

التفكير الإيجابي و علاقته بالتخصص الأكاديمي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الإسكندرية

م.د. شيرين عبد الوهاب ابراهيم

مدرس بقسم الترويح
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

مقدمة ومشكلة البحث:

يُعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان الذي يساعد على توجيه الحياة وتقديمها، وبه يستطيع الفرد السيطرة والتحكم في أمور كثيرة وتسييرها لصالحه، فالتفكير عملية عقلية معرفية وجدانية راقية تبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى، كالادراك والاحساس والتحصيل والابداع، وكذلك على العمليات العقلية كالتذكر والتمييز والتعميم والمقارنة والاستدلال والتحليل، ومن ثم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية والنفسية وذلك للدور الكبير الذي يلعبه في عمليات اكتساب المعرفة وحل المشكلات.

ويذكر احمد النجدي وآخرون (٢٠٠٥) نقلاً عن جون ديوى بأنه "العملية التي يتم بها توليد الافكار عن معرفة سابقة ثم ادخالها في البنية المعرفية للفرد". وهو عملية ينظمها العقل للخبرات المكتسبة بطريقة جديدة لحل مشكلة معينة، بحيث تشتمل هذه العملية على ادراك علاقات جديدة بين الموضوعات او عناصر موقف مراد حله مثل ادراك العلاقة بين السبب والنتيجة. (٨ : ٢٠٠)

والتفكير يمثل " الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح ". (٣٦)

والتفكير كعملية عقلية إنسانية يتطلب جهوداً عديدة لتنميته وتعليمه في مراحل العمر المختلفة، وهو يرتبط بالنواحي الوراثية والبيئية من حيث المجالات المختلفة الجسمية، والاجتماعية، والانفعالية، والثقافية، والحضارية، فالعقل يولد ولديه آلية التفكير فيعطي أوامره مباشرة الى الاحاسيس والحركات الداخلية والخارجية للبقاء على الخبرات السارة والغاء الخبرات غير السارة.

ويحتاج التفكير الى التدريب، ويعتبر التأمل والبحث والتقصي هي أدوات التدريب على التفكير وعملياته، واذا لم يحصل التفكير على القدر الكافي من التدريب تضعف الخلايا التفكيرية وتصبح غير فاعلة. وهو ليس شيئاً ثابتاً او جامداً بل يتميز بالتفاعل والتطور والديناميكية وبالتالي فهو يحتاج الى عناية خاصة من اجل ان يتطور وينمو. (٦ : ١٤١)

والتفكير الإيجابي هو أداة لرؤية الجانب الإيجابي من الأشياء بدلا من الجانب السلبي. وهو الميل الذي يجعل العقل يتقبل الأفكار والصور والكلمات التي تبسط كل ما هو معقد بحيث يتوقع الفرد نتائج ايجابية تؤدي إلي النجاح فيما يريده أو يفكر فيه في المستقبل، أو الحاضر. (٥، ٤٠٢)

ويشير ابراهيم الفقى (٢٠٠٩) الى التفكير الإيجابي على انه مصدر قوة وحرية، قوة لأنه يساعد على التفكير في الحل حتى تجده وبذلك يزداد مهارة وثقة وقوة ، ومصدر حرية لأنه سيحرر الفرد من معاناة وآلام التفكير السلبي وأثاره الجسمية (٣ : ٥٥)

ويشير كافاناج Caavanag (٢٠٠٢) الى ان الافراد الذين يظهر لديهم نمط التفكير السلبي يتصفون بالخوف من المستقبل والاعتقاد بأنهم أقل وأضعف من الآخرين، بالإضافة الى عدم الثقة في قدراتهم وتوقع الفشل وينظرون لأحلامهم علي انها شئ بعيد المنال. كما تظهر اعراض التفكير السلبي في الانتقال من فكرة إلي أخرى دون استكمال الفكرة الأولى، أو الدوران حول نفس الفكرة مرات ومرات، أو الكف عن الحديث عن فكرة قبل الانتهاء منها أو الدخول في ذكر تفاصيل كثيرة حول فكرة لا لزوم لها في سياق الحديث ومحتوي التفكير مما يؤدي إلي ظهور حالة من الفتور والخمول، أو علي شكل أو هام وأفكار أو ما يسمى بحالة السبات في التفكير والتي تتمثل في التعميم الزائد وعدم الثقة بالمستقبل واستخدام الأفكار المتشائمة، وتؤدي هذه القناعات الخاطئة إلي أخطاء وجمود في التفكير مما يؤدي إلي التفكير السلبي. (٣٩)

والتفكير الإيجابي عبارة عن تعديل الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السلبية الانهزامية بالأفكار الواقعية والايجابية، حيث أن التفاؤل والتشاؤم اسلوبان في التفكير لتفسير الوقائع والأحداث ، ويمكن تعلم التفاؤل أو التشاؤم بناءً على الخبرات

ونمط التنشئة، والاسلوب التفاؤلى أو التشاؤمى يمكن اعادة تعلمه واستبداله من خلال أساليب تدريبيه علاجية، وأن التنشئة الاجتماعية والخبرة المهنية والاجتماعية والمستوى التعليمى ذو أثر كبير على تنمية التفكير الايجابى. (٢٠ : ٣٨٧) (٣١ : ٨٥)

وكنتيجه للانجازات العلمية والتطور التكنولوجى والانفجار المعرفى والانفتاح على العالم نتيجه سرعة الاتصالات. ظهرت الحاجة الى تنمية عقول مفكرة قادرة على حل المشكلات. وتعد تنمية هذه العقول مسؤلية جميع المؤسسات . وفى مقدمتها المؤسسات التعليمية فمن المعلوم أن تنمية تفكير الفرد يمكن أن يتم من خلال المناهج الدراسية المختلفة داخل المؤسسات التعليمية. وأن المناهج باختلافها تسهم فى تنمية التفكير لدى الطلبة إذا توافر لتدريسها الامكانيات اللازمة، وبالتالي نحن بحاجة الى استراتيجيات تعليمية متنوعة ومتقدمة تساعد الطلبة على اثراء معلوماتهم وتنمية مهاراتهم المختلفة وتدريبهم على الابداع والايجابية وانتاج الجديد والمختلف. (٨ : ١٩٧)

كما يعانى التعليم فى بعض البيئات التعليمية من سيطرة التعليم النظرى التقليدى البحث القائم على فلسفة التلقين وان المعلم هو المصدر الأول للمعرفة، ومفاد ذلك ضرورة تعليم الطلاب وتعويدهم على استخدام مهارات التفكير العليا. (٦ : ١٣٥)

ويقع على عاتق المدارس والجامعات دور التربية من خلال المقررات والمناهج. وللمربين دور اساسى لينظموا مادة التعلم والأدوات التربوية ، لتحقيق الغاية من عملية التعلم وهى اعداد فرد قادر على مواجهة المستقبل بعقل واعى وبشكل ايجابى. (٣٤ : ٢)

كما ان تعليم مهارات التفكير للطلاب تجعلهم قادرين على التكيف والمرونة، مما يساعدهم على الاكتساب السريع لأى مهارات جديدة تتطلبها طبيعة عملهم الجديدة. (٢٩ : ٢٢)

ويعد تنمية التفكير او التدريس من اجل تنمية التفكير هو المؤشر الحقيقى على وجود تعليم وتعلم صحيحين وسليمين. لذا فهناك العديد من التوجهات نحو الاهتمام بهذا الجانب.

ويعرف التربويين التعليم المتكامل بأنه تعليم مدى الحياة وتعليم للحياة وبالحياة، فهو تعليم لا يقف بالانسان حيث هو بل ينتقل به ومعه الى حيث ينبغى له ان يكون. فهو تعليم تترابط به وتتكامل به العلاقة بين الانسان وبيئته. (٧ : ١٦١)

كما يؤكد كل من سميث Smith, (١٩٩٣)، ومعاش (٢٠٠٣) ان للمقررات الدراسية الجامعية دور كبير ومهم فى تنمية وتطوير التفكير ومهاراته لدى الطلبة والدارسين إذ يتم عن طريقها تعليم الطلاب على التنظيم والتسلسل فى تفكيرهم، وتطبيق هذه المهارات التفكيرية داخل وخارج المؤسسات التعليمية والتربوية. وبالتالي التدريب على آلية التفكير الايجابى ومهاراته، حتى يتسنى لهم إتقان هذا النمط من التفكير الفعال والمنظم الذي يوصل إلى السعادة والحياة المنتجة. (٤٧)، (٣٢)

وتعتبر التربية الرياضية كأحد المجالات الهامة فى تقدم وتطور الإنسان فى كافة النواحي البدنية ، المهارية ، النفسية، الاجتماعية ، الثقافية والصحية. مما يضع على عاتق كليات التربية الرياضية مسؤلية إعداد كوادر علمية مؤهلة تلبى متطلبات سوق العمل من خلال التدريب والتطوير بشكل متكامل من الجانب الأكاديمي والمهني. (٤ : ٩)

وهناك رؤية مستقبلية لعلم التربية الرياضية والعلوم المرتبطة به، ولا تأتي مصداقية هذه الرؤية إلا بعد تقويمها وتوجيهها فى ضوء سياقات اقتصادية واجتماعية وفلسفية وما يتضمنها من قوى واتجاهات وأهداف وقيم وإمكانيات، ومن خلال هذه النظرة وجب على المربين والعاملين فى هذا المجال أن يدرسوا إحتياجات ومتطلبات المستقبل من أجل تطوير الواقع التربوى ومادياته وإمكانياته وربطه بأهم المستجدات والتطورات، ليكون أداة فعالة فى صنع مستقبل قائم على التنافس العالمى.

وتظهر أهمية الحاجة الى هذه الدراسة باعتبار ان المرحلة الجامعية من المراحل الهامة، والمؤثرة فى حياة الشباب. كونها تشهد حالة متميزة من النمو العقلى والنفسى والاجتماعى ويهتم فيها باعداد الشباب للمشاركة الفعالة فى الحياة العامة .

ومن هذا المنطلق اهتم المجلس الأعلى للجامعات بالعمل على تقويم وتطوير خطة الدراسة بكليات الجامعة. ومن ثم فقد بادرت كلية التربية الرياضية – بنات – جامعة الإسكندرية، بتطوير لوائحها الداخلية وذلك بمقتضى القرار الوزاري رقم (١٢٠٦) بتاريخ ١٧/٩/١٩٩٨. من خلال توفير نظام تعليمي يحقق معايير الجودة للمقررات الدراسية بهدف إعداد خريج ذو مواصفات تتناسب مع المعايير التي يتطلبها سوق العمل بما يراعى كل جديد فى مجالات التربية الرياضية والعلوم المرتبطة بها. (١١ : ٩)

وتعد كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية احدى كليات التربية الرياضية على مستوى الجمهورية وهى تصنف من الكليات العملية وتقوم الطالبة فيها بدراسة العديد من المقررات لمدة اربع سنوات لمنح درجة البكالوريوس وتنقسم الى سنتين اعداد عام وسنتين تخصص لاعداد الكوادر العلمية المؤهلة التى تلبى متطلبات واحتياجات سوق العمل فى التخصصات الاكاديمية الآتية (مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - التدريب الرياضى - الترويج - الادارة الرياضية) واستندت فكرة البحث على قياس مستوى التفكير الايجابى لدى الطالبات وان اختلاف التخصصات بالكلية سيؤدى الى اختلاف مستوى التفكير الايجابى لدى الطالبة نظرا لطبيعة المقررات النظرية والعملية التى يقدمها كل تخصص وطبيعة التدريب الميدانى بها. لذا عمدت الباحثة الى تلك الدراسة لما فى ذلك من اهمية فى تنمية أساليب التدريس المناسبه وإعادة النظر فى تعديل محتوى بعض المقررات فى الجامعات بحيث تساهم فى إكساب الطلبة مهارات التفكير المختلفة لاعداد جيل قادر على تحمل المسؤولية وبناء المجتمع.

وقد قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات التى اهتمت بدراسة التفكير الايجابى وعلاقته بالعديد من المتغيرات منها (التفكير السلبي - تنظيم الذات - التخصص العلمى والأدبى - مستوى التحصيل الدراسى - الارتياح فى الحياة - الحالة المزاجية - السعادة) كدراسة زياد بركات (٢٠٠٦) (١٦)، عبد المرید قاسم (٢٠٠٩) (٢٢)، احمد الجبورى (٢٠١١) (٩)، هالة مصطفى، صفوت جمعة (٢٠١٥) (٣٥)، مروة عبد القادر (٢٠١٦) (٣٠)، والدراسات الاجنبية كدراسة سليجمان واخرون Seligman, et, al (٢٠٠٤) (٤٥)، ولسن وبيربر Wilson & Perper (٢٠٠٤) (٤٨)، دونكان وجافيزا Duncan & Gavazzi (٢٠٠٤) (٤٠)، دراسة سليجمان وبترسون Peter, & Seligman (٢٠٠٥) (٤٤)، ايرينا كرامستوفا Irina Khramtsovay (٢٠٠٨) (٤٢) ولم تجد اى من الدراسات اهتمت بدراسة التفكير الايجابى وعلاقته بالتخصص الاكاديمى مما دعا الباحثة لدراسة هذه العلاقة فى البحث الحالى.

هدف البحث:

- دراسة العلاقة بين مستوى التفكير الايجابى والتخصص الاكاديمى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية ويتحقق ذلك من خلال الاجابة على فروض البحث

فروض البحث:

- تحقق طالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية مستوى مرتفع من التفكير الايجابى وذلك لمحاور (التوقعات الايجابية نحو المستقبل - المشاعر الايجابية - مفهوم الذات الايجابية - الرضا عن الحياه - المرونة الايجابية).

- يختلف مستوى التفكير الايجابى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية تبعاً لنوع التخصص الأكاديمى (الترويج - الادارة الرياضية - التدريب الرياضى وعلوم الحركة - مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية).

مصطلحات البحث:

التفكير الإيجابي: " الطريقة التى يفكر بها الشخص وتنعكس إيجابياً على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث ، ويرتقى بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة، ويساعده على تغيير حياته نحو الافضل " (٤١)

التوقعات الايجابية نحو المستقبل:- التنبؤ بتحقيق مكاسب فى مختلف جوانب الفرد الاجتماعية والمهنية فى المستقبل.

المشاعر الايجابية:- تمتع الفرد بالانفعالات التى تتمركز حول التعاطف والسعادة والطمأنينة فى العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين.

مفهوم الذات الايجابية:- نظرة الفرد الايجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوة ومعتقدات وقدرات متنوعة.

الرضا عن الحياة:- تقييم الفرد لنوعية الحياة التى يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته والتى من خلالها يقارن ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذى يعتقده.

المرونة الايجابية:- قدرة الفرد الذهنية الايجابية على تغيير افكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصة وضغوة ليكون قادرا على المواجهة. (٤٦)

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى لمناسبته لطبيعة البحث.

ثانياً : مجتمع البحث: طالبات الفرقة الرابعة بالتخصصات الاربعة بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية و يبلغ عددهم (١٦٣) طالبة.

ثالثاً: عينة البحث:

أ- **عينة الدراسة الاستطلاعية:**

- تم إختيار (١٧) طالبة بنسبة (١٠.٤٢) % من المجتمع الكلي كعينة استطلاعية من طالبات الفرقة الرابعة ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لاجراء المعاملات العلمية لمقياس التفكير الايجابي.

ب- **عينة الدراسة الاساسية:**

- تم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة بالتخصصات الاكاديمية المختلفة بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية. وقامت الباحثة بتطبيق الدراسة الاساسية على جميع طالبات الفرقة الرابعة الا ان بعض الطالبات لم يقمن بالاجابة على بعض العبارات الخاصة بالمقياس، او اختيار اجابتين للمقياس مما ترتب عليه استبعاد العديد من الطالبات. وبالتالي تم تطبيق الدراسة على عدد (١١١) طالبة بنسبة (٦٨.٠٩) % من مجتمع البحث. وفيما يلي التوصيف العددي لعينة البحث موزعة على الدراسة الاستطلاعية والاساسية والتخصصات الاكاديمية المختلفة كما هو مبين بجدول (١)

**جدول (١)
التوصيف العددي لعينة البحث موزعة على الدراسة الاستطلاعية والاساسية**

عينة الدراسة الاساسية					عينة الدراسة الاستطلاعية	م
المجموع	تخصص مناهج وطرق تدريس	تخصص تدريب	تخصص ادارة	تخصص ترويج		
١٦٣	٨١	٤٧	١٨	١٧	١٧	مجتمع البحث
١١١	٥٤	٣٢	١٠	١٥		العينة

يتضح من جدول (١) ان عينة الدراسة الاستطلاعية بلغت (١٧) طالبة بنسبة (١٠.٤٢) % من مجموع طالبات الفرقة الرابعة، كما بلغ عدد عينة الدراسة الاساسية (١١١) بنسبة (٦٨.٠٩) % من المجتمع الكلي للدراسة و يبلغ (١٦٣) طالبة للتخصصات الأربعة للعام الجامعي ٢٠١٥ / ٢٠١٦.

رابعاً: أداة البحث:

١- **مقياس التفكير الايجابي:**

أستخدمت الباحثة مقياس التفكير الايجابي إعداد عدنان مارد جبر وحسام منشد (٢٠١٣) (٢٤) المعد لتطبيقه على المعلمين مرفق (١) كأداة لجمع البيانات في البحث الحالي لذا قامت الباحثة بحذف وإعادة صياغة بعض العبارات بما يناسب عينة البحث ويوضح مرفق (٢) تلك التعديلات.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٥٧) عبارة أمام كل عبارة ميزان تقدير ذاتي خماسي التدرج يتراوح ما بين (تنطبق على دائماً – تنطبق على غالباً – تنطبق على الى حد ما – لا تنطبق على – لا تنطبق على أبداً) ويحتوي على خمس محاور وهي: التوقعات الايجابية نحو المستقبل العبارات من (١-١٣)، المشاعر الايجابية العبارات من (١٤-٢٦)، مفهوم الذات الايجابي العبارات من (٢٧-٣٧)، الرضا عن الحياة العبارات من (٣٨-٤٣)، المرونة الايجابية العبارات من (٤٤-٥٧) وللتأكد من

صلاحية المقياس للتطبيق قامت الباحثة بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (١٧) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بالكلية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية .

ب- **الدراسة الاستطلاعية** : قامت الباحثة بتطبيق دراسة استطلاعية على عدد (١٧) طالبة بنسبة (١٠.٤٢)% وذلك لاجراء المعاملات العلمية اللازمة.

ج- **المعاملات العلمية لمقياس التفكير الايجابي:-**

أولاً :- الصدق :

جدول (٢)

معاملات الصدق لعبارات محاور مقياس التفكير الايجابي

(ن = ١٧)

المحور الاول	معامل الصدق	المحور الثانى	معامل الصدق	المحور الثالث	معامل الصدق	المحور الرابع	معامل الصدق	تابع المحور الخامس	معامل الصدق
التوقعات الايجابية نحو المستقبل	١٤	المشاعر الايجابية	٢٧	مفهوم الذات الايجابية	٣٨	الرضا عن الحياه	٥٠	المرونة الايجابية	٠.٨٧١*
١	٠.٧٧١*	١٤	٠.٨٣٥*	٢٧	٠.٨٣٧*	٣٨	٠.٧٤١*	٥٠	٠.٨٧١*
٢	٠.٧٢٦*	١٥	٠.٧١٠*	٢٨	٠.٧٢٧*	٣٩	٠.٨٥٨*	٥١	٠.٦٣١*
٣	٠.٨٢١*	١٦	٠.٧٩٦*	٢٩	٠.٧٤١*	٤٠	٠.٨١٢*	٥٢	٠.٨٠٨*
٤	٠.٧٩١*	١٧	٠.٧٧٢*	٣٠	٠.٦٠٢*	٤١	٠.٨٠٠*	٥٣	٠.٧٨٩*
٥	٠.٧٣٩*	١٨	٠.٧١٠*	٣١	٠.٦٨٨*	٤٢	٠.٧٦٩*	٥٤	٠.٨٢٣*
٦	٠.٧٤٨*	١٩	٠.٧٤٨*	٣٢	٠.٨٦٠*	٤٣	٠.٧٦٤*	٥٥	٠.٨٧٣*
٧	٠.٧٩٤*	٢٠	٠.٧٩٨*	٣٣	٠.٧٨٩*	المحور الخامس المرونة الايجابية	٥٦	٠.٦٧٨	
٨	٠.٦٨٥*	٢١	٠.٧٠٨*	٣٤	٠.٦٦٥*	٤٤	٠.٧٩٢*	٥٧	٠.٨١٦*
٩	٠.٧٩١*	٢٢	٠.٨٦١*	٣٥	٠.٧٩٤*	٤٥	٠.٨٢٣*		
١٠	٠.٥٩٥*	٢٣	٠.٥٦٦*	٣٦	٠.٦٩١*	٤٦	٠.٨٠٩*		
١١	٠.٧٦٨*	٢٤	٠.٩٠٧*	٣٧	٠.٦٩٦*	٤٧	٠.٧٤٦*		
١٢	٠.٧٣٦*	٢٥	٠.٧٢٨*			٤٨	٠.٨٢٣*		
١٣	٠.٨١٢*	٢٦	٠.٧٧٩*			٤٩	٠.٨١٣*		

قيمة " معامل الصدق " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٨٢

يتضح من جدول (٢) والخاص بمعاملات الصدق لعبارات مقياس التفكير الايجابي وجود معاملات صدق مرتفعة تراوحت من (٠.٥٦٦ الى ٠.٩٠٧) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠٥ مما يؤكد أن عبارات المحور ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور الذى تنتمى إليه ولذلك فهي تساهم فى بناء المحور وتقيس ما وضعت من أجله.

ثانياً: الثبات لقد تم التحقق من الثبات بطريقتين:
أ- طريقة التطبيق وإعادة التطبيق:-

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق التطبيق على العينة الاستطلاعية وإعادة التطبيق بعد (١٥) يوم وإيجاد الفروق بين التطبيقين كما هو موضح بجدول (٣)

جدول (٣)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لمحاور مقياس التفكير الإيجابي

(ن=١٧)

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثانى	
		س	ع±	س	ع±
١	التوقعات الايجابية نحو المستقبل	٥٤.٠٦	٤.٧٠	٥١.١٨	٧.٦٣
٢	المشاعر الايجابية	٤٧.٨٢	٧.٣٩	٤٧.٨٨	٧.٠٠
٣	مفهوم الذات الايجابية	٣٩.٢٩	٥.٩٩	٣٨.٧١	٥.٠٣
٤	الرضا عن الحياه	٢٢.٢٤	٣.٦١	٢٠.٣٥	٣.٨٦
٥	المرونة الايجابية	٥١.٢٩	٦.٥٩	٥١.٨٢	٧.٧٦
	المقياس ككل	٢١٤.٧١	٢٢.٣٣	٢٠٩.٩٤	٢٦.٣٦

* معنوى حيث قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٦٨

يتضح من جدول (٣) والخاص بمعامل الثبات عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمحاور مقياس التفكير الإيجابي أن محاور مقياس التفكير الإيجابي تتميز بالثبات حيث كانت قيم معامل الثبات أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٦٨ مما يؤكد أن المحاور تتميز بالثبات وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

ب- طريقة معامل الفا كرونباخ

تم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ لعبارات ومحاور المقياس

جدول (٤)

معامل الفا كرونباخ لمحاور وعبارات مقياس التفكير الإيجابي

(ن=١٧)

م	المحور	معامل الفا كرونباخ	
		للمحاور	للعبارات
١	التوقعات الايجابية نحو المستقبل	*٠.٩١٦	*٠.٦٨٣
٢	المشاعر الايجابية		*٠.٨٠٤
٣	مفهوم الذات الايجابية		*٠.٧٨٢
٤	الرضا عن الحياه		*٠.٧٥٤
٥	المرونة الايجابية		*٠.٧٧٤

يتضح من جدول (٤) والخاص بحساب الثبات عن طريق معامل الفا بالنسبة للعبارات تراوح معامل الثبات من (٠.٦٨٣ الى ٠.٨٠٤) بينما بلغ معامل الفا للمحاور (٠.٩١٦) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠.٠١ مما يشير الى ثبات المقياس وان حذف او اضافة اى عبارة فى اى محور من الممكن ان يؤثر سلبيًا فى بناء المحور ومن ثم فى بناء المقياس وبذلك تم التأكد من صلاحية المقياس للتطبيق.

تصحيح المقياس: تم وضع خمس بدائل بطريقة ليكرت وهى (تنطبق على دائماً – تنطبق على غالباً – تنطبق على الى حد ما – لا تنطبق على – لا تنطبق على أبداً) أمام كل عبارة يقابلها ميزان تقدير ذاتى خماسى التدرج (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) على التوالى وبهذه الطريقة يتم حساب درجة كل محور بجمع درجات اجابة كل طالبة على هذا المحور، وكذلك جمع درجات إجابتة على جميع المحاور لحساب درجة الكلية كما هو موضح بالجدول التالى:

جدول (٥) مفتاح تصحيح مقياس التفكير الايجابي

م	المحور	عدد العبارات	الحد الأعلى	الحد الأدنى
١	التوقعات الايجابية نحو المستقبل	١٣ عبارة	٦٥	١٣
٢	المشاعر الايجابية	١٣ عبارة	٦٥	١٣
٣	مفهوم الذات الايجابية	١١ عبارة	٥٥	١١
٤	الرضا عن الحياه	٦ عبارات	٣٠	٦
٥	المرونة الايجابية	١٤ عبارة	٧٠	١٤
	مجموع العبارات	٥٧ عبارة	٢٨٥	٥٧

وبعد إجراء التعديلات على مقياس التفكير الايجابي أصبح فى صورته النهائية مرفق (٣)

خامساً : الدراسة الأساسية

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير الايجابي على عينة الدراسة الأساسية فى نهاية العام الجامعى ٢٠١٥ الى ٢٠١٦.

سادساً: المعالجات الإحصائية المستخدمة:-

تمت معالجة البيانات عن طريق برنامج IBM SPSS Statistics 20 باستخدام المعالجات الاحصائية التالية: المتوسط الحسابى، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط "ر"، معامل الفا لكرونباخ، اختبار "ت" الفروق.

سابعاً: عرض ومناقشة النتائج:-

ولتحقيق هدف البحث سوف تقوم الباحثة بعرض ومناقشة نتائج الفرض الأول الذى ينص على:-

١ - تحقق طالبات كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية مستوى مرتفع من التفكير الايجابي وذلك لمحاور (التوقعات الايجابية نحو المستقبل - المشاعر الايجابية - مفهوم الذات الايجابية - الرضا عن الحياه - المرونة الايجابية).

جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة باستجابات المحور الأول: التوقعات الايجابية نحو المستقبل

(ن = ١١١)

الترتيب	نسبة الموافقة %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	لا تنطبق على أبدا		لا تنطبق على		تنطبق على إلى حد ما		تنطبق على غالبا		تنطبق على دائما		العبارات	م
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
٥	٨٢.٨٨	٤.١٤	*٧٩.٤١	٢.٧٠	٣	١.٨٠	٢	١٦.٢٢	١٨	٣٦.٩٤	٤١	٤٢.٣٤	٤٧	أسعى إلى جعل حياتي مشوقة.	١
١١	٧٧.٦٦	٣.٨٨	*٥٢.٠٢	٤.٥٠	٥	٢.٧٠	٣	٢٨.٨٣	٣٢	٢٧.٩٣	٣١	٣٦.٠٤	٤٠	أعتقد أن الغد أفضل بكثير.	٢
٧	٨١.٤٤	٤.٠٧	*٦٩.١٤	٤.٥٠	٥	٢.٧٠	٣	١٨.٩٢	٢١	٢٨.٨٣	٣٢	٤٥.٠٥	٥٠	أملى كبير في المستقبل.	٣
٤	٨٣.٧٨	٤.١٩	*٤٨.١٧	١.٨٠	٢	٠.٠٠	٠	١٧.١٢	١٩	٣٩.٦٤	٤٤	٤١.٤٤	٤٦	إذا فشلت مرة فسأناجح في المرة القادمة.	٤
٢	٨٧.٧٥	٤.٣٩	*١٢١.٣٠	٠.٩٠	١	٠.٩٠	١	١٣.٥١	١٥	٢٧.٩٣	٣١	٥٦.٧٦	٦٣	المشكلات التي أتعرض لها اليوم ستفيدني في المستقبل.	٥
١٢	٧٦.٧٦	٣.٨٤	*٦٩.٥٩	١.٨٠	٢	٦.٣١	٧	٢١.٦٢	٢٤	٤٦.٨٥	٥٢	٢٣.٤٢	٢٦	الأمل يملؤني في ما خفى عني من الأمور.	٦
١٠	٧٩.٨٢	٣.٩٩	٥٩.٣٢	٠.٩٠	١	٦.٣١	٧	٢٠.٧٢	٢٣	٣٦.٩٤	٤١	٣٥.١٤	٣٩	أتوقع الأحسن عادة حتى في الظروف الصعبة.	٧
١	٩٢.٧٩	٤.٦٤	*١٦٠.١٧	٠.٠٠	٠	١.٨٠	٢	٩.٠١	١٠	١٢.٦١	١٤	٧٦.٥٨	٨٥	أؤمن بالفكرة القائلة : بعد العسر يسر.	٨
٣	٨٧.٧٥	٤.٣٩	*٢٦.٩٧	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	١٧.١٢	١٩	٢٧.٠٣	٣٠	٥٥.٨٦	٦٢	أنا أميل إلى التفكير أنني سأكون أفضل حالا في المستقبل.	٩
١٣	٧٦.٤٠	٣.٨٢	*٤٨.٤١	١.٨٠	٢	٨.١١	٩	٢٤.٣٢	٢٧	٣٧.٨٤	٤٢	٢٧.٩٣	٣١	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل.	١٠
٦	٨١.٦٢	٤.٠٨	*٦٦.٠٧	٠.٩٠	١	٧.٢١	٨	١٧.١٢	١٩	٣٢.٤٣	٣٦	٤٢.٣٤	٤٧	أسعى إلى توسيع العلاقات الاجتماعية في المستقبل.	١١
٨	٨١.٢٦	٤.٠٦	*٧٠.٤٠	١.٨٠	٢	٢.٧٠	٣	١٩.٨٢	٢٢	٣٨.٧٤	٤٣	٣٦.٩٤	٤١	أعتقد أنني سأكون ذو شأن مستقبلا.	١٢
٩	٨٠.٧٢	٤.٠٤	*٦١.٣٩	٢.٧٠	٣	٥.٤١	٦	١٩.٨٢	٢٢	٢٩.٧٣	٣٣	٤٢.٣٤	٤٧	أتوقع أن تخصص لي مستقبلا زاهرا.	١٣

في حالة درجة الحرية = ٤

*مربع كاي معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٩.٤٩

جدول (٧)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة باستجابات المحور الثاني: المشاعر الايجابية

(ن = ١١١)

الترتيب	نسبة الموافقة %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	لا تنطبق على أبدا		لاتنطبق على		تنطبق على إلى حد ما		تنطبق على غالبا		تنطبق على دائما		العبارات	م
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
٢	٨٩.٩١	٤.٥٠	*٩٦.١٠	٠.٠٠	٠	٠.٩٠	١	١٠.٨١	١٢	٢٦.١٣	٢٩	٦٢.١٦	٦٩	أتصرف بمشاعر المودة مع زملائي.	١٤
١٢	٦٣.٧٨	٣.١٩	*٣١.٣٠	٨.١١	٩	١٦.٢٢	١٨	٣٥.١٤	٣٩	٢٩.٧٣	٣٣	١٠.٨١	١٢	بإمكانى أن أتحمم فى غضبى بسهولة.	١٥
١٣	٦٣.٢٤	٣.١٦	*١٦.٦١	١٢.٦١	١٤	١٤.٤١	١٦	٣٤.٢٣	٣٨	٢١.٦٢	٢٤	١٧.١٢	١٩	ليس من عادتى أن أنفعل حتى وإن أراد أحد إثارتى.	١٦
١٠	٧٤.٩٥	٣.٧٥	*٣٣.٩١	٥.٤١	٦	٩.٩١	١١	٢٥.٢٣	٢٨	٢٣.٤٢	٢٦	٣٦.٠٤	٤٠	أستامح بسرعة حتى مع من يخطون فى حقى.	١٧
١١	٧١.٨٩	٣.٥٩	*٦٢.٦٥	٢.٧٠	٣	٥.٤١	٦	٣٨.٧٤	٤٣	٣٦.٠٤	٤٠	١٧.١٢	١٩	الخوف لا يؤثر على تحقيق أهدافى.	١٨
٦	٧٧.٨٤	٣.٨٩	*٥٥.٨٠	٢.٧٠	٣	٣.٦٠	٤	٢٦.١٣	٢٩	٣٦.٩٤	٤١	٣٠.٦٣	٣٤	لن أسمح لأخطائى أن تثبط عزيمتى.	١٩
٩	٧٥.٦٨	٣.٧٨	*٢٧.٨٧	٤.٥٠	٥	١٢.٦١	١٤	٢٣.٤٢	٢٦	٢٧.٩٣	٣١	٣١.٥٣	٣٥	مزاجى طيب بغض النظر عن أى ظروف خارجية.	٢٠
٧	٧٧.٣٠	٣.٨٦	*٤٥.٠٨	٥.٤١	٦	٥.٤١	٦	٢١.٦٢	٢٤	٣٢.٤٣	٣٦	٣٥.١٤	٣٩	أستمتع بحياتى رغم قلة المادة والثروة.	٢١
٤	٨٠.٥٤	٤.٠٣	*٦٠.٠٤	٠.٩٠	١	٦.٣١	٧	٢٠.٧٢	٢٣	٣٣.٣٣	٣٧	٣٨.٧٤	٤٣	أبدى حبى بسهولة للأخرين بدون حرج.	٢٢
٣	٨٩.٣٧	٤.٤٧	*٩٣.٥١	٠.٠٠	٠	٢.٧٠	٣	٩.٩١	١١	٢٥.٢٣	٢٨	٦٢.١٦	٦٩	أشعر بالراحة عندما يبدي أحدهم مشاعر الحب نحوى وأبادلهم الحب بالحب.	٢٣
٨	٧٦.٧٦	٣.٨٤	*٤٢.٦٥	٨.١١	٩	٧.٢١	٨	١٨.٠٢	٢٠	٢٦.١٣	٢٩	٤٠.٥٤	٤٥	أعتقد أنه لا يوجد إنسان شرير منذ الولادة.	٢٤
١	٩١.١٧	٤.٥٦	*١٧١.٣٠	٠.٩٠	١	٠.٩٠	١	٥.٤١	٦	٢٧.٠٣	٣٠	٦٥.٧٧	٧٣	أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم.	٢٥
٥	٧٨.٥٦	٣.٩٣	*٥٥.٩٨	٥.٤١	٦	١.٨٠	٢	٢٢.٥٢	٢٥	٣٥.١٤	٣٩	٣٥.١٤	٣٩	أشعر بأنى قريب من زملائي.	٢٦

فى حالة درجة الحرية=٤

*مربع كاي معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٩.٤٩

جدول (٨)
التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة باستجابات المحور الثالث: مفهوم الذات الايجابية

(ن = ١١١)

الترتيب	نسبة الموافقة %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	لا تنطبق على أبدا		لا تنطبق على		تنطبق على إلى حد ما		تنطبق على غالبا		تنطبق على دائما		العبارات	م
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
٦	٧٩.٦٤	٣.٩٨	*٥٥.٢٦	٢.٧٠	٣	٧.٢١	٨	١٨.٠٢	٢٠	٣٣.٣٣	٣٧	٣٨.٧٤	٤٣	أشعر بالسعادة في تحمل مسئوليات تخصصي.	٢٧
٨	٧٥.٦٨	٣.٧٨	*٤٥.٨٩	٢.٧٠	٣	٨.١١	٩	٢٤.٣٢	٢٧	٣٧.٨٤	٤٢	٢٧.٠٣	٣٠	أعتقد أنني صبورة.	٢٨
٧	٧٩.٦٤	٣.٩٨	*٥٦.٣٤	٠.٩٠	١	٧.٢١	٨	٢٠.٧٢	٢٣	٣٥.١٤	٣٩	٣٦.٠٤	٤٠	أقبل ذاتي من دون شكوى.	٢٩
٣	٨١.٩٨	٤.١٠	*٧٠.٨٥	٠.٩٠	١	٣.٦٠	٤	١٩.٨٢	٢٢	٣٦.٠٤	٤٠	٣٩.٦٤	٤٤	أقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.	٣٠
١١	٧٣.٥١	٣.٦٨	*٤٣.٣٧	١.٨٠	٢	٩.٠١	١٠	٣٣.٣٣	٣٧	٣١.٥٣	٣٥	٢٤.٣٢	٢٧	أنا متسامحة مع نفسي ولا ألومها كثيراً.	٣١
٥	٨٠.٣٦	٤.٠٢	*٦٢.٢٩	١.٨٠	٢	٣.٦٠	٤	٢٢.٥٢	٢٥	٣٥.١٤	٣٩	٣٦.٩٤	٤١	أعتقد أنني قادرة على تحقيق طموحاتي.	٣٢
٩	٧٥.١٤	٣.٧٦	*٦١.١٢	١.٨٠	٢	٥.٤١	٦	٢٩.٧٣	٣٣	٤١.٤٤	٤٦	٢١.٦٢	٢٤	أعتقد بأنى موفقه في دراستي.	٣٣
٢	٨٢.٣٤	٤.١٢	*٨٢.٤٧	٠.٩٠	١	٠.٩٠	١	١٩.٨٢	٢٢	٤٢.٣٤	٤٧	٣٦.٠٤	٤٠	أعتقد أنني محبوبة من الآخرين.	٣٤
٤	٨١.٩٨	٤.١٠	*٦٨.٤١	٠.٩٠	١	٥.٤١	٦	١٨.٩٢	٢١	٣٢.٤٣	٣٦	٤٢.٣٤	٤٧	أستطيع حل مشاكل الشخصية بالاعتماد على قدراتي الخاصة.	٣٥
١٠	٧٤.٧٧	٣.٧٤	*٦٢.٠٢	١.٨٠	٢	٥.٤١	٦	٣٠.٦٣	٣٤	٤١.٤٤	٤٦	٢٠.٧٢	٢٣	أشعر أن قدراتي كافية في مواجهة الاحباطات.	٣٦
١	٨٢.٥٢	٤.١٣	*٧٥.٩٨	٠.٩٠	١	١.٨٠	٢	٢٠.٧٢	٢٣	٣٦.٩٤	٤١	٣٩.٦٤	٤٤	أعتقد ان شخصيتي تنال تقدير الآخرين واحترامهم.	٣٧

في حالة درجة الحرية=٤

*مربع كاي معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٩.٤٩

جدول (٩)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة باستجابات المحور الرابع : الرضا عن الحياه

(ن = ١١١)

الترتيب	نسبة الموافقة %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	لا تنطبق على أبدا		لا تنطبق على		تنطبق على الى حد ما		تنطبق على غالبا		تنطبق على دائما		العبارات	م
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
١	٨١.٦٢	٤.٠٨	*٧٢.٣٨	٥.٤١	٦	٢.٧٠	٣	١٧.١٢	١٩	٢٧.٩٣	٣١	٤٦.٨٥	٥٢	أحترم المواعيد مهما كانت درجة أهميتها والتزم بها.	٣٨
٢	٨١.٤٤	٤.٠٧	*٦٨.٩٦	٢.٧٠	٣	٢.٧٠	٣	١٨.٩٢	٢١	٣٦.٠٤	٤٠	٣٩.٦٤	٤٤	أرى ان حياتي سعيدة وراضية.	٣٩
٣	٧٨.٧٣	٣.٩٤	*٥٣.٥٥	١.٨٢	٢	٦.٣٦	٧	٢١.٨٢	٢٤	٣٦.٣٦	٤٠	٣٣.٦٤	٣٧	أشعر بالرضى لأن الأمور تسير في صالحى.	٤٠
٥	٧٥.٥٠	٣.٧٧	*٣٤.٢٧	٦.٣١	٧	٩.٠١	١٠	٢١.٦٢	٢٤	٢٧.٠٣	٣٠	٣٦.٠٤	٤٠	أشعر بأن تخصصى سوف يحقق طموحاتى فى المستقبل.	٤١
٤	٧٥.٦٨	٣.٧٨	*٥٩.٠٥	٢.٧٠	٣	٧.٢١	٨	٢٢.٥٢	٢٥	٤٤.١٤	٤٩	٢٣.٤٢	٢٦	اعتقد ان حياتى تسير على ما يرام.	٤٢
٦	٧٣.٥١	٣.٦٨	*٣٥.٨٩	٣.٦٠	٤	٩.٠١	١٠	٣٠.٦٣	٣٤	٢٩.٧٣	٣٣	٢٧.٠٣	٣٠	أشعر بالطمأنينة لأنى حققت معظم أهدافى فى الحياه.	٤٣

فى حالة درجة الحرية=٤

*مربع كاي معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٩.٤٩

جدول (١٠)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة باستجابات المحور الخامس: المرونة الايجابية

(ن = ١١١)

الترتيب	نسبة الموافقة %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	لا تنطبق على أبدا		لا تنطبق على		تنطبق على الى حد ما		تنطبق على غالبا		تنطبق على دائما		العبارات	م
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
١	٨٦.٦٧	٤.٣٣	٦٥.٩٠	٠.٠٠	٠	١.٨٠	٢	١٨.٠٢	٢٠	٢٥.٢٣	٢٨	٥٤.٩٥	٦١	أعيش حياه أفضل من غيرى.	٤٤
١١	٧٨.٢٠	٣.٩١	٦٤.٠٩	٠.٩٠	١	٢.٧٠	٣	٢٩.٧٣	٣٣	٣٧.٨٤	٤٢	٢٨.٨٣	٣٢	أعتقد انى موفقة فى حياتى اليومية.	٤٥
١٤	٦٩.٩١	٣.٥٠	٢٣.٠١	١٣.٥١	١٥	٨.١١	٩	٢٧.٠٣	٣٠	١٨.٠٢	٢٠	٣٣.٣٣	٣٧	الدراسة بالكلية ممتعة وسوف تحقق طموحاتى فى مجال العمل.	٤٦
٩	٨٠.٠٠	٤.٠٠	٦٦.٠٧	٠.٩٠	١	١.٨٠	٢	٢٧.٩٣	٣١	٣٥.١٤	٣٩	٣٤.٢٣	٣٨	أستطيع بسهولة ان أغير أفكارى بحسب متطلبات الموقف.	٤٧
٤	٨٣.٧٨	٤.١٩	٤٤.٦٤	٠.٠٠	٠	٠.٩٠	١	٢٤.٣٢	٢٧	٢٩.٧٣	٣٣	٤٥.٠٥	٥٠	من الأفضل التانى فى مواجهة المشكلات من أجل حلها.	٤٨
٢	٨٦.٤٩	٤.٣٢	٦٠.٧٨	٠.٠٠	٠	١.٨٠	٢	١٥.٣٢	١٧	٣١.٥٣	٣٥	٥١.٣٥	٥٧	يجب على الانسان أن يستوعب مصاعبه كى يتمكن من مواجهتها.	٤٩
٨	٨٠.٩٠	٤.٠٥	٢٩.٠٧	٠.٠٠	٠	٤.٥٠	٥	٢٤.٣٢	٢٧	٣٣.٣٣	٣٧	٣٧.٨٤	٤٢	أنا دائمة البحث عن البدائل الجديدة لحل مشكلاتى.	٥٠
٣	٨٤.٣٢	٤.٢٢	٤٦.٣٧	٠.٠٠	٠	١.٨٠	٢	١٨.٩٢	٢١	٣٥.١٤	٣٩	٤٤.١٤	٤٩	أستطيع أن انجح بما فشلت به سابقاً.	٥١

تابع جدول (١٠)

التكرار والنسبة المئوية والدلالات الاحصائية الخاصة باستجابات المحور الخامس: المرونه الايجابية

(ن = ١١١)

الترتيب	نسبة الموافقة %	المتوسط الحسابي	مربع كاي	لا تنطبق على أبدا		لاتنطبق على		تنطبق على إلى حد ما		تنطبق على غالبا		تنطبق على دائما		العبارات	م
				النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
٥	٨٣.٢٤	٤.١٦	٣٩.١٦	٠.٠٠	٠	٥.٤١	٦	١٧.١٢	١٩	٣٣.٣٣	٣٧	٤٤.١٤	٤٩	بمقدورى التعرف على نقاط ضعفى وتغييرها الى نقاط قوة.	٥٢
١٢	٧٥.٨٦	٣.٧٩	٤٦.٥٢	١.٨٠	٢	٧.٢١	٨	٢٨.٨٣	٣٢	٣٤.٢٣	٣٨	٢٧.٩٣	٣١	لا أفكر فى ما حدث بالماضى وأطلع الى المستقبل.	٥٣
٦	٨١.٩٨	٤.١٠	٣٩.٣٨	٠.٠٠	٠	٣.٦٠	٤	١٨.٩٢	٢١	٤١.٤٤	٤٦	٣٦.٠٤	٤٠	من السهل أن اتفهم المشكلات بين الأشخاص واحل الخلافات بينهم.	٥٤
١٠	٧٩.٢٨	٣.٩٦	٦٠.٨٥	٠.٩٠	١	٤.٥٠	٥	٢٤.٣٢	٢٧	٣٧.٨٤	٤٢	٣٢.٤٣	٣٦	توجد لدى أكثر من طريقة لإتجاز الأمور.	٥٥
٧	٨١.٠٨	٤.٠٥	٦٦.٩٧	٠.٩٠	١	٥.٤١	٦	٢٥.٢٣	٢٨	٢٤.٣٢	٢٧	٤٤.١٤	٤٩	بيدى ان اجعل حياتى مشوقة ومبهجة.	٥٦
١٣	٧٤.٢٣	٣.٧١	٣٦.٧٩	٥.٤١	٦	٧.٢١	٨	٣٠.٦٣	٣٤	٢٤.٣٢	٢٧	٣٢.٤٣	٣٦	أشعر ان مجال تخصصى سيؤمن إحتياجاتى المادية فى المستقبل.	٥٧

فى حالة درجة الحرية=٤

*مربع كاي معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٩.٤٩

مقياس ليكارت : المتوسط الحسابى المرجح بالأوزان :- ١.٧٩-١.٠٠ (لا تنطبق على أبدا) ، ٢.٥٩-١.٨٠ (لاتنطبق على) ، ٣.٣٩-٢.٦٠ (تنطبق على إلى حد ما) ، ٤.١٩-٣.٤٠ (تنطبق على غالبا) ، ٥.٠٠-٤.٢٠ (تنطبق على دائما)

جدول (١١)
المتوسط الحسابى ونسبة الموافقة والترتيب لمحاور مقياس التفكير الايجابى ككل
(ن=١١١)

م	المحور	المتوسط الحسابى	نسبة الموافقة %	الترتيب
١	التوقعات الايجابية نحو المستقبل	٤.١٢	٨٢.٤٠	١
٢	المشاعر الايجابية	٣.٨٩	٧٧.٨٠	٤
٣	مفهوم الذات الايجابية	٣.٩٤	٧٨.٨٠	٣
٤	الرضا عن الحياة	٣.٨٩	٧٧.٨٠	٤
٥	المرونة الايجابية	٤.٠٢	٨٠.٤٠	٢
	المقياس ككل	٣.٩٨	٧٩.٦٠	

وقامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابى ونسبة الموافقة والترتيب لمحاور مقياس التفكير الايجابى ككل كما يوضحها جدول (١١).

ومن خلال عرض نتائج الفرض الاول والتي توضحها جداول (٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١) تبين وجود فروق معنوية بين الإستجابات فى جميع عبارات محاور المقياس حيث كانت قيمة مربع كاي المحسوبة أكبر من قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ تساوى (٩.٤٩).

وتشير نتائج جدول (٦) الخاص باستجابات الطالبات على عبارات المحور الأول **التوقعات الايجابية نحو المستقبل** وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (٩٢.٧٩) % الى (٧٦.٤٠) % حيث حصلت عبارة رقم (٨) " أؤمن بالفكرة القائلة بعد العسر يسر" على أعلى نسبة ، وحصلت العبارة رقم (١٣) "أتوقع أن تخصصى له مستقبل زاهر" على نسبة (٨٠.٧٢) % . كما حصلت عبارة رقم (١٠) وهى " أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة فى المستقبل" على اقل نسبة لعبارات هذا المحور.

وترى الباحثة ان هذه النسب مؤشر على قدرة الطالبات على التفاعل الايجابى مع المواقف المختلفة مما يساعدها فى المهنة فى المستقبل. حيث تحتاج مهنة التربية الرياضية الى طالبات قادرات على ايجاد حلول عملية للمشكلات، ومواجهة الخوف من المستقبل.

وفى هذا الصدد يرى نورمان فينيست (٢٠٠٣) انه حينما يتوقع الفرد الأفضل فهذا يبرز أحسن ما لديه حيث يثير القوى الكامنة فى الجسم لتحقيق ما يتوقعة. (٣٣ : ١١٧)

وتؤكد ليليان جلاس (٢٠٠٨) ان معظم المشكلات التى تواجه الانسان فى حياته اليومية سببها غالباً عدم الثقة بالنفس وسوء تقدير الذات مما يحتم محاولة التخلص من القلق والخوف. وذلك بهدف البعد عن السلبية وأن يصبح الشخص أكثر ايجابية. (٢٨ : ٤)

كما اشارت نتائج جدول (٧) الخاص باستجابات المحور الثانى **المشاعر الايجابية** وبنسبة موافقة تراوحت ما بين (٩١.١٧) % الى (٦٣.٢٤) % حيث كانت النسبة الاعلى لعبارة رقم (٢٥) "أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم" ، كما حصلت العبارة رقم (٦) " ليس من عادتى أن أنفعل حتى وإن اراد حد إثارتى" على أقل نسبة. فى حين حصلت العبارات (٢٦) أشعر بانى قريبه من زملائى" على نسبة (٧٨.٥٦) %، والعبارة (١٨) "الخوف لا يؤثر على تحقيق أهدافى" على نسبة (٧١.٨٩) %.

وتتفق تلك النتائج مع ما اشار اليه طه حسين (٢٠٠٧) على ان ردود الافعال تكون مرتبطة بالطريقة التى يفكر بها الفرد أو يفسر بها الأحداث التى تقع من حوله، فالمواقف التى تستثير القلق والشعور بالاكتئاب والعجز والهزيمة عند البعض قد تستثير العزيمة والتحدى عند البعض الأخر. (١٩ : ١٦٩)

كما ان تنمية الخصال الإيجابية فى الشخصية أمر ضرورى فهى تعتبر الحصن القوى الذى يقى الشخص من الضغوط ونواتجها السلبية (٤٥) ، فالتفكير الإيجابى يمثل الأنشطة والأساليب التى يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة واستراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير وتدعيم ثقة الفرد فى النجاح من خلال تكوين أنظمة عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلى . (٢٣ : ٥)

ولان التفكير الإيجابى يعتبر الضامن لاعطاء القدرة على التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها ، وتعديل الحالة الوجدانية وتعزيز الصحة النفسية للفرد (٣٧) فان استخدام التفكير الإيجابى يصاحبه انخفاض فى مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة مثل مواقف التنافس أو مواجهة الجمهور ويزيد من فعالية الفرد نحو إدراك جوانب المشكلة والثقة فى حلها. (٣٨)

وتتفق تلك النتائج مع دراسة عبد المريد قاسم (٢٠٠٩) حيث اشارت الى أن التفاؤل والتوقعات الإيجابية ثم تقبل المسؤولية الشخصية من العوامل المؤثرة فى التفكير الإيجابى. (٢٢)

وتوضح نتائج جدول (٨) الخاصة باستجابات عينة البحث على عبارات المحور الثالث مفهوم الذات الإيجابية حيث تراوحت نسب الموافقة بين (٨٢.٥٢) % الى (٧٣.٥١) % ، حيث كانت اعلى نسبة للعبارة رقم (٣٧) " اعتقد ان شخصيتى تنال تقدير الآخرين واحترامهم " كما حصلت العبارة رقم (٣١) " أنا متسامحة مع نفسى ولا ألومها كثيراً " على أقل نسبة موافقة لهذا المحور، وحصلت العبارات (٢٧) " أشعر بالسعادة فى تحمل مسؤوليات تخصصى " على نسبة (٧٩.٦٤) %، وعبارة (٣٣) " اعتقد انى موفقة فى دراستى " على نسبة (٧٥.١٤) %.

وهذه النتائج تشير الى النظرة الإيجابية للطالبة وشعورها بالسعادة والرضا نحو التخصص الاكاديمى فكتساب الطالبات اساليب تفكير تساعد فى مواجهة احباطات الحياة مما يعمل على تفرغ الطاقة السلبية للطالبة وتحويلها الى طاقة ايجابية تبعث الامل والسعادة لتحقيق الاهداف.

وتتفق تلك النتائج مع اراء كل من رانجيت سينج، روبرت دبليو (٢٠٠٥) حيث قاما بطرح بعض التساؤلات عن كيفية تحقيق النجاح والتفكير الإيجابى وتبنى عادات أكثر فعالية لبلوغ الأهداف المرجوة. كما أكدوا على أن تقدير الذات مطلب أساسى للسلوك البناء بوجه عام وأن التفكير الإيجابى يعمل بشكل جيد ويؤتى ثماره مع من يتمتعون بتقدير عال للذات أو يحملون صورة ايجابية عنها. (١٤)

كما تتفق مع نتائج دراسة احمد الجبورى (٢٠١١) حيث اثبتت وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقا للتخصص الدراسى تبعا لمتغير التفكير السلبى والايجابى. (٩)

كما يؤكد أكرم رضا (٢٠٠٠) على أن العديد من المشكلات التى تواجه الفرد تتعلق بعدم القدرة على إدارة الذات والنقص فى بناء الشخصية الناتج عن قلة الخبرة، وقصور مناهج التعليم، والفقر الى القدوة. (١٠ : ٥)

وبالرجوع لنتائج جدول (٩) الخاصة باستجابات المحور الرابع الرضا عن الحياه حيث تراوحت استجابات الطالبات بين (٨١.٦٢) %، و(٧٣.٥١) % فحصلت العبارة رقم (٣٨) " احترم المواعيد مهما كانت درجة أهميتها والتزم بها " على اعلى نسبة، بينما حصلت العبارة رقم (٤٣) " أشعر بالطمأنينة لأنى حققت معظم أهدافى فى الحياة على أقل نسبة موافقة لعبارة هذا المحور، كما حصلت العبارة (٤١) " أشعر أن تخصصى سوف يحقق طموحاتى فى المستقبل " على نسبة (٧٥.٥٠) %.

وهذا مؤشر على رضا الطالبة عن دراستها وشعورها بالاطمئنان نحو المستقبل الى حد ما. ويتفق هذا مع نتائج دراسة سليجمان واخرون Seligman, et, al (٢٠٠٤) حيث اثبتت وجود ارتباط ايجابى بين بعض جوانب التفكير الإيجابى فى الشخصية والارتياح فى الحياة. (٤٥)

كما انتهت دراسة كل من ولسن وبيربر , Wilson & Perper (٢٠٠٤) الى وجود ارتباط موجب ودال بين استدعاء الافكار الايجابية والحالة المزاجية والاخلاقية، واكد (٩٢%) من عينة الدراسة ان استدعاءهم للأفكار الايجابية مثل الرضا والتفاؤل يؤدي الى استجابات انفعالية جيدة ومريحة.(٤٨)

أما دراسة كل من دينكان وجافيزا , Duncan & Gavazzi (٢٠٠٤) قد توصلت الى ان هناك تشابها في معدلات الشعور بالرضا ووجود فروق دالة في الخبرات اليومية التي تجلب المشاعر الايجابية ومدى استمرارها. (٤٠)

وتعد الأهداف النقطة الاساسية في قوة التفكير الإيجابي ، وبدون الاهداف التفكير الإيجابي لا معنى له.فالتفكير الإيجابي هو أسلوب التغيير المعرفي الشائع. وهو في حاجة إلى التكرار للحفاظ على الفوائد. (٤٣)، كما أكد ستيفن كوفي (٢٠١٢) على أن تحقيق أى تحول كامل في حياة الفرد لا يأتي إلا من خلال الممارسة اليومية الواعية، وأن لمعالجة الصراعات التي تواجه الأفراد والمؤسسات والمجتمعات عليهم بذل أفضل الجهود للعيش في سلام وعدل وللنجاح في الحياة.(١٧)

وتشير نتائج جدول (١٠) الخاص باستجابات الطالبات على عبارات **المحور الخامس المرونة الايجابية** حيث حصلت عبارة رقم (٤٤) "أعيش حياه أفضل من غيرى" على نسبة (٨٦.٦٧%) كأعلى نسبة موافقة، وعبارة رقم (٤٦) "الدراسة بالكلية ممتعة وسوف تحقق طموحاتي في مجال العمل" على نسبة موافقة بلغت (٦٩.٩١) %.

ويؤكد ابراهيم الفقى (٢٠٠٩) ان الخصائص التي تميز الشخصية التي تفكر تفكيراً ايجابياً هي القدرة على التعرف علي ما يريد علي المدى القريب والمتوسط والبعيد وكيف يخطط لتنفيذه بمرونة تامة حتي يحصل علي أهدافه مما يجعل الفرد يعيش بعيداً عن السلوكيات السلبية. كما أن القيم العليا والصفات الايجابية مثل الصدق والأمانة والعطاء والكرم من الخصائص التي تميز الشخصية التي تفكر تفكيراً ايجابياً، وكذلك التوقع الايجابي للأحداث والتركيز علي الحلول عند مواجهة الصعوبات والمشكلات والاستفادة منها، كما يتمتع بالثقة بالنفس وحب التغيير وخوض المخاطر والكفاح. وأيضاً الاجتماعية وحب الناس والرغبة في مساعدتهم. (٢: ٢١، ٢٥)

ويؤكد عبد الله العوضى (٢٠٠٤) أن الجامعات أصبحت مطالبة وبشكل فعلي للاستجابة والتفاعل مع ظروف ومتطلبات مجتمعاتها من خلال نشر المعارف العلمية والتقنية عن طريق التدريس الجامعي الفعال الذي لا يعتمد على الحفظ والتلقين، وإنما يعتمد على النقاش الفكري الايجابي المثمر، والحوار البناء القادر على الفهم والتحليل الناقد. (٢١).

وبالرجوع لنتائج جدول (١١) حيث كان أعلى المحاور موافقة هو محور التوقعات الايجابية نحو المستقبل بنسبة (٨٢.٤٠%) يليها محور المرونة الايجابية بنسبة (٨٠.٤٠) % يليها مفهوم الذات الايجابية (٧٨.٨٠) % يليها محوري المشاعر الايجابية والرضا عن الحياه بنسبة (٧٧.٨٠) % كما بلغ المتوسط العام لنسبة الموافقة للمقياس ككل (٧٩.٦٠) % . وهذا مؤشر لارتفاع مستوى التفكير الايجابي لطالبات كلية التربية الرياضية بنات – جامعة الاسكندرية، وقد يرجع هذا الى طبيعة المقررات العملية والنظرية التي تتلقاها الطالبة خلال الدراسة لمدة اربع سنوات كما يتيح التدريب الميداني للطالبات في مؤسسات المجتمع المختلفة (مدارس – أندية ومراكز شباب – مؤسسات ذوى الاحتياجات الخاصة) الفرص لزيادة مهارات التفكير الايجابي.

ويشكل التدريب الميداني بكليات التربية الرياضية مرحلة بالغة الأهمية في برامج إعداد وتأهيل الطالبة فهو يتيح لها الفرصة لاكتساب الكفايات الذاتية والاتجاهات الإيجابية نحو المهنة، كما يتيح لها الفرصة للتأكد من صلاحية وملائمة جميع ما تعلمته في برامج إعدادها من أفكار ونظريات وخلفية علمية وطرق وأساليب للتدريس.

حيث تتلقى طالبة التدريب الميداني خلال إعدادها الوظيفي مقررات وخبرات منهجية نظرية وتطبيقية متنوعة تتفق عادة مع طبيعة التخصص والمهام العملية فيما بعد، وهناك تأكيد على أهمية التدريب الميداني في مجال الأعداد للمهنة للطالبات وضرورياتها القصوى لنجاحهم وبلورة كفاياتهم التدريسية العملية، فبدون التدريب الميداني في مقررات الإعداد تفقد هذه المقررات فاعليتها وصلاحيتها.(٢٥: ٢٦٤)

ويؤكد ابراهيم الحميدان (٢٠٠٥) أن من انجح السبل نحو تحقيق استثمار ناجح فى العقل البشرى، ليخطو خطوة صادقة نحو النجاح والتطور والنمو الأفضل هو إعداد مناهج تهتم بجميع جوانب التفكير من تفكير ابداعى، وتفكير نقدى، وتفكير منطقى، وتفكير ايجابى. (١٥٣: ٦)

وعدد كل من مجدى القاسم وآخرون (٢٠١٣) العديد من الخصائص التى يجب مراعاتها عند تصميم أى برنامج تعليمى منها تضمين أهداف البرنامج التعليمى هدف لتنمية القدرات الابداعية مع مراعاة حاجات وميول واهتمامات الطلاب، وان يتضمن المعارف والمعلومات المختلفة مثل مهارات التوظيف، والمهارات المهنية التطبيقية، والمهارات العقلية، مهارات التفكير، مهارات المبادرة والتجريب. الاعتماد على الاثارة والتشويق فى التعليم، مشاركة المتعلمين، استخدام استراتيجيات التعليم القائمة على البحث العلمى، مراعاة محتوى المقررات الدراسية لأنشطة ولأسئلة متنوعة غير تقليدية تبعث على التفكير، مراعاة تصميم خبرات تعليمية تعبر عن المشكلات، وتحفز على حلها، مشاركة المتعلمين فى تصميم أنشطة المقررات الدراسية وفقا لميولهم. زيادة الفترة الزمنية المخصصة للأنشطة والاداءات التطبيقية. الاعتماد على نظم تقويم وآليات تقيس تحقيق البرنامج لقدرات الابداع. تدريب المتعلمين على مهارة التقويم الذاتى لأعمالهم وأعمال زملائهم. تنمية قدرات اعضاء هيئة التدريس فيما يتعلق بتنمية القدرات الابداعية ومهارات التفكير للطلاب من حيث اعداد البرنامج والمقرر والأنشطة واساليب التعليم والتعلم، والتقويم، والتغذية المرتدة. توفير بيئة تعلم فعالة، جذابة، ومشوقة. الاعتماد على الحوار والمناقشة فى التعليم والاستماع الى آراء المتعلمين. اتاحة الفرصة لابداء رايهم وتقويم اداء المعلمين (٢٩: ٤٣ - ٤٦)

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى والذى ينص على :

- يختلف مستوى التفكير الايجابى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية تبعا لنوع التخصص الأكاديمى (الترويح - الادارة الرياضية - التدريب الرياضى وعلوم الحركة - مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية).

جدول (١٢)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري للمجموعات وفقا للتخصص الأكاديمى

المحاور	الدلالات الاحصائية		ترويح ن=١٥		الادارة الرياضية ن=١٠		التدريب الرياضى ن=٣٢		مناهج وطرق التدريس ن=٥٤	
	س	ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±
التوقعات الايجابية نحو المستقبل	٥٧.٠٧	٦.٢٧	٥٣.٦٠	٨.٩٢	٥٣.٩٤	٦.٣٦	٥٢.٣٠	٨.٢٨	٦.١٧	٥٠.٥٢
المشاعر الايجابية	٥٢.٩٣	٦.١٦	٤٩.٧٠	٦.٩٨	٤٩.٤٤	٦.٥٦	٤١.٩٣	٧.٢٥	٤٦.٦٧	٥.٥٥
مفهوم الذات الايجابية	٤٦.٦٧	٥.٥٥	٤٧.٠٠	٦.٧٢	٤٣.١٦	٦.٢٥	٢٣.٠٩	٤.٧١	٢٥.٢٠	٤.٠٧
الرضا عن الحياه	٢٥.٢٠	٤.٠٧	٢٥.٨٠	٣.٧٧	٢٣.٠٩	٤.٣٧	٢٢.٤١	٨.٩٦	٥٩.٦٠	٩.٠١
المرونة الايجابية	٥٩.٦٠	٩.٠١	٥٨.٠٠	٨.٤٣	٥٥.٩٧	٨.١٥	٥٥.٢٦	٣١.٢١	٢٤١.٤٧	٢٧.٨٣
المقياس ككل	٢٤١.٤٧	٢٧.٨٣	٢٣٤.١٠	٣١.٨٦	٢٢٥.٥٩	٢٧.٠٩	٢٢٢.٤١	٢٤١.٤٧	٢٢٢.٤١	٢٧.٠٩

ومن ثم قامت الباحثة بحساب تحليل التباين بين مجموعات البحث وفقا للتخصص الأكاديمى.

جدول (١٣)
الدلالات الإحصائية للمقارنة بين مجموعات البحث وفقا للتخصص الأكاديمي

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الدلالات
						الإحصائية
						المحاور
٠.١٩	١.٦٠	٩١.٧٢	٣	٢٧٥.١٧	بين المجموعات	التوقعات الايجابية نحو المستقبل
		٥٧.٤٨	١٠٧	٦١٥٠.٤٧	داخل المجموعات	
			١١٠	٦٤٢٥.٦٤	المجموع	
٠.٣٦	١.٠٨	٤٣.٧٣	٣	١٣١.١٨	بين المجموعات	المشاعر الايجابية
		٤٠.٣٨	١٠٧	٤٣٢٠.٣٩	داخل المجموعات	
			١١٠	٤٤٥١.٥٧	المجموع	
٠.٠٣	*٣.٠٢	١٣٦.٢٨	٣	٤٠٨.٨٥	بين المجموعات	مفهوم الذات الايجابية
		٤٥.١٧	١٠٧	٤٨٣٣.٢٦	داخل المجموعات	
			١١٠	٥٢٤٢.١١	المجموع	
٠.٠٥	*٢.٧٠	٥٣.٦٧	٣	١٦١.٠٢	بين المجموعات	الرضا عن الحياة
		١٩.٨٩	١٠٧	٢١٢٧.٧٦	داخل المجموعات	
			١١٠	٢٢٨٨.٧٧	المجموع	
٠.٣٤	١.١٢	٨٤.٧٥	٣	٢٥٤.٢٥	بين المجموعات	المرونة الايجابية
		٧٥.٦٠	١٠٧	٨٠٨٨.٩٤	داخل المجموعات	
			١١٠	٨٣٤٣.١٩	المجموع	
٠.١٥	١.٨٣	١٦١٥.١٣	٣	٤٨٤٥.٣٩	بين المجموعات	المقياس ككل
		٨٨١.٨٦	١٠٧	٩٤٣٥٩.٣٩	داخل المجموعات	
			١١٠	٩٩٢٠٤.٧٧	المجموع	

*معنوي عند مستوي (٠.٠٥) حيث قيمة (ف) الجدولية = ٢.٧٠

يتضح من جدول (١٣) الخاص بالدلالات الإحصائية للمقارنة بين مجموعات البحث وفقا للتخصص الأكاديمي وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي (٠.٠٥) في (مفهوم الذات الايجابية ، الرضا عن الحياة) حيث كانت قيمة ف المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ وبمستوي دلالة أقل من ٠.٠٥ ، بينما لا توجد فروق معنوية في باقى المحاور حيث كانت قيمة ف المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ وبمستوي دلالة أكبر من ٠.٠٥ ، مما يستوجب إجراء اختبارات المقارنات البعدية المتعددة لتحديد دلالة واتجاه هذه الفروق في (مفهوم الذات الايجابية ، الرضا عن الحياة) ، وقد اختارت الباحثة من ضمن هذه الإختبارات اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) عند مستوي (٠.٠٥) .

جدول (١٤)

اختبار أقل فرق معنوي عند مستوى (٠.٠٥) (L.S.D) بين مجموعات البحث وفقا للتخصص الأكاديمي

الفرق بين المتوسطين						المتوسطات	المجموعات	الدلالات الإحصائية المحاور	
مناهج وطرق التدريس		التدريب الرياضي		الإدارة الرياضية					ترويح
المعنوية	الفرق	المعنوية	الفرق	المعنوية	الفرق				
٠.٠٢	*٤.٧٤٠٧٤	٠.١٠	٣.٥١	٠.٩٠	٠.٣٣-	٤٦.٦٧	ترويح	مفهوم الذات الإيجابية	
٠.٠٣	*٥.٠٧٤٠٧	٠.١٢	٣.٨٤			٤٧.٠٠	إدارة		
٠.٤١	١.٢٣					٤٣.١٦	تدريب		
						٤١.٩٣	مناهج وطرق التدريس		
٠.٠٣	*٢.٧٩٢٥٩	٠.١٣	٢.١١	٠.٧٤	٠.٦٠-	٢٥.٢٠	ترويح	الرضا عن الحياة	
٠.٠٣	*٣.٣٩٢٥٩	٠.١٠	٢.٧١			٢٥.٨٠	إدارة		
٠.٤٩	٠.٦٩					٢٣.٠٩	تدريب		
						٢٢.٤١	مناهج وطرق التدريس		

* معنوي عند مستوى (٠.٠٥)

و يتضح من جدول (١٤) والخاص باختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) عند مستوى (٠.٠٥) لمحور مفهوم الذات الإيجابية والرضا عن الحياة حيث يظهر تفوق تخصصي الترويح والإدارة الرياضية علي تخصص مناهج وطرق التدريس حيث توجد فروق معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ومستويات الدلالة أقل من ٠.٠٥، بينما لا توجد فروق معنوية بين تخصصي التدريب الرياضي وعلوم الحركة والإدارة الرياضية.

وترجع الباحثة هذه النتيجة الى أن طبيعة المقررات والتدريب الميداني ببرنامج الترويح في المؤسسات المختلفة تفرض نوعا من التفاؤل والامل نحو المستقبل حيث يتيح التدريب الميداني ببرنامج الترويح فرصة التعامل مع العديد من الفئات ذوى القدرات الخاصة والاسوياء ومرآحل سنية مختلفة بالإضافة الى تعدد مجالات الترويح فالطالبة ببرنامج الترويح يطلب منها ان تتعلم العديد من الأنشطة الثقافية والفنية والاجتماعية بالإضافة الى الأنشطة الرياضية مما يعطى للطالبة العديد من الخبرات والمهارات التي تساعد في تنمية أنماط تفكير أكثر ايجابية ومرونة . كما ان طالبات تخصص الإدارة الرياضية يقمن بدراسة العديد من المقررات التي تعنى بتعليم مهارات التخطيط والتنظيم واستخدام مهارات حل المشكلات وايضا التدريب الميداني بالعديد من المؤسسات والتعامل مع المستويات الادارية المختلفة مما يترتب عليه اكتساب الطالبات انماط مختلفة من التفكير.

كما اشارت النتائج الى ان تخصص المناهج وطرق التدريس هو اقل التخصصات وقد يرجع هذا الى اقتصار التدريب الميداني على مدارس التربية والتعليم، او قد يرجع الى شعور الطالبة بعدم وعى وتقدير المجتمع بأهمية وقيمة مدرس التربية الرياضية ويظهر هذا من خلال انخفاض درجات الطالبة على محور مفهوم الذات الإيجابية والرضا عن الحياة.

ويشكل التدريب الميداني مرحلة بالغة الأهمية في برامج إعداد وتأهيل الطالبة فهو يتيح لها الفرصة لاكتساب الكفايات الذاتية والاتجاهات الإيجابية نحو المهنة والتدريب الميداني كمادة منهجية تتأثر بالعديد من العوامل منها على سبيل المثال الطالب الذي يجب إعداد مهني بما يتناسب مع دورة الحيوى فى المنظومة التربوية التعليمية. (١٢: ٦٦)، (١٣: ٢٠٠).

حيث أنه سيكون فيما بعد رائدا او معلما او اداريا او مدرباً علياً واجبات ومسئوليات حيث يؤثر تأثيراً ايجابياً فى إحداث تغيير فى سلوكيات الأفراد المشاركين ومن ثم يؤثر على تنمية وتطوير المجتمع.

وتحقق برامج الترويح وأنشطة وقت الفراغ التوازن فى مظاهر النمو المختلفة وتنمى الصفات الإيجابية للأفراد وهى الحيوية والانتماء والمثالية والاهتمام الحقيقي بالمستقبل وإمكانية تحمل المسؤولية (٢٧ : ٧٦)

كما تؤدي الى تنمية التفكير الإيجابى من خلال الإيجابية والتفاؤل والشعور بالرضا وتقبل الذات والمجازفة الإيجابية ، حيث أن الترويح ظرف انفعالى ينتاب الإنسان وينتج من الإحساس بالوجود الطيب والرضا ويدعم الصور الإيجابية للذات كما انه يستجيب للخبرة الجمالية وتحقيق الأغراض الشخصية (٢٦ : ١٢٢) (٤٩ : ٦٧) ويشير روبرت انتونى (٢٠٠٥) الى ان الآراء والأفكار والمعتقدات التى يمر بها الفرد وراء قدرته على التفكير الصحيح أو الإيجابى وأن خبرات النجاح والفشل هى التى تحدد قدرتنا على التفكير. (١٥ : ١)

ويؤكد ابراهيم الفقى (٢٠٠٩) على ان قوة التفكير الإيجابى تتركز فى التعرف على المعنى الحقيقى للحياة، والرغبة فى التميز، القدرة على اتخاذ القرارات الحكيمة وحل المشكلات التى تواجه الفرد، بالإضافة الى القدرة على النظر بتفاؤل وسعادة نحو المستقبل وتقدير قيمة الحياة. (٣)

ويؤكد صلاح الدين عرفة (٢٠٠٣) على ان نوعية التعليم الذى يهدف الى ادماج المتعلمين او وضعهم فى مواقف تحتاج منهم الى ممارسة نشاط التفكير، والتشجيع على المناقشة والتعبير عن الآراء ووجهات النظر وتجاوز حدود الاستماع السلبى واتاحة الفرصة للطلاب لممارسة عمليات الملاحظة والمقارنه والتصنيف والتفسير بهدف احداث تغييرات سلوكية مرغوبة لدى الطلاب من جميع النواحي المعرفية والعقلية والانفعالية ، ففاعلية التدريس تتوقف على ما يحدثه من تغيير فى سلوك الطلاب فى الاتجاه المرغوب. (١٨ : ٤١)

استنتاجات البحث:

١. تنتم طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بمستوى تفكير ايجابى عالى وفقاً لاجمالي اجابات الطالبات على مقياس التفكير الإيجابى.
٢. عدم وجود فروق معنوية بين التخصصات المختلفة لمحاوِر التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، المشاعر الإيجابية، المرونة الإيجابية.
٣. تفوق تخصصى الترويح والادارة الرياضية علي تخصص مناهج وطرق التدريس لمحورى مفهوم الذات الإيجابية والرضا عن الحياة.
٤. لا توجد فروق معنوية بين تخصصى التدريب الرياضى وعلوم الحركة والادارة الرياضية لمحورى مفهوم الذات الإيجابية والرضا عن الحياة.

توصيات البحث:

١. يتحتم على واضعى المناهج الدراسية بالمرحلة الجامعية مراعاة ان تحوى المقررات على موضوعات تعنى بالتنمية البشرية لتنمية مهارات التفكير الإيجابى لدى الطلاب.
٢. تنفيذ دورات وورش عمل للطالبات وأنشطة لتعليم الطالبات مهارات الثقة بالنفس والتوجه نحو حياة أكثر إيجابية من خلال التدريب على مهارات التفكير المختلفة واكتساب مهارات تنمية الذات.
٣. أن يشمل مقرر التدريب الميدانى على أنشطة عملية لتنمية مهارات الطالبات واكتساب انماط مختلفة من التفكير الإيجابى والابداعى والنقدى والبعد عن المقررات التقليدية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. ابراهيم الفقى : التفكير السلبي والتفكير الايجابي، دراسة تحليلية ، الراية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٩.
٢. _____ : استراتيجيات التفكير – الوصايا العشر للتفكير الايجابي، دار الرايه، القاهرة، ٢٠٠٩.
٣. _____ : غير حياتك فى فى ٣٠ يوم، ٢٠٠٩. www.ibtesama.com/vb
٤. إبراهيم بسيوني : تدريس العلوم والتربية العملية، دار المعارف القاهرة ، ١٩٩٧.
٥. ابراهيم بن حمد القعيد : العادات العشر للشخصية الناجحة ، دار المعرفة للتنمية البشرية، بدون.
٦. ابراهيم بن عبد الله الحميدان : التدريس والتفكير، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥.
٧. ابراهيم عصمت مطاوع : التنمية البشرية بالتعليم والتعلم فى الوطن العربى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢.
٨. احمد النجدي ، منى عبد الهادى، على راشد : تدريس العلوم فى العالم المعاصر، اتجاهات حديثة لتعليم العلوم فى ضوء المعايير العالمية وتنمية التفكير والنظرية البنائية، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٥.
٩. احمد محمود طعمة الجبوري : تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي و الايجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة تكريت، العراق، ٢٠١١.
١٠. اكرم رضا : بلا ندم – كيف تحل مشكلاتك وتتخذ القرار الفعال، سلسلة إدارة الذات (٢)، دار التوزيع والنشر الاسلامية، بورسعيد، ٢٠٠٠.
١١. اللانحة الداخلية : كلية التربية الرياضية - بنات - جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧.
١٢. أنيسة على محمد الهتمى : الإعداد المهني لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة قطر ودوره فى إكسابهم بعض الكفايات الواجب توافرها لدى معلم التربية الرياضية، دكتوراه، قسم أصول التربية الرياضية والترويح، كلية التربية الرياضية- بنات - جامعة الإسكندرية، ١٩٩٦.
١٣. أيمن أبو الروس : دليل المعلم الذكى فى فن التدريس ومعاملة الطلاب، دار الطلائع، القاهرة، ٢٠٠٠.
١٤. رانجيت سينج مالى، روبرت ديليو، ريزنر : تعزيز تقدير الذات – إعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح فى الألفية الجديدة، مكتبة جرير ، المملكة العربية السعودية، ٢٠٠٥.
١٥. روبرت انتونى : ما وراء التفكير الايجابي، مكتبة جرير، السعودية، ٢٠٠٥.
١٦. زياد بركات : التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية فى ضوء بعض المتغيرات، جامعة القدس المفتوحة ، برنامج التربية ،منطقة طولكرم التعليمية، فلسطين، ٢٠٠٦.
١٧. ستيفن أر كوفى : البديل الثالث .حل أصعب مشاكل الحياة، مكتبة جرير ، المملكة العربية السعودية، ٢٠١٢.
١٨. صلاح الدين عرفة : مهارات التدريس، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، ٢٠٠٣.
١٩. طه عبد العظيم حسين : العلاج النفسى المعرفى مفاهيم وتطبيقات ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٧.
٢٠. عبد الستار إبراهيم : العلاج النفسى السلوكى المعرفى الحديث (أساليبه وميادين تطبيقه) ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة ، ٢٠١١.
٢١. عبد الله محمد العوضى : التفكير الراقى ، ٢٠٠٤.
٢٢. عبد المريد عبد الجابر محمد قاسم : ابعاد التفكير الايجابي فى مصر، دراسة علمية، مجلة دراسات نفسية، مج ١٩، ع ٤٤، مصر، اكتوبر ٢٠٠٩.

٢٣. عبد الناصر عبد الفتاح محمد : أثر استخدام استراتيجيات تعلم الأقران فى تنمية التفكير الإيجابي وتقدير الذات لذوى التحصيل المنخفض والمرتفع من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، قسم علم النفس التربوى ، جامعة القاهرة ، ٢٠١٣ .
٢٤. عدنان مارد جبر ، حسام محمد منشد : التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين ، مجلة الباحث ، جامعة كربلاء ، ع ٨ ، ٢٠١٣ .
٢٥. عصام الدين متولى ، بدوى عبد العال : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق ، دارالوفاء ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦ .
٢٦. كمال درويش ، أمين الخولي : أصول الترويح وأوقات الفراغ ، مدخل العلوم الإنسانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
٢٧. كمال عبد الحميد اسماعيل ، عز الدين حسيني سليمان جاد ، عبد المحسن مبارك العزمى : الترويح الرياضى للشباب ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠١٢ .
٢٨. ليليان جلاس : أعرف ما تفكر فيه – اربع شفرات لقراءة الناس تحسن من حياتك ، مكتبة جرير ، المملكة العربية السعودية ، ط ١٠ ، ٢٠٠٨ .
٢٩. مجدى عبد الوهاب قاسم ، صفاء احمد شحاته ، رشا محمود خفاجى : تحسين فاعلية مؤسسات التعليم العالى باستخدام التكنولوجيا (رؤية مستقبلية) دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠١٣ .
٣٠. مروة عبد القادر محمد البري : العلاقة بين التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسي لدى عينة من الطالبات السعوديات (مجلة الشرق الاوسط) مركز بحوث الشرق الاوسط ، جامعة عين شمس ، ع ٣٨ ، مارس ٢٠١٦ .
٣١. مصطفى حجازى : اطلاق طاقات الحياة : قراءة فى علم النفس الايجابي ، التموير ، بيروت ، ٢٠١٢ .
٣٢. معاش ، مرتضى : ملاحظات منهجية لاستكشاف آفاق التفكير ، ٢٠٠٣ .
٣٣. نورمان فينسينت بيل ، ترجمة يوسف اسكندر : قوة التفكير الايجابي ، دار الثقافة المسيحية ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
٣٤. نوافك ، بوب جووين ترجمه أحمد عصام الصفحى ، ابراهيم محمد الشافعى : تعلم كيف تتعلم ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، الرياض ، السعودية ، ١٩٩٥ .
٣٥. هالة مصطفى ابراهيم ، صفوت على جمعة على : تأثير ممارسة بعض الانشطة الترويحية على التفكير الايجابي لدى طلاب جامعة الاسكندرية ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ٢٠١٥ .
٣٦. يوسف محيلان العزى : اثر التدريب على التفكير الايجابي واستراتيجيات التعلم فى علاج التأخر الدراسى لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائى فى دولة الكويت ، كلية التربية الأساسية ، جامعة الكويت ٢٠٠٧ .

ثانياً: المراجع الانجليزية

37. Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. : Psychology of human strengths: Some central issues of an emerging field. In Lisa G. Aspin wall and Ursula Staudinger, (Ed.), Amazon kindle Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology 2003.
38. Belciug, M. P. : Effects of prior expectancy& performance outcome on attributions to stable factors in high performance competitive athletics SA. Res Sport, Physical Education Research, Vol (14), no (2), pp.1-8, 1992.
39. Cavanagh, M.E.: The Counseling Experience .California: Brooks, Cole Publishing Company,2002.
40. Duncan and Gavazzi, 1 : Positive emotional experiences in scottish and italian young adults: A Diary Study Journal of Happiness Studies, 3, 37-69, 2004.

41. Juda, A. Assalia, M. : Positive psychology, second print, University students' bookshop for publishing and Printing, Al Aqsa University, Gaza, Palestine, 2013.
42. Khrantsovay, I., : Character strengths in college: Outcomes of a positive psychology project. Journal of College & Character. 3, 1- 14, 2008.
43. Seligman, M. : Positive Psychology, Positive Prevention and positive therapy. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). The Handbook of Positive Psychology (pp.3-9). New York: Oxford University Press 2002.
44. Seligman. M., Peterson : Positive psychology progress empirical validation of interventions. American Psychologist. 60, 5, 410-421, 2005
45. Seligman, M, Peterson. C., & Park: Strengths of character and well being, Journal of Clinical Psychology, 23,603-619, 2004.
46. Seligman , & Powelski : Positive Psychology, FAQs.psychology, inquiry, 2003.
47. Smith , F : Styles of Thinking and Solving - Problems. New York Mcgraw– Hill . Inc 1993.
48. Willson,V., & Perper, E : The effects of upright and slumped postures on the recall of positive and negative thoughts. Applied Psychophysiology Biofeedback, 2. 189-195, 2004.
49. Wong,Shyh Shin : Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean students sample: relationships with psychological wellbeing and cal maladjustment" Learning and individual differences, v22, n1, p76-82, 2012.

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية

50. <http://www.annabaa.org/nba38/molahazat.htm>

المخلص

التفكير الايجابي و علاقته بالتخصص الأكاديمي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية

م.د. شيرين عبد الوهاب ابراهيم

مدرس بقسم الترويح
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى التفكير الايجابي للطالبات وفقاً للتخصصات الاكاديمية المختلفة بالكلية (مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية – التدريب الرياضى وعلوم الحركة – الترويح – الادارة الرياضية)، ولهذا الغرض اختارت الباحثة عينة مكونة من (١١١) طالبه من طالبات الفرقة الرابعة بنسبة ٦٨.٠٩% من اجمالى عدد طالبات بالكلية للعام الجامعى ٢٠١٥ / ٢٠١٦، كما استخدم مقياس التفكير الايجابي اعداد عدنان مارد جبر وحسام منشد (٢٠١٣) .

ولقد توصلت نتائج هذه الدراسة الى :

١. تتسم طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بمستوى تفكير ايجابي عالى وفقاً لاجمالي اجابات الطالبات على مقياس التفكير الايجابي.
٢. عدم وجود فروق معنوية بين التخصصات المختلفة لمحاوَر التوقعات الايجابية نحو المستقبل، المشاعر الايجابية، المرونة الايجابية.
٣. تفوق تخصصى الترويح والادارة الرياضية علي تخصص مناهج وطرق التدريس لمحورى مفهوم الذات الايجابية والرضا عن الحياة.
٤. بينما لا توجد فروق معنوية بين تخصصى التدريب الرياضى وعلوم الحركة والادارة الرياضية لمحورى مفهوم الذات الايجابية والرضا عن الحياة.

وتم اقتراح بعض التوصيات ذات العلاقة:

١. يتحتم على واضعى المناهج الدراسية بالمرحلة الجامعية مراعاة ان تحتوى المقررات على موضوعات تعنى بالتنمية البشرية لتنمية مهارات التفكير الايجابي لدى الطلاب.
٢. تنفيذ دورات وورش عمل وأنشطة لتعليم الطالبات مهارات الثقة بالنفس والتوجه نحو حياة أكثر إيجابية من خلال التدريب على مهارات التفكير المختلفة وتنمية مهارات تنمية الذات.

Summary

Positive thinking and its relation to the academic specialization for students of the Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University

Sheren Abd ElWahab Ibrahim

Instructor Recreation Department
Faculty of Physical Education for Girls
Alexandria University

This study aimed at recognizing the level of positive thinking of the students, according to the different academic specializations of the Faculty (curriculums and methods of teaching physical education - sports training and movement sciences - recreation – sports management) for that purpose, The researcher chose a sample containing of (111) students in the fourth grade representing 68.09 % of total of fourth grade students in the faculty for scholar year 2015/2016. The Positive Thinking Measure prepared by Adnan Mared Jaber and Husam Monshid (2013) has been used. This study has concluded that:

1. The students of the Faculty of Physical Education for Girls have a high level of positive thinking according to the total answers of the students on the positive thinking measure.
2. There are no significant differences between the different specializations for the elements of positive expectations towards the future, positive feelings, positive flexibility.
3. The specialization of recreation and sports management were higher than the specializations of curriculums and methods of teaching regarding the elements of positive self-concept and satisfaction about life.
4. While there were no significant differences between the specialization of sports training and movement sciences and sports management regarding the element of positive self-concept and satisfaction about life.

Some relevant recommendations have been suggested:

1. The preparation of curriculum in the university stage should consider that the educational programs would contain topics that care of human development in order to develop student's positive thinking skills.
2. Carrying out sessions and workshops for students, and activities to teach students the skills of self-confidence, orientations towards a more positive life through training on different thinking skills and developing self-development skills.