

التفكير الإيجابي: المفهوم، والقياس، والفروق بين الجنسين

Positive Thinking: Concept, Measurement, and Gender Differences

د. هدى ملوح الفضلي قسم علم النفس – كلية العلوم الاجتماعية – جامعة الكويت – دولة الكويت

drhodaelfadly@gmail.com

المؤلف المرسل : هدى ملوح الفضلي	تاريخ النشر : 2023-03-15	تاريخ القبول : 2023-07-15	تاريخ الارسال : 2023-06-18
---------------------------------	--------------------------	---------------------------	----------------------------

ملخص:

يحتل التفكير الإيجابي مكاناً بارزاً في علم النفس الإيجابي، فهو ليس فقط أسلوباً للتفكير، بل هو أسلوب حياة متكامل يمتد ليشمل المشاعر والانطباعات والسلوكيات، ولذلك هدفت الدراسة الحالية إلى تقديمه من ناحية المفهوم والقياس والفروق بين الجنسين، وذلك من خلال التعرف على البنية العاملية للتفكير الإيجابي لدى عينة من المراهقين الكويتيين، والكشف عن الفروق بينهم فيه تبعاً للنوع الاجتماعي (ذكور – إناث). ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة ببناء مقياس للتفكير الإيجابي لدى المراهقين، وتطبيقه بعد التحقق من صدقه وثباته على عينة قوامها (600) من المراهقين الكويتيين منهم (330) ذكور، و(270) إناث، وباستخدام التحليل العنقودي الاستكشافي، والتحليل العنقودي التوكيدي توصلت الدراسة إلى أن التفكير الإيجابي لدى المراهقين الكويتيين عبارة عن عامل كامن عام تتنظم حوله العوامل المشاهدة السبع، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي بين المراهقين الكويتيين ترجع للنوع الاجتماعي (الصالح الذكور).

Positive Thinking: Concept, Measurement, and Gender Differences

Prepared by

Dr. Hoda Mallouh Al-Fadhli

Abstract:

The current study aimed to identify the factor structure of positive thinking among a sample of Kuwaiti adolescents, and to reveal the differences between them according to gender (males– females). To achieve this goal, the researcher constructed a scale for positive thinking among adolescents, and applied it after verifying its validity and reliability on a sample of (600) Kuwaiti adolescents, including (330) males and (270) females. Using exploratory factor analysis and confirmatory factor analysis, the study concluded that positive thinking among Kuwaiti adolescents is a general latent factor around which the seven observed factors are organized. The results also indicated the existence of statistically significant differences in positive thinking among Kuwaiti adolescents due to gender (in favor of males).

Key Words: Positive thinking – Psychometric competence – Adolescence.

مقدمة:

تقوم الدراسات النفسية على البناءات النفسية حيث يعتمد الباحث على دراسة العديد من المتغيرات اعتماداً على مجموعة كبيرة من المفردات تلك المفردات من كثرتها يصعب دراستها كما هي لذا يلجأ الباحث لاختزال تلك المتغيرات أو المفردات في عدد قليل من المتغيرات التي يطلق عليها المتغيرات الكامنة وذلك تسهيلاً لدراسة تلك المتغيرات من خلال إيجاد العلاقات البنية بينهما وهذا ما يطلق عليه التحليل العاملي (محمد، 2017، 351).

وينقسم التحليل العاملي إلى تحليل عاملي استكشافي وتحليل عاملي توكيدي، ويستخدم عادة التحليل العاملي التوكيدي في اختبار الفروض المتعلقة بالبناء العاملي وتكافؤ القياس، ويتم فيه افتراض بنية عاملية من خلال تصور نموذجاً تصورياً نظرياً يوضح البنية العاملية محدداً عدد العوامل التي تتبعها المتغيرات المشاهدة ومفترضاً للعلاقات فيما بينها. وفي هذا الصدد يشير أبو حطب وصادق (2010) إلى أن التحليل العاملي التوكيدي هو إجراء لاختبار الفروض حول العلاقة بين متغيرات معينة تنتمي لعوامل فرضية مشتركة والتي يتحدد عددها وتفسيرها مقدماً. ويتميز هذا الأسلوب الإحصائي بقدر كبير من المرونة والفعالية والقوة عند اختبار فروض تتعلق بالبنية العاملية أو ثباتها عبر مجموعات مختلفة، ويهدف للتثبت من نموذج نظري عاملي. أما التحليل العاملي الاستكشافي فلا يفترض الباحث بنية عاملية معينة وإنما سيكتشف هذه البنية بعد الانتهاء من إجراء التحليل العاملي لذا أطلق عليه التحليل العاملي الاستكشافي، ويهدف إلى التثبت بل يسعى إلى اكتشاف البنية العاملية (عدد العوامل، وطبيعتها، أو نوع الفقرات التي تنسحب على كل عامل) بعد إجراء التحليل العاملي (تيغزة ، 2012).

ومن ناحية فإن ما شهدته المجتمع العربي تحولات اجتماعية وسياسية واقتصادية، وغيرها، وما يحدث للعالم العربي من تغييرات في ذات الإطار، يستلزم من الأفراد تغييراً في جوانب الشخصية لمواكبة هذه التحولات المتسارعة، والبداية تكون تغيير طرق التفكير، فعادات وطرق التفكير التي اعتاد عليها الأفراد في الماضي لم تعد تناسب حياتنا المعاصرة التي تتسم بالتطور العلمي والتكنولوجي، وتطلع إلى مستقبل أفضل بعقول واعية، ومعتقدات إيجابية يبدو فيها أمل وتفاؤل وتصميم على تحقيق الإزدهار العلمي والنفسي.

ولقد حظيت الجوانب الإيجابية في الشخصية، كالـتفكير الإيجابي Thinking Positive والتفاؤل والسعادة، والرفاهة النفسية، والتسامح... إلخ باهتمام كبير في علم النفس في الآونة الأخيرة، وظهر ما يسمى بعلم النفس الإيجابي على يد سليجمان عام (1998)؛ بدعواه أن الإنسان يحمل بداخله جوانب قوة وجوانب ضعف، وقد آن الوقت لعلم النفس أن يفهم جوانب القوة بداخل الإنسان، ويحدد مفهومها ويصمم المقاييس التي تُعنى بقياسها (سليجمان، 2005، 6).

وفي هذا الصدد يشير إبراهيم (2008، 201 - 196) إلى أن التفكير الإيجابي يُثمر أفراد لديهم قدرة على تبني أهداف واقعية تتفق مع واقعهم وإمكاناتهم، مما يجعلهم أقرب إلى تبني النموذج الأمثل للكمال، كما يتميز أصحاب التفكير الإيجابي أنهم ذو مستوى جيد من الرضا، وهذا ما أكدّه عبد الستار إبراهيم عندما قام بحصر محاور عدة يتميز بها الأشخاص ذو التفكير الإيجابي، والذي كان الرضا العام في مقدمة تلك المحاور.

لذلك ترى صالحين (2017، 2 - 3) أن التفكير الإيجابي يُعد من أهم الاستراتيجيات للوصول لمستوى الكمال السوي وتحقيق الرضا عن الحياة، حيث يتيح أساليب وآليات متعددة للتكيف والمواجهة الفعّالة التي يمكن استخدامها، حيث يُعلم الأفراد كيفية تبني المستويات الواقعية التي يمكن تحقيقها في الأداء والإنجاز تجنباً للمواقف (الكمالي اللا سوي)، فضلاً عن تجاوز الآثار السلبية سواء النفسية أو الجسدية الناتجة عنه، كما يعتمد الشعور بالرضا عن الحياة أيضاً على طريقة التفكير التي يستخدمها الفرد في سلوكياته وأفعاله.

كما يرى الفقي (2007، 66 - 68) أن التفكير الإيجابي له قدرة على تنقيص حجم المشكلة، ويساعد على بناء الثقة في النفس، مما يؤدي إلى الفعل الإيجابي الذي يساعد الشخص على التقدم تحت أي ظرف مهما كان صعباً.

ومن الواضح أهمية التفكير الإيجابي فالإنسان يستطيع من خلاله أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها، التي تعيق تحقيق أهدافه المثلى ويستطيع النجاح في أي من مجالات الحياة، فالأفكار التي تراود الفرد من حين إلى آخر في تفاعلاته المختلفة تحدد شخصيته، ونوعية علاقاته

ونجاحاته، وصحته البدنية، وقد أوضحت الأبحاث العلمية أن الأفكار الإيجابية تزيد من مناعة الفرد ضد الأمراض الجسمية والنفسية (بيومي، 2018، 4). الأمر الذي دفع الباحثة الحالية إلى الاهتمام بموضوع التفكير الإيجابي إذ أنه في حد ذاته يمثل موضوعًا خصبًا من موضوعات الاهتمام الحديثة والمعاصرة نسبيًا على المستويين النظري والتطبيقي إذ يُعد من الموضوعات الحديثة نوعًا ما في الدراسات والبحوث العربية وخصوصًا لدى المراهقين، وهذا ما حدا بالباحثة إلى إجراء الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة:

نبعت مشكلة الدراسة الحالية من نتائج البحوث والدراسات السابقة؛ حيث وجدت الباحثة أن أساليب التفكير قد تؤثر على الصحة النفسية، والشعور بجودة الحياة، والرضا عن الحياة، ويؤدي بالفرد إلى السعادة الداخلية، والتوافق، وخفض الاغتراب النفسى، ومواجهة الضغوط النفسية والأكاديمية، وزيادة دافعية الإنجاز والتحصيل الدراسى، وتحسين مستوى الطموح، والاعتماد على الذات، وتعديل الأفكار الخاطئة والسلوكيات المرفوضة، ويكسب الأفراد الثقة بالنفس، وتقدير الذات بمستوى مرتفع، ويخفف القلق، إضافة إلى أن التفكير الإيجابي يرتبط سلبًا مع مؤشرات المرض النفسي المتمثلة في التوتر، والقلق، والاكتئاب، والغضب (Kendall & Chansky, 1991؛ Lightsey, 1994؛ Calvete & Cardenose, 2002؛ والحداد، 2003؛ وسالم، 2006؛ Scott, 2008؛ وإبراهيم، 2008؛ Forsyth, Poppe, Nash, Alarcon & Kung, 2010؛ Hertel & McDaniel, 2010؛ Hongenoorn., Prins., Wong, 2011؛ Bamford & Lagattuta, 2012؛ ervoort., Wolters., Nauta., Hartman &، 2012؛ Boer., 2012؛ Shyh Shin, 2012؛ Wong, 2012؛ ورضوان، 2012؛ ومحمود، 2013؛ وسيد، 2013؛ والعنزي والعنزي، 2013؛ Hurt., Burn., Hindle., Samuel., 2013؛ Wilson & Brown., 2014؛ ورحيمة، 2014؛ وعبد الله (2014)؛ وعبد الوهاب، 2015؛ والسواط، 2016؛ والكاملى وآخرون، 2016؛ وصالحين، 2017؛ وطبوزادة وآخرون، 2017؛

والطملاوي، 2017؛ والرفاعي، 2018؛ وبيومي، 2018؛ وعبد الرحيم وعلي، 2019؛ وأبو الحسن وآخرون، 2020؛ والحربي، 2021؛ والسيد وآخرون، 2022).

ويذكر هونجينورن وبرنس وفيرفورت وولتيرس وناوتا وهارتمان وبوير (Hongenoom et al., 71, 2012) أنه بالرغم من أهمية التفكير الإيجابي ودوره في خفض مستوى التوتر، والقلق، والاكتئاب، والغضب فإن دور التفكير الإيجابي إلى الآن غير واضح فيما يشيرون إليه. ويشير بويراز ولايتسي (Boyras & Lightsey, 2012, 267) إلى أنه على الرغم من الدور الأساسي للتفكير الإيجابي في مواجهة الضغوط والقلق، فإنه لم يحظَ بالاهتمام الكافي وهو ما يتبين من قلة الدراسات في هذا المجال.

والمستقرىء للتراث النفسي في مجال الدراسات العائلية والبنائية للتفكير الإيجابي يلاحظ تنوع الدراسات والتصورات النظرية وتباينها في تحديد أبعاد التفكير الإيجابي، فقد اختلفت بعض الدراسات في بنية ومكونات التفكير الإيجابي فقد توصل كبارا وستاكا (Capara & Steca, 2005) إلى أن التفكير الإيجابي يتكون من ثلاثة أبعاد هي: الرضا عن الحياة، تقدير الذات، والتفاؤل، بينما يشير بيترسون وآخرون (Peterson et al., 2007) إلى أن التفكير الإيجابي يتكون من عدة أبعاد هي: القدرة على الحب، الأمل، حب الاستطلاع، التدفق، الامتتان، الوعي بالذات، المثابرة، التفاؤل، تقبل الإيجابي للآخرين، والبحث عن معنى للحياة، في حين يرى جون وآخرون (John et al., 2007) أن التفكير الإيجابي يتكون من أبعاد: حب الاستطلاع والتعلم، الإنصاف، تقدير الذات، الانفتاح العقلي، التواصل، العطف، الذكاء الوجداني، الامتتان، حل المشكلات، والتفاؤل، في حين وجد بارك وبيترسون (Park & Peterson, 2009) أن التفكير الإيجابي أبعاده هي: الإنسانية، الشجاعة، الحكمة، ضبط النفس، تسامى الذات، العدالة، بينما وجد قاسم (2009) أن التفكير الإيجابي يتكون من عدة أبعاد هي: التفاؤل والتوقعات الإيجابية، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات المعرفية العليا، حب التعلم والتفتح المعرفي، الرضا عن الحياة، التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، التسامح، الذكاء الوجداني، التقبل غير المشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، والمجازفة الإيجابية. وأخيراً وجدت بيومي (2018) أن التفكير

الإيجابي يتكون من سبعة أبعاد هي: (فعالية الذات، تقدير الذات، التفاؤل، الرضا عن الحياة، الثقة بالنفس، الوعي بالذات، الذكاء الوجداني).

كما اختارت الباحثة عينة الدراسة من المرحلتين الثانوية والجامعية، نظراً لأهميتها وحساسيتها؛ حيث مرحلة جديدة نسبياً للفرد، يتأرجح فيها بين توسط المراهقة ونهايتها وبداية الرشد، وقد يصاب الفرد في تلك المرحلة ببعض من الاضطرابات والأفكار غير المنطقية، التي تحملها بعض من الثقافات إلى أن يصل للاستقرار.

ولذا تتناول الدراسة الحالية اكتشاف طبيعة البنية العاملية للتفكير الإيجابي لدى المراهقين الكويتيين في ضوء الفروق بين الجنسين، حيث إننا لا زالنا في حاجة إلى التعمق في فهم العوامل المكونة له في البيئة العربية وخاصة المصرية. ومن هنا تظهر مشكلة الدراسة الحالية والتي تتطلب الإجابة عن السؤالين التاليين:

1. ما طبيعة البنية العاملية للتفكير الإيجابي لدى المراهقين الكويتيين؟.
2. هل توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى المراهقين الكويتيين ترجع للنوع الاجتماعي (ذكور – إناث)؟.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى بناء مقياس للتفكير الإيجابي وتقدير كفاءته السيكومترية على عينة من المراهقين الكويتيين في ضوء النوع الاجتماعي.

أهمية الدراسة:

تحدد أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

1. أهمية الكشف عن البنية العاملية للتفكير الإيجابي باعتباره متغيراً حديث نسبياً، حيث يمثل أحد المتغيرات الإيجابية في الشخصية الإنسانية، ولهذا فإن الدراسة الحالية يمكن أن تُسهم في تفعيل المجالات الإيجابية التي يتناولها علم النفس الإيجابي في دراسة الشخصية الإنسانية التي مازالت تمثل مجالاً خصباً لتناول العديد من المفاهيم الإيجابية.
2. بناء الباحثة لمقياس التفكير الإيجابي للمراهقين - يضاف إلى المكتبة العربية - لتحديد مستوى التفكير الإيجابي لدى المراهقين الكويتيين يتمتع بكفاءة سيكومترية من صدق وثبات واتساق داخلي.
3. يمكن أن تُسهم نتائج الدراسة الحالية في إعداد برامج تدخل سيكولوجي تركز على الأبعاد الفرعية للتفكير الإيجابي لماله من آثار إيجابية على الشخصية الإنسانية.

مصطلحات الدراسة:

1. التفكير الإيجابي Positive Thinking:

هو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات، من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة، ومن ثم يُعد نمطاً من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة (الطملاوي وآخرون، 2017، 338).

وتُعرفه الباحثة إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه "الدرجة التي يحصل عليها المراهق/ المراهقة في الأداء على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة إعداد/ الباحثة".

2. البنية العاملية The Factor Structure:

هو شكل من أشكال صدق البناء Construct validity يتم الوصول إليه من خلال التحليل العامل Factor analysis. والتحليل العامل يعرفه حسن (2011، 455) بأنه "عبارة عن

طريقة تستخدم في تحليل البيانات متعددة المتغيرات ودراسة العلاقات القائمة بين المتغيرات واختزالها في عدد أقل من العوامل التي يمكن أن تفسر العلاقات بين تلك المتغيرات أو الظاهرة موضع الاهتمام.

3. المراهقة Adolescence:

يعرف كفاي (1997، 414) المراهقة بأنها "المرحلة التي يعبرها الفرد كي ينتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد ليصير راشداً ناضجاً، وتمتد هذه المرحلة طوال العقد الثاني تقريباً من عمر الفرد، حيث تبدأ بحدوث البلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول إلى سن الرشد. وقدم يوسف (2011، 71) تعريفاً للمراهقة ينص على أنها "القنطرة التي يعبر عليها الفرد من طفولته بكل ما فيها من صعوبات واعتمادية إلى رشده بكل ما فيه من قدرات واستقلالية، وتنقسم إلى:

أ. المراهقة المبكرة: من عمر 12 – 13 – 14 سنة ويقابلها المرحلة الإعدادية.

ب. المراهقة المتوسطة: من عمر 15 – 16 – 17 سنة ويقابلها المرحلة الثانوية.

ج. المراهقة المتأخرة: من عمر 18 – 19 – 20 – 21 – 22 سنة ويقابلها المرحلة الجامعية.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

إن التفكير الإيجابي Positive Thinking ليس فقط أسلوباً للتفكير، بل هو أسلوب حياة متكامل يمتد ليشمل المشاعر والانطباعات والسلوكيات، ويستدل على ذلك من خلال أبعاده المختلفة التي تحدث عنها الكثير من الباحثين والمختصين (صالحين، 2017، 15).

فالتفكير بوصفه عملية معرفية يُعد عنصرًا أساسيًا في البناء العقلي المعرفي الذي يمتلكه الإنسان ويتميز بطابعه الاجتماعي، حيث إنه يؤثر ويتأثر ببقية العمليات المعرفية الأخرى؛ كالإدراك، والتصور، والذاكرة، والجوانب الشخصية والعاطفية والانفعالية والاجتماعية، ويتفق معهما في ذلك تعريف (قطامي وعمور، 2005، 23؛ Eaton & Bradley, 2012, 94).

ولقد تعددت الرؤى والتوجهات في تعريفات التفكير الإيجابي؛ فقد عرفه ميشيل وكارفر (Micheal & Carver, 1993, 26) بأنه "امتلاك الفرد قناعات ومعتقدات تجعله يضع توقعات إيجابية لخبراته المستقبلية بحيث يظهر هذا في انتقائه وتفضيله لسلوك محدد".

ويذكر سليجمان (Seligman, 2002, 524) أنه "تركيز الفرد على أوجه القوة لديه بدلاً من أوجه القصور، وعلى تعزيز الإمكانيات ومعرفة الفرد لقدراته الذاتية لمواجهة الأشياء غير السارة، هذا التعزيز يبدأ بحادثة أو بموقف، كأن ينجح الطفل في مدرسته فيلقي من التهنة ما يلقي، وبالتالي يستقر في نفسه أنه إنسان ناجح، فيملاً هذا الاعتقاد نفسه ويوجه سلوكه في مستقبل حياته".

وفي نفس السياق يشير سليجمان وكسيكسزنتميهالي (Seligman &

Csikszentmihalyi, 2000, 5) إلى أنه "مجموعة استراتيجيات تساعد الأفراد في بناء التوقعات الإيجابية، وتجعلهم متفائلين ولديهم شعور عام بالرضا وتقبل الذات والثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية، والمجازفة الإيجابية والإنجاز وتحقيق الذات والمشاركة الوجدانية للآخرين والعطاء والتشجيع على المودة والحب والانفتاح على الخبرة والحكم الخلقى ومهارات التفاعل الاجتماعي، والتسامح، والحكمة، والمثابرة".

ويعرفه ستالارد (Stallard, 2002, 69) بأنه "نمط من أنماط التفكير التكيفي الذي يبتعد فيه الفرد عن المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره وجهه سلبية، وتجعله يبالغ في رؤية أخطائه ونقائصه، والنظر إلى العيوب والتقليل من المميزات".

وتشير مصطفى (2003، 29) إلى أنه "استخدام قدرة العقل الباطن (اللاشعور) للتأثير على الحياة العامة، بطريقة تساعد على بلوغ الآمال، وتحقيق الأحلام".

وعرفته العريفي (2005، 147) بأنه "نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذي يستخدم فيه العقل البشري بكل طاقته وإمكاناته، ويبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير المعوقة، والتي يحملها في بعض المعتقدات، والتي توجه أفكاره ومشاعره وجهة سلبية، وهو يشمل السيطرة الآلية لبعض الأفكار عن غيرها في توجيه مشاعر الفرد وضعف القدرة على التخلص منها والمبالغة في رؤية الأخطاء والنقائص، والاستعداد المسبق لقبول الكل أو لا شيء غير الكل، والنظر إلى العيوب والإقلال من حجم المميزات".

وقدم روبرت جرين شيلد (Robert Green Shield, 2006, 14) تعريفاً ينص على أنه "التفكير الذي يجعل الإنسان يرى الجوانب الحسنة في الأشياء، ويتوقع الأفضل دائماً وينتظر النتائج الطيبة باستمرار، كما أنه يُعلّم الصبر ويثري التجربة الإنسانية ويرتقي بالفكر ويرفع الروح المعنوية، فصاحبه يرى الأشياء غير المرئية، ويشعر بالأشياء غير الملموسة ويحقق المستحيل".

ويرى إبراهيم (2008، 46) أنه "شكل التفكير الذي يتسم بالتوقعات الإيجابية، والتفاؤل، والضبط الانفعالي، والتحكم في العمليات العقلية العليا، وحب التعلم، والتفتح المعرفي الصحي، والشعور العام بالرضا، والتقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، والسماحة، والأريحية، والذكاء الوجداني، وتقبل غير مشروط للذات، وتقبل المسؤولية الشخصية والمجازفة الإيجابية".

ويشير دافيس (Davies, 2009, 12) إلى أنه "نمط من الأساليب المعرفية التي تتضمن تقييمات إيجابية عن الذات وهو ما يسمى بتقدير الذات، والتقييم الإيجابي للأحداث والمواقف وهو ما يسمى بالأسلوب التفسيري للأحداث، وتقييم إيجابي عن المستقبل".

ويرى أنتوني (Antony, 2010, 255) أنه "أسلوب حياة يترتب عليه أن يصبح الفرد أكثر سعادة ورضا وتقدماً ويحقق السلام الداخلي للفرد".

وعرفته سليمان (2011، 155) بأنه "ذلك النمط من التفكير الذي لا يتحقق إلا ضمن توفر شرطين مهمين؛ الأول هو استخدام أفضل المعلومات المتوفرة من حيث دقتها وكفايتها وعلاقتها بالموضوع المطروح للنقاش، في حين يتمثل الثاني في إتباع منهجية علمية".

وقدمت الأنصاري (2012، 5) تعريفاً ينص على أنه "نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة وتغيير حياته نحو الأفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية، وذلك من خلال التحكم والسيطرة على طريقة التفكير والأفكار وجعلها تسير في الاتجاه الإيجابي، كما أنه يشمل قدرة الفرد على التعلم في المواقف الضاغطة، وهو تفكير بنائي يشمل قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى مواقف القوة في مواجهة المشكلة".

وترى محمود (2013، 45) أنه "اتجاه عقلي لدى الفرد يتطلب منه تقييم لقدراته وإمكاناته بطريقة موضوعية وذلك لتوظيفها في اتجاه تحقيق الهدف، والتركيز على أبعاد النجاح وتوقعه والتصميم عليه مع الرضا بما آلت إليه النتائج".

وتذكر رحيمة (2014، 153) أنه "التركيز على الجوانب المضيئة في أى موقف أو حدث أو مشكلة وتغليب حسن الظن بالنتائج المترتبة عليها، من خلال التفاؤل بإمكانية حل المشكلات وتعديل الأنماط السلوكية الخاطئة مهما كانت حدتها، وقبول الذات بمحاسنها وعيوبها، وقبول الاختلاف مع الآخرين في الأفكار والآراء، وقبول المسؤولية الشخصية عن أى تصرف أو خطأ يتسبب فيه الفرد".

ويتفق كل من ويلكنسون وكيترنجر (Wilkinson & Kitzinger, 2014, 797)؛ وموهانتي (Mohanty, 2015, 357) على أنه "المعتقدات والآراء والمفاهيم التي يتبعها الفرد لحل المشكلات والقضايا بصورة متفائلة إيجابية".

ويشير إياجلسون وآخرون (Eagleson et al., 2016, 14) إلى أنه "الحوار الذاتي الإيجابي المتعلق بالحياة اليومية ويبدو في التوقعات الإيجابية في أحكام الآخرين على الذات، والتوقعات المستقبلية الإيجابية، والتقييم الذاتي الإيجابي".

وترى صالحين (2017، 12) أنه "تمطّ من أنماط التفكير المنطقي؛ حيث الابتعاد عن الأفكار التشاؤمية، وخلق أفكار ذات طابع تفاؤلي، كما أنه أداة فعالة تتسم بالاستبصار والابتكار، حيث إدراك الفرد لجوانب القوة والضعف ومحاولة التغلب على جوانب الضعف

وتدعيم جوانب القوة، فهو مجهود ذهني قائم على استراتيجيات ومبادئ دقيقة لكيفية تفاعل الفرد مع نفسه والآخرين، ويتميز بطابع علمي حيث يعتمد على استخدام المعلومات المتوفرة واتباع منهجية علمية، كما يتضمن مجموعة من المكونات النفسية والعقلية كالاستبصار والتعلل والتفاؤل والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.

ويعرفه بخيت (2, 2017, Bekhet) بأنه "مجموعة من القدرات التي يمتلكها الفرد كالوعي بالذات، والمثابرة، والقدرة على التعلم والاستفادة من مواقف الضغط، واكتشاف الفرص الإيجابية في تلك المواقف، والتفاؤل، والرضا والكفاءة الشخصية، والمشاركة الوجدانية، ومهارات التفاعل الاجتماعي، والإحساس بالجمال والتسامح والمثابرة، والتطلع نحو المستقبل".

وقدم يونس (2018، 4) تعريفاً ينص على أنه "قدرة الفرد على ممارسة عمليات عقلية

محددة ويمارسها الفرد قصداً لمعالجة معلومات الموقف المشكل وصولاً لأهداف محددة".

مما سبق يتضح تعدد وتنوع تعريفات التفكير الإيجابي بوصفها مفهوماً نفسياً، إذ تباينت وجهات نظر العلماء والباحثين حول تعريفه؛ حيث قدموا تعريفات مختلفة استناداً إلى أسس واتجاهات نظرية متعددة، فمنهم من عرفه على أنه عملية سلوكية خارجية، وآخرين يرون أنه عملية عقلية معرفية. وعليه ترى الباحثة أن التفكير الإيجابي "هو قوة في حياة الأفراد؛ لما له من استراتيجيات وأساليب وميكانيزمات دفاعية تتصدى للتحديات التي يواجهها الأفراد في حياتهم، وتسهم في الشعور بالرضا عن جودة الحياة، وتعتمد قوة التفكير الإيجابي على مهاراته التي تتمثل في مواجهة الأفكار السلبية، ودعم الذات وتوكيدها، وإدراك جوانب القوة".

ولقد تعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا مكونات التفكير الإيجابي وفقاً لتوجهاتهم النظرية؛ ففي هذا الصدد قدم كلفت وكونور (2012، 207-202, Connor-Smith, & Calvete)

تصنيفاً للتفكير الإيجابي من خلال نموذج ثنائي البعد؛ حيث يتمثل البعد الأول في التأثير الإيجابي الذي يتضح من خلال مستوى مشاركة الفرد الإيجابية في بيئته والذي يعكس مستوى الرفاهية وروح المغامرة، أما البعد الثاني فيتمثل في الحالة الفسيولوجية التي تعكس مستوى الصحة العامة للأفراد وخفض مستوى القلق.

ولقد اقترح فاستا وبروكنر (Vasta & Brockner, 2012, 776-777) ثلاثة أبعاد خطية للتفكير الإيجابي وهي (الذات مقابل الآخرين، والواقعية مقابل اللاواقعية، والمنطقية مقابل اللامنطقية).

كما قدم كلوغ وإريل (Clough & Earle, 2013, 32-43) أربعة أبعاد رئيسة للتفكير الإيجابي، وهي: (التحكم، الالتزام، التحدي، الثقة)، والمتأمل في الأبعاد الثلاثة الأولى: التحكم والالتزام والتحدي يجد أنها تُعد من أبعاد الصلابة النفسية.

كما اقترح مارتن (Martin, 2013, 4-138) تصنيفاً لأبعاد التفكير الإيجابي يضم: (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، وحب التعلم والثقافة، والشعور بالرضا، والتقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، وقبول الذات، والذكاء الوجداني، وحب المغامرة المحسوبة).

كما حدد إبراهيم (2008، 196 - 201) عدداً من الأبعاد كمكونات للتفكير الإيجابي هي: (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، تقبل غير المشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفات الإيجابية، البدائل الإيجابية للتفكير اللاعقلاني والسلبي).

ويرى العديد من الباحثين أن المفكر الإيجابي يتسم بعدد من الخصائص التي تؤهله كي يكون قادراً على مواجهة المشكلات والصعاب، ومن أهمها: التفاؤل، وتحدي المشكلات والصعوبات، والتركيز على الحل وليس المشكلة (Gunter, 2010)؛ والحماسة، والنزاهة، والشجاعة، والثقة بالنفس، والصبر، والعزيمة، والتريث، والمرونة في التعامل مع الأفراد والمواقف (Bamford &

(Lagattuta, 2012)؛ والتسامح مع الذات ومع الآخرين، والاعتقادات الإيجابية نحو النجاح، والقدرة على طرد المشاعر السلبية وإحلال إيجابية مكانها (عبد الستار إبراهيم، 2011، 101)؛ والتوقعات الإيجابية عند مواجهة المواقف، وإظهار الود والبشاشة للآخرين (بيومي، 2018، 31).

ولما كان التفكير الإيجابي يُمثل أهمية فائقة في مواجهة مشكلات الحياة النفسية والاجتماعية والأكاديمية، فقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث التي تناولته منها: دراسة بيك (Bake, 2001) التي هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين التفكير السلبي والإبداع، وتكونت عينة الدراسة من (166) من طلبة الجامعة الأمريكية مناصفة بين الذكور والإناث، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين التفكير السلبي والإبداع، كما أظهرت الدراسة أن الإناث كن أكثر ميلاً للتفكير الإيجابي من الذكور.

ودراسة أنتوني (Anthony, 2002) التي هدفت إلى التعرف على الفروق في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري: النوع، والتخصص، وذلك لدى عينة مكونة من (309) طالباً وطالبة بالمرحلة الجامعية، بتطبيق مقياس للتفكير الإيجابي، خلصت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في التفكير الإيجابي لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لصالح طلبة التخصص العلمي.

ودراسة ريبكا (Rebecca, 2003) التي هدفت إلى الكشف عن الفروق في التفكير الإيجابي لدى طلبة التعليم العام وفقاً للنوع والتخصص الدراسي، وذلك لدى عينة قوامها (284) طالباً وطالبة من طلبة التعليم العام، وبتطبيق مقياس للتفكير الإيجابي توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي تبعاً للنوع والتخصص الدراسي.

ودراسة إدميدس (Edmeads, 2004) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين بعض المتغيرات ونمط التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (75) طالباً، و(105) طالبة في إحدى الجامعات الأمريكية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن ما نسبته (41.4%) من الطلبة ذكوراً وإناثاً قد أظهروا ميلاً نحو التفكير الإيجابي، كما أظهرت نتائج

الدراسة وجود علاقة جوهرية بين نمطي التفكير ومتغيري التحصيل والنوع لصالح الطلاب مرتفعي التحصيل والإناث حيث أظهر الطلاب ذوي التحصيل المرتفع والطالبات ميلاً أكبر نحو التفكير الإيجابي، ولم تظهر الدراسة علاقة جوهرية بين متغير التخصص ونمط التفكير الإيجابي.

ودراسة مونرو (Munro, 2004) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة على عينة بلغت (420) طالباً وطالبة ممن يدرسون في إحدى الجامعات الأمريكية، وقد انتهت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية في مستوى التفكير السلبي والإيجابي تعزى إلى سمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لدى طلبة الجامعات، حيث أظهر المتفائلون مستوى أكبر من التفكير الإيجابي، بينما أظهر الطلاب المتشائمون مستوى أكبر من التفكير السلبي، كما أظهرت النتائج عدم وجود أثر لمتغيري النوع والتخصص في مستوى التفكير السلبي أو الإيجابي على أنه قد أظهر الطلاب بشكل إجمالي ميل نحو التفكير الإيجابي.

ودراسة غانم (2005) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية وتربوية، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من طلاب جامعة القدس المفتوحة، موزعين تبعاً لمتغيرات الدراسة موضع البحث، واستخدم مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، وقد كشفت نتائج الدراسة أن نسبة (45%) من أفراد الدراسة قد أظهروا نمطاً من التفكير الإيجابي منهم (40%) من الذكور، و(59%) من الإناث، مع وجود فروق دالة بين متوسطات درجات الطلاب في التفكير الإيجابي تعزى لمتغيرات مثل التحصيل الدراسي.

ودراسة بيترسون (Peterson et al., 2007) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وكل من السعادة والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (2439) مراهق أمريكي، و(445) من المراهقين السويسريين، وطبق على أفراد العينتين قائمة الاستراتيجيات الإيجابية في الشخصية، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال وموجب بين درجات استراتيجيات التفكير الإيجابي مثل القدرة على الحب والأمل وحب الإستطلاع والتدفق بكل

من الرضا عن الحياة والسعادة، وكشفت الدراسة أيضًا أن الامتتان باعتباره جانبًا من جوانب التفكير الإيجابي ارتبط بالرضا عن الحياة لدى أفراد العينة الأمريكية، في حين ارتبط الرضا عن الحياة لدى العينة السويسرية بالمتابعة باعتباره جانبًا من جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية، وتشابه أفراد العينتين في التفاؤل الإيجابي في الشخصية الذي يؤدي إلى السعادة والرضا عن الحياة.

ودراسة قاسم (2009) التي هدفت إلى التعرف على أبعاد التفكير الإيجابي من خلال التعرف على البنية المعرفية لمقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم (2008) وتكونت عينة الدراسة من (151) مفحوصًا مصرياً من الجنسين من الفئة العمرية (17 - 50) سنة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى توافر شروط سيكومترية مقبولة بالنسبة لمقياس التفكير الإيجابي، ووجود فروق في متوسطات الدرجات في كل من (تقبل المسؤولية، والتقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين، وتقبل الذات غير المشروط) لصالح الذكور.

ودراسة ليتسي وآخرون (Lightsey et al., 2012) التي هدفت إلى الكشف عن تأثير الميكانيزمات الآلية الوسيطة على التفكير الإيجابي والأفكار السلبية وتكونت عينة الدراسة من (160) طالب جامعي، وكان من بين أدوات الدراسة مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس الأفكار السلبية، ومقياس تقدير الذات، وتوصلت نتائج تلك الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين درجات التفكير الإيجابي وتقدير الذات كآلية نفسية داعمة له، كما توجد علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين الأفكار السلبية وتقدير الذات.

ودراسة ونج (Wong, 2012) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والسلبي والرفاهة النفسية والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة، والتي أجريت على عينة قوامها (398) طالب جامعي، ومن بين أدواتها مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس الرفاهة النفسية، أسفرت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين التفكير الإيجابي والرفاهة النفسية (الرضا عن الحياة- والسعادة)، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة بين درجات التفكير الإيجابي

ومؤشرات المرض النفسي (التوتر - القلق - الاكتئاب - الغضب) كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين على متغيرات الدراسة.

ودراسة المغازي (2013) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والشعور بالانتماء لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة، وب تطبيق أدوات الدراسة، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين التفكير الإيجابي والشعور بالانتماء لدى طلاب كلية التربية، وأن التفكير الإيجابي منبئ للشعور بالانتماء.

ودراسة حسن (2013) التي هدفت إلى التعرف على دور الصلابة النفسية في صياغة معنى للحياة واعتبارها متغير وقائي من الضغوط، وهل يختلف ذلك في ضوء التفكير الإيجابي وتكونت عينة الدراسة من (400) من طالب وطالبة من كليتي التربية والخدمة الاجتماعية بجامعة أسوان، وب تطبيق أدوات الدراسة والتي من بينها مقياس التفكير الإيجابي للباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة عن تحقق فروض الدراسة حيث وجود علاقة طردية بين كل من معنى الحياة والصلابة النفسية والتفكير الإيجابي ووجود فروق في متوسطات الدرجات في كل من الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي ومعنى الحياة تعزى إلى النوع لصالح الذكور، كما توجد فروق في متوسطات الدرجات في كل من الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي ومعنى الحياة تعزى إلى التخصص لصالح ذوي التخصص العلمي.

ودراسة خليل والشريف (2014) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين القيم ومهارات التفكير الإيجابي، وذلك لدى عينة قوامها (85) طالبة من طالبات جامعة الملك عبد العزيز، وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والاتجاهات نحو القيم كفرض رئيسي، ووجود علاقة بين التوقعات الإيجابية والتفاؤل وبين قيمة السلام والأمان، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا وقيمة الانجاز.

ودراسة عبد العال (2014) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وإدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة

من طلاب الجامعة منهم (200) من الشعب الأدبية (100) من الشعب العلمية، تتراوح أعمارهم ما بين (18 - 22) سنة، وبتطبيق الباحثة مقياس التفكير الإيجابي من إعدادها، كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس إدارة الضغوط النفسية، وإمكانية التنبؤ بالدرجة الكلية لإدارة الضغوط النفسية بمعلومية الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعات الأربعة (ذكور علمي، ذكور أدبي، إناث علمي، إناث أدبي) على مقياس التفكير الإيجابي تعزى إلى تأثير كل من النوع والتخصص والتفاعل بينهما.

ودراسة عثمان (2015) التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات، وذلك لدى عينة من المراهقين قوامها (30) مراهقاً ومراقبة، وبتطبيق أدوات الدراسة، أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي في اتجاه القياس البعدي؛ ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب الذكور والإناث في المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس التفكير الإيجابي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبقي لمقياس التفكير، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات في اتجاه القياس البعدي. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس تقدير الذات في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب الذكور والإناث بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس تقدير الذات.

ودراسة النجار والطلاع (2015) التي هدفت إلى التعرف على الفروق في مستويات التفكير الإيجابي وفقاً للنوع الاجتماعي لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، وتكونت عينة الدراسة من (100) فرد من الجنسين العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، وبتطبيق مقياس التفكير الإيجابي لعبدالستار إبراهيم (2008) أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعود لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور.

ودراسة عبد الوهاب (2016) التي هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي، وذلك لدى عينة قوامها (370) فرداً تراوحت أعمارهم ما بين (19 - 23) سنة من الجنسين، وبتطبيق مقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحث، أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي لصالح الإناث.

ودراسة كمال وآخرون (2016) التي هدفت إلى التعرف على علاقة التفكير الإيجابي بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية في ضوء متغيري: النوع، والصف الدراسي، وذلك لدى عينة قوامها (185) طالباً وطالبة بمدارس التعليم الثانوي الفني التجاري ببورسعيد، وبتطبيق مقياس التفكير الإيجابي لعبدالستار إبراهيم (2008)، توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التفكير الإيجابي لصالح الذكور.

ودراسة الحسيني (2016) التي هدفت إلى التعرف على الفروق بين أفراد عينة دراستها في كل من جودة الحياة والتفكير الإيجابي والسلبي، وتكونت عينة الدراسة من (480) طالب وطالبة من الشعب العلمية والأدبية، وبتطبيق الباحثة مقياس التفكير الإيجابي والسلبي من إعدادها، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبه دالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس جودة الحياة ودرجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي والسلبي، وعدم وجود فروق تعزى للنوع أو التخصص على مقياس جودة الحياة ومقياس التفكير الإيجابي والسلبي.

ودراسة السواط (2016) التي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي يستند الى استراتيجيات التفكير الإيجابي في مهارات إدارة الذات وتحسين مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة

الثانوية بمحافظة الطائف، وتكونت عينة الدراسة من (32) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابط بلغ عدد كل منها (16) طالباً، وبتطبيق أدوات الدراسة، أظهرت النتائج وجود فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياسي مهارات إدارة الذات، وتحسين مستوى الطموح في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

ودراسة صالحين (2017) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والكمالية والرضا عن الحياة لدى شباب الجامعة، وبتطبيق مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم، وذلك على عينة قوامها (300) طالب وطالبة من الشعب (العلمية والأدبية) من كلية التربية بجامعة عين شمس، أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التفكير الإيجابي تعزي إلى تأثير كل من النوع (لصالح الإناث)، والتخصص (لصالح الشعب العلمية)، وعدم وجود أثر للتفاعل بينهما.

ودراسة الطملاوي وآخرون (2017) التي هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (50) طالباً وطالبة ، وبتطبيق مقياس للتفكير الإيجابي من إعداد الباحثين أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في التفكير الإيجابي لصالح الإناث.

ودراسة السلمي (2018) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة الموهوبين والعاديين بمدينة جدة، وتكونت عينة الدراسة من (720) طالباً وطالبة، وبتطبيق مقياس التفكير الإيجابي للباحث، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في التفكير الإيجابي لصالح الذكور.

وأخيراً أجرت بيومي (2018) دراسة هدفت إلى إعداد برنامج لتنمية التفكير الإيجابي ومعرفة مدى تأثير البرنامج في خفض الضغوط النفسية، والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من 63 طالباً وطالبة، وصنفوا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية

مكونة من (33) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية-كلية التربية -جامعة عين شمس ومجموعة ضابطة مكونة من (30) من طلاب الفرقة الثانية-كلية التربية -جامعة عين شمس، وبتطبيق مقياس التفكير الإيجابي، مقياس الضغوط النفسية، مقياس القلق الاجتماعي، وكذا البرنامج التدريبي أشارت النتائج إلى الأثر الإيجابي للبرنامج في تنمية التفكير الإيجابي وخفض الضغوط النفسية، والقلق الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ودراسة عبد الرحيم وعلي (2019) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية بولاية جنوب دارفور في السودان، وبتطبيق مقياس التفكير الإيجابي ومستوى الطموح أظهرت النتائج امتلاك أفراد عينة الدراسة مستوى مرتفع في كل من التفكير الإيجابي ومستوى الطموح، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي ومستوى الطموح.

ودراسة أبو الحسن وآخرون (2020) التي أجريت بهدف استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالب بالصف الثاني الثانوي بمحافظة الوادي الجديد، وبتطبيق مقياس اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي؛ بيّنت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي.

ودراسة الحربي (2021) التي أجراها بهدف التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة ببعض المدارس الثانوية بمركز كثيفة بمنطقة حائل، وبتطبيق مقياس التفكير الإيجابي والثقة بالنفس؛ خلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل أبعاد الثقة بالنفس وبين جميع أبعاد التفكير الإيجابي وكانت معاملات الارتباط موجبة؛ مما يشير إلى أن هناك علاقة طردية بين كل بعد من أبعاد الثقة بالنفس وبين أبعاد التفكير الإيجابي؛ أي أنه كلما زادت ثقة المتعلم بنفسه زادت لديه أنماط التفكير الإيجابي.

وأخيراً أجرت السيد وآخرون (2022) دراسة هدفت إلى التحقق من النموذج البنائي للعلاقات السببية بين كل من مستويات الموهبة والمرونة العقلية والتفكير الإيجابي من خلال أسلوب نمذجة المعادلة البنائية، وتكونت عينة الدراسة من (510) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة مدينة السادات، وبتطبيق اختبار ستيرنبرج للقدرات الثلاثية، ومقياسي المرونة العقلية والتفكير الإيجابي، أشارت النتائج إلى وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائية بين متغيرات الدراسة؛ وتعديل النموذج حقق النموذج البنائي المفترض جودة المطابقة، وفقاً لأدلة المطابقة.

مما سبق يتضح أن التفكير الإيجابي يرتبط بمتغيرات عديدة مثل السعادة والثقة بالنفس، ودافعية الإنجاز، والتحصيل الدراسي، وتقدير الذات، والنجاح في الحياة، والتفؤل، والمثابرة، والتوقعات الإيجابية، والضبط الانفعالي، وتقبل الرأي الآخر، وتقبل الذات، والتسامح، والمجازفة الإيجابية، وحب التعلم، والرضا عن الحياة، والهناء الذاتي، فضلاً عن كونه مختزل لمستوى متغيرات أخرى مثل الضغوط النفسية، والقلق عامة، والقلق الاجتماعي خاصة، ومن ثم يتضح مدى الاهتمام المنصب على دراسة التفكير الإيجابي لدى الفئات العمرية المختلفة وخاصة مرحلة المراهقة، كما يتضح تنوع العينات المستخدمة في تلك الدراسات والبحوث ما بين عينات كلينكية، وأخرى غير كلينكية، كما يتضح أيضاً من نتائج تلك الدراسات أهمية التفكير الإيجابي سواء من حيث ارتباطاتها بالعديد من المتغيرات والخصائص الإيجابية في الشخصية المسهمة في تحقيق التوافق والصحة، أو فاعليتها كتدخل علاجي في علاج كثير من الاضطرابات النفسية.

فرضية الدراسة:

في ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها وأهميتها، وما أسفرت عنه نتائج الدراسات والبحوث السابقة، يمكن صياغة فرضين للدراسة الحالية على النحو التالي:

1. تتوافر بنية عاملية متعددة العوامل للتفكير الإيجابي لدى المراهقين الكويتيين.

2. ءوءف فروق ءالة إحصائياً فف الففكر الإفاابف لءى المراهقفن الكوففففن ءرجع للنوع الافءماعى (ذكور - إناء).

الطرفقة والإجراءاء:

أولاً: منهج الءراسة:

ءم اسءءءام المنهج الوصفف وءلك باسءءءام الأسلوبفن (المقارن؁ والعاملف) ءفء إنه أكءر ملاءمة لأءءاف الءراسة ءالفة.

ءانفأً: عفة الءراسة:

أ. عفة الءصائص السفكومءرفة: قامء الباءءة ءالفة بءطبق مففاس الففكر الإفاابف على عفة قوامها (160) من المراهقفن الكوففففن من ءنسنن بالمرءلءفن ءانوفة والءامعة.

ب. العفة الأساسية: ءكونء عفة الءراسة الأساسية من (600) من المراهقفن الكوففففن من ءنسنن بالمرءلءفن ءانوفة والءامعة؁ منهم (330) ذكور؁ و(270) إناء؁ ببعض المءارس ءانوفة بمءافظة ءولف؁ وكذا ءامعة الكوفء بءولة الكوفء.

ءالءأً: أءاة الءراسة:

لءءقق ءءف الءراسة قامء الباءءة بءطبق مففاس للففكر الإفاابف من إءءاءها. وففما فلف ءوضفء لءطواء وإجراءاء ءءقق من الكفاءة السفكومءرفة للأءاة.

• مففاس الففكر الإفاابف للمراهقفن (إءءاء/ الباءءة):

فءءف المففاس ءالفف إلى قفاس الففكر الإفاابف لءى المراهقفن بالمرءلءفن ءانوفة والءامعة؁ وءلك اسءءاءاً إلى بعض الأطر النظرفة والءراساء السابقة زكءا بعض المففافس ءف ءناولء الففكر الإفاابف وقفاسه مءل: (Jolly & Wiesner, 1996؛ وغانم؁ 2005؛ Kirkegaard,

2005؛ وإبراهيم، 2008؛ وكاظم، 2010؛ والحسينى، 2011؛ والوقاد، 2012؛ Lightsey et al., 2012؛ وحسن، 2013؛ والدليمى وآخرون، 2013؛ وعثمان، 2014؛ وعطية، 2014؛ وطه، 2015؛ وعبد الوهاب، 2016؛ وفرج، 2016؛ Bekhet, 2017؛ والطملاوي، 2017؛ وحناء، 2017؛ والرفاعي، 2018؛ والسلمى، 2018؛ وعلي وآخرون، 2018؛ وبيومى، 2018؛ وعبد الرحيم وعلي، 2019؛ وأبو الحسن وآخرون، 2020؛ والحربي، 2021؛ والسيد وآخرون، (2022).

ويتكون المقياس في صورته النهائية (ملحق 1) من (49) مفردة موزعة على سبع (7) أبعاد رئيسية هي (التقاول، الرضا عن الحياة، الثقة بالنفس، تحقيق الذات، الاتزان الانفعالى، تقدير الذات، والتوكيدية)، يشتمل كل بعد على (7) مفردات وجميعها موجبة، وأمام كل مفردة ثلاث استجابات هي: (دائمًا، أحيانًا، نادرًا). وتقدر بإعطاء الدرجات (3، 2، 1) المقابلة للاستجابات على الترتيب، وبذلك تتراوح درجات المقياس ما بين (49 – 147) وتشير الدرجة المرتفعة إلى إمتلاك المراهق/ المراهقة مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى عكس ذلك.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

■ صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس من خلال ما يلى:

1. صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على عدد من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس، وقد أجمع المحكمون بنسبة تراوحت ما بين (90 – 100%) على صدق مضمون العبارات، كما تم تعديل بعض العبارات في ضوء توجيهات السادة المحكمين.

2. الصدق التمييزى (المقارنات الطرفية):

تم حساب صدق المقياس بطريقة المقارنات الطرفية (الصدق التمييزي)، حيث تم ترتيب درجات أفراد عينة الخصائص السيكمترية بشكل تصاعدي على المقياس الحالي، وحساب اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين، وهما أعلى (27%)، وأدنى (27%)، أي أعلى (43) طالباً وطالبة، وأدنى (43) طالباً وطالبة (27% X 160)، فكانت هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، مما يُعد دليلاً على قدرة المقياس الحالي على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الأداء عليه، ومن ثم تم اعتبار ذلك مؤشراً لصدق المقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (1) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين باختلاف الأداء (أدنى - أعلى) على مقياس التفكير الإيجابي.

المتغير	المجموعة	ن	م	ع	D.F	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	الأداء الأعلى	43	114.152	2.980	84	50.605	دالة
	الأداء الأدنى	43	68.204	5.121			

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) = 2.374؛ وعند مستوى (0.05) = 1.664

لدلالة الطرف الواحد.

3. الصدق التلازمي (المحك):

تم حساب صدق المقياس الحالي من خلال صدق المحك حيث تم حساب معامل الارتباط بين مقياس التفكير الإيجابي إعداد/ عبد الوهاب (2016) ومقياس التفكير الإيجابي المُعد بالدراسة الحالية، من خلال تطبيقهما على أفراد عينة الخصائص السيكومترية، وقد بلغت معاملات الارتباط بينهما (0.882) وهو معامل مرتفع ودال عند مستوى (0.01).

■ ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

1. طريقة التجزئة النصفية:

حيث تم تقسيم كل بعد في المقياس إلى نصفين، أحدهما يمثل المفردات الفردية، والآخر يمثل المفردات الزوجية لكل بعد على حدة، وبالتالي يصبح لكل فرد درجتان لكل بعد على حدة إحداها تمثل الدرجات الفردية لهذا الفرد في هذا البعد والأخرى تمثل الدرجات الزوجية لهذا الفرد لنفس البعد، ثم استُخدمت درجات النصفين في حساب معامل الارتباط بينهما (معامل الثبات النصفية)، وتلي ذلك استخدام معادلة سبرمان - براون لحساب معامل ثبات الاختبار كله، كما يتضح من جدول (2).

2. طريقة ألفا كرونباخ:

استُخدمت طريقة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات فكانت القيم المتحصل عليها مناسبة للمقياس وتجيز استخدامه لما وضع لأجله، كما يتضح من جدول (2).

3. طريقة التطبيق وإعادة التطبيق:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق "بعد 21 يوم" من التطبيق الأول، وذلك أفراد العينة الاستطلاعية، فكانت القيم المتحصل عليها مناسبة للمقياس، كما يتضح من جدول (2) التالي:

جدول (2) قيم معاملات ثبات مقياس التفكير الإيجابي

أبعاد المقياس	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		طريقة إعادة التطبيق
		الثبات النصفية	سبرمان - براون	
التفاؤل	0.902	0.662	0.796	0.860
الرضا عن الحياة	0.840	0.763	0.865	0.792
الثقة بالنفس	0.890	0.758	0.862	0.812
تحقيق الذات	0.836	0.657	0.792	0.774
الاتزان الانفعالي	0.885	0.661	0.795	0.828
تقدير الذات	0.851	0.791	0.883	0.971
التوكيدية	0.895	0.659	0.794	0.880
الدرجة الكلية للمقياس	0.910	0.858	0.923	0.915

■ الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وكذا معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على أفراد عينة الخصائص السيكمترية والجداولين التاليين يوضحا ذلك.

جدول (3) معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	معاملات الارتباط	رقم المفردة	معاملات الارتباط	رقم المفردة	معاملات الارتباط	رقم المفردة	معاملات الارتباط	رقم المفردة	معاملات الارتباط
1	0.453	11	0.479	21	0.467	31	0.482	41	0.498
2	0.781	12	0.559	22	0.575	32	0.783	42	0.762
3	0.769	13	0.738	23	0.734	33	0.744	43	0.496
4	0.702	14	0.736	24	0.816	34	0.797	44	0.405
5	0.517	15	0.710	25	0.692	35	0.710	45	0.617
6	0.876	16	0.688	26	0.789	36	0.843	46	0.431
7	0.673	17	0.738	27	0.825	37	0.862	47	0.456
8	0.656	18	0.733	28	0.710	38	0.621	48	0.617
9	0.554	19	0.475	29	0.743	39	0.846	49	0.581
10	0.599	20	0.494	30	0.649	40	0.484		

* جميع هذه القيم دالة عند مستوى (0.01)

جدول (4) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

رقم البعد	أبعاد المقياس	معاملات الارتباط	رقم البعد	أبعاد المقياس	معاملات الارتباط
1	التفاؤل	0.862	5	الاتزان الانفعالي	0.825
2	الرضا عن الحياة	0.763	6	تقدير الذات	0.791
3	الثقة بالنفس	0.858	7	التوكيدية	0.924
4	تحقيق الذات	0.757			

* جميع هذه القيم دالة عند مستوى (0.01)

ومما سبق يتضح من الجدولين (3)، (4) أن جميع قيم معاملات الارتباط (بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وأيضاً بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على تجانس المقياس وبالتالي يتمتع بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي يجعله صالحاً للاستخدام في الدراسة الحالية.

الصورة النهائية للمقياس:

بعد التأكد من الكفاءة السيكمترية للمقياس، أصبح صالحاً للاستخدام في الدراسة الحالية لقياس التفكير الإيجابي لدى المراهقين، وأصبح في صورته النهائية يتكون من (49) مفردة موزعة على سبعة (7) أبعاد رئيسية كما يوضح الجدول التالي:

جدول (5) أبعاد مقياس التفكير الإيجابي وأرقام المفردات المنتمية لكل بعد

البعد	أرقام المفردات	المجموع
التفاؤل	1، 8، 15، 22، 29، 36، 43	7
الرضا عن الحياة	2، 9، 16، 23، 30، 37، 44	7
الثقة بالنفس	3، 10، 17، 24، 31، 38، 45	7
تحقيق الذات	4، 11، 18، 25، 32، 39، 46	7
الاتزان الانفعالي	5، 12، 19، 26، 33، 40، 47	7
تقدير الذات	6، 13، 20، 27، 34، 41، 48	7
التوكيدية	7، 14، 21، 28، 35، 42، 49	7
المجموع		49

وقامت الباحثة باختبار اعتدالية التوزيع وذلك عن طريق حساب معاملي الالتواء والتفلطح لدرجات عينة الدراسة لكل بعد من أبعاد التفكير الإيجابي ودرجته الكلية، وأظهرت النتائج أن توزيع البيانات اعتدالي، لذا قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية البارامترية لاختبار صحة فروض الدراسة.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

1- نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الاول على أنه "تتوافر بنية عاملية متعددة العوامل للتفكير الإيجابي لدى المراهقين الكويتيين". ولاختبار هذا الفرض تم استخدام التحليل العائلي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية مع تدوير المحاور بطريقة الفارماكس Varimax للتدوير المتعامد لدرجات أفراد عينة الدراسة في التفكير الإيجابي بالبرنامج الإحصائي SPSS V20، وبعد ذلك استخدمت الباحثة التحليل العائلي التوكيدي ببرنامج LISREL 8.50، وكانت النتائج كما يلي:

(أ) التحليل العائلي الاستكشافي:

أسفرت نتائج التحليل العائلي الاستكشافي لمقياس التفكير الإيجابي عن تشبعها جميعاً على عامل عام واحد وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (6) مصفوفة الارتباط بين العوامل المكونة للتفكير الإيجابي

العامل	التفاؤل	الرضا عن الحياة	الثقة بالنفس	تحقيق الذات	الاعتزان الانفعالي	تقدير الذات	التوكيدية
التفاؤل							
الرضا عن الحياة	0.684						
الثقة بالنفس	0.743	0.672					
تحقيق الذات	0.608	0.699	0.633				
الاعتزان	0.686	0.867	0.659	0.848			

العامل	التقاؤل	الرضا عن الحياة	الثقة بالنفس	تحقيق الذات	الاتزان الانفعالي	تقدير الذات	التوكيدية
الانفعالي							
تقدير الذات	0.645	0.774	0.850	0.884	0.775		
التوكيدية	0.820	0.690	0.798	0.843	0.873	0.848	

يتضح من مصفوفة الارتباط بجدول (6) أن قيم معاملات الارتباط بين العوامل المكونة للتفكير الإيجابي انحصرت بين (0.608، 0.884) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى (0.01).

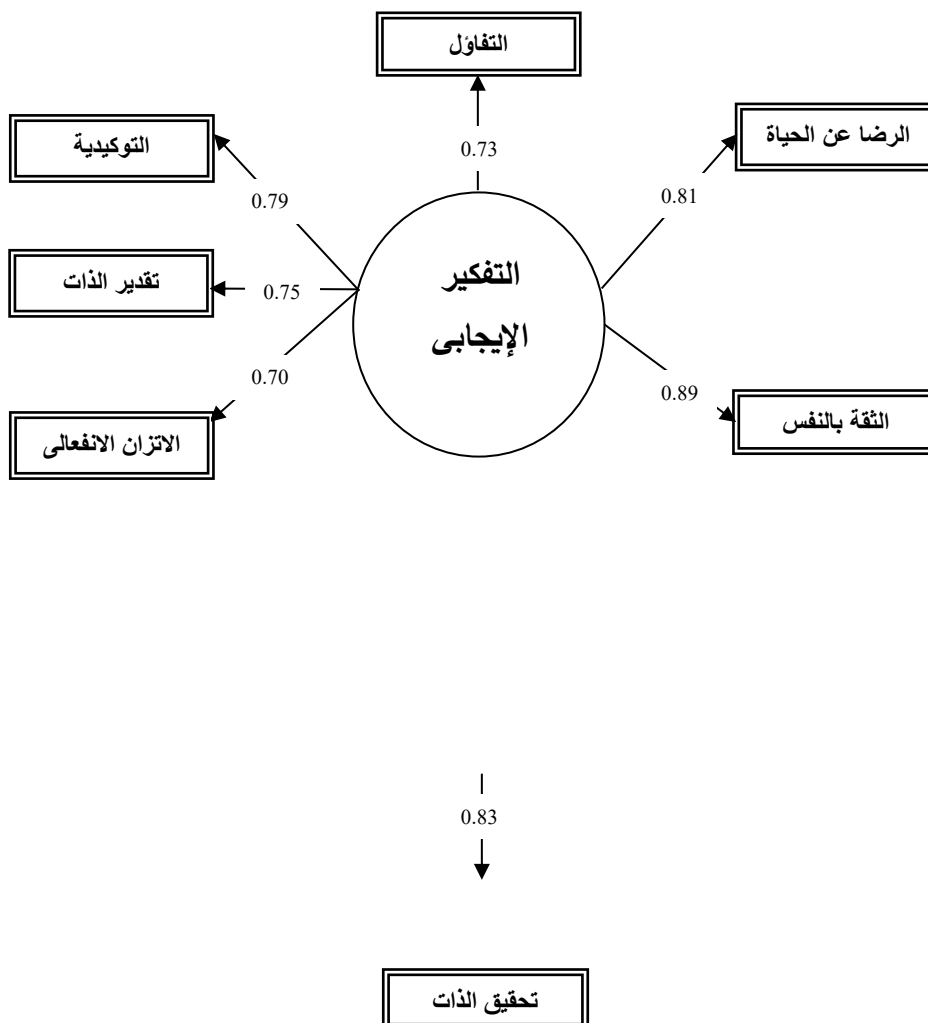
جدول (7) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي للتفكير الإيجابي

العوامل	التقاؤل	الرضا عن الحياة	الثقة بالنف س	تحقيق الذات	الاتزان الانفعال ى	تقدير الذات	التوكيدي ة
الاشتراكيات	0.61 3	0.66 5	0.67 2	0.79 0	0.607	0.65 1	0.808
التشبعات	0.59 0	0.58 3	0.82 2	0.87 5	0.533	0.54 2	0.860

يتضح من جدول (7) تشبع التفكير الإيجابي على عامل عام واحد، وانحصرت قيم التشبعات بين (0.533) للاتزان الانفعالي، (0.875) لتحقيق الذات.

(ب) نتائج التحليل العاملي التوكيدي:

تم التحقق من صدق البناء الكامن (أو التحتي) لمقياس التفكير الإيجابي باستخدام أسلوب التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام لدى أفراد عينة الدراسة (ن = 600 مراهق ومراهقة)، وفي نموذج العامل الكامن العام تم افتراض أن جميع العوامل (الأبعاد الفرعية) المشاهدة لمقياس التفكير الإيجابي تنتظم حول عامل كامن عام واحد One Latent Factor كما بالشكل التالي:



شكل (1) نموذج العامل الكامن العام للتفكير الإيجابي

وقد حظى نموذج العامل الكامن الواحد للتفكير الإيجابي على مؤشرات حسن مطابقة جيدة، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (8) مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العامل الكامن للتفكير الإيجابي

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
1	الاختبار الاحصائي كا ² X ²	1.455	أن تكون قيمة كا ²
	مستوى دلالة كا ²	0.725	غير دالة إحصائياً
2	نسبة كا ² / df X ²	0.877	(صفر) إلى (5)
3	مؤشر حسن المطابقة GFI	0.934	(صفر) إلى (1)
4	مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	0.911	(صفر) إلى (1)
5	جذر متوسط مربعات البواقي RMSR	0.012	(صفر) إلى (0.1)
6	جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	0.989	(صفر) إلى (0.1)
7	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج	0.338	أن تكون قيمة المؤشر

الحالي ECVI	0.170	للمنموذج الحالي أقل من نظيرتها للمنموذج المشبع
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للمنموذج المشبع		
8	مؤشر المطابقة المعياري NFI	0.543 (صفر) إلى (1)
9	مؤشر المطابقة المقارن CFI	0.789 (صفر) إلى (1)
10	مؤشر المطابقة النسبي RFI	0.456 (صفر) إلى (1)

يتضح من جدول (8) أن نموذج العامل الكامن الواحد للتفكير الإيجابي قد حظى على قيم جيدة لجميع مؤشرات حسن المطابقة، حيث إن قيمة χ^2 غير دالة إحصائياً، وقيمة مؤشر الصدق الزائف المتوقع للمنموذج الحالي (نموذج العامل الكامن الواحد) أقل من نظيرتها للمنموذج المشبع، وأن قيم بقية المؤشرات وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر، مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات موضع الاختبار (حسن، 2016، 370 - 371).

والجدول التالي يوضح تشبعات العوامل الفرعية المشاهدة (الأبعاد الفرعية) بالعامل الكامن العام (التفكير الإيجابي).

جدول (9) تشبعات العوامل الفرعية بالعامل الكامن (التفكير الإيجابي)

م	العوامل المشاهدة (أبعاد التفكير الإيجابي)	التشبع بالعامل الكامن	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة (ت) مستوى الدلالة
---	---	-----------------------	------------------------------	------------------------

1	التفاؤل	0.465	0.072	6.426	0.01
3	الرضا عن الحياة	0.617	0.068	9.064	0.01
3	الثقة بالنفس	0.596	0.071	8.357	0.01
4	تحقيق الذات	0.575	0.071	8.693	0.01
5	الاتزان الانفعالي	0.702	0.066	10.600	0.01
6	تقدير الذات	0.648	0.067	9.542	0.01
7	التوكيدية	0.661	0.066	9.885	0.01

يتضح من جدول (9) أن كل التشبعات أو معاملات الصدق دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يدل على صدق جميع الأبعاد الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي. أي أن التحليل العاملي التوكيدي قدم دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي أو الكامن لهذا المقياس، وأن التفكير الإيجابي عبارة عن عامل كامن عام واحد ينتظم حوله الأبعاد الفرعية السبع للتفكير الإيجابي، وبذلك يتحقق فرض الدراسة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء وجود عوامل مستقلة عن طريق التحليل العاملي الاستكشافي، ثم التحقق من هذه العوامل باستخدام التحليل العاملي التوكيدي والذي أسفر عن وجود عامل عام تتجمع حوله هذه العوامل السبع؛ أي أنه يمكن القول بأن التفكير الإيجابي يعمل إلى حد ما بصورة مستقلة وكلها تسهم في عامل عام واحد.

2- نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى المراهقين الكويتيين ترجع للنوع الاجتماعي (ذكور – إناث)". وللتحقق من صحة هذا الفرض فقد تم حساب المتوسط والانحراف المعياري وقيمة "ت" للتفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً للنوع الاجتماعي (ذكور – إناث) كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (10) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة باختلاف النوع الاجتماعي (ذكور – إناث) في التفكير الإيجابي.

التفكير الإيجابي	نوع الجنس	ن	م	ع	D.F	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفاؤل	ذكور	330	13.606	3.821	598	18.179	دالة
	إناث	270	9.155	1.386			
الرضا عن الحياة	ذكور	330	13.554	3.751	598	18.272	دالة
	إناث	270	9.157	1.388			
الثقة بالنفس	ذكور	330	12.863	3.267	598	12.967	دالة
	إناث	270	9.807	2.297			
تحقيق	ذكور	330	11.642	2.435	598	8.111	دالة

الذات	إناث	270	10.059	2.306			
الانفعال	ذكور	330	13.215	3.407	598	12.627	دالة
	إناث	270	10.029	2.609			
تقدير الذات	ذكور	330	14.648	4.428	598	13.685	دالة
	إناث	270	10.211	3.273			
التوكيدية	ذكور	330	11.357	2.625	598	6.362	دالة
	إناث	270	10.060	2.305			
الدرجة الكلية	ذكور	330	90.887	16.869	598	18.545	دالة
	إناث	270	68.477	11.575			

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.01) = 2.326؛ وعند مستوى (0.05) = 1.645 لدلالة الطرف الواحد.

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى المراهقين الكويتيين ترجع للنوع الاجتماعي (ذكور - إناث) لصالح الذكور، حيث كانت قيمة "ت" دالة عند مستويي (0.01؛ 0.05) في أبعاد التفكير الإيجابي ودرجته الكلية مما يشير إلى أن المراهقين من الجنسين (الذكور - الإناث) يختلفون عن بعضهم البعض في التفكير الإيجابي، وهو ما يشير إلى تحقق الفرض الثاني للدراسة الحالية.

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسات: إبراهيم (2001)، ومونرو (Munro, 2004)، وقاسم (2009)، وونج (Wong, 2012)، وحسن (2013)، وعبد العال (2014)، والنجار

والاطلاع (2015)، كمال وآخرون (2016)، والسلمي (2018) حيث أشارت إلى وجود فروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي لصالح الذكور.

بينما تتعارض هذه النتيجة مع دراسات: بيك (Bake, 2001)، وأنتوني (Anthony, 2002)، وإدميدس (Edmeads, 2004)، وغانم (2005)، وعبد الوهاب (2016)، وصالحين (2017)، والطملاوي وآخرون (2017) حيث أشارت إلى وجود فروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي لصالح الإناث.

كما تتناقض هذه النتيجة مع دراسات: ربيكا (Rebecca, 2003)، وعثمان (2015)، والحسيني (2016) حيث أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي.

ويمكن تفسير تلك النتيجة والتي أشارت إلى تفوق الذكور على الإناث في التفكير الإيجابي في ضوء البناء النفسي لكل من الجنسين والفروق في التنشئة الاجتماعية، وثقافة المجتمع الذي يلقي على الذكور الكثير من الأعباء والالتزامات الأسرية والمجتمعية، كما يطالبهم بالتحمل والالتزام والصلابة في مواجهة مشاق الحياة ومشكلاتها بفاعلية وإيجابية أكثر، وأيضًا تحمل الصعاب والشدائد دون ملل أو كلل أو شكوى، وهذا كله يجعل الذكور أكثر تفاؤلاً ورضًا عن حياتهم، وثقةً بنفسهم، وجميعها مكونات للتفكير الإيجابي من وجهة نظر الدراسة الحالية، ومن ثم فالتفكير الإيجابي لدى الذكور أعلى من الإناث. كما أن الذكور وفقًا لهذه النتيجة يعدون أكثر أكثر إترانًا انفعاليًا وتقديرًا وتحقيقًا وتوكيدًا لذواتهم من الإناث التي تطحنهن الضغوط الأسرية والحياتية داخل المنزل وخارجه وتكبلهن وتتهكهن نفسيًا، هذا كله قد يسبب في أن يكون الذكور أعلى في التفكير الإيجابي من الإناث.

توصيات تربوية وبحوث مقترحة:

1. التوسع في دراسة التفكير الإيجابي لدى فئات متنوعة من المراهقين (موهوبين، متفوقين، ... مبتكرين، مبدعين، ... إلخ).

2. نظرًا لأهمية التفكير الإيجابي توصي الباحثة القائمين على العملية التربوية والتعليمية سواء بالمدارس أو الجامعات بتدريب المتعلمين على أساليب التفكير الإيجابي.

3. إجراء دراسة تتناول التدخل السلوكي لتنمية التفكير الإيجابي من خلال برنامج إرشادي لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية وأثره في تحسين بعض نواتج التعلم الانفعالية لديهم.

4. إجراء دراسة تتناول أثر التدريب القائم على مكونات التفكير الإيجابي في خفض بعض الضغوط النفسية الدراسية لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الجامعية.

المراجع:

إبراهيم، سماح محمود. (2013). الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي واستراتيجيات الدراسة والتعلم في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 23 (79)، 39 – 100.

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

إبراهيم، عبد الستار. (2011). **عين العقل: دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

أبو الحسن، وليد محمد؛ ومحمد، أحمد علي؛ وعبد العزيز، محمود إبراهيم. (2020). العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية. **المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة الوادي الجديد**، 35، 38 - 64.

أبو حطب، فؤاد عبد اللطيف؛ وصادق، أمال أحمد. (2010). **مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية**. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

الأنصاري، سامية لطفي. (2012). ندوة التفكير الإيجابي استراتيجياته وتطبيقاته. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 22 (74)، 6 - 21.

بيومي، نيفين صباح. (2018). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التفكير الإيجابي وتأثيره في خفض الضغوط النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

تيغزة، أحمد بو زيان. (2012). **التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي**. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

الحداد، عماد. (2003). **كيف نتغلب على الضغوط النفسية في العمل**. القاهرة: دار الفاروق للنشر.

الحربي، سظام بن مصلح. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمركز كثيفة بمنطقة حائل. **المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية**، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، 5 (19)، 225 - 254.

حسن؁ زفنب محمد. (2013). الصلافة النفسفة وعلاقتها بمعنى الففة فف ضوء التفكر الإفبابف لاف عفة من طلاب الجامعة. رسالة ماجسفر؁ كلية الفرفة؁ جامعة أسوان.

حسن؁ عزف عبء الحمفء. (2011). الإحصاء النفسف والفرفف فطففقات باسفرءام برنامج SPSS 18. القاهرة: دار الفكر العربف.

حسن؁ عزف عبء الحمفء. (2016). الإحصاء المفرءم للعلوم الفرفوفة والنفسفة والإفتماعفة: فطففقات باسفرءام برنامج لفرل LISREL 8.8. القاهرة: دار الفكر العربف.

الحسفف؁ مروة صلاح. (2016). الفروق بفن طلاب الجامعة فبفًا لمسفرواف الإحساس بفوفة الففة وعلاقتها بأنماط التفكر الإفبابف والسلبف لافهم. رسالة ماجسفر؁ كلية الفرفاس الفلفا للفرفة؁ جامعة القاهرة.

الحسفف؁ نجلأ نصر الله. (2011). فاعلفة برنامج إرفاءف إفبابف فف ففسفن عءء من الفوانب النفسفة الإفبابفة لاف عفة من الأفءاء الفانففن. رسالة ماجسفر؁ كلية الفرفة؁ جامعة عفن شمس.

حنا؁ هانف سعد الله. (2017). فاعلفة برنامج إرفاءف لفرمة مسفرواف الإفبابفة لاف عفة من الشفاف الجامعف. رسالة ماجسفر؁ كلية الفرفة؁ جامعة عفن شمس.

خلفل؁ نسرفن فعقوب؛ والشرف؁ آلاء حسفن. (2014). القفم وعلاقتها بمهارات التفكر الإفبابف لاف طالبات جامعة الملك عبء العزفر. مجلة كلية الفرفة؁ جامعة بنها؁ 25 (99)؁ 1؁ 308 - 342.

الفلفم؁ ناهءة عبء؛ وعبوء؁ ففءر محموء؛ وعلف؁ ماجءة عباس. (2013). مسفرف التفكر الإفبابف وعلاقتها بالفصفلة المعرففة بالكرة الطائرة. مجلة العلوم الإنسانفة؁ كلية الفرفة للعلوم الإنسانفة؁ جامعة بابل؁ 18؁ 241 - 254.

رأفة؁ آلفة ءءالمنعم. (2014). فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة والسلوكيات المرفوضة لى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*؁ 24 (83)؁ 1؁ 147 - 217.

رضوان؁ إنتصار أءمء. (2012). أثر تنمية التفكير الإيجابي في خفض الضغوط النفسية للتلاميذ المراهقين ذوى صعوبات تعلم القراءة. رسالة ماجستير؁ كلية التربية بالسويس؁ جامعة قناة السويس.

الرفاعي؁ صباح قاسم. (2018). التفكير الإيجابي والتدفق النفسى كمنبئان للتوافق الدراسى لى طالبات الدبلوم العالى للتربية. *مجلة كلية التربية؁ جامعة بنها*؁ 29 (113)؁ 2؁ 371 - 400.

سالم؁ أماني سعيدة. (2006). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (في ضوء النموذج المعرفي). *مجلة كلية التربية بالإسماعيلية*؁ جامعة قناة السويس؁ 4؁ 105 - 169.

السلمي؁ طارق عبء العالى. (2018). التفكير الإيجابي والحكمة الاختبارية لى طلبة المرحلة المتوسطة الموهوبين والعائدين في مءينة آءة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*؁ كلية التربية؁ جامعة البحرين؁ 19 (1)؁ 331 - 365.

سليآمان؁ مارتن. (2005). *السعادة الحقيقى 2022*. ءة. ترجمة: الأعسر؁ صفاء يوسف؛ وكفافي؁ علاء الءين؛ والسيد؁ عزيزة مءمء؛ ويونس؁ فيصل عبء القاءر؛ وعلوان؁ فاءية زكى؛ وغباشي؁ سهير فهم؁ القاهرة: ءار العين للنشر والتوزيع.

سليمان؁ سناء مءمء. (2011). *التفكير (أساسياته وأنواعه؁ تعليمه؁ وتنمية ومهاراته)*. القاهرة: عالم الكتب.

السواط، وصل الله بن عبد الله. (2016). فعالية برنامج إرشادي يستند الى استراتيجيات التفكير الإيجابي في مهارات إدارة الذات وتحسين مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 26 (91)، 1، 429 - 467.

السيد، أمينة عبد العزيز؛ وفضل، احمد ثابت؛ والسحيمي، علياء رجب. (2022). نمذجة العلاقات السببية لمستويات الموهبة والمرونة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. **مجلة التربية في القرن 21 للدراسات التربوية والنفسية**، كلية التربية، جامعة مدينة السادات، 24، 212 - 241.

سيد، هناء محمد. (2013) أثر التفكير الإيجابي علي جودة الحياة والقدرة علي المواجهة لدي الطلاب المراهقين. **رسالة ماجستير**، معهد الدراسات والبحوث التربوية جامعة القاهرة.

صالحين، دعاء إبراهيم. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي. **رسالة ماجستير**، كلية التربية، جامعة عين شمس.

طبوزادة، حسين رشدي؛ وعبد الخالق، شادية أحمد؛ وعبد الهادي، سوسن إسماعيل؛ ويوسف، ماجي وليم. (2017). تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية. **مجلة البحث العلمي في التربية**، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، 18، 4، 143 - 176.

الطملاوي، محمد محمد. (2017). تنمية التفكير الإيجابي كمدخل لزيادة دافعية الإنجاز والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. **رسالة دكتوراه**، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

الطملاوي، محمد محمد؛ وعبد الخالق، شادية أحمد؛ وعبد الهادي، شاهيناز إسماعيل. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغوط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. **مجلة البحث العلمي في التربية**، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، 18، 6، 335 - 348.

طه، محمد حسين. (2015). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتدعيم بعض خصائص الشخصية الإيجابية لدى عينة من المراهقين من قاطني المقابر. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

عبد الرحيم، أبو بكر آدم؛ وعلي، أشرف محمد. (2019). التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب الثانوي بولاية جنوب دارفور. مجلة الدراسات العليا، كلية تالدراسات العليا، جامعة النيلين، 14 (55)، 2، 135 - 153.

عبد العال، هبة عبد الكريم. (2014). التفكير الإيجابي وعلاقته بإدرة الضغوط النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة حلوان.

عبد الله، سالم حسين. (2014). أثر برنامج للتفكير الإيجابي في خفض الاغتراب النفسي وتحسين التحصيل الدراسي لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

عبد الوهاب، أحمد محمد. (2016). التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد قوى الشخصية لدى عينة من الجنسين "دراسة وصفية". رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بني سويف.

عبد الوهاب، مروي محمد. (2015). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة. العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، 23 (3)، 1، 301 - 345.

عثمان، سناء فراج. (2014). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى مجموعة من المراهقين. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، 15، 2، 537 - 548.

عثمان، سناء فراج. (2015). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين. رسالة دكتوراه، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

العرفي، ناديا محمد. (2005). الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي لدى الطفل: دراسة تربوية نفسية. الرياض: مكتبة الملك فهد.

عطية، محمود سعيد. (2014). التفاؤل وفعالية الذات وعلاقتها باستراتيجيات صنع القرار الأكاديمي وفعاليته: دراسة في نمذجة العلاقات. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

علي، عصام أحمد؛ وإبراهيم، فيوليت فؤاد؛ وحبیب، ماري عبدالله. (2018). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، 19، 5، 123 - 143.

العنزي، يوسف محيلان؛ والعنزي، سلامة عجاج. (2013). فعالية برنامج التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجية التعلم التعاوني في علاج بعض صعوبات التعلم لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بدولة الكويت. عالم التربية، 14، 43، 45 - 87.

عيد، محمد إبراهيم. (2001). دراسة الخصائص الايجابية للشخصية في علاقتها بمتغيري النوع والتخصص الدراسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 25، 1، 251 - 316.

غانم، زياد بركات. (2005). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمجرافية والتربوية. دراسات عربية في علم النفس، 4 (3)، 85 - 138.

- فرج، سحر عبد العظيم. (2016). التفاؤل وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب الجامعي دراسة سيكومترية - كLINيكية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- الفقي، إبراهيم. (2007). قوة التفكير. القاهرة: دار الـرية للنشر والتوزيع.
- قاسم، عبد المريد عبد الجابر. (2009). أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عاملية. دراسات نفسية، 19 (4)، 691 - 723.
- قطامي، يوسف محمود؛ وعمور، أميمة محمد. (2005). عادات العقل والتفكير النظرية والتطبيق. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- كاظم، علي مهدي. (2010). دلالات الصدق والثبات والمعايير للمقياس العربي للتفكير الإيجابي في البيئة العمانية. المجلة الدولية للأبحاث التربوية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، 28، 77 - 102.
- الكاملي، وفاء طه؛ وعبد الباقي، سلوى محمد؛ والليثي، أحمد حسن. (2016). التفكير الإيجابي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من التلاميذ الموهوبين بالمرحلة الابتدائية. دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، 22 (3)، 89 - 120.
- كفافي، علاء الدين. (1997). علم النفس الإرتقائي "سيكولوجية الطفولة والمراهقة". القاهرة: مؤسسة الأصالة.
- كمال، شيماء محمد؛ والنرش، هشام إبراهيم؛ وإبراهيم، نجاح عبد الشهيد. (2016). التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية: دراسة إرتباطية تنبؤية. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، 20، 774 - 799.
- محمد، إبراهيم يونس. (2018). مهارات التفكير الإيجابي وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف الذاتوية. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، 19، 5، 1 - 22.

محمد، محمد إبراهيم. (2017). أثر طريقة صياغة المفردات على البناء العاملي والثبات للمقياس. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 27 (95)، 343 – 367.

مصطفى، وفاء محمد. (2003). *حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي*. بيروت: دار بن حزم.

المغازي، إبراهيم محمد. (2013). التفكير الإيجابي كمنبئ نفسي للشعور بالانتماء لدى طلاب كلية التربية. *مجلة كلية الآداب، جامعة بورسعيد*، 2، 47 – 88.

النجار، يحيى؛ والطلاع، عبد الرؤوف. (2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، 29 (2)، 209 – 246.

الوقاد، مهاب محمد. (2012). التنبؤ بالتفكير الإيجابي/السلبى لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، 23 (92)، 217 – 246.

يوسف، سليمان عبد الواحد. (2011). *مبادئ علم النفس العام*. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.

Anthony, R. L. (2002). The positive thinking and negative thinking.

Proquest-Akour, M.A. (1998). Students' stress: The Relationship of college student stress variables orientation, Academic self- concept, and Achievement variables. *Dissertation. Abstract. International*. 58 (8-A).

Antony, L. (2010). Psychosomatic symptoms and the "group mind" Psychology and Psychotherapy: Theory. *Research and Practice*, 83, 255-271.

Backe, J. (2001). Size and competition: the danger of negative thinking. *Eric*, No. EJ. 193845, 98.-140.

Bamford, C., & Lagattuta, K. H. (2012). Looking on the bright side: The influence of age and optimism on Children's reasoning about positive and negative thinking. *Journal of Child Development*, 83 (2), 667-682.

Barkhordari, H. (2014). Efficacy Of Training Positive Thinking Skills In Group Method On Achievement Motivation, Self-Esteem And Happiness Of Male Students In First Grade. *Approach In Educational Administration*, 2 (5), 131- 144.

Bekhet, A. K. (2017). Positive thinking training intervention caregivers of persons with autism: Establishing fidelity. *Archives of Psychiatric Nursing*, 1-5.

Boyratz, G. & Lightsey, O. R. (2012). Can Positive Thinking Help? Positive Automatic Thoughts as Moderators of the Stress-Meaning Relationship. *Journal of American orthopsychiatry*, 82 (2), 267-277.

Calvete, E. & Cardenose, O. (2002). Self-talk in adolescents: Dimensions, states of mind, and psychological maladjustment. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 473-485.

Calvete, E. & Connor-Smith, J. K. (2012). Automatic thoughts and psychological symptoms: A Cross-Cultural Comparison of American and Spanish students. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 201-217.

Capara, G.V., & Steca, P. (2005). Affective and social self-Regulatory efficacy beliefs as determinations of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 10 (4), 275-286.

Clough, P.J., Earle, K., Sewell, D. (2013). Mental toughness: the concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology*. London: Thomson Publishing, 32-43.

Davies, F. J. (2009). The power of positive thinking: The effects of self-esteem, explanatory style, and trait hope on emotional well-being. Unpublished Ph.D. Dissertation, the University of Wollongong, Australia.

Eagleson, C., Hayes, S., Mathews, A., Perman, G., & Hirtch, C. R. (2016). The power of positive thinking: Pathological worry is reduced by thought replacement in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Research and Therapy*, 78, 13-18.

Eaton, R. J. & Bradley, G. (2012). The Role Of Gender And Negativity In Stressor Appraisal And Coping Selection. *International Journal of Stress Management*, 15, 94-115.

Edmeads, J. (2004) . The power of negative thinking related with some factors. *Journal Articles*, No . 00178748.

Forsyth, D. M., Poppe, K., Nash, V., Alarcon, R. D. & Kung, S. (2010). Measuring changes in negative and positive thinking in patients with depression. *Journal of perspectives in psychiatric care*, 46 (4), 257-265.

Gunter, A. (2010). Thinking Positive Thoughts. Retrieved from:
[http://ezinearticles.com/?Thinking positive Thoughts](http://ezinearticles.com/?Thinking+positive+Thoughts).

Hertel, P., & McDaniel, L. (2010). The Suppressive power of positive thinking: Aiding suppression-induced forgetting in repressive coping. *Journal of Cognition and Emotion*, 24 (7), 1239–1249.

Hogendoorn, S. M., Prins, P. J. M., Vervoort, L., Wolters, L. H., Nauta, M. H., Hartman, C. A., & Boer, F. (2012). Positive thinking in anxiety disordered children reconsidered. *Journal of Anxiety Disorders*, 26 (1), 71–78.

Hurt, C. S., Burn, D. J., Hindle, J., Samuel, M., Wilson, K., & Brown, R. G. (2014). Thinking positively about chronic illness: An exploration of optimism, illness perceptions and well-being in-patient with Parkinson's disease. *British Journal of health psychology*, 19, 363–379.

John, M., Sligman, M., Peterson, C., Alex, M., Josph, S. C., & Park, N. (2007). Character strength in the United Kingdom: The VIA inventory of strength. *Journal of Personality and Individual Differences*, 43, 341–351.

Jolly, J. B., & Wiensner, D. C. (1996). Psychometric properties of the automatic thought questionnaire-positive with inpatient adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 20 (5), 481–498.

Kendall, P. C. & Chansky, T. E. (1991). Considering cognition in anxiety disorder children. *Journal of Anxiety Disorder*, 5, 167–185.

Kirkergaard, E. (2005). Positive thinking: Toward conceptual model and organizational implication, Honor College Thesis, Pace University.

Lightsey, O. R. (1994). Thinking positive" as a stress buffer: The role of positive automatic cognitions in depression and happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 41 (3), 325-334.

Lightsey, O. R., Johnson, E., & Freeman, P. (2012). Can positive thinking reduce negative affect? Mediating mechanisms. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 26 (1), 71-88.

Martin, Z. b. (2013). Positive and Negative thinking among the university students: A comparative study in light of some demographic and educational variables. *Arab Studies Journal of Psychology*, 3 (85), 4-138.

Micheal, C. & Carver, C. (1993). On the power of positive thinking, the benefits of being optimistic. *Current Direction in psychological science*, 2 (1), 26-30.

Mohanty, M. S. (2015). Effects Of Positive Thinking On Earnings: Evidence From The US Longitudinal Data. *Journal of Socio-Economics*, 38, 357-371.

Munro, k. (2004). Optimism: how to avoid negative thinking.
www.Kalimunro. com.

Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*, 4, 1-10.

Peterson, C. Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, M., (2007). Strengths of character, Orientation to happiness, and Life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2 (3), 149-156.

Rebecca, D. E (2003). What they think of us: The role of reflected in attributions for positive versus negative performance feedback. ProQuest – *Dissertation. Abstract. International*, AAC9816837.

Robert Green shields (2006). 7 secrets of Positive thinking –How to Control your thoughts and achieve your dream authentic communications, Hammersmith Grove, London, United Kingdom, 26-28.

Scott, E. (2008). How Does Positive Thinking Impact Your Stress Level? Retrieved from: http://stress.about.com/od/lowstresslifestyle/of/positive_think.htm.

Seligman, M. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive therapy. The Handbook of Positive Psychology New York: Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologists*, 55 (1), 5-14.

Shyh, S. (2012) . Negative thinking versus Positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-

being and psychological maladjustment. *Learning and Individual Differences*, 22 (1), 76-82.

Stallard, P. (2002). Think Good –Fell Good. England: Willey.

Vasta, R. & Brockner, J. (2012). Self-esteem and self-evaluative covert statements. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 776-777.

Wilkinson, S., Kitzinger, C. (2014). Thinking Differently About Thinking Positive: A Discursive Approach To Cancer Patients' Talk. *Social Science & Medicine*, 50 (6), 97-811.

William, P, M. (2011). The Power of Positive Thinking –Think Good and Fell Good. Retrieved from: <http://Ezine Articles .com/? expert =Paula, M.>

Wong, S. S. (2011). Negative thinking versus positive thinking in Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. *Journal of Learning and Individual Differences*, 22 (1), 1-7.

Wong, S. S. (2012). Negative Thinking versus Positive Thinking in a Singaporean Student Sample: Relationships with Psychological Well-Being and Psychological Maladjustment. *Learning and Individual Differences*, 22 (1), 76-82.