

التفكير الإيجابي وعلاقته بتحقيق الذات لدى طلاب كلية الآداب والعلوم زمزم جامعة سرت -

المبروك سيف حميدة ، قسم علم النفس/كلية الآداب والعلوم / جامعة سرت ليبيا

saalmabrook@gmail.com

الكلمات المفتاحية

التفكير الإيجابي -

تحقيق الذات .

الملخص

تمدف الدراسة إلى فهم كيفية تأثير التفكير الإيجابي على تحقيق الأهداف الشخصية والنمو. ولتحقيق هذا الهدف أتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة 31 مفحوصاً، أما أدوات الدراسة فتمثلت في مقاييس التفكير الإيجابي ومقاييس تحقيق الذات، من أعداد الباحث وقد أظهرت النتائج أن معظم المشاركين يميلون إلى استخدام استراتيجيات تعزيز التفكير الإيجابي، حيث يعتقدون أن القرار الشخصي له تأثيراً كبيراً في مواجهتهم للتحديات وتحقيقهم للذات. كما أكدت النتائج وجود علاقة واضحة بين التفكير الإيجابي وتحقيق الأهداف الشخصية، حيث يساهم التفكير الإيجابي في تعزيز الشعور بالإنجاز وتحقيق الذات.

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج أن التعليم يلعب دوراً مهماً في تنمية التفكير الإيجابي، حيث إن الأفراد ذوي المستويات التعليمية الأعلى يميلون أكثر إلى استخدام هذه الاستراتيجيات. استناداً إلى هذه النتائج، تم تقديم مجموعة من التوصيات التي تهدف إلى تعزيز التفكير الإيجابي في المجتمع، بما في ذلك تطوير برامج تدريبية، تقديم الدعم النفسي، وإدماج هذه المفاهيم في المناهج التعليمية.

بشكل عام، يُبرز البحث أهمية التفكير الإيجابي كأداة فاعلة لتحقيق الذات والنمو الشخصي، ويستدعي اتخاذ خطوات ملموسة لتعزيز هذه المفاهيم في الحياة اليومية.

positive thinking and its relationship to self realization

Mabrouk Saif Hmeida saalmabrook@gmail.com

Department of Psychology, Faculty of Arts and Sciences, Sirte University – Libya

Abstract

The aim of the research is to understand how positive thinking influences personal goal achievement and personal growth.

The results showed that most participants tend to use strategies to enhance positive thinking, believing it has a significant impact on their ability to face challenges and achieve self-actualization. The findings also confirmed a clear relationship between positive thinking and personal goal achievement, as positive thinking contributes to enhancing the feeling of accomplishment and self-actualization.

Additionally, the results indicated that education plays an important role in developing positive thinking, as individuals with higher educational levels are more likely to utilize these strategies. Based on these findings, a set of recommendations was presented aimed at promoting positive thinking in society, including developing training programs, providing psychological support, and integrating these concepts into educational curricula.

Overall, the research highlights the importance of positive thinking as an effective tool for self-actualization and personal growth, calling for concrete steps to enhance these concepts in daily life.

Keywords

positive thinking

Self realization

المبروك سيف حميدة

طبيعة عصرنا الحديث واحتياجاتنا الجديدة ، فيجب على أي نظام تعليمي مساعدة المتعلمين على فهم مشكلاتهم وتحليلها ، وكذلك مساعدتهم على فهم وإدراك العلاقات بين مكوناتها. مما دفع الباحث إلى دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي وتحقيق الذات لدى طلاب كلية الآداب والعلوم جامعة سرت.

مشكلة الدراسة:-

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الإنسان ، نتيجة لما يحدث فيها من تغيرات فسيولوجية ونفسية ، إضافة إلى تعدد الأهداف التي يرغب في تحقيقها بنجاح ، كاختيار العمل الذي يرغبه ، والتوجيه نحو استكمال الدراسات العليا ، وتأثير الاستجابة بأساليب التفكير التي ينتهجه .

وتكمن أهمية هذه المشكلة في معرفة كيف يمكن أن يؤثر التفكير الإيجابي على قدرة الأفراد على الوصول إلى أهدافهم الشخصية والمهنية. على الرغم من الفوائد المعروفة للتفكير الإيجابي، إلا أن هناك نقصاً في الفهم العميق لكيفية تأثيره على تحقيق الذات، وما هي العوامل التي تُعزز أو تُضعف هذا التأثير.

وقد نبعت مشكلة الدراسة من :-

1- الاطلاع على نتائج البحوث والدراسات السابقة التي تناولت مهارات التفكير الإيجابي وتقدير الذات.

2- الدراسة الاستطلاعية :- قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على الطلاب وذلك من خلال تطبيق مقياس للفكر الإيجابي ، وقياس لتقدير الذات لدى عينة من

طلاب المرحلة الجامعية

أسباب اختيار الموضوع:-

الفصل الأول: الاطار النظري

المقدمة:

أن هدف التربية قديماً وحديثاً هو أعداد الإنسان المفكر ، فالتفكير من أهم القدرات العقلية التي تميز الإنسان عن باقي الكائنات الحية، و التفكير هو من أهم عمليات النشاط العقلي ، التي يقوم بها الفرد لكي يصل إلى حل للمشكلة التي تواجهه، وإذا كانت تنمية مهارات التفكير تمثل هدف من أهم أهداف أي نظام تعليمي فإن التفكير الإيجابي يمثل أحد أنماط التفكير التي ظهرت حديثاً ، ويعود التفكير الإيجابي ركيزة أساسية في حياة الأفراد، حيث يعبر عن القدرة على رؤية الجوانب المشرقة في الحياة. (حجازي ، 2012 ص 14.13)

. وفهم الفرد لذاته يمكنه من أن يكون له بصيرة أفضل لأفكاره وأفعاله ويكون أكثر إدراكاً لأسباب سلوكه وأكثر قدرة على حل مشكلاته .

وتشير الدراسات والأبحاث أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين كل التفكير الإيجابي وتقدير الذات . منها دراسة الزعبي (2016) وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بنسبة 37%

أما دراسة احشاد تشير بأنه هناك علاقة بين التفكير الإيجابي وتحقيق الذات وإنهم أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط، وأقل عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق. (علااء ، 2013 ص 4.3)

وفي ضور ذلك يرى الباحث أن التفكير الإيجابي يلعب دوراً هاماً في تحقيق الذات فنحن بحاجة الآن إلى تعليم يناسب

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تحقيق الذات بين طلاب كلية الآداب والعلوم جامعة سرت تعزى لمستوى الفصل الدراسي؟

أهداف الدراسة:-

هدف الدراسة الحالية إلى :-

1. الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وتحقيق الذات : تهدف الدراسة إلى توضيح كيفية تأثير التفكير الإيجابي على قدرة الأفراد في تحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية.

2. التعرف عن مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية الآداب والعلوم جامعة سرت وعلاقته بمتغير الجنس (ذكر- أنثى).

3. التعرف عن مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية الآداب والعلوم جامعة سرت وعلاقته بالفصول الدراسية.

4. الكشف عن مستوى تحقيق الذات لدى طلاب كلية الآداب والعلوم جامعة سرت وعلاقته بمتغير الجنس (ذكر- أنثى).

5. الكشف عن مستوى تحقيق الذات لدى طلاب كلية الآداب والعلوم جامعة سرت وعلاقته بالفصول الدراسية.
أهمية الدراسة:-

اولاً:- الأهمية النظرية:-

1. تسلیط الضوء على التفكير الإيجابي كأداة لتحقيق الذات : تساهم هذه الدراسة في إبراز الدور المهم للتفكير الإيجابي في مساعدة الأفراد على تحقيق إمكانياتهم الكاملة والوصول إلى أهدافهم الشخصية والمهنية.

2. تحسين الصحة النفسية والجسدية : من خلال فهم العلاقة بين التفكير الإيجابي وتحقيق الذات، يمكن تعزيز الصحة النفسية والجسدية للأفراد، حيث يرتبط التفكير الإيجابي بخفض التوتر والاكتئاب وزيادة الرضا العام عن

1. أهمية التفكير الإيجابي في الحياة اليومية : التفكير الإيجابي يُعد أحد العناصر الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على جودة حياة الأفراد وصحتهم النفسية والجسدية.

2. تأثير التفكير الإيجابي على التنمية الشخصية : يمكن أن يُسهم في تطوير استراتيجيات تساعد الأفراد على تحسين حياتهم وزيادة شعورهم بالإنجاز والإشباع الذاتي.

3. الانفجار المعرفي المنهي وزيادة سرعة التطور العلمي والاجتماعي .

4. التركيز على مهارات التفكير الإيجابي الذي قد يؤدي إلى الترابط والتكامل بين جوانب شخصية الفرد لزيادة قدرته على حل مشكلاته اليومية وشعوره بالرضا والتفاؤل عند إنجاز وحل ما يواجهه من مواقف ومشكلات مما يؤدي إلى تحقيق الذات.

وبناءً على ما تقدم تمثل مشكلة الدراسة في الإجابة على السؤال الرئيسي التالي :-

هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وتحقيق الذات لدى طلاب كلية الآداب والعلوم زمن؟
ويتطرق عن هذا السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية :-

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التفكير الإيجابي بين طلاب كلية الآداب والعلوم جامعة سرت تعزى لمتغير الجنس ؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التفكير الإيجابي بين طلاب كلية الآداب والعلوم جامعة سرت تعزى لمستوى الفصل الدراسي ؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تحقيق الذات بين طلاب كلية الآداب والعلوم جامعة سرت تعزى لمتغير الجنس ؟

الآداب والعلوم زمزم جامعة سرت وكان عددهم (380)

طالب وطالبة منهم (90) ذكور (290) إناث

2. الحدود المكانية :- تم إجراء هذه الدراسة على كلية الآداب والعلوم زمزم جامعة سرت ، وتم إجراء هذه الدراسة ميدانياً وتطبق الاختيار في هذه الحدود لأنها تمثل مجتمع الدراسة..

3. الحدود الزمنية :- تم إجراء الدراسة الحالية في الفصل الدراسي ربيع 2025 .

4. الحدود الموضوعية :- قامت هذه الدراسة بتعرف على مهارات التفكير الإيجابي وعلاقته بتحقيق الذات.
الدراسات السابقة:

1. دراسة قام بها توم لي (TOM LEE)(2022) بعنوان "التفكير الإيجابي وتحقيق الذات في بيئة العمل": استهدفت هذه الدراسة معرفة تأثير التفكير الإيجابي على تحقيق الذات في بيئة العمل، حيث تم جمع بيانات من موظفين في قطاعات مختلفة. ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الدراسة استبيانات لقياس مستويات التفكير الإيجابي والأداء الوظيفي. وأظهرت النتائج أن الموظفين الذين يتمتعون بتفكير إيجابي كانوا أكثر قدرة على تحقيق أداء عالي وزيادة في الرضا الوظيفي. كما أكدت الدراسة على أهمية تعزيز التفكير الإيجابي في بيئة العمل، حيث يرتبط ذلك بتحقيق الذات وزيادة الدافعية لدى الأفراد. وتوصلت الدراسة إلى صرورة اعتماد المؤسسات استراتيجيات لتعزيز التفكير الإيجابي لدى موظفيها، مما يسهم في تحسين الأداء العام وتعزيز الإبداع والابتكار.

2. دراسة قام بها سعيد محمد نوري طاهر 2021 بعنوان

الحياة.

3. تقديم حلول عملية للتنمية الذاتية : البحث يقدم استراتيجيات عملية يمكن أن يستخدمها الأفراد في حياتهم اليومية لتطوير مهارات التفكير الإيجابي، مما يعزز فرصهم في تحقيق الذات والنجاح.

4. إثراء الأدبيات النفسية : يسهم البحث في سد الفجوة في الأدبيات المتعلقة بالعلاقة بين التفكير الإيجابي وتحقيق الذات، مما يمكن أن يفتح المجال لمزيد من الدراسات في هذا المجال.

الأهمية التطبيقية :-

1- النتائج التي سوف تتوصل إليها هذه الدراسة، قد يوظفها المتخصصين في التربية والتعليم، في رعاية طلاب الجامعة ، وكلك يوظفها أولياء الأمور وأعضاء هيئة التدريس في كيفية تنمية مهارات التفكير الإيجابي وتحقيق الذات لدى طلاب الجامعة.

2- تساهم في دعم البرامج الارشادية والعلمية والتوجيهية .

مصطلحات الدراسة:

1. التفكير الإيجابي : هو نمط من التفكير يركز على رؤية الجوانب الإيجابية في الحياة والمواضيع المختلفة، والتعامل مع التحديات بطريقة بناءة. يشمل التفكير الإيجابي التفاؤل والقدرة على التركيز على الحلول بدلاً من المشكلات.

2. تحقيق الذات : هو عملية نحو الفرد للوصول إلى أعلى إمكاناته واستغلال قدراته بشكل فعال. يرتبط بتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية والإشباع النفسي الناتج عن اكتشاف وتطوير الذات.

حدود الدراسة:-

1. الحدود البشرية:- شملت هذه الدراسة طلاب كلية

أكبر على التعامل مع الضغوط والتحديات، مما يؤكد على أهمية التفكير الإيجابي كوسيلة لتحسين الصحة النفسية وزيادة جودة الحياة.

4- دراسة قام بها الزعبي إسلام فايز أكرم (2016) بعنوان التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات وأسلوب العزو لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية.

تهدف الدراسة إلى الكشف عن علاقة التفكير الإيجابي بتقدير الذات وأسلوب العزو لدى عينة عدد المشاركون في الدراسة 500 طالب وطالبة ، وكانت عينة الدراسة 158 طالب و342 طالبة ، من مختلف الكليات العلمية والإنسانية والسنوات الدراسية ، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي إعداد إبراهيم ومقياس تقدير الذات من إعداد الذرين وآخرون مقياس مركز العزو من إعداد (ROTTER) وأظهرت النتائج إلى أن نمط التفكير لدى طلبة الجامعة الأردنية كان إيجابياً مع الإشارة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة في التفكير الإيجابي وأيضاً عدم وجود فروق بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية في التفكير الإيجابي كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دالة إحصائية بين كل من التفكير الإيجابي وتقدير الذات ، وبين التفكير الإيجابي ودرجة العزو الداخلي ، وأن تقدير الذات ودرجة العزو الداخلي يتبع بالتفكير الإيجابي بنسبة 37% وأن أسلوب العزو الداخلي يعتبر أكثر أسهاماً بالتبؤ بالتفكير الإيجابي من تقدير الذات.

الفصل الثاني: التفكير الإيجابي

المبحث الأول: تعريف التفكير الإيجابي وأهميته تعريف التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي هو نمط من التفكير يركز على رؤية الجوانب

أساليب التفكير و علاقته بفاعلية الذات

تهدف الدراسة الحالية إلى استقصاء العلاقة بين أنماط التفكير والكفاءة الذاتية من خلال توظيف طريقة البحث الوصفي الارتباطي بين عينة من العاملين الأكاديميين في جامعة صلاح الدين - أربيل. (n = 243)

لقياس متغيرات الدراسة الحالية، تم استخدام قائمة أنماط التفكير (ستيرنبرغ وفاغنر 1991) لقياس أنماط التفكير، كما تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية (جيروزاليم وشوارز، 1986) لقياس الكفاءة الذاتية.

تشير النتائج إلى وجود تفاوت في الارتباطات بين الكفاءة الذاتية وأنماط التفكير، حيث أن الكفاءة الذاتية ترتبط بشكل كبير مع التفكير التشريعى، والتفكير التنفيذى، والتفكير الداخلى، والتفكير الملكى، والتفكير الليبرالى.

في حين أن الكفاءة الذاتية لا ترتبط بشكل كبير مع التفكير القضائى، والتفكير العلمى، والتفكير المحلى، والتفكير المحافظ، والتفكير المترمى، والتفكير الأوليغاركى، والتفكير الفوضوى، والتفكير الخارجى ، كما أظهرت النتائج وجود اختلافات في أنماط التفكير وفقاً للرتب الأكademie.

3- دراسة قامت بها جينيفير جونسون JENNIFAR JOHNSON على الصحة النفسية:

تناولت هذه الدراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية، حيث أجريت على عينة متنوعة من الأفراد تتراوح أعمارهم بين 18 و 60 عاماً. استخدمت الدراسة استبيانات لقياس مستويات التفكير الإيجابي والضغط النفسي. أظهرت النتائج أن التفكير الإيجابي يعزز من الشعور بالسعادة والرضا الذاتي، ويقلل من مستويات القلق والاكتئاب. كما وجدت الدراسة أن الأفراد الذين يمتلكون تفكيراً إيجابياً يتمتعون بقدرة

الأغاث السلبية التي يمكن أن تسيطر على تفكير الأفراد، ومن ثم استبدالها بأفكار إيجابية. (حنان ، 2012 ص 73).

2. التفاؤل النشط

التفاؤل النشط هو استراتيجية تعتمد على رؤية الجوانب الإيجابية في المواقف المختلفة، حتى عند مواجهة التحديات. يتضمن هذا الأسلوب تشجيع الأفراد على توقع نتائج إيجابية.

3. ممارسة التأمل والذهن

تعتبر ممارسة التأمل والذهن من الأدوات الفعالة لتعزيز التفكير الإيجابي وتحسين الصحة النفسية. يُركز التأمل على تعزيز الوعي الذاتي وتخفيف التوتر، مما يساعد الأفراد على تحسين قدرتهم على التفكير الإيجابي.

4- وضع أهداف واقعية وقابلة للتحقيق

تحديد الأهداف يعتبر عنصراً أساسياً في تعزيز التفكير الإيجابي. من المهم أن تكون الأهداف واضحة وقابلة للتحقيق، مما يحفز الأفراد على اتخاذ خطوات ملموسة نحو تحقيقها. (سعيد ، 2021 ص 23).

5- ممارسة النشاط البدني

يعتبر النشاط البدني من الاستراتيجيات المهمة لتعزيز التفكير الإيجابي. تُحرر التمارين الرياضية الجسم من مواد الإندورفينات، وهي مواد كيميائية في الدماغ تساعده في تحسين المزاج.

6- تكوين شبكة دعم إيجابية

تكوين شبكة دعم إيجابية من الأصدقاء والعائلة يمكن أن يكون له تأثير كبير على تعزيز التفكير الإيجابي. الأفراد الذين يحيطون أنفسهم بأشخاص إيجابيين يميلون إلى تطوير نمط تفكير إيجابي أيضاً.

7- التدوين الإيجابي

تدوين الأفكار والمشاعر الإيجابية يعتبر من الوسائل الفعالة لتعزيز التفكير الإيجابي. يُشجع هذا الأسلوب الأفراد على

الإيجابية في الحياة والمواقف المختلفة. يتضمن هذا النمط توقع النتائج الجيدة والقدرة على التعامل مع التحديات بطرق بناءة وفعالة.

أهمية التفكير الإيجابي:-

1. تحسين الصحة النفسية:

أظهرت العديد من الدراسات أن التفكير الإيجابي يُسهم في تقليل مستويات القلق والاكتئاب، مما يعزز الصحة النفسية العامة. وفقاً لدراسة أجراها جينيفير جونسون (2020).

2. تعزيز الأداء:

يُعزز التفكير الإيجابي من الأداء الشخصي والمهني، حيث يحفز الأفراد على تحديد أهدافهم والعمل بجد لتحقيقها..

3. تحقيق التحاج الشخصي:

التفكير الإيجابي يُعتبر عاملاً رئيسياً في تحقيق الذات، حيث يُساعد الأفراد على رؤية الإمكانيات المتاحة لهم. (سعيد، 2021، ص 32 - 33).

4. تعزيز العلاقات الاجتماعية:

التفكير الإيجابي يؤثر بشكل إيجابي على العلاقات الاجتماعية. الأشخاص الذين يتمتعون بتفكير إيجابي غالباً ما يكونون أكثر جاذبية للآخرين، مما يُسهم في بناء علاقات اجتماعية قوية وصحية.

5. تجاوز الصعوبات:

يساعد التفكير الإيجابي الأفراد على تجاوز الأوقات الصعبة، حيث يمكنهم من التركيز على الحلول بدلاً من المشاكل. (العازمي ومويهان ، 2017 ص 109).

المبحث الثاني: استراتيجيات تعزيز التفكير الإيجابي

1. إعادة صياغة الأفكار السلبية

إعادة صياغة الأفكار السلبية تعد من أبرز الاستراتيجيات لتعزيز التفكير الإيجابي. تتضمن هذه التقنية التعرف على

عملية تحقيق الذات.

- **تطوير المهارات الاجتماعية:** تحقيق الذات يتطلب أيضًا تطوير المهارات الاجتماعية، مثل التواصل والتفاعل مع الآخرين.

4- أهمية تحقيق الذات في الحياة اليومية

- **زيادة الرضا الشخصي:** الأفراد الذين يسعون لتحقيق ذواتهم يميلون إلى أن يكون لديهم شعور أكبر بالرضا والسعادة في حياتهم.
- **تحسين الصحة النفسية:** يشير البحث إلى أن الأفراد الذين يحققون ذاتهم يتمتعون بصحة نفسية أفضل.
- **تعزيز العلاقات الاجتماعية:** الأفراد الذين يحققون ذاتهم يميلون إلى أن يكون لديهم علاقات اجتماعية أكثر إيجابية وصحية، مما يسهم في دعمهم النفسي والعاطفي.
- **تحقيق النجاح المهني:** الأفراد الذين يسعون لتحقيق ذاتهم غالباً ما يكون لديهم دافع أكبر للنجاح في مجالاتهم المهنية.

(الشناوي واخرون، 2001، ص 42-43)

المبحث الرابع: دور التفكير الإيجابي في تحقيق الذات

1. تعريف التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي يعتبر نمطاً من التفكير يركز على الجوانب الإيجابية في الحياة، حيث يساعد الأفراد على رؤية الفرص بدلاً من العقبات. (علة ويزاد، 2016، ص 26).

2. علاقة التفكير الإيجابي بتحقيق الذات

توجد علاقة وثيقة بين التفكير الإيجابي وتحقيق الذات، حيث يلعب التفكير الإيجابي دوراً حاسماً في تعزيز القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات:

- **تعزيز الدافع الشخصي:** الأفراد الذين يتمتعون بالتفكير

تسجيل الأحداث الإيجابية والتجارب الجيدة التي مروا بها يومياً. (سليم، 2015، ص 46-47).

المبحث الثالث : مفهوم تحقيق الذات وعلاقته بالنمو الشخصي

1. مفهوم تحقيق الذات

تحقيق الذات هو مفهوم يشير إلى عملية تطوير الفرد لقدرته على الوصول إلى إمكانياته الكاملة. يعتبر هذا المفهوم جزءاً أساسياً من علم النفس الإيجابي، حيث يرتبط بمساعي الأفراد لتحقيق أهدافهم وطموحاتهم في الحياة. وفقاً لMaslow (1943)، يعتبر تحقيق الذات قمة هرم الاحتياجات الإنسانية، (Maslow, 1943، ص 192).

2. أبعاد تحقيق الذات

يتضمن مفهوم تحقيق الذات عدة أبعاد، منها:

- **القدرة على الإبداع:** يعتبر الإبداع جزءاً لا يتجزأ من تحقيق الذات.
- **الاستقلالية:** الأفراد الذين يحققون ذاتهم غالباً ما يتمتعون بالقدرة على اتخاذ قرارات مستقلة.
- **التكيف مع التغيير:** يشير هذا البعد إلى قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات في البيئة أو المواقف الحياتية.
- **تحقيق الأهداف الشخصية:** يعتبر تحديد الأهداف وتحقيقها جزءاً أساسياً من مفهوم تحقيق الذات.

3. علاقة تحقيق الذات بالنمو الشخصي

تحقيق الذات يعتبر محركاً رئيسياً للنمو الشخصي. الأفراد الذين يسعون لتحقيق ذاتهم غالباً ما يواجهون تحديات.

- **التعلم المستمر:** لتحقيق الذات، يجب على الأفراد أن يتعلموا بشكل مستمر، مما يعزز من تطورهم الذاتي.
- **التأمل الذاتي:** يعتبر التأمل الذاتي جزءاً أساسياً من

الإبداع والتفكير خارج الصندوق.

- **تحقيق التوازن النفسي:** التفكير الإيجابي يُساهم في تحقيق التوازن النفسي. (عبدالسلام ، 2004 ص20).

الفصل الثالث/ الجانب العملي

إجراءات الدراسة وتحليل وتفسير النتائج
تمهيد:
أولاً- منهج الدراسة:-

ولتحقيق أهداف الدراسة ،استخدام الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ملاءمته لطبيعة الدراسة وذلك باستخدام أداتي الدراسة ،وتوزيعهما.

ثانياً- مجتمع الدراسة وعينته:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة الآداب والعلوم زمم ،وذلك للفصل الدراسي ربيع العام الدراسي 2025 وبالغ عددهم (380) طالباً وطالبة.

ثالثاً- أدوات الدراسة:-

أولاً- مقياس التفكير الإيجابي :ـ مقياس تحقیق الذات من إعداد الباحث

رابعاً- الأساليب التحليل الإحصائي:

لتحقيق أهداف الدراسة وللإجابة على تساؤلاتها تم استخدام برنامج (IBM SPSS Statistics20)التطبيق الأساليب الإحصائية التالية:

أولاً: الإحصاء الوصفي:

للإجابة على السؤال الرئيس للدراسة تم القيام بما يلي:
1- حساب التكرارات والنسبة المئوية لعينة الدراسة.
2- حساب المتوسط والانحراف المعياري ، لكل عبارة من عبارات الاستبيان.

نتائج الدراسة الميدانية (تحليلها وتفسيرها):

الإيجابي يميلون إلى أن يكون لديهم دافع أكبر لتحقيق أهدافهم. (SMITH ، 2015 ، P22).

- **تحسين القدرة على التغلب على العقبات:** التفكير الإيجابي يعزز من قدرة الأفراد على التغلب على العقبات والصعوبات التي قد تواجههم.

تعزيز الصحة النفسية: التفكير الإيجابي يساهم في تحسين الصحة النفسية، مما يعزز من قدرة الأفراد على تحقيق ذواتهم. (HARRIS ، 2020 ، P12)

3. استراتيجيات تعزيز التفكير الإيجابي

لتحقيق الذات

هناك عدة استراتيجيات يمكن للأفراد اتباعها لتعزيز التفكير الإيجابي ودعمه في تحقيق الذات، ومنها:

- **التأكيدات الإيجابية:** ـ تعبير التأكيدات الإيجابية أداة قوية لتعزيز التفكير الإيجابي.

ممارسة الامتنان: ـ يساعد الامتنان في تعزيز التفكير الإيجابي من خلال التركيز على الأشياء الجيدة في الحياة.

- **تكوين شبكة دعم إيجابية:** يساهم التواصل مع الأفراد الإيجابيين في تعزيز التفكير الإيجابي.

تحديد الأهداف وتحقيقها: الأفراد الذين يحددون أهدافاً واضحة ويعملون على تحقيقها يميلون إلى التفكير بشكل أكثر إيجابية. (شيماء، 2019، ص55).

4. أهمية التفكير الإيجابي في تحقيق الذات :-

ـ تعبير أهمية التفكير الإيجابي في تحقيق الذات متعددة الأبعاد:

- **زيادة الإنتاجية:** التفكير الإيجابي يعزز من الإنتاجية في العمل والدراسة.

تحسين العلاقات الاجتماعية: التفكير الإيجابي يساعد في بناء علاقات صحية وإيجابية.

- **زيادة الإبداع:** التفكير الإيجابي يعزز من القدرة على

- قد يُطلب 0.8 أو أعلى.
- قيمة منخفضة تشير إلى أن البنود قد لا تقيس نفس البعد أو أن هناك بنوداً ضعيفة يجب مراجعتها أو حذفها.
- تحذير مهم: ألفا لا يثبت أحادية البعدية؛ قيمة عالية قد تنشأ من بنود متكررة أو طول المقياس، لذا يُصح بمرافقتها بتحليل العوامل أو فحص التباينات والبنود الفردية.

خطوات عملية عند التطبيق

- احسب التباين لكل بند والتباين الكلي ثم طبق المعادلة أعلاه.
- فحص مؤشر ألفا عند حذف بند لمعرفة البنود التي تتقلل الثبات.
- استخدم ألفا مع اختبارات أخرى مثل تحليل العوامل وقياسات الصدق لضمان جودة المقياس.

الجدول رقم (1) إحصائيات الموثوقية

المتغيرات	ألفا كربنباخ
32	0.809

يبين الجدول رقم (1) نتائج اختبار الموثوقية باستخدام معامل ألفا كربنباخ لأداة الدراسة، حيث بلغ معامل الثبات (0.809) لعدد (32) متغيراً. وتعد هذه القيمة مرتفعة نسبياً، إذ تشير إلى أن الأداة تتمتع بدرجة جيدة من الثبات والاتساق الداخلي بين فقراتها. وبفهم من ذلك أن فقرات الاستبابة تقيس المفهوم نفسه بدرجة عالية من الدقة والاعتمادية، كما أن النتائج المستخلصة من الأداة يمكن

اختبار ألفا كربنباخ.

اختبار ألفا لكرنباخ يقيس ثبات الاتساق الداخلي لمجموعة عناصر قياسية، ويعطي قيمة بين 0 و 1 حيث تشير القيم الأعلى إلى ثبات أفضل. المعادلة الأساسية تستخدم لحساب نسبة التباين غير المفسرة بواسطة العناصر مقارنة بالتباین الكلي..

اختبار ألفا لكرنباخ هو مقياس إحصائي لقياس الاتساق الداخلي لمقياس يتكون من عدة بنود) أسللة (مثل استبيانات ليكرت أو مقاييس نفسية وتعلمية. يُستخدم للتأكد من أن البنود تقيس نفس البعد الكامن وأن النتائج متسقة عبر البنود، وهو شائع في البحوث الاجتماعية والسلوكية والتربية.

صيغة المعادلة وشرحها

الصيغة الشائعة لألفا لكرنباخ تكتب كالتالي:

$$\alpha = \frac{N}{N - 1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^N \sigma_i^2}{\sigma_T^2} \right)$$

حيث:

- N هو عدد البنود في المقياس.

- σ_i^2 هو التباين للبند.

- σ_T^2 هو التباين الكلي لدرجات المقياس) مجموع البنود لكل مشارك).

صيغة بدالة تعتمد على متوسط التغيرات والمتغيرات هي:

$$\alpha = \frac{N\bar{c}}{\bar{v} + (N - 1)\bar{c}}$$

حيث \bar{c} هو متوسط التغير بين أزواج البنود و \bar{v} هو متوسط تباين البنود.

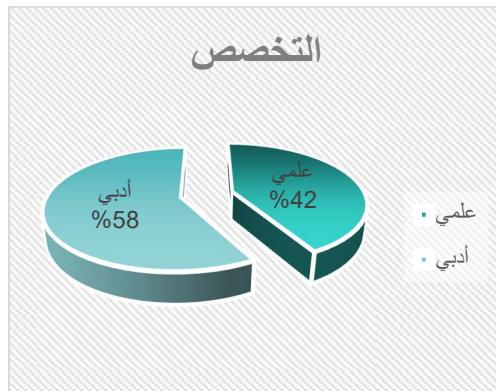
تفسير النتائج وحدودها

- قيمة ألفا قريبة من 1 تعني اتساق داخلي عالي؛ قيمة 0.7 تعتبر غالباً حداً مقبولاً للبحوث الاستكشافية، بينما للقوانين أو الاختبارات السريعة

الوثيق بما لأغراض التحليل الإحصائي واختبار الفروض.

المجدول رقم (2) توزيع أفراد العينة وفق الجنس

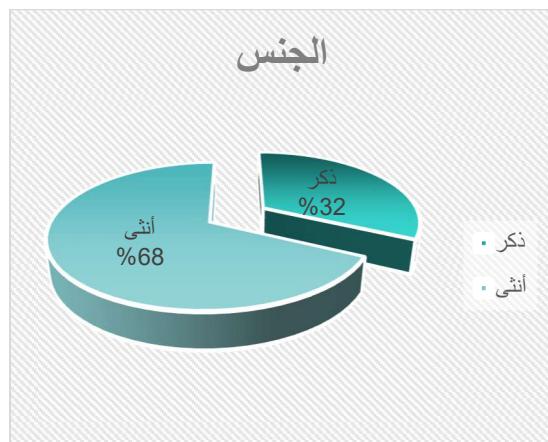
النسبة	النكرار	
32.3	10	ذكر
67.7	21	أنثى



يوضح المجدول رقم (3) توزيع أفراد العينة وفق التخصص، حيث بلغ عدد أفراد التخصص الأدبي (18 فرداً (بنسبة 58.1%)، في حين بلغ عدد أفراد التخصص العلمي (13 فرداً (بنسبة 41.9%). وتشير هذه النتائج إلى أن غالبية أفراد العينة يتبعون إلى التخصص الأدبي مقارنة بالتخصص العلمي، مما يعكس ميلاً نسبياً نحو التخصصات الأدبية داخل مجتمع الدراسة. وقد يكون لهذا التفاوت في التوزيع أثر في اتجاهات الاستجابات ونتائج التحليل، خاصة إذا كان للتخصص دور في التأثير على متغيرات البحث.

المجدول رقم (4) توزيع أفراد العينة وفق المستوى الفصلي

النسبة	النكرار	
22.6	7	الفصل الأول
29.0	9	الفصل الثاني
25.8	8	الفصل السابع
22.6	7	الفصل الثامن



يوضح المجدول رقم (2) توزيع أفراد العينة وفق متغير الجنس، حيث بلغ عدد الذكور 10 أفراد (بنسبة 32.3%) من إجمالي العينة، في حين بلغ عدد الإناث 21 فرداً (بنسبة 67.7%). ويلاحظ من هذه النتائج أن الإناث يشكلن النسبة الأكبر من أفراد العينة مقارنة بالذكور، مما يشير إلى وجود تفوق عددي واضح للعنصر النسائي في المجتمع محل الدراسة. وقد يكون لهذا التباين أثر في بعض نتائج الدراسة، خاصة إذا كان للجنس تأثير محتمل على متغيرات البحث، الأمر الذي يستوجب مراعاته عند تفسير النتائج وتحليلها إحصائياً.

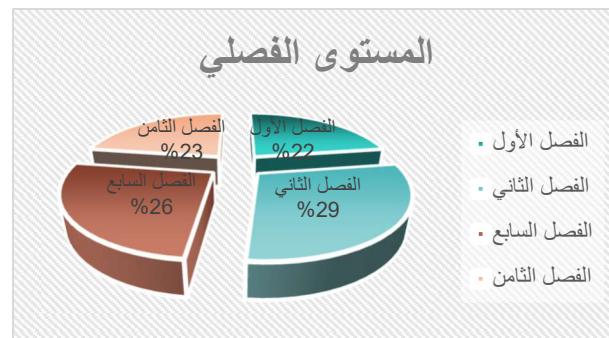
المجدول رقم (3) توزيع أفراد العينة وفق التخصص

النسبة	النكرار	
41.9	13	علمي
58.1	18	أدبي

المبروك سيف حميدة

جدول رقم (5) توزيع استجابات طلاب كلية الآداب والعلوم زمزم تجاه
فقرات مقياس التفكير الإيجابي مع المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري

الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفترة			النسبة %
		أحياناً		دائماً	
		لا يحدث	التكرار	التكرار	
0.77875	1.8387	7 22.6	12 38.7	12 38.7	أشعر بالخوف الشديد من المستقبل
0.74919	1.8065	6 19.4	13 41.9	12 38.7	أسي لأن يكون مستقل ناجحاً
0.75206	2.0323	9 29.0	14 45.2	8 25.8	أحس بالرضا عن نفسى
0.74632	1.9032	7 22.6	14 45.2	10 32.3	أنا لا أستطيع القيام بذلك
0.77182	2.0645	10 32.3	13 41.9	8 25.8	لديه أكثر من طريقة لإنجاز الأمور
0.84624	1.8710	9 29.0	9 29.0	13 41.9	لا أرى في المستقبل ما يدعو للتفاعل
0.76341	2.1290	11 35.5	13 41.9	7 22.6	أعتقد أنني محظوظ
0.70176	1.6774	4 12.9	13 41.9	14 45.2	أسي للتفوق في كل ما أقوم به
0.65254	1.6774	3 9.7	15 48.4	13 41.9	أحس بالملائمة أثناء القيام بعمليات
0.81386	1.9355	9 29.0	11 35.5	11 35.5	الي تسم بالحكمة في تصوفاني
0.79244	2.1935	13 41.9	11 35.5	7 22.6	أعتقد بأن يذكرني الناس بالخوب في غيابي
0.85635	2.0000	11 35.5	9 29.0	11 35.5	أمثل كثير في المستقبل
0.85383	2.0645	12 38.7	9 29.0	10 32.3	لن أتمكن من تحقيق أهدافى
0.76341	2.1290	11 35.5	13 41.9	7 22.6	أستطيع التعامل مع أي مشكلة
0.75206	2.0323	9 29.0	14 45.2	8 25.8	يمكنني أن أحصل على مشقة
0.84624	1.8710	9 29.0	9 29.0	13 41.9	أسي لإنجاز الأشياء المسيرة
0.69251	1.7097	4 12.9	14 45.2	13 41.9	التسامح مع نفسى
0.62562	1.5161	2 6.5	12 38.7	17 54.8	أتجنب الصرفات التي تسهل الآخرين
0.81650	2.0000	10 32.3	11 35.5	10 32.3	الحياة مليئة بالفرص الجميلة
0.62390	1.4516	2 6.5	10 32.3	19 61.3	الغير ياحترم حقوق الآخرين
0.81650	2.0000	10 32.3	11 35.5	10 32.3	أنظم وفي الإنماز أعمال بسهولة
0.78972	2.0968	11 35.5	12 38.7	8 25.8	أعتقد أن أموري سيرث داما إلى الأحسن



يوضح الجدول رقم (4) توزيع أفراد العينة وفق المستوى الفصلي، حيث بلغ عدد أفراد الفصل الثاني (9 أفراد (بنسبة 29.0%)، وهي أعلى نسبة ضمن المستويات المختلفة، يليه الفصل السابع (8 أفراد (بنسبة 25.8%)، ثم جاء كل من الفصل الأول والفصل الثامن (7 أفراد لكل منهما (وبنسبة 22.6%) لكلا منهما. وتشير هذه النتائج إلى أن توزيع أفراد العينة على المستويات الدراسية جاء متقارباً نسبياً دون فروق حادة بين الفصول، مما يعكس درجة من التوازن في توزيع المستويات الدراسية داخل العينة، ويعزز من موثوقية النتائج وإمكانية تعميمها ضمن حدود الدراسة.

القلق والتشاؤم المستقبلي.

كما تراوحت قيم الانحراف المعياري بين (0.6239) و(0.8563)، وهي قيم تدل على أن درجة تشتت الاستجابات جاءت محدودة إلى متوسطة، مما يعكس تقارباً نسبياً في اتجاهات أفراد العينة نحو فقرات التفكير الإيجابي. وبصفة عامة، يمكن القول إن نتائج هذا المhor تشير إلى أن مستوى التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة جاء في الجمل عند المستوى المتوسط، مع وجود نزعة واضحة نحو القيم الإيجابية الاجتماعية والطموح، يقابلها مستوى متوسط من القلق والتلخوف من المستقبل.

**جدول رقم (6) توزيع استجابات طلاب كلية الآداب والعلوم زمز
تجاه فقرات مقاييس تحقيق الذات مع المتوسط الحسابي والانحراف
المعياري**

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة			
		لا يافق بالشكل	يافق	يافق بالشكل	لا يوافق
1.24348	2.2903	التكرار	التكرار	التكرار	النسبة .%
1.25295	2.3548	النسبة .%	النسبة .%	النسبة .%	النسبة .%
1.11779	2.1290	أنا راضٍ على ذاتي	أشعر أنني أهتم بحقوقي	أشعر أنني لدني العين	أشعر أنه ليس لدي القدرة على التعلم
0.62390	2.5484	أشعر أنني متحمس لأهدافي			
1.22255	2.8065	أشعر أنه ليس لدي التفكير الكافي			
1.17501	2.7742	أشعر أنه ليس لدي شعور أكيد			
1.14629	2.7742	أشعر أنه غير مهتم			
1.16674	2.1935	أشعر أنه شخص له قيمة مثله مثل الآخرين	أشعر أنه شخص له قيمة مثله مثل الآخرين	أشعر أنه شخص له قيمة مثله مثل الآخرين	أشعر أنه شخص له قيمة مثله مثل الآخرين
1.19317	2.9032	أشعر أنه إنسان فاصل			
1.17501	2.2258	إيجادي	إيجادي	إيجادي	إيجادي

يوضح الجدول الخاص بمحور التفكير الإيجابي توزيع استجابات أفراد العينة على فقرات المقاييس وفق بدائل الاستجابة (دائماً، أحياناً، لا يحدث)، إضافة إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية. وقد تبين أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية. وقد تبين أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين (1.4516) كأدنى قيمة (2.1935) كأعلى قيمة، مما يشير إلى أن مستوى التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة جاء بدرجة متوسطة تميل إلى الارتفاع.

وفيما يتعلق بالجوانب الإيجابية المرتفعة، أظهرت نتائج الفقرات مثل:

ألتزم باحترام حقوق الآخرين "متوسط حسابي بلغ (1.4516)، وأتجنب التصرفات التي تسوء الآخرين "متوسط (1.5161)، وأسعى للتفوق في كل ما أقوم به "متوسط (1.6774)، أن أغلب أفراد العينة يتمتعون بدرجة عالية من القيم والسلوكيات الإيجابية المرتبطة بالمسؤولية الاجتماعية والطموح والانضباط السلوكي، حيث سجلت هذه الفقرات نسباً مرتفعة في خيار (دائماً).

في المقابل، سجلت بعض الفقرات متوسطات أعلى نسبياً مثل: "أعتقد بأن يذكري الناس بالخير في غيابي" "متوسط (2.1935)، وأعتقد أنني محفوظ" و"أستطيع التعامل مع أي مشكلة" "متوسط (2.1290)، ما يعكس وجود تباين نسبي في مستوى الثقة بالذات والتفاؤل المستقبلي والقدرة على مواجهة المشكلات بين أفراد العينة.

أما فيما يخص الجوانب السلبية المرتبطة بالتفكير، مثل: "أشعر باللخوف الشديد من المستقبل" و"لا أرى في المستقبل ما يدعو للتلفؤ" و"لن أتمكن من تحقيق أهدافي"، فقد تراوحت متوسطاتها بين (1.8387 – 2.0645)، وهو ما يشير إلى أن نسبة غير قليلة من المبحوثين تعاني من قدر متوسط من

الاستجابات في خيار (أوفق)، مما يدل على أن جزءاً معتبراً من أفراد العينة يتلذّبون درجة متوسطة من تقبل الذات.

كما تراوحت قيم الانحراف المعياري بين (0.6239) و(1.2529)، وهي قيم تشير إلى وجود تباين ملحوظ نسبياً في استجابات المبحوثين، خاصة في الفقرات المرتبطة بالمشاعر السلبية تجاه الذات، مما يعكس اختلافاً في مستويات الثقة وتقدير الذات بين أفراد العينة.

وبصفة عامة، يمكن القول إن نتائج هذا المور تشير إلى أن مستوى تحقيق الذات لدى أفراد العينة جاء بدرجة متوسطة، حيث تتدخل مشاعر الرضا وتقدير الذات مع بعض المظاهر السلبية المرتبطة بالشك في القيمة الشخصية وضعف الاعتزاز بالذات.

اختبار التساؤلات

السؤال الرئيسي هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وتحقيق الذات لدى طلاب كلية الآداب والعلوم زمم؟

جدول رقم (7) معامل ارتباط سبيرمان بين التفكير الإيجابي وتحقيق الذات لدى طلاب كلية الآداب والعلوم زمم

		الارتباط		الـدلالـة الاحصـائية	الـتفـكـير الإيجـابـي	تحـقـيق الذـات
تحـقـيق الذـات	الفـكـير الإيجـابـي	الـارتبـاط	الـارتبـاط			
0.806***	1.000	الـارتبـاط				
<0.001	.	الـارتبـاط				
1.000	0.806***	الـارتبـاط				
.	<0.001	الـارتبـاط				

يوضح جدول مقياس تحقيق الذات توزيع استجابات أفراد العينة على بدائل الإجابة الأربع (أوفق بشدة، أوفق، لا أوفق، لا أوفق بشدة)، إلى جانب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية. وقد تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات هذا المقياس بين (2.1290) كأدنى متوسط و(2.9032) كأعلى متوسط، مما يشير إلى أن مستوى تحقيق الذات لدى أفراد العينة جاء في الجمل عند المستوى المتوسط. فيما يتعلق بالجوانب الإيجابية لتحقيق الذات، فقد أظهرت الفقرات مثل: "أنا راض عن ذاتي" بمتوسط حسابي بلغ (2.2903)، و"أشعر أنني حققت أهدافي" بمتوسط (2.3548)، و"أشعر أنني شخص له قيمة مثل الآخرين" بمتوسط (2.1935)، و"أخذ موقفاً إيجابياً تجاه ذاتي" بمتوسط (2.2258)، أن نسبة معتبرة من أفراد العينة تتمتع بدرجة متوسطة من الرضا عن الذات وتقديرها والشعور بالقيمة الشخصية.

وفي المقابل، سجلت بعض الفقرات ذات الطابع السلي متosteats مرتفعة نسبياً، مثل: "أميل إلى الاعتقاد بأنني إنسان فاصل" بمتوسط (2.9032)، و"أشعر أنه ليس لدي الكثير لأنكون فخوراً به" بمتوسط (2.8065)، و"في بعض الأحيان يكون لدى شعور أكيد بأنني عديم الفائدة" و"أشعر أنني عضو غير مهم في صفي" بمتوسطين متقاربين بلغ كل منها (2.7742)، وهو ما يعكس أن شريحة من أفراد العينة تعاني من مشاعر سلبية تتعلق بتقدير الذات وضعف الثقة بالنفس.

أما فقرة "أتقبل جوانبي الإيجابية والسلبية دون حكم" فقد سجلت متوسطاً حسابياً بلغ (2.5484)، مع تركز

- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة التفكير الإيجابي بين

الطلاب كلية الآداب والعلوم تعزى لمتغير الجنس؟

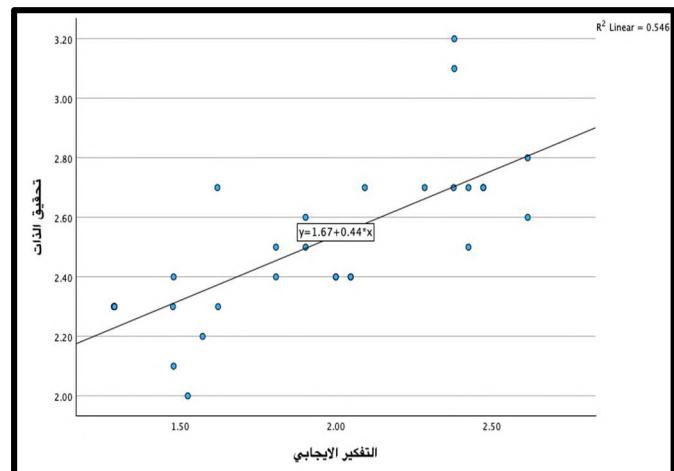
جدول رقم(8) اختبار (t) لعيتين مستقلتين لمتغير التفكير الإيجابي
 وفق الجنس لدى طلاب كلية الآداب والعلوم

الحد الأعلى	الحد الأدنى	المخاطر المعياري للفرق	الفرق بين المتوسطين	مستوى الدلالة ثانوي أحادي الطرف	درجات الحرية (df)	قيمة (t)	التفكير الإيجابي
0.19324	- 0.51073	0.17210	- 0.15875	0.364	0.182	29	- 0.922 تساوي التباين مفترض (Equal variances assumed)
0.22159	- 0.53908	0.17947	- 0.15875	0.389	0.195	16.070	- 0.885 تساوي التباين غير مفترض (Equal variances not assumed)

يوضح جدول اختبار (t) لعيتين مستقلتين نتائج مقارنة درجات التفكير الإيجابي بين الطلاب في كلية الآداب والعلوم وفقاً لمتغير الجنس . وقد أظهرت النتائج أنه عند افتراض تساوي التباينات بلغت قيمة -0.922 (t) بدرجات حرية 29، مع مستوى دلالة ثانوي الطرف 0.364 ، بينما عند عدم افتراض تساوي التباينات بلغت قيمة -0.885 (t) بدرجات حرية 16.070 ، مع مستوى دلالة ثانوي الطرف 0.389.

و بما أن مستوى الدلالة في كلا الحالتين أكبر من 0.05، فإنه لا يوجد فرق دال إحصائياً في درجة التفكير الإيجابي بين الطلاب الذكور والإإناث . كما يظهر الفرق بين المتوسطين أنه سلبي قليل (-0.15875)، مما يدل على أن متوسط درجات التفكير الإيجابي لدى الذكور أقل قليلاً من الإناث، إلا أن هذا الفرق ليس دالاً إحصائياً.

وعليه، يمكن القول إن الجنس لا يؤثر بشكل ملموس على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية الآداب والعلوم



تشير نتائج اختبار معامل ارتباط سبيرمان الموضحة في الجدول إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وتحقيق الذات لدى طلاب كلية الآداب والعلوم زمز، حيث بلغ معامل الارتباط (0.806)، وهي قيمة مرتفعة تدل على قوة العلاقة بين المتغيرين. كما بلغت قيمة الدلالة الإحصائية (< 0.001 Sig)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يؤكد أن هذه العلاقة دالة إحصائياً وليس ناتجة عن الصدفة. وتعني هذه النتيجة أن ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلاب يقترن بارتفاع مستوى تحقيق الذات لديهم، وكلما زاد تفكير الطالب بصورة إيجابية، زادت مشاعر الرضا عن الذات، وتقديرها، والقدرة على إثبات القيمة الشخصية والنجاح. وبناء على ذلك، يمكن قبول الفرضية القائلة بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وتحقيق الذات لدى عينة الدراسة.

إحصائيا في التفكير الإيجابي بين الطلاب حسب مستوى الفصل الدراسي، مما يعكس أهميةأخذ المستوى الدراسي في الاعتبار عند تفسير النتائج المتعلقة بهذا المتغير.

3- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة تحقيق الذات بين الطلاب كلية الآداب والعلوم زرم تعزى لمتغير الجنس؟

جدول رقم(10) اختبار (t) لعيتين مستقلتين لمتغير تحقيق الذات

وتق الجنس لدى طلاب كلية الآداب والعلوم زرم

الحد الأعلى	الحد الأدنى	المخاطر المعياري للفرق	الفرق بين المتوسطين	مستوى الدلالة ثانوي الطرف	مستوى الدلالة أحادي الطرف	درجات الحرية (df)	قيمة (t)	تحقيق الذات
.210450	- .210450	.102900	.000000	1.000	.5000	29	.0000	تساوي التباين مفترض (Equal variances assumed)
.183050	- .183050	.089000	.000000	1.000	.5000	25.671	.0000	تساوي التباين غير مفترض (Equal variances not assumed)

يوضح جدول اختبار (t) لعيتين مستقلتين نتائج مقارنة درجات تحقيق الذات بين الطلاب في كلية الآداب والعلوم زرم وفق متغير الجنس . وقد أظهرت النتائج أنه عند افتراض تساوي التباينات بلغت قيمة 0.000 (t) بدرجات حرية 29، مع مستوى دلالة ثانوي الطرف 1.000، بينما عند عدم افتراض تساوي التباينات بلغت قيمة 0.000 (t) بدرجات حرية 25.671، مع مستوى دلالة ثانوي الطرف 1.000.

وبما أن مستوى الدلالة في كلا الحالتين أكبر بكثير من 0.05، فإن ذلك يشير إلى أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا في درجة تحقيق الذات بين الطلاب الذكور والإإناث . كما يظهر

زرم، وبالتالي يتم رفض الفرضية القائلة بوجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في هذا المتغير.

2- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة التفكير الإيجابي بين الطلاب كلية الآداب والعلوم تعزى لم مستوى الفصل الدراسي؟

جدول رقم(9) نتائج تحليل التباين (ANOVA) لمتغير التفكير الإيجابي وفق مستوى الفصل الدراسي لدى طلاب كلية الآداب والعلم

مستوى الدلالة (Sig.)	قيمة (F)	متوسط المربعات (Mean Square)	درجات الحرية (df)	مجموع المربعات (Sum of Squares)	التفكير الإيجابي
< 0.001	25.476	1.475	3	4.426	بين المجموعات (Between Groups)
—	—	0.058	27	1.564	ضمن المجموعات (Within Groups)
—	—	—	30	5.989	الإجمالي (Total)

يوضح جدول تحليل التباين (ANOVA) نتائج مقارنة درجات التفكير الإيجابي بين الطلاب في كلية الآداب والعلوم وفق المستوى الفصلي . وقد أظهرت النتائج أن قيمة F بلغت 25.476 مع مستوى دلالة 0.001 < ، وهو أقل من مستوى الدلالة التقليدي (0.05)، مما يشير إلى أن الفروق بين المتوسطات ليست عشوائية، بل دالة إحصائية.

يعني هذا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التفكير الإيجابي بين الطلاب تعزى لم مستوى الفصل الدراسي، حيث يختلف مستوى التفكير الإيجابي بشكل ملحوظ بين الفصول المختلفة. كما يظهر من مجموع المربعات أن الفروق بين المجموعات (4.426) أكبر بكثير من الفروق ضمن المجموعات (1.564)، مما يؤكد تأثير المستوى الفصلي على درجات التفكير الإيجابي.

وبناء على ذلك، يمكن قبول الفرضية القائلة بوجود فروق دالة

المختلفة. كما يظهر من مجموع المربعات أن الفروق بين المجموعات (0.825) أقل من الفروق ضمن المجموعات (1.255)، مما يشير إلى أن التباين داخل كل فصل موجود لكنه لا يمنع وجود تأثير دال للمستوى الفصلي على درجات تحقيق الذات.

وبناء على ذلك، يمكن القول إن المستوى الفصلي له أثر على درجة تحقيق الذات لدى الطلاب، ويمكن قبول الفرضية القائلة بوجود فروق دالة إحصائية بين مستويات الفصل الدراسي في هذا المتغير.

النتائج:

1. أظهرت نتائج تحليل استجابات أفراد العينة أن متوسطات التفكير الإيجابي تراوحت بين (1.4516) و(2.1935)، مما يشير إلى أن مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلاب جاء في المتوسط مع ميل نحو الارتفاع. أبرزت الفقرات المرتفعة مثل "ألتزم باحترام حقوق الآخرين" و"أتجنب التصرفات التي تسوء الآخرين" وأسعي للتفوق في كل ما أقوم به" أن غالبية الطلاب يتمتعون بدرجة عالية من القيم والسلوكيات الإيجابية المتعلقة بالمسؤولية الاجتماعية والطموح والانضباط.

2. أظهرت بعض الفقرات مثل "أعتقد بأن يذكرني الناس بالخير في غيابي" و"أستطيع التعامل مع أي مشكلة" تبايناً نسبياً في مستوى الثقة بالنفس والتفاؤل المستقبلي. أما الفقرات السلبية المرتبطة بالقلق والتension مثل "أشعر بالخوف الشديد من المستقبل" و"لن أتمكن من تحقيق أهدافي" فقد أظهرت متوسطات بين (1.8387 - 2.0645)، مما يشير إلى وجود درجة متوسطة من القلق لدى شريحة من الطلاب. كما تراوحت قيم الانحراف المعياري بين (0.8563 - 0.6239)، مما يعكس تقارياً نسبياً في

الفرق بين المتوسطين أنه 0.000، أي أن متوسط درجات تحقيق الذات متتس تماماً بين الجنسين.

وعليه، يمكن القول إن الجنس لا يؤثر على مستوى تحقيق الذات لدى طلاب كلية الآداب والعلوم زمز، وبالتالي ينفي رفض الفرضية القائلة بوجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في هذا المتغير.

4- هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة تحقيق الذات بين الطلاب كلية الآداب والعلوم زمز تعزى لمستوى الفصل الدراسي؟

جدول رقم (11) ينبع تحليل التباين (ANOVA) لمتغير تحقيق الذات وفق مستوى الفصل الدراسي لدى طلاب كلية الآداب والعلوم زمز

نحو المجموعات (Between Groups)	متوسط المربعات (Mean Square)	درجات الحرية (df)	مجموع المربعات (Sum of Squares)	نحو المجموعات (Within Groups)	نحو المجموعات (Total)	قيمة F (Sig.)
.0030	5.913	.2750	3	.8250		
—	—	.0460	27	1.255		
—	—	—	30	2.080		

يوضح جدول تحليل التباين (ANOVA) نتائج مقارنة درجات تحقيق الذات بين الطلاب في كلية الآداب والعلوم زمز وفق المستوى الفصلي. وقد أظهرت النتائج أن قيمة F بلغت 5.913 مع مستوى دلالة 0.003، وهو أقل من مستوى الدلالة التقليدي (0.05)، مما يدل على أن الفروق بين المتوسطات دالة إحصائية وليس ناجحة عن الصدفة.

ويعني هذا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تحقيق الذات بين الطلاب تعزى لمستوى الفصل الدراسي، حيث يختلف مستوى تحقيق الذات بشكل ملحوظ بين الفصول

7. بالنسبة لتحقيق الذات، أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين الفصول ($F = 5.913$ ، $Sig = 0.003$).

الاستنتاج : المستوى الفصلي له أثر ملحوظ على درجات التفكير الإيجابي وتحقيق الذات، حيث تختلف مستويات الطلاب بين الفصول.

النوصيات:

4. العمل على برامج وأنشطة تعليمية لتعزيز التفكير الإيجابي لدى الطلاب، خاصة فيما يتعلق بالثقة بالنفس ومواجهة القلق والتشاؤم.

5. إدراج أنشطة تطوير الذات والدعم النفسي لتعزيز الرضا عن الذات والشعور بالقيمة الشخصية، مع التركيز على الطلاب الذين يظهرون مستويات منخفضة في هذا الجانب.

6. توجيه البرامج التدريسية والدعم النفسي بما يتناسب مع مستوى الفصل الدراسي، نظراً لتأثير المستوى الفصلي على التفكير الإيجابي وتحقيق الذات.

7. إجراء متابعة دورية لقياس التطور في التفكير الإيجابي وتحقيق الذات لضمان فعالية التدخلات التعليمية والنفسية.

الخاتمة:

في ختام هذه الدراسة، يتبيّن أن التفكير الإيجابي يعد ركيزة أساسية في تحقيق الذات والنمو الشخصي. فقد أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يمارسون التفكير الإيجابي غالباً ما يشعرون بأنهم أكثر قدرة على مواجهة التحديات وتحقيق أهدافهم. هذا يبرز أهمية تعزيز الوعي بفوائد التفكير الإيجابي في الحياة اليومية، حيث يسهم ذلك في تحسين الصحة النفسية وزيادة الإنتاجية.

كما أن العلاقة الوثيقة بين التفكير الإيجابي وتحقيق الذات تدعو إلى ضرورة تطوير استراتيجيات تعليمية وتدريبية تركز

اتجاهات الطلاب نحو فقرات التفكير الإيجابي.

3. أظهرت نتائج استجابات مقياس تحقيق الذات أن متوسطات الفقرات تراوحت بين (2.1290 - 2.9032)، مما يدل على أن مستوى تحقيق الذات لدى الطالب جاء في المتوسط. أظهرت الفقرات الإيجابية مثل "أنا راض عن ذاتي"، و"أشعر أنني حققت أهدافي"، و"أشعر أنني شخص له قيمة مثل الآخرين" أن نسبة معتبرة من الطلاب تتعمّل بدرجة متوسطة من الرضا عن الذات وتقديرها. بينما أظهرت الفقرات السلبية مثل "أميل إلى الاعتقاد بأنني إنسان فاشل" و"أشعر أنه ليس لدي الكثير لأن تكون فخوراً به" و"أشعر أنني عضو غير مهم في صفي" أن شريحة من الطلاب تعاني من مشاعر سلبية تتعلق بالثقة بالنفس وتقدير الذات. تراوحت الانحرافات المعيارية بين (0.6239 - 1.2529)، مما يعكس وجود تباين نسبي في استجابات الطلاب خاصة فيما يتعلق بالظواهر السلبية.

4. أظهرت نتائج معامل ارتباط سبيرمان وجود ارتباط إيجابي قوي ودالٍ إحصائياً بين التفكير الإيجابي وتحقيق الذات لدى الطلاب ($Sig < 0.001$ ، $t = 0.806$ ، $t = 0.922$)، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي يقترن بارتفاع مستوى تحقيق الذات.

5. بالنسبة للتفكير الإيجابي، لم تظهر الاختبارات وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور وإناث ($t = -0.922$ ، $Sig = 0.364$).

6. بالنسبة لتحقيق الذات، لم تظهر الاختبارات أيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين ($t = 0.000$ ، $Sig = 1.000$). أظهرت نتائج تحليل التباين وجود فروق دالة إحصائية بين الفصول الدراسية ($Sig < 0.001$)، ($F = 25.476$).

- 5- عبدالعزيز حنان ، (2012) نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات ، مذكرة ماجستير في علم النفس ، تخصص الارشاد النفسي والتنمية البشرية ، شعبة علم النفس ، قسم العلوم الاجتماعية ، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان الجزائر،
- 6- سليم، يوسف فهمي (2017) التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية، رسالة غير منشورة الجامعة الإسلامية ، المستودع الرقمي للجامعة الإسلامية ، غزة فلسطين.
- 7- عبدالكريم ، سعاد، وعلاء الدين، جهاد(2013) الكفاءة الذاتية والممارسات التعليمية كمتباينات بالرضا الوظيفي للمعلمين ، كلية العلوم التربوية ، الجامعة الماثنية ، الزرقاء ، الأردن ، دراسات العلوم التربوية ، المجلد (40)، العدد (2) .
- 8- روضة ، عبدالله المطاوع (1998) تقنيات مقياس يبرز هاريس بمفهوم الذات للأطفال ، واقتراح برنامج لتعديل مفاهيم الذات السلبية لدى أطفال دولة الامارات ، معهد الدراسات العليا للطفولة في الدراسات النفسية والاجتماعية ، عين الشمس ، القاهرة، مصر.
- 9- محمد الشناوي ، يوسف أبو الدين ، ماجدة السيد، جاسر الرفاعي ، نادية مصطفى،(2001) التنشئة الاجتماعية للطفل ، دار صفاء للنشر والتوزيع عمان الأردن.
- 10- علة عبšeة، ويزداد ، نعيمة (2016) التفكير الإيجابي وعلاقته بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة الأغواص ، الجزائر، مجلة العلوم النفسية والتربية ، المجلد (3) العدد 2 .
- 11- عبدالسلام مصطفى ، عبدالسلام (2004) دور المناهج والعلوم والمعلمين في مساعدة أطفالنا ليصبحوا مفكرين ومتعلميين في العلوم ، الجزء الأول ، كلية المعلمين في أبها العدد الثاني مركز البحوث والدراسات التربوية ، أبها ، المملكة العربية السعودية.

على تنمية هذه المهارات. من خلال الاستثمار في البرامج التي تعزز التفكير الإيجابي، يمكن للأفراد تحسين جودة حياتهم وتحقيق إمكاناتهم الكاملة.

إضافةً إلى ذلك، فإن الحاجة إلى دعم نفسي واجتماعي لمواجهة التحديات اليومية تعد ضرورية. يتطلب الأمر من المؤسسات التعليمية والاجتماعية العمل معًا لتعزيز ثقافة التفكير الإيجابي، مما يساهم في بناء مجتمع أكثر إيجابية وإنتجاجية.

باختصار، تظهر هذه الدراسة أهمية التفكير الإيجابي كوسيلة فعالة لتحقيق الذات، مما يستدعي اتخاذ خطوات ملموسة لتعزيز هذه المفاهيم في مختلف جوانب الحياة. إن التوجه نحو التفكير الإيجابي لا يُعد مجرد خيار بل ضرورة لتحقيق النجاح الشخصي والمهني.

المراجع:

المراجع العربية :-

- 1- حجازي، مصطفى (2012) إطلاق طاقات الحياة - قراءات في علم النفس الإيجابي . لبنان :- التنوير للطباعة والنشر.
- 2-لطفية بابا عربي ، حياة بابا عربي (2012) تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى (بحث تكميلي جامعة قاصدي مرياح ورقلة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية .
- 3- العازمي ، محمد حمود ، صالح مويهان (2017) التفكير الإيجابي لدى الأطفال جامعة المنصورة ، كلية الآداب ، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال المجلد (3) العدد (3).
- 4- علاء عبدالرحمن محمد (2013) التفكير الإيجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بالجامعة ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس : المجلد (3) العدد (23).

12. سعيد محمد نوري طاهر .(2021). أسلوب التفكير وعلاقته بفاعلية الذات. جامعة بغداد للنشر ، بغداد.

13. شيماء فكري امين (2019)العلاقة بين كل من التفكير الايجابي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بحث تكميلي لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص المناهج وطرق التدريس وعلم النفس.

المراجع الأجنبية:-

1. Harris, Elizabeth. (2020). "The Connection Between Positive Thinking and Mental Health .Sage Publications" .London.
2. Maslow, Abraham. (1943). "A Theory of Human Motivation." Psychological Review.
3. Smith, Jane. (2015). "The Power of Positive Thinking in Achieving Your Goals. "HarperCollins New York.
4. Tom Lee. (2022). "Positive Thinking and Self-Actualization in the Workplace."Routledge. London.