

الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وبعض المتغيرات الديمغرافية لطلاب كلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية

Self-confidence and its relationship to positive thinking and some demographic variables for students of the College of Education, Omdurman Islamic University

د. الصادق آدم وادي - كلية التربية -

D. Al-Sadiq Adam Wadi - College of Education

جامعة أم درمان الإسلامية - السودان

Omdurman Islamic University - Sudan

This study aimed at identifying the relationship between self confidence and positive thinking of the students in Omdurman Islamic University. The researcher used the descriptive correlational method. The study population was represented by the first year students in the Faculty of Education whose number amounted to (113) male and female students selected via simple random sampling –(34) male students and (79) female students. The study tools adopted were the self confidence scale by MuhayyadElmutawakkil and the positive thinking questionnaire developed by the researcher in addition to a number of statistical methods.

The researcher achieved the following results: The self confidence trait of the first year students is high; The positive thinking of the first year the student is high. there are statistically significant differences in the self confidence trait of the first year students attributed to gender (males/females) positive for the males; there are no statistically significant differences in positive the thinking of the study sample

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية ، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ، تمثل مجتمع الدراسة في طلاب المستوى الأول (كلية التربية) وبلغ حجم العينة (113) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة منهم (34) طالباً و (79) طالبة ، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الثقة بالنفس لمهيد المتوكل واستبيان التفكير الإيجابي من تطوير الباحث، واستخدم الباحث عدداً من الأساليب الإحصائية ، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية : تتسم سمة الثقة بالنفس لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية بالارتفاع، كما يتسم التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة بالارتفاع، وتوجد فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى الطلاب تعزى للنوع (ذكور/ إناث) وذلك لصالح الذكور، ولا توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة تعزى للنوع (ذكور/ إناث) ، ولا توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة تعزى للمساق (علمي/ أدبي) وتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي.

واختتم الباحث الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات لأبحاث مستقبلية.

Abstract

correlation between self confidence and positive thinking.

The study culminated in a number of recommendations and suggestions for further studies.

التفكير الإيجابي هو مصدر القوة ومصدر الحرية أيضاً، مصدر القوة لأنه سيساعدك على التفكير في الحل ومصدر حرية لأنه سيحرر الإنسان من الآلام (الفقي، 2009).

تحديد مشكلة الدراسة وأسئلتها:

لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال علم النفس التربوي بكلية التربية أن طلاب وطالبات العام الدراسي (2018-2019)، ومن خلال توقف الدراسة بالجامعة أصبحوا يعانون من هذا التوقف خاصة طلاب الفرقة الأولى والرابعة وأصبح يراودهم الشك والقلق في كيفية مواصلة مشوار الدراسة، الأمر الذي حث الباحث على ضرورة دراسة هذه الشريحة وبالتالي صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي :

ما العلاقة بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي وبعض المتغيرات الديمغرافية لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية - جامعة أم درمان الإسلامية؟ ومن هذا السؤال تفرعت الأسئلة التالية :

- 1- ما مستوى السمة العامة للثقة بالنفس لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية ؟
- 2- ما مستوى السمة العامة للتفكير الإيجابي؟

attributed to gender(males/females); there are no statistically significant differences in the positive thinking of the study sample attributed to the academic class (science/arts); there is a statistically significant

أولاً: الإطار العام للدراسة:

الشخصية هي البنية الدينامية المتكاملة والفردية لسمات الفرد الجسمية والعقلية والوجدانية والمزاجية والخدمية والروحية التي تميزت عن غيره من الأفراد (المتوكل، 2003).

عندما نتأمل حياة بعض العظماء الذين خلدهم التاريخ ندرك معنى الثقة بالنفس أو يكفي فقط أن نتأمل شخصية بعض الناجحين من حولنا نرى أن جميعهم يتمتعون بصفات مميزة تجعلهم قادرين على تحقيق النجاح والإنجازات الكثيرة، أنها الثقة بالنفس التي تجعل الأشخاص قادرين على الاستمرار في الحياة رغم كثرة الصعوبات، أنها السمة التي يود جميع الأفراد امتلاكها.

زيادة الثقة بالنفس تكون من خلال التخطيط والاستعداد والتفكير الإيجابي وهو عبارة عن ذلك الإيمان الذي يؤدي إلى زيادة الانجازات فلا شيء يمكن إتمامه دون الثقة والأمل www.skiisyouncd.com.

وقد أشار (دي يونيو، 2001) أنه يمكن إدراك أهمية التفكير الإيجابي، فالإنسان يستطيع أن يقدر طريقة تفكيره ، فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها والتي ربما تعيقه عن تحقيق الأفضل لنفسه.

2- يذكر العابد (2010) أنه يجب أن يتدرب الإنسان على مهارة التفكير الإيجابي لتحويل كل أفكاره وإحساسيه لكي تكون في خدمة مصالحه وحاجاته بدلاً من أن تكون ضد أو عكس هذه المصالح والحاجات.

3- يتوقع الباحث أن تفيد نتائج هذه الدراسة المشتركين في العملية التعليمية تعزيز مهارات التفكير الإيجابي وبناء الثقة بالنفس.

فروض الدراسة:

- 1- تتسم سمة الثقة بالنفس لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية بالارتفاع.
- 2- يتسم التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة بالارتفاع.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية في متغير الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة تعزى للنوع (ذكور/إناث).
- 4- توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة تعزى للنوع (ذكور/إناث).
- 5- توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة تعزى للمساق (علمي/أدبي).
- 6- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة.

حدود الدراسة :

- 1- الحد الزمني: العام الدراسي 2018-2019م.

- 3- ما الفروق في متغير الثقة بالنفس التي تعزى للنوع (ذكور/إناث)؟
- 4 - ما الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التفكير الإيجابي التي تعزى للنوع (ذكور/إناث) ؟
- 5- ما الفروق في التفكير الإيجابي التي تعزى للمساق (علمي/أدبي)؟
- 6- هل توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي لعينة الدراسة؟

أهداف الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى

- 1- التعرف على السمة العامة للثقة بالنفس لأفراد عينة الدراسة.
- 2- التعرف على السمة العامة للتفكير الإيجابي لأفراد عينة الدراسة.
- 3- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق في الثقة بالنفس لأفراد عينة الدراسة تعزى للنوع (ذكور/إناث).
- 4- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق في التفكير الإيجابي تعزى للنوع (ذكور/إناث).
- 5- التعرف على ما إذا كانت هناك فروق في التفكير الإيجابي تعزى للمساق (علمي/أدبي).
- 6- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي لعينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

- 1- أن الثقة بالنفس تعمل على التخلص من الشعور بعدم الأمان، كما تعمل على تعزيز القدرة على تحقيق الأهداف والأحلام والرغبات.

التعريف الإجرائي: الدرجات التي يتحصل عليها الطالب على استبيان التفكير الإيجابي المستخدم في هذه الدراسة.

ثانياً: الإطار النظري :

الثقة بالنفس:

هي شعور الفرد بتقبل الآخرين له وشعوره بالكفاءة والجاذبية والقناعة وعدم التمرکز حول الذات (عمر، 2003)، والثقة بالنفس هي إيمان الإنسان بقدراته وإمكاناته وأهدافه قراراته إلى الإيمان بذاته هي العمود الفقري لشخصية الإنسان إذ بدونها يفقد الإنسان احترامه لذاته ويصبح عرضة لانتقاد واستقلال من حوله وبالتالي يعيش حياة بائسة وعكس ذلك فالشخص المتمتع بالثقة بالنفس تجده محط احترام الآخرين وتكون نظرتهم للحياة متفائلة (www..goole.com).

عرفها المتوكّل (2003) بأنها طبع الفرد ونزعه الثابتة نسبياً إلى الشعور بالقدرّة والكفاءة والاستقلالية، ويتجلى هذا الشعور ويتضح في المبادرة والمبادرة والجرأة في اتخاذ القرارات وفي مواجهة الجماهير وفي المشاركة في النشاطات التنافسية وفي التعبير عن الآراء والأفكار بسهولة ويسر ووضوح، وينبع هذا الشعور من إدراك الفرد بأنه يمتلك قدرات ومهارات جيدة وبأنه يفهم سلوكه وتصرفاته فهماً جيداً.

وعرفها عبدالعال المذكور في (وادي، 2010) بأنها استجابة متعلمة يكتسبها الفرد خلال مسيرته التطورية منذ الطفولة، وتنمو لديه بالتدرّج القدرة على إنشاء العلاقات الاجتماعية الناجحة مع الآخرين، ويتعلم تحمل المسؤولية واتخاذ

2- الحد المكاني: كلية التربية - جامعة أم درمان الإسلامية.

3- الحد البشري: تتحدد هذه الدراسة بطلاب وطالبات كلية التربية - جامعة أم درمان الإسلامية .

4- كما تتحدد الدراسة بالمصادر والمراجع التي تناولتها متغيرات الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: الثقة بالنفس:

التعريف الاصطلاحي:

عرفها المتوكّل (2003) بأنها طبع الفرد ونزعه الثابتة نسبياً إلى الشعور بالقدرّة والكفاءة والاستقلالية، ويتجلى هذا الشعور ويتضح في المبادرة والمبادرة والجرأة في اتخاذ القرارات وفي مواجهة الجماهير وفي المشاركة في النشاطات التنافسية وفي التعبير عن الآراء والأفكار بسهولة ويسر ووضوح.

التعريف الإجرائي:

هو الدرجات التي يتحصل عليها الطالب على مقياس الثقة بالنفس المستخدم في هذه الدراسة.

ثانياً: التفكير الإيجابي:

التعريف الاصطلاحي: تعريف مصطفى (2003) بأنه أن يستخدم الفرد قدرة عقله الباطن (عقله اللاواعي) للتأثير على حياته العامة بطريقة تساعد على بلوغ آماله ، وتحقيق أحلامه .

والإنجازات الفعلية للفرد، وقد أكد (روجرز) ما أشارت إليه (هورني) من خلال نظرية الذات حيث أشار إلى أن مشاعر النقص وفقدان الثقة بالنفس كثيراً ما تكون بسبب وجود فجوة بين الذات الواقعية والذات المثالية وبين الإنجازات الفعلية والطموحات غير الواقعية للفرد، ويؤكد (أريكسون) على دور الثقة بالنفس والتكيف النفسي والاجتماعي للفرد.

مظاهر الثقة بالنفس: أن أنماط السلوك

التي يؤديها الشخص الذي يتسم بالثقة بالنفس هي :

- 1- سهل التكيف .
- 2- متعاون يمكن الركون إليه والثقة فيه.
- 3- يعبر عن نفسه بسهولة.
- 4- يعتمد على نفسه.
- 5- الاسترسال التلقائي في نشاطه.
- 6- الثقة في قدرته على تنفيذ ما يريد.
- 7- صريح في التعامل والتفاعل الإيجابي بينه وبين أسرته والمجتمع الذي يحيط به (حسن ، 2003).

أسباب انعدام الثقة بالنفس:

- 1- كثرة الانتقاد وبشكل خاص في أول سبع سنوات من حياة الطفل.
- 2- السخرية من الطفل سواء من الأهل أو من الأصدقاء أو المدرسين وحتى الأغراب.
- 3- التعرض للعقاب النفسي أو البدني حيث يعزز العقاب الشعور بالذلل والانكسار.
- 4- الفقر والحرمان.
- 5- الإهانة بشكل مستمر ومتكرر.

القرارات المناسبة، والتحدث أمام الآخرين بجرأة وغيرها من سلوكيات وأنشطة تكسبه الثقة بالنفس مع مرور الوقت.

أهمية الثقة بالنفس:

تتمثل أهمية الثقة بالنفس فيما يلي :

- 1- إقامة علاقات إيجابية .
- 2- التخلص من الشعور بعدم الأمان.
- 3- تعزيز القدرة على تحقيق الأهداف والأحلام والرغبات.
- 4- تحسين القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة المناسبة للشخص وأداء الأعمال بشكل متقن.
- 5- تطور الذات والقدرة الإنتاجية والعزيمة والإصرار.

6- تمنح الشعور بالسعادة

وجهة نظر بعض علماء النفس في الثقة

بالنفس: يذكر أحمد قواسمه وعدنان فرح (1996) أن العديد من علماء النفس قد أشاروا لسمة الثقة بالنفس بشكل مباشر أو غير مباشر فمثلاً يعتبر (كاتل) الثقة بالنفس من العوامل الأساسية المكونة للشخصية ، ويؤكد (إيزيك) أن الثقة بالنفس هي إحدى العوامل الأساسية التي يفتقدها المنطوي العصابي بالإضافة إلى ميله للعزلة والقلق والخوف من المواقف الاجتماعية ، ويعتبر (أدلر) أن الشعور بالنقص وفقدان الثقة بالنفس يعتبران من أبرز العوامل المسؤولة عن الاضطرابات النفسية لدى الفرد، كما تشير (هورني) إلى أن مشاعر النقص وافتقار الذات والقلق هي نتاج مباشر لنمط من الشخصية يعاني من فجوة كبيرة بين الذات المثالية

التفكير وماهيته، ومن هنا اختطت المدارس الفكرية والنفسية المتعددة فلكل منهما رؤية خاصة في تناول مفهوم التفكير، وتحديد معنى له، ومن أنسب الحلول التي تم اللجوء إليها في تناول مفهوم التفكير هو البحث عن معنى وظيفي للتفكير مما يسهل التعامل مع مجال تعليم التفكير (حسين، 2003).

وفي هذا الجانب ذكر الباحثون العديد من المفاهيم منها ، أن التفكير هو مفهوم افتراضي يشير إلى عملية داخلية تعزى إلى نشاط ذهني معرفي، تفاعلي ، انتقائي موجه نحو حل مسألة ما، أو اتخاذ قرار معين أو إشباع رغبة في الفهم، أو إيجاد معنى أو إجابة شافية لسؤال ما، وما يتعلمه الفرد من ظروف البيئة المتاحة (حسين، 2003).

تعريف التفكير من المنظور السيكلوجي:

عندما يتعرض الفرد إلى مشكلة معينة، أو موقف معين، يكون هدفه التغلب على هذه المشكلة التي تثير تفكيره فيبدأ ذهنه في استدعاء الخبرات السابقة كلها أو بعضها ، ثم يستخلص العلاقات الموجودة بين عناصر المشكلة وخبراته السابقة ويصوغ هذه العلاقات في كل جديد يختار أحسن الوسائل التي يستمدّها عادة من خبراته السابقة للوصول إلى هدفه المنشود، وهكذا تحدث عملية التفكير بقصد تغلب الفرد على العائق الموجود في مجال إدراكه ومن ثم حل المشكلة التي تواجهه (عبيد وعفانة، 2003).

أما جيب (2003) فيرى في تعريفه للتفكير بأنه عملية معرفية عليا تبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى كالإدراك

6- الفشل أو التأخر في التحصيل العلمي.

7- عدم الشعور بالأهمية والإهمال.

8- عدم التعرف على قدرات النفس وانخفاض تقدير الذات.

زيادة الثقة بالنفس: يمكن زيادة الثقة بالنفس عن طريق ما يلي :

1- التخطيط والاستعداد، فينبغي على أي شخص التخطيط والاستعداد لأي خطوة جديدة سيتخذها الفرد في حياته .

2- التفكير الإيجابي.

3- التحدث إلى الأشخاص الواثقين.

4- الحفاظ على الهدوء.

5- ترديد بعض العبارات الإيجابية.

6- مواجهة المخاوف.

7- مساعدة الآخرين

(www.skilsyouneed.com).

ويرى الباحث أن زيادة الثقة بالنفس تمكن أن يقوم الإنسان باكتشاف ذاته وما لديه من استعدادات كامنة وذلك عن طريق البنية الاجتماعية الإيجابية المحيطة به.

التفكير الإيجابي :

تعريف التفكير:

أن البحث عن معنى "محيطي" للتفكير لم يوجد بعد وذلك يرجع إلى أن علم التفكير من العلوم الحديثة نسبياً وأن دراسة التفكير تشترك فيها أربعة مجالات رئيسية هي علم الدماغ، وعلم المنطق، وعلم النفس، والذكاء الاصطناعي، ولم تتفق هذه المجالات الأربعة على تحديد مفهوم

الحسنة للأمور وتفسيرها بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد وإغفال الجانب السيء (دبليو، 2003).

ويعرف الباحث التفكير الإيجابي بأنه أسلوب من أساليب التفكير يمكن الفرد من التعامل مع بيئته بطريقة إيجابية تمكنه من مواجهة مشكلات الحياة المختلفة.

أهمية التفكير الإيجابي :

أورد عدداً من الباحثين أهمية التفكير الإيجابي في عدداً من النقاط منها ما يلي :

1- أن الإنسان يستطيع أن يقدر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه (كينان، 2005م).

2- التفكير الإيجابي يزيد من قدر الإنسان :

صرح رجل الصناعة هارفي فايرسون قائلاً : رأس المال ليس شديد الأهمية في عالم الأعمال، وكذلك الخبرة إذ يمكنك الحصول عليها بأي شكل ولكن المهم هو الأفكار ، فإذا كانت لديك أفكار فاعلم أن لديك الأصول الأساسية التي تحتاج إليها، وأنه لا حدود لما يمكن إنجازه سواء في عملك أو في حياتك عامة (الفقي، 2004).

3- لكي يحقق الفرد النجاح ويعيش سعيداً ويجيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغير طريقة تفكيره وأسلوب حياته، ونظرته تجاه نفسه، والناس ، والأشياء والمواقف التي تحدث له ، والسعي الدائم إلى تطوير جميع حياته (مصطفى، 2003م).

والإحساس والتخيل وكذلك العمليات العقلية كالتذكر والتعميم والتمييز والمقارنة والاستدراك وكلما اتجهنا من المحسوس إلى المجرد كلما كان التفكير أكثر تعقيداً.

التفكير هو العملية التي يمارس عليها الذكاء نشاطه على الخبرة، أي يتضمن القدرة على استخدام الذكاء الموروث وإخراجه إلى أرض الواقع، مثلما يشير إلى اكتشاف متبصر أو امتنان للخبرة من أجل الوصول إلى هدف (نوفل، 2008).

من خلال التعريفات السابقة يعرف الباحث التفكير بأنه نشاط عقلي راق وهادف يتم استخدامه من أجل الوصول إلى حل المشكلات المختلفة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية.

تعريف التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي يوحى إلى الإيجابية وهي المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات فهو أسلوب متكامل في الحياة، ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات أنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك، وأن تظن خيراً في الآخرين وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة (السادة، 2017).

ويعرف مصطفى (2003) التفكير الإيجابي بأنه أن يستخدم الفرد قدرة عقله الباطن (عقله اللاواعي) للتأثير على حياته العامة بطريقة تساعد على بلوغ آماله، وتحقيق أحلامه.

التفكير الإيجابي هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية، هو حالة مزاجية إيجابية ينقلها الفرد على نفسه للآخرين من حوله بتصرفاته اتجاه الأشخاص والأحداث ونظرته

- 1- تقبل الأمور الصعبة على أنها طريق النجاح.
- 2- تشجيع أنفسهم على اكتساب فرصاً للتفكير والتطوير.
- 3- التمتع بالحياة والخبرات المعاشة.
- 4- وضع قائمة أعمال لإدارة الموقف والجهود في المستقبل.
- 5- التأني في اتخاذ القرارات والتفكير ملياً بها.

- 6- وضع قائمة بأولويات الحياة.
- أبعاد التفكير الإيجابي :** هناك العديد من الأبعاد المتضمنة في التفكير الإيجابي والتي تتوقف في الغالب مع سمات وخصائص المفكر الإيجابي ومن هذه الأبعاد ما يلي :

- 1- التفاؤل والتوقعات الإيجابية : يشير هذا البعد إلى الأمل بإمكانية تحقيق نتائج إيجابية برغم أية عقبات قد تعترض طريق الفرد، فالتفاؤل هو حب الحياة بكل ما فيها من توقع النجاح والإصرار على تحقيق الأهداف والتركيز على نقاط القوة والإيجابية والابتعاد عن نقاط الضعف والتشاؤم (غانم، 2005).

- 2- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية : يشير هذا البعد أنه كلما كان الفرد أكثر قدرةً على تحديد انفعالاته والتحكم فيها وإدارتها بالطريقة المناسبة، أمكنه ذلك من تحقيق أهدافه وزيادة القدرة على أدائها وتحقيق درجة مرتفعة من النجاح (العريفي، 2005).

- 3- التفعيل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: إن تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل

- 4- يصنع حياة الإنسان: يقول الإمبراطور الروماني ماركوكس أوليوس المذكور في الفقهي (2007) أن حياتنا من صنع أفكارنا فإذا ساورتنا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تملكنا أفكار مشينة غدونا أشقياء، وإذا هاجمتنا أفكار مزعجة تحولنا خائفين، وذلك فإن الأشخاص الذين لا يحرصون على تطوير وممارسة التفكير الإيجابي عادة ما يجدون أنفسهم تحت رحمة الظروف المحيطة بهم، فهم يعجزون عن حل المشكلات ، ويجدون أنفسهم في مواجهة عقبات الواحدة تلو الأخرى ، على عكس أصحاب التفكير الإيجابي دائماً ما يتمكنون من التغلب على الصعاب .

ويرى الباحث أن التفكير الإيجابي يمد الشخصية الناجحة بالرؤية الواضحة ويساعدها على المدى القصير والبعيد على استخدام الإمكانيات المتاحة والتخطيط والتنفيذ.

خصائص المفكر الإيجابي :

يتسم المفكر الإيجابي بعدة خصائص ذكرها الطيبي (2013م) :

- 1- البحث عن الأفكار قبل حصول الأحداث.
- 2- الميل والقوة الدافعة لتحقيق الذات وتحسين الصورة الذاتية.
- 3- الميل إلى الدعاء وإلى رد أمور الحياة إلى الله.
- 4- الوعي بنقاط القوة والضعف الشخصية.

ويضيف بالبو (2006, Palbo) إلى الخصائص والسمات السابقة ما يلي:

ب. استراتيجية حل المشكلات: يقوم المفكر الإيجابي من خلال هذه الاستراتيجية باستخدام خطوات حل المشكلة لحل أية صعوبات أو عقبات تعترضه، وهنا يضع انتباهه وتركيزه على تحليل الموقف بطريقة منطقية، وبأحاسيس هادئة فيتعلم من المشكلة ويعدل في أسلوبه ثم يتصرف بإيجابية وبالتالي يتوصل لحلها (الفقهي، 2007).

ج. استراتيجية المثل الأعلى: تتعلق هذه الاستراتيجية بتبني وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخصية تعتبر مثلاً أعلى للفرد في مجال معين، ثم يتم التصرف بناء عليه (غانم، 2005م).

د. استراتيجية الشخص الآخر: تساعد هذه الاستراتيجية على رؤية الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر، فبذلك يصبح عند الفرد مرونة أكبر في التعامل مع التحديات وتحويلها من سلبية إلى إيجابية (عصفور، 2013).

هـ. استراتيجية إعادة التعريف: أن الشخص الذي يفكر في نفسه أنه خجول أن تعريفه لنفسه هو شعوره بأنه أقل من الآخرين مما يسبب له الاعتقاد بأنه ضعيف، أما عند تغيير التعريف فإن قوة التفكير الإيجابي تشعره بالرضا عن نفسه فيزداد تقديره الذاتي وثقته في نفسه وبذلك تحول التعريف من الضعف إلى القوة. (الطيبي، 2003).

و. استراتيجية البدائل: وتشير هذه الاستراتيجية إلى وجود أكثر من بديل لحل المشكلة ويعتمد نجاح الفرد هنا على المرونة التامة والتحرك السريع لحل المشكلة ضمن البدائل التي يمتلكها

على تفهم الاختلاف بين الناس حقيقة وإننا مطالبين بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابي وتفهم (الملا، 2003).

4- تقبل المسؤولية الشخصية: يشير هذا البعد إلى قدرة الفرد على تحمل مسؤولياته وعدم إلقاء اللوم على الآخرين، فالمفكر الإيجابي لديه الشجاعة التي تمكنه من تحمل مسؤولية قراراته التي تحقق له النجاح والتميز بين الآخرين (الفقهي، 2004).

5- تقبل الذات غير المشروط: يشير هذا البعد إلى رضا الفرد عما يملكه من إمكانيات وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباههم وعطفهم أو حتى مجرد لفت النظر، وتقبل الذات يعني العقلانية التي تمكن الفرد من إقامة علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والحب المتبادل (غانم، 2005).

استراتيجيات لاكتساب التفكير الإيجابي

: هنالك عدة استراتيجيات وطرق تساعد الفرد على بلوغ أقصى طرق التفكير الإيجابي منها ما يلي :

أ. استراتيجية التحدث الذاتي: يمكن تعريف حديث الذات الإيجابي بأنه تصريح تأكدي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات والتأكيد عليها عدة مرات لتعزيزها وبالتالي تصبح حقيقة واقعة، فحديث الذات الإيجابي يعمل على أساس نظرية الإحلال ، فإن قام الفرد باستبدال الأفكار غير البناءة بأفكار بناءة ومثمرة فإن التفكير الإيجابي سيحل محل التفكير السلبي أو التشاؤم (الملاء، 2003).

وتوصلت الدراسة إلى مدى فاعلية البرنامج في تنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات.

3- دراسة حسن (2003م): هدفت

الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الأكاديمي والتوافق الأسري ، بلغ حجم عينة الدراسة (172) طالبة وطالبة من الكليات العلمية والأدبية من جامعات الخرطوم ، الإسلامية، النيلين، السودان ، وتوصلت الباحثة إلى عدد من النتائج كان من أهمها تسود سمة الثقة بالنفس بمستوياتها المختلفة (الغلب سيادة المستويين المتوسط والمرتفع) ، لدى طلاب وطالبات الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم، الطلبة الذكور أكثر ثقة بالتقبل من الطالبات.

4- دراسة عبدالرحمن (2004) :

السودان: هدفت إلى معرفة العلاقة بين التقبل الوالدي - كما يدركه الأبناء والتوافق الانفعالي وبعض السمات الشخصية لدى هؤلاء الأبناء والسمات التي تناولتها الدراسة هي سمة الميل الاجتماعي، الشعور بالمسؤولية، وسمة الثقة بالنفس وسمة الثقة بالآخرين ، بلغ حجم العينة (180) طالباً وطالبة منهم (90) طالباً و (90) طالبة وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها : لا توجد علاقة ارتباطية بين تقبل الآباء والأمهات وسمة الثقة بالنفس لدى الأبناء الذكور والإناث.

5- دراسة مونرو (Munro, 2004) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والسلبي وبعض سمات الشخصية المتفائلة والمتشائمة ، بلغ حجم العينة (420) طالب وطالبة ممن يدرسون في إحدى

والأفكار الجديدة التي تساعده على الاستفادة من الفرص المتاحة (الفهمي، 2007).

ويرى الباحث وفقاً لما تم سرد من استراتيجيات إنها تؤدي إذا عمل بها الفرد إلى التخلص من التفكير السلبي واستخدام التفكير الإيجابي.

ويضيف الباحث بأن التفكير الإيجابي يجعل الفرد أكثر انسجاماً مع البيئة المحيطة به مما يؤدي إلى التفاؤل والنظرة إلى المشكلات الحياتية نظرة واقعية.

الدراسات السابقة :

1- دراسة جودهات (1999)،

(Goodheart) : هدفها التعرف على تأثير التفكير الإيجابي والسلبي في التحصيل والأداء الإنجازي في مواقف معينة، تكونت عينة الدراسة من (151) طالباً وطالبة من الجامعة ، توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط جوهري بين نمط التفكير الإيجابي والقدرة على الإنجاز التحصيلي لدى الطلبة، كذلك عدم وجود ارتباط جوهري بين التفكير السلبي وقدرة الطلاب على الأداء التحصيلي.

2- دراسة سالم (2002) - السعودية:

هدفت الدراسة للتعرف على مدى فاعلية برنامج تنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي، والكشف عن دلالة الفروق في أبعاد النموذج المعرفي (المعرفي ، السلوكي، الوجداني) ، تكونت عينة الدراسة من طالبات كلية المجتمع من تخصص الحاسب الآلي حيث بلغ عددها (85) طالبة

ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم مع مقياس التفكير الإيجابي ومقياس السلوك التوكيدي ، كما لم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائياً عند الذكور والإناث في التفكير الإيجابي.

6- دراسة إبراهيم ، سماح محمود

(2013) : هدفت الدراسة إلى التعرف على الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي واستراتيجيات الدراسة والتعلم في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية ، جامعة حلوان - مصر، وتوصلت الدراسة وجود فروق نسبية بين طلاب الجامعة في مستوى التفكير الإيجابي بناء على استراتيجيات التخصص والتحصيل الأكاديمي ، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات الدراسة والتعليم والتحصيل الأكاديمي عند مستوى (0.01).

7- دراسة السادة (2017) : هدفت

الدراسة التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات قسم اللغة العربية بكلية (الآداب - التربية) بجامعة قطر ، بلغ حجم العينة (60) طالبة وتوصلت الدراسة إلى أن هنالك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والتفكير الإيجابي لدى الطالبات.

التعليق على الدراسات السابقة: بالنظر

إلى الدراسات السابقة يتضح للباحث أن أقدم دراسة كانت عام (1999) وأحدث دراسة عام (2017م)، كل الدراسات عالجت متغيرات لعينة طلاب الجامعات في عدد من الأقطار المختلفة. بلغ حجم أكبر عينة (420) طالباً وطالبة كما في

الجامعات الأمريكية، توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها وجود فروق جوهرية في مستوى التفكير السلبي والإيجابي تعزى إلى سمّي الطلبة المتفائلون ، مستوى أكبر على التفكير الإيجابي بينما أظهر الطلبة المتشائمون مستوى أكبر في التفكير السلبي ، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود أثر لمتغير الجنس والتخصص في مستوى التفكير السلبي، على أنه أظهر الطلاب بشكل إجمالي ميلهم نحو التفكير الإيجابي.

6- دراسة إد ميس (Edmeads, 2004):

هدفت الدراسة إلى التعرف على التفكير الإيجابي والسلبي وبعض المتغيرات ، بلغ حجم (75) من الذكور و (105) من الإناث في إحدى الجامعات الأمريكية، خلصت الدراسة إلى أن ما نسبته (41.4%) من الطلبة الذكور والإناث قد أظهروا ميلاً نحو التفكير الإيجابي.

7- دراسة محي الدين (2005):

السودان: هدفت الدراسة إلى معرفة بعض السمات الشخصية لدى طالبات الشهادة العربية وعلاقتها بتأكيد الذات والتحصيل الدراسي ، بلغ حجم عينة الدراسة (200) طالبة وتوصلت الدراسة إلى أن سمة الثقة بالنفس تسود بدرجة فوق الوسط.

5- دراسة أحمد وعبدالجواد (2013) :

مصر : هدفت الدراسة إلى الكشف عن التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التوقف النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين المصريين، بلغ حجم العينة (78) طالباً وطالبة، كانت أهم نتائج الدراسة وجود علاقة

واختيار أدوات الدراسة وعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

ثالثاً: منهج الدراسة وإجراءاتها:

تهدف الدراسة للتعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي وبعض المتغيرات الديمغرافية لطلاب كلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية المستوى الأول العام الجامعي 2018-2019م.

مجتمع الدراسة : يتكون مجتمع الدراسة من طلاب المستوى الأول في كلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية للعام الجامعي 2018-2019م والبالغ عددهم (1890) طالبة وطالبة .

عينة الدراسة :

من أجل جمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة اتبع الباحث الخطوات الآتية : لاختيار العينة من المجتمع .

1- حصل الباحث على إحصاءات من إدارة كلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية مكتب المسجل على إعداد الطلاب بالفرقة الأولى بالكلية.

دراسة مونتنو (2004م)، وأقل حجم عينة في دراسة السادة (2017م)، حيث بلغ حجم عينتها (60) طالبة ، أما الدراسة الحالية فبلغ حجم عينتها (113) طالبة وطالبة.

استفاد الباحث من الدراسات السابقة في إثراء الجانب النظري وفي اختيار المنهج الملائم

منهج الدراسة: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي حيث أنه أكثر ملائمة لطبيعة الدراسة وأهدافها.

جدول رقم (1)

يوضح إحصائية حجم مجتمع الدراسة تبعاً لمتغير النوع والتخصص

النوع	ذكور	نسبة	إناث	النسبة	العدد الكلي	النسبة
مجتمع الدراسة						
أدبي	643	60.09	566	69.2%	1209	63.96%
علمي	427	39.90%	254	3.97%	681	36.03%
المجموع	1070	100%	820	100%	1890	100%

المصدر: مكتب المسجل، كلية التربية ، جامعة أم درمان الإسلامية.

جدول رقم (2) يوضح توصيف عينة الدراسة وفقاً لمتغيري النوع والمساق

متغير التنصيف	تدرج المتغير	التكرار	النسبة %
---------------	--------------	---------	----------

2- قام الباحث بتنسيق الطلاب حسب النوع والمساق.

3- بعد معرفة الباحث لعدد الطلاب بمجتمع الدراسة قام الباحث باختيار (113) طالبة وطالبة وهذا العدد يشكل نسبة (5.97%) من المجتمع .

يتم تصحيح المقياس بإعطاء الخيارات (دائماً، غالباً، أحياناً، قليلاً، لا يحدث) الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) بالترتيب وذلك في حالة الفقرات الموجبة الوجهة ، ويتم عكس تدرج الدرجات بنفس الخيارات في حالة الفقرات السالبة .

الصدق الظاهري لمقياس الثقة بالنفس:

قام الباحث بعرض المقياس على عدد من المحكمين من أساتذة علم النفس والتربية، وذلك لإعادة فحص عبارات المقياس وأسئلة المقياس وتحديد مدى وضوحها وإيفائها لأهداف الدراسة وكانت إجاباتهم بالموافقة على استخدامه مع التعديل في بعض عباراته.

الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس

لدى طلاب جامعة أم درمان الإسلامية كلية التربية.

لمعرفة الخصائص السايكومترية لمقياس الثقة بالنفس لدى طلاب لدى طلاب جامعة أم درمان الإسلامية كلية التربية. بمجتمع البحث الحالي قام الباحث بتطبيق صورته المعدلة بتوجيهات المحكمين والمكونة من (13)

لمعرفة صدق اتساق الفقرات مع الدرجة الكلية بمقياس الثقة بالنفس لدى طلاب جامعة أم درمان الإسلامية كلية التربية. عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي، قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح نتائج هذا الاجراء:

جدول رقم (3)

النوع	ذكور	34	30.1%
	إناث	79	69.1%
	المجموع	113	100.00%
المساق	علمي	56	49.6%
	أدبي	57	50.4%
	المجموع	113	100.000%

المصدر : الدراسة الميدانية، 2020م

أدوات الدراسة: أداة القياس هي الوسيلة

العلمية التي يجمع بها الباحث بياناته حول المتغيرات المستهدفة بالدراسة ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث الأدوات التالية :

أولاً: مقياس الثقة بالنفس: وصف

مقياس الثقة بالنفس:

أعد هذا المقياس مهيد المتوكل (2003) وهو جزء من مقياس الخراطوم لسمات الشخصية الذي يتكون من سبعة أبعاد ، كل بعد لسمه من السمات الشخصية ويتكون من (91) فقرة خصصت كل (13) فقرة منها لقياس سمه من السمات المتضمنة من المقياس وحدد خيارات الإجابة على النحو التالي : (دائماً، غالباً، أحياناً، قليلاً، لا يحدث)

فقرة علي عينة اولية حجمها (40) مفحوصاً تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع البحث الحالي وبعد تصحيح الاستجابات قام الباحث برصد الدرجات وادخالها في الحاسب الالي ومن ثم تم الاتي:

1/ صدق الاتساق الداخلي للفقرات

بمقياس الثقة بالنفس لدى طلاب جامعة أم درمان الإسلامية كلية التربية.:

الإسلامية كلية التربية عند تطبيقه بمجتمع

البحث الحالي:

المقياس	عدد الفقرات	معاملات الثبات	
		بعد التصحيح	الف
الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعات	10	.718	.727

يلاحظ الباحث من الجدول السابق ان معاملات الثبات لدرجات الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعات ككل اكبر من (0.70) الامر الذي يؤكد ملائمة هذا المقياس صورته النهائية لقياس الثقة بالنفس لدى طلاب جامعة أم درمان الإسلامية كلية التربية. لدى المفحوصين بمجتمع البحث الحالي.

$$\frac{\text{معامل الثبات}}{\text{الصدق الذاتي}} = \frac{0.727}{0.852}$$

ثانياً: استبيان التفكير الإيجابي: قام الباحث لتنفيذ الدراسة بتطوير استبيان يتعلق بمهارات التفكير الإيجابي، وذلك لندرة المقاييس الجاهزة التي تقيس التفكير الإيجابي وذلك بعد الإلمام بموضوع التفكير، حيث تعرف الباحث على خصائص وسمات التفكير الإيجابي مما ساعد على وضع مجموعة من الفقرات التي تدل على التفكير الإيجابي.

يوضح معامل ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية بمقياس الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعات

عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي:

البند	الارتباط	البند	الارتباط
1	.246	8	.410
2	.447	9	.396
3	.183	10	.015
4	.271	11	.446
5	.327	12	.300
6	.179	13	.398
7	.478	14	

من الجدول اعلاه يلاحظ الباحث ان معاملات ارتباطات جميع الفقرات دالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.05)، وان جميع الفقرات موجبة الاشارة و تتمتع بصدق اتساق داخلي قوي مع الدرجات الكلية للمقياس عدا الفقرات التالية (3)(6)(10)، فهي ضعيفة وقد قرر الباحث حذفها وذلك عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي.

2/ معاملات الثبات:

لمعرفة الثبات للدرجات الكلية لمقياس الثقة بالنفس لدى طلاب جامعة أم درمان الإسلامية كلية التربية. في صورته النهائية بمجتمع البحث الحالي قام الباحث بتطبيق معادلتي (الفارونباخ وسبيرمان براون) علي بيانات العينة الاولى، فبينت نتائج هذا الاجراء النتائج المعروضة بالجدول الاتي:

جدول رقم (4)

يوضح نتائج معاملات الثبات لمقياس الثقة بالنفس لدى طلاب جامعة أم درمان

يوضح معامل ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية
بمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم
درمان الإسلامية كلية التربية عند تطبيقه بمجتمع
البحث الحالي:

الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة
الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة
1	0.07	1	0.18	2	0.26	3	0.54
2	0.16	1	0.19	2	0.30	3	0.20
3	0.26	1	0.33	2	0.07	3	0.30
4	0.30	1	0.16	2	0.05	3	0.19
5	0.22	1	0.25	2	0.18	3	0.24
6	0.14	1	0.26	2	0.28	3	-
7	0.08	1	0.15	2	0.05	3	0.11
8	0.26	1	0.24	2	0.21	3	0.23
9	-	1	0.15	2	0.11	3	-
1	0.03	2	-	3	-	0	0.05

من الجدول اعلاه يلاحظ الباحث ان معاملات
ارتباطات جميع الفقرات دالة احصائيا عند مستوى
دلالة (0.05)، وان جميع الفقرات موجبة الاشارة
و تتمتع بصدق اتساق داخلي قوي مع الدرجات
الكلية للمقياس عدا الفقرات
التالية

يتكون الاستبيان من (32) فقرة، بخمس
خيارات للإجابة (دائماً، غالباً، أحياناً، قليلاً، لا
يحدث) تم التحقق من صدق الاستبيان وثباته من
خلال عرضه على بعض أساتذة علم النفس وعلم
النفس التربوي من ذوي الخبرة في التحكيم، عمل
المحكمون على تعديل وتصحيح بعض الفقرات.

الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير

الإيجابي لدى طلاب جامعة أم درمان الإسلامية
كلية التربية

لمعرفة الخصائص السايكومترية لمقياس
التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم درمان
الإسلامية كلية التربية، بمجتمع البحث الحالي قام
الباحث بتطبيق صورته المعدلة بتوجيهات المحكمين
والمكونة من (38) فقرة علي عينة أولية حجمها
(40) مفحوصاً تم اختيارهم بطريقة عشوائية
بسيطة من مجتمع البحث الحالي وبعد تصحيح
الاستجابات قام الباحث برصد الدرجات وادخالها
في الحاسب الالي ومن ثم تم الاتي:

1/ صدق الاتساق الداخلي للفقرات

بمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم
درمان الإسلامية كلية التربية:

لمعرفة صدق اتساق الفقرات مع
الدرجة الكلية بمقياس التفكير الإيجابي لدى
طلاب جامعة أم درمان الإسلامية كلية التربية عند
تطبيقه بمجتمع البحث الحالي، قام الباحث
بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل
فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس
والجدول التالي يوضح نتائج هذا الاجراء:

جدول رقم (5)

رابعاً: عرض نتائج الفروض وتحليلها
ومناقشتها وتفسيرها

عرض نتيجة الفرض الأول:

للتحقق من صحة الفرض الأول من فروض الدراسة الحالية والذي نصه (تتسم الثقة بالنفس لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية بالارتفاع) وللتحقق من صحة الفرض ، قام الباحث بإجراء اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد والجدول التالي ، يوضح نتائج هذا الإجراء.

جدول رقم (7)

يوضح نتيجة اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد
للحكم على السمة العامة (د. ح = 112)

المتغير	العدد	الوسط الحسابي
الثقة بالنفس	113	6.48

بالنظر للجدول (6) يلاحظ الباحث أن عدد العينة (113) والوسط الحسابي يساوي (36.481) ، والانحراف المعياري (6.635) والقيمة المحكية تساوي (30) وقيمة ت المحسوبة (10.379) والقيمة الاحتمالية تساوي (0.000) وهي دالة إحصائياً.

إذن النتيجة تحقق صحة الفرض وجاءت حسب ما توقع الباحث.

اتفقت نتيجة هذا الفرض مع دراسة محي الدين (2005) والتي توصلت إلى أن سمة الثقة بالنفس تسود بدرجة فوق الوسط، كما اتفقت مع

16,7,9,10,14,17,19,20,23,24,24,37,36,29,27)، فهي ضعيفة وبعضها سالب الإشارة وقد قرر الباحث حذفها من المقياس وذلك عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي.
2/ معاملات الثبات:

لمعرفة الثبات للدرجات الكلية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم درمان الإسلامية كلية التربية في صورته النهائية بمجتمع البحث الحالي قام الباحث بتطبيق معادلتي (الفا كرونباخ وسبيرمان براون) علي بيانات العينة الأولية، فبينت نتائج هذا الاجراء النتائج المعروضة بالجدول الاتي:

جدول رقم (6)

يوضح نتائج معاملات الثبات لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم درمان الإسلامية كلية التربية في صورته النهائية عند تطبيقه بمجتمع البحث الحالي:

المقياس	عدد الفقرات	معاملات الثبات	
		الفا	سبيرمان براون
التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية	22	.722	.658

يلاحظ الباحث من الجدول السابق ان معاملات الثبات لدرجات التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعات ككل اكبر من (0.64) الامر الذي يؤكد ملائمة هذا المقياس صورته النهائية لقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعات لدى المفحوصين بمجتمع البحث الحالي.

وتطلعات الأسرة والمجتمع، والوطن الذي يعيش فيه الطلاب، ويضيف الباحث إلى ذلك، أن دخول الطلاب مرحلة التعليم العالي ودخوله الجامعة يجعلهم أكثر ثقة بأنفسهم، خاصة أن هؤلاء الطلاب يأتون من شتى ربوع السودان المختلفة مع تباين في الثقافات والبيئات الجغرافية المختلفة وخروج الطلاب وحضورهم إلى مجتمع الجامعة بولاية الخرطوم يجعلهم أكثر ثقة بأنفسهم، فلا غرابة أن تظهر هذه النتيجة وهي تنسم سمّة الثقة بالنفس لدى طلاب جامعة أم درمان الإسلامية كلية التربية بالارتفاع.

عرض نتيجة الفرض الثاني:

للتحقق من صحة الفرض الثاني من فروض الدراسة الحالية والذي نصه : (يتسم التفكير الإيجابي لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية بالارتفاع)، وللتحقق من صحة الفرض ، قام الباحث بإجراء اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (8)

يوضح نتيجة اختبار (ت) لمتوسط مجتمع واحد

للحكم على السمة العامة للتفكير الإيجابي

(د. ح = 112)

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	انحراف معياري	قيمة محكية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة احتمالية	الاستنتاج
التفكير الإيجابي	113	88.90	9.944	66	24.484	0.00	دال إحصائياً (بالارتفاع)

بالنظر للجدول رقم (8) يلاحظ الباحث أن الوسط الحسابي يساوي (88.90) والانحراف المعياري (9.944) بقيمة محكية 66 ، وقيمة ت

دراسة حسن (2005) والتي توصلت إلى سيادة المستويين المتوسط والمرتفع بسمة الثقة بالنفس لدى طلاب الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم.

ويرى الباحث أن لكل فرد سمات شخصية ثابتة يمكن أن تلاحظ فيه ، كما يمكن أن نفرق بين شخص وآخر أو نميز بين الأشخاص بعضهم والبعض الآخر على أساس السمات.

يرى أحمد عبدالحالق (2002) أن نظريات الشخصية تهدف إلى وصف الشخصية، وبيان الخصائص الأساسية للفرد والتي توجه سلوكه وتمكننا من التنبؤ به أكثر من اهتمامها ببيان تطورها.

وبالرجوع إلى الإطار النظري نجد أن مهيد المتوكل (2003) عرف الثقة بالنفس بأنها طبع الفرد ونزعتة الثابتة نسبياً إلى الشعور بالقدرة والكفاءة والاستقلالية، ويتجلى هذا الشعور ويتضح في المبادرة والمبادرة والجرأة في اتخاذ القرارات وفي مواجهة الجماهير وفي المشاركة في النشاطات التنافسية وفي التعبير عن الآراء والأفكار بسهولة ويسر ووضوح ، ويتبع هذا الشعور من إدراك الفرد بأنه يمتلك قدرات ومهارات جيدة وبأنه يفهم سلوكه وتصرفاته فهماً جيداً.

وبالرجوع لخصائص عينة هذه الدراسة وهم طلاب المستوى الأول بكلية التربية، يلاحظ الباحث أن هؤلاء الطلاب قد عبروا أكبر عقبة في مسيرتهم التعليمية وهي امتحان الشهادة الثانوية ، والذي يعتبر بمثابة مفترق طرق في التحصيل العلمي وارتياح طلاب المرحلة الثانوية بوابة التعليم العالي، الذي يعتبر الأساس للتوظيف المستقبلية ، وآمال

طريق النجاح، التمتع بالحياة والخبرات المعاشة، وضع قائمة أعمال لإدارة الوقت والجهد في المستقبل، ويرى الباحث أن طلاب العام الجامعي 2018-2019م ونسبة للظروف التي مر بها السودان من أحوال سياسية وصحية أدت إلى توقف الدراسة فترات طويلة تجعل الطلاب يعيدون التفكير مرات عديدة لذا تمتع الطلاب بالارتفاع في التفكير الإيجابي ناتج من أحوال الطلاب الدراسية والبيئية والمجتمعية.

عرض نتيجة الفرض الثالث :

للتحقق من صحة الفرض الثالث من فروض الدراسة الحالية والذي نصه : (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الثقة بالنفس تعزى للنوع (ذكور، إناث) وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بإجراء اختبار (ت) للعينتين المستقلتين والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء:

جدول رقم (9)

يوضح نتيجة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين
لمعرفة الفروق في الثقة بالنفس والتي تعزى للنوع
(ذكور / إناث)

الاسم	مس	در	قيمة	الاخت	المتو	ت	الذ	الم
تنتاج	توي	ج	(ت)	راف	سط		وع	تغير
الدلالة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	المعيار				
توجد فروق متوسطة الذكور أعلى	0.0 13	11 1	2.5 24	4.93 9	38. 82	3 4	ذ كو	الثقة بالذ فس
				7.03 2	35. 47	7 9	إنا ث	

تساوي 24.484، والقيمة الاحتمالية بلغت 0.000، مما يدل على أن التفكير الإيجابي لدى طلاب المستوى الأول يتسم بالارتفاع، اتفقت هذه النتيجة مع دراسة مونرو (2004) والتي جاءت نتيجتها على أن أظهر الطلاب ميلاً بشكل إجمالي نحو التفكير الإيجابي، كما اتفقت مع دراسة آدمسيس (Edmeads) والتي أظهر فيها الطلاب والطالبات ميلاً للتفكير الإيجابي بنسبة (41.41%)، يرى الباحث أن من أهمية التفكير عموماً قدرة الفرد على الاستبصار والتفكير الرمزي الذي عن طريقه يمكن الإنسان من اكتشاف أسرار الأشياء والموجودات في الطبيعة وبالتالي الوصول إلى القوانين التي تمكنه من تفسير مختلف الظواهر والسيطرة عليها وتسخيرها لصالحه، فالتفكير الإيجابي مصدر العلم، والعلم مصدر لتعديل السلوك نحو الأفضل، وذلك عن طريق تداخل عناصر البيئة التي تجري فيها المواقف والخبرة.

ويرى الباحث أنه يمكن تفسير هذه النتيجة وفقاً لما جاء في الإطار النظري وذلك من خلال خصائص المفكر الإيجابي والتي ذكرها الطليطي (2003)، والتي معها : أ. الميل والقوة الدافعة لتحقيق الذات وتحسين الصورة الذاتية.

ب. البحث عن الأفكار قبل حدوث الأحداث.

ج. الميل إلى الدعاء ورد أمور الحياة إلى الله.

د. الوعي بنقاط القوة والضعف الشخصية.

كما أضاف باليو (2006) عدة خصائص منها : تقبل الأمور الصعبة على أنه

أكبر للذكور دون الإناث، وهذه الحرية تتيح للذكور المساحة الأكبر في مواجهة المجتمع خارج إطار الأسرة التي تعتبر المؤسسة الأولى في التنشئة الأسرية، لذا يرى الباحث أن هذا الخروج المبكر يكسب الذكور قدراً أكبر من الثقة بالنفس، لذا جاءت نتيجة هذا الفرض لصالح الذكور دون الإناث.

عرض نتيجة الفرض الرابع :

للتحقق من صحة الفرض الرابع من فروض الدراسة الحالية والذي نصه : (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعزى للنوع (ذكور، إناث)، وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بإجراء اختبار (مان وتني) والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء.

جدول رقم (10)

يوضح نتيجة اختبار (مان وتني) لمعرفة الفروق في التفكير الإيجابي والتي تعزى للنوع (ذكور/

بالنظر للجدول رقم (9) أن المتوسط بالنسبة للذكور (38.82)، بانحراف معياري (4.939)، والمتوسط للإناث (35.47) بانحراف معياري (7.032) وقيمة ت المحسوبة تساوي (2.524) ودرجة الحرية (111) ومستوى الدلالة يساوي (0.13) مما يشير إلى أن هناك فروق في الثقة بالنفس بين الذكور والإناث وذلك لصالح الذكور.

اتفقت نتيجة هذا الفرض مع دراسة حسين (2003) والتي توصلت إلى أن الطلبة الذكور أكثر ثقة بالنفس من الطالبات، واختلفت مع دراسة إسماعيل (2010) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس.

ويفسر الباحث هذه النتيجة وفقاً للاتجاهات الوالدية في التنشئة الأسرية التي تؤثر في كثير من سمات شخصية الفرد ومستقبل أيامه ومما لاشك فيه أن تربية الأنتى تختلف كثيراً عن تربية الذكر داخل المجتمع السوداني الذي يعطي حرية

إناث)

للتحقق من نتيجة الفرض الخامس من فروض الدراسة الحالية والذي نصه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعزى للنوع (علمي، أدبي) وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بإجراء اختبار (ت) للعينتين المستقلتين والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء :

جدول رقم (11)

يوضح نتيجة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في التفكير الإيجابي والتي تعزى للنوع (علمي/ أدبي)

المتغير	النوع	ت	متوسط الرتب	مجموع الترتيب	قيمة u	Z	مستوى الدلالة	الاستنتاج
التفكير الإيجابي	ذكور	34	56.64	1869.00	1.299	-	0.977	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعزى للنوع (علمي، أدبي) وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بإجراء اختبار (ت) للعينتين المستقلتين والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء :
إناث	79	56.64	4459.00	E3	0.029			

بالنظر إلى الجدول أعلاه يجد الباحث أن قيمة مان وتني (1.299) ومستوى الدلالة (0.977) وهي غير دالة مما يشير على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعزى للنوع (ذكور/ إناث).

عرض نتيجة الفرض الخامس:

عليها الجانب الجيد وإغفال الجانب السيء (دبليو، 2003).

في أهمية التفكير الإيجابي أورد عدد من الباحثين أهميته في كثير من النقاط منها أن الإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها ، والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه (كان، 2005)، ويفسر الباحث عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث لدى طلاب كلية التربية المستوى الأول ربما يرجع إلى أن الإناث دائماً ما يتفوقون في كثير من التخصصات العلمية المختلفة بالكلية وهذا قد يرجع إلى أنهن يفكرن بإيجابية توازي الذكور بالرغم من الخصائص النفسية والانفعالية لكل من الذكر والانثى، والاختلاف فيها إلا أنه في جانب التفكير الإيجابي يضع كل من الذكر والانثى آماله وتطلعاته محل الاهتمام لذا جاءت هذه النتيجة بأنه لا توجد فروق بين الطلاب الذكور وال طالبات الإناث في التفكير الإيجابي.

ويضيف الباحث أن عدم الفروق كذلك اتضحت مع خلال المساق والتخصص العلمي والأدبي وهذا يرجع إلى أن الطالب والطالبة في المساقين العلمي والأدبي يفكرون بطريقة إيجابية وبما أن السمة العامة للتفكير الإيجابي جاءت تتسم بالارتفاع لكل من الذكور والإناث في المساقين العلمي والأدبي، فلا غرابة أن تظهر نتيجة الفرض الخامس بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعزى للمساق (علمي/ أدبي).

الم تغير	الد وع	ت	المتو سط	الانحرا ف المعيار ي	قيمة (ت) الخمس وية	در ج ة الح رية	م م ت وى الدلا لة	الاس م تنتاج
الد فكر الإ جا بي	عد مي أد بي	5 6 5 7	90. 36 87. 47	8.03 3 11.4 10	1.5 51	1 1 1	0.1 24	لا توجد فروق

بالنظر للجدول رقم (11) يجد الباحث أن المتوسط للعلمي يساوي (90.33) بانحراف معياري يساوي (8.033) ، والمتوسط للمساق الأدبي (87.47) والانحراف المعياري يساوي (11.410) وقيمة ت المحسوبة تساوي (1.551)، ودرجة الحرية (111)، ومستوى الدلالة يساوي (0.124) وهي غير دالة مما يعني أنه لا توجد فروق بين الطلاب في المساقين العلمي والأدبي.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة أحمد وعبدالمجواد (2013) بمصر، والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي ويفسر الباحث هذه النتيجة من خلال ما جاء في الإطار النظري من تعريف للتفكير الإيجابي وأهميته فقد عرف مصطفى (2003) التفكير الإيجابي بأنه أن يستخدم الفرد قدرة عقله الباطن (عقله اللا واعي) للتأثير على حياته العامة بطريقة تساعد على بلوغ آماله، وتحقيق أحلامه.

فالتفكير الإيجابي هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية وهو حالة مزاجية إيجابية ينقلها الفرد عن نفسه للآخرين من حوله بتصرفاته اتجاه الأشخاص والأحداث ونظراته الحقيقية للأمور وتفسيرها بطريقة يغلب

الثقة بالنفس التفكير بطريقة إيجابية والتفاؤل الدائم والبحث عن مصادر النجاح والتفوق وعدم القلق والمبادرة في المواقف المختلفة والإقدام فهي صفات تتوفر في طلاب المستوى الأول بكلية التربية وإذا كان السمة العامة للثقة بالنفس والسمة العامة للتفكير الإيجابي للطلاب مرتفعة فلا غرابة وجود العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الإحصائية بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية.

خامساً: خاتمة الدراسة:

أولاً: نتائج الدراسة:

- 1- تتسم الثقة بالنفس لدى طلاب المستوى الأول بكلية التربية بالارتفاع.
- 2- يتسم التفكير الإيجابي لدى الطلاب بالارتفاع.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس لدى الطلاب تعزى للنوع (ذكور/ إناث) وذلك لصالح الذكور.
- 4- ولا توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة تعزى للنوع (ذكور/ إناث).
- 5- ولا توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة تعزى للمساق (علمي/ ادبي).
- 6- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي.

التوصيات :

- 1- ضرورة العمل على تنمية سمة الثقة بالنفس والمحافظة عليها، لدى الطلاب والطالبات.

عرض نتيجة الفرض السادس ومناقشته

وتفسيره:

للتحقق من صحة الفرض السادس من فروض الدراسة الحالية والذي نصه : (توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي) وللتحقق من صحة الفرض استخدم الباحث اختبار بيرسون فأظهر النتائج التالية

جدول رقم (12)

يوضح العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس

والتفكير الإيجابي

المتغير المستقل	العدد	قيمة الارتباط مع التفكير الإيجابي	ح	الاستنتاج
الثقة بالنفس	113	0.244**	0.009	توجد علاقة ارتباط طردي دالة إحصائية

بالنظر إلى الجدول رقم (12) يلاحظ

الباحث أن قيمة الارتباط بين المتغيرين تساوي (0.244) ودرجة الحرية (0.009) مما يعني أنه توجد علاقة ارتباط طردي دالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي ، ويفسر الباحث وجود العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي بأن إيمان الإنسان بقدراته وإمكاناته وأهدافه وقراراته أي الإيمان بذاته هي العمود الفقري والأساسي لشخصية الإنسان إذ بدونها يفقد الإنسان احترامه لذاته ويصبح عرضة لانتقاد واستغلال الآخرين من حوله وبالتالي يعيش الإنسان في عزلة وحياة بائسة وعكس ذلك فالشخص الممتع بالثقة في نفسه تجده محط احترام الجميع وتكون نظرته للحياة متفائلة، وهي نظرة الفرد ذو التفكير الإيجابي ، وإذا كان من مظاهر

- 1- إجراء دراسة تتناول الثقة بالنفس ومتغيرات أخرى لدى طلاب جامعة أم درمان الإسلامية.
 - 2- ضرورة عقد محاضرات سمنارات تعمل على إكساب الطلاب مهارات التفكير الإيجابي وتدعيمها.
 - 2- تطوير برنامج يتناول فاعلية التفكير الإيجابي في مراحل التعليم المختلفة.
 - 3- تفعيل وحدات الإرشاد النفسي والتربوي للطلّابات.
- المقترحات:

المراجع :

1. زيتــــــــــــــــون (2003)
، حسن حسين ، تعليم التفكير رؤية تعليمية في تنمية الع
قول للمفكرة، القاهرة، ط 1.
2. عبيدوعفانة (2003)
، وليم ، وعز وإسماعيل ، التفكير والمنهاج المدرسي
، بيروت ، الفلاح ، ط 1.
3. نوفــــــــــــــــــــل (2008)
، محمد بكر تطبيقا لعملية في تنمية التفكير باستخدام
عادات العقل ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ا
لأردن ، ط (1)
4. حبيـــــــــــــــــــــب (2003)
، مجدي عبد الكريم ، اتجاهات حديثة في تعليم التفكير ، د
ار الفكر العربي ، القاهرة .
5. الســـــــــــــــــــــادة (2017)
، علياء عبد الله حسين ، تقدير الذات وعلاقتها بالتفكير
إيجابيا ليدعيه منطالبا تنقسم اللغة العربية بكياتي
(الآداب التربية) ، جامعة قطر ، رسالة ماجستير غير
منشــــــــــــــــــــــــورة ، كلية التربية –
جامعة أمدرمانا للإسلامية .
6. مصـــــــــــــــــــــطفى (2003)
، وفاء ، حقاً حلما مكبوة التفكير الإيجابي ، دار ابن خنز
ر م ، بيروت .
7. دبليــــــــــــــــــــــــو (2003)
سكوت ، قوة التفكير الإيجابية لأعمال ، الطبعة الأ
ولى ، مكتبة جرير ، الرياض .

- ارنفة قبض ببط بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية،
مجلة دراسات عربية في علم النفس، 4 (3)، 85-
138
21. العريفي ————— (2005)
، ناديا ، الأسر قوب ر مجة التفكير الإيجابيلدا لطفل ، م
كتبة الخريج للنشر والتوزيع ، الرياض .
22. المــــــــــــــــــــلا (2003)
، عيسى ، التفكير الإيجابي وأثره في العمل والحياة اليوم
ية ، مجلة الدفاع ، القوات المسلحة السعودية .
23. عصــــــــفور (2013) ، إيمان
"تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجا
بيونقضة لقالتدريس لطلاب الباتالمعلم تشعبة الفلسفة
والاجتمــــــــــــــــاع"
مجلة دراسات عربية في علم النفس ، مصر .
24. عمــــــــر (2003) ، مهدي محمد
"تطوير وتقنين مقاييس الخطوط لمسمات الشخصية لا
لاتالصدق والثباتو المعايير لطلبة وطالبات الجامعات ال
حكومية بولاية الخرطوم ، مجلة جامعة أمدرمانا لإ
سلامية ، العدد الخامس ، صص 66-93 .
25. حــــــــسن (2003)
، مشاعر محجوب ، الثقة بالنفس وعلاقتها بهاب
دافعية لإنجاز الأكاديميو التوافقا لأسرير رسالة ماج
ستير غر منشورة ، كلية الآداب ، جامعة أمدرمانا للإس
لامية .
26. وادي (2010)
الصادق أقدم ، الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز القلقة
وبعض سمات الشخصية والتوافقا لأسري ، رسالة غير
منشورة ، كلية التربية ، جامعة النيلين .
14. الفقهـــــــــــــــــــــي (2009)
إبراهيم ، التفكير السلبي والإيجابي ، دار الهداية للنشر و
التوزيع ، مصر .
15. ديبــــــــــــــــونـــــــــــــــــو
(2001) ، إدوارد ، تعليم التفكير ، دار الرضا ، دمشق
ق .
(www.skillsyouneed.com)
16. ســالم (2006)
، أماني ، فاعلية برنامج تنمية التفكير الإيجابيلدا ل
طالبات بالمرضيات للضغط النفسي في ضوء النموذج
لمعرفي ، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية العدد ، صد
ص 105-129 .
17. إبــراهم (2013)
، الإسهام النسبيللتفكير الإيجابي واستراتيجيات الدرا
سة والتعليم في التنبؤ بالتحصيل الأكاديميد لطلابكل
ية التربية ، جامعة حلوان ، المجلة المصرية للدراسات
النفسية ، القاهرة .
18. أحمــــــــــــــــود وعــد الجواد (2013)
أسماء ، وميرفت ، دراسة في التفكير الإيجابي والسلوكا
لتوكيديكمنبذات لأبعاد التدفق النفسي لدعينة من المتقو
قين دراسياً من الطلاب الجامعيين ، المجلة المصرية لل
دراسات النفسية ، القاهرة .
19. الفقهـــــــــــــــــــــي (2007)
، إبراهيم المفتاح والعشر قلنجاح ، مؤسسة الخطوة ال
ذكاة للنشر والتوزيع ، جدة .
20. غــانم (2005)
بركات ، التفكير الإيجابي السلبي لطلبية الجامعة مق

J, "The pence of negative thinking related with some pastors" journal articles, No. 00178748 (2004) 1.

,Edeads

K "Optimism: how to " ((2004 avoid negative thinking.

Munro .2

D. E. "The effect of " positive and negative performance in an achievement situation. Journal of personality and social psychology vol. No. 1, ((1999 pp. 117-124

Good heart .3

Positive thinking through Hispanic Eeye :Bulding self – confidence and self Esteem among latims. DIS 3212420 ((2006 Drew University

.Pablo, D .4