مجلة جامعة الانبار للعلوم الانسانية
University of Anbar Journal for Humanities
P. ISSN: 1995-8463 E.ISSN: 2706-6673
المجلد ١٧– العدد ١ – اذار ٢٠٢٠ | Volume 17– Issue 1– March 2020

التفكير الايجابي وعلاقته ببعد الشخصية (الانبساطية – الانطوائية) لدى طلبة الدراسات العليا

الباحثة زينب حيدر ذياب أ.م.د. عبد الكريم عبيد جمعة الكبيسي
جامعة الانبار – كلية التربية للعلوم الانسانية
saadiib@yahoo.com

DOI
10.37653/juah.2020.171086

تم الاستلام: ٢٠١٩/٦/٨
قبل للنشر: ٢٠١٩/٧/١٨
تم النشر: ٢٠٢٠/٣/١

الكلمات المفتاحية
التفكير الايجابي
الانبساطية
الانطوائية

الملخص:

هدف البحث الحالي الى التّعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة الدراسات العليا، والتّعرف على بعد الشخصية (الانبساطية – الانطوائية) لدى طلبة الدراسات العليا، والتّعرف على دلالة الفروق الاحصائية في بعد الشخصية (الانبساطية – الانطوائية) تبعا لمتغيري النوع (ذكور – إناث) والتخصص (علمي – انساني)، والتعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التفكير الايجابي وبعد الشخصية (الانبساطية – الانطوائية) لدى طلبة الدراسات العليا: وتكونت عينة البحث من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا في جامعة الانبار، واستخدم الباحثان مقياسين هما: مقياس التفكير الايجابي من اعداد الباحثان، ومقياس بعد الشخصية الانبساطية –الانطوائية (لآيزنك) وقام الباحثان باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة لدراستهما بالاستعانة بالحقيبة الاحصائية (Spss) وقد توصل البحث الى عدة نتائج ، ابرزها:

١ . تمتع طلبة الدراسات العليا عينة البحث الحالي بمستوى عالٍ من التفكير الايجابي وبدلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥)

٢ . ان الطلبة المنبسطين اكثر من الانطوائيين ، بمستوى دلالة (٠.٥).

٣ . هناك علاقة طرديه ودالة احصائياً بين التفكير الايجابي وبعد الشخصية الانبساطية

٤ . هناك علاقة عكسية ودالة احصائياً بين التفكير الايجابي وبعد الشخصية الانطوائية

Positive thinking and its relation to the (Extravert – Introvert) personal dimension of the postgraduate students

Assist. prof. AbdulKareem U. Juma'a - Researcher Zeinab H. Thyib
College of Education for Humanities - University of Anbar

Abstract:
The aim of the current research is to identify the scale of positive thinking among graduate students, and to identify the personality dimension (extroversion - introvert) among graduate students, and to identify the significance of the statistical differences in the personality dimension (extroversion - introvert) according to the variables of the type (male - female) and specialization (Scientific - Human), and to identify the force and direction of the correlative relationship between positive thinking and post-personality (extroversion - introvert) among graduate students: The research sample consisted of (300) male and female students from graduate students at University of Anbar. The researchers used two measures: firstly, the scale of positive thinking (preparation of the researchers). Secondly, the measure of post-personality (extraversion - introvert (for Eysenck,)). The researchers using appropriate statistical methods studied using statistical programs (SPSS) has reached a number of results, most notably:

1. The graduate students of the current research sample possessed a high level of positive thinking and statistical significance at the level (0.05).
2. Social students are more introverted, with a level of significance (0.5).
3. There is a direct relationship and statistically significant relationship between positive thinking and extroverted post-personality.

There is an inverse relationship and statistically significant difference between positive thinking and introverted post-personality.

Submitted: 08/06/2019
Accepted: 18/07/2019
Published: 01/03/2020

Keywords:
historical thinking
thinking skills
educational science.

©Authors, 2020, College of Education for Humanities University of Anbar. This is an open-access article under the CC BY 4.0 license (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

مشكلة البحث:

إن التفكير الايجابي يجعل الانسان يعيش حياة سعيدة بعيدا عن المتاعب ، في حين التفكير السلبي يجعل الانسان غير سعيد وحياته مليئة بالسلوكيات السلبية غير المرغوبة، فالتفكير الايجابي هو استراتيجية في التفكير يكتسبها الانسان من خلال التعلم وهي تنتج بشكل أساسي عن تعديل الفرد للأفكار السلبية عن نفسه والاخرين وتقوده الى تحقيق نجاحات في حياته تنعكس على الفرد والمجتمع (ملحم: ٢٠١٤ :١٠) . فكل انسان له عالمه الخاص وطريقة تفكير مختلفة عن الآخر وله قدرات ذكاء وسمات شخصية تختلف عن الاخرين ونحن بدورنا نقيّم شخصيات الافراد الاخرين حتى نستطيع ان نتعامل معهم بحسب معرفتنا بخصائص شخصية كل منهم ، فسمات الشخصية تساهم ايضا بمساعدة الفرد في تحقيق نمو شخصي وبناء وتقدير عالٍ لذواتهم وتحقق للشخص الفاعلية عن طريق تفاعل الشخص مع الاخرين ليس مع اصدقائه المقربين فحسب بل يتفاعل مع المجتمع بشكل عام (ابو السل :٢٠١٤: ٦٢٢). اما بعد الشخصية المتمثل بالانبساط والانطواء فيرى (آيزنك) بانها بعد اساسي في الشخصية وهو مفهوم يمكن من خلاله تفسير بعض الجوانب المهمة من سلوك وشخصية الفرد ، اذ يعد (الانبساط- الانطواء) احد الابعاد المهمة في الشخصية التي يمكن من خلالها ربط الجوانب الفسيولوجية للفرد (الاثارة والكف) بالجوانب السلوكية ، فيرى ايزنك بان الشخص الانطوائي يتميز بمستوى عالٍ من الاثارة ومستوى منخفض من الكف ، عكس الانبساطي الذي يتميز بمستوى منخفض من الاثارة ومستوى عالي من الكف (Eysenck:1981:12-14) . ويمكن تحديد مشكلة البحث الحالي من خلال التعرف على نوع التفكير وبعد الشخصية والعلاقة بينهما وانعكاس ذلك في حياة طلبة الدراسات العليا، وكيف يرتبط تفكير الفرد سواء كان ايجاباً ام سلباً مع بعد شخصياتهم ؟ ، واختار الباحثان طلبة الدراسات بسبب المستوى الدراسي العالي وحساسية المرحلة الدراسية التي وصلوا لها والمشكلات التي قد يواجهونها في هذه المرحلة بسبب المتطلبات الفكرية والدراسية مدعومة بالجوانب الشخصية الايجابية التي لا بد ان يتمتعوا بها كي تعينهم على اجتياز هذه المرحلة الدراسية والنجاح بدون مشاكل او عقبات او ما قد يؤثر على تقدمهم العلمي. وبناءً على ما تقدم فان مشكلة البحث هنا تحاول الاجابة عن عدد من التساؤلات وهي:

- ما مستوى التفكير الايجابي الذي يتسم به طلبة الدراسات العليا في هذه المرحلة؟.

– ما نوع بعد الشخصية الذي يميز طلبة الدراسات العليا ؟

– ما قوة العلاقة واتجاهها بين التفكير الايجابي وبعد الشخصية (الانبساطية – الانطوائية) لديهم؟

أهمية البحث :

إنَّ الاهتمام بالتفكير الايجابي يعد احد العوامل الضرورية في العملية التعليمية وذلك من خلال معرفتنا باساليب التفكير التي تساعد في اختيار الطرق والوسائل المناسبة للتعليم ، فعملية التفكير تسهم في رسم خصائص وابعاد شخصية الفرد لذلك فإن الاهتمام بتنمية التفكير الايجابي يسهم في مواجهة المواقف التي تواجه الطلبة من مشكلات وصعوبات (Bayer:1987:47). فالفرق بين الشخص الناجح في عمله وحياته والشخص غير الناجح هو نوع التفكير، فقد يختلف الافراد فيما بينهم من حيث الفرص والظروف المتاحة لكل شخص فهذه الاشياء لا يمكن ان تصلح مقياساً للنجاح فالتفكير يمتلكه جميع الناس لكن بعضهم يستخدمه بشكل ايجابي وبعضهم يستخدمه بشكل سلبي، ويرتبط الاتجاه العقلي الايجابي بالنجاح في مجالات الحياة (الرقيب:٢٠٠٨: ٧). فالتفكير الايجابي هو الذي يساعد في ايجاد الشخصية التي تتمتع بالمظاهر السلوكية الايجابية كالراحة النفسية والكفاية في العمل، ومن خلاله يستطيع الفرد ان يدرك ثقته بنفسه ومدى قدرته على تحمل المسؤوليات والاحباطات التي يتعرض لها، فمن خلال التفكير التفكير استطاع الانسان ان يرتقي بنفسه ويفهم عناصر الحياة من حوله فالتفكير هو مفتاح البناء للشخص (الانصاري، كاظم: ٢٠٠٨:112). كما ان هناك علاقة بين خصائص الشخصية وعمليات التفكير والتحصيل الدراسي وغيرها من العمليات العقلية، اي أنَّ تفاعل بين نمط شخصية الفرد وعمليات التحصيل والتفكير والانجاز والقيام بالأعمال العامة، وهناك ارتباط بين الانطوائية والتحصيل كما بينها (آيزنك) من خلال مقياسه على المراحل الثانوية والجامعية وغالبا ما يكون الارتباط موجباً وعالياً(عويضة: ١٩٩٦ :35). وان اهمية دراسة ابعاد الشخصية تمكننا من التعرف على سلوكيات الناس ومعرفة نقاط ضعفهم وقوتهم، كذلك عند معرفة ابعاد وشخصيات الافراد من حولنا يكون التعامل معهم اكثر مرونة وسلاسة، ويؤكد (بوجارت) على اهمية دراسة انماط الشخصية إذ

يقول ان دراسة انماط الشخصية هو اسلوب علمي لاكتشاف الصيرورة الانسانية ،اما (تروس) فيشير الى ان انماط الشخصية من اهم المتغيرات التي من خلالها يتم اختيار الشخص مهنته (المنياوي: 2018: ١٦٩ –٢٠٥). تكمن اهمية الدراسة من خلال التعرف على طريقة تفكير طلبة الدراسات العليا وما هي علاقة تفكيرهم الايجابي ببعد شخصية كل طالب ، إذ تتميز الشخصية الانبساطية بأنها شخصية اجتماعية واكثر واقعية فينظر الى الاشياء من حيث قيمتها، اما الانطوائي فيكون غير اجتماعي ويكون مهتماً بالأحلام اكثر الاشياء الواقعية ، وان دراسة انماط الشخصية تفيدنا في معرفة اتجاهات الفرد واهدافه وكيفية تكيفه مع مجتمعه ومستوى طموحه، كذلك معرفة انماط الشخصية تساعدنا في معرفة البناء العام لشخصية الفرد وتمكننا من تفسير سلوكه، ومن هنا جاءت اهمية هذه الدراسة لبيان اهمية التفكير الايجابي لدى الفرد ونمط شخصيته الانبساط –الانطواء لدى عينة مهمة وهم طلبة الدراسات العليا (الماجستير–الدكتوراه) في جامعة الانبار.

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي الى :

١. التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة الدراسات العليا .
٢. التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في التفكير الايجابي لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغيري النوع (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني).
٣. التعرف على بعد الشخصية (الانبساطية – الانطوائية) لدى طلبة الدراسات العليا .
٤. التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في بعد الشخصية (الانبساطية – الانطوائية) لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغيري النوع (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني).
٥. التعرف على قوة العلاقة الارتباطية واتجاهها بين التفكير الايجابي وبعد الشخصية (الانبساطية – الانطوائية) لدى طلبة الدراسات العليا.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالتعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي وبعد الشخصية لدى طلبة الدراسات العليا (الماجستير – الدكتوراه) في جامعة الانبار/ التابعة لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي للعام الدراسي (٢٠١٨–٢٠١٩).

تحـــديد المـــصطلحـــات : اولا : التفكير الايجابي:

- سيلجمان (Seligman 2003):

"استعمال او تركيز النتائج الايجابية لعقل الفرد في ما هو بنّاء وجيد من اجل التخلص من الافكار الهدامة السلبية لتحل محلها الافكار والمشاعر الايجابية (Seligman&Pawelski:2003:160)

التعريف الاجرائي :

" هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على فقرات مقياس التفكير الايجابي المطبق في البحث الحالي ".

ثانيا : بعد الشخصية (الانبساطية – الانطوائية):

- تعريف آيزنك لبعد الشخصية (الانبساطية – الانطوائية) (١٩٦٨) :

"يمثل هذا البعد متصلاً ثنائي القطب يجمع بين الانبساط المرتفع كطرف، والانطواء المتدني كطرف مقابل، حيث يتوزع جميع الافراد وبدرجات متفاوتة على هذا المتصل. (Eysenck:1968:39).

التعريف الاجرائي :"هو الدرجة الكلية لكل بعد التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على مقياس بعد الشخصية (الانبساطية – الانطوائية) ، المطبق في البحث الحالي .

الاطار النظري :

اولا / التفكير الايجابي:

نشأ علم النفس الإيجابي كي يوازن النزعة المرضية المهيمنة من خلال الاهتمام بأوجه الصحة وحسن الحال وأوجه الاقتدار والتمكن لدى الفرد والجماعة. وقد اطلقت البذور الأولى من التفكير الإيجابي، ضمن حركة العلاج المعرفي وعلم النفس المعرفي، اللذين يحتلان حالياً مركز الصدارة في توجهات علم النفس المعاصر، ويقضي المعالج الإيجابي جزءً طويلاً من وقته يعرف ويعلم الآخرين بأن السبل الإيجابية من السلوك والتفكير لا تكون إلا من خلال بعض الأفكار والمعتقدات والتوجهات الشخصية ، التي تتسم بالعقلانية الإيجابية (إبراهيم :٢٠١٠: ٣٨٤). يُعد التفكير من القوانين الاساسية في توجيه حياة الفرد سلبياً أو إيجابياً. إن ما نفكر فيه تفكيرا مركزا في عقلنا الواعي ينغرس ويندمج في خبرتنا، وأيّاً كان ما

تعتقده فسيتحول إلى حقيقة عندما تمنحه مشاعرك ، وكلما اشتدت قوة اعتقادك ، وارتفعت العاطفة التي تضيفها إليه تعاظم بذلك تأثير اعتقادك على سلوكك وعلى كل شيء يحدث لك ، يستمر الأشخاص الناجحون والسعداء محتفظين على الدوام باتجاه نفسي من التوقع الذاتي الإيجابي (الرقيب : ٢٠٠٨:١٧).

سيكولوجية التفكير الايجابي :

التفكير الايجابي هو " ان نستخدم قدرة عقلك للتأثير على حياتك العامة بطريقة تساعدك على بلوغ امالك، وتحقيق احلامك " (مصطفى :٢٠٠٣: ٢٩) . والتفكير سواء كان ايجابياً أو سلبياً فإنه سوف يؤثر على الصورة الذاتية للفرد، إذ ذكر الدكتور (ماكسويل مولتز) وهو اخصائي في جراحة التجميل في كتابه (Psycho Syberbetics) ان كل انسان يرسم في داخله صورة عن نفسه في جميع اركان حياته كما في قصة الشابة نتالي التي كانت تعاني من تشوه في انفها مما جعلها تترك المدرسة واصيبت بإحباط وخجل فابتعدت عن الناس مما جعل والدها يلجأ للدكتور (مولتز) وعمل لها العملية وتمت بنجاح كبير وكان كل من يراها يهنئها لكنها لم تكن سعيدة ولم ترَ اي تغيير في وجهها وعندما سألها الدكتور مولتز هل ترين فرقاً في انفك بين الماضي والان ؟ ردت نعم ارى فرقاً ولكني لا اشعر به، وكتب الدكتور مولتز تعليقا على ذلك بإنهُ كان عليه اولاً ان يحدث تغييرا في الافكار ثم يقوم بعد ذلك بإجراء العملية لكي يحدث التغيير الخارجي. كذلك يؤثر التفكير على التقدير الذاتي حيث كتبت الدكتورة كارولين ميس في كتابها " لماذا يمرض الناس ولماذا لا يعالجون " ان التقدير الذاتي قد يكون نسبيا في سعادة او تعاسة الانسان لأنه يتعامل مع الشعور والاحاسيس. وكذلك التفكير يؤثر على الثقة بالنفس، فالثقة بالنفس هي الفعل مع الاعتقاد انه مهما كانت التحديات او المؤثرات صعبة ومهما كانت الحالة النفسية والمادية صعبة فإن الشخص سيعمل على تحقيق اهدافه اي هذا يعتمد على الفكر الايجابي لدى الشخص (الفقي : ٢٠٠٧: ٥٧-٦٣).

العوامل التي تؤثر في التفكير الايجابي :

اهم العوامل التي تؤثر في التفكير الايجابي لدى الشخص :

١. النظرة الشاملة للفرد والتحرك بالمحيط الشامل .

٢. الضبط والمشاركة من قبل الشخص في العمل وكذلك الضبط الداخلي يعدُّ مهماً للتفكير .

٣. البنية الدماغية للفرد وطبيعة الجينات الوراثية عند الفرد .

٤. التنشئة الاجتماعية والاسرية للفرد تؤثر على التفكير الايجابي للفرد .

٥. استخدام المهارات الذاتية التي يمتلكها الفرد في اعادة التنظيم الاستراتيجي لهُ .

٦. امتلاك الفرد لمفهوم ذاتي ايجابي يجعل الشخص اكثر ميلا لكي يرتبط بالأفكار المتنوعة .

(علة وبوزاد :٢٠١٦: ١٣٢).

انواع التفكير الايجابي:

١. التفكير الايجابي لتدعيم وجهات النظر: هذا النوع يستخدم لكي يدعم وجهة نظره الشخصية حتى اذا كانت النتائج سلبية.

٢. التفكير الايجابي بسبب التأثر بالآخرين: يكون الفرد ايجابيا بسبب تأثره بشخص آخر سواءً أكانَ من اصدقائه أم من اشخاص اخرين .

٣. التفكير الايجابي مرتبط بالزمان: ينتج هذا من سلوك ايجابي يرتبط بوقت وزمن معين، ويتكرر التفكير في ظروف مشابهة، ويمكن استخدامه في تعديل السلوكيات وبناء عادات ايجابية جديدة

٤. التفكير الايجابي في المعاناة: عندما يصيب الانسان مرض صعب او يفقد احد اعضائه، فإنه يصاب بحالة نفسية سيئة قد تستمر لفترة طويلة او تنتهي بالتقبل والرضا، وهناك اشخاص لو واجهتهم صعوبات تجعل تفكيرهم سلبي مما يؤثر على سلوكهم، وهناك اشخاص عند الصعوبات يقترب من الله سبحانه وتعالى ويفكر كيف يحولها الى خبرة مفيدة.

٥. التفكير الايجابي المستمر في الزمن : هذا النوع هو الافضل من انواع التفكير لأنه لا يتأثر

بالمكان والزمان بل هو عاده مستمرة مع الزمن، فسواء واجه الفرد صعوبات ام لا فإنه يشكر الله سبحانه وتعالى ويفكر في حل (الفقي ::٢٠٠٧ 232).

النظريات المفسّرة للتفكير الايجابي:

نظرية سيلجمان وآخرين(**Seligman ,et al,1998**) :

أكد سيلجمان إن تنمية التفكير الايجابي عند الفرد امر ضروري فالتفكير الايجابي يعتبر حصنا قويا للفرد يجنبه الضغوط وما ينتج عنها من اثار سلبية كذلك التفكير الايجابي افضل السبل للوصول للسعادة وتحمل الضغوط التي تواجه الفرد في حياته (Seligman:2002:8). ويرى (Seligman٢٠٠٣) ان تفكير الفرد ينساق داخليا وذلك عن طريق اهداف الفرد، فتفكير الفرد الايجابي يعتمد على ثقة الفرد بأن كل شيء يحدث في حياتنا يرجع الى الطريقة التي نفكر بها، أي ان التفكير الايجابي يعتمد على علاقة الفرد بنفسه وبالعالم المحيط به، كذلك يقول سيلجمان ان ابعاد التفكير الايجابي تتضمن توقعات الفرد الايجابية نحو المستقبل، فهذه التوقعات الايجابية تؤدي الى تحقيق مكاسب الفرد في مختلف جوانب حياته المهنية والاجتماعية لذلك نجد ان تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها تكون طبقا لأفكاره ومعتقداته، لذلك فإن الفرد الذي يتمتع بقدره ذهنية ايجابية قادر على تغيير افكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه وبعد ذلك يكون قادراً على مواجهة المواقف التي يتعرض لها (Seligman & Paweiski :2003:161).

نظرية ارون بيك (Aaron Beck) :

ظهرت هذه النظرية على يد (ارون بيك)، ويرى ان لكل شخص افكاراً وتوقعات عن ذاته وعن الاخرين وعن العالم المحيط به، وهي تشكل فلسفة الفرد الاساسية للحياة، وان الصعوبات التي تواجه الفرد سواء كانت (قلقاً ام اكتئاباً أم ضغطاً) في الحياة تحدث عندما تكون افكاره ومعتقداته ذات طبيعة سلبية خاطئة، ويسعى الفرد لان يصبح اكثر وعياً بأنماط التفكير السلبية لكي يتم استبدالها بأفكار ايجابية منطقية (حسين وحسن :٢٠٠٦: ٢٦٨) .

يرى ارون بيك ان للعمليات العقلية دوراً في الدوافع والسلوك والانفعالات إذ تتحدد استجابات الفرد الانفعالية عن شخص ما في طريقة ادراكه وتفسيره للأحداث، وبذلك تعتمد كثير من استجابات الفرد الوجدانية والسلوكية على معتقدات وافكار خاطئة يبينها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به، ويجب ان تعتمد على التغيير في سلوكه (ابو اسعد : ٢٠١١: ١٤٣-١٤٦). لذا طور (Beck 1963) الطريقة التي تتم بها اعادة البناء المعرفي الذي يهدف الى تنمية التفكير الايجابي العقلاني . ويرى (Beck) على وفق نظريته ردود الفعل الانفعالية ليست فقط استجابة مباشرة للمثير الخارجي، وإنما تفسير هذه المثيرات بواسطة النظام المعرفي وان عدم التوافق بين المثيرات والنظام الداخلي بسبب وجود

اضطرابات نفسية وردود الفعل التي يستجيب بها الناس للمواقف تكون متسقة، وان هذه الاستجابات تقوم على مجموعة من القواعد التي تمثل الاساس لتفسيرات الافراد وتوقعاتهم (سيد يوسف : ٢٠٠١: ١٠١).

ثانيا / بعد الشخصية (الانبساط – الانطواء):

ان من اهم المشكلات التي تواجه بني البشر منذ القدم تتمثل في محاولة فهم طبيعة الانسان، ولقد استكشفت عدة مسارات وتم استخدام مفاهيم متنوعة الا ان الاجابة الشافية الكاملة لاتزال غائبة عنا . ولعل السبب الرئيس لذلك هو الاختلاف في الفروق بين البشر حيث ان هناك فروقاً لا حصر لها، فالناس لا يتفاوتون في المظهر والحجم فقط بل هناك اختلافاً في تصرفاتهم إذ لا يوجد شخصان على وجه الارض متشابهان تماما. ان هذه الاختلافات جعلت من الصعب تحديد قيم يشترك اعضاء الجنس البشري، فهناك اصناف مختلفة من البشر فتجد العالم والقاتل الحقوقي والسياسي الفاسد والتقي الورع ومدمن العقاقير، فمن الصعب تصور الانسانية التي يشترك فيها جميع هؤلاء فكلما وسعنا افقنا وجدنا تنوعاً اعظم في القيم والطموحات وكذلك اساليب الحياة (هريدي: ٢٠١١: ١٤).

مفهوم بعد الشخصية (الانبساطية _ الانطوائية):

يعرف البعد بانه : مفهوم رياضي يعني الامتداد الذي يمكن قياسه، ويشير البعد اصلا الى الطول او العمق (ابعاد فيزيائية) ولكن اتسع معناه ليشمل ابعاد سيكولوجية، فأي امتداد او حجم يمكن قياسه فهو بعد (Warren:1934:78). وقد **عرف آيزنك الانبساطية :** بانها توجه الشخص نحو العالم الخارجي الموضوعي، انه عالم الناس والاشياء والعادات والاعراف والمؤسسات الاقتصادية والاجتماعية والحالات الجسمية ويشار الى العالم الخارجي بإسم البيئة او ما يحيط بالشخص " (مصطفى :٢٠١٠: ٤٢٤). بينما عرف **فرويد الانطواء:** هو سحب اللبيدو الذي يفضي الى توظيف التكوينات النفسية الداخلية ذات الطابع الخيالي " (نسيبة :٢٠١٧: ٢٨). كما عرف **يونك الانبساط والانطواء** :"هو نوع من السلوك يتميز بالتوجيه في الحياة من خلال محتويات نفسية شخصية (اي ان الشخص يكون مركزا على النشاط النفسي الداخلي) بينما الانبساط يكون تركيز الافراد على الاشياء الخارجية يصب تركيزه على العالم حوله " (Jung: 1995:414).

سيكولوجية الانبساط والانطواء:

ان استخدام مصطلح المنبسط او الانبساط بالمعنى السيكولوجي يرجع الى القرن السادس عشر حيث استخدمه "فيرنو جوردان " (F. Gordon) واستخدمه ايضا الطبيب النمساوي "اوتوجروس " (Ottogross) وكل منهما وضع لهذا المفهوم نظرية مشابهة تقريبا لنظرية يونك، اما كارل جوستاف يونك (C.G. Yung) فقد ارتبط اسمه بهذين النمطين الانبساط – الانطواء وذلك من خلال تعامله مع المرضى العصابيين فهو يرى ان كل انسان يمتلك الميكانزمين الانبساط والانطواء، ولكن الذي يحدد نمط شخصية الفرد هو النمط الذي تكون له الغلبة ، فقد وصف يونك الشخص المنطوي بأنه غير قادر على المشاركة الاجتماعية مشغول بعالمه الداخلي ودائما يتجه اللبيدو (الطاقة النفسية) الى الداخل عكس المنبسط فهو شخص دائما نشاطه موجه الى الخارج ويكون مهتم جدا بالعلاقات الاجتماعية ، ويذكر يونك بأن هناك اربع وظائف اساسية يوجهه اليها اللبيدو وهي التي تحدد النمط وهي : الاحساس والشعور والتفكير والحدس (Jung :1971:47) . اما رورشاخ فيرى ان النمط المنبسط يتميز بالشعور اللين والانفعال المتغير كذلك يتميز بالمهارة الحركية ويكون ذكاؤه عادياً، اما المنطوي يتميز بالذكاء والابداع ، ويكون انفعاله ثابتاً ويجد صعوبة في الاتصال بالعالم الخارجي والاجتماعي. اما وليم شلدون (W. sheldon) فيرى ان الانطواء يمثل اهم خصائص الشخصية ذات الطابع العقلي. ويقول شلدون ان الانبساط مفهوم محير ومختلط لكن مفهوم الانطواء يكون اكثر نوعية من الانبساط ويطلق على مفهوم الانطواء (التشقق العقلي العمودي) ومفهوم الانبساط (التشقق العقلي الافقي)، ويركز شلدون في نظريته على ربط بنية جسم الانسان بالمزاج (عبد الخالق : ١٩٨٣: ١٩٨-٢٠١).

النظريات التي فسرت بعد الشخصية (الانبساطية – الانطوائية):

نظرية يونك :

ميز يونك بين اتجاهين اساسيين تتخذهما الشخصية الانسانية وهما الانبساط والانطواء، فالانبساط توجه الشخص نحو العالم الخارجي الموضوعي، اي اتجاه الفرد نحو العالم الخارجي يمثل الانبساط اما الانطواء فهو توجه الشخص نحو عالمه الداخلي. ان هذين الاتجاهين المتعارضين يوجد كلاهما في الشخصية الا ان احدهما يكون اقوى وشعوري في حين يكون الاخر اضعف ولاشعورياً فإذا كانت الانا تغلب عليها الانبساطية في علاقتها مع العالم الخارجي فأن اللاشعور الشخصي للفرد يكون منطويا، وان الاتجاهات والوظائف

تتفاعل مع بعضها بثلاث طرق ، فقد يعوض احد النظم ضعف نظام اخر ، كما قد يعارض نظام ما نظام اخر ، وقد يتخذ نظامان او اكثر ليكونا تالفاً، ويمكن تصوير التعويض بين الاتجاهات المتعارضة للانبساط والانطواء، فإذا كان الانبساط هو الاتجاه الاعلى او هو الغالب في الانا الشعوري فأن اللاشعور سوف يعوض ذلك بأن ينمي اتجاه الانطواء المكبوت . اما اذا كان اتجاه الانبساط محبطاً عند الفرد فأن الاتجاه اللاشعوري الانطوائي سيفرض نفسه على الشخصية وعادة ما يلي فترة السلوك الانطوائي للشخص فترة من السلوك الانبساطي الزائد ، كذلك الاحلام فهي تعويضية بحيث تكون احلام الشخص الذي تغلب عليه الانبساطية ذات طابع انطوائي وكذلك الشخص الذي تغلب عليه الانطوائية تكون احلامه ذات طابع انبساطي، فأحلام الانطوائيين تميل الى ان تكون انبساطية (هول. ليندزي:١٩٧١: ١٢١-١٢٢).

نظرية آيزنك(Eysenk) : ان نظرية أيزنك من النظريات الحديثة التي اعتمدت على مبدأ التحليل العاملي في وصف شخصية الفرد، وقام أيزنك بوضع ثلاثة ابعاد للشخصية وكل بعد يتكون من قطبين متناقضين، وهي:

١ – الانبساط / الانطواء ، ٢– العصابية / الاتزان ، ٣ – الذهانية / السواء

ان نظرية آيزنك تعد نظرية تجريبية عاملية فهو يعد نفسه حاملا لمدرسة سبيرمان ، فهو يرى ان اي نظرة الى دراسة الشخصية يجب ان تعتمد هذه الدراسة على النتائج الاحصائية ويذكر أيزنك بأن دراسة الشخصية يجب ان لا تتقيد بفحص قطاعات صغيرة ، حيث استخدم مقاييس التقدير في دراسته لتسعمائة جندي عصابي ، وقد اكد في نظريته على اهمية العوامل الوراثية في تشكيل شخصية الفرد. يركز أيزنك في نظريته على فكرة اساسية مفادها ان شخصية الفرد يمكن ان توصف في ضوء السمات ومن امثلة السمات في نظريته النشاط البدني والاندفاع، والاهتياج، والاجتماعية اذ تتجمع هذه السمات لتكون الانماط. تمكن أيزنك من تحديد ثلاثة عوامل وهي تتكرر في الدراسات المختلفة وهذه العوامل هي : الانبساط – الانطواء والعصابية – الاتزان والذهانية – الانا الاعلى. لم يعتقد آيزنك بأن الاشخاص يكونون اما انبساطيين او غير انبساطيين ولكن هناك درجة ما في كل نمط من هذه الانماط الثلاثة فقد يكشف شخص ما بأنه يمتلك كثير من الانبساط وقليل من الانطواء،

كذلك قد يكشف عن كثير من الاتزان وقليل من العصابية، كذلك يرى آيزنك ان شخصية الفرد تحدد عن طريق الجينات وان تأثير البيئة محدود جداً (عبد الخالق ٢٠١٦: ١٨٥_١٨٦). يرى أيزنك ان الابعاد لها مكانة كبيرة في علم النفس كما يقوم أيزنك بتعريف السمة (البعد) بأنها مجموعة من النزعات الفردية، ويعرف الطرز بأنها تجمع من السمات وهذا يعني ان الطراز هو تنظيم اكثر عمومية وشمولية الذي يضم السمة باعتبارها جزءاً مكملاً (هول ولندزي:١٩٧١: ٤٩٧). آيزنك كان يؤكد في دراسته على الأنماط وكان الهدف للكثير من اعماله العلمية هو التعرف على الأنماط ويقول أيزنك ان دراسته الانماط هي المدخل الأساس لفهم الشخصية ، ويرى ان شخصية الفرد تتكون من الابعاد الرئيسة وهي : الانطواء "الانا الأعلى" والانبساط " الهو" والعصابية واللاعصابية والذهانية واللاذهانية. ووصف أيزنك كل نمط من أنماط الشخصية فوصف المنطوي بأنه شخص هادئ ومتأمل ومغرم بالكتب اكثر من غيره، ويميل الى التخطيط مقدماً ويخضع مشاعره للضبط الدقيق ويأخذ شؤون الحياة بكل جدية ولا ينفعل بسهولة. اما الشخص المنبسط فهو شخص اجتماعي يحب الحفلات ويحب ان يكّون أصدقاء كثيرين لا يحب القراءة كثيرا ويتصرف بسرعة فهو شخص مندفع متفائل غير مهتم يحب الضحك ويأخذ الأمور بكل بساطة وينفعل بسرعة ويميل الى العدوان (جابر ١٩٩٠: ٣٣٢-٣٣٣) .

ويرى آيزنك ان هناك ثلاثة ابعاد رئيسية في الشخصية وهي :

١. العامل الممتد من العصابية الى قوة الانا .
٢. عامل ممتد من الانطواء الى الانبساط .
٣. العامل الأخير فهو يمتد من الذهانية الى السواء.

الدراسات السابقة:

اولاً: **الدراسات التي تناولت التفكير الايجابي:**

دراسة(مونرو Munro١٩٩٥)	العنوان	العلاقة بين التفكير السلبي والايجابي وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة	
الاهداف	الوسائل الاحصائية	العينة	ادوات الدراسة

–هدفت الدراسة على التعرف بين التفكير السلبي والايجابي ونمطي الشخصية المتفائلة والمتشائمة		طبقت الدراسة على (٤٢٠)طالباً وطالبة	تم استخدام استبيان لتحقيق اهداف الدراسة
النتائج	بينت النتائج وجود فروق جوهرية في مستوى التفكير السلبي والايجابي تعزى الى سمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة ، إذ اظهر الطلبة المتفائلون درجة اكبر من التفكير الايجابي ، بينما اظهر الطلبة المتشائمون مستوى اكبر من التفكير السلبي، كما اظهرت النتائج عدم وجود اثر لمتغير الجنس والتخصص في التفكير السلبي او الايجابي (Munro:1995:70)		

السر(٢٠١٤)		العنوان	دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية منهاج التفكير الايجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله
الاهداف	الوسائل الاحصائية	العينة	ادوات الدراسة
–هدفت الدراسة على التعرف على ممارسة معلمي المرحلة الثانوية لدورهم في تنمية منهاج التفكير الايجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب	تم استخراج النتائج باستخدام برنامج (Spss) لتحليل استجابات الافراد	–بلغت العينة (٦٠٠) من المعلمين والمعلمات	قامت الباحثة باعداد استبانة مكونة من ثلاثة مجالات: – مهارات التفكير الايجابي – اتجاهات التفكير الايجابي – الاساليب الفاعلة لتعزيز

والسنة وسبل تفعيله –الكشف عن اثر متغيرات الدراسة (الجنس–التخصص– سنوات الخبرة) على دور المعلم ثم اقتراح سبل لتفعيل دور المعلم .			التفكير الايجابي
النتائج	– لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات تقديرات افراد عينة الدراسة لدرجة قيام معلمي المرحلة الثانوية بدورهم في تنمية منهاج التفكير الايجابي لدى طلبتهم تعزى لمتغير الجنس عدا المجال الاول (مهارات التفكير الايجابي) لصالح الاناث. – توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات تقديرات افراد عينة الدراسة لدرجة قيام معلمي المرحلة الثانوية بدورهم في تنمية منهاج التفكير الايجابي لدى طلبتهم تعزى لمتغيرالتخصص(علوم شرعية، علو انسانية،علوم تطبيقية) لصالح العلوم الشرعية والانسانية. (السر:٢٠١٤: ٣)			

ثانيا:الدراسات التي تناولت الانبساط والانطواء:

دراسة فرانسيس واخرين (١٩٩٩)		العنوان	السعادة النفسية وعلاقتها ببعدي الشخصية الانبساط – الانطواء والعصابية لدى طلبة الدراسة الاعدادية
الاهداف	الوسائل الاحصائية	العينة	ادوات الدراسة

– تهدف الدراسة الى معرفة العلاقة بين السعادة النفسية وكلٌ من بعدي الشخصية الانبساط والانطواء والعصابية	– تمت معالجة البيانات باستخدام برنامج التحليل الاحصائي (spss)	– تكونت العينة من (٢٤٢) طالباً وطالبة من طلبة الإعدادية في الشمال الشرقي لإنكلترا	– مقياس بادبيرن للعاطفة المتزنة لقياس السعادة النفسية – وقائمة أيزنك للشخصية لقياس بعدي الشخصية الانبساط – الانطواء والعصابية
النتائج	وجود ارتباط دال احصائيا موجب بين السعادة النفسية والانبساط – الانطواء مع العصابية (Francis, 1999 : 689)		

التجاني (٢٠١٦)		العنوان	وجهة الضبط وعلاقتها ببعد الانبساط/الانطواء لدى عينة من طلاب الجامعة
الاهداف	الوسائل الاحصائية	العينة	ادوات الدراسة
معرفة الفروق بين الذكور والاناث في كل من وجهة الضبط الداخلي والخارجي للتعزيز وبعد الانبساط والانطواء لدى عينة من طلاب الجامعة الكشف عن العلاقة بين متغير الضبط	–	تم استخدام عينة مؤلفة من (١٦٠)طالبة و(١٤٠)طالباً من قسم علم النفس جامعة عمار ثليجي الاغواط.	– مقياس الضبط الداخلي والخارجي لوليام جيمس – مقياس ايزنك للشخصية

والانبساط			
النتائج	– هناك فروق دالة في وجهة الضبط لصالح الطالبات اذ كن اميل للضبط الخارجي – لم تظهر الدراسة فروقاً دالة بين العينتين في بعد الانبساط والانطواء – هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الضبط الخارجي للتعزيز وبعد الانبساط والانطواء (التجاني ،٢٠١٦:543)		

منهجية البحث وإجراءاته :

اولاً:منهجية البحث Method of the Research:

استخدم الباحثان في بحثهما الحالي المنهج الوصفي الارتباطي، لأنه يتضمن خطوات علمية للظاهرة التي قام الباحثان بدراستها كما هي في الواقع، اذ تعد هذه المنهجية احد اشكال التحليل والتفسير المنظم والعلمي لوصف مشكلة محددة او ظاهرة معينة وتصويرها بشكل كمي عن طريق جمع البيانات والمعلومات عن تلك الظاهرة المراد دراستها وتصنيفها وتحليلها وبعد ذلك اخضاعها للدراسة الدقيقة(الجابري: ٢٠١١:٢٧٨).

ثانياً:مجتمع البحث Population of the Research :

يشتمل مجتمع البحث الحالي على طلبة جامعة الانبار التابعة لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي ولمستوى الدراسات العليا (الماجستير، والدكتوراه) للعام الدراسي(٢٠١٨-٢٠١٩) ويتكون المجتمع الاحصائي من (٦٢٨) طالباً وطالبة موزعين حسب التخصص والنوع على النحو الاتي: بلغ عدد الطلبة في التخصصات العلمية (٢٥٣) طالباً وطالبة ويشكلون نسبة (٤٠.٢٨%) من المجتمع الكلي، اما التخصصات الانسانية فبلغ عدد الطلبة فيها(٣٧٥) طالباً وطالبة ويشكلون نسبة (٥٩.٧١%) من المجتمع الكلي، اما

النوع فقد بلغ عدد الطلاب الذكور (٢٨٥) طالبا ويشكلون نسبة (٤٥.٣٨%) من المجتمع الاصلي، اما عدد الطالبات الاناث بلغ(٣٤٣) ويشكل نسبة (٥٤.٦١%) من المجتمع الاصلي.

عينة البحث Research Sample:

تألفت عينة البحث الحالي من (٣٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من المجتمع الاصلي البالغ (٦٢٨) طالباً وطالبة وبواقع (١٤١) طالبا منهم (٨٣) من التخصصات الانسانية و(٥٨) من التخصصات العلمية، اما الاناث فقد بلغ (١٥٩) طالبة منهم (١٠٨) من التخصصات الانسانية و(٥١) من التخصصات العلمية.

رابعاً: أدوات البحث: Research Tools:

مقياس التفكير الايجابي :

قام الباحثان ببناء مقياس للتفكير الايجابي، وعليه قاما بالخطوات الاتية:

١.تحديد مفهوم التفكير الايجابي.

٢. .تحديد مكونات التفكير الايجابي .

٣. جمع وصياغة الفقرات بعد تحديد مجالات المقياس الاربعة تم صياغة (٥٧) فقرة توزعت على اربعة مجالات بواقع(١٤) فقرة في مجال التوقعات الايجابية والتفاؤل، و(١٤) فقرة في مجال الرضا عن الحياة و(١٣) فقرة في مجال تقبل الذات، و(١٦) فقرة في مجال المرونة الايجابية.

صلاحية الفقرات :

بعد تحديد مجالات المقياس وفقراته البالغة (٥٧) فقرة واعطاء خمسة بدائل لكل فقرة من فقرات المقياس ،قام الباحثان بعرضه على مجموعة من المحكمين وبلغ عددهم (١١) محكماً وطلب منهم ابداء آرائهم في صلاحية الفقرات، وبعد جمع الآراء وتحليلها تم استبقاء الفقرات التي حازت على نسبة اتفاق (٨٠%) فما فوق. وتم إستبعاد فقرة واحدة .

التطبيق الاستطلاعي للمقياس : قام الباحثان بتطبيق المقياس على (٣٠) طالبا وطالبة تم اختيارهم بشكل عشوائي من مجتمع البحث موزعين بحسب متغير النوع والتخصص.

تصحيح المقياس: تم اعطاء لكل فقرة من فقرات المقياس أوزاناً تتراوح من (٥-١) للفقرات الايجابية ، اما الفقرات السلبية فيتم تصحيحها بالعكس من (١-٥).

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس التفكير الايجابي :

تهدف عملية التحليل الاحصائي للفقرات الى الكشف عن الخصائص السيكومترية لها، اذ ان الخصائص السيكومترية للمقياس بشكل عام تعتمد بدرجة كبيرة على خصائص فقراته (Smath:1966:60-70). لذلك سيتحقق الباحثان من خاصيتي القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقها بعد تطبيقها على عينة مناسبة وعلى النحو الآتي:

أ. تمييز الفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين:

يقصد بالقوة التمييزية للفقرة قدرتها على التمييز بين ذوي المستويات العليا والدنيا من الأفراد بالنسبة إلى الخصيصة التي تقيسها الفقرة (Shaw:1967:406). ولغرض التعرف على القوة التمييزية للفقرات بهذا الأسلوب قام الباحثان بالخطوات الآتية:

١. تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة بعد تصحيحها.

٢. ترتيب الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة من أعلى درجة إلى أدنى درجة التي تراوحت بين (١٦٣- ٢٥٤) درجة.

٣. اختيرت نسبة (٢٧%) العليا ونسبة (٢٧%) الدنيا من الدرجات لتمثيل المجموعتين المتطرفتين، ولان عينة التحليل مكونة من (٣٠٠) طالب وطالبة لذا كان عدد استمارات أفراد المجموعة العليا (٨١) استمارة كانت درجاتها بين (٢٥٤- ٢١١) درجة أما استمارات المجموعة الدنيا فكانت (٨١) استمارة كانت درجاتها بين (١٨٣- ١٦٣) وبهذا يكون لدينا أكبر حجم وأقصى تباين ممكنين ويقرب توزيعهما من التوزيع الطبيعي (Anastasi:1976:208).

٤. تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة، وعدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٦٠) التي كانت (١.٩٦). وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة .

ب.علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

من مؤشرات صدق البناء ارتباط درجة كل موقف في المقياس بالدرجة الكلية للمقياس (أبو حطب : ١٩٧٣ : ١٠٤). فالمواقف التي لا تظهر ارتباطات عالية مع الدرجة الكلية تحذف (عودة ، ١٩٩٢ : ٢٨٧).اذ يُعد ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية مؤشراً على صدق الفقرة، ويوفر هذا الأسلوب معياراً يمكن اعتماده في إيجاد العلاقة بين درجات الأفراد لكل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، ومعامل الارتباط هنا يشير إلى مستوى قياس الفقرة للمفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس (Oppenheim:1978:136). أي أن كل فقرة تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس، وتشير أنستازي (Anastasi، ١٩٧٦) إلى أن الدرجة الكلية للمقياس هي أفضل محك داخلي عندما لا يتوفر المحك الخارجي (Anastasi:1976:206). لذلك استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، فكانت الاستمارات الخاضعة للتحليل بهذا الأسلوب (٣٠٠) استمارة وهي ذات الاستمارات التي خضعت للتحليل الإحصائي في ضوء أسلوب المجموعتين المتطرفتين، وتبين أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) إذ كانت القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (٠.٠٩٨).

ج.علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه :

ولتحقيق ذلك قام الباحثان باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التفكير الايجابي والدرجة الكلية للمجال الذي توجد فيه، وذلك بالاعتماد على درجات أفراد العينة والبالغة (٣٠٠) استمارة وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون اتضح أن معاملات الارتباط كلها دالة إحصائيا عند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٨).

د. علاقة المجال بالمجالات الاخرى وعلاقته بالدرجة الكلية للمقياس:

ان إيجاد معامل ارتباط كل مكون بالمكون الاخر وهو ما يسمى بصدق الارتباطات الداخلية (الشيخ : ١٩٦٤ :١٢٤). اذ تم التحقق من هذا النوع من الصدق باستعمال معامل ارتباط (بيرسون) لإيجاد العلاقة بين درجات الافراد على كل مجال

والدرجة الكلية للمقياس. وكذلك ايجاد العلاقة بين المجالات بعضها مع البعض الآخر والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (١)

علاقة المجال بالمجالات الاخرى وعلاقته بالدرجة الكلية للمقياس

المجالات	الدرجة الكلية للمقياس	التوقعات الايجابية والتفاؤل	الرضا عن الحياة	تقبل الذات	المرونة الايجابية
الدرجة الكلية للمقياس	1	0.398	0.435	0.426	0.365
التوقعات الايجابية والتفاؤل		1	0.476	0.449	0.387
الرضا عن الحياة			1	0.458	0.546
تقبل الذات				1	0.467
المرونة الايجابية					1

يتبين من الجدول اعلاه بأن جميع الارتباطات سواء كانت بين المجالات بعضها مع البعض الآخر أم ارتباطها بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي وباستعمال معامل ارتباط بيرسون كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٨) إذ كانت القيمة الجدولية تساوي (٠.٠٩٨).

مؤشرات الصدق والثبات : اذ يعد الصدق والثبات من الخصائص المهمة في بناء المقاييس النفسية لانهما يتعلقان بما يقيسه المقياس واتساقه (ابو حطب: ١٩٧٦ : ٩٥).

. الصدق Validity:

تعد خصيصة الصدق من أهم الخصائص القياسية الواجب توافرها في المقاييس النفسية، ويعد التحقق منها إجراءً ضرورياً، ذلك لأنه يشير إلى قدرة المقياس على قياس السمة أو الخاصية التي وضع من اجل قياسها (أبو جلالة: ١٩٩٩ : ١٠٨). وقد عمد الباحثان إلى التحقق من صدق مقياس البحث الحالي باستعمال مؤشرين للصدق هما: الصدق الظاهري، وصدق البناء، وعلى النحو الآتي:

أ. **الصدق الظاهري** Face Validity :

وقد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس التفكير الايجابي من خلال عرضها على المحكمين والأخذ بآرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وتعليماته وقد حظيت جميع الفقرات على نسبة اتفاق (١٠٠%).

ب .**صدق البناء** Construct Validity :

يعد تجانس فقرات المقياس وقدرتها على التمييز ومعاملات ارتباطها بالدرجة الكلية مؤشرات لصدق بناء المقياس (فرج ، ١٩٨٠: ٨١). ويقصد به المدى الذي يمكن للمقياس أن يشير بموجبه إلى قياس بناء نظري محدد أو خاصية معينة (Anastasi ١٩٧٦:126). وتعد أساليب تحليل الفقرات بطريقة المجموعتين المتطرفتين وتحديد القوة التمييزية للفقرات وكذلك ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وارتباط الفقرات بالمجالات ، فالمقياس الذي تنتخب فقراته في ضوء هذه المؤشرات يمتلك صدقاً بنائياً. أي أنه كلما تطابقت النتائج التجريبية مع الافتراضات النظرية أشار ذلك إلى صدق بناء المقياس (الزوبعي وآخرون: ١٩٨١: ٤٣).

٤. **الثبات** Reliability :

ويقصد بالثبات مدى اتساق فقرات المقياس في ما يزودنا بهِ من معلومات عن سلوك الأفراد (أبو حطب وصادق: ١٩٩٦: ١٠١). ولتحقيق الثبات في هذا البحث تم اعتماد طريقتين: أولهما، طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-retest) لبيان الاستقرار عبر الزمن (Stability)، وثانيهما بطريقة بيان درجة الاتساق الداخلي (Internal Consistency).

أ- **طريقة الاختبار– إعادة الاختبار** Test-Retest :

ولغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة فقد أعيد تطبيق المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (٤٠) فرداً، وبفاصل زمني بلغ (١٤) يوماً من التطبيق الأول، ثم حُسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني وبلـغ معامل الارتباط (٠,٨٢) للمقياس، وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على استقرار إجابات الأفراد على المقياس عبر الزمن.

ب. **معادلة ألفا كرونباخ** Cronbach's Alpha :

تعتمد هذه الطريقة على الاتساق في أداء الفرد من فقرة إلى أخرى، وقد أستخرج الثبات بهذه الطريقة من درجات استمارات العينة الأساسية البالغة (٣٠٠) استمارة، وباستعمال معادلة كرونباخ بلغ معامل ألفا (٠,٨٠) وهو معامل ثبات جيد.

مقياس بعد الشخصية (الانبساطية _ الانطوائية) :

بعد اطلاع الباحثان على المقاييس المتوفرة تبنى الباحثان اختبار بعد الشخصية (الانبساطية – الانطوائية) الذي وضعه وطوره العالم آيزنك ١٩٦٨ .

وصف الاداة:

يتكون المقياس من (٩٠) فقرة موزعة على اربعة ابعاد رئيسية وهي (الانبساط–الانطواء ، العصابية ، الذهانية ،الكذب) (ابو ناهية::٦١٩٨٩) . ولكن حسب متغيرات البحث الحالي قامت الباحثة باختيار بعد (الانبساط–الانطواء) ثنائي القطب الذي يجمع بين الانبساط المرتفع كطرف ، والانطواء المرتفع كطرف، يتكون المقياس من (٢٤) فقرة لكلا البعدين ويمكن تصنيف المقياس على النحو الاتي:

١.البعد الانبساطي: يكون الفرد فيه متوجهاً نحو الموضوعات الخارجية ويظهر درجة اعلى في السلوك الاجتماعي ،ويتكون هذا البعد من (١٣)فقرة.

٢.البعد الانطوائي: ويكون فيه الفرد متوجهاً نحو الذات ويظهر سلوكاً فكرياً افضل، ويتكون هذا البعد من(١١) فقرة. ويتكون هذا الاختبار من بديلين للإجابة (نعم/لا).اما الزمن الكلي للاختبار فهو (١٢) دقيقة .

صلاحية الفقرات:

بعد ان قام الباحثان بتوزيع الفقرات على مجالي المقياس المتمثلة ب(الانبساط–الانطواء) والتي تتضمن (٢٤) فقرة موزعة على المجالين، عرضت فقرات المقياس على المحكمين البالغ عددهم (١١) محكماً ، لبيان أرائهم في مدى صلاحية فقرات المقياس على طلبة الدراسات العليا ومدى وضوح التعليمات بالنسبة للعينة ، وبعد جمع الآراء تم استبقاء الفقرات التي حازت على نسبة اتفاق (٨٠%) فاكثر.

إعداد تعليمات المقياس:

بعد عرض المقياس على المحكمين اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق الاستطلاعي، قام الباحثان بكتابة تعليمات المقياس للعينة لكي يتسنى لهم الاجابة على فقرات المقياس بكل سهولة ووضوح.

التجربة الاستطلاعية للمقياس:

قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالباً وطالبة، وذلك لمعرفة مدى وضوح فقرات الاختبار والتعليمات والوقت الذي يستغرقه الاختبار. وبعد اتمام التجربة الاستطلاعية تبين ان فقرات المقياس والتعليمات الخاصة به كانت واضحة جداً للمفحوصين ، واستغرق وقت الاجابة على الفقرات مع شرح التعليمات ما بين (١٠-١٥) دقيقة.

تصحيح المقياس:

يتضمن المقياس (٢٤) فقرة موزعة على بعدين بواقع (١٣) للانبساط و(١١) للانطواء ويتضمن المقياس بديلين للإجابة (نعم/لا) ويعطى (١) للإجابة على الفقرة (بنعم) و(صفر) للإجابة على الفقرة (لا)، وتتوزع الدرجة ما بين (١-٢٤)، اذا حصل المفحوص على درجة من (١-١٢) يصنف على انه منطوٍ، اما اذا تحصل على درجة ما بين(٣١-٢٤) يصنف الفرد بانه منبسط .

التحليل الإحصائيّ لفقرات مقياس بعد الشخصية :

تهدف عملية التحليل الإحصائي للفقرات إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لها، إذ إنَّ الخصائص السيكومترية تعتمد بدرجة كبيرة على خصائص فقراته (Smith:1966:60-70).

القوة التمييزية للفقرات:

يقصد بالقوة التمييزية للفقرات قدرة الفقرات على التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية والذين يحصلون على درجات منخفضة في السمة ومن أجل إيجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس اتبع الباحثان الأسلوب الآتي :

١. ترتيب الدرجات ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة .

٢ .حددت المجموعتان بنسبة (٢٧%) من المجموعتين العليا والدنيا وبذلك بلغ عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل (٨١) استمارة تمثل المجموعة العليا و (٨١) تمثل المجموعة الدنيا .

بما ان تصحيح فقرات المقياس ثنائي (صفر ، ١) اعتمد الباحثان معامل (ارتباط فاي). للكشف عن القوة التمييزية للفقرات . لذا تعد الفقرة صادقة إذا كانت قوة العلاقة طردية معنوية. وللكشف عن معنوية العلاقة استخدم الباحثان (مربع كاي)، وعند مقارنة القيمة المحسوبة لاختبار (مربع كاي) بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (١) وعند ومستوى دلالة (٠٥,٠) وهي (3.84) وجد أن الفقرات جميعها صادقة ولم تستبعد أي فقرة من الفقرات.

مؤشرات صدق المقياس وثباته:

لا يعد الاختبار أداة صالحة للقياس إلا إذا توافرت فيه شروط معينة وتعد هذه الشروط بمثابة أهداف يحاول مصمم الاختبار تحقيقها لحظة تصميمه للاختبار ، وأهم هذه الشروط هي صدق الاختبار، ويليه ثبات الاختبار(الامام واخرون:١٩٩٠:٩).

وقد تحقق في المقياس الحالي مؤشران من الصدق هما :

١. **الصدق الظاهري** (Face Validity):

وقد تحقق هذا المؤشر في هذا المقياس وذلك لاعتماد الباحثان تعريفا واضحا لبعد الشخصية، وعرض المقياس على مجموعة من الخبراء في علم النفس والقياس ،وأن مجرد اتفاق أكثرية الخبراء على صلاحية فقرات المقياس يعد صدقاً ظاهرياً.

٢. **صدق البناء** (Construct Validity):

لقد تحقق هذا النوع من الصدق كالآتي:

أ. من خلال إيجاد القوة التمييزية لفقرات الاختبار بواسطة أسلوب المجموعتين المتطرفتين فقد تبين ان جميع فقرات الاختبار مميزة.

ب. كما تحقق هذا الصدق من خلال إيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للاختبار باستخدام معامل ارتباط بوينت بايسيريال وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٢٧٨- ٠.٥٨١) وكانت جميع الفقرات دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة(٠.٠٩٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٩٨).

الثبات : (Reliability):

يقصد بالثبات مدى دقة قياس الاختبار للصفة التي يقيسها، ولحساب معامل الثبات استخدم الباحثان الطريقة الاتية:

الاتساق الداخلي باستخدام طريقة التجزئة النصفية:

يشير مؤشر معامل الثبات المستخرج بهذهِ الطريقة الى الاتساق الداخلي (internal consistency) بين فقرات المقياس (فيركسون: ١٩٩١ :٥٣). اذ قسمت في هذهِ الطريقة فقرات الاختبار على قسمين: الفردية والزوجية ، واستعمل معامل ارتباط بيرسون لتعرف العلاقة بين درجات الفقرات الفردية والزوجية لعينة تحليل الثبات البالغة (٣٠٠) وبلغ معامل الارتباط بين نصفي الاختبار (٠.٧٣) وباستعمال معادلة "سبيرمان بروان " بلغ معامل الثبات (٠.٨٤) الذي يعد مقبولاً.

الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث :

استعان الباحثان بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل البيانات وقد استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية: الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معامل ارتباط بوينت بايسيريال الاعتباطي، اختبار مربع كايChi – square χ^2، معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، معامل الثبات الفاكرونباخ.

عرض النتائج وتفسيرها :

الهدف الاول : التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة الدراسات العليا:

لتحقيق هذا الهدف قام الباحثان بتطبيق مقياس التفكير الايجابي على عينة البحث البالغة (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا، واستخرجا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (١٧١) درجة. قام الباحثان باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وتبين ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (٢٢.٨٩٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦)، وهذا يعني ان عينة البحث (طلبة الدراسات العليا) يمتلكون التفكير الايجابي بمستوى عالٍ، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (٢)

الاختبار التائي لمعنوية الفرق بين متوسط درجات التفكير الايجابي عند أفراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة(٠,٠٥)
التفكير الايجابي	**300**	**199.35**	**21.452**	**171**	**22.890**	**1,960**	دالة احصائيا

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في التفكير الايجابي لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغيري النوع (ذكور- اناث) والتخصص (انساني- علمي):

للتعرف على هذا الهدف قام الباحثان باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من عينة (الذكور والاناث) وعينة (الانساني - العلمي) من خلال استجاباتهم على مقياس التفكير الايجابي. ولغرض معرفة دلالة الفرق بين المتوسطات الحسابية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨)، استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما مبينة بالجدول (٣)

جدول(٣)

دلالة الفروق الاحصائية في التفكير الايجابي لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغيري النوع (ذكور- اناث) والتخصص (انساني- علمي)

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية t *		الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
النوع	ذكور	141	199.60	25.211	0.197	1,96	غير دالة
	اناث	159	199.12	17.537			
التخصص	انساني	191	199.74	20.624	0.426	1.96	غير دالة
	علمي	109	198.65	22.910			

الهدف الثالث : التعرف على بعد الشخصية (الانبساطية – الانطوائية) لدى طلبة الدراسات العليا.

للتعرف على هذا الهدف قام الباحثان بتطبيق مقياس بعد الشخصية (الانبساطية- الانطوائية) على عينة البحث البالغة (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا. ثم قام الباحثان باعتماد مفتاح التصحيح وحسب مجموع الدرجات لكل طالب، اذ اعتمد الباحثان المعيار الآتي: عندما يحصل الطالب على درجة من (١-١٢) فهو يتصف بالبعد الانطوائي، وعندما يحصل على درجة من (١٣-٢٤) فهو يتصف بالبعد الانبساطي والجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤)

عينة الانبساطية وعينة الانطوائية ودلالة الفرق بينهما

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائيةt *		الدلالة (0,05)
				المحسوبة	الجدولية	
عينة الانبساطية	161	14.751	1.943	32.039	1,96	دالة
عينة الانطوائية	139	9.913	1.594			

الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في بعد الشخصية (الانبساطية -الانطوائية) لدى طلبة الدراسات العليا تبعا لمتغيري النوع (ذكور- اناث) والتخصص (علمي- انساني).

أ. عينة بعد الشخصية الانبساطية:

للتعرف على هذا الهدف قام الباحثان باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من (الذكور والاناث) و(العلمي والانساني)، عينة المنبسطين من خلال استجاباتهم على مقياس بعد الشخصية (الانبساطية- والانطوائية). ولغرض معرفة دلالة الفرق

بين المتوسطات الحسابية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما مبينة بالجدول (٥) .

جدول(٥)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لأفراد بعد الشخصية الانبساطية

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائيةt *		الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
الجنس	ذكور	78	14.49	1.613	2.242	1,96	دالة
	اناث	83	15.10	1.815			
التخصص	علمي	57	14.54	1.663	2.687	1.96	دالة
	انساني	104	15.33	1.875			

ب - عينة بعد الشخصية الانطوائية:

للتعرف على هذا الهدف قام الباحثان باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من (الذكور والاناث) و(العلمي والانساني) عينة الانطوائيين من خلال استجاباتهم على مقياس بعد الشخصية (الانبساطية– والانطوائية). ولغرض معرفة دلالة الفرق بين المتوسطات الحسابية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٣٧)، استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما مبينة بالجدول (٦) .

جدول(٦)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لأفراد بعد الشخصية الانطوائية

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائيةt *		الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
الجنس	ذكور	63	10.25	1.596	2.327	1,96	دالة
	اناث	76	9.63	1.547			

التخصص	علمي	52	10.22	1.545	3.118	1,96	دالة
	انساني	87	9.38	1.548			

الهدف الخامس: التعرف على قوة العلاقة الارتباطية واتجاهها بين التفكير الايجابي وبعد الشخصية (الانبساطية- الانطوائية) لدى طلبة الدراسات العليا.

تحقيقاً لهذا الهدف قام الباحثان باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لأفراد العينة على مقياس التفكير الايجابي والدرجة الكلية لأفراد بعد الشخصية (الانبساطية- الانطوائية) وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (٧).

الجدول (٧)

العلاقة بين التفكير الايجابي وبعد الشخصية (الانبساطية- الانطوائية) والدلالة المعنوية بينهما

المتغير الاول	المتغير الثاني	العدد	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠.05)
				المحسوبة	الجدولية	
التفكير الايجابي	بعد الانبساطية	161	0.415	5.764	1.96	دالة
	بعد الانطوائية	139	0.265-	3.231-	1.96	دالة

من ملاحظة الجدول اعلاه كانت النتائج كالاتي:

١. بلغت قيمة معامل الارتباط بين التفكير الايجابي وعينة افراد بعد الشخصية الانبساطية (٠.٤١٥)، وعند اختبار الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط، ظهر ان القيمة التائية المحسوبة لمعامل الارتباط تساوي (٥.٧٦٤) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) درجة، عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٥٩) مما يشير الى ان هناك علاقة طردية ودالة احصائياً بين التفكير الايجابي وبعد الشخصية الانبساطية .

٢. بلغت قيمة معامل الارتباط بين التفكير الايجابي وعينة افراد بعد الشخصية الانطوائية (٠.٢٦٥-)، وعند اختبار الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط، ظهر ان القيمة التائية المحسوبة لمعامل الارتباط تساوي(٣.٢٣١-) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية

البالغة (١,٩٦) درجة، عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٣٧) مما يشير الى ان هناك علاقة عكسية ودالة احصائياً بين التفكير الايجابي وبعد الشخصية الانطوائية .

يتضح من نتيجة الهدف الخامس من الدراسة انه كلما زاد التفكير الايجابي للشخص زادت الانبساطية، والعكس صحيح اي كلما قل التفكير الايجابي زادت الانطوائية لدى الفرد،

التوصيات والمقترحات:

التوصيات:

انطلاقاً من نتائج الدراسة التي تم التوصل اليها، وبالرغم من وجود التفكير الايجابي لدى عينة الدراسة، ولا يمكن ايضا تعميم نتائج هذه الدراسة نظراً لمحدودية العينة، لذلك فإن الباحثان يوصيان :

١. حملة توعية تحث على التفكير الايجابي وتحذر من التفكير السلبي.

٢. التركيز على دور الاعلام لتأثيره بشكل كبير في شخصية الفرد وتفكيره لأنه يخاطب العقل والحواس.

٣. تنبيه افراد الاسر لضرورة الكشف المبكر عن الانحرافات الفكرية لدى ابنائهم وتوعيتهم بشكل ايجابي لكي تنمو شخصياتهم بشكل افضل.

٤. استثمار الرسائل الايجابية على مواقع التواصل لأنها اصبحت جزءً لا يتجزأ في حياة اغلب الشباب.

المقترحات:

يقترح الباحثان بناءً على النتائج ما يلي:

١. اجراء أبحاث مشابهه على عينات مختلفة .

٢. اجراء بحوث مع متغيرات مختلفة في محافظات مختلفة.

٣. الاستفادة من المقاييس الحالية في اجراء البحوث الاخرى.

٤. الاستفادة من نتائج هذه البحث من قبل المختصين لوضع برامج لتعديل سلوك الافراد المنطوين.

٥. الاستفادة من نتائج هذه البحث من قبل المختصين لوضع برامج لتعديل سلوك الافراد اصحاب التفكير السلبي.

قائمةالمصادر :

١. ابراهيم , عبد الستار :(2010) العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث اساليبه وميادين تطبيقه , الهيئة المصرية العامة للكتب , القاهرة.

٢. ابو اسعد، احمد عبد اللطيف (٢٠١١): تعديل السلوك الانساني النظرية والتطبيق، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الاردن.

٣. ابو السل، محمد شحاذة (٢٠١٤):انماط الشخصية لدى طلبة جامعة دمشق وفق مقياس ريسو –هيدسن (الانيغرام)، مجلة جامعة دمشق ،المجلد ٣٠ ،العدد الاول.

٤. أبو جلالة،صبحي(١٩٩٩):اتجاهات معاصرة في التقويم التربوي وبناء الاختبارات وبنوك الاسئلة ،مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع .

٥. أبو حطب، فؤاد ، وعثمان، سيد احمد (١٩٧٣) : التقويم النفسي، ط٢ ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية.

٦. ابو ناهية ، صلاح (١٩٨٩): استخبارات آيزنك للشخصية كراسة التعليمات ، دار النهضة ، القاهرة .

٧. الانصاري، بدر محمد وكاظم ،علي مهدي(٢٠٠٨):قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتيين والعمانيين ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة البحرين ،العدد ٩(٤).

٨. الامام، مصطفى واخرون (١٩٩٠): القياس والتقويم، جامعة بغداد.

٩. التجاني،جرادي(٢٠١٦):وجهة الضبط وعلاقتها ببعد الانبساط –الانطواء لدى عينة من طلاب الجامعة، جامعة عمار ثليجي ،الاغواط،الجزائر،مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ،العدد(٢٧).

١٠. جابر ، جابر عبد الحميد : (**1990**) نظريات الشخصية . دار النهضة العربية ، القاهرة.

١١. الجايري، كاظم كريم رضا(٢٠١١):مناهج البحث في التربية وعلم النفس،دار النعيمي،بغداد.

١٢. حسين ,طه عبد العظيم , وحسن ،سلامة عبد العظيم :(2006) استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية , الطبعة الاولى , دار الفكر , عمان _ الاردن.

١٣. الرقيب ،سعيد بن صالح (٢٠٠٨):اسس التفكير الايجابي وتطبيقاته تجاه الحياة والمجتمع في ضوء السنة النبوية ،بحث علمي مقدم في المؤتمر الدولي لتنمية المجتمع تحديات وافاق في الجامعة الاسلامية بماليزيا ، كلية التربية.

١٤. الزوبعي،عبد الجليل واخرون(١٩٨١):الاختبارات والمقاييس النفسية،دار الكتب للنشر والتوزيع،الموصل.

١٥. السر , حنان احمد عمر : (2014) دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية منهاج التفكير الايجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله , رسالة ماجستير, الجامعة الاسلامية, غزة.

١٦. سيد يوسف , جمعة :(2001) النظريات الحديثة في تفسير الامراض النفسية , دار غريب للطباعة والنشر , القاهرة.

١٧. الشيخ، يوسف محمد وجابر عبد الحميد جابر(١٩٦٤): سيكولوجية الفروق الفردية ، القاهرة ، دار النهضة العربية.

١٨. عبد الخالق , احمد محمد :(1983) الابعاد الاساسية للشخصية, دار المعرفة الجامعية , الاسكندرية.

١٩. عبد الخالق, احمد محمد :(2016) علم النفس الشخصية , ط , 2مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة.

٢٠. العتوم , عدنان يوسف: (2004) علم النفس المعرفي) النظرية والتطبيق , (الطبعة الاولى , دار الميسرة للنشر والطباعة والتوزيع , الاردن.

٢١. علة, عيشة ,وبزواد, نعيمة:(2016)التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأنماط , مجلة العلوم النفسية والتربوية.

٢٢. عودة،احمد سليمان(١٩٩٢): اساسيات البحث العلمي،ط٢،مكتبة الكتاني،اربد،الاردن.

٢٣. عويضة،كامل(١٩٩٦):علم النفس بين الشخصية والفكر،دار الكتب العلمية،بيروت.

٢٤. الفقي, ابراهيم :(2007) قوة التفكير, ط ,1دار الابداع للاعلام والنشر , مصر.

٢٥. فرج ،احمد فرج(١٩٨٠):نظريات علم النفس،كلية الاداب،جامعة عين شمس ،القاهرة.

٢٦. فؤاد، ابو حطب ، وامال صادق (١٩٩٦) :مناهج البحث وطرق التحليل الاحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية ، ط٢، مكتبة الانجلو، القاهرة.

٢٧. فؤاد،ابو حطب (١٩٧٦): التقويم النفسي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
٢٨. مصطفى , وفاء :(2003) حقق احلامك بقوة التفكير الايجابي , دار ابن حزم , بيروت.
٢٩. مصطفى, عماد رمضان:(2010) نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بمستويات التدريب لدى الطلاب العسكريين, مجلة دراسات نفسية , العدد الاول , مركز البصيرة , الجزائر.104-63 .
٣٠. ملحم, نسرين نبيه :(2014) فاعلية برنامج قائم على تنمية بعض مهارات التفكير الايجابي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى امهات اطفال التوحد , اطروحة دكتوراه , جامعة دمشق , سوريا.
٣١. المنياوي ،هند(٢٠١٨):تحليل النفس (اجب بكل صراحة)،اوراق للنشر والتوزيع .
٣٢. نسيبة , مشري : (2017) سمات الشخصية" الانبساط –الانطواء "وعلاقتها بالتفاؤل غير الواقعي لدى مرضى القولون العصبي , رسالة ماجستير , علم النفس, جامعة محمد بوضياف
٣٣. هريدي , عادل محمد : (2011) نظريات الشخصية , ط ,2 ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع , القاهرة.
٣٤. هول . ليندزي, جاو ندر :(1971) نظريات الشخصية , ترجمة فرج احمد واخرون , الهيئة المصرية العامة للنشر , القاهرة.
٣٥. Anastasia, A., (1976): Psychological Testing, New York, McMillan 4th
36. Bayer, K.B. (1987): Practical Strategies for the Teaching of Thinking ,New York .
37. Eysenck,H (1968): Personalit in primary School Children Ability and achievement , British Journal Educational Psychology .
38. Eysenck,H ,J & Eysenck ; S,B (1981): Personnality Structure and measurement ; LONDON ; Routledge and, kegan paul.
39. Francis ,L(1999): is bad burns measure of psychology well-being fair to introverts ? A study among (16) to (18) Yr .old students.
40. Jung , carl (1995): Memories, Dreams , Reflections . London : Fontana Press .

41. Jung .C.G(1971): Psychological Types , Translated by Bancs ,H,G, London, Routed ,and Keg an pub 2end ,ed.
42. Munro , J . (1995) : negative thinking in depression caus , effect , or . reciprocal Reation ship advances in behavior research .
43. Oppenheim, A. N. (1978): Questionnaires Design and Attitude Measurement, He leman Co, London.
44. Seligman ,M (2002): Positive psychology ,positive prevention and positive therapy .in C.R Snyder and S.J Loped (Eds). The Handbook of positive Psychology ,New York ,oxford University Press.
45. Seligman, and Paweiski ,J,O(2003): Positive Psychology :FAQS Psychological Inquiry .
46. Shaw, M.E. (1967), Scales For The Measurement of Attitude , New York, McGraw – Hill.
47. Smith , N.(1966) The Relationship Between Item Validity and Test Validity . Psychometricka , 1(3) 69-76.
48. Warren.H.C.(1934): Dictionary of psychology ,soston : Houghton Mifflin Comp.

English Reference

- Ibrahim, Abdel Sattar (2010): Modern Cognitive Behavioral Psychotherapy, Its Methods and Fields of Application, The Egyptian General Authority for Books, Cairo.
- Abu Asaad, Ahmed Abdel-Latif (2011): Modifying Human Behavior, Theory and Practice, Al-Masira House for Publishing and Distribution, Jordan.
- Abu Al-Sall, Muhammad Shehada (2014): Personality Patterns of Damascus University Students According to the Riso-Hudson Scale (the Anagram), Damascus University Journal, Volume 30, Issue 1.
- Abu Jalala, Sobhi (1999): Contemporary Trends in Educational Evaluation and Building Tests and Question Banks, Al-Falah Library for Publishing and Distribution.
- Abu Hatab, Fouad, and Othman, Sayed Ahmed (1973) Psychological Evaluation, 2nd Edition, Cairo: Anglo Egyptian Bookshop.
- Abu Nahia, Salah (1989): Eysenck Personality Tests, Instruction Booklet, Dar Al-Nahda, Cairo.
- Al-Ansari, Badr Muhammad and Kazem, Ali Mahdi (2008) "Measuring Optimism and Pessimism Among University Students: A Comparative Cultural Study between Kuwaitis and Omanis", Journal of Educational and Psychological Sciences, University of Bahrain, Issue 9 (4).
- Imam, Mustafa and others (1990): Measurement and Evaluation, University of Baghdad.

- El-Tijani, Grady (2016) "The Point of Control and its Relationship to the Dimension of Extroversion - Introversion Among a Sample of University Students", Ammar Thaliji University, Laghouat, Algeria, Journal of Human and Social Sciences, No. (27).
- Jaber, Jaber Abdel Hamid (1990) *Theories of Personality*. Arab Renaissance House, Cairo.
- Al-Jabri, Kazem Karim Reda (2011) *Research Methods in Education and Psychology*, Dar Al-Naimi, Baghdad.
- Hussein, Taha Abdel-Azim, and Hassan, Salama Abdel-Azim (2006) *Educational and Psychological Stress Management Strategies*, 1st ed., Dar Al-Fikr, Amman-Jordan.
- Al-Raqeeb, Saeed bin Saleh (2008) "The Foundations of Positive Thinking and its Applications towards Life and Society in the Light of the Prophet's Sunnah", a research presented at the International Conference on Community Development, Challenges and Prospects at the Islamic University of Malaysia, College of Education.
- Al-Zobaie, Abdel-Jalil and others (1981) *Psychological Tests and Measures*, Dar Al-Kutub for Publishing and Distribution, Mosul.
- Al-Sir, Hanan Ahmed Omar (2014) "The Role of Secondary School Teachers in Developing the Curriculum of Positive Thinking among their Students in the Light of the Qur'an and Sunnah and Ways to activate it", master's thesis, Islamic University, Gaza.
- Sayed Youssef, Gomaa (2001) *Modern Theories in the Interpretation of Mental Illnesses*, Dar Gharib for Printing and Publishing, Cairo.
- Al-Sheikh, Youssef Muhammad and Jaber Abdel-Hamid Jaber (1964) *The Psychology of Individual Differences*, Cairo, Dar Al-Nahda Al-Arabiya.
- Abdel-Khaleq, Ahmed Mohamed (1983) *Basic Dimensions of Personality*, University Knowledge House, Alexandria.
- Abdel Khalek, Ahmed Mohamed (2016) *Personality Psychology*, 2nd Edition, Anglo Egyptian Bookshop, Cairo.
- Al-Atoum, Adnan Youssef (2004) *Cognitive Psychology: Theory and Application*, 1st ed., Dar Al-Maysara for publishing, printing and distribution, Jordan.
- Ola, Aisha, Bazwad, Naima (2016) "Positive Thinking among University Students: A Field Study of Patterns", Journal of Psychological and Educational Sciences.
- Odeh, Ahmed Suleiman (1992) *Fundamentals of Scientific Research*, 2nd edition, Al-Katani Library, Irbid, Jordan.
- Oweida, Kamel (1996) *Psychology between Personality and Thought*, Scientific Books House, Beirut.
- Al-Fiqi, Ibrahim (2007) *The Power of Thinking*, 1st Edition, Dar Al-Ebdaa for Media and Publishing, Egypt.

- Farag, Ahmed Farag (1980) *Theories of Psychology*, Faculty of Arts, Ain Shams University, Cairo.
- Fouad, Abu Hatab, and Amal Sadiq (1996) *Research Methods and Statistical Analysis Methods in Psychological, Educational and Social Sciences*, 2nd Edition, Anglo Library, Cairo.
- Fouad, Abu Hatab (1976) *Psychological Evaluation*, Anglo Egyptian Bookshop, Cairo.
- Mustafa, Wafaa (2003) *Achieve Your Dreams with the Power of Positive Thinking*, Dar Ibn Hazm, Beirut.
- Mustafa, Imad Ramadan (2010) "The Model of the Five Major Factors of Personality and its Relationship to the Training Levels of Military Students", Journal of Psychological Studies, Issue 1, Insight Center, Algeria. 63-104.
- Melhem, Nisreen Nabih (2014) "The Effectiveness of a Program Based on Developing some Positive Thinking Skills in Reducing the Level of Psychological Stress among Mothers of Autistic Children", PhD thesis, University of Damascus, Syria.
- El Miniawy, Hind (2018) Psychological analysis (answer honestly), papers for publication and distribution.
- Nusseibeh, Meshri (2017) "Personality Traits "Extroversion-Introversion" and their Relationship to Unrealistic Optimism among Patients with Irritable Bowel Syndrome", Master Thesis, Psychology, Mohamed Boudiaf University
- Haridy, Adel Mohamed (2011) *Theories of Personality*, 2nd edition, ITrac for printing, publishing and distribution, Cairo.
- Hall. Lindsey, Jaw Nedre (1971) *Theories of Personality*, translated by Farag Ahmed et al., the Egyptian General Organization for Publication, Cairo.
- Anastasia, A., (1976) *Psychological Testing*, New York, McMillan 4th
- Bayer, K.B. (1987) *Practical Strategies for the Teaching of Thinking* ,New York .
- Eysenck, H (1968) "Personality in Primary School Children Ability and Achievement", British Journal Educational Psychology .
- Eysenck, H ,J & Eysenck ; S,B (1981) *Personality Structure and Measurement*, LONDON ; Routledge and, Kegan Paul.
- Francis ,L(1999) "Is Bad Burns Measure of Psychology Well-being Fair to Introverts ? A study among (16) to (18) Year Old Students".
- Jung , Carl (1995) *Memories, Dreams , Reflections*, London : Fontana Press.
- Jung, C. G. (1971). Psychological Types: The Collected Works, Volume 6. London: Routledge and Kegan Paul.
- Munro, J. (1995) "Negative Thinking in Depression: Cause, Effect, or Reciprocal Relationship", Advances in Behavior Research .

- Oppenheim, A. (1992). *Questionnaire Design, Interviewing and Attitude Measurement*, London, Pinter. Pp 303.
- Seligman ,M (2002) "Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy," in C.R Snyder and S.J Loped (Eds.). *The Handbook of positive Psychology*, New York , Oxford University Press.
- Seligman, and Paweiski, J., O. (2003) Positive Psychology :FAQS Psychological Inquiry .
- Shaw, M.E. (1967), *Scales For The Measurement of Attitude* , New York, McGraw – Hill.
- Smith , N.(1966) "The Relationship Between Item Validity and Test Validity," Psychometricka , 1(3) 69-76.
- Warren. H.C.(1934) *Dictionary of Psychology*, Boston: Houghton Mifflin Co.