.

توجد عدة استراتيجيات يمكن من خلالها تحسين التفكير الإيجابي نذكر منها ما يلي.

استراتيجيات التفكير الإيجابي:

بالرغم من أن التفكير الإيجابي يعتبر من أهم طرق التفكير في الوقت الحالي لتغيير الحياة إلى الأفضل ولكن بفرده لا يكفي لابد وأن يقترن بمجموعة من الاستراتيجيات والطرق التي تيسر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتساعد على بلوغ أقصى طرق التفكير الإيجابي، وهذا يتفق مع أنتوني روبنز، 2006، 10 الذي أكد أنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها والتي يشعر بها، وأيضا لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه. وفيما يلي موجز لأهم استراتيجيات التفكير الإيجابي:

إستراتيجية التحدث الذاتي:

إن ما يصدر عن الإنسان من أقوال وأفعال هو في الحقيقة ترجمة لما في ذهنه من قناعات وأفكار عن ذاته وعمن حوله وعن الحياة عموما، وتتشكل تلك القناعات والأفكار جراء ما يتعرض له عقل الإنسان من مصادر التشكيل الداخلي والخارجي، فالتشكيل الخارجي مصادره متعددة الأهل والأصدقاء والمدرسة و وسائل الإعلام، ولكن أشد تلك المصادر أهمية هو المصدر الداخلي لأنه يحدث ذاتيا و ربما من غير أن يشعر به الإنسان، وتكمن خطورته في كونه ملازما للإنسان، ولا يستطيع الهروب منه كما قد يفعل مع المصادر الخارجية. (الرقيب، 2008 م،ص22).

وحديث الذات الإيجابي يعرف أيضا بأنه تصريح تأكيدي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات، والتأكيد عليها لذلك عندما نفكر في فكرة معينة مراراً وتكراراً فإننا نعززها، ونؤكد عليها حتى تصير حقيقة في نظرنا، فحديث الذات الإيجابي يعمل على أساس نظرية الإحلال، فإن كان لدينا كوب من الماء العكر ووضعناها تحت صنبور الماء النظيف فسيحل الماء النظيف في النهاية محل الماء العكر، كذلك عندما تستقبل الأفكار غير البناءة بأفكار بناءة ومثمرة تحدث نفس الظاهرة (بدير. 2006، ص37).

ويضيف روبرت أنتوني 2005 بأنه عندما تتولي الحكم على نفسك وتحكم عليها بأنها سيئة، وبمجرد أن تقلل من شأن ذاتك بسبب شيء فعلته أو لم تفعله، أو بسبب قيامك بما لا يجدي، أو بسبب موقف أحبطك فيه الآخرين، تشعر بالاستياء، لكن هذه النوعية من الأحكام تزيد من تدني تقديرك لذاتك – إنها لا تفيد بأي حال من الأحوال، إنما تدمر فقط. (روبرت انتوني، 2005، ص22).

وقد دلت الدراسات أن (80%) مما نقوله لأنفسنا يكون سلبيا ويعمل ضد مصلحتنا فمن الممكن للبرمجة الذاتية، والتحدث مع النفس أن تجعل منك إنسانا سعيدا ناجحا يحقق أحلامه، أو تعيسا وحيدا يائسا من الحياة. (إبراهيم الفقي، 2004م، ص28).

أما الحديث السلبي للذات فإنه يقود إلى الفشل، ويبدد احترام الذات، والثقة بالنفس، فيستنزف الطاقة الجسدية والذهنية. (جوديث برايلز، 2006م،ص 12).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إستراتيجية حل المشكلات:

إن أي مشكلة تصادفنا تؤثر على أفكارنا وتركيزنا وطاقتنا وأحاسيسنا حتى نتخلص منها وعندئذ نلاحظ الفرق بين المفكر الإيجابي والسلبي فنجد الشخص السلبي يفقد التوازن ويركز انتباهه على المشكلة وعلى أسوأ احتمالاتها فيزداد شعوره السلبي ويتصرف بسلبية مما يؤدي إلى تعقيد المشكلة، أما الشخص الإيجابي فهو يضع انتباهه وتركيزه على تحليل الموقف بطريقة منطقية، وبأحاسيس هادئة فيتعلم من المشكلة ويعدل في أسلوبه ثم يتصرف بإيجابية، وبالتالي يتوصل لحلها (الفقي، 2007، 264)

وتؤكد (فيرا بيفر، 2003م،ص 57) إن التفكير السلبي يجعل الفرد يقضي وقته يفكر في المشكلة، أما التفكير الإيجابي يدفع الفرد إلى تركيزه في كيفية الخروج من المشكلة بنجاح.

إستراتيجية المثل الأعلى:

"لكم في رسول الله أسوة حسنة" تتعلق هذه الاستراتيجية بتبني وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلا أعلى لنا في مجال معين ثم نتصرف (كما لو كان هو شخصيا متواجدا في وقت تحدى ما نواجهه في حياتنا).

إستراتيجية الشخص الآخر:

تساعدنا هذه الإستراتيجية على رؤية الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر، فبذلك يصبح عندنا مرونة أكبر في التعامل مع التحديات وتحويلها من سلبية إلى إيجابية.

إستراتيجية إعادة التعريف:

إن الشخص الذي يفكر في نفسه إنه خجول كان تعريفه لنفسه هو شعوره بأنه أقل من الآخرين مما سبب له الاعتقاد بأنه ضعيف، أما عندما تغير التعريف وأصبح الاستماع قوة جعلته يشعر بالرضا عن نفسه فزاد تقديره الذاتي وثقته في نفسه، وبذلك تحول التعريف من الضعف إلى القوة.

إستراتيجية البدائل:

الشخص الذي عنده أكثر من بديل لكي يحل مشكلة واحدة عرف الطريق إلى القمة. الحقيقة أن عصر السرعة والابتكار والمنافسة الشرسة التي نعيش فيها الآن هو السبب الأساسي الذي يجعل معظم الناس تشعر بعدم الأمان وبالأمراض النفسية والعضوية المنتشرة بكثرة، وأشارت جامعة هارفارد في الولايات المتحدة الأمريكية أن النجاح يعتمد على المرونة التامة والتحرك السريع ببدائل وأفكار جديدة تجعل الفرد يستفيد من الفرص المتاحة. (الفقي، 2007م،ص 88).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إستراتيجية القيادة الذاتية للتفكير.Thought Self Leadership Strategy

يملك الأفراد العاديين الحرية والقدرة الكاملة في اختيار طريقة تفكيرهم مما يسمح للفرد اكتشاف لجوانب القوة لديه، واستخدام أساليب وأنشطة تمكنه من التحكم في مسارات تفكيره.

وتعد إستراتيجية القيادة الذاتية للتفكير أحد الاستراتيجيات التي من خلالها يمكن التحكم والسيطرة في التفكير ويقصد بها قيادة الفرد للأنشطة العقلية وللأفكار وللقناعات الداخلية ويتحدد من خلالها زمن وسرعة ونتيجة عمليات التفكير (العنزى،2008 م،ص41)

ويوضح (Stallard, 2002.p74) أن إستراتيجية القيادة الذاتية للتفكير ذو المحتوى التفاؤلي تمكن المتدربين من زيادة مراقبة وتقويم أفكارهم، مما يؤدي إلى تكوين أنظمة أفكار إيجابية من شأنها زيادة اليقظة والحيوية لميكانزمات التفكير.

إستراتيجية النمذجة.Modeling Strategy

عرف الإنسان النمذجة من قديم الزمان فلقد حكي القرآن الكريم كيف قلد قابيل سلوك الغراب الذي كان يحفر حفرة في الأرض ليدفن فيها غرابا ميتا فتعلم منه كيف يواري جثة أخيه.

وتعني استراتيجية النمذجة إتاحة نموذج سلوكي مباشر للمتدرب، حيث يكون الهدف توصيل معلومات حول النموذج السلوكي المعروض للمتدرب بقصد إحداث تغيير في سلوكه وإكسابه سلوكا جديدا (الطاهر 2005 م،ص62).

وتفيد استراتيجية النمذجة في إكساب سلوكيات جديدة وأيضا في تقليل أو زيادة بعض السلوكيات الموجودة لدى الفرد، ومن الأنواع الشائعة للنمذجة النمذجة الحية. حيث يقوم النموذج بالأداء بوجود المتدرب، والنمذجة المصورة. حيث يشاهد المتدرب النموذج وهو يقوم بالأداء من خلال وسائل ايضاحية مثل الأفلام، والنمذجة من خلال المشاركة. حيث يقوم النموذج بالأداء لمام المتدرب ويقوم المتدرب بمراقبة النموذج ثم يقوم بتأدية نفس الأداء بمساعدة النموذج.

يتضح مما سبق تعدد استراتيجيات التفكير الإيجابية فمنها ما هو داخل الفرد، وهو الحديث الذاتي للفرد وهو أكثر تأثيرا في شخصية الفرد الإيجابية أو السلبية لقوته الداخلية، ومنها ما يكون نتيجة تقليد قدوة مثلي أمام الإنسان، ومنها ما يكتسب عن طريق شخص آخر ورؤية الأمور من منظوره، أو اختيار من بدائل متعددة، وعلى الفرد الواعي أن يختار أفضل هذه الاستراتيجيات توافقا مع ظروفه وأفكاره حتى يصل لأقصي درجات التفكير الإيجابي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي

يوجد عدة نظريات مفسرة للتفكير الإيجابي ، منها

اختلفت النظريات المفسرة لأساليب التفكير الإيجابي باختلاف مؤلفيها وباختلاف المحتوى الذي تضمنه هذه النظريات وباختلاف الهدف الذي تسعى كل نظرية إلى تحقيقه وتفسيره وهناك مجموعة من النظريات التي فسرت أساليب التفكير الإيجابي منها:

أولاً :نظرية هاريسون برامسون :Harrison Bramson

تبين هذه النظرية أساليب التفكير التي يفضلها الفرد، وطبيعة الارتباطات بينها وبين سلوكه العقلي، كما توضح ما إذا كانت هذه الأساليب ثابتة أم قابلة للتغير كما تشرح كيف تنمو الفروق بين الأفراد في أساليب التفكير والتي تتضمن التفكير التركيبي والتفكير المثالي والتفكير العملي والتفكير التحليلي والتفكير الواقعي.

ويكشف هذا النموذج أنماط التفكير التي يفضلها الفرد، وطبيعة الارتباطات بينها وبين سلوكه الفعلي، كما يوضح ما إذا كانت هذه أنماط ثابتة أم قابلة للتغير كما يشرح كيف تنمو الفروق بين الأفراد في أنماط التفكير وقد صنف التفكير في هذا النموذج إلى خمسة أساليب هي: (إبراهيم، 2007: 18)

1. أسلوب التفكير التركيبي :Synthesis Thinking ويقصد به قدرة الفرد على التواصل لبناء أفكار جديدة مختلفة تماما عما يفعله الآخرون في القدرة على تركيب الأفكار المختلفة التطلع إلى بعض وجهات النظر التي قد تتيح حلول أفضل إعداداً وتجهيزاً والربط بين وجهات النظر التي تبدو متعارضة وإتقان الوضوح والابتكارية وامتلاك مهارات توصل ذلك.
2. أسلوب التفكير المثالي :Idealistic thinking هو قدرة الفرد على تكوين وجهات نظر مختلفة تجاه الأشياء والميل الى التوجه المستقبلي والتفكير في الأهداف والاهتمام باحتياجات الفرد وما هو مفيد بالنسبة له وتركيز الاهتمام على ما هو مفيد للناس والمجتمع ومحور الاهتمام هو القيم الاجتماعية وبذل أقصى ما يمكن لمراعاة الأفكار والمشاعر والانفعالات وتكوين معاملات وعلاقات مفتوحة.
3. أسلوب التفكير العملي : Pragmatic thinkingهو قدرة الفرد على التحقق مما هو صحيح أو خاطئ بالنسبة للخبرة الشخصية المباشرة وحرية التجريب والتفوق في إيجاد طرائق جديدة لعمل الأشياء بالاستعانة بالمواد الخام المتاحة والتي تتناول المشكلات بشكل تدريجي والاهتمام بالجوانب الإجرائية والبحث عن الحل والقابلية للتكيف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4. أسلوب التفكير التحليلي :Analytic thinking هو قدرة الفرد على مواجهة المشكلات بطريقة منهجية والاهتمام بالتفاصيل، والتخطيط قبل اتخاذ القرار، وجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات مع عدم تكوين النظرة الشمولية والاهتمام بالنظريات والتنظير على حساب الحقائق وإمكانية القابلية للتنبؤ والتحري أو الحكم على الأشياء في إطار عام والمساهمة في توضيح الأشياء حتى يمكن الوصول إلى الاستنتاجات.

5. أسلوب التفكير الواقعي :Realistic thinking وهو قدرة الفرد على الاعتماد على الملاحظة والتجريب وأن الأشياء الواقعية هي ما نمر به في حياتنا الشخصية مثل ما نشعر به ونلمسه ونراه، إذ ما نراه هو ما نحصل عليه. وشعار التفكير الواقعي هو الحقائق وهو يختلف تماما عن التفكير التركيبي الذي يركز على الاستنتاجات وليس الحقائق وهو أكثر ارتباطا بالتفكير التحليلي ويتضمن التفكير الواقعي الاستمتاع بالمناقشات المباشرة والحقيقية للأمور الحالية وتفضيل النواحي العلمية المرتبطة بالجوانب الواقعية والاختصار في كل شيء.

ثانياً :نظرية التفكير والنصفين الكرويين بالمخ:

تتنوع أساليب التفكير تبعا للنصف المسيطر لدى الفرد فالنصف الأيسر هو المسئول عن اللغة وإنتاجها ويهتم بالمهارات التحليلية والمنطقية ويؤدي أنماطا من العمليات المتتابعة والمدخلات الرقمية واللفظية، إما النصف الأيمن فهو المستقبل الأول للمعلومات وهو مركز القدرات البصرية والفنية والإبداعية ويدرك الكل أكثر من الجزء، ويتصف التعلم القائم على نظرية الدماغ ذي الجانبين بالعديد من المواصفات والخصائص الهامة نلخصها فيما يلي: (يوسف، 2009، ص ص22-23)

1. يتأثر الدماغ ذو الجانبين بالخبرات البيئية والتجارب العملية، مما يزيد من قدرات المتعلم على التعامل مع الأشياء بصورة أفضل، حيث تتجدد الخلايا الدماغية والعصبية من حين إلى آخر، وذلك طبقاً لعمليات التعلم المكتسبة، فلا تبقى الخلايا الدماغية والعصبية، بل إن الخلايا الدماغية والعصبية تتجدد كلما يفكر الانسان ويكتسب أنماط تفكيرية جديدة.

2. يؤكد التعلم القائم على الدماغ ذي الجانبين أن الذكاء ديناميكي غير ثابت، حيث أنه يتأثر بالعوامل البيئية وينمو بنمو الفرد ويأخذ سمات وخصائص متعددة، ولهذا فإن التعلم القائم على الدماغ ذي الجانبين يتفق في هذه الخاصية مع نظرية جاردنر للذكاءات المتعددة.

3. يتأثر التعلم القائم على الدماغ ذي الجانبين بمراحل نمو الفرد، حيث تنمو وتتطور القدرات بسرعة في مرحلتي الطفولة والمراهقة، اللتين تعدان مهمتين في بناء وصقل قدرات الفرد، وتعلم اللغة ونطق الكلمات وتعلم المصطلحات والتفكير بصرياً في الأشكال والرسومات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً :نظرية جابنسن:

قدم جابنسن مصفوفة لعمليات التفكير الإيجابي تتضمن ستة مستويات يغلب عليها الأبعاد المعرفية وهذه المستويات هي:

1. مستوى حل المشكلات: ويشمل بعض الخطوات مثل التعرف على المشكلة وتحديدها، توضيح المشكلة، صياغة الفروق، صيغة الحلول المناسبة، إنتاج الأفكار المرتبطة بالمشكلة، صياغة الحلول البديلة، اختبار أفضل الحلول، تطبيق الحل الذي تم قبوله، الوصول إلى النتائج النهائية.
2. مستوى اتخاذ القرار: ويشمل صياغة الهدف الموضح فيه وتوضيحه، إظهار الصعوبات والمعوقات التي تعترض تحقيق هذا الهدف مع تحدي البدائل الممكنة والتعرف عليها اختيار ودراسة البدائل، ترتيب البدائل واختيار أفضلها، تقويم المواقف.
3. مستوى الاستنتاجات: يندرج تحته التفكير الإيجابي الاستقرائي والتفكير الاستنباطي.
4. مستوى التفكير الإيجابي التباعدي: يتضمن عمل القوائم بصفات الأشياء والأحداث، إنتاج الأفكار المتعددة (الطلاقة)، إنتاج الأفكار المتنوعة (المرونة)، إنتاج الأفكار الفريدة (الأصالة)، إنتاج الأفكار المطورة (التحسينات).
5. مستوى التفكير الإيجابي التقويمي: يشمل التمييز بين الحقائق والآراء، والحكم على مصداقية المصدر والمرجع، الملاحظة والحكم على تقاريرها، التعرف على المشكلات وتحليلها تقويم الفروض، تصنيف البيانات، التنبؤ بالنتائج.
6. مستوى الفلسفة والاستدلال: يتم من خلال استخدام المداخل الجدلية والمناقشات المتبادلة.

رابعاً :نظرية كوستا:

حدد كوستا أربعة مراحل هرمية للتفكير تعتمد كل مرحلة على المراحل السابقة، وتعد عمليات كل مستوى أساسية للمستوى الثاني وتتمثل هذه المراحل في ما يلي: (عبد العزيز، 2012: 63).

1. المرحلة الأولى: المهارات المنفصلة للتفكير وتشمل مجموعة جوانب عقلية فردية ومنفصلة، وتعد متطلبات أساسية لمستويات التفكير الإيجابي الأكثر تعقيدا وهي: إدخال البيانات وتشغيل البيانات واستخراج النواتج بعد تعديلها وتطويرها.
2. المرحلة الثانية: "استراتيجيات التفكير" وتتضمن عمليات الربط بين المهارات المنفصلة للتفكير من خلال الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد حينما يواجهون المشكلات والمواقف

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الصعبة والمختلفة، والتي تتطلب حلا أو إجابات لم تكن معروفة وقتها وهذه الاستراتيجيات هي: حل المشكلات، التفكير الإيجابي الناقد، اتخاذ القرار، الاستدلال والمنطق.

3. المرحلة الثالثة: التفكير الإيجابي الابتكاري وتشمل مجموعة السلوكيات التي تتصف بالجدة والاستبصار والتي يستخدمها الفرد لإنتاج أنماط التفكير الإيجابي والنواتج المتفردة والحلول الأصلية للمشكلات، وتشمل: الإبداع، الطلاقة، التفكير الإيجابي، تحدي الصعب.

4. المرحلة الرابعة: "الروح المعرفية" وذلك مع توافر المستويات السابقة لا بد من وجود عامل أساسي، وهو أن الشخص المفكر يجب أن يكون لديه قوة الإرادة والاستعداد أو الميل، والرغبة والالتزام، ويتضمن هذا المستوى الصفات الآتية: تفتح الذهن والبحث عن البدائل والتعامل مع المواقف الغامضة وإدراك لعلاقات والرغبة المستمرة في التغيير.

خامساً :النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية:

تعتمد هذه النظرية على أن سبب الاضطراب الذي يعاني منه الفرد هو طريقة التفكير غير المنطقية التي يتبناها، ومن خلالها يصدر أحكاما معرفية تتعلق بالأحداث التي تواجهه واعتمدت هذه النظرية على عدد من الفروض والمبادئ. (دردير، 2010: 18-19).

- التفكير يحدث الانفعال: إن التفكير والانفعال عمليتان غير منفصلتين، وتوجد بينهما علاقات متبادلة بصورة تكاملية، وإن ردود أفعال الأفراد نحو البيئة لا تتوقف على الانفعال فقط، وإنما تتوقف على الأفكار والمعتقدات، والاتجاهات نحو هذه البيئة.
- الدلالة اللفظية للأشياء والأحاديث الذاتية إلى النفس عن هذه الأشياء، والتي تكون غير موضوعية، وغير عقلانية، والنظر للأشياء بشكل خاطئ، يؤثر على انفعال الفرد وسلوكه.
- تتأثر الحالة المزاجية للفرد بمعرفته ومعتقداته: حيث إن الأفكار والمعتقدات التي يسودها التفاؤل والأمل في المستقبل والسرور؛ تبعث على السعادة والفرح والمتعة والأفكار والمعتقدات التي يسودها التشاؤم وعدم الرضا؛ تبعث على التعاسة والحزن والاكتئاب.
- الوعي والاستبصار وتنبيه الذات: وهي من العمليات المعرفية التي لها دور هام في القيام بسلوك معين أو العمل على تغيير هذا السلوك وتعديله إلى الأفضل.
- التصور والتخيل: إن تفكير الأفراد فيما يحدث حولهم يكون بطريقة لفظية بالكلمات والجمل، وهي تلعب دور الوسيط المعرفي، الذي يؤثر في انفعال الفرد وسلوكه.
- توجد علاقة متبادلة بين كل من المعرفة والانفعال والسلوك وهي غير منفصلة، وأن كلا منها يؤثر بالآخر، وأن التغيير في أحدهما يؤدي إلى التغيير في العاملين الآخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- يتأثر انفعال الفرد وسلوكه بطريقة التفكير اللاعقلانية، والاضطراب الانفعالي يؤثر على الحالة الفسيولوجية، وبتغيير الخبرات المؤلمة وضبط العمليات الفسيولوجية يتم تغيير الانفعال والسلوك والانتقال من انهزامية الذات إلى مساعدة الذات.
- يتأثر تفكير الأفراد وانفعالهم وسلوكهم بالميول الفطرية والمكتسبة، وتساهم الميول الفطرية، والميول المتعلمة في ظهور الاضطراب الانفعالي.
- يؤثر توقع الفرد الذي تسيطر عليه الأفكار اللاعقلانية إلى حدوث الاضطراب الانفعالي، وإلى الاستجابة بطريقة خاطئة، بينما عندما يستخدم الفرد توقعات تعتمد على الأفكار العقلانية عن نفسه وعن الآخرين، تساعده في التخلص من الاضطراب الانفعالي وتعديل السلوك.
- يؤثر تحكم الفرد في ذاته على انفعاله وسلوكه فيما يتعرض له من مواقف وردود أفعال الآخرين، فكلما كان الفرد متحكما بذاته ومبتعداً عن رؤية المواقف وردود أفعال الآخرين، والتصرفات وكأنها مفروضة عليه من المصادر الخارجية، قلل من اضطرابه وعدل سلوكه.

سادسا:نظرية سيلجمان وآخرون

يرجع مفهوم التفكير الإيجابي للعالم سلجيمان وآخرون Seligman ،1988م، حيث ركز من خلال هذا المفهوم على تعديل الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السلبية التشاؤمية الانهزامية بالأفكار الواقعية والإيجابية. منطلقاً من فكرة رئيسية مفادها "إن المنحى المفرط نحو المرض قد تجاهل فكرة الإنسان المتفتح الإمكانات، كما تجاهل أن السلاح الفعال هو بناء الاقتدار الإنساني.

وقد اشار أن كلاً من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفكير لتفسير الوقائع والأحداث، وطريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل، بل هي تتوقف على الفكرة التي نكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكاناتنا وفرصنا و لمكانتنا في الحياة . ويمكن أن نتعلم التفاؤل أو التشاؤم بناءً على خبراتنا ونمط تنشئتنا، بما يتصف به من رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانة، أو إحاطة وزجر وإهمال، وحط من القدر. وحيث إن هذا الأسلوب التفاؤلي أو التشاؤمي في تفكير المتعلم، فإنه يمكن إعادة تعلمه، واستبداله من خلال أساليب تدريبية علاجية. بمعنى آخر أن للتنشئة الاجتماعية والخبرة المهنية والاجتماعية والمستوى التعليمي ذو أثر كبير على تنمية التفكير الإيجابي والسلبي(ابراهيم،2011م،ص 387).

ويستند(Seligman,1988) في نظريته هذه إلى ثلاثيته الشهيرة التي يتناقض في مقدمتها ، موقف كل من المتفائل والمتشائم، في تفسير الوقائع وأسبابها . أولها الديمومة .التي يكونها الشخص معرفياً عن الأشياء والأحداث والوضعيات والمحن ، وعن نفسه ذاتها فإزاء أي عثرة أو

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

محنة يرى المتشائم بأنها ستدوم ولا مجال للخروج منها، وأنها قدرٌ مفروض لا فكاك منه (لا فائدة تُرجى من الجهد ولن يكون هناك من مخارج ممكنة)، وأن الفشل هو قدر المتشائم. أما المتفائل فيرى على العكس أن العثرة أو الخيبة هي أمر عابر (أزمة وتمر)، رهن بظرف مؤقت، وبالتالي فالأمل متوفّر للعمل والخروج منها مستقبلاً(حجازي، 2012 م،ص 124).

ثانيها هو التعميم. حين يكون الأسلوب التفسيري متشائماً يميل الشخص إلى تعميم المحنة من الوضعية الأصلية على مختلف وضعيات الحياة، ويطلق أحكاماً عامة وقطعية على العالم والناس، ويكمل جلد الذات بحيث يعتبر الشخص ذاته أنه هو المسؤول ، وأن العلة فيه هو ، وهي علة أو قصور لا يرى لنفسه خلاصاً منها (لاجدوى، سيراً فقني الفشل أينما حللت). وفي المقابل فإن أسلوب التفسير المتفائل يجعل الشخص يدرك الخسارة أو الشدة ، على أنها محدودة ضمن حيز ما، وأن هناك مجالات أخرى لا زالت متوفرة ويمكن أن تكون مجزية ، وتشكل بدائل أو تعويضات معقولة أو حتى ملائمة (إذا فشلت محاولة في مجال، يمكن أن تنجح أخرى في مجال غيره).

كما يدرك الأسلوب التفسيري المتفائل المحنة أو الخسارة على أنها انتكاسة مؤقتة ، وبالتالي فإن إمكانات الانطلاق من جديد متاحة، بتوفر الوسائل الملائمة . وعلى المستوى الذاتي يحافظ أسلوب التفسير المتفائل على إيجابية النظرة إلى الذات وقدرتها وإمكاناتها وتقديرها، مما يُبقي الطاقات . متوفرة لجولات جديدة (حجازي، 2012 م،ص 224).

أما ثالثهما فهو الموقع . يضع المتشائم اللوم على ذاته (هو الفاشل، أو المقصر ، أو الخائب)، بأعتباره المتسبب بالأزمة . أما المتفائل فإنه على العكس من ذلك يحمي ذاته ويرى في العثرة نتيجة تدخّل عوامل خارجية غير مؤاتية، لا تؤذي صورة الذات أو الحكم على قيمتها . ويختلف كلاهما على صعيد الموقع ، في أن المتشائم يرد أسباب النجاح الذي يلقاه إلى عوامل خارجية (نجاح بالصدفة) ، أما المتفائل فإنه يرد أسباب النجاح إلى قواه الذاتية (هو صانع نجاحه)(حجازي،2012 م،ص 125).

لذا فقد أشار كل من سليجمان وآخرون(Seligman et, al.1988) الى أن التفاؤل يعد بعداً رئيسياً في الشخصية التي تفكر بإيجابية ،إذ يرتبط التفكير الإيجابي بالتوقعات الإيجابية التي لا تتعلق بموقف معين فهو يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم .وتبعاً لذلك فقد وضع(سيلجمان وآخرون من تلاميذه وزملائه) قائمة تضم أربعة وعشرين عنصراً موزعة على ست فئات ، تشكل استرا تيجيات التفكير الإيجابي في الشخصية ، هي . الحكمة والمعرفة ،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والشجاعة، والنزعة الإنسانية، والاعتدال المزا جي، والعدالة، والسمو. وأن توظيف الإنسان لهذه الصفات يجعله يحقق السعادة الحقيقية.

لهذا يرى سيلجمان(Seligman,2002) تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية . كما أن لهذه الخصال الإيجابية دور اً في إستثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي(Seligman, 2002.8)

وقد أشار (Seligman & pawelski, 2003) إلى أبعاد التفكير الإيجابي التي تتضمن التوقعات الإيجابية نحو المستقبل ، تلك التوقعات البناءة التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص ، الصحية ، والاجتماعية والمهنية في المستقبل والمشاعر الإيجابية من حيث تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين ومفهوم الذات الإيجابي ، نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة . والرضا عن الحياة أي تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقده، والمرونة الإيجابية، قدرة الفرد الذهنية الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادر على مواجهته.

لذا فقد لاحظ سيلجمان ارتباط التفاؤل بالأسلوب التفسيري وهي الطريقة التي يفسر بها الأشخاص كيفية وسبب الأحداث بالطريقة التي يريدونها، ففي هذا النموذج التفسيري تؤثر التفسيرات السلبية للأشخاص المتعلقة بأحداث الماضي على توقعاتهم الخاصة في السيطرة على الأحداث المستقبلية وبالتالي تؤثر التفسيرات على المشاعر والسلوك ، فعندما يمر الإنسان بموقف مزعج فهو يميل في معظم الأحيان الى تبني تصور معين لسبب حدوث هذا الموقف المزعج فكلما كانت الأسباب المدركة للموقف قريبة من قدرة الفرد على الضبط والتحكم والمرونة أزداد احتمال مواجهته للموقف بطريقة فعالة وهذا هو بالضبط التفكير التفائلي(البرزرنجي،2010م،ص 45).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

صفات الشخصية الإيجابية من وجهه نظر الإسلام.

لقد حدد الإسلام صفات للشخصية الإيجابية يمكن سردها في الآتي كما ذكرها الفقي(2007م).

1. الإيمان بالله سبحانه وتعالى والاستعانة به والتوكل عليه.
2. القيم العليا. الشخصية الناجحة تعيش بقيم عليا مهما كانت المؤثرات أو الإغراءات.
3. الرؤيا الواضحة. الشخصية الناجحة تعرف ما تريد على المدى القصير والمتوسط والبعيد وتعرف ماذا تريد؟ ومتى تريد؟ وكيف تحصل على ما تريد؟ وتضع خطط للتنفيذ بمرونة تامة.
4. الاعتقاد والتوقع الإيجابي. الشخصية الإيجابية تعلم قوة قانون الاعتقاد والتوقع.
5. التركيز على الحل عند مواجهة الصعاب. الشخصية الناجحة تعرف جيدا قوة قانون التركيز، وكيف أنه يلغى أي شيء آخر لكي يستطيع الإنسان أن يركز إهتمامه على ما يريد.
6. الاستفادة من التحديات والصعوبات. الشخصية الناجحة ليست فقط تركز على الحل بل تستفيد من أي تحدي تواجهه وتستخدمه في التخطيط للمستقبل.
7. لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على أركان حياته. هناك سبعة أركان أساسية تسمى الأركان السبعة للحياة المتزنة وهي، الركن الروحاني والركن الصحي والركن الشخصي والركن العائلي والركن الاجتماعي والركن المهني والركن المادي، فلو واجه الشخص الإيجابي تحديا ماديا أو مهنيا فهو لا يدع هذا التحدي يؤثر على باقي الأركان.
8. واثق من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر. الشخصية الناجحة تعرف جيداً أن التغيير شيء واقعي، لذلك فهو يعرف ما يريد من أهداف ويخطط لتنفيذها.
9. يعيش بالأمل والكفاح والصبر. الشخصية الناجحة تعرف جيدا أنه لولا سعة الأمل لضاقت الحياة وأنه بدون الأمل يضيع الإنسان ويقع في مطبات التحديات والتفكير السلبي، وتعرف أن الأمل هو البداية وبدون الفعل والكفاح لا يحدث التقدم وعندما تستنفذ كل الوسائل الممكنة فتصبر صبراً جميلاً.
10. اجتماعي ويحب مساعدة الآخرين. الشخصية الناجحة تتمتع بشخصية محببة إلى القلب لما تتمتع به من إيجابية يحترم الآخرين ويتعامل معهم بتقبل تام دون المحاولة في التحكم فيهم أو استغلالهم. (الفقي. 2007 م،ص 105) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الثاني التنظيم الانفعالي

ويشير مفهوم التنظيم الانفعالي إلى إتجاهين الأول تأثر الفرد بانفعالاته، والآخر كيف يتأثر بانفعالات الآخرين، ويرى كروس Gross 2003 إن هذا المفهوم يمكن الفرد من أن يستخدم مجموعة استراتيجيات للتأثير على مستوبات الاستجابة الانفعالية.

إن علاقة الفرد بجسمه تتكون من خلال أفكاره ومشاعره التي يكونها حوله، وقد تكون هذه الأفكار والمشاعر إيجابية أو سلبية. وتتوقف على هذه الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن جسمه إما سعادته أو تعاسته، فقد تولد هذه الأفكار لديه الثقة بالنفس وتقدير الذات المرتفع فتكون وقودًا يدفعه للعمل والإنتاج وتكوين علاقات اجتماعية جيدة مع المحيطين، وقد تكون وقودا لاجترارات ومعتقدات سلبية لا يجنى الفرد من ورائها سوى مزيد من القلق والاكتئاب والانطواء.

وترتبط سعادة البشر بمدى جاذبيتهم الجسمية، فهي المحرك الأساسي لرغبة الأخرين بعقد علاقات صداقة فيما بينهم. وتؤدى صورة الجسم دورًا كبيرًا في إتخاذ القرارات المهنية. إن نمو صورة إيجابية عن الجسم تساعد الناس على رؤية أنفسهم جذابين. ويعد هذا ضروريا لنمو الشخصية الناضجة، فالناس الذين يحبون ويفكرون بأنفسهم على نحو إيجابي هم على الأرجح أكثر صحة نفسية من غيرهم (فاروق، عودة، 2012 م،ص 394).

وتعمل الانفعالات التمييزية المرتفعة كإشارات توضح الحاجة إلى التغيير أو ضبط التقييمات والسلوكيات أو الأهداف.

ولا يثير الدهشة لدينا أن نجد الأفراد ذوى الوعى الانفعالي المنخفض لديهم مشكلة في تحديد الاستجابات المناسبة لتحديات المواقف اليومية .

وتعدنا المفاتيح الانفعالية الخاصة إذا ما وعيناها إلى مواجهة الخطر كما تعدنا إلى استغلال الفرصة، وتساعدنا على إدراك الأهداف طويلة وقصيرة المدى (Stegger&Terwogt, 2007)

وعلاوة على ذلك فالأفراد ذوو الوعى الانفعالي المنخفض لديهم صعوبة في الحصول على المعلومات بشأن موقفهم الحالي من انفعالاتهم (Schwarz&Clore, 1996) .

وقد يكون هذا مكلف في ضوء الانفعالات السلبية لأن الفرد قد يكون غير قادر على إتخاذ الاحتياطات الضرورية لتجنب الضرر المحتمل(Quigley& Barrett, 1999) .

ولقد أظهرت سنوات من البحث أن تنظيم الانفعالات عن طريق المعارف أو الأفكار يرتبط بشكل وثيق مع الحياة البشرية ويساعد الناس للحفاظ على السيطرة على انفعالاتهم أثناء أو بعد تجربة الأحداث الضاغطة أو المهددة .(Garnefski et al, 2002)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فعلى سبيل المثال، عندما نعايش أحداث الحياة السلبية فإننا نميل إلى امتلاك أفكار نحو لوم ذواتنا ، وربما عوضًا عن ذلك نلقى اللوم على الأخرين ، وربما قد نسهب في الحديث عن مشاعرنا من خلال الاجترار الفكري Ruminative، وربما نحاول قبول هذه الأحداث أو إعادة التقييم الإيجابي للموقف(Garnefski et al, 2007) .

ويتضمن تنظيم الانفعال عددًا من الاستراتيجيات التي تهدف إلى تغيير الخبرة أو التعبير عن الانفعال، مثل قدرته(Thompson, 1999) .

وتؤدي المستويات المنخفضة من الوعى الانفعالي إلى استراتيجيات تنظيمية أقل تكيفًا (Izard et al, 2011)

وقد ضمن مقياس تنظيم الانفعال المعرفي في عدد كبير من الدراسات، وفى بلدان مختلفة ركزت على العلاقات بين العمليات المعرفية والصحة النفسية ، ومن هذه الاستراتيجيات المعرفية لوم الذات ، اجترار الفكر ، التفكير الكارثي والتي ارتبطت مع الانفعالات السلبية مثل الاكتئاب والقلق والضغط النفسي والغضب، ما عدا استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي والتي ارتبطت عكسيًا(Martin&Dahlen, 2005) .

مفهوم الانفعال

تعددت التعريفات للانفعالات مع انعدام الإتفاق على تعريف أساسي لطبيعة المفهوم.

عرفه (رسل، Russell, 2003p.p 147) الانفعال على أنه حالة عصبية فسيولوجية تكون شعورياً مقبولة كمشاعر لا انعكاسية والتي تمثل مزيجا تكامليا من المتعة أو التلذذ (السرور –الانزعاج)، والاستثارة (الخمول والنشاط).

كما عرفه كل من واطسن وتيليجن (Watson & Tellegen, 1985) الانفعال على أنه حالة عصبية فسيولوجية تخبر في الغالب على أنها مشاعر. أمزجة، وتنتظم على الأقل في بعدين هما التكافؤ والإثارة. ويعبر بعد التكافؤ عن المكاسب البيئية المحتملة (تكافؤ موجب) ومكاسب بيئية أقل (تكافؤ سلبي)، ويعبر بعد الإثارة عن المطالب البيئية المحتملة التي تتطلب طاقة وتعبئة (إثارة مرتفعة)، ويسمح بحالة من الراحة والتعافي (إثارة منخفضة) (Russell, 2003).

التوجهات النظرية المفسرة للانفعال.

يرى داروين Darwin أن الانفعالات تكون تكيفية حيوية، ويعتمد البقاء الإنساني على هذه الانفعالات. ويرى وليم جيمس William james أن الانفعالات تؤدي وظيفة تكيفية، وأن الانفعالات غريزية، ويؤكد فرويد Freud على أن الانفعالات فطرية وتعكس هذه الانفعالات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أشكالا من الطاقة اللاشعورية المعقدة الموجهة نحو موضوع خارجي عن الذات (Plutchik, 1994; Soloman, 2003) أما إيكمن (Ekman, 1982) فقد قدم نظاما دقيق للتمييز بين التعبيرات الوجهية، والتي تتبدي وتتواصل وتمثل وجهة محددة من الانفعالات الأساسية، وتمثل هذه الانفعالات ظاهرة بيولوجية تكيفية للتواصل، وراء هذه الانفعالات الأساسية انفعالات أخرى أكثر تعقيدا، وتشتق من الأفكار التجهيزية الصادرة عن الذات، ومن خلال تفاعلات الفرد مع البيئة.

وأكد تومكينز (Tomkins, 1991) على أن الانفعالات تشتق جينيا وحدد ثمانية انفعالات هي. الإهتمام- الاستثارة، المتعة- البهجة، الغضب- الغيظ، الخوف- الرعب، الضيق- الألم، الخجل، الاشمئزاز، ويصنف هذه الانفعالات إلى انفعالات إيجابية وانفعالات سلبية، ولهذه الانفعالات وظيفة دافعية، والتعبيرات الانفعالية الوجهية أو البدنية استجابات فطرية للمثيرات البيئية. وتبني أيزرد، (Izard, 1971, 1991) آراء تومكينز وحدد قائمة من الانفعالات الأساسية المبنية على التعبيرات الوجهية، ولكل انفعال تعبيرات وجهيه فريدة، وخصائص عصبية تطورت عبر التاريخ الإنساني، وهذه الانفعالات توجه الأفراد لمقابلة احتياجاتهم التكيفية. أما أنموذج واطسن Watson, Clark, & Tellegen, 1988 فيعد أحد أهم النماذج الرائدة في تفسير الانفعالات، وبني هذا الأنموذج على بعدين أساسيين هما. بعد الانفعالات الإيجابية، ويعد الانفعالات السالبة ويرى واطسن (Watson, 2000) أن هناك فروق فردية هامة في خبرات الانفعال الإيجابي والانفعال السلبي **يمكن بلورتها في النقاط التالية.**

- تستمر هذه الانفعالات بمرور الوقت.
- تعمم عبر المواقف.
- تكون مستقلة بعضها عن بعض.

وأكد كل من رسل، رسل وبيرت، Russell, 1980. Russell & Barrett, 1999) في أنموذجهم الاستثارة ذات القوة المتكافئة Valence-Arousal Model على بعدين ثنائيين متدرجين من الانفعالات الإيجابية (السعادة) والانفعالات السلبية (الحزن)، وبعد الاستثارة العمودي حيث تتراوح درجة الانفعال من منخفض في الاستثارة (هادئ) إلى مرتفع في الاستثارة (متوتر) ويؤكد هذا الأنموذج على أن الفرد عندما يكون سعيدا فهو لا يكون حزينا، وعندما يكون حزينا فهو ليس سعيدا. وطرح واطسن (Watson, 2000) خمسة افتراضات أساسية أشتقت من خلال الطرح السابق ومن أبحاثه عن الانفعال.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تمثل المزاجية الذاتية ظاهرة أساسية أشتقت عبر التاريخ وفي هذا استجابة للارتباط بين المعرفة والانفعال.

ينبثق هذا الافتراض من أعمال جيمس حيث يعتقد واطسن أن الأمزجة والانفعالات تكون مكونات منظومة سلوكية بيولوجية تتضمن المكون الانفعالي، المكون السلوكي، المكون المعرفي، المكون البيولوجي، وهناك حوار حول أي من هذه المكونات يكون الأول في حدوث الاستجابة للمثيرات البيئية، ويرى أن كل هذه المكونات تستجيب للبيئة بشكل متزامن في سلسلة معقدة من التغذية الراجعة تسمي السلوكية الحيوية.

أي تغير يطرأ على أي مكون من مكونات هذه المنظومة يحدث تغير في باقي مكونات المنظومة.

هذه المنظومة تكون نتاج عملية الانتقاء الطبيعي وفقا لدارون فهي تكيفية، والأمزجة السلبية تكون غير سارة، ويصحبها أعراض فسيولوجية للمثيرات الخطرة، وبالتالي فهي تدعم بقاءنا من خلال تمكيننا لتجنب المواقف التي من الممكن أن تؤذينا أو تقتلنا، والأمزجة الإيجابية تدفعنا نحو الاقتراب من المثيرات البيئية السارة والمحافظة على مستويات الطاقة المرتفعة.

يرى واطسن أن كلا من الانفعال الإيجابي والانفعال السلبي يتعايشان معا ولكنهما يعملان بطريقة مستقلة، وفي هذا يرى واطسن أن الانفعالات الإيجابية المستثارة بدرجة مرتفعة، والانفعالات السلبية المستثارة بدرجة مرتفعة، يكونان بدرجة كبيرة مستقلين. وأن الانفعال الإيجابي يكون مرتبطا بالدافع للاقتراب، بينما الانفعال السلبي يكون مرتبطا بالدافع للانسحاب.

مفهوم التنظيم الانفعالى

عرفه (Lazarus7Folkmon,2005) العمليات الداخلية والخارجية الواعية وغير الواعية ، المستخدمة بشكل مقصود من أجل تنظيم الانفعالات الإيجابية والسلبية ووضعها في إتجاه معين.

كما عرفه (Gross&Richard,2007) هي استراتيجية متضمنه إعادة صياغة طبيعه الأفكار والسلوكيات التي تؤثر في الانفعالات التي يتملكها الفرد والسيطرة عليها وكيفية الإفصاح عنها لاحقا.

كما عرفها(chandler,2010) تتضمن مجموعه كاملة من الانفعالات الإيجابية والسلبية وكذلك القدرة علي الاستجابة الي التجارب العاطفية بطريقة مقبولة اجتماعية ومرنه للسماح بتأخير ردود الأفعال العنصرية للتجربة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما عرفه(Wolters,2011) مراقبة وتقيم وتغير وقوع شدة أو حدة التجارب الانفعالية وردود الفعل.

استراتيجيات تنظيم الانفعال

استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي

يشير تنظيم الانفعال إلى كل الاستراتيجيات التي تستخدم لخفض، أو الاحتفاظ، أو زيادة الانفعال(Gross, 2001.p58) .

وتعرف استراتيجيات تنظيم الانفعال بأنها "العمليات التي يتأثر بواسطتها الأفراد بالانفعال الذى يمتلكونه، ومتى امتلكوه، وكيف يخبرونه ويعبرون عنه.(Lamibe& Marcel, 2002) .

ويقوم الآباء في مرحلة الطفولة بدور أساسي في مساعدة أطفالهم على كيفية التعامل مع مشاعرهم، ومع ذلك، ففي أثناء انتقال المراهق يظهر هناك نقص في الاندماج الوالدى، ويصبح المراهقون أكثر استقلالًا في جهودهم لتنظيم انفعالاتهم. وبمرور العمر، يستمر الأفراد في تطوير قدرة أكبر لتعديل الاستثارة الانفعالية، وذلك لأن الاستراتيجيات المعرفية والاجتماعية لتنظيم الانفعال بدأت في النضج(John& Gross, 2004) .

ويتضمن الانتقال إلى المراهقة عددًا من التغيرات البيولوجية والمعرفية والاجتماعية التي ينتج عنها زيادة التأثير السلبى والتفاعلية الانفعالية، وظهور الأعراض الذاتية لدى كثير من المراهقين (Eastsbrook et al, 2014).

ويشير مفهوم تنظيم الانفعال المعرفي إلى طريقة شعورية لمعالجة مقدار المعلومات المثيرة انفعاليًا(Garnefski et al, 2001) ، والذي يمكن أن نعتبره جزءًا من مفهوم أوسع لتنظيم الانفعال وهو ما تم تعريفه بأنه "كل العمليات الداخلية والخارجية المسئولة عن مراقبة ، تقويم ، وتعديل Modifying ردود الفعل الانفعالية وتحديدًا خصائصها الشديدة والمؤقتة .(Gross. 1999)

ويشمل تنظيم الانفعال مدى واسع من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية النفسية الشعورية واللاشعورية التي تستخدم في تقليل، والاحتفاظ، أو زيادة الانفعال(Gross, 2001) .

ويتضمن تنظيم الانفعال المعرفي الطرق المعرفية لمعالجة مقدار المعلومات المثيرة انفعاليا (Ochsner& Gross, 2005).

وقد تمت مناقشة ما إذا كانت جهود تنظيم الانفعال تعتمد على درجة الوعى الانفعالي، وإذا ما كانت المستويات المنخفضة من الوعى الانفعالي تؤدى إلى استراتيجيات تنظيمية أقل تكيفًا (Izard et al, 2011).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد طرحت العديد من النماذج النظرية ازديادًا في الوعى الانفعالي عبر النمو، وبموجبها تم افتراض التجربة الوجدانية أو الانفعالية لتصبح أكثر تعقيدًا وتمايزًا، كما يكتسب الأفراد مصادر معرفية إضافية. وهكذا قد تكون الفروق الفردية في الوعى الانفعالي بوجه خاص مهمة اثناء انتقال المراهق عندما تكون الاستثارة الانفعالية مرتفعة يكون الوعى الانفعالي لم يصل إلى اكتمال نضجه بعد(Eastabrook et al, 2014) .

وتقترح كلا من النظرية والنتائج الامبريقية أن الوعى الانفعالي هو أكثر الأشكال تعقيدًا، وذلك لكونه على وعى ودراية بالانفعالات المختلطة في السياقات الاجتماعية. ولا يقتصر فهم الأفراد ذوو الوعى الانفعالي المرتفع على خبراتهم الانفعالية الشخصية فقط، ولكن يشمل أيضًا الوعى بالخبرات الانفعالية للأخرين. وهكذا يمثل الوعى الانفعالي الفعال مكونًا رئيسًا لكثير من العمليات الانفعالية، وسمة مميزة للسلوك الكفء انفعالي(Mayers et al, 2004) .

وتمكن المستويات العليا من الوعى الانفعالي الأفراد من التفاعل بفاعلية ضمن بيئاتهم الاجتماعية(Greenberg, 2002) .

وإذا كان كل انفعال يعبر عنه بشكل منفصل، فإن المراهق يستطيع أن يفهم سبب انفعاله، والسياق الخاص الذي يستثار فيه، والأحاسيس الجسمية ، وقواعد العرض المناسبة، والميول الفعلية الفريدة للانفعال في الموقف الخاص(Feldman et al, 2001) ،

وهكذا فإن الوعى الانفعالي ضروري، وإن كان غير كاف، ونذير لاستراتيجيات تنظيمية فعالة(Izard et al, 2011) .

وتعد التعبيرات الوجهية الانفعالية وسائل مهمة للتعبير عن الأفكار السلبية والإيجابية، كالمشاعر، والاتجاهات مثل التعاطف أو المشاركة الوجدانية والرفض ، ولقد فحص الباحثون القدرة على تعرف التعبيرات الوجهية لدى ذوى الاضطرابات النفسية مثل انفصام الشخصية ، والقلق الاجتماعي (Simonian et al, 2001) .

فالقدرة على التعبيرات الوجهية قد تلعب دورًا في الاضطرابات التي تتميز بمخاوف قوية من التقويم السلبي مثل اضطراب التشوه الجسمي(Buhlamann et al, 2011) .

وفي نفس المجال فالمراهق الذى لديه وعى انفعالي منخفض قد يمر بصعوبة اختيار الاستراتيجيات التنظيمية التي تهدف إلى زيادة أو الحفاظ على المشاعر الإيجابية. وعلاوة على ذلك يرتبط تنظيم الانفعال الفعال بالقدرة على تحديد المشاعر بدقة وفهم الأسباب الكامنة خلف كل انفعال (Mayer et al, 2001) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويكمن وراء صعوبات تنظيم الانفعال الكثير من أشكال الاضطرابات النفسية(Johnson– laird et al, 2006).

وقد تم بناء المقياس الجديد لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي وطور لتقييم المسايرة المعرفية لأحداث الحياة .ويتكون هذا المقياس من تسع استراتيجيات معرفية هي. لوم الذات وتشير إلى الأفكار التي تضع اللوم على الفرد نفسه بسبب انفعاله أو مشاعره، ولوم الأخرين وتشير إلى كيف يخبر الفرد البيئة أو الشخص الأخر، والاجترار وتشير إلى التفكير في المشاعر والأفكار المرتبطة بالحدث السلبي، التفكير الكارثي ويشير إلى الأفكار التي تؤكد صراحة على الرعب والفزع مما مر به الشخص أو سيمر به من خبرات، وضع تصور وتشير إلى ترتيب أهمية الحدث، إعادة التركيز الإيجابي وتشير إلى التفكير في الخبرات الإيجابية بدلًا من التفكير في الحدث الفعلي أو الواقعي، إعادة التقييم الإيجابي وتشير إلى الأفكار التي تعطى الحدث معنى إيجابيًا من أجل النمو الشخصي، القبول وتشير إلى أفكار نتضمن استسلام الشخص وإذعانه بما حدث، وأخيرا استراتيجية التخطيط والتي تشير إلى التفكير في الخطوة التي سيأخذها الفرد، وكيف يعالج الأحداث السلبية(Garnefski&Kraaij, 2006) .

ومن استراتيجيات تنظيم الانفعال التي نالت قسطًا كبيرًا من الانتباه وتم تقديم كلاهما أثناء المراهقة هما. إعادة التقييم الانفعالي والقمع أو الكبح الانفعالي(Gross, 2007.p8) .

وتعد استراتيجية إعادة التقييم الانفعالي استراتيجية متمركزة حول السابق، أي ماضي الفرد (Gross&, 2007.p9) .

وفى هذه الاستراتيجية تحدث عملية توليد الانفعال مبكرًا وتتضمن إعادة صياغة الموقف الانفعالي معرفيًا .وتنشأ استراتيجية إعادة التقييم الانفعالي أثناء الطفولة المتأخرة وبحلول المراهقة(Gullone et al, 2010) .

وفى الجانب الآخر، يعد القمع أو الكبح استراتيجية متمركزة حول الاستجابة التي تحدث فيما بعد في عملية توليد الانفعال، بمجرد تنشيط العاطفة بالفعل. ويتضمن القمع كبح السلوكيات الانفعالية التعبيرية ، وترتبط بقلة الخبرة وضعف القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية (John& Gross, 2004). وقد تم التوصل إلى أن استخدام القمع في مرحلة المراهقة يكون مرتفعًا، ويقوى الزعم والادعاء بأن استخدام تنظيم الانفعال يصبح أكثر حرية بتقدم العمر (Gullone et al, 2010).

ومن الواضح أن مفهوم تنظيم الانفعال المعرفي الواعي أو الشعوري يرتبط بمفهوم المسايرة المعرفية وأحد الفروق المهمة بين التصورين أن كلاهما يشتمل على أبعاد واسعة النطاق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

للمسايرة المرتكزة على المشكلة ، والمسايرة المرتكزة على الانفعال ، وتتضمن المسايرة الانفعالية مزيجا من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية، في حين أن نظرية تنظيم الانفعال المعرفي تعتمد على فرضية أن التفكير والفعل أو السلوك يشيران إلى عمليات مختلفة، وبالتالي تعتبر الاستراتيجيات المعرفية طريقة نقية مفاهيميًا ، ومنفصلة عن الاستراتيجيات السلوكية (Garnefski et al, 2002).

نظرية تنظيم الانفعال(Emotion Regulation Theory)

تصف نظرية تنظيم الانفعال لجيمس كروس (Gems Gross) قابلية الفرد على استخدام استراتيجيات التأثير في مستويات الاستجابة الانفعالية.

ومن المعتاد فإن نماذج التنظيم الانفعالي تبحث في ميكانزمات قائمة أساسا على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة والمتمثلة في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك أو الوظيفة المعرفية لغرض الحصول على أكبر مستوى من الرضا في الاستجابة الانفعالية.

وقد وصف كروس (Gross) أنموذج عمليات تنظيم الانفعال بأنه كل الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي تستخدم في الزيادة، والمحافظة، أو خفض أحد أو أكثر من المكونات للاستجابة الانفعالية.

ويرى كروس أن زيادة مكونات الاستجابة الانفعالية يدعى بالتنظيم الانفعالي المرتفع،أما انخفاض هذه المكونات فيدعى بالتنظيم الانفعالي المنخفض، ومكونات التنظيم الانفعالي.

1. مكون الخبرة :ويمثل المشاعر الذاتية لانفعال الفرد وفقا خبراته الحياتية.
2. المكون السلوكي :ويمثل الاستجابات السلوكية.
3. المكون الفسيولوجي : ويمثل الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم، وتصلب الشعر والجلد.

ويستعمل الأفراد استراتيجيات معينة للتأثير في مستوى الاستجابة الانفعالية لكي يبدو نمطًا معيناً من الانفعال وعلى سبيل المثال لا يوجد فرد لديه مستوى عال من الانفعال وفي الوقت نفسه لديه مستوى منخفض من الانفعال أيضا، إذ يرى كروس (Gross) أن كل فرد لديه استراتيجيين مختلفتين هما.

أولا.إستراتيجية التركيز المسبق(Antecedent–Focused Strategies)

وهي التي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلا مع المثير للموقف الانفعالي بشكل كلي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانيا. إستراتيجية التركيز على الاستجابة (Response–Focused (Strategies) وهي الإستراتيجية التي يلجا إليها الفرد لتطبيقها عندما يكون متفاعلا في حالة استجابة انفعالية ويكون الانفعال قائما عندها بشكل اعتيادي(Gross,2003,p11) .

وقد ميز كروس(Gross) **بين أربعة أنواع مختلفة لاستراتيجيات التركيز المسبق لتنظيم الانفعال والتيممكن ان تطبق في مواقف مختلفة في عملية حدوث الانفعال وهي.**

1. اختيار الموقف(Situation Selection)
2. تعديل الموقف(Situation modification)
3. نشر أو توزيع الانتباه(Attention deployment)
4. التغيير المعرفي(Cognitive Change)

أما إستراتيجية تركيز الاستجابة فلها نوع واحد ويسميه كروس (Gross) تعديل الاستجابة (Response Modulation)

أولا.اختيار الموقف (Situation Selection)

يصف كروس (Gross) هذا النوع من الإستراتيجية الأولى عندما يختار الفرد ليكون في موقف واحد من بين موقفين أو أكثر، فالشخص بإمكانه أن يبقى في البيت بدلا من أن يذهب إلى الحفلة، وذلك لأنه في صراع مع شخص ما سيأتي للحفلة أيضا.

ثانيا.تعديل الموقف (Situation modification)

هو الموقف الذي يكون الفرد لدى الفرد أكثر من مستوى مختلف من الانفعال، فالشخص الذي يشاهد برنامج تلفزيوني مزعج ربما ينطلق ويغير قناة التلفاز.

ثالثا .توزيع أونشر الانتباه.

يشير هذا النوع من الإستراتيجية إلى عملية تغيير الانتباه تجاه جانب الموقف، فربما يغلق الفرد عيناه حينما يشاهد عملية إطلاق رصاص مثيرة.

رابعا.التغيير المعرفي.

وهذا النوع يشير إلى عملية انتقاء معنى معرفيا للحدث أو الموقف، وغالبا ما يهدف هذا النوع إلى تنظيم منخفض للانفعال، وإعادة التقييم المعرفي ((Reappraisal)) تعني أن الفرد يعيد تقييمه المعرفي لاستخلاص الانفعال المحتمل حدوثه من ذلك الموقف وخفض الأثر الانفعالي له فمثلا عندما يخسر لاعب التنس ويلوم الظروف الجوية إلى جانب لومه لذاته وإمكانياته الرياضية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خامسا.تغيير الاستجابة.

وهذا النوع هو الإستراتيجية الثانية (التركيز–الاستجابة) وتطبق بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، ويدعى هذا النوع أيضا (بكبت التعبير)Suppressionويعني أن الفرد يكف عن المضي في سلوكه التعبيري لانفعالاته في ذلك الموقف، أو أنه يخفي العلامات أو الإشارات للتعبير الانفعالي وفي الغالب يكون الغاية من هذه الإستراتيجية هي المسايرة الاجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة أو الانصياع للموقف(Gross,2002,p9) .

التنظيم الانفعالي في التراث الاسلامي .

لم يقف الاسلام عند حد معالجة الامور الأخروية فحسب بل كان للأمورالدنيوية كالتعاملات وإدارة الحياة الخاصة والعامة وتنظيم العلاقات الاجتماعية في بيان واقع المجتمع وعلاقة ابنائه بعظهم بالبعض الآخر النصيب الأوفر في تهذيب وتأديب وإرشاد الناس اليها فالقيم الخلقية هي سلوك عملي في الحياة والحريص هو الذي يتخذ بسلوكه في الحياة أنه يتخذ لنفسه هدفاً رفيعاً يعمل على تحقيقه بكل ما يملك فقد إتخذ الاسلام عهداً بتغذية الأنسان روحياً ، وتنمية العواطف الانسانية والمشاعر الخلقية فيه وهي تستهدفه لربطه بالمجتمع ليعكس حجم ومسؤولية الرسالة المنوطة به.

فقد ورد عن أحمد محمد بن خالد ، عن عثمان بن عيسى ، عن سماعة ،عن أبي عبد الله (عليه السلام) ، قال "مُجاملةُ الناس ثُلث العَقل " وفي رواية ثُلثي العَقل (الكافي ج2 ،355).

وفي رواية " التوَدُد إلى الناس نِصفُ العَقل " .فيما ورد عن الإمام الصادق عليه السلام قال قال رسول الله صلى الله عليه وآلهِ وسلم " تبسمك بوجه أخيك صدقة "(المصدر السابق)وهذه دلالات على إتباع مسارات الحياة وفقاً لخلق السماء فمُدارات الناس والمجاملات الاجتماعية على حساب مشاعرنا الحقيقية يسهم في رفد المنظومة الاجتماعية بأواصر الايثار والتماسك وبها يكسب المرء ود الاخرين ومحبتهم. عن ذلك قال أمير المؤمنين علي بن ابي طالب كرم الله وجهه " دارِ الناسَ مُدارات فإن مُت بكوا عليك وإن غِبت حنُ إليك".

فالآثار الاجتماعية والشخصية التي تتركها ممارسة هذا المستوى من المشاعر مع الناس والذي يقمع المرء خلالها حقيقة مشاعره للحفاظ على ديمومة العلاقات الاجتماعية لما لها من أثر على التركيبة الاجتماعية للمجتمعات .

فقد ورد عن الامام محمد بن علي الباقر عليه السلام "البُشر الحَسن وطلاقة الوجه مكسبة للمحبة وقربة إلي الله ، وعبوس الوجه وسوء البشر مكسبة للمقت وبعد عن الله " (مستدرك سفينة البحار ج2 ، 201) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وهذا سيحفظ النسيج الاجتماعي للمجتمع . فعن علي ابن إبراهيم ، عن أبيه ، عن النوفلي عن السكوني ، عن ابي عبد الله عليه السلام قال . قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم " ثلاث يُضفين وُد المرء لأخية المسلم . يلقاه بالبُشر إذا لقيهُ ، ويوسع له المجلس اذا اجلس اليه ،ويدعوه بأحب الاسماء إليه "(اصول الكافي ج2 ، ص355) .

وما ورد عن الأمام الصادق عليه السلام " ثلاث يستدل بها على إصابة الرأي . حسن اللقاء، وحسن الاستماع ، وحسن الرأي "(ميزان الحكمة ج1 ، ص170).فالتراث الإسلامي ملئ بالقواعد الأخلاقية التي تعد سبلاً لسعادة حياة الانسان وتنظيما لها وفقاً للأهداف والغايات التي من أجلها خُلقت الدنيا وهذا البذل في إدارتنا لمشاعرنا والذي أقرنه المولى تبارك وتعالى بالصدقة ليكون حافزاً للمرء بممارسة صور الحياة بأبوابها وأشكالها .فما ورد عن الرسول الأكرم صلى الله عليه وآله وسلم " تبسمك بوجه أخيك صدقة " صدق رسول الله فما للابتسامة من سحر تضفيه على من تلقاه بالارتياح والسكينة لتعكس بذلك الغاية التي من أجلها اختار الله الانسان ليكون خليفته على الارض .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

مقدمة

يتناول الباحث في هذا الفصل العديد من الدراسات السابقه ذات الصلة بموضوع الدراسة، ضمن محورين يمثلان متغيرى الدراسة الرئيسيين التفكير الإيجابي، والتنظيم الانفعالي، كما سيتم عرضها متسلسله زمنياً من الأحدث إلى الأقدم.

بعد الإطلاع على الأدب التربوي والتراث العلمي وعلى مخزون علم النفس في هذا المجال، قام الباحث بتجميع أكبر عدد من البحوث والدراسات السابقة سواءً المحلية أوالعربية أو الأجنبية، قام الباحث بإنتقاء بعض البحوث والدراسات السابقة في جميع المجالات التي تخدم وتقوي الدراسة الحالية، وسوف يعرض الباحث أهم البحوث والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي بصورة مباشرة أو غير مباشرة مع موضوع الدراسة الحالية.

هذا وقد تم تصنيف الدراسات السابقة إلى مجموعتين على النحو التالى.

- **المجموعة الأولى. دراسات عربية وأجنبية تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات.**
- **المجموعة الثأنية. دراسات عربية وأجنبية تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات.**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولاً. الدراسات العربية التي تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات.

دراسة(عبد اللاه، 2017 م). بعنوان" التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياه لدى شباب الجامعة".

هدفت الدراسة إلي التعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة لدى شباب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة من كلية التربية بجامعة عين شمس ، واستخدم الباحث الأدوات التالية. مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم(2010م) ومقياس المكالية إعداد الباحثة، ومقياس الرضا عن الحياه وتوصلت الدراسة إلي أهم النتائج التالية. وجود علاقة عكسية بين التفكير الإيجابي والكمالية،كما بينت وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة، كما أظهرت،وجود علاقة عكسية في الكمالية والرضا عن الحياه ، كما بينت أن توجد فروق في التفكير الإيجابي تعزي للنوع.

دراسة(عماش، 2016م). بعنوان" التفكير الإيجابي وعلاقتة باستراتيجية الضغوط النفسية لدى عينه من طلبة جامعة الاغواط".

هدفت الدراسة إلي التعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعين ، والعلاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجية الضغوط النفسية لدى عينه من طلبة جامعة الاغواط ، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالبا ، واستخدم الباحث الأدوات التالية. مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم(2010م) ومقياس استراتيجات الضغوط إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة الي أهم النتائج التالية. أن مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة مرتفع ، كما توصلت الدراسة الي وجود علاقة عكسية في التفكير الإيجابي واستراتيجيات الضغوط النفسية.

دراسة(علة وبوزاد، 2016م) .بعنوان" التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعين".

هدفت الدراسة الي التعرف الى مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعين ،و الفروق في النتفكير الإيجابي تبعا لمتغير الجنس ، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبا ، واستخدم الباحث الادوات التالية. مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار ابراهيم(2010 م) ، وتوصلت الدراسة الي أهم النتائج التالية. أن مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعين مرتفع ، كما توصلت الدراسة الي وجود فروق في التفكير الإيجابي تبعا للجنس لصالح الإناث.

دراسة(الموسوي وشطب، 2016م). بعنوان"التدفق النفسي وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة إلي التعرف إلى مستوى التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة ،و الفروق في التدفق النفسي تبعا لمتغيرات الجنس والتخصص لدى طلبة الجامعة ، والفروق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

في التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيرات التفكير الإيجابي والجنس والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (400) من طلبة جامعة القادسية ، واستخدم الباحث الأدوات التالية. مقياس التدفق النفسي من إعداد الباحث، و مقياس (منشد، 2013م) ، وتوصلت الدراسة إلي أهم النتائج التالية. أن هناك تدفق نفسي وتفكير إيجابي لدى طلبة الجامعة بمستوى متوسط، كما ظهرة فروقا ذات دلالة احصائية في التدفق النفسي عند مستوى (0,05) تبعا لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي، وإتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية في التدفق النفسي تبعا لمتغير التفكير الإيجابي (عالي، واطئ) لدى طلبة الجامعة وبإتجاه التفكير الإيجابي العالي.

دراسة خليل والشريف (2014 م) بعنوان" علاقة القيم بمهارات التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات عبد العزيز".

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة القيم بمهارات التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات عبد العزيز، تكونت عينة الدراسة من (85) طالبة تراوحت إعمارهن بين(18-22) تم اختيارهن بطريقة عشوائية. واستخدمت الباحثة مقياس. إتجاه الشباب نحو القيم ، إعداد . نسرين يعقوب و اشواق الفرساني (2014م) ، ومقياس التفكير الإيجابي ،اعداد . عبد الستار إبراهيم (2010م) وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيا بين التفكير الإيجابي وبين الاتجاهات نحو القيم كفرض رئيسي. وأظهرت النتائج وجود علاقة بين التوقعات الإيجابية والتفاؤل وبين قيمة السلام والأمان، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا وبين قيمة الإنجاز

دراسة(أحمد وعبد الجواد ،2012م). بعنوان" إسهام كل من التفكير الإيجابى والسلوك التوكيدي فى التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين".

هدفت الدراسة إلى التعرف على إسهام كل من التفكير الإيجابى والسلوك التوكيدي فى التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين. ، وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من (130) من طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة المنيا من المتفوقين دراسياً من جميع الأقسام العلمية والأدبية ،وقد استخدمت الباحثتين مقياس التدفق النفسي من إعداد (آمال باظه ،2009) ، ومقياس التفكير الإيجابى من إعداد الباحثتين(2012م) ومقياس السلوك التوكيدي من إعداد الباحثتين (2012م) ، واختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية إعداد (جابر عبد الحميد، محمود عمر،1993 م) وأظهرت النتائج عدم وجود فروق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من عينة الدراسة فى التفكير الإيجابى وأبعاده ، وأظهرت النتائج ارتباط التدفق النفسي إيجابياً بكل من السلوك التوكيدي والتفكير الإيجابي .

دراسة (محمد،2012م). بعنوان" التفكير الإيجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بالجامعة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بجامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة من (275) طالبة من رياض الأطفال مستويات مختلفة، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية. مقياس التفكير الإيجابي إعداد/ الباحثة، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد كوستا وماكري Macree 1992&Costa وتعريب بدر الأنصاري، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية. وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وعوامل الشخصية التالية. الانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية، ويقظة الضمير، بينما كانت العلاقة سلبية بين التفكير الإيجابي والعصابية.

دراسة (الوقاد ،2012م). بعنوان" التنبؤ بالتفكير الإيجابي السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفاعلية الذات لديهم".

هدفت الدراسة إلى التعرف على نسبة إسهام كل من. المعتقدات المعرفية طبقا لنموذج شومير، وفعالية الذات طبقا لنموذج بادنورا bandura في التفكير الإيجابي/السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة،وتكونت عينة الدراسة من (409) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية– جامعة بنها، واستخدم الباحث الادوات التالية. استبيان الأفكار اللاشعورية الإيجابية. (إعداد. انجرام وويسكني، 2005، ترجمة. الباحث)، و مقياس المعتقدات المعرفية (إعداد. محمود عوض الله، وأمل عبد المحسن، 2009م)، و مقياس فعالية الذات العامة (إعداد. كمال إسماعيل عطية، 2004)، وتوصلت الدراسة الي أهم النتائج التالية. وجود تأثير دال إحصائيا عند مستوى (0.01) للمعتقدات المعرفية لطلاب الجامعة وفعالية ذواتهم في قدرتهم على التفكير بصورة إيجابية، مما يعني قوة المعتقدات المعرفية، وفعالية الذات "كمتغيرات مستقلة" في تفسير التباين الكلي لقدرة طلاب الجامعة على التفكير بصورة إيجابية " المتغير التابع"،وجود تأثير دال إحصائيا عند مستوى(0.01) للمعتقدات المعرفية وفعالية الذات في التفكير السلبي، مما يعني قوة المعتقدات المعرفية وفعالية الذات "كمتغيرات مستقلة" في تفسير التباين الكلي لقدرة طلاب الجامعة على التفكير بصورة سلبية "المتغير التابع"

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

دراسة القريشي (2012م).بعنوان"التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعه.

هدفت الدراسة الكشف إلي مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة وما علاقته بالمتغيرات الديموغرافية (العمر وتحصيل الأب وتحصيل الأم والدخل الشهري والتخصص والمرحلة) و إعداد صورة مختصرة لمقياس إبراهيم (2011) ، وتكونت عينه الدراسة من (120) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي من إعداد ابراهيم (2011) ،وتوصلت الدراسة الي أهم النتائج التالية. إلى الصورة المختصرة لمقياس، كما توصلت الى أن طلبة الجامعة يتمتعون بالتفكير الإيجابي بمستوى عالي ، وأن هناك فروقا في التفكير الإيجابي في متغير التخصص ولصالح طلبة الأقسام الإنسانية، وأن لاعلاقة بين التفكير الإيجابي والمتغيرات الديموغرافية.

دراسة عبد المريد (2010م) بعنوان"دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصرية وإيطالية.

هدفت الدراسة الي الكشف عن وجود فروق في جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية بين مجموعتين من المفحوصين كعينة ممثلة عن المجتمع المصري والمجتمع الإيطالي وتكونت عينة الدراسة من (293) من المصريين والإيطاليين، منهم (151) من المجتمع المصري ، وأما الإيطاليين فعددهم (142) ،واستخدم الباحث الأدوات التالية. المقياس العربي للتفكير الإيجابي (عبد الستار إبراهيم 2008م) بصورتيه الإيطالية والمصرية واستمارة البيانات الأولية من إعداد الباحث ، وتوصلت الدراسة الي أهم النتائج التالية. وجود خصائص متشابها بين المجموعتين في أغلبية جوانب التفكير الإيجابي وهي (الضبط الانفعالي وتقبل الإيجابي مع الاختلاف مع الآخرين وتقبل المسئولية الشخصية والمسامحة والأريحية والذكاء الاجتماعي – تقبل الذات غير المشروط وحب التعلم) بينما كانت هناك فروق دالة بين المجموعة المصرية والإيطالية في الرضا والتفاؤل حيث ارتفعت معدلات الفروق لصالح الإيطاليين على مقياس التفاؤل بينما ارتفعت معدلات الفروق لصاح المجموعة المصرية على مقياس الرضا وأشارت الدراسة أيضاً إلى تميز الذكور المصريين عن الذكور الإيطاليين بحب التعلم وعكس هذه النتيجة هو تمييز الإناث الإيطاليات عن الإناث المصريات بحب التعلم والمعرفة بالصحة بينما تميزت الإناث المصريات عن الإناث الإيطاليات بالأريحية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً. الدراسات الأجنبيه التي تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات

دراسة (جيان وسكوت Jean, Scott ، 2012 م). بعنوان" أثر التعديل المعرفي مقابل التدعيم العلاجي في كل من استيعاب المحنة والتفكير الإيجابي".

هدفت الدراسة الحالية إلي فحص أو كشف فعالية أساليب التعديل المعرفي مقارنة بالتدعيم العلاجي عند عينة من طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (57) طالب تم اختيارهم وتوزيعهم عشوائياً علي نمطي المعالجة المطروحة، وتم عمل قياس قبلي وأثناء تطبيق البرنامج وبعد التطبيق، واستمرت المتابعة ما بين شهر إلي ثلاثة شهور. وتم استخدام أساليب التعديل المعرفي خلال ثلاث جلسات لتدريبات الطلاقة وذلك لزيادة العبارات الذاتية الإيجابية. إضافة إلي ثلاث جلسات للتدعيم العلاجي تضمنت تسجيل وتحدي الأفكار السلبية،وقد أشارت نتائج الدراسة إلي أن إجراءات التعديل المعرفي أحدثت تغير كبير في استيعاب المحن أو الأزمات ونمو التفكير الإيجابي، وقد ظهر ذلك بصورة واضحة في التقييم الذي تم أثناء البرنامج والتقييم النهائي وأيضاً أثناء فترة المتابعة

دراسة (ونج شيشاين Wong, Shy Shin،2012م). **بعنوان"العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي مقابل العلاقة بين التفكير السلبي وسوء التوافق النفسي لدى عينة من الطلاب السنغافورين)".**

هدفت الدراسة إلي كشف طبيعة العلاقة بين كل من التفكير الإيجابي والسلبي والتوافق النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (398) طالب جامعي من سنغافورة واستخدم الباحثين مقياس. التوافق النفسي ومقياس سوء التوافق النفسي ، وأشارت نتائج الدراسة إلي الإناث أكثر عرضة من الذكور للتوتر والارتباك، ومع ذلك لا توجد فروق دالة إحصائياً تعزي لعامل الجنس علي متغيرات الدراسة والعمر الزمني ليس له أي دلالة تنبئوية علي متغيرات الدراسة، كما بينت أن التفكير السلبي له علاقة دالة مع متغيرات الاكتئاب – التوتر – القلق – الرضا عن الحياة، وعلاقة عكسية مع الرضا عن الحياة والسعادة، والعكس للتفكير الإيجابي الذي له علاقة دالة مع الرضا عن الحياة والسعادة، وعلاقة سلبية مع متغيرات الاكتئاب – التوتر – القلق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المجموعة الثانية. وتختص بالدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالى وعلاقته ببعض المتغيرات.

أولاً. الدراسات العربية التي تناولت التنظيم الانفعالى وعلاقته ببعض المتغيرات

دراسة (عياش وفايق،2016م). بعنوان"التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة الى التعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، وفق الاستراتيجيات، والتعرف على الفروق للتنظيم الانفعالي تبعاً للمتغيرات الجنس ،و التخصص ،والصف الدراسي ،و ودلالة الفروق لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعا للمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة الدراسية)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وتكونت عينه الدراسة من (400) طالب من طلبة كليات جامعة بغداد للدراسات الصباحية واستخدم الباحث الأدوات التالية. مقياس التنظيم الانفعالي إعداد(David Edward Szwedo 2012)، وتوصلت الدراسة إلي أن طلاب الجامعة يتمتعون بمستوى جيد للتنظيم الانفعالي ، كما بينت أن لا توجد فروق في التنظيم تعزي للمتغيرات التالية(الجنس ،و التخصص ،والصف الدراسي).

دراسة (يعقوب، 2016 م). بعنون"التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى"

هدفت الدراسة قياس التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المتميزين والمتميزات في مدارس محافظة ديالى،والتعرف على الفروق وفقا لاستراتيجيي إعادة التقييم المعرفي، وكبت التعبير،والتعرف على الفروق بين الجنسين، وتكونت عينه الدراسة من(100) طالب وطالبة من المتميزين في مدارس محافظة ديالى، واستخدم الباحث الأدوات التالية. مقياس التنظيم الانفعالي لكروس Gross 2003، وكان من النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فرق دال إحصائيا لصالح متوسط العينة، مما يعني أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، أما الهدف الثاني فلم يكن هنالك فرقا ذو دلالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس، وقد فسر الباحث ذلك لكون إن أفراد العينة من المتميزين وأن من خصائصهم الشخصية أنهم يملكون إمكانات واستراتيجيات عدة للتعامل مع مواقفهم الانفعالية.

دراسة(الخولي،2015 م). بعنوان" استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومعتقدات دمج الفكر والكمالية كمنبئات باضطراب التشوه الجسمي لدى عينة من المراهقين".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اضطراب التشوه الجسمي واستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية (لوم الذات، القبول، التركيز على الفكر/ الإجترار، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التركيز على التخطيط، إعادة التقييم الإيجابي، محاولة وضع تصور، التضخيم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الكارثي، لوم الأخرين)، والعلاقة بين اضطراب التشوه الجسمي ومعتقدات دمج الفكر (الدمج بين الفكر والفعل، الدمج بين الفكر– والحدث، الدمج بين الفكر والموضوع)، كما التعرف على العلاقة بين اضطراب التشوه الجسمي وكمالية المظهر الجسمي (الانزعاج من عدم الكمالية، السعي نحو الكمالية)، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالبًا وطالبة بالفرقة الأولى بكلية الخدمة الاجتماعية (انتظام، انتساب) بجامعة أسيوط ، وقد استخدم الباحث المقاييس التالية. مقياس العلاقات الذاتية الجسمية متعدد الأبعاد (إعداد) (Cash, 2000) ترجمة الباحث، ومقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية(CERSS) ، إعداد (Garnefski; Kraaij & Spinhoven, 2002)، ومقياس دمج الفكر (إعداد –Wells; William& Cartwright Hatton, 2000)، ومقياس كمالية المظهر الجسمي إعداد (Yang& Stoeber, 2012) (ترجمة الباحث)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن قيم معاملات الارتباط بين اضطراب التشوه الجسمي (تقويم المظهر، توجيه المظهر، التصنيف الذاتي للوزن) وبعض استراتيجيات تنظيم الانفعال (إعادة التركيز، وضع تصور، التضخيم الكارثي)، جاءت دالة عند 0.01 بين التضخيم الكارثي والتصنيف الذاتي للوزن، وبين إعادة التركيز ووضع منظور وتقويم المظهر، كما جاءت قيمة معامل الارتباط بين معتقدات الدمج بين الفكر والفعل والتصنيف الذاتي للوزن دالة عند 0.01، كما جاءت قيم معاملات الارتباط دالة بين معتقدات الانزعاج من عدم الكمالية وكلا من (الرضا عن مناطق الجسم، توجيه المظهر الجسمي) دالة عند 0.01، وارتبطت معتقدات السعي نحو الكمالية مع كل من (تقويم المظهر الجسمي، الرضا عن مناطق الجسم، التصنيف الذاتي للوزن)، كما كشفت نتائج الدراسة عن إمكانية التنبؤ باضطراب التشوه الجسمي من خلال استراتيجية التضخيم الكارثي، ومعتقدات الانزعاج من عدم الكمالية، ومعتقدات السعي نحو الكمالية.

دراسة(محمد،2014م). بعنوان. الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال وأعراض اضطراب القلق لدى طلاب الجامعة".

هدفت الدراسة الحالية تبين علاقة الحساسية للقلق كأحد العوامل الخطرة في اضطراب تنظيم الانفعالي ونمو اضطراب القلق، وتكونت عينه الدراسة من (88) طالب وطالبه، واستخدم الباحث الادوات التالية. مقياس الحساسية للقلق وقائمة تنظيم الانفعال(إعداد الباحث)ومقياس القلق(تايلور،إعداد مصطفى فهمي)، وتوصلت الدراسة الي أهم النتائج التالية. اضطراب مرتفعي الحساسة للقلق في تنظيم الانفعال(قمع التعبير الانفعالي)وفي ارتفاع اضطراب القلق بالمقارنة بمنخفضي الحساسية للقلق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

دراسة (السيد،2012م) بعنوان" الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين"

هدفت الدراسة معرفة الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال الشائعة لدى المراهقين والراشدين،و دراسة الفروق بين المراهقين والراشدين في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال،والكشف عن طبيعة العلاقات بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات وبين حالة القلق، وسمة القلق، والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين ومعرفة القدرة التنبؤيه للاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال بحالة، وسمة القلق، والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين دراسة الفروق بين الجنسين في الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال،وتكونت عينه الدراسة من (322) طالباً وطالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية بالعريش– جامعة قناة السويس من الملتحقين بالدبلوم العام في التربية نظام العام الواحد ،واستخدم الباحث الأدوات التالية. استبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال تعريب الباحث،و اختبار حالة وسمة القلق للكبار. عبد الرقيب البحيري،وقائمة بيك للاكتئاب. غريب عبد الفتاح غريب 2002،وتوصلت الدراسة الي أهم النتائج التالية. تحتل استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي الترتيب الأول في الاستخدام لدى المراهقين، واستراتيجية التقليل من أهمية الأحداث السلبية الترتيب الثاني، واستراتيجية الإجترار الترتيب الثالث، واستراتيجية التعايش الترتيب الرابع، واستراتيجية التخطيط الترتيب الخامس، واستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي الترتيب السادس، بينما تحتل استراتيجيات لوم الذات، ولوم الآخرين، والتصور الكارثي للموقف الضاغط الترتيب السابع والثامن والتاسع على التوالي،وتحتل استراتيجية التخطيط الترتيب الأول في الاستخدام لدى الراشدين، واستراتيجية التقليل من أهمية الأحداث السلبية الترتيب الثاني، واستراتيجية التعايش الترتيب الثالث، واستراتيجية الاجترار الترتيب الرابع، واستراتيجية التركيز الإيجابي الترتيب الخامس، وإعادة التقييم الإيجابي الترتيب السادس، بينما تحتل استراتيجيات لوم الذات، والتصور الكارثي للأحداث السلبية، ولوم الآخرين الترتيب السابع والثامن والتاسع على التوالي، كما توصلت أن توجد فروق بين المراهقين والراشدين لصالح المراهقين في استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي، ولصالح الراشدين في استراتيجية التخطيط، كما بينت أن توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات لوم الذات، والاجترار، والتصور الكارثي للأحداث السلبية، ولوم الآخرين وبين حالة القلق، وسمة القلق، والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين،كما أظهرت أن توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي، والتخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، والتقليل من أهمية الأحداث السلبية وبين كل من حالة القلق، وسمة القلق، والاكتئاب لدى المراهقين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والراشدين، كما بينت أن لا توجد علاقة دالة بين استراتيجية التعايش وبين كل من حالة القلق، وسمة القلق، والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين، كما أظهرت تنبئ الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال- باستثناء التقبل أو التعايش- بحالة القلق، وسمة القلق والاكتئاب لدى كل من المراهقين والراشدين، كما بينت أن توجد فروق بين الذكور والإناث من المراهقين والراشدين (العينة الكلية) لصالح الإناث في استراتيجية الإجترار، بينما كانت الفروق لصالح الذكور في استراتيجية التخطيط.

ثأنياً. الدراسات الأجنبية التي تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات

دراسة(Evansm2014). بعنوان" دراسة مقارنه بين قدرة كبار السن على تنظيم انفعالاتهم والشباب".

هدفت الدراسة إلي قياس قدرة كبار السن على تنظيم انفعالاتهم وفهم أفضل لكيفية أو ماهية المصادر التي يعتمدون عليها لتنظيم انفعالاتهم، وتكونت عينه الدراسة من (48) مسناً،و (50) شاباً ، واستخدم الباحث الأدوات التالية. مهارة اختبارية تتطلب الانتباه ، وتوصلت الدراسة الي أهم النتائج التالية . أن كبار السن أفضل من الشباب في تنظيم انفعالاتهم .

دراسة كل من ستوبر وكوبري وتانو (Stoeber, Kobori, & Tanno, 2010) بعنوان" العلاقة بين قائمة الانفعال الإيجابي والانفعال السلبي لعينة من طلاب الجامعة".

هدفت إلى فحص قائمة الكمالية المعرفية المتعددة الأوجه إعداد كوبري وتانو Kobori & Tanno, 2004 وتحديد العلاقة بين قائمة الانفعال الإيجابي والانفعال السلبي لعينة من طلاب الجامعة بلغ عددهم 371 طالباً، تم تطبيق قائمة الكمالية المعرفية المتعددة الأوجه، ومقياس الكمالية المتعدد الأوجه إعداد؛ Hewitt & Flett, 1991 وقائمة الانفعال الإيجابي والانفعال السلبي إعداد. واطسن وآخرين Watson et al., 1986 وإنتهت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين المستوبات الشخصية والانفعال الإيجابي، وعدم وجود ارتباط بين المستوبات الشخصية والانفعال السلبي، ووجود ارتباط سلبي بين القلق على الأخطاء والانفعال الإيجابي، ووجود ارتباط إيجابي بين القلق على الأخطاء والانفعال السلبي، ووجود ارتباط إيجابي بين الكمالية الموجهة ذاتيا والانفعال الإيجابي، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين الكمالية الموجهة ذاتيا والانفعال السلبي، ووجود ارتباط سلبي بين الكمالية المحددة اجتماعيا والانفعال الإيجابي، وارتباط إيجابي بين الكمالية المحددة اجتماعيا والانفعال السلبي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

دراسة جيسيكا(Jessica 2009). **بعنوان" العلاقة بين التنظيم الانفعالي والإبداع لدى طلبة الجامعة".**

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف العلاقة بين التنظيم الانفعالي والإبداع، وقد تكونت عينه الدراسة من (64) من الذكور و(61) من الإناث، واستخدم الباحث الأدوات التالية . مقياس الإبداع ومقياس التنظيم الانفعالي من إعداده، وكان من أبرز نتائجها وجود علاقة دالة موجبة بين التنظيم الانفعالي والإبداع. (Jessica,2009,p4)

دراسة كل من مولنر وريكر وكلب وسادفا وديكورفيل (Molnar, Reker, Culp, Sadava, DeCourville, 2006) بعنوان" الانفعال الإيجابي والانفعال السلبي كوسيطين للعلاقة بين الكمالية والصحة البدنية، أجريت الدراسة على عينة من صغار الراشدين".

هدفت إلى فحص الانفعال الإيجابي والانفعال السلبي كوسيطين للعلاقة بين الكمالية والصحة البدنية، أجريت الدراسة على عينة من صغار الراشدين بلغ قوامها (429)، وتم تطبيق مقياس الكمالية المتعدد الأوجه إعداد .Hewitt & Hett, 1991، وقائمة الانفعال الإيجابي والانفعال السلبي إعداد. Watson et al., 1988 ومقياس الصحة البدنية من خلال تطويع مجموعة من الأعراض من مقياس ماكملان Macmillan, 1957. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الكمالية الموجهة ذاتيا والانفعال الإيجابي، وعدم وجود علاقة بين الكمالية الموجهة ذاتيا والانفعال السلبي، ووجود علاقة ارتباطيه بين الكمالية الموجهة للآخرين والانفعال الإيجابي، وعدم وجود علاقة بين الكمالية الموجهة للآخرين والانفعال السلبي، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين الكمالية المحددة اجتماعيا والانفعال الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية بين الكمالية المحددة اجتماعيا والانفعال السلبي.

دراسة كل من كوبري وتانو(Kobori & Tanno, 2005) بعنوان" العلاقة بين الكمالية الموجهة ذاتيا والانفعال الإيجابي والانفعال السلبي".

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الكمالية الموجهة ذاتيا والانفعال الإيجابي والانفعال السلبي، وتكونت عينه الدراسة من (358 طالبا جامعيا) ، وتم تطبيق مقياس الكمالية المتعددة الأوجه إعداد. Hewitt & Flett, 1991 وقائمة الكمالية المعرفية المتعددة الأوجه إعداد. Kobori & Tanno, 2004 ومقاييس الانفعال العام إعداد. أجو ومانشي كيكيوا وسوزوكي Agawa, Monchi, Kikuya & Suzuki, 2000 وهذه المقاييس بنيت على قائمة الانفعال الإيجابي والانفعال السلبي لواطسن وآخرين، انتهت نتائج الدراسة إلى عدم وجود ارتباط بين الكمالية الموجهة ذاتيا وكل من الانفعال الإيجابي والانفعال السلبي، ووجود ارتباط بين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المستويات الشخصية والانفعال الإيجابي ، وعدم وجود ارتباط بين المستويات الشخصية والانفعال السلبي، ووجود ارتباط سلبي دال بين القلق على الأخطاء والانفعال الإيجابي وارتباط إيجابي دال بين القلق على الأخطاء والانفعال السلبي.

تعقيب على الدراسات السابقة

نلاحظ من خلال العرض السابق للدراسات أنها تمت في بيئات أجنبية وعربية، وأنها لم تتناول متغيرات البحث الحالي مجتمعة وهي علاقة التفكير الإيجابي بالتنظيم الانفعالي، وأن بيئتنا الفلسطينية في غزة تفتقر لمثل هذه الدراسات، مما يشير إلى أهمية هذه الدراسة ودفع الباحث للقيام بها.

ونلاحظ أن بعض هذه الدراسات تناولت علاقة التفكير الإيجابي مع متغيرات نفسية عدة، أهمها. القيم ، والتدفق النفسي،والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية،وتنظيم الذات،و التوافق النفسي ، وأن بعضها تناول التنظيم الانفعالي وعلاقته بمتغيرات أخرى أهمها. أعراض القلق والاكتئاب، والإبداع.

وأسفرت نتائج الدراسات السابقة عن الآتي.

1. أنها تناولت عينات مختلفة.
2. استخدمت أدوات مختلفة.
3. وجود ارتباط بين التفكير الإيجابي وبين القيم، والتدفق النفسي،والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية،وتنظيم الذات،و التوافق النفسي.
4. وجود ارتباط بين التنظيم الانفعالي وبين أعراض القلق والاكتئاب، والإبداع.

علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة

من خلال رجوع الباحث للدراسات السابقة ، وجد أنها.

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في تناولها لمتغيرات. التفكير الإيجابي، و التنظيم الانفعالي. إلا أن الباحث لم يعثر على أي دراسة تناولت هذه المتغيرات مجتمعة على عينة خريجي الجامعات، وإن المتتبع للدراسات النفسية المحلية يجد نقصاً واضحاً في دراسة متغيرات الدراسة الحالية؛ ولهذه الندرة، وغياب مثل هذه الدراسة– محلياً جاءت الدراسة الحالية لسد هذا النقص، بهدف التعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي لدى خريجي الجامعات. كما تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في التعرف على الفروق في. التفكير الإيجابي والتنظيم لدى خريجي الجامعات الفلسطينية. وتناولت كل من الدراسة الحالية وبعض الدراسات السابقة عينات مجتمعة من طلبة الجامعات، في حين تفتقر المكتبة الفلسطينية إلى دراسات على خريجي

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجامعات، واستخدمت كل من الدراسة الحالية، والدراسات السابقة المنهج الوصفي طريقاً لها للإجابة على فروض الدراسة.

أما أهم ما تتميز به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة

1. اهتمت الدراسة الحالية بفئة خريجي الجامعات فقط ، في حين لم يسبق أي دراسة سابقة تناولت هذه الفئة بشكل مستقل.
2. تتميز الدراسة الحالية كونها وصفية حيث تسعى إلى التعرف على متوسطات التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية تعزى للمتغيرات التالية . الجنس، المستوى الاقتصادي للأسرة، المعدل التراكمي، الجامعة.
3. لم تجمع الدراسات السابقة بين متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة في حدود علم الباحث ، وهذا يؤكد على أن الدراسة الحالية من الدراسات الباكرة في الميدان محلياً، وبناء أدوات سيكومترية للتعرف على التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية ، ومساعدة الباحثين الفلسطينيين في إجراء دراسات لاحقة في مجال الإختصاص تتناول متغيرات الدراسة الحالية لدى شرائح أخرى من المجتمع الفلسطيني.

الإستفادة من الدراسات السابقة

1. من خلال الدراسات التي إعتمد عليها الباحث في دراسته الحالية، فقد استفاد الباحث كثيراً من هذه الدراسات في إعداد المقدمة والإطار النظري لدراسته، حيث تم تقسيم الإطار النظري إلى مبحثين .
2. من خلال التعليق السابق على الدراسات التي استخدمها الباحث، فقد استفاد الباحث في اختيار منهج الدراسة، وتحديد العينة المستخدمة في الدراسة، كما استفاد من المعلومات الواردة في الدارسات حول مقياس التفكير الإيجابي والتي تضمن الأبعاد التالية . بعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل وبعد المشاعر الإيجابية(السعادة)،وبعد مفهوم الذات الإيجابي ، وبعد الرضا عن الحياة ،و بعد المرونة الإيجابية ، ومقياس التنظيم الانفعالي التي تضمنت بعد واحد.
3. تمت الإستفادة من هذه الدراسات في وضع الفروض لدراسته، بجانب الإستفادة الكبيرة منها في عرض وتفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، وكذلك الإستفادة منها في وضع مقترحات وتوصيات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فروض الدراسة .

في ضوء الإطار النظري، والدراسات السابقة يمكن صياغه فروض الدراسة على النحو الآتي

1. لا توجد علاقه ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسطات درجات مقياس التفكير الإيجابي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسطات درجات مقياس التفكير الإيجابي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية تعزى للمتغيرات التالية (الجنس، المستوى الاقتصادي للأسرة، المعدل التراكمي، الجامعة).

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسطات درجات مقياس التنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية تعزى للمتغيرات التالية (الجنس، المستوى الاقتصادي للأسرة، المعدل التراكمي، الجامعة).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع
إجراءات الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

يتناول هذا الفصل بيان المنهج المتبع في الدراسة الحالية، ووصف المجتمع الأصلي، والعينة التي اختيرت منه، والأدوات التي تم استخدامها، والخطوات اللازمة للتحقق من دلالات صدقها، وثباتها، والمعالجات الإحصائية المناسبة التي قام الباحث باستخدامها لتحليل البيانات، واستخلاص النتائج لمناقشتها، وتفسيرها، والإجراءات العملية التي أتبعت في الدراسة.

أولا – منهج الدراسة.

استخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي؛وذلك لمناسبته لأهدافها، وفروضها، لأنه" يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كمياً، وكيفياً من خلال إعطاء وصف رقمي، ويوضح مقدار وجود الظاهرة، وحجمها، ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى، وتحليلها وتفسيرها، فضلاً أنه الأسلوب الوحيد والأساسي لدراسة بعض الموضوعات الإنسانية " (الأغا و الأستاذ ، 2014 : 83) ..

ثانياً – مجتمع الدراسة.

شمل المجتمع الأصلي للدراسة الحالية جميع خريجين كليات التربية بالجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة لعام 2015 م/2016 م حسب إحصائية عمادات القبول والتسجيل بالجامعات، والبالغ عددهم (4005) خريج.

ثالثاً – عينة الدراسة.

أ – العينة الاستطلاعية.

قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (50) خريج من خارج مجتمع الدراسة؛ تم اختيارها عشوائياً من الخريجين في المؤسسات الأهلية، وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لها (الصدق والثبات).

ب – العينة الأساسية.

تم حساب عينة الدراسة الميدانية من خلال المعادلة التالية .(أبو دقة و صافي ، 2013م،ص 24).

$$n = \frac{N}{Na^2 + 1}$$

حيث إن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

n=حجم العينة المطلوب

N = حجم المجتمع

a=مستوى الدلالة وهو احتمال رفض الفرضية الصفرية وهي صحيحة.

وبالتطبيق المعادلة السابقة ينتج أن عينة الدراسة التي تمثل مجتمع الدراسة تبلغ 346خريج.

تكونت عينة الدراسة من (364) من خريجي الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة لعام 2015-2016، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة(أبو علام ،2007 : 162).

وفيما يأتي الخصائص الإحصائية لعينة الدراسة.

1. الجنس

جدول (4.1) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا للجنس

الجنس	العدد	النسبة%
ذكر	182	50
أنثى	182	50
الإجمالي	364	100

يتبين من الجدول (4.1) أن نسبة الذكور في العينة الدراسة بلغت 50% وهي تساوي نسبة الإناث.

2. دخل الأسرة

جدول (4.2) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا لدخل الأسرة

دخل الأسرة	العدد	النسبة%
أقل من 1500	129	35.4
أقل1500-2500	87	23.9
2500أفكثر	148	40.7
الإجمالي	364	100

يتبين من الجدول (4.2) أن نسبة أسر الخرجين الذين دخلهم الأقل من 1500 شيكل في العينة الدراسة بلغت 35.4% مقابل 23.9% من عينة الدراسة كانت دخل أسرهم يتراوح بين 1500شيكل إلي أقل من 2500شيكل، وأن 40.7% من عينة الدراسة كان دخل أسرهم أكثر من 2500 شيكل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3.الجامعة

جدول (4.3) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا للجامعة

الجامعة	العدد	النسبة%
الإسلامية	121	33.2
الأزهر	122	33.5
الأقصى	121	33.2
الإجمالي	364	100

يتبين من الجدول (4.3) أن نسبة عينة الدراسة كانت تقريبا متساوية في جميع الجامعات حيث تم أخذ عينة الدراسة من الجامعات الثلاثة بالتساوي وبنسبة 33.2% تقريبا.

4.المعدل التراكمي

جدول (4.4) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقا للمعدل التراكمي

المعدل	العدد	النسبة%
مقبول	96	26.4
جيد	87	23.9
جيد جدا	138	37.9
ممتاز	43	11.8
الإجمالي	364	100

يتبين من الجدول (4.4) أن نسبة العينة الدراسة الذين معدلهم التراكمي مقبول كانت 26.4%، في حين كانت 23.9% من عينة الدراسة معدلهم التراكمي جيد مقابل 37.9% معدلهم جيد جدا، أما 11.8% من عينة الدراسة كان معدلهم التراكمي ممتاز.

رابعاً– أدوات الدراسة.

الأداة الأولى. استبانة التفكير الإيجابي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية

قام الباحث بإعداد الاستبانة بعد دراسةً مفهوم التفكير الإيجابي في المعاجم اللغوية، والموسوعات النفسية، والإطلاع على الاستبانات السابقة، التي تناولت التفكير الإيجابي ، منها. دراسة " **عبد اللاه** " 2017م، ودراسة" **عماش** ، "2016 م"، ودراسة" **علة وبوزاد** "، " 2016 م"، ودراسة" **الموسوي و شطب** "، " 2016م"، ودراسة" **خليل والشريف** "، " 2014 م"، ودراسة" **الحسيني** "، " 2013 م"، ودراسة" **أحمد وعبد الجواد** "، " 2012م"، ودراسة" **محمد** "، " 2012م"، ودراسة" **الوقاد** "، " 2012 م"، ودراسة" **القريشي** "، " 2012 م"، ودراسة" **عبد المريد** "، " 2010 م" ويهدف إعداد و تبني هذا الاستبيان وهو مقياس منشد(2013م) إلى استخدامه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كأداة موضوعية مقننة إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى خريجي الجامعات موضع الدراسة، ويتكون الاستبيان في صورته المبدئية من (54) فقرة (انظر ملحق4).

وقد أعطى المقاييس تدرج (أقل من 36%منخفضة جداً، 36%-52% منخفضة، 52%-68% متوسطة، 68%-84%مرتفعة، 84% فأعلي مرتفعة جداً) .

المقياس التي تم الاستعانه به

أولاً – مقياس التفكير الإيجابي إعداد (منشد،2013).

يشتمل المقياس على خمس مجالات رئيسة، هي. التوقعات الإيجابية نحو المستقبل ، ويحتوي على (13) فقرة، والمشاعر الإيجابية، ويتكون من (12) فقرة، ومفهوم الذات الإيجابي ويحتوي على (12) فقرة، والرضا عن الحياة، ويحتوي على (8) فقرة، والمرونة الإيجابية، ويحتوي على (10) فقرة، ويجيب المفحوص على عبارات المقياس باختيار الإجابة التي تتلاءم معه للإجابات الآتية . " تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً " تعطى الوزن 5 ، و " تطبق علي بدرجة كبيرة " تعطى الوزن درجة 4 ، و" تنطبق علي بدرجة متوسطة " تأخذ الوزن 3، و تنطبق علي بدرجات قليلة تأخذ الوزن2، و" لا تنطبق علي" تأخذ الوزن1، وقام معد المقياس بحساب صدق المقياس باستخدام طريقة الصدق الظاهري من خلال عرض المقياس على لجنة من المحكمين في التربية وعلم النفس واعتمد الباحث نسبة اتفاق (80%) من أراء المحكمين على مدى صدق الفقرات وصلاحيتها، كما قام بحساب معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق على عينة قوامها (30) طالب من طلبة الجامعات، وتبين أن معاملات الثبات تساوي 0.81، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

أولا صدق أداة الدراسة التفكير الإيجابي .Test Validity

قام الباحث لأجل التأكد من صدق الاستبيان ؛ تم استخدام طرق عدة، هي.

أ- . الصدق من وجهه نظر المحكمين.

عرض الباحث الاستبانة على مجموعة من المحكمين تألفت من (9) أعضاء من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بالجامعة الإسلامية ، وجامعة الأقصى، متخصصين في علم النفس والإحصاء، والملحق (4) يوضح أسماء المحكمين، وقد استجاب الباحث لآراء السادة المحكمين وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرجت الاستبانة في صورتها النهائية ليتم تطبيقها على العينة الاستطلاعية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ب–صدق الإتساق الداخلي لفقرات استبانة التفكير الإيجابي

تم حساب صدق الاستبانة من خلال حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له (صدق الإتساق الداخلي)، كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد بعد حذف الفقرات التي لم تحقق ارتباط جوهري مع البعد التي تنتمي له (الصدق البنائي)، وذلك على عينة استطلاعية تبلغ 50 شخص من خرجين الجامعات الفلسطينية، والجداول التالية توضح النتائج.

جدول (4.5) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل مع الدرجة الكلية للبعد

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.960(**)	0.000
2	.924(**)	0.000
3	.966(**)	0.000
4	.791(**)	0.000
5	.947(**)	0.000
6	.876(**)	0.000
7	.336(*)	0.017
8	.906(**)	0.000
9	0.188#	0.191
10	.333(*)	0.018
11	.795(**)	0.000
12	-0.272#	0.056
13	.960(**)	0.000

** دالة عند مستوى دلالة 0.01 * دالة عند مستوى دلالة 0.05 # غير دالة مستوى دلالة عند 0.05

يتبين من الجدول (4.5) أن جميع فقرات بعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل كانت دالة عند مستوى دلالة 0.05، باستثناء الفقرة رقم (9، 12)، لذلك تم حذفها لكي يكون هناك اتساق داخلي لجميع الفقرات.

جدول (4.6) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد المشاعر الإيجابية مع الدرجة الكلية للبعد

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
14	.936(**)	0.000
15	.947(**)	0.000
16	.783(**)	0.000
17	.950(**)	0.000
18	.884(**)	0.000
19	.448(**)	0.001
20	.889(**)	0.000
21	0.268#	0.060
22	.371(**)	0.008
23	.835(**)	0.000
24	-0.168#	0.243
25	.909(**)	0.000

** دالة عند مستوى دلالة 0.01 * دالة عند مستوى دلالة 0.05 # غير دالة مستوى دلالة عند 0.05

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتبين من الجدول (4.6) أن جميع فقرات بعد المشاعر الإيجابية كانت دالة عند مستوى دلالة 0.05، باستثناء الفقرة رقم (21، 24)، لذلك تم حذفها لكي يكون هناك إتساق داخلي لجميع الفقرات.

جدول (4.7) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد مفهوم الذات الإيجابي مع الدرجة الكلية للبعد

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
26	.672(**)	0.000
27	.937(**)	0.000
28	.923(**)	0.000
29	.948(**)	0.000
30	.777(**)	0.000
31	.941(**)	0.000
32	.875(**)	0.000
33	.397(**)	0.004
34	.921(**)	0.000
35	.344(*)	0.014
36	.378(**)	0.007
37	.850(**)	0.000

** دالةعند مستوى دلالة 0.01 * دالة عند مستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول (4.7) أن جميع فقرات بعد مفهوم الذات الإيجابي كانت دالة عند مستوى دلالة 0.05مما يشير لوجود هناك إتساق داخلي لجميع فقرات البعد.

جدول (4.8) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد الرضا عن الحياة مع الدرجة الكلية للبعد

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
38	.366(**)	0.009
39	.877(**)	0.000
40	.323(*)	0.022
41	.964(**)	0.000
42	.954(**)	0.000
43	.892(**)	0.000
44	.954(**)	0.000

** دالةعند مستوى دلالة 0.01 * دالة عند مستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول (4.8) أن جميع فقرات بعد الرضا عن الحياة كانت دالة عند مستوى دلالة 0.05مما يشير لوجود هناك إتساق داخلي لجميع فقرات البعد.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (4.9) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد المرونة الإيجابية مع الدرجة الكلية للبعد

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
45	.690(**)	0.000
46	.948(**)	0.000
47	.929(**)	0.000
48	.957(**)	0.000
49	.791(**)	0.000
50	.948(**)	0.000
51	.882(**)	0.000
52	.379(**)	0.007
53	.915(**)	0.000
54	.302(*)	0.033

** دالة عند مستوى دلالة 0.01 * دالة عند مستوى دلالة 0.05

يتبين من الجدول (4.9) أن جميع فقرات بعد المرونة الإيجابية كانت دالة عند مستوى دلالة 0.05مما يشير لوجود هناك إتساق داخلي لجميع فقرات البعد.

جدول (4.10) معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد التفكير الإيجابي مع الدرجة الكلية للاستبانة

البعد	***معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	.988(**)	0.000
المشاعر الإيجابية	.988(**)	0.000
مفهوم الذات الإيجابي	.996(**)	0.000
الرضا عن الحياة	.711(**)	0.000
المرونة الإيجابية	.995(**)	0.000

** دالة عند مستوى دلالة 0.01 * دالة عند مستوى دلالة 0.05

***تم حساب معامل الارتباط بعد حدف الفقرات التي لم تحقق ارتباط جوهري مع البعد التي تنتمي له

يتبين من الجدول (4.10) أن جميع أبعاد التفكير الإيجابي حققت ارتباط ذات دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي مما يشير لوجود هناك إتساق بنائي لجميع أبعاد المقياس.

ثانيا. ثبات التفكير الإيجابي

تم حساب الثبات وفقا طريقة التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ وذلك بعد حذف الفقرات التي لم تحقق ارتباط جوهري مع البعد التي تنتمي له، وكانت النتائج على النحو التالي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1. طريقة التجزئة النصفية

جدول (4.11) معامل الثبات للأبعاد وللدرجة الكلية للتفكير الإيجابي بطريقة التجزئة النصفية

البعد	عدد الفقرات	معامل الثبات قبل التعديل	*معامل الثبات بعد التعديل
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	11	0.867	0.929
المشاعر الإيجابية	10	0.857	0.923
مفهوم الذات الإيجابي	12	0.944	0.971
الرضا عن الحياة	7	0.909	0.937
المرونة الإيجابية	10	0.885	0.940
الدرجة الكلية	50	0.980	0.989

*تم التصحيح المعامل بطريقة جيمان للأبعاد الفردية وبطريقة سيبرمان براون للأبعاد الزوجية

يتبين من الجدول (4.11) أن معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس ولجميع أبعاده كانت تتراوح بين 0.923-0.989 وهي معاملات ثبات مرتفعة جداً، مما يشير أن المقياس يمتاز بثبات مرتفع طمأن الباحث من تطبيق الاستبانة على العينة الفعلية.

2. طريقة ألفا كرونباخ

جدول (4.12) معامل الثبات للأبعاد وللدرجة الكلية للتفكير الإيجابي بطريقة ألفا كرونباخ

البعد	عدد الفقرات	معامل الثبات
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	11	0.956
المشاعر الإيجابية	10	0.945
مفهوم الذات الإيجابي	12	0.941
الرضا عن الحياة	7	0.909
المرونة الإيجابية	10	0.940
الدرجة الكلية	50	0.986

يتبين من الجدول (4.12) أن معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس ولجميع أبعاده كانت تتراوح بين 0.940-0.986 وهي معاملات ثبات مرتفعة، مما يشير أن المقياس يمتاز بثبات مرتفع طمأن الباحث من تطبيق الاستبانة على العينة الفعلية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأداة الثانية. اسبانه التنظيم الانفعالي

خطوات بناء مقياس التنظيم الانفعالي

قام الباحث بإعداد الاستبيان بعد دراسة مفهوم التنظيم الانفعالي في المعاجم اللغوية، والموسوعات النفسية، والاطلاع على الاستبيانات السابقة، التي تناولت التنظيم الانفعالي، منها. دراسة " عياش وفايق " 2016 م، ودراسة" يعقوب، "2016م"، ودراسة" الخولي "، " 2015م"، ودراسة" محمد "، " 2014م"، ودراسة" السيد "، " 2012 م"، ويهدف إعداد هذا الاستبيان إلى استخدامه كأداة موضوعية مقننة إلى التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى خريجين الجامعات الفلسطينية موضع الدراسة، ويتكون المقياس في صورته المبدئية من (23) فقرة وبعد الاطلاع الواسع على المقاييس والاستبانات المتعلقة بمجال التنظيم الانفعالي ، وتحديد الباحث لأهم جوانب التنظيم الانفعالي ، فقد قام بتبني عبارات مقياس (جيمس كروس Gems Gross) تناول فيه أهم جوانب التنظيم الانفعالي ، وقد اضاف الباحث 13 عبارة من اعداده للتنظيم الانفعالي (انظر ملحق 4).

وقد أعطى الاستبيان تدرج (أقل من 36%منخفضة جداً، 36%-52% منخفضة، 52%-68% متوسطة، 68%-84%مرتفعة، 84% فأعلي مرتفعة جداً) .

المقياس التي تم الاستعانة به

أولاً – مقياس التنظيم الانفعالي إعداد (جيمس كروسGems Gross).

وصف المقياس.

يتكون من (10) فقرات تقيس مفهوم تنظيم الانفعال من خلال سبعة بدائل متدرجة من أرفض بشدة إلى أتفق بشدة وكانت أوزان البدائل تتدرج أيضا من (1-7) من أقصى الرفض إلى أقصى الاتفاق ، وتم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ، وتبين أن بلغت نسبة معامل الثبات (0.78) وهو معامل ثبات جيد ويمكن اعتماده كخاصية من خصائص الاختبار الجيد ؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات، كما تم حساب معامل صدق المقياس بطريقه، صدق الظاهري/ ولغرض التحقق من صدق الأداة التي تم ترجمتها وتعريبها والتحقق من صدق ترجمتها، عرضت على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية وعددهم عشر أساتذة من ذوي الإختصاص، للتحقق من صدقها الظاهري، وقد حازت جميع الفقرات على إتفاق أكثر من 80% من نسبة الخبراء وبذلك تكون الأداة صالحة للقياس، تمييز الفقرات/ يعد أسلوب المجموعتين المتطرفتين أفضل طريقة للكشف عن الفقرات المميزة وغير المميزة، وقد تم ترتيب الدرجات للمستجيبين على المقياس من أعلى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

درجة إلى أقل درجة، ثم استخراج نسبة (27%) العليا و(27%) وتعد هذه أفضل نسبة للتباين لأنها توفر مجموعتين من أفضل ما يمكن من حجم وتمايز، وقد أوضحت النتائج أن جميع الفقرات مميزة وكانت ذات دلالة إحصائية لأن قيمها التائية المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0.05%)،مما يدل على أن درجة صدق المقياس مرتفعة، وأن ما تم استخراج معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية ومعادلة سبيرمان – براون التصحيحية وقد بلغ معامل الارتباط (0.81) وهو معامل ارتباط يمكن الركون إليه .

أولا صدق أداة الدراسة التنظيم الانفعالي.Test Validity

قام الباحث لأجل التأكد من صدق الاستبيان ؛ تم استخدام طرق عدة، هي.

أ- . صدق المحكمين.

عرض الباحث الاستبانة على مجموعة من المحكمين تألفت من (9) أعضاء من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بالجامعة الإسلامية ، وجامعة الأقصى، متخصصين في علم النفس والإحصاء، والملحق (2) يوضح أسماء المحكمين، وقد استجاب الباحث لآراء السادة المحكمين وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرجت الاستبانة في صورتها النهائية ليتم تطبيقها على العينة الاستطلاعية.

ب-. صدق الإتساق الداخلي لاستبانة التنظيم الانفعالي

تم حساب صدق الاستبانة من خلال حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس (صدق الإتساق الداخلي)، وذلك على عينة استطلاعية تبلغ 50 شخص من خريجي الجامعات الفلسطينية، والجدول (4.13) يوضح النتائج.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (4.13) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات التنظيم الانفعالي مع الدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.907(**)	0.000
2	.886(**)	0.000
3	.823(**)	0.000
4	.886(**)	0.000
5	.835(**)	0.000
6	.823(**)	0.000
7	.845(**)	0.000
8	.699(**)	0.000
9	.839(**)	0.000
10	.840(**)	0.000
11	.349(*)	0.013
12	.833(**)	0.000
13	0.224#	0.118
14	.319(*)	0.024
15	.855(**)	0.000
16	-0.044#	0.764
17	.805(**)	0.000
18	0.214#	0.136
19	.907(**)	0.000
20	.886(**)	0.000
21	.823(**)	0.000

** دالة عند مستوى دلالة 0.01 * دالة عند مستوى دلالة 0.05 # غير دالة مستوى دلالة عند 0.05

يتبين من الجدول (4.13) أن جميع فقرات مقياس التنظيم الانفعالي كانت دالة عند مستوى دلالة 0.05، باستثناء الفقرة رقم (13، 16،18)، لذلك تم حذفها لكي يكون هناك إتساق داخلي لجميع الفقرات.

ثانيا. ثبات استبانه التنظيم الانفعالي

تم حساب الثبات وفقا طريقة التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ وذلك بعد حذف الفقرات التي لم تحقق ارتباط جوهري مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج على النحو التالي.

1. طريقة التجزئة النصفية

جدول (4.14) معامل الثبات للأبعاد للتنظيم الانفعالي بطريقة التجزئة النصفية

البعد	عدد الفقرات	معامل الثبات قبل التعديل	*معامل الثبات بعد التعديل
الدرجة الكلية	18	0.945	0.971

*تم التصحيح المعامل بطريقة جيمان للابعاد الفردية وبطريقة سبيرمان براون للابعاد الزوجية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتبين من الجدول (4.14) أن معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس بلغت 0.971، مما يشير أن المقياس يمتاز بثبات مرتفع طمأن الباحث من تطبيق الاستبانة على العينة الفعلية.

2. طريقة ألفا كرونباخ

جدول (4.15) معامل الثبات للتنظيم الانفعالي بطريقة ألفا كرونباخ

البعد	عدد الفقرات	معامل الثبات
الكلية الدرجة	18	0.967

يتبين من الجدول (4.15) أن معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس بلغت 0.967، مما يشير أن المقياس يمتاز بثبات مرتفع طمأن الباحث من تطبيق الاستبانة على العينة الفعلية.

فئة مقياس أداة الدراسة المتدرج من خمسة حقول.

يمكن تحديد مدى فئات المقياس من خلال الخطوات التالية.

1- حساب مدى المقياس

مدى المقياس = الحد الأعلى للمقياس – الحد الأدنى للمقياس = 5-1 = 4

2- حساب مدى الفئة

مدى الفئة = مدى المقياس / عدد درجات المقياس = 4÷ 5 = 0.80

وفي ضوء هذه النتيجة تم تحديد قيمة فئات الاستبيان الخماسي المتدرج كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول (4.16). يوضح الاستبيان أداة الدراسة متدرج من خمسة حقول

مدى الوزن النسبي	**اقل من 36%**	**36%-52%**	**52%-68%**	**68%-84%**	**84% فاعلي**
مدى المتوسط الحسابي	1-1.80	1.81-2.60	2.61-3.40	3.41-4.20	4.21-5
التصنيف	منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جداً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خامساً- الأساليب الإحصائية للدراسة.

1. التكرار والنسب المئوية و **المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي.**
2. معامل ارتباط سبيرمان براون و معامل جتمان.
3. معامل ارتباط بيرسون.
4. اختبار تحليل التباين الأحادي(One Way ANOVA).
5. اختبار t-test للعينات المستقلة.

سادساً- خطوات الدراسة.

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإجراء الخطوات التالية.

1. قام الباحث بإتباع خطوات المنهج العلمي في إعداد الرسالة من حيث تحديد مشكلة الدراسة، وأهدافها، وأهميّتها، وكتابة الإطار النظري والذي يتكوَّن من مبحثين، شمل المبحث الأول التفكير الإيجابي، وشمل المبحث الثاني التنظيم الانفعالي، وتحديد الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة والاستفادة منها وتصنيفها إلى مجموعات.
2. إعداد أدوات الدراسة وشملت (استبانه التفكير الإيجابي واستبانة التنظيم الانفعالي)، ثم القيام بالحصول على كتاب رسمي من برنامج الدراسات العليا إلى الجامعات الفلسطينية وجمعيات الخرجين والقاضي بتنفيذ الدراسة على الخريجين في المؤسسات والجمعيات الأهلية بمحافظات غزة، ثم تم التحقق من أدوات الدراسة من خلال العيِّنة الاستطلاعيَّة للتأكد من صدقها وثباتها، ومن ثم تطبيقها على العيِّنة الفعليَّة الحقيقيَّة.
3. القيام بجمع المعلومات وتفريغها وتحليلها إحصائيَّاً بهدف معالجة فروض الدراسة.
4. تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات والاقتراحات التي يمكن الاستفادة منها في المستقبل.
5. ثم تم تحليل النتائج ومناقشتها والتحقق من المراجع بعد عرضها علي المدقق اللغوي.
6. ترجمة التلخيص إلى اللغة الإنجليزيَّة ليتم الاستفادة منها على نطاق واسع.

سابعا- الصعوبات التي قابلت الباحث أثناء الدراسة.

لقد واجهت الباحث أثناء إجراء الدراسة بشقيها الميداني والنظري العديد من الصعوبات ومن أهم هذه الصعوبات.

1. أوضاع العمل حيث يعمل الباحث مرشد تربوي بأحدي مدارس وزارة التربية والتعليم فكان هناك صعوبة في ترك المدرسة والتنقل إلى المؤسسات أثناء التطبيق.
2. الأوضاع السياسيَّة والاقتصادية لقطاع غزة التي أدَّت إلى انقطاع التيَّار الكهربائي بشكل مستمر والذي يشكِّل عائق للباحث في أنهاء دراسته.
3. صعوبة في التعامل مع الخريجين داخل المؤسسات بسبب ضيق وقتهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس
عرض نتائج الدراسة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضا لنتائج الدراسة، وذلك من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة واستعراض أبرز نتائج الاستبيان، والتي تم التوصل إليها من خلال تحليل فقراتها، بهدف التعرف على "التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى الخريجين بمحافظات غزة"، والوقوف على متغيرات الدراسة التي اشتملت (الجنس، الجامعة، مستوى دخل الاسرة ، المعدل التراكمي).

لذا تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات المتجمعة من استبيان الدراسة، إذ استخدم برنامج الرزم الإحصائية للدراسات الاجتماعية "Statistical ،Sciences (SPSS)" Package for the Social للحصول على نتائج الدراسة التي سيتم عرضها وتحليلها في هذا الفصل.

تساؤلات الدراسة.

نتائج التساؤل الأول والذي ينص على. ما مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري للدرجة الكلية للتفكير الإيجابي ولجميع أبعاده، والنتائج موضحة بالجدول (5.1).

جدول (5.1) المتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري للدرجة الكلية للتفكير الإيجابي ولجميع أبعاده

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	3.173	1.033	63.5	2
المشاعر الإيجابية	3.179	1.001	63.6	1
مفهوم الذات الإيجابي	3.108	0.917	62.2	4
الرضا عن الحياة	2.880	0.895	57.6	5
المرونة الإيجابية	3.153	0.975	63.1	3
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	3.099	0.901	62.0	

يتبين من الجدول (5.1) النتائج التالية.

(1).أن الوزن النسبي للدرجة الكلية للتفكير الإيجابي ولجميع أبعادها كانت تتراوح بين(57.6%) (63.6%) بوزن نسبي عام(62%)، مما يشير أن التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة كان جيد بشكل عام.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وعند موازنه نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة الدراسات السابقة نجد أنها إتفقت مع نتيجة دراسة(الموسوي وشطب،2016م) حيث توصلت تلك الدراسة إلي وجود مستوى متوسط في التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة، بينما اختلفت مع نتيجة دراسة(القريشي، 2012م) حيث بينت وجود مستوى عالي لدى أفراد العينة في التفكير الإيجابي،و دراسة(علة وبوزاد، 2016م) حيث بينت وجود مستوى عالي لدى أفراد العينة في التفكير الإيجابي.

يعزو الباحث تلك النتيجة إلي عدة أسباب وهي كالتالي.

أن طبيعة الفئة المستهدفة – خريجي الجامعات – هم حاصلين على الدرجة العلمية بكالوريوس وهذا يجعل الآخرين ينظرون إليهم نظرة إيجابية فهم أشخاص متعلمين وذا مكانة علمية وهذا ينعكس على نظرتهم لذاتهم ويزيد من ثقتهم بأنفسهم، لذلك الصورة الذهنية الإيجابية التي يحملها الخريجين عن أنفسهم واحساسهم بذواتهم فلكل تصرفاتهم وسلوكياتهم وحتى قدراتهم دائما ما تكون طبقا لنظرتهم الذاتية فالطريقة التي يروا بها أنفسهم لها من الأثر الكبير في تحديد فكرهم الإيجابي فهم أشخاص يُطلب منهم المساعدة في حل الكثير من القضايا والمشكلات التي تواجه الاخرين سواء الأسرة أو الحي الذي يعيشون فيه أو المجتمع ككل بسبب ما لديهم من أفكار ومعلومات وهذا ينعكس عليهم بشكل إيجابي وعلى تفكيرهم أيضاً ويجعلهم ينظرون إلي الحياة والمستقبل نظرة إيجابية بل أن المشاعر الإيجابية تكون هي السائدة في أغلب الأحيان على حياتهم وبالتالي رضاهم عن الحياة يكون أفضل من غيرهم.

كما أن الدرجة العلمية التي يحملونها ستساهم في حصولهم على وظيفة مناسبة تتناسب مع ما درسوه في الجامعة ومع الشهادة الجامعية وهذا يجعل نمط التفكير إيجابي لديهم هو السائد في طريقة التفكير لديهم بخلاف الذين لم يتخرجوا من الجامعات أو الذين لم يلتحقوا بها وبالتالي طريقة تفكيرهم تكون أقل إيجابية من غيرهم من الأشخاص.

وهذا ما أظهرته دراسة جودهارت (Goodhart , 1999) وجود ارتباط جوهري بين نمط التفكير الإيجابي والقدرة على الإنجاز التحصيلي لدى الطلبة.

كما أن الجامعات الفلسطينية من خلال المناهج التي تدرسها للطلبة وأساتذه الجامعات تغرس في عقول الطلبة أنماط التفكير المختلفة وخصوصا التفكير الإيجابي والنظرة الإيجابية نحو المستقبل والحياة التي يعيشها الطلبة إذ يتم تعليم الطلبة الدراسين على التنظيم والتسلسل في تفكيرهم وتطبيق هذه المهارات الفكرية داخل وخارج المؤسسات التعليمية والتربوية وهذا ينمي التفكير الإيجابي لدى الدارسين ويجعلهم ينظرون من منظور إيجابي للحياة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كذلك دراسة أبو دف(2010م) التي هدفت الي التعرف إلي درجة ممارسة الأستاذ الجامعي لدوره في تعزيز منهاج التفكير السليم لدى طلبته في ضوء المعايير الإسلامية وأظهرت النتائج ممارسة عالية للأستاذ الجامعي في تنمية منهاج التفكير السليم لدى طلبته بنسبة (75.11%).

وهنا لا بد من التوقف والتأمل بقول سميث (Smith , 1993.p9) حينما قال عن فعالية عملية التعلم والتعليم " لا يعنيني ماذا يعلمون اولادي ولا يعنيني ماذا يدرسون إنما كل ما يعنيني حقا هو أن يتعلموا كيف يفكرون إذ يجب أن يتعلموا كيف يتخذون قرارتهم بأنفسهم". وهذا يؤكد أن طلبة الجامعات يتشكل نمط حياتهم وتفكيرهم تبعاً لنوعية الحركة المعرفية والإدراكية التي يتخذوها في موقف معين

كما أن التفكير الإيجابي هو مهارة يمكن أن يكتسبها و يتعلمها الفرد وأن يتقنها من خلال الاطلاع والدراسة والتدريب والممارسة بحيث تكون الطريق الي النجاح والسعادة فالعقل يخضع للتدريب الجيد ويمكن اكتساب التفكير المنظم العميق والأخلاق وهذا أصبح واضحا من خلال الدورات والمحاضرات في التنمية البشرية التي يلتحق بها العديد من خريجي طلبة الجامعات الفلسطينية حتى يكتسبوا تلك المهارات التي تعينهم على مواصلة مسيرتهم التعليمية والتغلب عن العديد من القضايا والمشكلات التي قد تواجههم في مستقبلهم.

و طبيعة الفرد مهما كان عمره ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه يسعى إلى أن يكون حياة سعيدة مليئة بالرفاهية والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة ولهذا فالطلبة الخريجين من الجامعات يحاولون جاهدين لجلب لنفسهم ولغيرهم الخير والمصالح المادية والمعنوية وأن يدفعوا عن نفسهم الخسارة والضرر وأن مما يمكن الخريج الجامعي من الوصول الي مراده أن يقوم بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة الاجتماعية التي يعيشها ، وأن يدرب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته والتي تضيع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو اليه من أهداف في حياته ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي فالطالب يستطيع ان يقرر طريقة تفكيره فاذا إختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوبة بها والتي ربما تعيقه من تحقيق أهدافه المستقبلية.

كذلك الشريعة الإسلامية تحثنا على التفكير بطريقة إيجابية فالرسول محمد صلى الله عليه وسلم كان يرسخ الهوية الإيجابية عند النفس المؤمنة من خلال ما يصدر عنها من أفعال ينبغي أن تطابق ما دلت عليه الهوية التي يحملها المؤمن فعن أبي شريح الخزاعي رضى الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال. " من كان يؤمن بالله واليوم الاخر فليحسن إلي جاره ، ومن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه"(اخرجه البخاري في صحيحه رقم (5672)، وها هو أبو هريرة رضى الله عنه قال . قال النبي صلى الله عليه وسلم " يقول الله تعالى. " أنا عند ظن عبدي بي " (اخرجه البخاري في صحيحه) رقم (9670) كذلك في قول الرسول صلى الله عليه وسلم (إن أمر المسلم كله له خير، إن أصابته مصيبة فصبر فكان خير له وإن أصابه خير فشكر فكان خيرا له) . فالسيرة النبوية مليئة بالأحاديث والمواقف التي تدلل على أهمية التفكير بالأحداث المحيطة بطريقة ايجابية وهذا يساعد الاشخاص على إدراك المشكلة بطريقة تجعلهم ينظرون إليها بأنها إبتلاء من الله عز وجل وهذا يزيد من درجة الإيمان لديه. لذلك نجد أن من يفكر بطريقة إيجابية يصدر ردة فعل – سلوك– إيجابي إتجاه الاشياء .

وقد اشارت دراسة العمري(2003م) التي استهدفت الكشف عن أساليب القران الكريم في تنمية التفكير من خلال سورة الشورى كأنموذج وتوصلت الدراسة إلي أن سورة الشورى قدمت أنموذجاً في التفكير".

فمن هنا ينبغي على المسلم أن يطور في ذاته قانون التوقع الإيجابي للأمور – التفكير الإيجابي– وأن يحسن الظن بربه حتى ولو كانت الظروف المحيطة به في غاية الصعوبة والسوء ولا تحمل في طياتها من النظرة الأولى أية بشائر خير أو انفراج في الأزمة التي يمر بها الشخص.

وهذا ما بينه فولتكان (Voitkane, 2004. 22) بين أن التفكير الإيجابي يؤدي إلي سلوكيات ايجابية والا حساس بالسيطرة والتماسك يعزز الاعتقاد بفائدة البيئة وشموليتها وامكانية ادارتها.

و يرى الباحث أن مستوى التفكير الإيجابي لدى خريجي الجامعات كان متوسطا وهذا أيضا يشير إلى أن رغم وجود تفكير إيجابي لدى الخريجين إلى أن هذا التفكير ليس مرتفعا وهذا يرجع الى العديد من الأسباب منها.

أن الوضع الاقتصادي والسياسي الذي يعيشه الشعب الفلسطيني وخاصة قطاع غزة من حصار ومضايقات إسرائيلية وعربية لا تتيح الفرصة أمام الخريجين من الجامعات إلي التطلع للمستقبل لتكملة الدراسات العليا لهم أو حتى في الحصول على وظائف في الدول العربية الأخرى وهذا يشعر الخريجين بنوع من الإحباط والتفكير نوعا ما بالسلبية .

(2).جاء بعد المشاعر الإيجابية في الترتيب الأول على أبعاد التفكير الإيجابي بوزن نسبي (63.6%)، يليه بعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل في الترتيب الثاني بوزن نسبي (63.5%).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يعزو الباحث تلك النتيجة إلي أن من الطبيعي أن يشعر الخريج الجامعي بمشاعر إيجابية ملئية بالتفاؤل والفرح فهو قد انهى العملية الدراسية وأصبح مؤهل للحصول على وظيفة مناسبة بتلك الشهادة الجامعية التي حصل عليها.

كما أن تقدير الذات الإيجابي الذي يتمتع به خريجي الجامعات يعني تطوير مشاعر إيجابية نحو الذات حيث يشعر الخريج الجامعي بأهمية ذاته واحترامه وتقديره لها ويشعر بأنه متقبل من الآخرين، وهذا ينعكس بشكل إيجابي على صحته النفسية والصحية .

وهذا ما أشارت إليه دراسة (السيد فهمي، 2010م) من أن التفاؤل يمثل أحد العناصر المهمة لإيجاد بنية نفسية صحيحة للفرد كما أنه يسهم بشكل فعال في تحسين الصحة العضوية للأفراد أصحاب التفاؤل .

فالخريج الجامعي المتفائل والتي تتسم توجهاته وتطلعاته بالإيجابية يرى الجانب المشرق من الحياة ويكون مستبشرا بالمستقبل ولديه التوقع بالنجاح والتقدم والرقي في حياته المستقبلية وإمكانية حصوله على وظيفة مناسبة وهذا ينعكس على ثقته بنفسه ورضاه عن ذاته

كما يرى الباحث المشاعر الإيجابية التي يحملها الخريج الجامعي تجعله ينظر نظرة إيجابية للمستقبل وهذا الذي جعل بعد " التوقعات الإيجابية نحو المستقبل" يحصل على المرتبة الثانية في هذه الدراسة.

حيث يضيف فريدريكسون "إن العواطف الإيجابية تساعد على توسيع وعينا، وتساعدنا على استقبال الأفكار الجديدة، مما ييسر عملية النمو ويضيف لنا مجموعة من الأدوات التي تساعد في بقاءنا على قيد الحياة"، "

ولقد أوضح الدكتور ريتشارد ديفيدسون، عالم الأعصاب في جامعة ويسكونسن ماديسون مستخدما التصوير الدماغي، أن العواطف الإيجابية يمكن أن تحفز مسارات "المكافأة" الموجودة في أعماق الدماغ، في المنطقة المعروفة باسم المخطط البطني، كما وجد أن الأفراد القادرين على تذوق المشاعر الإيجابية لديهم تفعيل دائم في هذه المنطقة، وكلما طالت فترة التنشيط، كلما زادت المشاعر الإيجابية، مما يؤدي لتغيرات إيجابية في الصحة، بما في ذلك انخفاض مستويات هرمونات الإجهاد والتوتر.

(3). في حين جاء بعد الرضا عن الحياة في الترتيب الأخير بوزن نسبي(57.6%)، يليه بعد مفهوم الذات الإيجابي في الترتيب قبل الأخير بوزن نسبي (62.2%).

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلي الأوضاع الصعبة التي يعيشها الخريجين الجامعين في قطاع غزة فبرغم من الشعور بالتفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل إلا أنهم أيضاً يطمحون إلي تحقيق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأهداف الشخصية لهم حيث أن الأوضاع الصعبة والحصار المفروض على القطاع يمنعهم من الخروج والتنقل من قطاع غزة او الحصول على الدرجات العلمية العليا خارج البلاد أو الحصول على وظيفة في البلدان الأخرى وهذا يجعلهم نوعاً ما غير راض عن الحياة التي يعيشونها.

وهذا ما ورد في ديز ولكس (Deiner& Lucas,2000) حيث أكدوا أن درجة الرضا تعتمد على تحقيق الأفراد لأهدافهم وطموحاتهم.

كما أن كثرة عدد الخريجين في قطاع غزة يجعلهم غير راضين عن الحياة فالأوضاع السياسية التي يعيشها الخريجين الجامعين في القطاع وقلة الوظائف والمهن يجعلهم غير راضين عن الحياة وعن الأوضاع التي يعيشونها فهم حاصلين على درجات علمية بعد جهد وعناء وفي آخر المطاف لا يحصلون على أمان وظيفي أو مهنة مناسبة له هذا يجعله غير راض عن الحياة التي يعيشها.

وهذا ينعكس على نظرة الخريجين الجامعيين لذواتهم فهم رغم أنهم أصحاب شهادات علمية إلا انهم غير موظفين وليس لديهم وظائف ونظرته المجتمع للعاطلين عن العمل تكون أقل وهذا يؤثر على الذات الإيجابية للخريجين.

كما أنَّ معرفة الفرد لذاته بشكل جيِّد وتقبُّله لهذه الذات والتعايش معها وفهمها، يلعبُ دوراً بأن يتمتَّع الفرد بالصحة النفسيَّة والتوافق النفسي، وهي أيضاً عامل أساسي في توافق الشخصيَّة، وتقبُّلنا لذاتنا يعتمد بشكل جوهري على تقبُّل الآخرين لنا، ونظرتهم لنا أيضاً (زهران،1997م،ص 71).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نتائج التساؤل الثاني والذي ينص على. ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري للدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي ولجميع فقراته، والنتائج موضحة بالجدول (5.2).

جدول (5.2) المتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري للدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي ولجميع فقراته

	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة	3.747	1.286	74.9	7
2	أنا مسئول عن مشاعري	3.725	1.282	74.5	10
3	أستطيع التخلص من مشاعري السلبية عند الضرورة	3.547	1.336	70.9	12
4	أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج	3.725	1.282	74.5	11
5	أنجز الأعمال المهمة بكل وقوتي	3.734	1.415	74.7	9
6	أستطيع التركيز انتباهي في الأعمال رغم التحدي	3.778	1.392	75.6	5
7	أستطيع أن أحيد مشاعري جانبا عندما أقوم بإنجاز عملي	3.745	1.398	74.9	8
8	أستطيع التحكم في تصرفاتي	3.882	1.326	77.6	1
9	أتصرف بالهدوء عند إنجاز أي عمل أقوم به	3.767	1.386	75.3	6
10	أستطيع مواجهة مشاعري عند اتخاذ قرار يتعلق بي	3.849	1.271	77.0	2
11	يظل لدى الأمل والتفاؤل أمام فشلي	2.992	0.722	59.8	16
12	أستطيع الاستفادة من انفعالاتي الصعبة	3.824	1.265	76.5	4
13	أواجه صراعات الحياة بسهولة	3.033	0.667	60.7	14
14	أستطيع الحفاظ على هدوئي تحت أي ظروف أتعرض لها	2.992	0.725	59.8	17
15	أغير ما كنت أفكر فيه عندما اشعر بانفعالات اقل صعوبة	3.838	1.266	76.8	3
16	أكون غالبا حذرا في التعبير عن انفعالاتي السارة	2.841	0.867	56.8	18
17	انظم انفعالاتي من خلال عدم التعبير عنها	3.102	1.471	62.0	13
18	غالبا لن أفصح عن انفعالاتي الصعبة	2.995	0.731	59.9	15
	الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي	3.506	0.927	70.1	

يتبين من الجدول (5.2) النتائج التالية.

(1).أن الوزن النسبي للدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي كانت(70.1%)، مما يشير أن التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان جيد جدا بشكل عام.

وعند موازنه نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة الدراسات السابقة نجد أنها اتفقت مع نتيجة ودراسة(فايق وعياش، 2016م) ودراسة (يعقوب، 2016 م) حيث دلت تلك الدراسات الي وجود مستوى متوسط لدى أفراد العينة في التنظيم الانفعالي.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلي أن هذه الفئة المستهدفة – خريجي الجامعات– يمتلكون من الإمكانات العقلية والمعرفية ما يجعلهم يدركون المواقف الانفعالية بصورة مختلفة عن الأفراد الاخرين، كما أن قدراتهم وامكاناتهم العلمية يدفعهم الي التحكم في سلوكياتهم بشكل أفضل ،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما أن الخريجين لديهم المقدرة في التحكم في مشاعرهم الداخلية عند مواجهة المشكلات والصعوبات الحياتية ويتخذون القرارات الخاصة بهم بناء على طريقة التفكير الإيجابية التي يتبنونها في حياتهم وهذا يجعلهم أشخاص منظمين في إدارة انفعالاتهم وأفكارهم

كما أن الشخصية السوية وحالة الاستقرار النفسي والتنظيم الانفعالي والتحكم في الانفعالات بشكل إيجابي غاية ينشد كل شخص الوصول إليها ، فلابد أن تتكون شخصية الإنسان تكوناً معتدلاً سليماً ، بحيث لا يطغى فيها جانب على حساب جانب آخر ولا يغفل فيها جانب بسبب الاهتمام الزائد بجوانب أخرى غيره .

كما أن خريجي الجامعات نتيجة التعلم والممارسة والتعرف على أناس آخرين وبناء علاقات اجتماعية مختلفة هذا أكسبهم طرق وأساليب المحافظة على الهدوء وضبط الجماح في المواقف الصعبة التي يمرون بها فهم لديهم العديد من الأساليب والمهارات التي قد تعلموها أيضا من خلال دورات الرعاية الذاتية والتنمية البشرية التي جل أنشطتها تقوم على الاسترخاء النفسي والعضلي وتهدئة النفس وعدم التسرع في اتخاذ أي قرار او القيام باي سلوك دون التفكير او التروي وهذا ساعدهم على تنظيم انفعالاتهم.

كما أن خريجي الجامعات في غرة مرحلة الشباب التي تتميز بالنشاط والحيوية والانطلاق وهذا يجعلهم ينجزون الأعمال المطلوبة منهم بكل قوة وحيوية ونشاط بل يبدعون في تنفيذ النشاط من خلال وضع اللمسات الخاصة من وجهة نظرهم حتى يظهر بشكل إيجابي ومقبول للأخرين وهذا يجعلهم يتحكمون ويحيدون مشاعرهم جانبا عندم القيام بإنجاز العمل المطلوب فلديهم من المقدرة على التحكم في انفعالاتهم وتصرفاتهم وتنظيمها بشكل إيجابي.

(2).جاءت الفقرة (8) والتي تنص" أستطيع التحكم في تصرفاتي " في الترتيب الأول على فقرات التنظيم الانفعالي بوزن نسبي(77.6%)، تليها الفقرة رقم (10) والتي تنص على" أستطيع مواجهة مشاعري عند اتخاذ قرار يتعلق بي " في الترتيب الثاني بوزن نسبي 77%، في حين جاءت الفقرة (16) والتي تنص على" أكون غالبا حذرا في التعبير عن انفعالاتي السارة " في الترتيب الأخير بوزن نسبي(56.8%)، تليها الفقرة رقم (14) والتي تنص على " أستطيع الحفاظ على هدوئي تحت أي ظروف أتعرض لها " في الترتيب قبل الأخير بوزن نسبي(59.8%) .

يعزو الباحث تلك النتيجة إلي أن خريجي الجامعات يمرون بمرحلة من الاتزان والتنظيم للانفعالات فهم قد تخطو مرحلة المراهقة وهم الانسان مسؤولين عن التصرفات التي يقومون بها وبناءً على ذلك تجد الخريجين لديهم المقدرة العالية في التحكم في تصرفاتهم فهم لديهم المقدرة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

في التمييز بين الصواب والخطأ وبين ما يتوافق مع عادات وتقاليد المجتمع وما ينافيه وهذا يجعلهم يتخذون ويصدرون تصرفات تتناسب مع الموقف والبيئة التي يعيشون فيها.

كما أن انطلاقاً من مبدأ الحرية والمسؤولية الذي يغرسه الأهالي في نفوس الأبناء وكذلك الجامعات فالخريج الجامعي أصبح حر في اختيار ما يريد والتعبير عن أفكاره ومشاعره وسلوكياته كما يشاء ولكن ضمن أنه مسؤول عن تصرفاته فلابد من أن تكون التصرفات مناسبة للموقف ولا تتعدى حقوق الآخرين لذلك نجد خريجي الجامعات لديهم المقدرة العالية في التحكم في تصرفاتهم.

كما أن المرحلة التي يمرون بها خريجي الجامعات – مرحلة الاقبال على الزواج – فهو يحاول قدر الإمكان أن يصدر سلوكيات مناسبة تظهر للأخرين أنه ذات وعي ودراية واتزان انفعالي كذلك المجتمع والاقرباء ينظرون للخريج نظرة عالية فهو يحمل شهادة علمية وهو اكثر وعياً ودراية بالعديد من الأمور وهو يكتسبون منه الية التعامل مع المواقف المختلفة وطرق التحكم في التصرفات بشكل إيجابي.

كذلك للدورات التربوية والنفسية التي يحصلون عليها الطلبة والتي تهدف الي الرعاية الذاتية وتوكيد الذات تشمل على العديد من الأنشطة التي تساعدهم على الاسترخاء والتنفس العميق والتروي في اتخاذ أي قرار وعدم التسرع والنظر للموضوع من عدة جوانب حتى يتم اتخاذ القرار السليم .

في حين جاءت الفقرة (16) والتي تنص على" أكون غالبا حذرا في التعبير عن انفعالاتي السارة " في الترتيب الأخير بوزن نسبي(56.8%).

يعزو الباحث تلك النتيجة إلي أننا في قطاع غزة نعيش أوضاع اقتصادية صعبة فالحصار المفروض والحروب المتكررة والأوضاع النفسية الصعبة التي تسود أغلب الأفراد نتيجة ما تعرضوا اليه في الحرب الأخيرة أو ما بعدها من الحصار وتأثير ذلك على نفسيتهم وعلى عدم مقدرة الأشخاص الاخرين ضبط انفعالاتهم وتنظيمها بشكل جيد هذا يجعل خريجي الجامعات أصحاب الشهادات العلمية على أن يكونوا حذرين في التعبير عن مشاعرهم السارة امام الاخرين من أجل احترام نفسية الاخرين والأوضاع التي يمرون بها.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نتائج فرضيات الدراسة

نتائج الفرضية الأولى." لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية".

وللإجابة على تلك الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون للتعرف على نوع وقوة العلاقة بين المتغيرات، والنتائج موضحة بالجدول (5.3).

جدول (5.3) نتائج معامل الارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي

البعد	التنظيم الانفعالي	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	.520(**)	0.000
المشاعر الإيجابية	.519(**)	0.000
مفهوم الذات الإيجابي	.521(**)	0.000
الرضا عن الحياة	.322(**)	0.000
المرونة الإيجابية	.517(**)	0.000
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	.517(**)	0.000

يتبين من الجدول (5.3) أن مستوى الدلالة لمعامل الارتباط بين الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي ولجميع أبعاده من جهة وبين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي من جهة أخرى كانت أقل من 0.05، وأن معامل الارتباط كان موجبا، مما يشير لوجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي ولجميع أبعاده من جهة وبين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي من جهة أخرى، مما سبق يمكن رفض الفرضية القائلة بأنه " **لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية،** .

عند موازنه نتيجة الدراسة مع نتيجة الدراسات السابقة نجد انها اتفقت مع نتيجة دراسة خليل والشريف (2014م) حيث بينت وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي وبين الاتجاهات نحو القيم،ودراسة (محمد،2012 م) حيث أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وعوامل الشخصية التالية. الانبساطية، والانفتاح على الخبرة،و دراسة جيسيكا(2009 Jessica) حيث بينت وجود علاقة دالة موجبة بين التنظيم الانفعالي والإبداع، بينما اختلفت مع نتيجة دراسة(عبد اللاه، 2017م) حيث توصلت الي وجود علاقة عكسية بين التفكير

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإيجابي والكمالية، ونتيجة دراسة(عماش، 2016م) حيث بينت وجود علاقة عكسية في التفكير الإيجابي واستراتيجيات الضغوط النفسية، و دراسة القريشي (2012م)حيث أظهرت أن لا علاقة بين التفكير الإيجابي والمتغيرات الدموغرافية ، و دراسة كل من كوبري وتانو(Kobori & Tanno, 2005) حيث بينت عدم وجود ارتباط بين الكمالية الموجهة ذاتيا وكل من الانفعال الإيجابي والانفعال السلبي.

يعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن النتيجة منطقية فالأشخاص الذين يتخذون نمط التفكير الإيجابي في حياتهم هذا يجعلهم يتعاملون مع العديد من المواقف والأحداث التي يمرون بها بمنطقية وواقعية ويتصرفون اتجاه تلك المواقف بما يمتلكونه من قدرات وإمكانات ومعارف حتي يستطيعوا اتخاذ القرارات الصائبة فهم يمتلكون نظرة إيجابية متفائلة للحياة التي يعيشونها ويضعون اهداف مستقبلية لحياتهم وهذا ينعكس على تصرفاتهم وسلوكياتهم وبالتالي نجد لديهم المقدرة على تنظيم انفعالاتهم.

وهذا ما أشاروا إليه (Putnam & Sillk,2005. P. 908) أن الافراد القادرين على تنظيم الانفعالات هم الذين يتميزون بنظرة متفائلة وتصور بأنهم يملكون السيطرة على أحداث الحياة واسلوبا فعالا في مواجهة الضغوطات ومفعوما إيجابيا والاحساس بهدف او معني الحياة.

ونظرا للعلاقة الوثيقة والمباشرة بين الأفكار والمشاعر والسلوك والمتفاعلة بينهم فالأفكار الإيجابية تولد مشاعر وسلوكيات إيجابية وهذا ما اظهرته نتائج دراستي كل من (سالم، 2005 م؛ العنزي، 2008م) بأن الطلاب والطالبات الذين يستخدمون التفكير الإيجابي يجعلهم أكثر تكيفاً مع انفسهم وافكارهم ومشاعرهم مما ينعكس إيجاباً في رفع مستوى علاقاتهم الإيجابية مع ذواتهم ومع الآخرين وبالتالي تكوين عادات وسلوكيات إيجابية جديدة.

كما أن خريجي الجامعات الذين يتميزون بالتفكير الإيجابي يعرفون جيداً مشاعرهم الخاصة ويقومون بإدارتها جيداً ويتفهمون ويتعاملون مع مشاعر الآخرين بصورة ممتازة هم أنفسهم من نراهم متميزين في أغلب مجالات الحياة كما أنهم اكثر وعياً بذواتهم وقدراتهم وأكثر رضا عن أنفسهم وهذا يجعلهم راضين عن الحياة التي يعيشونها ويسلكون تصرفات تتناسب مع نمط التفكير الإيجابي الذي يتحلون به.

كما يرى (الفقي، 2007،ص155) أن المفكر هو صانع الأفكار والأفكار تسبب التفكير والتفكير يسبب التركيز والتركيز يسبب الأحاسيس والأحاسيس تسبب السلوك والسلوك يسبب النتائج والنتائج تحدد واقع حياة الشخص فلو أراد الانسان أن يحدث تغييرا في حياته عليه أن يغير ادارك المفكر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما أن الخريج الجامعي الذي لدية نمط تفكير إيجابي نجد لديه رضا عن الحياة التي يعيشها فهو متقبل للأوضاع والأشخاص الذي يعيش معهم بل أنه يستطيع التغيير والتكيف مع الأوضاع فنجد شخصيته تتميز بالمرونة الإيجابية فهو ليس شخصية جامدة أو متصلبة بل هو مرن يستخدم تفكيره الإيجابي في تجيير الأوضاع اليه وهذا ينعكس على سلوكياته وتصرفاته بشكل إيجابي .

لذلك نرى أن هناك علاقة طردية بين نمط التفكير الإيجابي وتنظيم الانفعالات حيث أن كلما زاد نمط التفكير الإيجابي زاد التنظيم الانفعالي لدى الفرد والعكس صحيح.

نتائج الفرضية الثانية." لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى (للجنس، لدخل الأسرة، للجامعة، للمعدل التراكمي)".

1.الجنس

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجنس".

وللإجابة على تلك الفرضية تم استخدام اختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين مجموعتين من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.4).

جدول (5.4) نتائج t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق في التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجنس

	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	ذكر	182	3.156	1.025	-0.322	0.747	غير دالة
	أنثى	182	3.191	1.043			
المشاعر الإيجابية	ذكر	182	3.164	0.993	-0.293	0.77	غير دالة
	أنثى	182	3.195	1.012			
مفهوم الذات الإيجابي	ذكر	182	3.078	0.898	-0.619	0.536	غير دالة
	أنثى	182	3.138	0.936			
الرضا عن الحياة	ذكر	182	2.794	0.880	-1.846	0.066	غير دالة
	أنثى	182	2.966	0.904			
المرونة الإيجابية	ذكر	182	3.130	0.958	-0.451	0.652	غير دالة
	أنثى	182	3.176	0.994			
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	ذكر	182	3.064	0.873	-0.728	0.467	غير دالة
	أنثى	182	3.133	0.929			

قيمة t الجدولية لدرجات حرية 362 عند مستوى دلالة 0.05 = 1.96

يتبين من الجدول (5.4) أن مستوى الدلالة للتفكير الإيجابي ولجميع أبعاده كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة t المحسوبة أقل من الجدولية) مما يشير

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجنس، مما سبق يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجنس**" .

عند موازنه نتيجة الدراسة مع نتيجة الدراسات السابقة نجد انها اتفقت مع نتيجة دراسة (**احمد وعبد الجواد ،2012 م) حيث** أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من عينة الدراسة في التفكير الإيجابي، بينما اختلفت مع نتيجة دراسة (**عبد اللاه، 2017م) حيث** بينت أن توجد فروق في التفكير الإيجابي تعزي للجنس ، و**دراسة(علة وبوزاد، 2016م) حيث** توصلت إلي وجود فروق في التفكير الإيجابي تبعا للجنس لصالح الاناث.

- **ويرجع الباحث هذه النتيجة** إلى أن الطلبة الخريجين من كلا الجنسين يعيشون نفس الظروف الحياتية والجامعية فالمناهج الدراسية والنشطة التي يمارسونها في الجامعات تساعدهم على اكتساب العديد من المهارات التي تنمي التفكير الإيجابي لديهم.

كما أن الاسرة الفلسطينية أصبحت لا تفرق بين الذكور والاناث في عملية التربية وأن للإناث الحق في التعلم مثل الذكور وهذا جعل كلا الجنسين متساوين في عملية التربية واكتساب المهارات المعرفية والفكرية التي تجعلهم يفكرون بطرق إيجابية اتجاه الأمور التي يوجهونها ويعيشونها سواء في الأسرة أو الجامعة.

وكذلك الشريعة الإسلامية تحثنا على التفكير الإيجابي وهذا الحث لا يفرق بين ذكر أو انثى لذلك نجد أن كلا الجنسين متساوين في عملية التفكير وقد يعزى ذلك إلى الفطرة الإسلامية التي تربوا عليها واكتسبوها من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي حثنا الرسول عليه الصلاة والسلام عليها من خلال النظر والتفكير بطريقة إيجابية في كل نواح الحياة.

كما ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى قدرة الطلبة الخريجين من الجامعات من كلا الجنسين على التخلص أو الحد من أسباب الضغوط النفسية والاحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي اتجاه الامور ، حيث أننا نعيش في بيئة اجتماعية مليئة بالضغوطات فالاحتلال مغتصب لأرضنا ومقدساتنا والحروب المتكررة على القطاع وهدم المنازل واستشهاد الكثير سواء كبار أو صغار والحصار المفروض علينا لذلك تنعكس أحداث الحياة بتحدياتها ومشكلاتها على الجوانب المختلفة لشخصية الفرد مما يجعل من الضروري البحث عن الطرق التي يمكن من خلالها مساعدة الفرد على الصمود أمام تلك التحديات والمشكلات والتي تؤثر على مستوى أداء الفرد بصفة عامة والخريجين بصفة خاصة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هذا يجعل الخريجين ينظرون الى المشكلات التي تواجههم بطريقة مختلفة فيفكرون بطريقة إيجابية، وهذا الذي يُخرج الخريج الجامعي من كلا الجنسين من حالة التوتر والقلق ويدعوه الي التفاؤل ليصل به الي حالة من الهدوء والسكينة مع النفس إذ يصبح ضرورة مُلحة في الاوقات العصيبة الحالية التي يمر بها مجتمعنا حيث يساعد على التفاؤل والأمل ورؤية الأمور من منظور إيجابي لا تخفى قيمته باعتبار سنداً ضرورياً يعين الفرد في مواصلة مسيرة حياته ومواجهة التحديات العصرية والمجتمعية.

وهذا ما بينه (علوان والنواجحة ، 2013 م،ص5) بقولهم " ترتبط الإيجابية عند نسبتها إلي التفكير بالعديد من الدلالات والمعاني التي تعكس القوة الانسانية والكفاءة الذاتية للفرد والصحة النفسية وحسن الحال الذاتي في الحياة فهي مُكون متعدد العناصر والابعاد تحمل في ثناياها ميزات وخصائص نفسية- وفكرية- تدل على إيجابية الفرد ، مما يجعلها بمثابة الطاقة التي تبعث في النفس الشعور بالأمل والحيوية والنشاط وتدفعه إلي المبادرة والبذل والعطاء والطموح واغتنام الفرص واستثمار الواقع.

كما أن الخريجين من كلا الجنسين ينظرون إلي المستقبل نظرة تفاؤلية كون أن التفاؤل يحدد الطريق لتحقيق أهدافهم لذا فإن التوقعات الإيجابية والمتفائلة تجاه الاحداث سوف تساعد الخريجين على تحقيق أهدافهم بدلا من فقدان الأمل في تحقيقها وهذه النتيجة تعكس رغبة الخريجين من كلا الجنسين في دراستهم وطموحهم وتعكس أيضاً قدرتهم في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم وهذا ما ولد لديهم النظرة الإيجابية والمرونة النفسية في طريقة تفكيرهم الإيجابي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2.دخل الأسرة

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى لدخل الأسرة".

وللإجابة على تلك الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين ثلاثة مجموعات فأكثر من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.5).

جدول (5.5) نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى لدخل الأسرة

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	بين المجموعات	2.909	2	1.455	1.366	0.256	غير دالة
	داخل المجموعات	384.469	361	1.065			
	الإجمالي	387.379	363				
المشاعر الإيجابية	بين المجموعات	2.734	2	1.367	1.366	0.256	غير دالة
	داخل المجموعات	361.187	361	1.001			
	الإجمالي	363.921	363				
مفهوم الذات الإيجابي	بين المجموعات	3.601	2	1.801	2.157	0.117	غير دالة
	داخل المجموعات	301.357	361	0.835			
	الإجمالي	304.958	363				
الرضا عن الحياة	بين المجموعات	9.172	2	4.586	5.876	0.003	دالة
	داخل المجموعات	281.742	361	0.78			
	الإجمالي	290.913	363				
المرونة الإيجابية	بين المجموعات	3.336	2	1.668	1.76	0.173	غير دالة
	داخل المجموعات	342.091	361	0.948			
	الإجمالي	345.427	363				
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	بين المجموعات	4.019	2	2.01	2.496	0.084	غير دالة
	داخل المجموعات	290.6	361	0.805			
	الإجمالي	294.619	363				

قيمة F الجدولية لدرجات حرية (2، 361) عند مستوى دلالة 0.05 = 3

يتبين من الجدول (5.5) أن مستوى الدلالة للتفكير الإيجابي ولجميع أبعاده كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة F المحسوبة أقل من الجدولية) باستثناء بعد الرضا عن الحياة كان مستوى الدلالة له أقل من 0.05، مما يشير لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى لدخل الأسرة باستثناء بعد الرضا عن الحياة كانت هناك فروق، مما سبق يمكن

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بشكل عام قبول الفرضية القائلة بأنه " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى لدخل الأسرة**"،

– يعزو الباحث تلك النتيجة إلي أن جميع خريجي الجامعات بغض النظر عن مستوى دخل الأسرة يمتلكون نفس الدرجة العلمية وهي حصولهم على الشهادة الجامعية – خريج جامعي– وهذا يجعل المجتمع ينظر إاليهم نظرة إيجابية ويشار إليهم بالبنان حيث أنهم أناس متعلمين وذات مكانة اجتماعية وهذا ينعكس على ذاتهم وعن نظرتهم لأنفسهم ويولد لديهم الشعور بالتفاؤل والأمل ويجعلهم ينظرون إلي المستقبل نظرة إيجابية لتحقيق الأهداف الخاصة بهم وبحياتهم.

كما أن الجامعات الفلسطينية عندما تدرس الطلبة المساقات العلمية والمهارات التي تنمي التفكير الإيجابي لديهم لا تفرق بين فقير أو غني فكلاهما طلبة ولديهم الحق في تلقي العلم والتعلم واكتساب القيم والمهارات التي تساعدهم على تنمية قدراتهم وأفكارهم وتطوير مداركهم واكسابهم أسلوب حل المشكلات وهذ يؤدي إلي غرس نمط التفكير الإيجابي لديهم ، كما أنه عندما تقوم الجامعة بتكريم الخريج الجامعي لا تنظر إلي مستوى دخل الأسرة فجميع الخريجين سواء لديهم ويتم تكريمهم باحتفالات كبيرة وأمام أعيان ووجهاء المجتمع وهذا يجعل الخريجين يفتخرون بأنفسهم وبقدراتهم ويجعلهم يفكرون بطريقة إيجابية نحو المستقبل ونحو حياتهم المهنية التي يسعون إلي بنائها من خلال الحصول على مهنة أو وظيفة مناسبة لهم وبناء أسرة اجتماعية .

– كما أن هذا ينعكس على سلوكهم فجميع الخريجين يتمتعون بمرونة في التفكير وينظرون إلي المشكلات التي تواجههم نظرة مختلفة فعملية جمع المعلومات ووضع البدائل وحل المشكلات بطريقة علمية هذا ما اكتسبوه من خلال التعليم الذي تعلموه ودرسوه في الجامعات التي لا تفرق أو تميز بين الطلبة على المستوى دخل الأسرة أو الوضع الاقتصادي له فجميع الطلبة سواء.

– كما أن المؤسسات المجتمعية والحكومية عندما تعلن عن وظائف ويتقدم لها الخريجين لا تفرق بينهم في مستوى الدخل وإنما تعتمد على الكفاءة المهنية وطريقة التفكير الإيجابي والإبداعي لدى المتقدم للوظيفة وهذا يحث الخريجين على التفكير بطريقة إيجابية وإبداعية في جميع الامور.

– والتفكير الإيجابي هو مدخل الانسان للسلام الداخلي إلي النجاح ولتحسين علاقاته بالآخرين والانسان مفكر إيجابي بطبيعته فإذا توافرت له بيئة إيجابية ستجده يتصرف بإيجابية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أما اذا كانت البيئة التي ينمو فيها سلبية فإنها سوف تؤثر على طريقة تفكيره لذلك نجد أن مستوى دخل الاسرة ليس له تأثير على نمط التفكير للأشخاص وإنما طبيعة البيئة الاسرية إيجابية ام سلبية هي التي تؤثر في نمط تفكير الأشخاص.

- كما أن الخريجين الجامعين لديهم القدرة على إدارك انفعالاتهم وانفعالات الاخرين وفهمها والتعبير عنها وضبطها وتنظيمها مما يمكنهم من تكوين العديد من العلاقات الإيجابية بالأخرين ويجعلهم موضع اهتمام وثقة وهذا ما يسهم في تكوين مشاعر إيجابية عن الذات لديهم الذي ينتج عنه زيادة في التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل والحياة التي يعيشونها وبالتالي يفكرون بطريقة إيجابية.

وللتعرف على مصدر الفروق في بعد الرضا عن الحياة تم استخدام اختبار شيفيه والجدول (5.6) يوضح النتائج.

جدول (5.6) نتائج اختبار شيفيه لرضا عن الحياة يعزى لدخل الأسرة

	دخل الأسرة		متوسط الفروق	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	أقل من 1500	أقل1500-2500	-0.08646	0.780
		2500أفكثر	-.35107(*)	0.005
	أقل1500-2500	أقل من 1500	0.08646	0.780
		2500أفكثر	-0.26461	0.087
	2500أفكثر	أقل من 1500	.35107(*)	0.005
		أقل1500-2500	0.26461	0.087

يتبين الجدول (5.6) أن الفروق كانت بين الأسر الذين دخلهم الأقل من 1500 شيكل وبين الأسر الذي دخلهم 2500 شيكل فأكثر لصالح الأسر الذي دخلهم 2500 شيكل فأكثر .

يعزو الباحث تلك النتيجة إلي تعقد سبل العيش وحاجات ومتطلبات الخريجين الجامعيين الاخذة بالازدياد والتعقيد شيئا فشيئا ، والتي تؤدي الي افتقار الإنسان إلي حالة الاستقرار النفسي والذي ينعكس سلبا على شعور الخريج الجامعي بالأمن والاطمئنان النفسي والتفاؤل ، الامر الذي يدفع الخريج بالتفكير الدائم في الكيفية التي يستطيع من خلالها إشباع الحاجات لديه والتي تزداد إلحاحا مع مرور الزمن في ظل التقدم التكنولوجي الهائل الذي يشهده العالم ولعل الظروف الحياتية التي يعيشها هؤلاء الخريجون الذين أيضا أسرهم يعانون من أزمة مالية صعبة هذا يجعلهم غير راضين عن الحياة وعن الظروف المحيطة بهم ، كون أن الأسرة لا تستطيع توفير حتى الاحتياجات الأساسية لهم وهذا ينعكس بمجمله على تفكير الخريج وكذلك مشاعره ، بخلاف الأسرة التي وضعها الاقتصادي جيد و لديها القدرة على توفير الاحتياجات والمتطلبات التي يحتاجها الخريج في الأسرة الأمر الذي يجعل الخريج لديه رضا أكثر من الآخرين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما أن ظروف حياة الأسر الفقيرة في ظل هذه الظروف الصعبة في قطاع غزة ونتيجة الحصار المفروض وانعدام العمل وزيادة نسبة البطالة يجعله مدعاة للنقمة وعدم الرضا وهذا يجعل الخريج يفكر بطريقة غير منطقية بخلاف الخريج الذي وضعه الاقتصادي جيد .

وهذا ما أظهرته دراسة ايسترلين (Easterlin ,2001) والذي أشار فيه إلي أهمية الدخل المادي للرضا عن الحياة.

3.الجامعة

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجامعة".

وللإجابة على تلك الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين ثلاثة مجموعات فأكثر من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.7).

جدول (5.7) نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجامعة

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	بين المجموعات	1.85	2	0.925	0.866	0.422	غير دالة
	داخل المجموعات	385.529	361	1.068			
	الإجمالي	387.379	363				
المشاعر الإيجابية	بين المجموعات	1.617	2	0.809	0.806	0.448	غير دالة
	داخل المجموعات	362.304	361	1.004			
	الإجمالي	363.921	363				
مفهوم الذات الإيجابي	بين المجموعات	0.991	2	0.496	0.589	0.556	غير دالة
	داخل المجموعات	303.967	361	0.842			
	الإجمالي	304.958	363				
الرضا عن الحياة	بين المجموعات	2.255	2	1.127	1.41	0.246	غير دالة
	داخل المجموعات	288.659	361	0.8			
	الإجمالي	290.913	363				
المرونة الإيجابية	بين المجموعات	1.38	2	0.69	0.724	0.486	غير دالة
	داخل المجموعات	344.048	361	0.953			
	الإجمالي	345.427	363				
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	بين المجموعات	1.221	2	0.61	0.751	0.473	غير دالة
	داخل المجموعات	293.399	361	0.813			
	الإجمالي	294.619	363				

قيمة F الجدولية لدرجات حرية (2، 361) عند مستوى دلالة 0.05 = 3

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتبين من الجدول (5.7) أن مستوى الدلالة للتفكير الإيجابي ولجميع أبعاده كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة F المحسوبة أقل من الجدولية)، مما يشير لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجامعة، مما سبق يمكن بشكل عام قبول الفرضية القائلة بأنه " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجامعة**"، **يعزو الباحث تلك النتيجة إلي عدة أسباب وهي.**

- حرصت الجامعات الفلسطينية على تحسين الجودة وضبط النوعية بإستمرار في مختلف المجالات التخصصية والتعليمية وهذا ظهر من خلال لمس الخريجين عمليات التحديث والتطوير في المجالات كافة والتوسع في تقديم الخدمات ذات الأثر البالغ على نمط تفكير الطلبة ونوعية المعلومات والمهارات التي يعيشها طلبة الجامعات.
- كما أن التنافس بين الجامعات جعل الجامعات تركز على جودة المخرج – خريجي الجامعة– من خلال غرس المفاهيم والقيم وإكسابهم أنماط التفكير الإيجابية والإبداعية من خلال التدريس والواجبات التي تطلب من الطلبة والأبحاث العلمية التي يقوم بها الطلبة من خلال البحث في المكتبات وقراءة الكتب وتصفح المجلات العلمية وهذا ينعكس على تفكير الطلبة بشكل إيجابي ويفتح آفاق واسعة أمام الطلبة .
- كما أن الجامعات الفلسطينية تسعى الي تطوير الكادر الإداري لدبها وذلك عن طريق الدورات التي تقدمها للعاملين حسب مجال عملهم مما يبقيهم على تواصل مع كل ما هو جيد في أعمالهم وهذا ينعكس إيجاباً على الطلبة من خلال اكتسابهم للخبرات والمهارات العلمية والحياتية التي تفيدهم في حياتهم المستقبلية .
- كما أن الظروف الاجتماعية التي يعيشونها الخريجون الجامعيون – قطاع غزة– واحدة فالعادات والتقاليد والنمط الأسرى متشابه ونمط التربية الاسرية و تعليم الطلبة التفكير الإيجابي والنظرة المستقبلية للحياة هذا يجعل الخريجين الجامعين على اختلاف الجامعات التي يدرسون فيها متشابهين في نمط التفكير الإيجابي لديهم.
- ذلك تعتبر المرحلة الجامعية على اختلاف الجامعات متميزة للطلبة ففيها تنضج الأفكار ويتفتح الذهن للمستقبل فهي بيدها أدوات التطور والتقدم والتغيير والرقي لذلك فإن الاهتمام بمشكلاتهم يعد من الضروريات لإزالة معوقات التنمية والتقدم الحضاري .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4.المعدل التراكمي

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للمعدل التراكمي".

وللإجابة على تلك الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين ثلاثة مجموعات فأكثر من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.8).

جدول (5.8) نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للمعدل التراكمي

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	بين المجموعات	104.178	3	34.726	44.143	0.000	دالة
	داخل المجموعات	283.201	360	0.787			
	الإجمالي	387.379	363				
المشاعر الإيجابية	بين المجموعات	102.215	3	34.072	46.869	0.000	دالة
	داخل المجموعات	261.706	360	0.727			
	الإجمالي	363.921	363				
مفهوم الذات الإيجابي	بين المجموعات	92.158	3	30.719	51.969	0.000	دالة
	داخل المجموعات	212.8	360	0.591			
	الإجمالي	304.958	363				
الرضا عن الحياة	بين المجموعات	106.308	3	35.436	69.103	0.000	دالة
	داخل المجموعات	184.606	360	0.513			
	الإجمالي	290.913	363				
المرونة الإيجابية	بين المجموعات	99.895	3	33.298	48.822	0.000	دالة
	داخل المجموعات	245.532	360	0.682			
	الإجمالي	345.427	363				
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	بين المجموعات	100.237	3	33.412	61.881	0.000	دالة
	داخل المجموعات	194.382	360	0.540			
	الإجمالي	294.619	363				
الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي	بين المجموعات	35.679	3	11.893	15.487	0.000	دالة
	داخل المجموعات	276.446	360	0.768			
	الإجمالي	312.125	363				

قيمة F الجدولية لدرجات حرية (3، 360) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.6

يتبين من الجدول (5.8) أن مستوى الدلالة للتفكير الإيجابي ولجميع أبعاده كانت أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة F المحسوبة أكبر من الجدولية)، مما يشير لوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التفكير الإيجابي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للمعدل التراكمي، مما سبق يمكن بشكل عام رفض

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفرضية القائلة بأنه " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التفكير الإيجابي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية يعزى للمعدل التراكمي**".

وللتعرف على مصدر الفروق تم استخدام اختبار شيفيه والجدول (5.9) يوضح النتائج.

جدول (5.9) نتائج اختبار شيفيه للتفكير الإيجابي يعزى للمعدل التراكمي

البعد	المعدل التراكمي		متوسط الفروق	مستوى الدلالة
الإيجابية نحو التوقعات المستقبل	مقبول	جيد	-0.287	0.191
		جيد جدا	-.65835(*)	0.000
		ممتاز	-1.80404(*)	0.000
	جيد	مقبول	0.287	0.191
		جيد جدا	-.37145(*)	0.026
		ممتاز	-1.51714(*)	0.000
	جيد جدا	مقبول	.65835(*)	0.000
		جيد	.37145(*)	0.026
		ممتاز	-1.14569(*)	0.000
	ممتاز	مقبول	1.80404(*)	0.000
		جيد	1.51714(*)	0.000
		جيد جدا	1.14569(*)	0.000
الإيجابية المشاعر	مقبول	جيد	-0.271	0.204
		جيد جدا	-.68709(*)	0.000
		ممتاز	-1.76916(*)	0.000
	جيد	مقبول	0.271	0.204
		جيد جدا	-.41579(*)	0.006
		ممتاز	-1.49786(*)	0.000
	جيد جدا	مقبول	.68709(*)	0.000
		جيد	.41579(*)	0.006
		ممتاز	-1.08207(*)	0.000
	ممتاز	مقبول	1.76916(*)	0.000
		جيد	1.49786(*)	0.000
		جيد جدا	1.08207(*)	0.000
الذات الإيجابي مفهوم	مقبول	جيد	-0.293	0.086
		جيد جدا	-.58971(*)	0.000
		ممتاز	-1.71360(*)	0.000
	جيد	مقبول	0.293	0.086
		جيد جدا	-.29652(*)	0.049
		ممتاز	-1.42041(*)	0.000
	جيد جدا	مقبول	.58971(*)	0.000
		جيد	.29652(*)	0.049
		ممتاز	-1.12389(*)	0.000
	ممتاز	مقبول	1.71360(*)	0.000
		جيد	1.42041(*)	0.000
		جيد جدا	1.12389(*)	0.000
الرضا عن الحياة	مقبول	جيد	-.33354(*)	0.021

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

		جيد جدا	-.47800(*)	0.000
		ممتاز	-1.86365(*)	0.000
	جيد	مقبول	.33354(*)	0.021
		جيد جدا	-0.144	0.538
		ممتاز	-1.53011(*)	0.000
	جيد جدا	مقبول	.47800(*)	0.000
		جيد	0.144	0.538
		ممتاز	-1.38565(*)	0.000
	ممتاز	مقبول	1.86365(*)	0.000
		جيد	1.53011(*)	0.000
		جيد جدا	1.38565(*)	0.000
المرونة الإيجابية	مقبول	جيد	-0.287	0.141
		جيد جدا	-.62233(*)	0.000
		ممتاز	-1.77541(*)	0.000
	جيد	مقبول	0.287	0.141
		جيد جدا	-.33558(*)	0.033
		ممتاز	-1.48867(*)	0.000
	جيد جدا	مقبول	.62233(*)	0.000
		جيد	.33558(*)	0.033
		ممتاز	-1.15308(*)	0.000
	ممتاز	مقبول	1.77541(*)	0.000
		جيد	1.48867(*)	0.000
		جيد جدا	1.15308(*)	0.000
الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي	مقبول	جيد	-0.294	0.064
		جيد جدا	-.60710(*)	0.000
		ممتاز	-1.78517(*)	0.000
	جيد	مقبول	0.294	0.064
		جيد جدا	-.31276(*)	0.023
		ممتاز	-1.49084(*)	0.000
	جيد جدا	مقبول	.60710(*)	0.000
		جيد	.31276(*)	0.023
		ممتاز	-1.17808(*)	0.000
	ممتاز	مقبول	1.78517(*)	0.000
		جيد	1.49084(*)	0.000
		جيد جدا	1.17808(*)	0.000

يتبين الجدول (5.9) أن الفروق بالنسبة للدرجة الكلية للتفكير الإيجابي ولجميع الأبعاد كانت بين الخريجين الذي معدلهم ممتاز وبين باقي المعدلات لصالح الخريجين الذي معدلهم ممتاز ، كما كانت الفروق بين الخريجين الذي معدلهم جيد جداً من جهة وبين الخريجين الذي معدلهم مقبول وجيد من جهة أخرى لصالح الخريجين الذي معدلهم جيد جداً.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلي أن هذا يرجع إلي أن الخريجين الحاصلين على معدلات ممتازة لديهم القدرة على التفكير بشكل أكبر ونظرتهم إلي الحياة والمشكلات التي يواجهونها أكثر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فمداركهم ووعيهم ونظرتهم للأمور والحياة تكون أشمل وأوسع من الآخرين لذلك نجد نظرتهم لذواتهم تكون أكثر وعياً فهم يعرفون إمكاناتهم وقدراتهم ويعملون على توسيع مداركهم وتنمية قدراتهم وهذا يجعلهم ينظرون للمستقبل نظرة إيجابية وتصبح شخصيتهم أكثر مرونة مع الاحداث والمواقف التي يمرون بها .

كما أن القدرات العقلية التي يتصف بها الأشخاص نتجت من خلال الإطلاع والدراسة واكتساب العديد من المهارات والمعارف وهذا يجعل نمط التفكير إيجابي لديهم هو السائد في طريقة التفكير لديهم بخلاف الذين تخرجوا من الجامعات ولكن لم يحصلوا على الدورات والمشاركة في الأنشطة والإطلاع على الكتب والمهارات التي تنمي لديهم مداركهم ووعيهم بالحياة التي يعيشونها وبالتالي طريقة تفكيرهم تكون أقل إيجابية من غيرهم من الأشخاص.

وهذا ما أظهرته دراسة جودهارت (Goodhart , 1999) وجود ارتباط جوهري بين نمط التفكير الإيجابي والقدرة على الإنجاز التحصيلي لدى الطلبة.

وخلاصة القول أن التفكير الإيجابي دافع نفسي واقتناع عقلي وجهد بدني لا يكتفي الفرد من خلاله بتنفيذ المطلوب منه بل يتجاوز إلي المبادرة في الطلبة والبحث عنه وهذا نجده في الطلبة المتميزين والحاصلين على معدلات عالية في الجامعة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

نتائج الفرضية الثالثة." لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى (للجنس، لدخل الأسرة، للجامعة، للمعدل التراكمي)".

1.الجنس

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجنس".

وللإجابة على تلك الفرضية تم استخدام اختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين مجموعتين من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول رقم (5.10).

جدول (5.10) نتائج t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق في التنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجنس

	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة	
الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي	ذكر	182	3.534	0.957	0.574	0.566	غير دالة
	أنثى	182	3.478	0.899			

قيمة t الجدولية لدرجات حرية 362 عند مستوى دلالة 0.05 = 1.96

يتبين من الجدول (5.10) أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة t المحسوبة أقل من الجدولية) مما يشير لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجنس، مما سبق يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجنس".**

عند موازنه نتيجة الدراسة مع نتيجة الدراسات السابقة نجد أنها اتفقت مع نتيجة دراسة (عياش وفايق،2016م) حيث بينت أن لا توجد فروق في التنظيم تعزي للجنس ، ودراسة (يعقوب،2016م) حيث بينت أن لا يوجد فرقا ذو دلالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن الطلبة الخريجين من كلا الجنسين يعيشون نفس الظروف الحياتية والجامعية فالمناهج الدراسية والنشطة التي يمارسونها في الجامعات تساعدهم على اكتساب العديد من المهارات التي تجعل لديهم المقدرة على التحكم في تصرفاتهم وتنظيم انفعالاتهم .

كما أن الأسرة الفلسطينية أصبحت لا تفرق بين الذكور والإناث في عملية التربية حيث نجد الأسرة تعلم الأبناء التعبير عن سلوكياتهم وأفكارهم ومشاعرهم بطريقة إيجابية وتتناسب مع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الوقف والا تتعدى حرية الآخرين وهذا جعل كلا الجنسين لديهم المقدرة على تنظيم انفعالاتهم والتحكم في تصرفاتهم بشكل جيد.

وكذلك الشريعة الإسلامية تحث المسلمين (ذكر أو انثى) على ضبط النفس والانفعالات وتنظيمها بشكل جيد.

كما ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى قدرة الطلبة الخريجين من الجامعات من كلا الجنسين على التخلص أو الحد من أسباب الضغوط النفسية والاحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي وتنظيم الانفعالات التي تم اكتسابها من خلال المناهج الجامعية والخبرات التي ينميها ويغرسها المحاضرون وأساتذه الجامعه للطلبة.

2.دخل الأسرة

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى لدخل الأسرة".

وللإجابة على تلك الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين ثلاثة مجموعات فأكثر من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.11).

جدول (5.11) نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في التنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى لدخل الأسرة

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	
الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي	بين المجموعات	1.897	2	0.948	1.104	0.333	غير دالة
	داخل المجموعات	310.228	361	0.859			
	الإجمالي	312.125	363				

قيمة F الجدولية لدرجات حرية (2، 361) عند مستوى دلالة 0.05 = 3

يتبين من الجدول (5.11) أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة F المحسوبة أقل من الجدولية)، مما يشير لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى لدخل الأسرة، مما سبق يمكن بشكل عام قبول الفرضية القائلة بأنه " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى لدخل الأسرة**"، ويعزو الباحث تلك النتيجة إلي أن الخريج الجامعي الصحيح نفسيا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل مناسب مع المواقف

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التي تستدعي هذه الانفعالات وهذا لا يرتبط بالوضع الاقتصادي للأسرة التي يعيش فيها الخريج الجامعي.

كما أن تقارب المعلمات والمهارات التي اكتسبوها خريجي الجامعات من خلال المناهج الجامعية والدورات التربوية بغض النظر عن المستوى الاقتصادي للأسرة.

3.الجامعة

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجامعة".

وللإجابة على تلك الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين ثلاثة مجموعات فأكثر من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.12).

جدول (5.12) نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في التنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجامعة

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	
الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي	بين المجموعات	0.179	2	0.09	0.104	0.901	غير دالة
	داخل المجموعات	311.945	361	0.864			
	الإجمالي	312.125	363				

قيمة F الجدولية لدرجات حرية (2، 361) عند مستوى دلالة 0.05 = 3

يتبين من الجدول (5.12) أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة F المحسوبة أقل من الجدولية)، مما يشير لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجامعة، مما سبق يمكن بشكل عام قبول الفرضية القائلة بأنه " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للجامعة**"

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

4.المعدل التراكمي

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للمعدل التراكمي".

وللإجابة على تلك الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين ثلاثة مجموعات فأكثر من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.13).

جدول (5.13) نتائج تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في التنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للمعدل التراكمي

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	
الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي	بين المجموعات	35.679	3	11.893	15.487	0.000	غير دالة
	داخل المجموعات	276.446	360	0.768			
	الإجمالي	312.125	363				

قيمة F الجدولية لدرجات حرية (3، 360) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.6

يتبين من الجدول (5.13) أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي كانت أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة F المحسوبة أكبر من الجدولية)، مما يشير لوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للمعدل التراكمي، مما سبق يمكن بشكل عام رفض الفرضية القائلة بأنه " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي لدى خريجى الجامعات الفلسطينية يعزى للمعدل التراكمي**".

وللتعرف على مصدر الفروق تم استخدام اختبار شيفيه والجدول رقم (5.14) يوضح النتائج.

جدول (5.14) نتائج اختبار شيفيه للتنظيم الانفعالي يعزى للمعدل التراكمي

البعد	المعدل التراكمي		متوسط الفروق	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي	مقبول	جيد	0.009	1.000
		جيد جدا	-0.289	0.107
		ممتاز	-.99524(*)	0.000
	جيد	مقبول	-0.009	1.000
		جيد جدا	-0.297	0.107
		ممتاز	-1.00382(*)	0.000
	جيد جدا	مقبول	0.289	0.107
		جيد	0.297	0.107
		ممتاز	-.70644(*)	0.000
	ممتاز	مقبول	.99524(*)	0.000
		جيد	1.00382(*)	0.000
		جيد جدا	.70644(*)	0.000

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتبين الجدول (5.14) أن الفروق بالنسبة للدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي كانت بين الخريجين الذين معدلهم ممتاز وبين باقي المعدلات لصالح الخريجين الذي معدلهم ممتاز، **يعزو الباحث تلك النتيجة** إلي أن الطلبة الخريجين الذين حصلوا على معدلات عالية لديهم مقدرة أكثر على التحكم بتصرفاتهم وهذا يجعل لديهم المقدرة على تنظيم انفعالاتهم والتحكم في سلوكياتهم والتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بطريقة إيجابية بخلاف الخريجين الذين حصلوا على معدلات أقل ،وهذا يتفق مع دراسة يعقوب (2011م) التي هدفت لقياس التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المتميزين والمتميزات وأظهرت النتيجة أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي .

وهذا لا بد من التأكيد على القاعدة التي خلاصتها أن الأفراد يختلفون فيما بينهم ويتفاوتون تفاوتاً يقل أو يكثر – وهذه حقيقة مبدأ الفروق الفردية الموجود بين البشر– ، بمعنى أننا لا نجد اثنين من الناس متماثلين في كل شيء ، فمن الخطأ أن يكون الفرد منا متنقلاً من طرف إلى طرف في بناء شخصيته ، بل ينبغي له أن يرسم لنفسه منهجاً متوازناً معتدلاً يحفظ له استقراره وتنظيمه لانفعالاته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوصيات

في ضوء إجراء البحث وما توصل إليه الباحث من نتائج وما قدمته من تفسيرات وما واجهها من تحديات أثناء تطبيق البحث، يقدم الباحث التوصيات الأتية .

1. أن تتبنى الجامعات إقامة الدورات والبرامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات.
2. الاستفادة من المقاييس التي تم اعتمادها في هذا البحث بهدف تشخيص التنظيم الانفعالي وكذلك التفكير الإيجابي للإسهام في تنشيط أو إعادة نظر لما هو ضعيف منه.
3. ضرورة وجود قاعدة بيانات معلوماتية تستفيد منها الجامعات والمعاهد عند افتتاح برامجها الأكاديمية لضمان تناسب هذه البرامج مع احتياجات سوق العمل الفلسطيني.
4. ضرورة تبني المؤسسات الأكاديمية لحاضنات لأفكار الشباب لمساعدتهم في تحويل هذه الأفكار إلى واقع ملموس يصب في خدمة الشباب والمجتمع.
5. الجامعات تفتح مراكز تأهيل وتوظيف الطلبة والخريجين ويحدث تعاون مع الشركات الأهلية.
6. تدريب الخريجين المهارات التي يحتاجها سوق العمل يعني الخريج يتدرب بأحد الشركات مجانا يعمل في الشركة بدون أجر مقابل الحصول على مهارة مدة شهرين أو ثلاث أشهر بعد أن يتقن المهارة الجامعة تقوم بتعينه في سوق العمل.
7. اتخاذ خطوات جادة من قبل الجهات المختصة بالاهتمام بأمر الخرجين وتوفير فرص عمل في القطاعين الخاص والعام وإلزام القطاع الخاص بتوفير نسبة معينه من فرص التوظيف لاستيعاب الخرجين الجدد،وتكثيف برامج الإرشاد النفسي داخل الجامعات وتدريب الطلاب الخرجين علي مواجهه أساليب الإحباط التي قد يحدث لهم نتيجة عدم التوظيف.
8. قيام المؤسسات العامة والخاصة الأهلية بدورها تجاه الخريجين وتشجيعهم بخلق فرص عمل لهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المقترحات

في ضوء إجراء البحث وما توصل إليه الباحث من نتائج وما قدمه من تفسيرات وما واجهها من تحديات أثناء تطبيق البحث، يقدم الباحث المقترحات الآتية:

1. دراسة حول مستوي التفكير الإيجابي لدى عينه آخري من الخرجين.
2. دراسة حول مستوي التنظيم الانفعالي لدى عينه آخري من الخريجين.
3. دراسة علاقة التفكير الإيجابي بمتغيرات آخري لدى عينات مختلفة عن عينة الدراسة.
4. دراسة علاقة التنظيم الانفعالي بمتغيرات آخري لدى عينات مختلفة عن عينة الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المصادر والمراجع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المصادر والمراجع

أولاً. المصادر

- القرآن الكريم.
- الحديث الشريف.

ثانياً. المراجع العربية.

إبراهيم ،عبد الستار .(2008م).*عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي*. القاهرة : دار الكاتب.

إبراهيم الفقي (2004م). *قوة التحكم في الذات*. ط2.جدة: مؤسسة الخطوة الذكية.

إبراهيم الفقي (2007م). *المفاتيح العشرة للنجاح*، ط2، مؤسسة الخطوة الذكية، جدة.

إبراهيم، أماني سعيدة. (2006م). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي. *مجلة كلية التربية بالإسماعيلية بجامعة قناة السويس*.(4)201-220.

إبراهيم، مجدي عزيز .(2005م) . *التفكير من منظور تربوي* . ط2. القاهرة .عالم الكتب .

إبراهيم، مجدي و غراب، رفعت .(2006م). *سلسلة تدريس الرياضيات لذوي الاحتياجات الخاصة*.القاهرة. عالم الكتب .

ابراهيم،عبد الستار.(2011). *العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبة وميادين تطبيقاته*. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

ابن منظور، جمال الدين بن مكرم.(1988). لسان العرب. الجزء الأول. بيروت: دار الكتب العربية.

أبو دف ، محمود .(2010م). دور الأستاذ الجامعي في تعزيز منهاج التفكير السليم لدى طلبته في ضوء المعايير الإسلامية . *مجلة الجامعة الإسلامية بفلسطين*. (2).

أبو دقة ،سناء و صافي ،سمير (2013م). تطبيقات عملية باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية(spss)في البحث التربوي .غزة: مكتبة أفاق.

أبو سكران ، حنان (2006م) . *أثر تدريس برنامج مقترح في الجبر على تنمية قدرات التفكير الاستدلالي لدى طالبات الصف السادس* (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية . جامعة عين شمس.مصر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أبو شمالة ، فرج .(2003م) . *فاعلية برنامج مقترح في اكتساب البنية الرياضية لدى طلبة الصف التاسع الأساسي بمحافظة غزة* (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية . جامعة عين شمس.مصر .

أبو علام ، رجاء .(2004م) . *التعلم أسسه وتطبيقاته* .عمان. دار المسيرة .

أبوعلام، رجاء محمود.(2007).مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية. ط6، القاهرة : دار النشر للجامعات .

احمد ،أسماء فتحى ،و عبد الجواد ميرفت عزمى زكي(2013). التفكير الإيجابي و السلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيًا من الطلاب الجامعيين ، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*.(22)78.

الأغا، إحسان، و الأستاذ ،محمود .(2014). مقدمة في تصميم البحث التربوي . فلسطين : مكتبة و مطبعة الطالب الجامعي.

الأمير ، علي.(2002). *فسيولوجة النفس*. ط1. بغداد. دار الشؤون الثقافية العامة.

انتوني روبينز (2006). *نصائح من صديق. دليل سريع وبسيط لتولي مسؤولية حياتك*. الرياض: مكتبة جرير.

بايلس ،وسيلجمان. (2009م). *قوة التفكير الإيجابي*. القاهرة. كنوز للنشر والتوزيع. (ترجمة هند رشدي).

بخش، أميرة طه. (2006م). *جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا والعاديين بالمملكة العربية السعودية*.(رسلة ماجستير غير منشورة) جامعة ام القري. السعودية.

البدراوي، نعمة (2003م). *تفكير الأطفال*. الأسباب والمؤثرات. عن الشبكة العالمية للمعلومات (الإنترنت): www.gogel.com.

بدير كريمان.(2006). *التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم*. رؤى نفسية تربوية معاصرة. القاهرة: عالم الكتب.

البرزنجي، ذكريا.(2010). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمفهوم الذات وموقع الضبط*.ط1.عمان.دار الصفاء للنشر والتوزيع.

بركات، زياد .(2006م). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة. دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات الدموجرافية والتربوية. *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، (9) 85.ص 4-138.

بيفر، فيرا (2003م). *التفكير الإيجابي*. الرياض. مكتبة جرير.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تريسي، برايان. (د.ت).غير تفكيرك غير حياتك. *مجلة جامعة بغداد*(22)95.ص 613- 638.

جبسون، جون. (1990م). *كيف تفكر*. بيروت: دار العلم للملايين.

جروان، فتحي عبد الرحمن .(2002) . *تعليم التفكير مفاهيم تطبيقات* . عمان . دار الفكر للطباعة والنشر .

جوديث برايلز .(2006م). *لا تطعن نفسك في ظهرك*. بيروت:شركة الحوار الثقافي.

حجازي، مصطفي(2012). *أطلاق طاقة الحياة قراءة في علم النفس الإيجابي*. التنوير بيروت.

الحكيم، زياد .(2011م). *ماهية التفكير الإيجابي*. القاهرة.

الحمادي، علي .(2003م). *اتجاهات الحكم والتقدير" عن الشبكة العالمية للمعلومات الإنترنت*: .typ=71&htpp://www.Aljalsa.com/view-article.php?aid=63

حوالة، مصطفى .(2005م) . *إعداد المعلم تنميته وتدريبه*. عمان .دار الفكر .

الخطيب، جمال محمد. (2003م). *تعديل السلوك، دليل العاملين في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية*. الأمارات العربية المتحدة. مكتبة الفلاح.

خليل، نسرين يعقوب محمد .(2014). القيم وعلاقتها بمهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الملك عبدالعزيز. *مجلة كلية التربية (جامعة بنها)* – مصر ، (25) 99 ،ص309 – 342.

الخولي، عبدالله محمد عبدالظاهر.(2015م).استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية و معتقدات دمج الفكر و الكمالية كمنبئات باضطراب التشوه الجسمي. *مجلة كلية التربية بأسيوط بمصر* .(31) 4 .ص40-44.

دياب ،سهيل رزق (2005م) معوقات تنمية الإبداع لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس قطاع غزة بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثاني ، "الطفل الفلسطيني بين تحديات الواقع وطموحات المستقبل " جامعة القدس المفتوحة منطقة غزة التعليمية.

دياب، سهيل (2000م) . *تعلم مهارات التفكير وتعلمها في الرياضيات لطلبة المرحلة الابتدائية العليا*.غزة . دار المنارة .

الرقيب ،سعيد صالح. (2008). *أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية. ورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع*. تحديات وآفاق الجامعة الإسلامية بماليزيا.

روبرت انتوني (2005م) .*ما وراء التفكير الإيجابي (مترجم)* . السعودية :مكتبة العبيكان.

الريشهري، محمد.(د.ت) ميزان الحكمة : ج3 . ط1 . بيروت:دار الحديث.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

زحلوط، هنادي .(2009م). *كن مبدعا وحلق مع السرب في مخيم العائدين*. نساء سورية (مرصد حر يهتم بقضايا المجتمع في سورية).

زهران، حامد.(1997م). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*.ط3. القاهرة. عالم الكتب.

زيتون حسن حسين .(2003م). *تعليم التفكير . رؤية تطبيقية في تنمية العقول المفكرة* . عمان . دار الشروق للنشر .

سالم ، أماني .(2005م) .فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي، *مجلة كلية التربية بالاسماعلية* بجامعة قناة السويس.(8)2.ص40-48.

سرور ، نادية هايل .(2005م) . *تعليم التفكير في المنهج المدرسي* .ط1. عمان. دار وائل للنشر.

سرور ،ناديا هايل .(2003م) . *مدخل إلي التربية المتميزين والموهوبين* . عمان . دار التفكير للطباعة والنشر .

سري، اجلال.(1995م). مشكلات المعلم الجامعي في جامعات جمهورية مصر العربية. *مجلة كلية التربية جامعه عين شمس* (15)6. ص100-120.

السلطاني، عظيمة عباس.(2010م). تاثير منهج ارشادي لتنمية التفكير الإيجابي علي التصور الدهني للاعبي الشباب بكرة السلة. *مجلة علوم التربية الرياضية*،(3)3.

سليجمان، مارتن .(2005م). *السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبين ما لدك لحياة أكثر إنجازا*. القاهرة. دار العين. (ترجمة الأعسر، صفاء & كفافي، علاء الدين & وآخرون).

السيد، عبدالمنعم عبدالله حسيب. (2012م).الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال و علاقتها بأعراض القلق و الاكتئاب لدى المراهقين و الراشدين. *مجلةالتربية جامعة الأزهر* مصر. (151). ج 3 .ص693 – 659 .

الشاهرودي، الشيخ علي.(د.ت). مستدرك سفينة البحار. ج2 : مؤسسة النشر الاسلامي. قم المقدسة.

الصبوة، محمد نجيب .(2001م). ولنا كلمة، رئيس التحرير. *دراسات نفسية*(11) 3.ص 335 – 336.

الضعيف، خالد حسن .(2005م). *تنمية الإيجابية وأثرها في بعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة*. دراسة تجريبية(رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية البنات .جامعة عين شمس.مصر.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الطاهر قحطان أحمد .(2005م). *تعديل السلوك*. ط1. القاهرة. دار القاهرة للطبع والنشر.

الطيطي محمد عقيل، (2003م). *مهارات التفكير الإيجابي في المدرسة الأساسية* (ورقة- والمبدعين، أولوية عربية في عصر العولمة .عمان.

عبد اللاه، دعاء ابراهيم. (2017م). *التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياه لدى عينه من الشباب الجامعي* (رسالة ماجستيرغير منشورة). كلية التربية. جامعه عين شمس. مصر.

عبدالمريد، عبدالمريد قاسم .(2010م). دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصرية و إيطالية.*مجلة دراسات عربية في علم النفس* – مصر ، (9) 4 ،ص733 – 777.

عبيد ، وليم ، و عفانة ، عزو .(2003م) .*التفكير والمنهاج المدرسي* . ط 1 . الإمارات . مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع .

عدس ، محمد .(2000م) . *المدرسة وتعليم التفكير* . عمان .دار الفكر .

عفانة ، عزو .(2006م) . *التدريس الاستراتيجي للرياضيات الحديثة* .ط 2. كلية التربية . الجامعة الإسلامية .غزة.

علوان، نعمات والنواجحة، زهير .(2013م). الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة الاقصى بمحافظات غزة. *مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية* .(21)1.ص22- 45.

عماش ، خديجة.(2016م). التفكير الإيجابي و علاقته بإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثليجي. *مجلة دراسات الجزائر* . 43.ص153 – 167.

العمري، شوكت حمد. (2003م). أساليب القران الكريم في تنمية التفكير نموذج سورة الشورى .*مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية* .جامعه الكويت. 52. ص55-70.

العنزي، يوسف. (2008م). *اثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت*(رسالة دكتوراة غير منشورة). معهد الدراسات والبحوث التربوية. جامعة القاهرة.

عياش ،ليث محمد و فائق، صبا دريد .(2016م) .التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة . *مجلة كلية التربية الاساسية بجامعه القادسية*. العراق.

غانم، محمود .(1995م). *التفكير عند الأطفال*: تطوره وطرق تعليمه. عمان: دار الفكر.

غباين ، عمر .(2004م) . *تطبيقات مبتكرة في تعليم التفكير*.عمان .جهينة للنشر و التوزيع.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فاروق، ليناو عودة، سليم .(2012م). مظاهر التشوه الوهمي للجسد وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية. عمان. *مجلة دراسات العلوم التربوية*(39)2. ص394- 410.

الفاعوري، أيهم.(2007م). *العلاقة بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي لدى المتفوقين*.(رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية. جامعة دمشق. سوريا.

الفقي ،إبراهيم. (د.ت). *قوة التحكم في الذات*.ط1. القاهرة .

الفقي، إبراهيم. (2007م). *المفاتيح العشرة للنجاح*. ط2.جده. مؤسسة الخطوة الذكية.

فيرا بيفر (2003). *التفكير الإيجابي*. الرياض: مكتبة جرير.

قاسم، عبد الله المريد. (2009م). أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عامليه. *مجلة دراسات نفسية*.(19)4.ص55-75.

القريشي ، علي تركي نافل.(2012م). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعه القادسية*،(15)2،ص249-291.

قطامي ، نايفة .(2001 م) . *تعليم التفكير للمرحلة الأساسية*.عمان.دار الفكر .

قطامي ، يوسف و عمور، أميمة. (2005م) . *عادات العقل والتفكير*.ط 1.عمان .دار الفكر.

الكثيري، راشد و النذير، محمد .(29-11 2000م) .*التفكير ماهيته وأبعاده و أنواعه وأهميته الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس* (المؤتمر العلمي الثاني عشر) مناهج التعليم وتنمية التفكير ، مج2.

الكليني، ابو جعفر.(2011) الاصول في الكافي:ج2 ، دار الكتب الاسلامية، بيروت، لبنان.

كورت، تيبر فاين. (2012م). *سبعة أبعاد لصورة الذات الإيجابية*. (ترجمة نوال الحنبلي).

كيتان ،كيت.(د.ت). *تنظيم وتفعيل الذات*.ط1.الجزائر. مكتبة دار العلوم.

المحارب، ناصر إبراهيم. (1990م) .*العلاج الأستعرافى السلوكي*. الرياض. مكتبة الملك فهد الوطنية.

محمد ،صلاح الدين عراقي.(2014م). الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال وأعراض اضطراب القلق لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية بجامعة بنها* .(5)3.ص15-25.

محمد، علا عبدالرحمن علي.(2012م).التفكير الإيجابي و علاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بالجامعة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس السعودية* . (23) ج3 .ص174 – 154 .

مصطفى ،وفاء محمد.(دت). *حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي*. مصر. عالم الكتب

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مطر ، نعيم .(2004م) . *أثر استخدام مخططات المفاهيم في تنمية التفكير الرياضي لدى طلاب الصف الثامن الأساسي بغزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية.غزة.

مناع ،فريد.(2012).*سلسلة التفكير الإيجابي وسائل التفكير الإيجابي* ط.1. مفكرة الإسلام.

منشد ،حسام محمد(2013). *التفكير الإيجابي وعلاقة باساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدي المعلمين*.(رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية. جامعه كربلاء.

الموسوي، عبدالعزيز حيدر و شطب انس اسود .(2016م). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة . *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية جامعة الكوفة*، (18)ص 49 .

الوقاد، مهاب محمد جمال الدين. (2012م).التنبؤ بالتفكير الإيجابي السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية و فعالية . *مجلة كلية التربية بجامعة بنهابمصر*. (23). 92 .ص246 – 217.

يعقوب ،حيدر مزهر (2016م).*التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى*(رسالة ماجستير غير منشورة) .كلية التربية الأصمعي جامعة ديالى . العراق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراجع الأجنبية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً. المراجع الاجنبية.

Buhlmann,U;Rupf,M;Zschenderlein,K.,& Kathmann,N.(2011). Modifying emotion recognition deficits in body dysmorphic disorder: An experimental investigation . Journal of Depression and anxiety ,28,924-931.

Cooper, R. K, & Sawaf, A. (1997).*Executive IQ. Emotional intelligence in leadership and organizations*. New Yurok. Grosser.

Davison, T .,& McCabe , M . (2005). Relationships between men's and women's body image and their psychological , social, and sexual functioning Sex Roles , 52, 463- 475.

Eastabrook, J;Flynn,J.,&Hollenstein, T.(2014). Internalizing symptoms in female adolescents : Associations with emotional awareness and emotion regulation. Journal Child Fam Stud, 23,487-496.

Easterlin , Richard A, (2001). Life cycle Welfare . evidence and conjecture , *journal of socio- economics*. 30(1).p31

Edmeads, J.(2004).The power of negative thinking related with some factors. *Journal_Articles* , https.//www.nursingcenter.com/lnc/iournalindex No. 00178748

Ekman, P. (1982). Emotions in the human face (2nd ed.). Cambridge, UK. Cambridge University Press.

Evans. Daniel, (2014). Self-regulation in older adults: The prioritization of emotion regulation

Feldman Barrett, L; Gross, J; Christensen,T.,&Benvenuto, M.(2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it. Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation . Journal of Cognition and Emotion, 15,713-724.

Garnefski, N.,& Kraaij, V.(2007). The cognitive emotion regulation questionnaire:Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults . European Journal of Psychological Assessment ,23(3),141- 149.

Garnefski, N.,&Kraaij, V.(2006). Cognitive emotion regulation questionnaire - development of a short 18-item version (CERQ-short). Personality and InividualDifferences ,41,1045- 1053.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Garnefski, N.,&Kraaij, V.(2007). The cognitive emotion regulation questionnaire.Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults . *European Journal of Psychological Assessment* ,23(3),141- 149.

Garnefski, N; Kraaij, V.,&Spinhoven,P.(2002). Negative life

Garnefski, N; van den Kommer, T;Kraaij, V;Teerds, J;Legerstee,

Goodhart ,D .E (1999) " The effects of positive and negative thinking on performance In an achievement situation" . *Journal of Personality and Social Psychology* , 51(1) pp 117- 124

Greenberg,L.(2002). Emotion-focused therapy . Coaching clients to work through their feelings. Washington, DC. American Psychological Association.

Gross, J. (2001). Emotion Regulation on Adulthood. timing is every thing. *American Psychological society*, 10 (6), 214 - 219

Gross, James and others, (2003). Individual differences in two Emotion regulation processes, *Stanford university* ,U.S.A.

Gross, James and others, 2003. Individual differences in two Emotion regulation processes, *Stanford university* ,U.S.A.

Gullone,E;Hughes,E;King,N.,&Tonge,B.(2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. Journal of child Psychology and Psychiatry , 5(5),567-574.

Izard, C. (1971). The face of emotions. New York. Appleton- Century-Crofts.

Izard,C; Woodburn,E; Finlon,K; Krauthamer-Ewing,E; Grossman,SSeidenfeld, A.(2011). Emotion knowledge ,emotion utilization ,and emotion regulation. Emotion Review,3,44-52.

Jean ,Scott (2012).Cognitive Modification Versus Therapeutic Support For Internalizing Distress and Positive Thinking .A Randomized Technique Evaluation Trial . Cognitive Therapy Research Vol.36(l).

Jermann, F; Vander linden, M; Acremont,M.,&Zematten, A.(2006). Cognitive emotion regulation questionnaire(CERQ): Confirmatory factor analysis and psychometric properties of the French

Kobori , O., & Tanno , Y.(2005). Self-Oriented Perfectionism and its Relationship to Positive and Negative Affect. The Mediation of Positive

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

and Negative Perfectionism Cognitions. *Cognitive Therapy and Research*, *29*(5), 555- 567.

Lazarus, R. S., &Folkman, S. (2005). Stress, appraisal and coping. New York: Springer

Maurizio, F (2003) . Hostility changes following antidepressant treatment, relationship to stress and negative thinking. *Journal of Psychiatric Research*, 30(6) , 459-467.

Mauss, Iris, 2007, Automatic Emotion Regulation, University of Denver.

Molnar , D. Rekcr, A., Culp,N.,Sadava,S., DcCourville , N.(2006). A mediated model of perfectionism, affect, and physical health. Journal of Research in , 40 ,482-

Neck, C, p, & Manz, C, C. (1992). Thought self leadership. the influence of self- talk and mental imagery on performance, *Journal of Organizational Behavior*, 13, 681-699-

Park,N..Peterson,C.,&Seligman,M.E.P.(2006) .Greater strengths of character and recovery form illness. *The Journal of Positive Psychology*,1(1),17-26 .

Plutchik, R. (1994). The psychology and biology of emotion. New York. HarperCollins College Publishers.

Putnam, K. M, Slik, K.R. (2005). Emotion deregulation and the development of borderline personality disorder. Development and psychopathology, 17,p. 899-925

Russell, J. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.

Russell, J. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*. 110, I45_l 72

Russell, J. , & Barren, L. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion. Dissecting the elephant. Journal of Personality and Social Psychology, 76, 805-819.

Seligman, M. et al.(2002) . Strengths of Character and Wellbeing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol.23, pp.603-619.

Smith , F (1993) Styles of Thinking and Solving - Problems . New York . Mcgraw – Hill . Inc

Stallard, P. (2002). Think Good - Feel Good. John Wiley & Sons, England.

Stoeber , J., Kobori , O.,& Tanno , Y.(2010). The Multidimensional Perfectionism Cognitions Inventory- English (MPCI-E). Reliability,

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Validity, and Relationships With Positive and Negative Affect. *Journal of Personality Assessment*, *92*(1), 16-25.

Stubblebine, P,C. (1998). Effect of threading feedback on expected grade, self efficacy & motivation .*Perceptual & Motor Skills*, 86, 1, 6777-6791.

Tomkins, S. S. (1991). Affect, imagery, and consciousness. Vol. 3. The negative affects. Anger and fear. New York. Springer.

Watson, D. (2000). Mood and temperament. New York. Guilford.

Watson, D., & Tellegen. A. (1985). Toward a consensual structure of mood. Psychological Bulletin, 98, 219-235.

Watson,D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988).Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect. The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54,1063-1070.

Wong, ShyhShin(2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample. Relationships with psychological wellbeing and psychological maladjustment. *Learning and Individual Differences*. 22(l), Feb 2012, pp. 76-82.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملاحق

ملحق (1). عدد خريجي كليات التربية حسب الجامعه لعام2015-2016

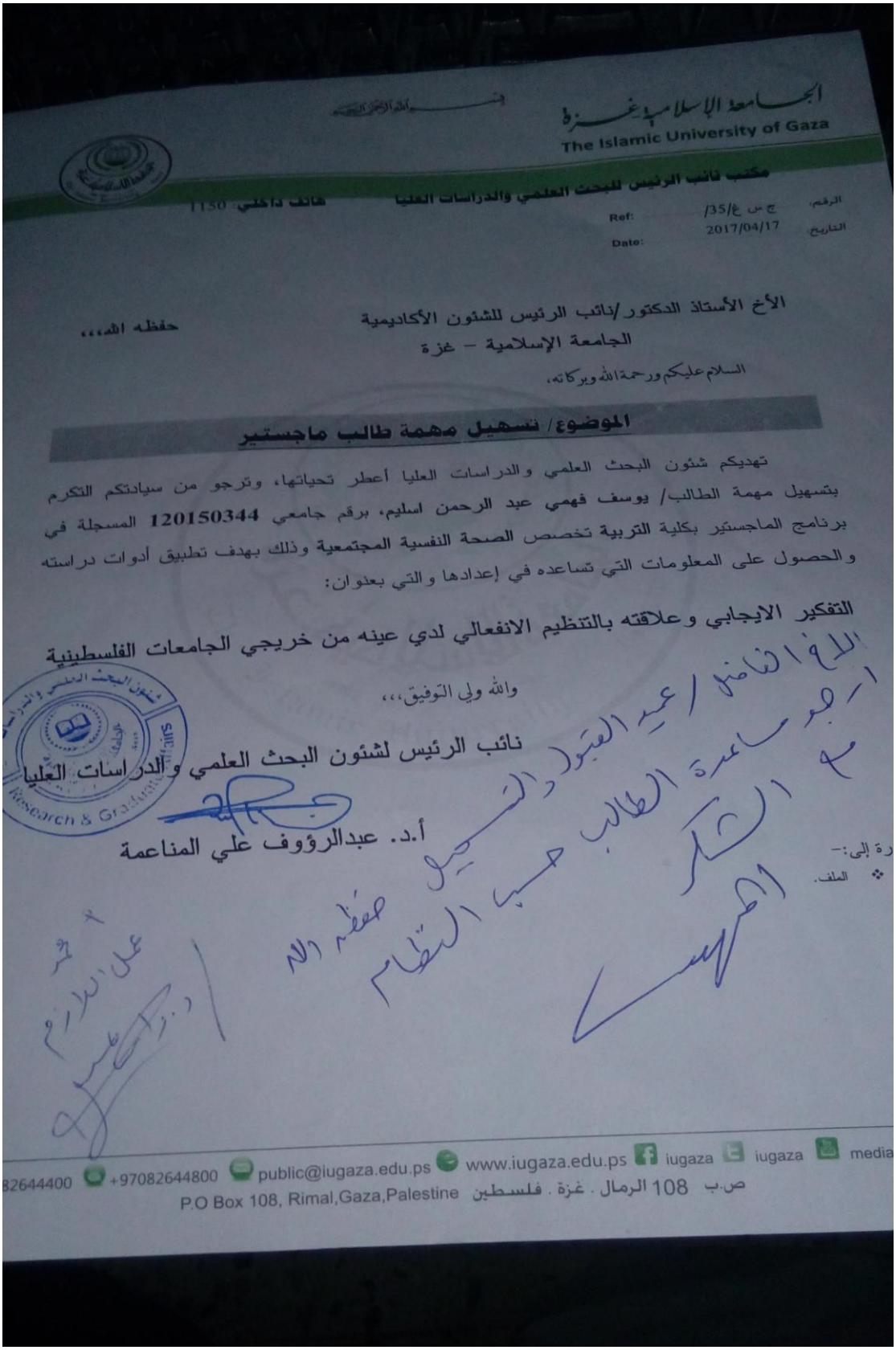
الرقم	الجامعه	الجنس		العدد	الرقم	الجامعه			العدد
.1	الاسلامية	ذكر	112	1054	2	الازهر	ذكر	132	532
		انثي	942				انثي	400	
.3	الأقصي	ذكر	567	2419			العدد الكلي 4005		
		انثي	1852						

ملحق (2). اسماء المحكمين

الرقم	اسم المحكم	المؤسسة التي يعمل بها	الدرجة العلمية
.1	د.أحمد الحواجري	وزارة التربية والتعليم	مدير عام الارشاد والتربيه الخاصه
.2	د.ايمان الجنابي	جامعه بغداد.	أستاذ مساعد
.3	د. جميل الطهراوي	الجامعة الإسلامية.	أستاذ مشارك
.4	د. عاطف الاغا	الجامعة الإسلامية.	أستاذ مشارك
.5	د. عبد الفتاح الهمص	الجامعة الإسلامية.	أستاذ مشارك
.6	د. عيسى المحتسب	جامعة الأقصى-غزة.	أستاذ مساعد
.7	د.نبيل دخان	الجامعه الاسلاميه.	أستاذ مساعد
.8	د.محمد صادق	جامعه الاقصى-خان يونس	أستاذ مساعد
.9	د. ياسرة أبو هدروس	جامعة الأقصى-غزة.	أستاذ مشارك

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (3). تسهيل مهمة باحث



بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية غزة
The Islamic University of Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي 1150

الرقم: ج س غ/35/ Ref:
التاريخ: 2017/04/17 Date:

الأخ الأستاذ الدكتور/نائب الرئيس للشئون الأكاديمية حفظه الله،،،
الجامعة الإسلامية – غزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع/ تسهيل مهمة طالب ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب/ يوسف فهمي عبد الرحمن اسليم، برقم جامعي **120150344** المسجلة في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية وذلك بهدف تطبيق أدوات دراسته والحصول على المعلومات التي تساعده في إعدادها والتي بعنوان:

التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدي عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف علي المناعمة

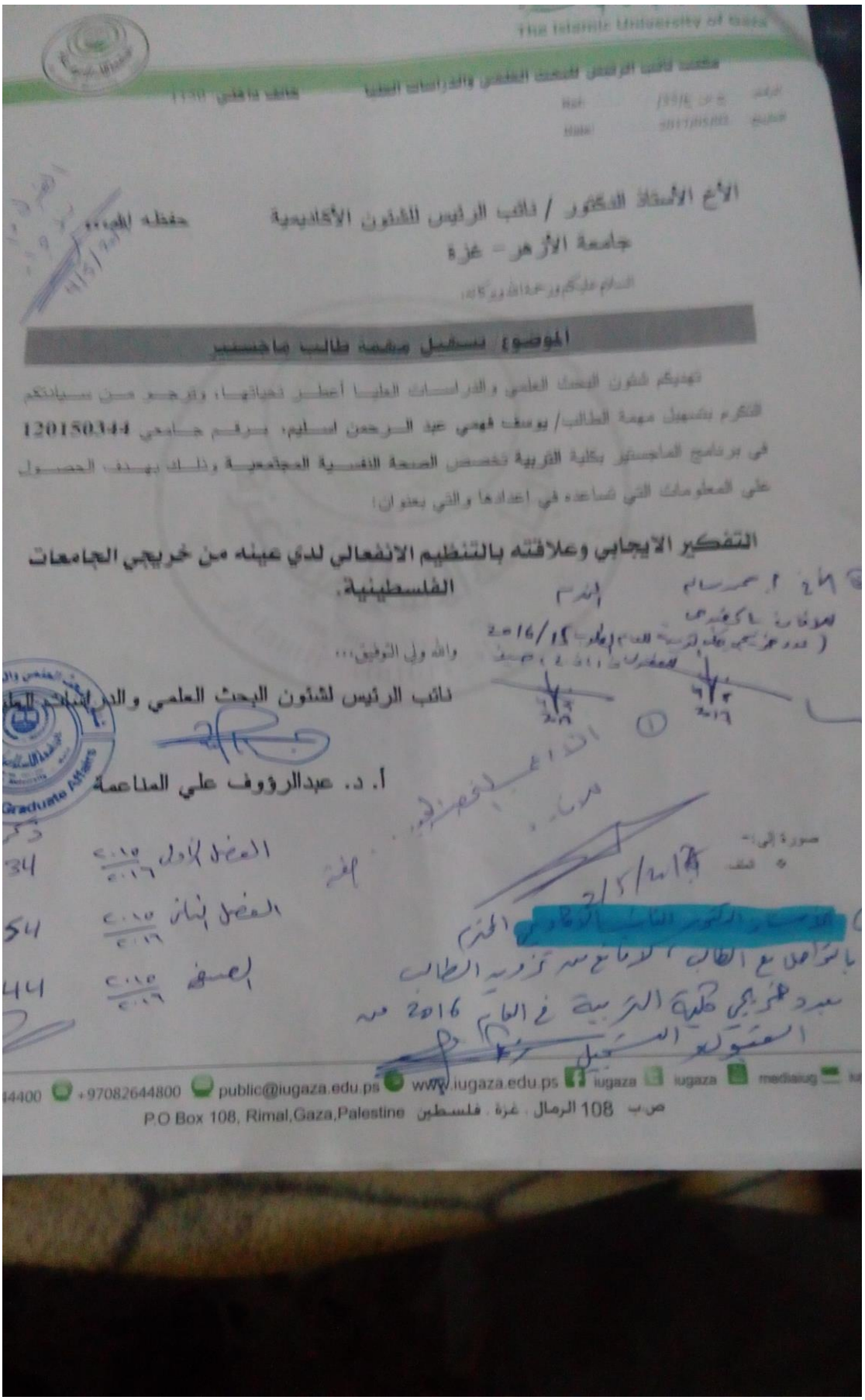
الأخ الفاضل / عميد القبول والتسجيل حفظه الله
أرجو مساعدة الطالب حسب النظام
مع الشكر

رة إلى:-
❖ الملف.

محمد عمل اللازم

82644400 +97082644800 public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps iugaza iugaza media
P.O Box 108, Rimal,Gaza,Palestine ص.ب 108 الرمال . غزة . فلسطين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com



The Islamic University of Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا — هاتف داخلي 1130

الرقم: ع ن ع/35/ — Ref:

التاريخ: 2017/05/03 — Date:

الأخ الأستاذ الدكتور / نائب الرئيس للشئون الأكاديمية — حفظه الله...

جامعة الأزهر – غزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع: تسهيل مهمة طالب ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب/ يوسف فهمي عبد الرحمن اسليم، برقم جامعي 120150344 في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية وذلك بهدف الحصول على المعلومات التي تساعده في إعدادها والتي بعنوان:

التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدي عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية.

والله ولي التوفيق...

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ. د. عبدالرؤوف علي المناعمة

صورة إلى:-

الملف

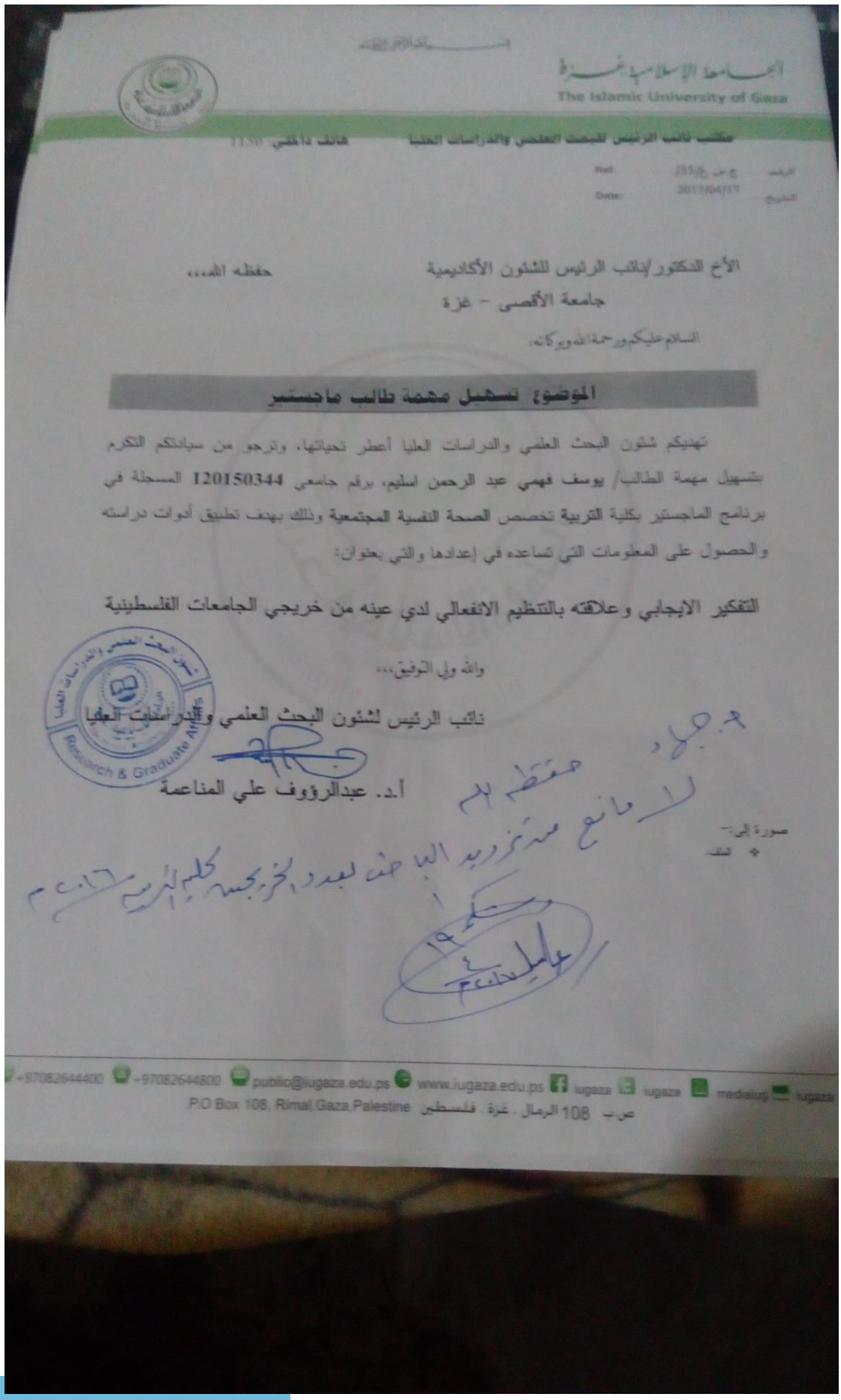
الأستاذ الدكتور النائب الأكاديمي المحترم

بالتواصل مع الطالب لا مانع من تزويد الطالب بعدد خريجي كلية التربية في العام 2016 من القبول والتسجيل

+97082644800 public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps iugaza iugaza mediaiug

P.O Box 108, Rimal,Gaza,Palestine ص.ب 108 الرمال . غزة . فلسطين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com



بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية غزة
The Islamic University of Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي 1150

الرقم: ج س غ/35 Ref:
التاريخ: 2017/04/17 Date:

الأخ الدكتور/نائب الرئيس للشئون الأكاديمية حفظه الله،،،
جامعة الأقصى – غزة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع: تسهيل مهمة طالب ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب/ **يوسف فهمي عبد الرحمن اسليم**، برقم جامعي **120150344** المسجلة في برنامج الماجستير بكلية **التربية** تخصص **الصحة النفسية المجتمعية** وذلك بهدف تطبيق أدوات دراسته والحصول على المعلومات التي تساعده في إعدادها والتي بعنوان:

التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدي عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف علي المناعمة

صورة إلى:-
❖ الملف

+97082644400 +97082644800 public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps iugaza iugaza mediaiug iugaza
ص.ب 108 الرمال . غزة . فلسطين P.O Box 108, Rimal,Gaza,Palestine

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (4). رسالة تحكيم

الجامعة الاسلامية– غزة.
عمادة الدراسات العليا.
كليــة التربيـــة.
قسم علم النفس.

بسم الله الرحمن الرحيم

استبانة التفكير الإيجابي و التنظيم الانفعالي لدى عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية في صورتها المبدئية المعدلة إعداد. يوسف فهمي اسليم

****

سعادة الأستاذ الدكتور / ..... حفظه الله، ،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ، ، ،

الموضوع / تحكيم استبانة التفكير الإيجابي و التنظيم الانفعالي لدى عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية

يقوم الباحث بإعداد دراسة لنيل درجة الماجستير في اختصاص صحة نفسية، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، بعنوان (التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية). إشراف الأستاذ الدكتور/ محمد وفائي علاوي الحلو، أستاذ الصحة النفسية.

ولتحقيق أهداف الدراسة، قام الباحث بإعادة صياغة فقرات استبانة التفكير الإيجابي، إعداد. منشد2013، ليتلاءم مع البيئة الفلسطينية، ويتكون من (55) فقرة .

وأيضاً لتحقيق أهداف الدراسة، قام الباحث بإعادة صياغة فقرات استبانة التنظيم الانفعالي، إعداد. جيمس، ليتلاءم مع البيئة الفلسطينية، ويتكون من (23) فقرة .

ويتبني الباحث تعريف (منشد،2013) **للتفكير الإيجابي مفاهيمياً** ". كونه عرفه بانه قدرة الفرد الواعية باستعمال العقل بطريقة إيجابية فعالة ذات طابع تفاؤلي في معالجة المشكلات الحياتية والتغلب عليها بطريقة تشعر الفرد بالرضا والتقبل الإيجابي للذات، وتقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها خريجي الجامعات في المقياس المستخدم لذلك.

ويعرف التنظيم الانفعالي مفاهيمياً ". هي العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد ان يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يخبره هو أو يخبره الآخرون من حوله وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات.

وإذ نثمن جهودكم البناءة والسديدة، نرجو منكم التكرم بقراءة فقرات المقياس المذكور أعلاه، ووضع التعديلات والتوجيهات المناسبة، للاستفادة منها في وضع المقياس في صورته النهائية .

وتقبلوا فائق الاحترام والتقدير **الباحث/ يوسف فهمى اسليم**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استبانة التفكير الإيجابي

	العبارة	تنتمي	لا تنتمي
البعد الأول .التوقعات **الإيجابية نحو المستقبل . ويعني هذا البعد التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، الصحية، والاجتماعية والمهنية**			
.1	بيدي أن اجعل حياتي مشوقة		
.2	أعتقد أن حياتي ستكون دائماً سعيدة		
.3	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم		
.4	أملي كبير في المستقبل		
.5	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة باذن الله		
.6	أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد 10 أعوام		
.7	مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل		
.8	أعمل والأمل يملؤني في ما خفي من الأمور		
.9	أتوقع الأحسن عادة حتى في الظروف الصعبة		
.10	أؤمن بالفكرة القائلة . بعد العسر يسرا		
.11	أننى أميل إلى التفكير سأكون أفضل حالاً في السنوات القادمة		
.12	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل		
.13	سوف أشغل منصباً مرموقاً في الأعوام القادمة		
البعد الثاني. المشاعر الإيجابية(السعادة) ويعني التفاعل والانفتاح على البيئة ومستجداتها واقامة العلاقات والروابط سواء العاطفية منها أو علاقات التعاون والعطاء.			
.1	أتصرف بمشاعر المودة(الحب)مع زملائي		
.2	بإمكاني أن أتحكم في غضبي بسهولة		
.3	ليس من عادتي أن أنفعل حتى وان أراد أحد إثارتي.		
.4	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقي.		
.5	لا أسمح للخوف أن يبعدني		
.6	ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله		
.7	لا أسمح لأخطائي أن تحبط عزيمتي		
.8	مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية.		
.9	لا تعوقني المادة وقلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي.		
.10	أبدي حبي بسهولة للآخرين بدون حرج		
.11	ابادل الاخرين بمشاعر الحب		
12	لا يوجد إنسان شرير تماماً		
البعد الثالث. مفهوم الذات الإيجابي. نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة(جسمية وعقلية واجتماعية.)			
.1	تصرفاتي مع زملائي تتسم بالحكمة والتفاهم		
.2	يحمل الآخرون عني أفكار طيبة		
.3	أعتقد أنني صبور		
.4	يمكنني أن أتحكم في غضبي		
.5	أتقبل ذاتي من دون شكوى		
.6	أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين		
.7	أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيرا		
.8	أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي		
.9	أعتقد بأني موفق فيما أقوم به من عمل		
.10	أعتقد أني محبوب من الآخرين		
.11	استطيع حل مشاكلي الشخصية بالاعتماد على قدراتي الخاصة		
.12	أشعر أن قدراتي كافية في مواجهة الإحباطات		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

	العبارة	تنتمي	لا تنتمي
البعد الرابع. الرضا عن الحياة. تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد لظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقدهُ			
.1	أرى أنني شخص ذو اهمية في المجتمع		
.2	أشعر بالرضا لان الأمور تسير دائماً في صالحي		
.3	أشعر بالرضا عن حياتي		
.4	أنا راض تماماً عما لدى من أشياء وممتلكات		
.5	استمتع بالعمل الذي أقوم به لأنه يتناسب مع طموحاتي		
.6	أنا راض تماماً عما لدى من مهارات وامكانيات		
.7	أشعر بالطمأنينة لأنني حققت معظم أهدافي في الحياة		
.8	أعتقد أن حياتي تسير على ما يرام		
البعد الخامس. المرونة الإيجابية. قدرة الفرد الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه ليكون قادر على مواجهة المشكلات التي يتعرض لها			
.1	أستطيع بسهولة أن أغير أفكاري نحو ما يواجهني من ضغوط		
.2	من الأفضل التأني في مواجهة المشكلات من أجل حلها		
.3	يجب على الإنسان أن يستوعب مصاعبه كي يتمكن من مواجهتها		
.4	أنا دائم البحث عن البدائل الجديدة لحل مشاكلي		
.5	أستطيع أن أنجح بما فشلت به سابقاً		
.6	بمقدوري التعرف على نقاط ضعفي وتغييرها الى نقاط قوة		
.7	الماضي الذي عشته أمر مضى وأنقضى ولا أشعر أنه سيفيدني		
.8	من السهل عليّ أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم		
.9	توجد لدى أكثر من طريقة لإنجاز الأمور		
.10	بيدي أن أجعل حياتي مشوقة ومبتهجة		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استبانة التنظيم الانفعالي

	العبارة	تنتمي	لا تنتمي
.1	أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة		
.2	اعتبر نفسي مسئولًا عن مشاعري		
.3	أستطيع التحول من مشاعري السلبية إلى الإيجابية عند الضرورة		
.4	أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج		
.5	أنجز الأعمال المهمة بكل قوتي		
.6	أستطيع تركيز انتباهي في الأعمال رغم التحدي		
.7	أستطيع أن أنحي عواطفي جانبًا عندما أقوم بإنجاز عملي		
.8	أستطيع التحكم في مشاعري وتصرفاتي		
.9	اتصف بالهدوء عند إنجاز أي عمل أقوم به		
.10	أستطيع مواجهة مشاعري عند اتخاذ قرار يتعلق بي		
.11	يظل لدى الأمل والتفاؤل أمام فشلي		
.12	أستطيع الاستفادة من انفعالاتي السلبية		
.13	أستطيع أن أكافئ نفسي بعد أي حدث مزعج		
.14	أواجه صراعات الحياة ومشاعر القلق والإحباط بسهولة		
.15	أستطيع الحفاظ على هدوئي تحت أي ظروف أتعرض لها		
.16	عندما اشعر بانفعال ايجابي أغير ما كنت أفكر فيه		
.17	احتفظ بانفعالاتي دائما		
.18	أغير ما كنت أفكر فيه عندما اشعر بانفعالات اقل سلبية		
.19	عند مواجهتي موقفا ضاغطا أفكر بطريقة هادئة		
.20	أكون غالبا حذا في التعبير عن انفعالاتي الإيجابية		
.21	انظم انفعالاتي من خلال عدم التعبير عنها		
.22	انظم انفعالاتي من خلال تغير طريقة تفكيري عن الموقف الذى أكون فيه		
.23	غالبا لن أفصح عن انفعالاتي السلبية		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (5). الإستبانات بصورتها بعد تعديل المحكمين

الجامعة الاسلامية– غزة.
عمادة الدراسات العليا.
كليــة التربيـــة.
قسـم علـم النفـس.

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي،عزيزتي / الخريج، الخريجة، ، ،

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته

إليك إستبيان التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية ، الذي أعدها الباحث من أجل قياس مستوى التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية ، وذلك في إطار دراسة الماجستير بعنوان/ (التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية).

حيث يتكون هذا المقياس من (75) فقرة وأمام كل فقرة من فقرات الإستبانة بدائل هي كالتالي .

دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً

لذا أرجو قراءة كل فقرة من فقرات الإستبانة والإجابة عليها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة (x) أمام البديل الذي ترينه مناسباً لحالتك .

مع العلم أنه لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خطأ، وإنما هي تعبير عن الآراء الشخصية للفرد، وأن نتائج هذه الإستبانة إنما هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم التعامل معها بسرية تامة.

شاكرين حسن تعاونكم معنا، ، ،

البيانات الأولية.

الجنس . ذكر ☐ أنثي ☐

مستوى دخل الاسرة . 1000شيقل فأقل ☐ 1000 الي2000 ☐ 2000فأكثر ☐

الجامعة . الاسلامية ☐ الازهر ☐ الأقصى ☐

المعدل . مقبول ☐ جيد ☐ جيد جدا ☐ ممتاز ☐

الباحث/ يوسف فهمى اسليم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استبانة التفكير الإيجابي

	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
البعد الأول .التوقعات الإيجابية نحو المستقبل . ويعني هذا البعد التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، الصحية، والاجتماعية والمهنية						
.1	بمقدوري أن اجعل حياتي مشوقة					
.2	أعتقد أن حياتي ستكون دائماً سعيدة					
.3	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم					
.4	أتوقع أن المستقبل سيكون أفضل بأذن الله					
.5	أتعلم من التجارب السابقة الفاشلة باعتبارها مواقف تعلم					
.6	أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد 10 أعوام					
.7	مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل					
.8	أعمل والأمل يملؤني تفاؤلاً في ما خفي من الأمور					
.9	أتوقع الأحسن عادة حتى في الظروف الصعبة					
.10	أستحضر قول الله عز وجل فإن مع العسر يسرا					
.11	أميل إلى التفكير بأن ظروفي ستكون أفضل في المرحلة القادمة					
.12	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل					
.13	أتوقع أن أشغل منصباً مرموقاً في الأعوام القادمة					
البعد الثاني. المشاعر الإيجابية(السعادة) ويعني التفاعل والانفتاح على البيئة ومستجداتها واقامة العلاقات والروابط سواء العاطفية منها أو علاقات التعاون والعطاء.						
.14	أتصرف بمشاعر(الحب)مع زملائي					
.15	أستطيع التحكم بمشاعر الغضب بسهولة .					
.16	ليس من عادتي أن أنفعل حتى وان أراد أحد إثارتي.					
.17	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقي.					
.18	لا أسمح للخوف أن يعيق تقدمي					
.19	ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله					
.20	لا أسمح لأخطائي أن تحبط عزيمتي					
.21	مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية.					
.22	يعوقني الفقر من الاستمتاع بحياتي.					
.23	أبدي للآخرين مشاعر الحب بسهولة دون حرج					
.24	ابادل الاخرين بمشاعر الحب					
.25	أعتقد أنه لا يوجد إنسان شرير تماماً بطبعه					
البعد الثالث. مفهوم الذات الإيجابي. نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة (جسمية وعقلية واجتماعية.)						

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

	العبارة	دائما	غاليا	أحيانا	نادرا	أبدا
.26	تصرفاتي مع زملائي تتسم بالحكمة والتفاهم					
.27	يحمل الآخرون عني أفكار طيبة					
.28	أعتقد أنني صبور في مواقف الحياة المختلفة					
.29	يمكنني أن أتحكم في غضبي					
.30	أتقبل ذاتي من دون شكوى					
.31	أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين					
.32	أ تسامح مع نفسي ولا ألومها كثيرا					
.33	أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي					
.34	أعتقد بأني موفق فيما أقوم به من عمل					
.35	أنا شخص محبوب من الآخرين					
.36	استطيع حل مشاكلي الشخصية بالاعتماد على قدراتي الخاصة					
.37	أشعر أن قدراتي كافية في مواجهة الإحباطات					
البعد الرابع. الرضا عن الحياة. تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد لظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقدهُ						
.38	لدى دور هام في المجتمع					
.39	أشعر بالرضا لان الأمور تسير دائماً في صالحي					
.40	أتمتع بالرضا التام عما لدى من أشياء وممتلكات					
.41	استمتع بالعمل الذي أقوم به لأنه يتناسب مع طموحاتي					
.42	أنا راض عما لدى من مهارات وامكانيات					
.43	أشعر بالطمأنينة لأنني حققت معظم أهدافي في الحياة					
.44	أعتقد أن حياتي تسير على ما يرام					
البعد الخامس. المرونة الإيجابية. قدرة الفرد الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه ليكون قادر على مواجهة المشكلات التي يتعرض لها						
.45	أستطيع أن أغير أفكاري نحو ما يواجهني من ضغوط					
.46	أعتقد أنه من الأفضل التأني في مواجهة المشكلات من أجل حلها					
.47	أعتقد أن على الإنسان أن يستوعب مصاعبه كي يتمكن من مواجهتها					
.48	أبحث باستمرار عن البدائل الجديدة لحل مشاكلي					
.49	أستطيع أن أنجح بما فشلت به سابقاً					
.50	أستطيع التعرف على نقاط ضعفي وتغييرها الى نقاط قوة					
51	أعتقد أن الماضي الذي عشته أنقضى ولن يعيق تقدمى					
52	أستطيع أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم					
53	أمتلك عدة بدائل لإنجاز الأمور					
54	أستطيع أن أجعل حياتي مشوقة ومبتهجة					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استبانة التنظيم الانفعالي

	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
.1	أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة					
.2	أنا مسئولً عن مشاعري					
.3	أستطيع التخلص من مشاعري السلبية					
.4	أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج					
.5	أنجز الأعمال المهمة بكل قوتي					
.6	أستطيع تركيز انتباهي في الأعمال رغم التحدي					
.7	أستطيع أن أكون موضوعياً عندما أقوم بإنجاز عملي					
.8	أستطيع التحكم في تصرفاتي					
.9	اتصرف بالهدوء عند إنجاز أي عمل أقوم به					
.10	أستطيع مواجهة مشاعري عند اتخاذ قرار يتعلق بي					
.11	يظل لدى الأمل والتفاؤل أمام فشلي					
.12	أستطيع الاستفادة من انفعالاتي الصعبه					
.13	أستطيع أن أكافئ نفسي بعد أي حدث مزعج					
.14	أواجه صراعات الحياة بسهولة					
.15	أستطيع الحفاظ على هدوئي تحت أي ظروف أتعرض لها					
.16	عندما اشعر بانفعال ايجابي سارأغير ما كنت أفكر فيه					
.17	أغير ما كنت أفكر فيه عندما اشعر بانفعالات اقل صعوبه					
.18	عند مواجهتي موقفا ضاغطا أفكر بطريقة هادئة					
.19	أكون غالبا حذا في التعبير عن انفعالاتي السارة					
.20	انظم انفعالاتي من خلال عدم التعبير عنها					
.21	غالبا لن أفصح عن انفعالاتي الصعبة					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق (6). الإستبانات بصورتها النهائية

الجامعة الاسلامية– غزة.
عمادة الدراسات العليا.
كليــة التربيـــة.
قسـم علـم النفـس.

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي،عزيزتي / الخريج، الخريجة، ، ،

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته

إليك إستبيان التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية ، الذي أعدها الباحث من أجل قياس مستوى التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية ، وذلك في إطار دراسة الماجستير بعنوان/ (التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية).

حيث يتكون هذا المقياس من (68) فقرة وأمام كل فقرة من فقرات الإستبانة بدائل هي كالتالي .

دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً

لذا أرجو قراءة كل فقرة من فقرات الإستبانة والإجابة عليها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة (x) أمام البديل الذي ترينه مناسباً لحالتك .

مع العلم أنه لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خطأ، وإنما هي تعبير عن الآراء الشخصية للفرد، وأن نتائج هذه الإستبانة إنما هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم التعامل معها بسرية تامة.

شاكرين حسن تعاونكم معنا، ، ،

البيانات الأولية.

الجنس . ذكر ☐ أنثي ☐

مستوى دخل الاسرة . 1000شيقل فأقل ☐ 1000 الي1700 ☐ 1700فأكثر ☐

الجامعة . الاسلامية ☐ الازهر ☐ الأقصى ☐

المعدل . مقبول ☐ جيد ☐ جيد جدا ☐ ممتاز ☐

الباحث/ يوسف فهمى اسليم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استبانة التفكير الإيجابي

	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
البعد الأول .التوقعات الإيجابية نحو المستقبل . ويعني هذا البعد التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، الصحية، والاجتماعية والمهنية						
.1	بمقدوري أن اجعل حياتي مشوقة					
.2	أعتقد أن حياتي ستكون دائماً سعيدة					
.3	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم					
.4	أتوقع أن المستقبل سيكون أفضل بأذن الله					
.5	أتعلم من التجارب السابقة الفاشلة باعتبارها مواقف تعلم					
.6	أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد 10 أعوام					
.7	مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل					
.8	أعمل والأمل يملؤني تفاؤلاً في ما خفي من الأمور					
.9	أستحضر قول الله عز وجل فإن مع العسر يسرا					
.10	أميل إلى التفكير بأن ظروفي ستكون أفضل في المرحلة القادمة					
.11	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل					
البعد الثاني. المشاعر الإيجابية(السعادة) ويعني التفاعل والانفتاح على البيئة ومستجداتها واقامة العلاقات والروابط سواء العاطفية منها أو علاقات التعاون والعطاء.						
.12	أتصرف بمشاعر(الحب)مع زملائي					
.13	أستطيع التحكم بمشاعر الغضب بسهولة .					
.14	ليس من عادتي أن أنفعل حتى وان أراد أحد إثارتي.					
.15	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقي.					
.16	لا أسمح للخوف أن يعيق تقدمي					
.17	ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله					
.18	لا أسمح لأخطائي أن تحبط عزيمتي					
.19	يعوقني الفقر من الاستمتاع بحياتي.					
.20	أبدي للآخرين مشاعر الحب بسهولة دون حرج					
.21	أعتقد أنه لا يوجد إنسان شرير تماماً بطبعه					
البعد الثالث. مفهوم الذات الإيجابي. نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة (جسمية وعقلية واجتماعية.)						
.22	تصرفاتي مع زملائي تتسم بالحكمة والتفاهم					
.23	يحمل الآخرون عني أفكار طيبة					
.24	أعتقد أنني صبور في مواقف الحياة المختلفة					
.25	يمكنني أن أتحكم في غضبي					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
.26	أتقبل ذاتي من دون شكوى					
.27	أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين					
.28	أ تسامح مع نفسي ولا ألومها كثيرا					
.29	أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي					
.30	أعتقد بأني موفق فيما أقوم به من عمل					
.31	أنا شخص محبوب من الآخرين					
.32	استطيع حل مشاكلي الشخصية بالاعتماد على قدراتي الخاصة					
.33	أشعر أن قدراتي كافية في مواجهة الإحباطات					
البعد الرابع. الرضا عن الحياة. تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد لظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقدهُ						
.34	لدى دور هام في المجتمع					
.35	أشعر بالرضا لان الأمور تسير دائماً في صالحي					
.36	أتمتع بالرضا التام عما لدى من أشياء وممتلكات					
.37	استمتع بالعمل الذي أقوم به لأنه يتناسب مع طموحاتي					
.38	أنا راض عما لدى من مهارات وامكانيات					
.39	أشعر بالطمأنينة لأنني حققت معظم أهدافي في الحياة					
.40	أعتقد أن حياتي تسير على ما يرام					
البعد الخامس. المرونة الإيجابية. قدرة الفرد الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه ليكون قادر على مواجهة المشكلات التي يتعرض لها						
.41	أستطيع أن أغير أفكاري نحو ما يواجهني من ضغوط					
.42	أعتقد أنه من الأفضل التأني في مواجهة المشكلات من أجل حلها					
.43	أعتقد أن على الإنسان أن يستوعب مصاعبه كي يتمكن من مواجهتها					
.44	أبحث باستمرار عن البدائل الجديدة لحل مشاكلي					
.45	أستطيع أن أنجح بما فشلت به سابقاً					
.46	أستطيع التعرف على نقاط ضعفي وتغييرها الى نقاط قوة					
.47	أعتقد أن الماضي الذي عشته أنقضى ولن يعيق تقدمى					
.48	أستطيع أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم					
.49	أمتلك عدة بدائل لإنجاز الأمور					
.50	أستطيع أن أجعل حياتي مشوقة ومبتهجة					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استبانة التنظيم الانفعالي

	العبارة	دائما	غاليا	أحيانا	نادرا	أبدا
.1	أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة					
.2	أنا مسئولً عن مشاعري					
.3	أستطيع التخلص من مشاعري السلبية					
.4	أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج					
.5	أنجز الأعمال المهمة بكل قوتي					
.6	أستطيع تركيز انتباهي في الأعمال رغم التحدي					
.7	أستطيع أن أكون موضوعياً عندما أقوم بإنجاز عملي					
.8	أستطيع التحكم في تصرفاتي					
.9	اتصرف بالهدوء عند إنجاز أي عمل أقوم به					
.10	أستطيع مواجهة مشاعري عند اتخاذ قرار يتعلق بي					
.11	يظل لدى الأمل والتفاؤل أمام فشلي					
.12	أستطيع الاستفادة من انفعالاتي الصعبه					
.13	أواجه صراعات الحياة بسهولة					
.14	أستطيع الحفاظ على هدوئي تحت أي ظروف أتعرض لها					
.15	أغير ما كنت أفكر فيه عندما اشعر بانفعالات اقل صعوبه					
.16	أكون غالبا حذا في التعبير عن انفعالاتي السارة					
.17	انظم انفعالاتي من خلال عدم التعبير عنها					
.18	غالبا لن أفصح عن انفعالاتي الصعبة					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com