



## الخصائص السيكومترية لصورة عربية لقياس التفكير الإيجابي

إعداد

مازن حامد المطرفي

أ.د. /ياسر بن عبد الله بن حنفي حسن  
أستاذ بجامعة أم القرى- المملكة العربية السعودية

### الملخص

تهدف هذه البحث الحالي إلى استخلاص الخصائص السيكومترية للتفكير الإيجابي، كما حسبت استجابات المشاركين وبلغت عينه طلاب الثانوية بالمملكة العربية السعودية بحث لا يتدخل هذه العينة في النتائج النهائية للبحث وكانت عينه التقنين مكون من ٧٠ طالب من طلاب الثانوية بالمملكة العربية السعودية وقد أوضحت الإجراءات والأساليب الإحصائية التي استخدمها الباحث تمتع الصورة العربية للمقياس بمؤشرات صدق وثبات مناسبة تمثلت في صدق المحكمين، والصدق التلازمي، بينما تمثل الثبات في معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية

الكلمات الدالة: التفكير الإيجابي

## مقدمة:

تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالخبرات الذاتية الإيجابية، وبخاصة ضمن اتجاه يعرف بعلم النفس الإيجابي، والذي ظهر في أواخر التسعينات من هذا القرن على يد "مارتن سليجمان" Seligman، حيث أكد على ضرورة تنمية الخصائص الإيجابية في الشخصية لتحقيق حياة أفضل، فبدلاً من التركيز على دراسة الجوانب السلبية، اتجه الباحثون إلى توظيف الجوانب الإيجابية بما يساعد على التغلب على العقبات، وتحقيق مزيد من جودة الحياة ( Seligman& Csikszentmih, 2000; Seligman, Steen, Park, Peterson, 2005)

ومن أبرز مجالات علم النفس الإيجابي التفكير الإيجابي Positive Thinking الذي ظهر على يد سوليفان Sullivan لأول مرة في عام (١٩٥٣)، حيث أشار سوليفان إلى أهمية التفكير الذي يركز على فرص النجاح عند مواجهة أي مشكلة دون التركيز على احتمالات الفشل، فالتفكير يجب أن يعتمد على مبدأ المحاولة من أجل النجاح، وليس المبدأ التقليدي المحاولة والخطأ، فالفرد الذي يملك عدداً من التوقعات التفاؤلية والإيجابية تجاه المستقبل تزداد لديه الفرص التي تؤهله للنجاح والتوافق العام. ( Seligman, 2002)

ويذكر كل من (Guenard, 2007; Nystrom, 2008; Morris, 2014) أن أهمية التفكير الإيجابي تبرز في أنها تخرج الإنسان من حالة القلق والتوتر، وتدعوه إلى التفاؤل ليصل به إلى حالة الهدوء والسكينة مع النفس، كما يساعد على التفاؤل والأمل ورؤية الأمور من منظور إيجابي لا تخفى قيمته، وترتبط الإيجابية عند نسبتها إلى التفكير، بالعديد من الدلالات والمعاني التي تعكس القوة الإنسانية، والكفاءة الذاتية للفرد، فهي مكون متعدد العناصر والأبعاد تحمل في ثناياها ميزات وخصائص نفسية وفكرية تدل على إيجابية الفرد، مما يجعلها بمثابة الطاقة التي

تبعث في النفوس الشعور بالأمل والنشاط، وتدفعه إلى المبادرة والبذل واستثمار الواقع.

ونظرًا لما تسعى هذه الدراسة لتحقيقه، ولأهمية أن تتواجد مهارات التفكير الإيجابي لدى الطلاب، سعت هذه الدراسة إلى بناء مقياس ليتم قياسه على طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.

### مشكلة الدراسة:

تتوافر بعض المقاييس لدراسة التفكير الإيجابي، ومن أجل التأكد من دقة تلك المقاييس لابد من تجربتها على أكثر من مجتمع، وعلى الرغم من كثرة المقاييس التي تم بناؤها لقياس التفكير الإيجابي، إلا أنّ مجتمع الدراسة وهم طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، يفتقد هذا المقياس الذي يتناسب مع خصائص المجتمع، ومن هنا جاءت فكرة الدراسة الحالية في بناء مقياس جديد للتفكير الإيجابي يطبق على مجتمع طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، تناسب عباراته طبيعة مجتمع الدراسة، ويكون بناء فقراته في ضوء الدراسات والبحوث السابقة، والمقاييس المعدة، والنظريات التي تفسر التفكير الإيجابي.

كما أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية دور التفكير الإيجابي في تحقيق التوافق والشعور بجودة الحياة والسعادة والرضا، والبعد عن القلق والاكتئاب، وسوء التوافق، والشعور السريع بالإجهاد، والاضطراب النفسي. (إبراهيم، ٢٠١٣؛ عبد الصاحب، أحمد، ٢٠١٤، Hanson&Holfeld, 2012, Lightsey& Boyraz, 2012, Ruthing: 2011)

لذا سعت الدراسة الحالية إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، وتحديدًا تحاول هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية:

١. ما مؤشرات صدق الصورة العربية لمقياس التفكير الإيجابي؟

٢. ما مؤشرات ثبات الصورة العربية لمقياس التفكير الإيجابي؟  
٣. ما مؤشرات الاتساق الداخلي لصورة العربية لمقياس التفكير الإيجابي؟

### أهداف الدراسة:

- هدفت الدراسة الحالية إلى بحث الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة من خلال التالي:
١. التعرف على دلالات صدق مقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.
  ٢. التعرف على معاملات ثبات مقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.

### أهمية الدراسة:

#### الأهمية النظرية:

- تتمثل الأهمية النظرية لموضوع الدراسة فيما يلي:
- تستمد الدراسة أهميتها من توجيه الأنظار إلى شريحة مهمة من المجتمع، وهم طلاب المرحلة الثانوية، وهذه الفئة تحتاج إلى اهتمام من جانب المتخصصين.
  - تنمية إمكانيات وقدرات طلاب المرحلة الثانوية، وتحسين مستوى التفكير الإيجابي، مما ينعكس إيجابياً على حياتهم ومستقبلهم التعليمي والمهني.
  - الإضافة العلمية التي ستضيفها الدراسة إلى التراث العلمي في مجال التخصص.

#### الأهمية التطبيقية:

تكمن أهمية الدراسة التطبيقية فيما يلي:

- التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس لدى طلاب المرحلة الثانوية، مما يسهم في التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لديهم.
- استفادة قطاع التعليم من نتائج الدراسة، وتطبيق المقياس في المدارس، وانعكاس ذلك إيجابياً على توافقهم النفسي والاجتماعي.
- الاستفادة من نتائج الدراسة في المراكز والمؤسسات والدور الاجتماعية، المسؤولة عن رعاية الطلاب.

### مصطلحات الدراسة:

#### • التفكير الإيجابي: Positive Thinking

يشير التفكير الإيجابي إلى قدرة الطالب على توجيه تفكيره لصالح حالته النفسية والشعور بالرضا والراحة، وذلك بالتركيز على الجوانب المشرقة والمضيئة داخل الموقف الذي يواجهه الطالب، مما يعزز الجوانب الإيجابية في داخله، فيستطيع التغلب على العقبات التي تعترض تحقيق أهدافه أو توافقه مع بيئته، من خلال تكوين أنظمة، وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي لتحقيق التوافق الجيد مع متطلبات الحياة، وعناصرها المختلفة (بايلس وسيلجمان، ٢٠٠٩، مرسى، ٢٠١٤، 2014, Oettingen, 2007, Guenard, 2014, Davis)

#### تعريف التفكير الإيجابي إجرائياً:

ويتحدد التفكير الإيجابي إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التفكير الإيجابي المُعد في الدراسة الحالية، في ضوء نموذج سيلجمان، وآخرون Seligman للتفكير الإيجابي والمكون من الابعاد التالية: (التفاؤل والتوقعات الإيجابية، الضبط الانفعالي، تقبل المسؤولية الاجتماعية، التقبل الإيجابي لاختلاف الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، الشعور بالرضا، المجازفة الإيجابية).

## الإطار النظري

### التفكير الإيجابي

يعد التفكير الإيجابي مصدر قوة للفرد، وأكثر فاعلية للتعامل مع متطلبات ومشكلات الحياة ومهامها وتحدياتها، والمستجدات التي تواجهه، وبالتالي كلما ازدادت مهارة وثقة وقوة الفرد ازداد تفكيره على حل تلك التحديات والمشكلات، وهذا يعد تحرر من معاناة التفكير السلبي، والتحكم بالتفكير الإيجابي الذي بدوره يؤدي إلى نتائج إيجابية.

والتفكير الإيجابي هو قدرة الفرد على توجيه الأفكار والمشاعر التي يتبناها في الاتجاه الصحيح الإيجابي، حيث يستغل قدرته ليحقق نتائج إيجابية تساعده على مواجهة الحياة، وما يعترضه من مشكلات وضغوط بكفاءة ونجاح، وهذا ينعكس على حالته النفسية (إبراهيم، ٢٠١٧: ٢٤).

ويرى الطملاوي، وآخرون، (٢٠١٧: ٣٤٠)، بأنه نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذي يحاول فيه الفرد أن يبتعد عن الأخطاء الهدامة، والتي يحملها في بعض معتقداته ومشاعره، وتجعله ضعيف القدرة على التخلص منها، والمبالغة في رؤيته للأخطاء، والاستعداد المسبق لقبول الكل أو شيء منه، والنظر إلى العيوب، والتقليل من حجم المميزات. (Kruger, etal. 2017: 13).

ويرى شحاته (٢٠١٥: ١٢٦)، أنه نمط إيجابي من أنماط التفكير يرتقي به الفرد ليحقق أهدافه، ويصل به إلى نتائج إيجابية عبر أفكار إيجابية أيضاً، وبالتالي يكون الفرد أكثر تفاؤلاً، حيث يمتلك قناعات ومعتقدات راسخة وذات طابع تفاؤلي، ومن خلال خبراته وخبرات الآخرين يستطيع الوصول إلى حل المشكلات التي تواجهه، حيث ترسخ لديه جوانب النجاح بدلاً من التركيز على جوانب الفشل.

وبالتالي التفكير الإيجابي عملية عقلية من خلالها يتم إنتاج وتوفير الأفكار التي ترتبط بالإبداع والابتكار، والسيطرة على أخطار التفكير الهدامة السلبية، والعمل

على تقويمها وتوجيهها بطريقة فعالة إيجابية تضي على حياة الفرد الخاصة والعملية، حيث تسمح الأفكار الإيجابية العقلية بأن تؤدي إلى التوسع والنجاح، لتساعد الفرد على حل المشكلات بطريقة علمية وصحيحة (جابر، وآخرون، ٢٠١٤: ٢٧٦؛ السلمي، ٢٠١٤: ٦).

فالتفكير الإيجابي هو نواة الاقتدار المعرفي وفاعلية كيفية التعامل مع مشكلات الحياة وضغوطها، وكيفية التغلب، وبالتالي يجب توجيه الطاقات والإمكانات الحاضرة، والكامنة منها من أجل العمل، والتفكير الإيجابي يشكل العلاج الإيجابي والناجح للحفاظ على المعنويات والحالة النفسية للأفراد (دياب، ٢٠١٤: ١٠).

وهو "الجهد الواعي الذي يمكن يعتمد الفرد عليه للتحكم في أفكاره، وكلامه، ومشاعره، ومعتقداته، وسلوكه اللفظي وغير اللفظي الذي يساعده على تحقيق نتائج إيجابية عندما يتعرض الفرد للمواقف الضاغطة المختلفة، والتي تعبر عن التحديات التي تواجهه، وأيضًا القدرة على الابتعاد عن النتائج السلبية (Jones, 2013: 6).

والتفكير الإيجابي هو موقف عقلي يعتمد على الأفكار والصور والكلمات التي تؤدي إلى التوسع والنمو والنجاح، وبالتالي الموقف العقلي يقود الفرد إلى تحقيق نتائج إيجابية ومرضية، ويشعره بالسعادة والفرح والصحة، وتحقيق نتائج ناجحة في كل المواقف والأحداث، وأيضًا التفكير الإيجابي هو قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات، والنظر إليها بإيجابية، وهذا لا يعني يمكنه تجاهل الأمور السيئة التي يتعرض لها، لكن من خلال التفكير الإيجابي يمكنه الاستفادة القصوى من الأمور السيئة، ومحاولة التعرف عليها، والتعامل معها والاستفادة منها بشكل إيجابي. (Wang, Chang & Lai, 2012: 46)

ويشير إبراهيم، (٢٠١١: ٣٨٤) أنه الأداة الأكثر فاعلية في كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجه الفرد في الحياة وتحدياتها ومهامها.

ويرى الباحث: أنّ التفكير الإيجابي هو قدرة الفرد على تقويم معتقداته، وأفكاره، وسلوكه، وقدرته على توجيهها لتحقيق أهدافه الإيجابية للوصول إلى تحقيق أهدافه الخاصة والأسرية بكفاءة ونجاح، وتفوق.  
أهمية التفكير الإيجابي وفوائده:

إنّ أول من تناول أهمية مفهوم التفكير الإيجابي ووضع له مكانة في نظريات علم النفس الإيجابي هو سليجمان، وزملائه، وبعد من أوائل المنظرين للاستراتيجيات الإيجابية في الشخصية (seligman et al., 2004):  
فقد وضع قائمة تضم أربع وعشرين عنصراً موزعين على ست فئات: تشكل استراتيجيات التفكير الإيجابي في الشخصية، ومن هذه الفئات (الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الإنسانية، العدل، الاعتدال النفسي، الروحانية، والتدين).  
وكذلك ينصح سليجمان بتبني تلك الصفات، إذ يؤكد بالإحصائيات أنها تساعد الفرد على تخطي الفشل والتحديات والمختلفة. (Glanz, 2015 : 135).  
ويشير من خلال ما تم استنتاجه من تجاربه بوجود فئة معينة لديها الاستعداد الداخلي للعجز، وهم فئة المتشائمين، وفي الجاني الآخر وجد أن بعض الأفراد تقاوم تعلم العجز، وهم لا يستلمون للصعوبات ولا يكتسبون استجابة عدم المحاولة عندما يواجهون ضغوطاً معينة أو ضوضاء لا يمكن الهروب منها، وهم المتفائلون (سليجمان، ٢٠٠٩: ١٠).

والتفكير الإيجابي عبارة إدراكات دقيقة من الفرد نحو نفسه، واتجاه الآخرين، وأيضاً نحو المستقبل، وبالتالي هو مجمل ردود الفعل تجاه المواقف المختلفة في الحياة، وتظهر الكفاءة في الإنجاز والنجاح واكتساب المهارات والخبرات الجديدة، والاستمتاع في الحياة مع نفسه، ومع الآخرين، وتعزز أهمية التفكير الإيجابي فيما يلي: تقوية الثقة بالنفس، وتحكم الفرد في أفكاره من خلال التقدم والتطور

الشخصي، وردود فعله الإيجابية تجاه الحياة والمستقبل (عله، وبوزاد، ٢٠١٦: ١٢٩).

وبالتالي تكمن أهمية التفكير الإيجابي في مساعدة الفرد في اختيار أفضل الأهداف من ضمن قائمة أهدافه المستقبلية، وبالتالي ينعكس التفكير الإيجابي على شخصية الفرد، وعلى كافة الأنشطة التي يقوم بها بشكل مفيد وإيجابي، ويؤدي التفكير الإيجابي دور كبير في جعل حياة الفرد مليئة بالطاقة الإيجابية والتفاؤل، وقدرته على الدفاع عن النفس (الرقيب، ٢٠٠٨).

ويمكن عرض أهمية التفكير بإيجاز على النحو التالي (الغامدي، ٢٠١٨: ٣٩١):

١. يعد التفكير الإيجابي السر للأداء المتميز سواء في الدراسة أو بيئة العمل.
٢. يتيح للفرد الاختيار الناجح لتحقيق أهدافه.
٣. يعتبر التغيير الإيجابي البناء داخل الفرد، له الأثر النافع على شخصيته وكافة نشاطه.
٤. يجعل الحياة أكثر متعة، ومليئة بالسعادة، والعمل على تقليل القلق والتوتر.
٥. الإيجابية في عقول الأفراد ومشاعرهم تصنع لهم الحياة الإيجابية، والطاقة والتفاؤل، والقدرة على الدفاع عن النفس (Lenin Iyer, 2019: 7).
٦. التفكير بطريقة إيجابية يجذب للفرد المواقف الإيجابية، والعكس صحيح.
٧. الفرد الذي يفكر بطريقة إيجابية ويعتمد على نفسه تكون نظرتة تفاؤلية، ويستطيع جذب من حوله، وينطلق نحو تحقيق أهدافه.

**أنواع التفكير الإيجابي:**

تعددت أنواع التفكير الإيجابي إلى عدة أنواع مختلفة للتفكير (الدويكات، ٢٠١٥):

١. التفكير النمطي: ويعد هذا النوع من أبسط الأنواع، لأنه يتطلع لما هو أبعد من خياله، ولما هو موجود أمامه، ولا يعمل على تطوير عمله، لأنه ليس لديه أي نشاط وإبداع في عملية التفكير، وتكون خبراته في أغلب الأحيان مكونة من تجارب مكررة، ولا تعتمد على التطوير والتنمية. (Syed Kabir, 2013 : 55).

٢. التفكير الناقد: ويركز هذا النوع من التفكير على التحليل، والتقييم للحلول المعروضة أمامه وفق معايير متفق عليها، ومن أهم خصائصه هو: أنه يعمل على التمييز بين الحقائق التي يمكنه إثباتها، ويميز بين ما هو حقيقي، وما هو غير حقيقي، ويعمل على التأكد من أي مصدر لبياناته، ويرجع إليها في أكثر الأحيان، ويعطي حلولاً دائمة للمشاكل التي يعترض لها الفرد، وترتبط المفاهيم العلمية مع بعضها البعض، لذا يهتم بوضوح المشكلة، والموضوع الذي يقوم بدراسته ويضع له حلولاً سليمة.

٣. التفكير الإبداعي: هذا النوع من التفكير يوجه الفرد إلى رغبته القوية في التوصل إلى نتائج دقيقة غير معروفة سابقاً، ويمثل حالة ذهنية فريدة، ومن أهم خصائصه ما يلي: القدرة على استرجاع المعلومات والخبرات المخزنة لديه، ويقوم بطرح البدائل بشكل منظم وسريع، وأيضاً لديه القدرة على تحديد الأهداف، والتركيز على فهم طبيعة الموضوع، وله القدرة على طرح التساؤلات، ووضع لها الحلول التي تعترض حياة الفرد اليومية، والقدرة على جمع المعلومات ودراستها بشكل إيجابي، والقدرة على تحديد طبيعة العلاقة بين الأشياء، والقدرة على التنبؤ بالنتائج، ويعطي تصنيفاً واضحاً للمعلومات ومفرداتها. (Norman Vincent , 2008: 37).

العوامل التي تؤثر على التفكير الإيجابي:

تعدد العوامل، ومن أهمها التي قد تؤثر في التفكير الإيجابي لدى الفرد (بركات، ٢٠٠٥؛ منصور، ٢٠٠٠)

١. التنشئة الأسرية والاجتماعية: حيث تعد التربية والتنشئة من العوامل التي تؤثر في تكوين الفرد، وتعمل على تشكيل مهارته وخبراته، وأيضاً تعمل على توجيه سلوكه نحو الصواب، حيث أنه إذا استندت التنشئة على التعاطف، والاحترام، وتقبل آراء الآخرين ينعكس إيجابياً على سلوكه وأسلوبه في التفكير، أما في حالة استنادها على التوتر والخوف والمشكلات المتكررة، فبالتالي ستنعكس سلباً على سلوكه، ونمط تفكيره.

٢. ثقافة الفرد: تؤثر الثقافة على الفرد، وعلى من حوله على نمط تفكيره وسلوكه، وعندما تكون الثقافة مبنية على الإيجابية والمعلومات، فبالتالي تؤدي إلى جعل تفكيره إيجابياً. (Waranyaporn Sri, 2016 : 3)

٣. وسائل الإعلام: تؤثر وسائل الإعلام المختلفة، وخاصة التلفزيون على سلوك وتفكير الفرد، ومدى تقبله على التكيف الاجتماعي، والعمل إلى الوصول إلى معلومات متنوعة.

### أبعاد التفكير الإيجابي:

تعددت الآراء بين الباحثين والمفكرين حول أبعاد التفكير الإيجابي وفقاً للدراسات ووجهات النظر التي اهتمت به، ويمكن إجمال هذه الأبعاد نحو التالي (عله، وبوزاد، ٢٠١٦؛ سيلجمان، ٢٠٠٩؛ إبراهيم، ٢٠١١ : ٣٩٨):

١. التفاؤل والتوقعات الإيجابية: ويقصد بها تحقيق المكاسب التي تتعلق بالمستقبل في مختلف الجوانب الحياتية، والتفاؤل نحو المستقبل.

٢. الضبط الانفعالي: ويشير إلى المهارات التي يتمتع بها الفرد في توجيه قدراته، وذكرياته على التخيل والتحكم في انفعالاته؛ لكي تتناسب مع الفائدة التي تعود عليه بالصحة النفسية.

٣. **تقبل المسؤولية الاجتماعية:** ويقصد بها القدرة والمهارة والخبرة على تحمل المسؤولية، وعدم هدر الوقت، وعدم إلقاء اللوم على الآخرين، وشجاعته على تحمل المسؤولية، والاستعانة بالآخرين لتحقيق النجاح، والفلاح له ولمن حوله.

٤. **التقبل الإيجابي لاختلاف الآخرين:** ويعرف على أنه تبني الأفكار والسلوكيات الاجتماعية التي تساعد الفرد على فهم الاختلاف بين الناس والتعرف على ثقافتهم، وتشجيع الاختلاف مع الآخرين من منظور إيجابي ( Mahmoud Peyravi, 2020. 10).

٥. **السماحة والأريحية:** وهي تبني معتقدات متسامحة من خلال الخبرات الماضية، أو بعبارة أخرى تبني سلوك وأفكار والنظر للماضي أنه مضي وانقضى، ومن المعيب أن تستمر بالنقيد به.

٦. **الذكاء الوجداني:** ويقصد به على أنه مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من فهم مشاعر الآخرين، وبالتالي قدرتهم على ترشيد حياتهم الاجتماعية والنفسية.

٧. **الشعور بالرضا:** ويشار له بالشعور العام بالرضا عن النفس أولاً، ومن ثم تقبل الآخرين لتحقيقه أهدافه العامة في الحياة.

٨. **المجازفة الإيجابية:** ويقصد بها الإيجابيين الذين يتسمون بقدرات أعلى من الآخرين، من حيث حب الاستطلاع، والرغبة في التعرف على المجهول، وبالتالي لديهم قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية المحسوبة.

### النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي:

تعددت واختلفت النظريات المفسرة لطرق وأساليب التفكير الإيجابي باختلاف المحتوى الذي تتضمنه تلك النظريات، وأيضاً باختلاف الهدف الذي تسعى له كل

نظرية إلى تحقيقه وتفسيره، ويوجد مجموعة من النظريات التي فسرت أساليب التفكير الإيجابي منها على سبيل المثال ولا الحصر (عله، وبوزاد، ٢٠١٦: ١٣٤؛ الموسوي، ٢٠١٦: ٦٠).

١. **نظرية Freud:** ويرى فيها أن التفاوض هو القاعدة العامة للحياة، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، والعقدة النفسية هي ارتباط وجداني سلبي شديد التعقيد، والتماسك حيال موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية، حيث أن الفرد المتفائل إذا لم تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمراً ممكناً، أي الذي يشبع بشكل مفرط في طفولته، سيكون عرضة للتفاوض المفرط، والاعتماد على الآخرين، أما إذا أحببت اللذة الفمية، فإن الشخصية الفمية، سوف تتسم بالسلوك الذي يميل إلى إثارة الجدل والتناقض الوجداني.

٢. **النظرية المعرفية:** وتقوم هذه النظرية على الفكرة القائلة بأن ما يمكن أن يفكر فيه الناس، وما يقولونه عن أنفسهم، وأيضاً اتجاهاتهم، وآرائهم، ومثلهم إنما هي أمور مهمة، وذات صلة وثيقة بسلوكهم.

٣. **نظرية "ماسلو وروجرز":** وتشير هذه النظرية أن الذي يؤكد أن الطبيعة الإنسانية طبيعة إيجابية خلاقة تسعى للنمو، فالإنسان بطبيعته يولد مزوداً بالارتقاء والحب، ولديه قوة لتوجيه حياته، وتحقيق الأمل والسعادة.

منهج وإجراءات الدراسة

### منهج الدراسة:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المقارن لتصميم الدراسة؛ لملاءمته لطبيعة الدراسة، حيث يهتم على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً

دقيقاً، ويعبر عنها كميًا وكميًا، كما أنّ هذا المنهج لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يمضي لأبعد من ذلك؛ لأنه يتضمن تفسيرات لهذه البيانات. مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، والذي بلغ عددهم حوالي (٤٠٩٠٩) طالب وفقاً للسجلات الرسمية حسب آخر إحصائية للوزارة.

### عينة الدراسة:

#### العينة الاستطلاعية:

تم توزيع عينة استطلاعية بلغ عددها (٦٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وذلك من أجل التحقق من المقاييس السيكومترية، الصدق والثبات للمقياس والتحقق من مدى صلاحيته لقياس موضوع الدراسة.

#### العينة الأساسية:

اعتمد الباحث في اختيار عينة الدراسة الأساسية على معادلة ريتشارد جيجر، إذ تم تحديد عدد أفراد عينة الدراسة باختيار (٣٨١) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (3) الوصف الديموغرافي لأفراد العينة

المتغير	التصنيف	العدد	النسبة %
نوع الجنس	ذكور	381	100.0%
الصف الدراسي	أول ثانوي	112	29.4%
	ثاني ثانوي	125	32.8%

37.8%	144	ثالث ثانوي	
100.0%	381	المجموع	
5.8%	22	ضعيف	المستوى الاقتصادي
57.0%	217	متوسط	
37.3%	142	مرتفع	
100.0%	381	المجموع	
17.8%	68	أول ثانوي	المستوى التعليمي للأب
19.2%	73	دبلوم	
39.6%	151	بكالوريوس	
23.4%	89	دراسات عليا	
100.0%	381	المجموع	
35.7%	136	أول ثانوي	المستوى التعليمي للأم
27.0%	103	دبلوم	
29.7%	113	بكالوريوس	
7.6%	29	دراسات عليا	
100.0%	381	المجموع	

## أداة الدراسة:

مقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحث: تكون في صورته الأولية بعد التحكيم من (٣٣) عبارة.

## خطوات إعداد مقياس التفكير الإيجابي:

قام الباحث بالاطلاع على الأطر النظرية التي تناولت مقاييس التفكير الإيجابي، بالإضافة إلى مراجعة عدد كبير من الدراسات والبحوث السابقة، والاطلاع على الكتابات والآراء النظرية المختلفة التي تناولتها موضوع الدراسة بالإضافة إلى الرجوع لعدة مقاييس سابقة منها: مقياس (أحمد، ٢٠١٢)، (السلمي، ٢٠١٤)، (إبراهيم، ٢٠١١)، (شحاته، ٢٠١٥)، (دياب، ٢٠١٤)، (الغامدي، ٢٠١٨).

## نتائج الدراسة

## حساب صدق المحكمين

يتكون المقياس في صورته الأولية من (٣٣) مفردة، تم عرض المقياس على عدد ١٠ من المحكمين للتأكد من صلاحية المقياس وكانت نتيجة اتفاق المحكمين على أن يكون العدد النهائي للمقياس ٣٣ سؤال مع اقتراح تعديل بعض التعليمات وصياغة بعض العبارات وكانت نتيجة الاتفاق كالتالي:

جدول (٣) نسب اتفاق المحكمين على عبارات مقياس التفكير الإيجابي

رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق
١	%١٠٠	١٤	%١٠٠	٢٧	%١٠٠
٢	%١٠٠	١٥	%١٠٠	٢٨	%١٠٠
٣	%٩٠	١٦	%١٠٠	٢٩	%١٠٠
٤	%٨٠	١٧	%١٠٠	٣٠	%١٠٠
٥	%١٠٠	١٨	%١٠٠	٣١	%١٠٠
٦	%٩٠	١٩	%٩٠	٣٢	%١٠٠
٧	%٩٠	٢٠	%٩٠	٣٣	%٨٠
٨	%١٠٠	٢١	%١٠٠		
٩	%١٠٠	٢٢	%١٠٠		
١٠	%١٠٠	٢٣	%١٠٠		
١١	%١٠٠	٢٤	%١٠٠		
١٢	%١٠٠	٢٥	%١٠٠		
١٣	%١٠٠	٢٦	%١٠٠		

حيث يتضح من الجدول السابق أن هناك عدد كبير من عبارات المقياس يحظى بنسب اتفاق المحكمين %١٠٠، وهناك عبارات حظيت بنسبة %٩٠، وأخرى %٨٠ وبناءً على ما سبق ذكره قام الباحث بحذف العبارات التي جاءت نسبتها %٧٠ فأقل، وبذلك يصبح المقياس في صورته الأولية مكون من (٣٣) عبارة، وعقب الانتهاء من التحكيم قام الباحث بإجراء كافة التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين في بعض عبارات المقياس من تعديل بعض المفردات.

## ثانيا حساب الثبات والاتساق الداخلي

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين الأولى هي حساب معامل ألفا ل كرونباخ Cronbach's Alpha لكل بعد على حدة وذلك بعدد مفردات كل بعد، وفي كل مرة يتم حذف درجة إحدى المفردات من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، والثانية هي حساب معاملات الارتباط بين درجات المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات بالطريقتين السابقتين لمفردات القدرات الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي

جدول (٥): معاملات ألفا ومعاملات الارتباط لمفردات مقياس التفكير الإيجابي

التقبل الإيجابي لاختلاف الآخرين			الدكاء الوجداني			السماحة والاريفية			(التفاؤل والتوقعات الإيجابية)		
معامل الارتباط	معامل ألفا	م	معامل الارتباط	معامل ألفا	م	معامل الارتباط	معامل ألفا	م	معامل الارتباط	معامل ألفا	م
**٠.٧١	٠.٦٧٦	١	**٠.٦٦	٠.٦١٠	١	**٠.٧٥	٠.٥٢٢	١	**٠.٦٨	٠.٥٨٨	١
**٠.٦٦	٠.٦٨٨	٢	**٠.٥٥	٠.٦٥٢	٢	**٠.٥٨	٠.٥٨٣	٢	**٠.٥٥	٠.٦٢١	٢
**٠.٦٥	٠.٦٩١	٣	**٠.٧٠	٠.٥٩٩	٣	**٠.٦٧	٠.٥٥٢	٣	**٠.٤٨	٠.٦٥٥	٣
**٠.٥٠	٠.٦٨٩	٤	**٠.٦٦	٠.٦١٤	٤	**٠.٥٤	٠.٦٩٠	٤	**٠.٤٤	٠.٦٥٨	٤
**٠.٦٢	٠.٦٩٧	٥	**٠.٥٢	٠.٦٦٢	٥	**٠.٦٩	٠.٥٤١	٥	**٠.٥٣	٠.٦٢٥	٥
**٠.٥٠	٠.٦٨٠	٦	**٠.٤٦	٠.٦٧٦	٦	**٠.٦٢	٠.٥٦٩	٦	**٠.٥٩	٠.٦٠٧	٦
			**٠.٥٣	٠.٦٦٩	٧	**٠.٥٠	٠.٥٩١	٧	**٠.٤٩	٠.٦٤٩	٧
			**٠.٥٥	٠.٧٠٧	٨				**٠.٤٨	٠.٦٢١	٨
									**٠.٥٥	٠.٦١٣	٩
٠.٧٤٢									معامل ألفا للمقياس ككل		

جدول (٦): تابع معاملات ألفا ومعاملات الارتباط لمفردات مقياس التفكير الإيجابي

الشعور بالرضا		
م	معامل ألفا	معامل الارتباط ١
١	٠.٦٩٠	**٠.٥٤
٢	٠.٥٤١	**٠.٦٩
٣	٠.٥٦٩	**٠.٦٢
معامل ألفا للمقياس ككل		٠.٧٤٢

م = رقم المفردة في الصورة الأولية للمقياس (١) معامل ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة .

يتضح من الجدول السابق رقم (٦) ما يلي:

أن معامل ألفا للمقياس في حالة حذف كل مفردة أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، أي أن جميع العبارات ثابتة، حيث أن تدخل المفردة لا يؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للبعد الذي تنتمي إليه المفردة،

أن معاملات الارتباط بين كل مفردة من المفردات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي لجميع مفردات مقياس التفكير الإيجابي.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أنه كلما تمتع الطالب بمستوى اقتصادي مرتفع كلما كان مستوى التفكير الإيجابي لديه أعلى من مستواه نظراً لطبيعة الدعم الاقتصادي الذي يحصل عليه من الأهل والمتمثل بحضور دورات تدريبية وثقافية ولغات متعددة ومخيمات صيفية وأحياناً دروس تقوية، فكل ما سبق له

الدور الكبير في ثقل شخصية الطالب، وتنمية التفكير الإيجابي لديه بصورة كبيرة، بالإضافة إلى زيادة قدرة الطالب على الدافعية للإنجاز والتقليل من المعتقدات السلبية، والعكس صحيح عند الطلبة ذو المستوى الاقتصادي الضعيف، فنجد أن مستوى التفكير الإيجابي لديهم ضعيف نظرًا للنقص الاقتصادي الذي يؤثر على الطالب نتيجة نقص الإمكانيات الاقتصادية لدى أسرته.

ومن خلال ما سبق تم التوصل إلى النتائج التالية:

١. تمتع مقياس التفكير الإيجابي بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، وتماسك فقراته.
  ٢. تمتع مقياس التفكير الإيجابي بدلائل عالية من الصدق دلت عليها المؤشرات الكمية التي تم الحصول عليها من إجراء استخدام دلائل الصدق المختلفة.
  ٣. تمتع مقياس التفكير الإيجابي بمعاملات عالية من الثبات دلت عليها معاملات الثبات التي تم حسابها باستخدام طرق الثبات المختلفة.
- ثانيًا: توصيات الدراسة:

١. يوفر مقياس التفكير الإيجابي المستعمل بهذه الدراسة أداة سيكومترية تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، هذا إلى جانب تميزه بسهولة التطبيق والتصحيح، وأيضًا وجود معايير دقيقة، مما يدعو إلى التوصية بالتوسع في استخدامه.
  ٢. العمل على تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلبة عن طريق البرامج الإرشادية والندوات وورش العمل.
  ٣. ضرورة عمل المعلمين على تكوين ونمو شخصيات الطلبة وزيادة ثقتهم بأنفسهم من خلال تعزيز التفكير الإيجابي لديهم داخل وخارج المدرسة.
- ثالثًا: الدراسات والبحوث المقترحة:

- إجراء دراسات للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي على مناطق أخرى في المملكة العربية السعودية.
- إجراء دراسات للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي على عينات تعليمية مختلفة.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول موضوع الدراسة الحالية من أجل إمكانية تعميم النتائج.

### المراجع

- إبراهيم، شيماء إبراهيم، (٢٠١٧). مكونات التفكير الإيجابي لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الزقازيق وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.
- إبراهيم، سامح محمود، (٢٠١٣). الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي واستراتيجيات الدراسة والتعلم في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٣(٧٩)، ٣٩-١٠٠.
- بايلس وسيلجمان، (٢٠٠٩). قوة التفكير الإيجابي، (ترجمة: هند رشدي)، القاهرة: كنوز للنشر والتوزيع.
- عبد الصاحب، منتهى مطشر، أحمد، سوزان دريد، (٢٠١٤). التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، ٤١، ١١٣-١٤٢.
- علام، صلاح الدين محمود، (٢٠٠٦). الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عيد، غادة خالد، (٢٠٠٦). القياس والتقويم التربوي مع تطبيقات SPSS، الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

مارتن سيلجمان، (٢٠٠٥). السعادة الحقيقية: استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتبني ما لديك لحياة أكثر إنجازاً، (ترجمة: صفاء الأعسر، علاء الدين كفاي، عزيزة السيد، فيصل يونس، فادية علوان، سهير غباشي). القاهرة: دار العين.

مرسى، جليلة عبد المنعم، (٢٠١٤). فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة والسلوكيات المرفوضة لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٤(٨٣)، ١٤٧-٢١٧. إبراهيم، عبد الستار، (٢٠١١). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه وميادين تطبيقه، القاهرة، مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

أبو سالم، سيد، (٢٠١٧). التقويم في المنظومة التربوية، الرياض، المملكة العربية السعودية: مكتبة الراشد.

أبو علام، رجاء، (٢٠١٨). قياس وتقويم التحصيل الدراسي، الكويت: دار القلم. أحمد، بشير عادل، (٢٠١٢)، أساسيات القياس النفسي وتصميم أدواته، عمان، الأردن: دار المسيرة.

أحمد، جلول، ونصيرات، السعيد (٢٠١٨). الخصائص السيكمترية للصورة معربة لمقياس الذكاء العاطفي لسكوت لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي، (١)، ٣٢.

اسليم، يوسف، (٢٠١٦). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

آمال، بوعيشة، وابريعم، سامية (٢٠١٧). الخصائص السيكومترية للصورة المعربة لمقياس كونت وآخرون للصراع النفسي في البيئة الجزائرية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٣٠)، ٤٤٣-٤٥١.

بركات، زياد، (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٤٨(٢)، ١٩٦-٢٤٢.

بشير، حبيس، ومصطفى، لكلل (٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس بار - اون للذكاء الوجداني، مجلة تطوير، ٥(٢)، ١٤٥ - ١٦٤.

الثقفي، سحر سعد، والكشكى، مجدة السيد علي، (٢٠١٩). الإبداع الجاد وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز-بجدة"، مجلة البحث العلمي في التربية، ١٤ (٢٠)، ١٢-١٤، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

جابر، جابر عبد الحميد، وعدلان، أسماء، والسيد، منى حسن، (٢٠١٤). أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية مهارة حل المشكلات لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي، مجلة العلوم التربوية، ٢٢ (٣)، ٢١-٧٤.

جميلة، زيدان، ومحمد، بوجردة (٢٠١٧). الخصائص السيكومترية لأدوات القياس النفسي والتربوي والاجتماعي، مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع، (١)، ٢٠٩-٢١٥.

جورجي، ليديه وديع إلياس، وعبد الله، هشام إبراهيم، وشحاته هدى السيد، (٢٠٢٠). التفكير الإيجابي وعلاقته بالإحباط الأكاديمي لدى طلاب المرحلة

- الثانوية، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، (١٧)، ١١-١٤، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب.
- حجازي، مصطفى، (٢٠١٢). إطلاق طاقات الحياة-قراءات في علم النفس الإيجابي، بيروت: التنوير للطباعة والنشر.
- الحداء، حليلة علي صالح، (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لاختبار تحصيلي محكي المرجع في مهارات القياس والتقويم لدى طلبة كلية التربية-جامعة إب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة إب، اليمن.
- حسن، السيد (٢٠٠٦). الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام SPSS، مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود، ٢، ١-٤٠.
- الحوري، عكلة سليمان، وعبد الله، محمد توفيق محمد، (٢٠٢٠). بناء مقياس التفكير الإيجابي لدى لاعبي بعض منتخبات محافظة نينوى، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، ٢٢(٧١)، ٧٩-٨١، جامعة الموصل.
- خصاونة، آمنة حكمت احمد، (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مجلد ١١(٣٠)، ١٧-٢٢، جامعة القدس المفتوحة.
- الدويكات، سناء، (٢٠١٥). قوة التفكير الإيجابي، [/https://mawdoo3.com](https://mawdoo3.com)
- تم الاطلاع عليه بتاريخ ٢٤/٤/٢٠٢١م.
- دياب، محمد أحمد، (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي، المملكة العربية السعودية، الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.

الرقيب، سعيد، (٢٠٠٨). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية: دراسة ميدانية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الباحة.

السعدي، عبد الله بن علي بن محمد، (٢٠١٨). الخصائص السيكرومترية لاختبار القدرة العددية لدول مجلس التعاون الخليجي وفق نظرية الاستجابة للمفردة: دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، عمان.

السلمي، منصور مفرح، (٢٠١٤). جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

سليجمان، مارتين، (٢٠٠٩). تفاؤل الأطفال، (ترجمة محمود، الفرحاني السيد؛ تقديم: خير الله سيد محمد)، المنصورة، مصر: المكتبة العصرية.

شبيب، هناء (٢٠١٥). الخصائص السيكرومترية لمقياسي التسوف الأكاديمي واسبابه، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تشرين، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة تشرين، سوريا.