

مجلة التربوي

مجلة علمية محكمة تصدر عن

كلية التربية الخمس

جامعة المرقب

العدد العاشر

يناير 2017م

هيئة التحرير

رئيس هيئة التحرير

د/ صالح حسين الأخضر

أعضاء هيئة التحرير

د . ميلود عمار النفر

د . عبد الله محمد الجعفي

د . مفتاح محمد الشكري

د . خالد محمد التركي

استشارات فنية وتصميم الغلاف: أ. حسين ميلاد أبو شعالة

المجلة ترحب بما يرد عليها من أبحاث وعلى استعداد لنشرها بعد التحكيم .
المجلة تحترم كل الاحترام آراء المحكمين وتعمل بمقتضاها .
كافة الآراء والأفكار المنشورة تعبر عن آراء أصحابها ولا تتحمل المجلة تبعاتها .
يتحمل الباحث مسؤولية الأمانة العلمية وهو المسؤول عما ينشر له .
البحوث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها نشرت أو لم تنشر .
حقوق الطبع محفوظة للكلية .

بحوث العدد

- الحركات أبعاض حروف المد واللين .
- التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين)
- أثر التلوث البصري في التأثير على جمالية المدينة "مدينة زيتن كنموذج".
- الاحتجاج بالحديث الضعيف.
- مفهوم الخيال عند سارتر.
- الأحكامُ النَّحْوِيَّةُ الْمُتَعَلِّقَةُ بِالْمَوْصُولَاتِ الْحَرْفِيَّةِ.
- القيم الدلالية للفصل والاعتراض.
- الأبعاد الاجتماعية والثقافية لتنمية ثقافة الحوار في التعليم الجامعي الليبي دراسة ميدانية "جامعة مصراتة أنموذجاً".
- العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بجنوح الأحداث.
- تقدير الجريان السطحي بحوض وادي جبرون باستخدام نظم المعلومات الجغرافية وتقنيات الاستشعار عن بعد.
- جهود المجامع اللغوية العربية في وضع المصطلحات العلمية.
- استخدام تقنية نظم المعلومات الجغرافية في تحديث الخرائط الورقية (الخرائط الجيولوجية كنموذج).
- ظاهرة القلب الصوتية بين القدامى والمحدثين.
- القول المهم في اعتراض الحصكفي على تعريف ابن هشام للجملّة والكلام وأيهما أعم .
- حوادث المرور في ليبيا والأضرار الناجمة عنها.

- Fuzzy Complex Valued Metric Spaces
- Academic Difficulties In Learning Among Undergraduates In Universiti Sains Islam Malaysia.
- Some Applications Of A Linear Operator To A Certain Subclasses Of Analytic Functions With Negative Coefficients.



الافتتاحية

إن الفرد الناجح في حياته، وكذلك المجتمعات والدول هم الذين يحددون أهدافهم، ويضعون في حساباتهم تحقيقها، والوصول إليها، فإذا حدد الفرد والمجتمع لنفسه هدفاً فلن يضيع في متاهات الحياة، وسوف يصل إلى المطلوب، فتحديد الهدف أمر مهم ومقوم من مقومات النجاح، لذا على الآباء والمربين، أن يعلموا الأبناء- ومنذ السنوات الأولى في دراستهم- أن يحددوا لأنفسهم أهدافاً ينبغي عليهم الاجتهاد من أجل الوصول إليها وتحقيقها، كما يجب أن يعلموهم معايير الأهداف حتى تتوافق مع رغباتهم وقدراتهم.

وعلى المجتمع كله والدول في عالمنا العربي أن يضعوا أهدافاً واضحة المعالم للنهوض بالمجتمع يعرفها الصغير قبل الكبير، والجاهل قبل المتعلم، فيسعى الجميع وتتضافر الجهود من أجل تحقيقها وتنفيذها، لا أن تكون طوباوية لا يشعر بها الأفراد، ولا يحسون بقيمتها، فلا يسعون ولا يتعاونون لتحقيقها، بل نجدهم في بعض الأحيان يعملون عكسها لعدم درايتهم بها.

ونتيجة لعدم وجود الأهداف الواضحة المعالم في مجتمعاتنا أفراداً وجماعات لم يصل الفرد منا- عقلياً وفكرياً واجتماعياً واقتصادياً- إلى مستوى المسؤولية؛ ولم تصل مجتمعاتنا إلى أولى درجات الرقي، فالملاحظ على شبابنا الإهمال والتسيب واللامباة نحو نفسه ونحو مجتمعه، فيقبل بأدنى المراتب ولم يعد في أنظارهم إلا أمرين: المال وبأي وجه كان، والمنصب المرموق دون السعي إلى مؤهلاته، فضعت لديهم العزيمة، وخارت القوى، ووقع الكثير في سفاسف الأمور.

وفي المقابل نجد أن شباباً كانت أهدافهم واضحة، ومقاصدهم معروفة ارتقوا بفضل ذلك إلى مقامات مرموقة، ووصلوا إلى ما يطمحون إليه، مع شيء التشجيع والمتابعة، فمن سار الطريق وصل.

هيئة التحرير

د/ميلاد عبد القادر محمد فنته

كلية التربية /جامعة المرقب

ملخص البحث

في ظل الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات يواجه الشباب زيادةً وتوسعاً في مصادر الأفكار السلبية مما يُحتم على الباحثين أن يولوا موضوع أساليب التفكير الإيجابية والسلبية اهتماماً متزايداً للكشف عن آثارها على الصحة النفسية. ولذلك فإنّ المدخل المناسب للوقوف على العديد من المشاكل التي يعانيها الشباب هو أن نتعرف عليها من خلال فهمنا لأساليبهم الفكرية، والأهداف التي يرسمونها لأنفسهم، وللحياة من حولهم.

وقد هدف البحث إلى تقديم إطار نظري حول التفكير الإيجابي، والتفكير السلبي، والتعرف على أسلوب التفكير الأكثر انتشاراً من بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى الشباب، ومعرفة طبيعة الفروق بينهما تبعاً لمتغيرات (الجنس والتخصص، ومستوى تعليم الوالدين)، ولهذا الغرض اختار الباحث عينة مكونة من (200) طالب وطالبة ممن يدرسون في السنة النهائية بالمدارس الثانوية الواقعة داخل مدينة الخمس الليبية، موزعين تبعاً لمتغيرات الدراسة موضع البحث، وأعد الباحث لهذا الغرض مقياساً للتفكير الإيجابي والسلبي لدى الشباب يشتمل على (27) فقرة، وقد توصل البحث إلى النتائج التالية:

1- إن (40.5%) من أفراد عينة البحث قد أظهروا نمطاً من التفكير الإيجابي، وأظهر (50.5%) منهم نمطاً سلبياً من التفكير.

2- وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على مقياس التفكير الإيجابي والسلبي يعزى

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الإناث في التفكير الإيجابي، ولصالح الذكور في التفكير السلبي.

3- عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على مقياس التفكير الإيجابي والسلبي يعزى لمتغيرات (نوع التخصص، مستوى تعليم الأب، مستوى تعليم الأم).

كما نوقشت نتائج البحث في ضل الاطار النظري والدراسات السابقة، وقدمت بعض التوصيات انطلاقاً من نتائج البحث.

مقدمة:

يحاول الإنسان دائماً أن يتوافق نفسياً واجتماعياً مع نفسه، ومع بيئته التي يعيش فيها، ويسعى لإيجاد أفضل الطرق الممكنة والمتاحة لحل المشكلات التي تواجهه في حياته، وذلك من خلال القيام بعمليات معرفية عقلية منظمة تعمل على توظيف الخبرات السابقة، والاستفادة من المعارف الجديدة. ويعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الفرد، فهو يساعد على توجيه الحياة وتقديمها، وحل المشكلات، وتجنب الأخطار، وبه يستطيع الإنسان أن يؤثر في كثير من الأمور ويسيرها لصالحه، فالتفكير عملية عقلية معرفية وجدانية راقية لها دور كبير في حل المشكلات، وتحقيق الصحة النفسية، والتوافق النفسي، كما تتميز عملية التفكير أيضاً بأنها عملية إنسانية يتطلب تعلمها وتنميتها جهداً متميزاً من قبل العديد من الأطراف، وفي مراحل العمر المختلفة، وهي ترتبط بالعديد من المجالات الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، ويسعى الإنسان مهما كان عمره، ومهما كان الزمان والمكان اللذان يعيش فيهما إلى أن تكون حياته، وحياة من حوله مليئة بالسعادة والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، وما يمكن الإنسان من الوصول إلى مبتغاه هو تحسين مستوياته الفكرية، وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه، وعن مجتمعه، وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحدّ من قدراته وتضيع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته، ومن هنا ندرك أنّ التفكير الإيجابي له أهمية كبيرة في تحقيق السعادة، فالناس لا يضطربون

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

من المواقف، ولكن من الآراء التي يحملونها عنها، وفي هذا المجال حذر العلماء من المغالاة في التقدير الشخصي للأمور، والقفز إلى الاستنتاجات، والتفسير السلبي لما هو إيجابي، وقراءة المستقبل قراءة سلبية وحتمية، وغير ذلك من أنماط فكرية محبطة ومربكة، تدفع بالسلوك إلى الاضطراب، وتستهدف الشخصية.

وفي ظل الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات يواجه الأفراد ومنهم الشباب زيادةً وتنوعاً في مصادر الأفكار السلبية مما يُحتم على الباحثين أن يولوا موضوع أساليب التفكير الإيجابية والسلبية اهتماماً متزايداً للكشف عن آثارها على الصحة النفسية من خلال بعض المتغيرات

من خلال ما تقدم يرى الباحث أن المدخل المناسب للوقوف على العديد من المشاكل التي يعانيها الشباب هو أن نتعرف عليها من خلال فهمنا لأساليبهم الفكرية، والأهداف التي يرسمونها لأنفسهم، وللحياة من حولهم، فالتفكير في أمور الحياة بطريقة منطقية ومتعلقة، تصحبه حياةً وجدانيةً هادئةً، واتجاهات سلوكية خالية من أي اضطراب أو سلبية، أما إذا كانت طريقة التفكير غير منطقية، ومطعمة بصبغة سوداوية مشوهة للواقع، سيكون السلوك على درجة مرتفعة من الاضطراب، ويتوقع بسببه جنوح الفرد نحو السلبية، التي تكون بدايةً لظهور مظاهر سوء التوافق النفسي والاجتماعي. ومن هنا يتجلى الاهتمام بموضوع هذا البحث وأهدافه التي يسعى إلى تقديم إطار نظري حول التفكير الإيجابي، والتفكير السلبي، ومعرفة طبيعة الفروق في التفكير الإيجابي والتفكير السلبي تبعاً لمتغيرات (الجنس والتخصص، ومستوى تعليم الوالدين) فمعرفة هذه الأساليب والأنماط التفكيرية لدى الشباب يمكننا من تنمية ودعم المعالجة المعرفية الإيجابية للمواقف والأحداث التي تمكن الفرد من تحقيق أفضل النتائج في معظم المواقف.

مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في الكشف عن الفروق في أساليب التفكير (التفكير السلبي والتفكير الإيجابي) تبعاً لمتغيرات (الجنس، والتخصص الدراسي، ومستوى تعليم الوالدين،

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

والوضع الاقتصادي للأسرة) لدى الشباب من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

س1: ما هو أسلوب التفكير الأكثر انتشاراً بين الشباب من بين أسلوبي التفكير (السلبى والإيجابى)؟

س2: هل تختلف أنماط التفكير الإيجابى والسلبى لدى الشباب تبعاً لمتغيرات: الجنس، التخصص، مستوى تعليم الوالدين، المستوى الاقتصادى للأسرة؟

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

1- يأتي البحث متلازماً مع الاتجاه العالمى الحديث نحو دراسة النواحي الإيجابية في شخصية الإنسان، ودراسة التفكير الإيجابى والتفكير السلبى لدى الشباب يعد إثراء للتراث العلمى العربى في هذا المجال.

2- المساعدة في التنبؤ بسلوك الأفراد من خلال معرفة العوامل ذات العلاقة بأساليب التفكير الإيجابى والسلبى.

3- معظم الدراسات التى تناولت علاقة أساليب التفكير ببعض المتغيرات النفسية ركزت على التفكير الابتكارى والتفكير الناقد، بينما لم تحظ أساليب التفكير السلبى والتفكير الإيجابى بالاهتمام الكافى رغم أهميتها.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

1- هذا البحث يحاول الوصول إلى نتائج يمكن أن تستفيد منها المؤسسات الإرشادية في بناء البرامج الإرشادية التى تهدف إلى توفير خدمات التوجيه والإرشاد النفسى من أجل تدعيم التوجه الإيجابى والتقليل من التوجه السلبى فى التفكير لدى الشباب وصولاً بهم إلى مستوى مقبول من التوافق والصحة النفسية.

2- تفيد نتائج البحث الأسرة والمؤسسات التعليمية المختلفة، حيث إن هذه النتائج تُقدم لهم معطيات تساعد على فهم أساليب التفكير السائدة لدى الشباب وتُمكنهم من تنمية أساليب التفكير الإيجابية لذي النشء، وبالتالي تقديم خدمات تعليمية وتربوية على أسس

ومعطيات علمية.

أهداف البحث:

1: معرفة أسلوب التفكير الأكثر انتشاراً بين الشباب من بين أسلوب التفكير (السلبى والإيجابى).

2: معرفة طبيعة الفروق في التفكير الإيجابى و التفكير السلبى لدى الشباب تبعاً لمتغيرات: الجنس، التخصص، مستوى تعليم الوالدين، المستوى الاقتصادى للأسرة.

مصطلحات البحث:

1- التفكير الإيجابى:

هو سمة عقلية تتمثل في نظرة إيجابية نحو الذات والآخرين، وتتوقع النتائج الإيجابية والواقعية والمفضلة لكل موقف وفعل، وبيتعد فيها الفرد عن أخطاء التفكير التي توجه أفكاره ومشاعره وجهةً سلبيةً. (عادل سليمان، 2011: 164).

ويعرف التفكير الإيجابى إجرائياً بالدرجة المرتفعة التي يحصل عليها الطالب على مقياس (التفكير الإيجابى والتفكير السلبى) المستخدم في البحث الحالى.

2- التفكير السلبى:

هو سمة عقلية تتمثل في نظرة سلبية نحو الذات والآخرين، وتتوقع النتائج السلبية وغير المنطقية لكل موقف وفعل، يمارس فيها الفرد أخطاء التفكير التي توجه أفكاره ومشاعره وجهةً سلبيةً، كأن يهمس الفرد لنفسه أنه فاشل أو غير محبوب إلى آخر القائمة الطويلة من الأفكار السلبية. (عادل سليمان، 2011: 164).

ويعرّف التفكير السلبى إجرائياً بالدرجة المنخفضة التي يحصل عليها الطالب على مقياس (التفكير الإيجابى والتفكير السلبى) المستخدم في البحث الحالى.

3- الشباب:

عرفت الأمم المتحدة الشباب بالفئة العمرية التي تتراوح بين 15 و 24 عاماً.

الإطار النظري للبحث:

يتناول هذا الجانب عرضاً للمنطلقات النظرية المتعلقة بالتفكير الإيجابي والتفكير

السلبى وهي كما يلي:

التفكير الإيجابي:

تعريف التفكير الإيجابي:

يُعرف (ستارلد بول 2002, Stallard, Pull) التفكير الإيجابي بأنه نمط من أنماط التفكير المنطقي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة، التي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره وجهة سلبية، وهو يشمل السيطرة الآلية لبعض الأفكار على توجيه مشاعر الفرد، وضعف القدرة على التخلص منها. Stallard, (2002, P.69). والتفكير الإيجابي هو عملية خلق أفكار ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالاستبصار والابتكار، فهو نتاج منطقي لجهد نشطٍ وعمليات تركيز شديدة تفوق الجهد العادي في التفكير، فبتأثير نشاط العمليات العقلية والرغبة في تنمية التفكير الإيجابي يتم إنتاج الأفكار في مظاهر من السلوك تبدو غريبة للآخرين (محمد حمد الطيبي، 2003: 431-432).

وترى (أمانى إبراهيم) أن التفكير الإيجابي يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة، باستخدام إستراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير، وتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى للوصول لحل المشكلة (أمانى سعيدة سيد إبراهيم، 2005: 9).

وترى (أحلام جبر) أن التفكير الإيجابي هو "عبارة عن عادة عقلية تتوقع النتائج الجيدة والمفضلة، فهو توقع السعادة والمتعة والنتائج الناجحة لكل موقف ولكل فعل (فأينما يتوقع العقل يجد)" (أحلام علي جبر، 2011: 11).

والتفكير الإيجابي عند (سناء سليمان) هو التفاؤل بكل ما تحمل الكلمة من

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

معنى، فهو النظرة الإيجابية نحو الذات والآخرين، ورؤية الجميل في كل شيء، وله أثر فعال وقوي في أنفسنا وأمور حياتنا اليومية والمستقبلية (سناء سليمان، 2011: 156). كما أنه أكثر من مجرد النظر إلى الجانب المضيء، والإيجابية الناجحة تكمن في توجيه الاهتمام إلى النجاحات، وأن يكون عقل الإنسان مقتنعاً بالتفسيرات الإيجابية للأحداث، بالإضافة إلى تذكر الأوقات الطيبة. ففوة التفكير الإيجابي نراها في العديد من أساليب العلاج النفسي حيث يستخدم المعالجون عادة تقنية يطلق عليها (إعادة الصياغة) لتشجيع العميل على رؤية مشاكله بصورة جيدة وأكثر إيجابية (إد داينر وروبرت بيزواس، 2011 : 237).

ومن خلال ما ورد من تعريفات للتفكير الإيجابي يمكن القول: إن التفكير الإيجابي لا يعني تجاهل الأحداث السلبية في الحياة أو التظاهر بأن الحياة أفضل عند مواجهة المشاكل أو المحن؛ بل يعني أن يكون عقل الفرد مهيباً بأن يلاحظ الإيجابيات أكثر من ملاحظته وتركيزه على الأشياء السلبية المزعجة.

أبعاد التفكير الإيجابي:

أ - حديث الذات:

يشير حديث الذات إلى حوارات عقلية يجريها الفرد بينه وبين نفسه، يتناول فيها العديد من الأفكار والقناعات التي يحدد من خلالها مكانته وقدرته على حل مشكلة تواجهه، وكذلك توجيهه إلى عمله والتركيز عليه.

ويُعرف حديث الذات بأنه "تصريح تأكدي ذاتي، يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات والتأكيد عليها" (كريمان بدير، 2006: 37). وهو ما يقوله الإنسان أو يؤكده لنفسه عندما ينفعل مع نفسه، أو يتفاعل مع تقييمه الذاتي لأدائه (عبد الناصر محمود، 2013: 24).

فحديث الذات هو تدفق مستمر من الأفكار التي تدور في عقل الفرد يومياً، وهذه الأفكار التلقائية قد تكون سلبية أو إيجابية، وبعض حديث الذات يكون نابعاً من المنطق

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

والعقل، وهناك حديث ذات آخر نابع من عدم الإدراك الصحيح الناتج عن نقص المعلومات.

وفكرة الحديث الذاتي تعبر عن الأسلوب الذي نكلم به أنفسنا، والذي يؤدي إلى تحكنا في سلوكنا بالطريقة نفسها لو كان الحديث من شخص آخر، وقد لا يكون الفرد على دراية بالطريقة السلبية التي يتحدث بها مع نفسه متوقفاً الفشل ومقلداً من شأن النجاح، لذا يجب تدريب الأفراد على الحديث إلى أنفسهم بشكل واثق وإيجابي، متوقعين النجاح في أية مهمة (محمود عطية، 2002: 110). وترى (أحلام جبر) أن حديث الذات يعبر عن حوار يجريه الفرد مع نفسه، يظهر في أشكال معينة من السلوك، مثل: المحاولة من أجل النجاح، والتواصل الجيد مع الآخرين، والقدرة على مواجهة المشكلات التي تعترضه بكفاءة (أحلام علي جبر، 2011: 27). وقد أوضحت الدراسات أن معظم ما نقوله لأنفسنا يكون سلبياً ويعمل ضد مصلحتنا، فمن الممكن للبرمجة الذاتية، والتحدث مع النفس أن تجعل من الإنسان سعيداً وناجحاً يحقق أحلامه، أو تعيساً يائساً من الحياة (إبراهيم الفقيه، 2003: 28). وأبرز (مارتن سليجمان 2006) أن هناك بعض الشروط التي على الفرد أن يتبعها في التحدث إلى نفسه لترسم صورة إيجابية داخل عقله الباطن، وهي:

- أن تكون الأفكار إيجابية، مثل: (أنا قوي - أنا أستطيع الامتناع عن التدخين).
- أن تدل الأفكار عن الوقت الخاص، مثل (لا تقل: أنا سوف أكون قوياً - قل: أنا قوي).

- أن يصاحب الأفكار الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن.
- أن تكرر الأفكار عدة مرات إلى أن تتبرمج تماماً (ولاء خليل، 2012: 66، 26) ويرى (ستالرد 2002, Stallerd) أن الفرد ما دام يستطيع أن يتعلم من خلال اتباع الأنموذج، أو رؤية الآخرين في مواقف التعلم الاجتماعي، فإن ذلك يحتمل إمكانية التعلم من خلال التعلم الذاتي والملاحظة الذاتية لأداء الفرد وأفكاره والانتباه إلى حالاته

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

المختلفة، وكذلك القدرة على التقييم والتدعيم الذاتي. (Stallerd, Paull, 2002: P.3). ويجب على الفرد أن يُركِّز على ما يفكر فيه على مدار اليوم، ويتحقق من نوعية الأفكار التي تدور في ذهنه، ويعي العمليات المعرفية التي يستخدمها في تنظيم معلوماته عن البيئة والذات، وأسلوب التنبؤ وتقييم أحداث المستقبل، ومعرفة مدى واقعيتها. فالتفكير السلبي له ارتباط بالبنى المعرفية غير المنطقية المتعلقة بما يجب على الفرد أن يفعله أو يعتقد أو يؤمن به.

ب - التخيل:

يُعرّف (فهيم مصطفى) التخيل بأنه "قدرة على الرؤية المستقبلية، فهو قوة عقلية يستطيع بها الإنسان تذكر واسترجاع الصور العقلية التي يؤلف بينها لتصبح فكرة حقيقية". (فهيم مصطفى: 2005: 39). أما (Bernadette, 2006) فيُعرف التخيل بأنه: "القدرة على صور عقلية ثرية ومتنوعة أو رسم صور أو رؤى بصرية أو سمعية في عقل المرء عن أشخاص وأماكن وأشياء ومواقف غير موجودة". (Bernadette Duffy, 2006: P.20)

ويرى (هود جسون وراشمان Hodgson & Rachman, 1979) أن استخدام إستراتيجية التخيل يجعل الفرد يمر بخبرة حل الموقف على المستوى التصوري أو الذهني مسبقاً، الأمر الذي يقلل من القلق المصاحب للموقف الأصلي؛ لأنه كلما زاد تكرار ممارسة التخيل زادت معه سيطرة الفرد على جوانب الموقف؛ باعتباره قد خبره أكثر من مرة (يوسف العنزي، 2008: 28). ويضيف (ثائر حسين 2003) أن تطبيق مهارة التخيل يتمثل في استخدام الخيال والصور العقلية لتوسيع المدارك، واستخدام الحواس الخمس للمساعدة على التصور، وعدم وضع قيود على التصور، وهنا يضع الفرد نفسه مكان ذلك الشيء أو ذلك الشخص ليُولد أكبر عدد من الأفكار (ثائر غازي حسين، 2003: 25). والآلية الخلاقة للتخيل والتصور داخل الفرد تستطيع أن تساعد على الوصول إلى الشخصية التي يريد، وذلك إذا استطاع أن يجد صورة في مخيلته لذاته التي يريد،

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

وهكذا فإن صورته العقلية عن ذاته هي أقوى قوة في داخله (أحمد حجازي، 2013: 82).
والتخيل يعد من القدرات العقلية التي يصعب السيطرة عليها وإخضاعها للملاحظة العلمية. ويوضح "بترو فسكي وياروسنشكي" أن التخيل عملية عقلية تكون في الآتي:
- بناء صورة ذهنية لحدث واقعي تحدث نتيجة للنشاط الموضوعي للشخص.
- تصور خطط سلوكية عندما يكون الموقف المشكل غير واضح.
- إنتاج صور لا تبرمج النشاط وإنما تحل محله.
- تكوين صورة موافقة لأوصاف الشيء.
- أما وظيفته فهي أن يسمح بتصور نتيجة العمل قبل أن يبدأ، وبذلك يوجه الإنسان أثناء النشاط (بترو فسكي وياروسنشكي، 1996: 136).

ج - التوقع الإيجابي:

ذكر (ويليام جيمس) أن التوقع الإيجابي هو اعتقاد الفرد بالنجاح في أي عمل، الأمر الذي يجعله يتمكن من إحداث النجاح، وبالرغم من أن الأمر ليس سهلاً إلا أنه مع التدريب يستطيع أن يصبح محترفاً في توقع الأفضل والوصول إليه (أحلام علي جبر، 2011: 38). والتوقعات الإيجابية تُعبر عن ميول عقلية توجد لدى الأفراد من أجل هدفين هما:

- إدراك حقيقة أنهم يعيشون ليمنحوا أنفسهم إحساساً بالقدرة على التحكم (إنني أفعل ما هو متوقع مني).
- الاستعداد لحدوث السلوك (هذا ما توقعت أنه سيحدث) (الفرحاتي السيد، 2005: 169).

ويشير (إد داينر وروبرت بيزواس) إلى أن الأفراد الذين يرون الحياة مليئة بالوعود والفرص غالباً ما تترجم نظراتهم الإيجابية إلى مزيد من السعادة. (إد داينر وروبرت بيزواس، 2011: 237). والتفاؤل يؤثر في السلوك الإنساني من نواح عدة، منها أنه يسيطر على سلوك الفرد أحياناً نزعة إلى توقع الخير والسرور، الأمر الذي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

يدفعه إلى استخدام كل ما لديه من قدرات وإمكانيات في سبيل النجاح وتحقيق الأهداف، واضعاً في حسابه اعتبارات النجاح، وتقبل نتيجة جهده، والسعي إلى العمل، والإقبال عليه برضا وارتياح.

فقد أشارت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (أحمد عبد الخالق، 2000) ودراسة (بدر الأنصاري، 2003) ودراسة (سامر رضوان، 2001) إلى أن التفاؤل يرتبط إيجابياً بعدد من المتغيرات الإيجابية مثل الصحة النفسية، والصحة الجسمية، والسعادة والرضا عن الحياة، والموجة الفعالة للضغوط، وحل المشكلات، والأداء الأكاديمي المرتفع، والانبساط، والدافعية للعمل، وضبط النفس (آمنة أحمد سالم، 27: 2012). وبهذا فالأفراد عندما يتوقعون الأفضل فإن الأفضل سوف يتحقق، بمعنى أن الفرد إذا توقع الأفضل فإنه سوف يبذل أقصى ما لديه من جهود، حيث سيركز عقله على المهمة التي هو بصدد إنجازها.

خصائص الأفراد ذوي التفكير الإيجابي:

يتميز الأفراد المفكرون إيجابياً بعدد من الخصائص على المستوى العقلي والنفسي والاجتماعي، فهم أناس يقدرون قيمة الحياة، ويرفضون الفشل، ولديهم الرغبة في التغيير والنجاح، فالفرد الذي يفكر بأسلوب إيجابي يقوم بعملية قيادة للأنشطة العقلية وللأفكار الداخلية، ويحدد زمن وسرعة ونتيجة العمليات الفكرية التي تقوده إلى النجاح، ويكون فرداً سعيداً، ويتمتع بتقدير عالٍ لنفسه فيميل إلى الاستقلالية في التفكير وثبات الشخصية. (ولاء حسين خليل، 2012: 18). ويشير (كونيل Connel) إلى أن من خصائص الأفراد المفكرين إيجابياً امتلاكهم الميل والقوة الدافعة، لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم. (Connel, 2004: P1). وهؤلاء الأفراد لديهم القدرة على التفكير بواقعية ومنطق، دون تهور واندفاع، فالمفكر الإيجابي هو الشخص الذي لا يتسم بالاندفاع والبلادة، وإنما يخطو خطوات منطقية تقوم بها الذات، وتبدأ من الإدراك وتحديد الهدف، ثم تفسيره، ثم وضع اختيارات، ثم تجربة كل اختيار على حدة لتستقر الذات المنطقية

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

حول إحداها لثبوت نجاحها، ثم مراقبة هذا النجاح (محمد فتحي، 2002 : 48-49). وأصحاب التفكير الإيجابي يتكون لديهم تقييم إيجابي لأحداث الحياة، وهذا يشكل لديهم توقعات إيجابية، كما يكون هذا التقييم عاملاً للضبط العقلي في مواجهة الأفكار السلبية (Caprara, 2006:P.30). والمفكر الإيجابي يرى دائماً عدة حلول وخيارات للمواقف والمشكلات التي تواجهه، فيصبح أقل توتراً وأكثر عقلانية في اختيار الحل الأفضل للمشكلة أو الموقف، ويستخدم كل ما لديه من قدرات وإمكانيات في سبيل تحقيق الأهداف ووضعاً في اعتباره احتمالات النجاح، وتقبل نتيجة جهده، والسعي إلى العمل والإقبال عليه برضا وارتياح.

وللمفكر الإيجابي صفات تلخصها "سناء سليمان" في الآتي:

- يقر بالمشكلات وجوانبها السلبية ويؤمن بأن كل مشكلة يمكن التغلب عليها.
- يعرف معنى التغيير، ويتحلى برغبة حادة في إحداث التغيير الإيجابي.
- يثق بالهدي الإلهي لتجاوز أية صعوبات (سناء سليمان، 2011: 159).
- كما بيّن (Aspinwal, 2001) ثلاث سلوكيات للأشخاص الإيجابيين هي:
 - التعامل مع المواقف والأحداث السلبية بإيجابية ونجاح أكبر من المتشائمين.
 - معالجة المواقف والمعلومات بمرونة.
 - يختلفون عن المتشائمين من ناحية تطوير المعلومات الإجرائية والمهارات لمواجهة الموقف وحل المشكلات التي تواجههم (مفرح بالبيد، 2009: 12). كما أن المفكرين إيجابياً يتميزون بارتفاع ثقتهم في أنفسهم، فهم يدركون أن لهم كفاءة ومهارة وقدرة على التفاعل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها.

حيث يرى (زياد بركات) أن العلاقة قوية بين الثقة بالنفس والأفكار الإيجابية، فكلما قويت ثقة الفرد بنفسه وبقدراته وارتفع تقديره لذاته، كلما كانت أفكاره وشخصيته إيجابية، وعكس ذلك كلما كانت ثقته بنفسه ضعيفة ومهزوزة كانت أفكاره سلبية. (زياد بركات، 2006: 16). والمفكر بإيجابية يرى صعوبات الحياة وتعقيداتها ويعيش

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

مصاعبها وهمومها، ولا يدعها تحيطه أبدأ، ولا يستسلم لليأس إطلاقاً، ولا يعيش مع إخفاقه، وشعاره في ذلك (لا فشل إنما تجارب وخبرات)، وهو يردد قول (أديسون) مخترع المصباح الكهربائي بعد التجربة (999) الفاشلة: "لقد علمت أن هناك (999) طريقة لا تؤدي إلى اختراع المصباح الكهربائي" فهو لا يصوغ ضعفه بمفردات النقص والفقدان والقيود، لأن هذه المفردات السلبية لا تدخل ضمن مفردات حياته، إنه يعيش قول الله عز وجل ﴿ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴾ [الشرح 5-6]: (سناء سليمان، 2011: 185).

ويرى الباحث أن من يفكر بإيجابية هو إنسان ينظر إلى مواقف الحياة بواقعية ومنطقية، وله القدرة على النظر إلى المواقف أو المشكلات من زوايا عدة ويقوم بتقييم موضوعي للإيجابيات والسلبيات، ودائم الترقب للنتائج الإيجابية، ويبدل كل الجهد لتحقيقها، ويعمل بالقول المأثور (تفاءلوا بالخير تجدوه)، فالفرد الذي يرى العالم مليئاً بالفرص والوعود من المرجح أن تترجم نظريته الإيجابية إلى مزيد من الرضا والسعادة.

التفكير السلبي:

يُركز التفكير السلبي على الأفكار السلبية بدءاً من الرؤية التشاؤمية للأشياء، والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف، مروراً بتحويل الأوهام والتكهنات إلى حقيقة، والافتناع بها، والدفاع عنها (سناء سليمان، 2011: 164). وتؤطره (سماح السيد عبد السلام 2007) بأنه مجموعة العوامل المعرفية السلبية التي يتبناها الفرد عند التعامل مع الآخرين أو عند تعامله مع المواقف الاجتماعية، وعند تقديره لذاته، وهو التفسيرات السلبية للأحداث ويشمل حديث الذات السالب، والمعتقدات الخاطئة، والتقديرية المتدنية للذات، وابتغاء الكمال في الأداء الاجتماعي، وهو مجموعة الأفكار الخاطئة وغير الموضوعية التي تتميز بابتغاء الكمال والاستحسان وتعظيم الأمور المرتبطة بالذات والآخرين، والشعور بالعجز (رشيد البروراي، 2013: 54). ويرى (Seligman 2000) أن التفكير السلبي هو نوع من الإيحاء الذاتي يقوم به الفرد حيال نفسه، يهمس خلاله

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

لنفسه أنه عاجز أو غير قادر أو فاشل أو غير مرغوب فيه، إلى آخر القائمة التي لا تنتهي من الأفكار والمشاعر السلبية، وقد يبدأ الإيحاء السلبي إثر تجربة مرّ بها الإنسان، مثل: الفشل في عمل قام به، أو علاقة ارتبط بها، أو امتحان أداها، وبدل أن يستفيد من هذه التجربة في تجنب الأخطاء مستقبلاً، وبدلاً من أن ينسى آلامها فإنه يعمل على تعميمها وإحيائها في كل تجاربه مستقبلاً، ويهمس لنفسه بأنه فاشل وغير محبوب (Seligman. E, P, 2000: P.4.5).

ويشير (سيد خير الله والفرحاتي محمود 2008) أنه إذا صار تفكير الفرد سلبياً فإنه سيميل إلى الاعتقاد بأن الأحداث السيئة سوف تدوم وتظل كامنة وراء كل شيء يقوم به، وأنه يتحمل المسؤولية وحده عن هذه الأحداث، وسيستسلم للأمر الواقع ويخاف المستقبل مهما تظاهر بالتفاؤل (سيد خير الله والفرحاتي محمود، 2008: 170).

أخطاء التفكير:

تكمن الأفكار السلبية عند (ستارلد 2002) (Stallard, 2002) في استقرارها في أذهاننا ونادراً ما نستطيع تحديدها أو مواجهتها، وإنما نقوم بعكس ذلك، إذ نبحث عن دليل لإثبات صحة هذه الأفكار، وهذه ما نسميها بأخطاء التفكير التي نقوم بها وقد لخصها "ستارلد" في ستة أنواع شائعة هي:

1- المهبطات The downers:

في هذا النوع من أخطاء التفكير نحن نركز على الجانب السلبي فقط من الأشياء أو المواقف التي تحدث، حيث يتم التغاضي عن أي شيء إيجابي وينظر إليه بأنه غير مهم (Stallard, Pull, 2002: PP 69- 74)

وتشير (رئيفة عوض 2000) إلى أن هناك نوعين شائعين من المهبطات:

أ- النظرة السلبية Negative glasses:

وهي توجيه النظر إلى جانب واحد من الموقف وهو الجانب السلبي فقط، ويشير إلى ذلك (Smith, 1993) تحت مسمى الاختيار التجريدي، ويقصد به الوصول إلى

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

النتائج السلبية من أحد التفاصيل مع تجاهل السياق والجوانب الإيجابية في الموضوع.

ب- الإيجابيات غير المحسوبة **Positive Doesn't count**:

بهذا الخطأ في التفكير يغض الفرد الطرف نهائياً عن الجوانب الإيجابية، ويبحث عن مبررات غير واقعية تُدعم موقفه السلبي (رئيفة عوض، 2000: 26).

2- انفجار الأشياء **Blowing things up**:

ويقصد به تضخيم الأشياء السلبية، وإعطائها أكثر من حقها، ولهذا النمط من الأخطاء شكلان هما:

أ- الكل أو لا شيء **All- or Nothing Thinking**:

يتم من خلال هذا الخطأ الحكم على الأشياء بمبدأ الكل أو لا شيء، فكل الأمور على طرفي نقيض، حيث يدرك الأشخاص الأشياء إما سوداء أو بيضاء، حسنة أو سيئة وليس هناك وسط.

ب- المبالغة للسلبيات **Magnifying the Negative**:

يميل الفرد في هذا النوع من الأخطاء في التفكير إلى التقليل من القيم الإيجابية وتوضيح الأشياء السلبية، والمبالغة في ذلك في أي موقف يتعرض له، حيث يسيطر على الفرد التشاؤم من الأحداث الجزئية على باقي الأحداث.

3- توقع الفشل **Predicting the failure**:

في هذا النوع من أخطاء التفكير يتوقع الفرد ما سوف يحدث، من خلال عملية التخيل والتي تبعث في نفسه توقعات سلبية نحو الحياة والمستقبل، لأنه يعمم حالة الفشل قبل محاولة تحقيق الأهداف.

4- الشعور بالأفكار **Feeling thoughts**:

في هذا النوع نكتسب المشاعر قوة هائلة تتطوي على ما نفكر فيه، وما نفكر فيه يعتمد على ما نشعر به وليس على ما يحدث بالفعل، وهو ما يعرف بالتعميم.

5- إعداد النفس للفشل **Setting yourself up to fail**:

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

هذا الخطأ في التفكير يؤدي بالفرد إلى وضع معايير وتوقعات، ليُصنف نفسه من خلالها قبل الدخول في أية خبرة، وغالباً ما تكون هذه المعايير مرتفعة جداً، ويستحيل تحقيقها، وهنا يُعد الفرد نفسه للفشل وهو لا يعي ذلك.

6- لوم الذات Blame me:

ومن أخطاء التفكير إلقاء اللوم على نفسه لوقوع أحداث سلبية لا يستطيع السيطرة عليها أو التحكم فيها. (Stallard, Pull, 2002: PP 69- 74)

كما يذكر (سميت 1993, Smith) أن هناك العديد من الانحرافات المعرفية والتي يتفق في بعضها مع (Stallard, Pull, 2002) وهي:

أ- لوم الذات: وهو أحد الانحرافات التي تجعل الفرد يكون واعياً بنقائصه، إذ يجعله يكون مفهوماً غير إيجابي عن ذاته، وينخفض مستوى تقدير الذات لديه.

ب- التفكير المتجمع: وهو التفكير في الحصول على كل شيء أو لا شيء.

ج- الاختيار التجريدي: وهو الوصول إلى النتائج السلبية من أقل التفاصيل مع تجاهل السياق والجوانب الإيجابية.

د- الاستنتاج العشوائي: وهو الوصول إلى النتائج دون أن تدعم هذه النتائج بأدلة قوية.

هـ- التعميم الزائد: وهو اعتناق معتقدات متطرفة قائمة على بعض الأحداث وتطبيقها على مواقف أخرى مختلفة.

و- المبالغة: وهي تقييم أعلى للأحداث السلبية. (Smith, 1993: PP 60- 61).

وبين (إد داينر وروبرت بيزواس 2011) مجموعة من أخطاء التفكير الشائعة

التي تؤثر على الناس وتجعلهم يشعرون بالسلبية وسوء الحال وهي:

أ- إدخال الرعب في النفس: بحيث يبالغ الناس في تقدير سلبية الحدث أو الشخص، فمثلاً قد تقول إحدى السيدات لنفسها: (إن زوجي لا يراعي مشاعري، لأنه لا يغسل الأطباق).

ب- النفور من الكرب: فقد يسيء الناس تقدير قدرتهم على التغلب على حدث مؤلم.

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

فمثلاً: يقول البعض لأنفسهم إنهم لن يتمكنوا من الصمود في حالة الطلاق، فهم يعتقدون أنهم لن يتخلصوا أبداً من الآثار السلبية له.

ج- **العجز المتعلم**: حيث يستسلم الناس لشعورهم بأنهم لا يمتلكون القوة لتغيير الظروف السلبية.

د- **الكمال**: يبذل بعض الناس جهداً كبيراً كي يكونوا بلا أخطاء، وذلك بدلاً من مجرد تحقيق النجاح، وغالباً ما يركز الكماليون على الجزئيات التي حصل بها الخطأ بدلاً من الصورة الكلية للأشياء الصائبة.

هـ- **التوقعات السلبية لتحقيق الذات**: حيث ينتزع الفرد ردود فعل سلبية من الآخرين، من خلال توصيل فكرة أنه يتوقع رد فعل سلبي.

و- **منظار الرفض**: وهذا يجعل الناس يرون الرفض في كل مكان، حتى في المواجهات العادية، بالإضافة إلى ذلك فإن أقل رفض يمكن أن يصبح استخفافاً كبيراً (إد داينر وروبرت بيزواس، 2011: 240)

أسباب التفكير السلبي:

هناك أسباب تكمن وراء التفكير السلبي منها:

1- الاتجاه الذهني:

إذ يعمل العقل باتجاه محدد حسب الفكرة التي يتناولها، فأية فكرة نفكر فيها يأخذها العقل، ويسير في اتجاهها، ويبحث في الذاكرة عن أي خبرات أو معلومات تدعم هذا الاتجاه وتساعد الفرد على النجاح في تحقيق الفكرة سواء كانت إيجابية أو سلبية، فأى شيء نفكر فيه يصبح اتجاهاً للعقل، وسيفعل الفرد ما يستطيع للنجاح فيه، ولذلك سيقوم العقل بمجموعة من الخطوات تتمثل في:

- الانتباه للمعلومات أو الفكرة والتعرف عليها.
- فتح ملف خاص بهذه الفكرة في الذاكرة.
- تحليل هذه الفكرة، ومقارنتها بأفكار أخرى مشابهة لها موجودة في الذاكرة.

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

- البحث عن أية معلومات تدعم الفكرة في الذاكرة، وإلغاء أية معلومات أخرى ليس لها علاقة بالفكرة؛ كي تساعد الفرد على التركيز على هذه الفكرة فقط.

ويرى (بيك Beek) أنه أثناء النمو يكتسب الفرد معرفةً عن نفسه وعن العالم بصفة عامة، وتخزن هذه المعرفة في شكل صيغ عقلية ثابتة تسمى (مخططات)، ومخططات الفرد المحيطة مكونة بطريقة تجعلها تخلق اتجاهًا سلبيًا في تفسير أي خبرة، وأحد سمات هذه المخططات أنها تخلق ما أطلق عليه (بيك) الأفكار التلقائية السلبية التي ترد إلى عقل الفرد دون أن يلاحظها؛ لأن الفرد لا يتخذ أي قرار واعٍ بأن يفكر بهذه الطريقة. (آمال باظة، 2000: 27)

2- التجارب السلبية:

كثير من الأشخاص يصبحون مفكرين سلبيين، بسبب التجارب السلبية الكثيرة التي يتعرضون لها خلال حياتهم، فعلى سبيل المثال: لو اعتقد الشخص أنه لا يوجد شخص يحبه، ومرّ بعدة تجارب سلبية ترسخ ذلك الاعتقاد، فإنه من المحتمل أن ينسحب أو يضايق الآخرين، وقد يتحول إلى شخص عدواني نحوهم، وعليه يجب العمل على مساعدة الأفراد من أجل تغيير أفكارهم ثم تغيير سلوكياتهم السلبية. (محمد عبد الرحمن، منى خليفة، 2003: 226 - 228)

كما أن ماضي الإنسان مليء بالتجارب والخبرات والمهارات، والكثير من الناس يعيشون انعكاسات الماضي، فلو كانت تجاربهم وخبراتهم الماضية سلبية، فهم يشعرون بالحزن في الوقت الحاضر، مع أن ما حدث لهم كان في وقت ماضٍ، وإذا كانت تجاربهم في الماضي إيجابية، يقارنون بين هذه التجارب وبين الوقت الحاضر، فتسبب لهم هذه المقارنة الشعور بالإحباط، فالإنسان لا يستطيع أن يعيش الماضي بجسده، ولكن يمكن أن يعيشه بأفكاره وذهنه، وبذلك فهو يشعر بالأحاسيس السلبية نفسها التي شعر بها عندما كان في الماضي. (إبراهيم الفقي، 2009: 35)، فالخبرات والأحداث الماضية هي من المحددات الأساسية للسلوك الحاضر، كما أن المؤثرات الماضية لا

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

يمكن استئصالها، وتسمى هذه الفكرة السلبية بـ"الشعور بالعجز أو قلة الحيلة" وهي فكرة غير منطقية لأنها ترى أن كل سلوك في الماضي في ظروف معينة من المحتمل أن يكون نفسه في الحاضر، والمؤثرات الماضية قد تؤدي إلى تجنب تغيير السلوك كنوع من الهروب أو التبرير، وعلى الرغم من صعوبة تغيير ما سبق تعلمه، إلا أن ذلك ليس مستحيلاً، والشخص الإيجابي يدرك أن الماضي مهم، ولكنه يدرك أيضاً أن الحاضر يمكن تغييره، عن طريق تحليل المؤثرات والتجارب الماضية، وإثارة التساؤلات حول بعض المعتقدات المؤلمة والمكتسبة التي تضطره إلى أن يسلك سلوكاً سلبياً في الوقت الحالي. (حاسم الجزار، 2000: 21).

3- المعتقدات غير المنطقية:

أوضح (إليس 1977 Ellis) أحد عشر معتقداً أو فكرة غير منطقية وغير عقلانية، وغير ذات معنى، لكنها على الرغم من ذلك شائعة في المجتمع الغربي، وقد حاول "إليس" إعادة صياغة هذه الأفكار بطريقة أكثر ترتيباً وتنظيماً في دراساته، التي خلص فيها إلى تصنيف جديد يدمج الأفكار اللاعقلانية الإحدى عشرة في ثلاثة أفكار أساسية هي:

أ - يجب أن أعمل على كسب استحسان وتأييد الآخرين لكل ما أقوم به، وإلا فإنني شخص رديء.

ب- يجب على الآخرين أن يعاملونني بلطف وبالطريقة التي أريدها، وإن لم يفعلوا ذلك فيجب عقابهم وإدانتهم.

ج- يجب على العالم أن يهيئ لي الظروف، بحيث أحصل على كل شيء أريده، وفي الوقت الذي أريد. (Ellis, 1977: p 40)

وأشار (ماهر عمر 2003) إلى عدة أفكار أو معتقدات غير منطقية هي:

أ- يجب أن يكون كل الناس أفضل مما هم عليه، وأن يتعاملوا مع بعضهم بمثالية، والحياة ستكون تعيسة وسيئة إن لم يتم ذلك.

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

ب- المشكلات العادية اليومية يجب أن تنتهي وتُحل فور حدوثها، والحياة ستكون تعيسة وسيئة إن لم يتم ذلك.

ج- يجب أن أحصل على أقصى سعادة ممكنة من وسائل المتعة المتاحة، دون أن أرهق نفسي بالعمل أو الالتزام بواجبات الحياة ومسؤولياتها (ماهر محمود عمر، 2003: 533).

وتنشأ المعتقدات غير المنطقية عادةً من أساليب التنشئة الاجتماعية غير السليمة، ومن خلال التقليد والمحاكاة والشعور بالاختلاف عن الآخرين، فالأطفال قد يفكرون في أنفسهم بجمل مثل: (لا أستطيع أن أفعل شيئاً بالشكل الصحيح) و(الأمر تعاكسني باستمرار).... الخ، لذا قد يعتقدون بعدم قدرتهم على التعامل مع المواقف الجديدة، وعندما يجدون أنفسهم في موقف ما، قد يشعرون بالشك في ذاتهم، ويكون السبب في ذلك تصرفات الراشدين، وما يقومون به من تغذية راجعة سلبية تجاه الأطفال في السنوات المبكرة من الحياة، الأمر الذي يحد من تقديرهم لذواتهم ويحرمهم من تعلم حديث الذات الإيجابي، على نحوٍ يمكنهم من فهم الأمور والتعليقات بشكل منطقي، ولا يستطيعون أن يفكروا بمنطق، لذا فإن التعليقات السلبية تدرك من قبلهم على أنها وصف لشخصياتهم، ومن هنا تتشكل معتقداتهم غير العقلانية (مصطفى أبو سعد، 2004: 122-123).

خصائص الأفراد ذوي التفكير السلبي:

يذكر (سيد خير الله 2008) أن الأفراد ذوي التفكير السلبي يميلون إلى الاعتقاد بأن الأحداث السيئة سوف تدوم، وستظل كامنة وراء كل شيء يؤديه، وأنهم مسئولون عن هذه الأحداث، فهم يستسلمون للأمر الواقع أكثر من غيرهم، وغالباً ما يصابون بالاضطرابات النفسية (سيد خير الله، 2008: 170). ويُجمل (Patterson T.G, Joseph, S. 2008) أهم خصائص الفرد ذي التفكير السلبي بأنه:

- يفترض وقوع مخاطر لم تقع أصلاً.

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

- يحول الأوهام أو الخيالات إلى حقائق مثبتة، وتصبح أحلامه واقعاً ملموساً بالنسبة له.
- يفسر المواقف والأشياء من حوله حسب ما يحمله في نفسه من يأس.
- يبالغ في الأحداث السيئة التي تحدث له، ويتغاضى عن أية إيجابيات.
- لا يؤدي المهام بيقظة وانتباه، فهو لا يعي أفكاره السلبية ولا يبصر العقبات.
- يفكر دائماً في الكوارث، ولعل ذلك السبب الأساس في أعراض الاكتئاب.
- يندفع في ارتكاب أخطاء يخفي بها حالته النفسية السيئة التي جعلت المجتمع يكاد ينفذ من حوله.
- يشعر بالخوف والتردد مهما تظاهر بالتفاؤل.
- ليس لديه القدرة على مواجهة الصعاب التي تواجهه عند سعيه لتحقيق أهدافه المرغوبة.
- يرى أن المستقبل لديه كئيب، والحاضر لا يطاق، والماضي مليء بالذكريات المؤلمة والمحبطة.

(Patterson T.G, Joseph, S, 2008: PP 80 -82)

ومن خصائص الفرد ذي التفكير السلبي ضعف الإحساس الوجداني نحو الآخرين، فلا يهتم أن يلقي الكلام الخشن أو الجارح نحو غيره دون أن يأبه بما يسببه لهم من أذى، ويستخدم صاحب التفكير السلبي لغة تميل إلى المغالاة والحدية والقطعية والتعميم، ومفرداته التي يستخدمها صارمة وحاسمة، غير قادرة على التعاطي مع الرأي الآخر، كما يفتقر إلى الأسلوب الفعال في حل المشكلات؛ بسبب استخدامه للأسلوب التقليدي في البحث والتفكير الذي لا يتناسب والتصورات الجديدة والمعاصرة، كما أنه غالباً يقع صاحب التفكير السلبي في مواقف من الإرباك، ويضع نفسه في ورطات حرجة أثناء تفاعله مع الثقافات المختلفة، نتيجة للتناقضات الفكرية، فهو لا يمتلك الخلفية الثقافية الواسعة التي تساعد على متابعة النقاش بموضوعية، ولا يقبل تفهم وقبول الرأي

قامت أماني سعيدة إبراهيم (2005) بدراسة تحت عنوان: فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء الأنموذج المعرفي، وهدفت إلى التدريب على ميكانيزمات التفكير الإيجابي، ومعرفة أثره في القدرة على تحمل الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المقترح في التخفيف من حدة الضغوط لدى طالبات الجامعة من خلال التدريب على ميكانيزمات التفكير الإيجابي ومن أهمها الحديث الإيجابي للذات.

وأجرى زياد بركات (2006) دراسة بعنوان: التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، وتوصلت الدراسة إلى أن نسبة (40%) من أفراد العينة أظهروا نمطاً من التفكير الإيجابي، منهم (40%) من الذكور و(16.5%) من الإناث، كما وجدت فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات: الجنس وعمل الأم، وذلك لصالح الطالبات الإناث والطلاب أبناء الأمهات غير العاملات، وعدم وجود فروق جوهرية تعزى لمتغيرات: التحصيل الأكاديمي، ومكان السكن، وعمل الأب، ومستوى تعليم الأب والأم.

كما أجرى (فيلبس ليزي Phillips, Leslie 2006) دراسة بعنوان: الإنسان والتكيف وتوقع الأفضل. هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والنضج الاجتماعي عند الطلاب فيما يتعلق بعلاقتهم بالأقران، وتوصلت الدراسة إلى أن المراهقين الذين كانت لديهم مستويات عالية من التوقعات الإيجابية المتفائلة بشأن علاقتهم بالأقران كان لديهم عدد أكبر من الأصدقاء، وتم تصنيفهم بأنهم أكثر إيجابية من قبل أقرانهم، ولم توجد فروق بين الذكور والإناث في التوجهات الحياتية .

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

وأجرى يوسف محيلان سلطان (2008) دراسة بعنوان: أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت. هدفت إلى التعرف على أثر التدريب على التفكير الإيجابي، وبعض استراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي، وتوصلت الدراسة إلى وضوح أثر البرنامج التدريبي في تنمية التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي للذات، والتخيل) واستراتيجيات التعلم (استراتيجية التنظيم الذاتي، واستراتيجية التعلم التعاوني) في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع بالمرحلة الابتدائية في دولة الكويت.

وقامت أحلام جبر (2011) بدراسة عن فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي، وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل. هدفت إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية مهارات التفكير الإيجابي (حديث الذات - التخيل - التوقع الإيجابي) وبعض الخصائص النفسية (الثقة بالنفس، والتفاؤل)، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بين درجات كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي بالنسبة للبعد الأول والبعد الثاني والبعد الثالث، والدرجة الكلية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي، ووجود فروق بين درجات كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس مهارات التفكير الإيجابي بالنسبة للبعد الأول والبعد الثاني والبعد الثالث والدرجة الكلية في اتجاه القياس البعدي.

كما أجرت ولاء خليل (2012) دراسة بعنوان: الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوي التفكير الإيجابي والتفكير السلبي. هدفت إلى التعرف على الفروق بين الطلاب ذوي التفكير الإيجابي والتفكير السلبي في بعض الخصائص المعرفية والنفسية، وهي: (القلق - النضج الاجتماعي - التوجه نحو حل المشكلة) وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين مجموعة التفكير الإيجابي ومجموعة التفكير السلبي في القلق، والنضج الاجتماعي، والتوجه نحو المشكلة.

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

وأجرى أشرف محمود العريان (2014) دراسة بعنوان: التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي والذكاء الوجداني لدى ذوي التأخر الدراسي. هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي والذكاء الوجداني، والكشف عن الفروق بين الطلبة المتأخرين دراسياً والعاديين في التفكير الإيجابي والتوافق النفسي والذكاء الوجداني، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي من جهة وكل من التوافق النفسي والذكاء الوجداني، كما وجدت فروق بين المتأخرين دراسياً والعاديين في التفكير الإيجابي والتوافق النفسي والذكاء الوجداني.

فروض البحث:

- 1- أسلوب التفكير السلبي أكثر انتشاراً بين الشباب من أسلوب التفكير الإيجابي.
- 2- لا توجد فروق في أسلوب التفكير السلبي والإيجابي بين الشباب تبعاً لمتغير (الجنس).
- 3- لا توجد فروق في أسلوب التفكير السلبي والإيجابي بين الشباب تبعاً لمتغير (التخصص الدراسي).
- 4- لا توجد فروق في أسلوب التفكير السلبي والإيجابي بين الشباب تبعاً لمتغير (ومستوى تعليم الأب).
- 5- لا توجد فروق في أسلوب التفكير السلبي والإيجابي بين الشباب تبعاً لمتغير (مستوى تعليم الأم).

الإجراءات المنهجية للبحث:

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي نظراً لملاءمة هذا المنهج لطبيعة مشكلة البحث.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من (200) مفردة من الشباب المقيدون في السنة الثالثة بالمرحلة الثانوية بمدينة الخمس. بواقع (100) طالب و (100) طالبة من المدارس الثانوية والجدول التالي يوضح ذلك.

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

الجدول رقم (1) يوضح أسماء المدارس وعدد أفراد العينة التي سحبت من كل منها.

المجموع	عدد الإناث		عدد الذكور		المدرسة
	أدبي	علمي	أدبي	علمي	
40	10	10	10	10	أبو بكر الصديق
40	10	10	10	10	القلم
40	10	10	10	10	غنيمة
40	20	20	—	—	المجد
40	—	—	20	20	الاستقلال
200	100		100		المجموع

وقد اعتمد الباحث على الطريقة العمدية في اختيار المدارس، بحيث اختار ثلاث مدارس مختلطة تمثل ضواحي المدينة جهة الغرب والجنوب والشرق وهي مدارس تقع في مناطق ريفية، كما وقع الاختيار على مدرستين واحدة للبنين وأخرى للبنات تمثل المدينة، وتم اختيار العينة داخل المدارس بالطريقة العشوائية المنتظمة من خلال قوائم الطلاب المعتمدة في كل مدرسة.

أدوات الدراسة:

اعتمد الباحث لتحقيق أهداف الدراسة على الأدوات التالية:

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

مقياس التفكير السلبي والتفكير الإيجابي: إعداد الباحث

قام الباحث بإعداد مقياس التفكير السلبي والتفكير الإيجابي في صورته المبدئية من (36) فقرة.

صدق المقياس:

أولاً: صدق المحكمين

عُرض المقياس على نخبة من المتخصصين في علم النفس بلغ عددهم (6) محكمين، وقد تم الأخذ بكافة التوجيهات والآراء التي تفضل بها السادة المحكمين.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من (30) مفردة من العينة الأصلية وذلك لحساب صدقه وثباته إحصائياً، ولحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس حُسبت معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (2) يوضح ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس التفكير الإيجابي

بالدرجة الكلية للمقياس مؤشراً على صدق الاتساق الداخلي

رقم العبارة	درجة الصدق	رقم العبارة	درجة الصدق
1	.086	19	.105
2	.209	20	.311**
3	.210	21	.402**
4	.302**	22	.155
5	.518**	23	.436**
6	.406**	24	.392**
7	.384**	25	.481**

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

.186	26	.359**	8
.190	27	.170	9
.116	28	.382**	10
.431**	29	.248*	11
.477**	30	.338**	12
.334**	31	.388**	13
.288*	32	.003	14
.393**	33	.545**	15
.392**	34	.221*	16
-.036	35	.472**	17
.296*	36	.500**	18

(**) دالة عند مستوى 0.01 (*) دالة عند مستوى 0.05

تُظهر بيانات هذا الجدول أن عبارات مقياس التفكير الإيجابي تتمتع بدرجة اتساق داخلي يتراوح بين مستوى دلالة (0.05) و (0.01) باستثناء العبارات (1، 2، 3، 9، 14، 19، 22، 26، 27، 28، 35)، واستبعدت هذه الفقرات ليستقر المقياس على (27) عبارة .

ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام معاملي ألفا كرونباخ و سبيرمان براون والجدول التالي يبين ذلك.

الجدول رقم (3) يبين معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ و سبيرمان براون.

سبيرمان براون	ألفا كرونباخ	المقياس
0.76	0.78	مقياس التفكير إيجابي والتفكير السلبي

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

يتضح من الجدول أعلاه أن معاملات الثبات كانت مرتفعة في مقياس قلق المستقبل مما يطمئن الباحث إلى إمكانية استخدامه في جمع بيانات البحث.

نتائج البحث:

بعد تطبيق أدوات البحث وتحليل بياناته إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS) وذلك من خلال استخدام المعاملات الإحصائية المناسبة للتحقق من فروضه والإجابة على تساؤلاته توصل البحث إلى النتائج التالية:

1- التحقق من صحة الفرض الأول للبحث والذي مفاده:

أسلوب التفكير السلبي أكثر انتشاراً بين الشباب من بين أسلوب التفكير (السلبي والإيجابي)

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم اعتماد الدرجة (42 فأكثر) كمؤشر على التفكير الإيجابي، والدرجة (41 فأقل) كمؤشر على التفكير السلبي، واستخرجت النسب المئوية للمفحوصين كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (4) يوضح النسب المئوية للتفكير الإيجابي والسلبي.

النسبة الكلية	العدد الكلي	من النسبة الكلية	العدد	الجنس	أسلوب التفكير
%40.5	81	%46.5	33	ذكور	التفكير الإيجابي
		%24	48	إناث	التفكير السلبي
%59.5	119	%33.5	67	ذكور	التفكير الإيجابي
		%26	52	إناث	التفكير السلبي
%100	200	%100	200	—	المجموع

تشير بيانات الجدول السابق إلى أن ما نسبته (40.5%) من الشباب أفراد العينة أظهروا تفكيراً إيجابياً، بينما كانت نسبة الطلاب الذين أظهروا أنماطاً من التفكير السلبي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

(59.5%)، وهذه المعطيات تشير بشكل عام إلى أن الشباب أظهروا ميلاً نحو نمط التفكير السلبي.

وبذلك قد تحققت صحة الفرض الأول للبحث حيث أثبتت النتيجة السالفة وهي أن أسلوب التفكير السلبي أكثر انتشاراً بين الشباب من أسلوب التفكير الإيجابي.

جاءت هذه النتيجة وفق توقعات الباحث وربما تفسير ذلك يرجع إلى وجود بعض الأسباب التي أدت إلى ميل الطلاب نحو التفكير السلبي بشكل ملفت، هذه الأسباب ذات طبيعة سياسية واجتماعية واقتصادية وثيقة الصلة بالظروف الحياتية التي يعيشها الشباب بسبب ما أعقب ثورة السابع عشر من فبراير من فوضى واضطرابات أمنية وسياسية واقتصادية أفقدت الشباب الشعور بالأمن والأمان، وجعلتهم يعيشون في حالة من القلق والإحباط الشديد، الأمر الذي يدفعهم إلى تفسير المواقف والظروف تفسيرات سلبية، وينظرون إلى المستقبل نظرة تشاؤمية هذا من جهة، ومن جهة أخرى يمكن إرجاع ذلك إلى الطرق والأساليب المتبعة في المدارس، وعدم إشراك الطلاب في حوارات مفتوحة فيما بينهم للوصول إلى المعلومة بأنفسهم بدل التلقي السلبي للمعلومات، كما أن سيطرة ملامح الجمود والركود على المناهج التعليمية وطرق التدريس والأساليب التربوية يدفع الطلاب إلى السلبية والرؤية المتشائمة للمستقبل خصوصاً في ضل التطور التكنولوجي الكبير في وسائل الاتصال العالمية.

2- التحقق من صحة الفرض الثاني للبحث والذي مفاده:

لا توجد فروق في أسلوب التفكير السلبي والإيجابي بين الشباب تبعاً لمتغير (الجنس).

تحقق الباحث من صحة هذا الفرض باستخدام اختبارات الفروق والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (5) يبين دلالة الفروق بين الذكور و الإناث في التفكير السلبي والإيجابي

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المحسوبة قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ذكور	100	62.278	8.7445	198	2.356	0.018
إناث	100	58.373	9.257			

يلاحظ من بيانات الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات نمط التفكير السلبي والإيجابي لدى الشباب الذكور والإناث لمصلحة الإناث. وبذلك يمكن القول بأن الإناث يظهرون ميلاً نحو التفكير الإيجابي مقارنة بالذكور الذين أظهروا ميلاً نحو التفكير السلبي وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (زياد بركات 2006).

ويمكن تفسير ميل الطالبات نحو التفكير الإيجابي بمستوى أفضل من الذكور الذين يميلون نحو التفكير السلبي بارتفاع مستوى القلق والخوف من المستقبل لدى الشباب لما يقع على عاتقهم من مسؤوليات اجتماعية واقتصادية كبيرة في حياتهم المستقبلية، حيث أثبتت نتائج دراسة أجراها الباحث سابقاً أن الذكور أكثر قلقاً على المستقبل من الإناث، وأن قلق المستقبل على علاقة دالة إحصائية بالتفكير السلبي والتفكير الإيجابي، حيث كلما ارتفع قلق المستقبل لدى الفرد جنح إلى التفكير السلبي وهذا قد يفسر هذه النتيجة للبحث الحالي.

3- التحقق من صحة الفرض الثالث للبحث والذي مفاده:

لا توجد فروق في أسلوب التفكير السلبي والإيجابي بين الشباب تبعاً لمتغير (التخصص الدراسي).

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدم تحليل التباين الأحادي للكشف عن دلالة

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعات تبعاً للتخصص الدراسي والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (6) يبين دلالة الفروق بين التخصصات المختلفة في التفكير السلبي والإيجابي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة المحسوبة
بين المجموعات	188.214	3	66.068	0.810	0.309
داخل المجموعات	15927.191	196	81.567		
المجموع	16135.395	199	—	—	—

تشير معطيات الجدول السابق إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات نمط التفكير السلبي والإيجابي لدى الشباب تبعاً للتخصص الدراسي. ويمكن القول بأنه لا توجد فروق بين الشباب في التفكير الإيجابي والتفكير السلبي يمكن أن تعزى إلى التخصص الدراسي وبذلك يقبل الفرض موضع التحقق.

4- التحقق من صحة الفرض الرابع للبحث والذي مفاده:

لا توجد فروق في أسلوب التفكير السلبي والإيجابي بين الشباب تبعاً لمتغير (مستوى تعليم الأب).

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الأحادي للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعات تبعاً لمستوى تعليم الأب والجدول التالي يوضح ذلك.

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

جدول رقم (7) يبين دلالة الفروق في التفكير السلبي والإيجابي تبعاً لمستوى تعليم الأب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة المحسوبة
بين المجموعات	21.102	2	10.551	0.129	0.439
داخل المجموعات	15362.293	197	82.052		
المجموع	16195.395	199	—	—	—

تشير معطيات الجدول السابق إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات نمط التفكير السلبي والإيجابي لدى الشباب تبعاً لمستوى تعليم الأب. و يمكن القول بأنه لا توجد فروق بين الشباب في التفكير الإيجابي والتفكير السلبي يمكن أن تعزى إلى مستوى تعليم الأب مما يعني قبول الفرض موضع التحقق.

5- التحقق من صحة الفرض الخامس للبحث والذي مفاده:

لا توجد فروق في أسلوب التفكير السلبي والإيجابي بين الشباب تبعاً لمتغير (مستوى تعليم الأم).

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الأحادي للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعات تبعاً لمستوى تعليم الأم والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (8) يبين دلالة الفروق في التفكير السلبي والإيجابي تبعاً لمستوى تعليم الأم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة المحسوبة
بين المجموعات	225.738	2	112.869	10393	0.151
داخل المجموعات	15059.657	197	81.013		
المجموع	16105.395	199	—		

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

تشير معطيات الجدول السابق إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات نمط التفكير السلبي والإيجابي لدى الشباب تبعاً لمستوى تعليم الأم، مما يعني قبول الفرض موضع التحقق.

ويمكن تفسير نتائج الفروض (الثالث والرابع والخامس) بإرجاعها إلى أن الشباب في المجتمع الليبي يمرون ويتأثرون بالظروف النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية ذاتها والتي تمر بها ليبيا منذ أربع سنوات التي أعقبت ثورة السابع عشر من فبراير (2011)، وبغض النظر عن التخصصات التي يدرسونها وبغض النظر عن مستوى تعليم والديهم، لذا فالضغوط النفسية التي تقع على الشباب الليبي تترك أثراً على أساليبهم وأنماطهم في التفكير، وهي كفيلاً بأن تجعلهم ينجحون أكثر نحو التفكير السلبي، فليس من المستغرب أن نجد شباباً يدرسون في تخصصات مرموقة، ويعيشون في أسر مستوى تعليم الأبوين فيها مرتفع، وفي الوقت ذاته يعيشون ضغوطاً وظروفاً قد تجعل تفكيرهم سلبياً.

توصيات البحث:

1- أن تعمل وزارة التربية والتعليم على رفع كفاءة الاخصائيين النفسيين والاجتماعيين بالمدارس وتدعمهم بالعناصر المؤهلة لأجل التخلص من كافة المشاكل والاضطرابات النفسية والاجتماعية والعاطفية التي تدفع إلى التفكير السلبي المشحون بالإحباط والكآبة والتعصب.

2- العمل على التخلص من الأساليب التربوية الخاطئة التي يصر عليها بعض المعلمين ومدراء المدارس مثل أساليب التوبيخ والعقاب بالضرب والطردها... واستبدالها بأساليب تربوية تشعر الطالب بذاته وأهميته وتجعله أكثر توافقاً وانسجاماً داخل البيئة المدرسية.

3- العمل على تضمين برامج تعليم التفكير في بعض المناهج التعليمية بهدف غرس أساليب التفكير الصحيحة في عقول النشء.

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

4- على الشباب التحلي بالصبر والتفائل وتجنب التشاؤم والسطحية في التفكير والتي تؤدي إلى تدهور الحياة الصحية والنفسية لهم، وتجعلهم محبطين غير قادرين على التفكير بعمق وعقلانية في المشاكل المحيطة بهم.

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- إبراهيم الفقيه. التفكير السلبي والتفكير الإيجابي، دار الرياء للنشر والتوزيع، القاهرة، 2003.
- 2- أحلام علي عبد الستار جبر. فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، 2011.
- 3- أحمد توفيق حجازي. فلسفة التغيير مفاهيم وقيم جديدة لعصر حديث، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع، عمان، 2013.
- 4- إد داينر وروبرت بيزواس - داينر. السعادة كشف أسرار الثروة النفسية، ترجمة مها بكير، المركز القومي للترجمة، القاهرة، 2011.
- 5- أشرف محمود العريان. التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي والذكاء الوجداني لدى ذوي التأخر الدراسي، رسالة ماجستير. كلية الآداب، جامعة المنصورة، 2014.
- 6- أمال عبد السميع باظة. فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في تخفيف الضغوط النفسية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة طنطا، 2000.
- 7- أماني سعيدة سيد إبراهيم. فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، 2005.
- 8- أمنة أحمد محمد سالم. أثر استخدام نموذج التفاؤل المتعلم على تنمية التفكير الناقد والنضج الاجتماعي من منظور علم النفس الإيجابي، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، 2012.
- 9- بترو فسكي وياروسنشكي. معجم النفس المعاصر، ترجمة حمدي عبد السلام، دار

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

العالم الجديد، القاهرة، 1996.

10- ثائر غازي حسين. تنمية مهارات التفكير، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر

والتوزيع، عمان، 2003.

11- حاتم أحمد محمود الجزار. علاقة التفكير اللاعقلاني بالذكاء والشخصية والتنشئة

الاجتماعية لدى عينة من تلاميذ المدارس الثانوية بالريف والحضر، رسالة ماجستير،

كلية الآداب جامعة المنوفية، 2000 .

12- رشيد حسين البرواري. الأفكار العقلانية واللاعقلانية وعلاقتها بالالتزام الديني

وموقع الضبط، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان، 2013.

13- زياد بركات. التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في

ضوء بعض المتغيرات، جامعة القدس المفتوحة، منطقة طول كرم التعليمية فلسطين،

2006، رابط: <http://www.qou.edu.arabic>

14- سماح السيد عبد السلام شحاته. الأفكار اللاعقلانية لذوي الاضطرابات النفس

جسمية في ضوء بعض المتغيرات النفسية. رسالة ماجستير، كلية الآداب جامعة

المنصورة، 2006.

15- سناء محمد سليمان. التفكير أساسياته وأنواعه، تعليمه وتنميته مهاراته، القاهرة،

عالم الكتب، 2011.

16- سيد محمد خير الله، الفرحاتي السيد محمود. علم النفس الإيجابي، المكتبة

العصرية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2008.

17- صفاء الأعسر. الإبداع في حل المشكلات " سلسلة في التربية السيكولوجية"

القاهرة. دار بقاء، 2000.

18- عبدالناصر عبد الفتاح محمد محمود. أثر استخدام استراتيجية تعلم الأقران في

تنمية التفكير الإيجابي وتقدير الذات لذوي التحصيل المنخفض والمرتفع من تلاميذ

مرحلة التعليم الأساسي، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

القاهرة، 2013.

19- على أحمد مصطفى ومحمد محمود محمد. علم النفس الإيجابي، دار زهراء الرياض، الرياض، 2013.

20- الفرحتي السيد. سيكولوجية تحسين الأطفال ضد العجز المتعلم "رؤى معرفية" دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2005.

21- فهيمي مصطفى. الطفل ومهارات التفكير، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005.

22- كريمان بدير. التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم (رؤى نفسية تربوية معاصرة)، عالم الكتب، القاهرة، 2006.

23- ماهر محمود عمر. العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني "رؤية تحليلية لمدرسة ألبرت إليس الإرشادية. نظرية وممارسة"، مركز الدلتا للطباعة، الإسكندرية، 2003.

24- محمد السيد عبد الرحمن، ومنى خليفة. تدريب الأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية على المهارات النمائية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.

25- محمد حمد عقل الطيطي. المؤتمر العربي العلمي الثالث لرعاية الموهوبين والمتفوقين "رعاية الموهوبين والمبدعين أولوية عربية في عصر العولمة" مهارات التفكير الإيجابي في المدرسة الأساسية، الجزء الأول، الأردن، 2003.

26- محمد فتحي. دعوة للإيجابية، دار النشر الإسلامية، القاهرة، 2002.

27- محمود محمد إبراهيم عطية. مدى فاعلية تنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط في تحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطلاب، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، القاهرة، 2002.

28- مصطفى أبو سعد. التقدير الذاتي للطفل، دار ردمك، الكويت، 2004.

29- مفرح عبد الله أحمد بالبيد. التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظة القنفذة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، 2009.

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين) العدد 10

30- ولاء حسين حسن خليل. الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوي التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، 2012.

31- يوسف المحيلان العنزي. دراسة أثر التدريب على التفكير الإيجابي وإستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بدولة الكويت، رسالة دكتوراه، معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة، 2008.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 32- **Bernadette, Duffy (2006).** "Supporting Creativity and imagination in the Earl Years" New York: McGraw-Hill Education
- 33- **Caprara.G.V, Steca, P, Gerbino, M, Paciello, M, Vecchio, Gm, (2006):** looking for adolescents, Well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. Epidemiological psychiatric Socials. 15,1,30-42.
- 34- **Connel ,Jeremy(2004):**Stress News, Person Center Counseled in Working with Stress Problems, Vol.(16)no.(1)
- 35- **Ellis, A.(1977),**Rational Emotive therapy ; the clinical and personally hypotheses of RET and other modes of cognitive Behaviors therapy .the counseling psychologist, Vol.(7).N(1)pp2-50
- 36- **Philips, Leslie (2006):** Human adaptation and its failures. New York: academic inc. P2.
- 37- **Smith .J.C (1993):** Understanding Stress and coping ,Macmillan publishing company ,New York.
- 38- **Seligman, (2000)** : "Helplessness : on depression developments, and death" . American psychologist copyright by American psychologist association -0003-066 05-55.00, Vol.55 no 4.5-14 January del.101037-0003-006 -55.105.
- 39- **Stallard, Paul (2002)** :think good – feel good, John Wiley &

مجلة التربوي

التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبي) العدد 10

sons, England.

40(http://www.alukah.net/publications_competitions/0/54592/#ixzz3ZLdsZQM8)



الفهرس

الصفحة	اسم الباحث	عنوان البحث	ر.ت
5		الافتتاحية	1
6	أ. جبريل محمد عثمان	الحركات أبعاض حروف المد واللين	2
21	د/ميلاد عبد القادر محمد فنته	التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (لدى عينة من الشباب الليبيين)	3
60	أ/ فرج مصطفى الهدار	أثر التلوث البصري في التأثير على جمالية المدينة "مدينة زليتن كنموذج"	4
84	د/أحمد عبد السلام ابشيش	الاحتجاج بالحديث الضعيف	5
103	د. نور الدين سالم ارحومة قريبع	مفهوم الخيال عند سارتر	6
130	د. علي محمد بن ناجي	الأحكام النَّحْوِيَّةُ الْمُتَعَلِّقَةُ بِالْمَوْصُولَاتِ الْحَرْفِيَّةِ	7
174	د. عبدالله محمد الجعكي	القيم الدلالية للفصل والاعتراض	8
190	د. سليمة عمر علي التائب	الأبعاد الاجتماعية والثقافية لتنمية ثقافة الحوار في التعليم الجامعي الليبي دراسة ميدانية "جامعة مصراتة أنموذجاً"	9
211	د/أحمد علي الحويج	العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بجنوح الأحداث	10
245	د. رجب فرج سالم اقنير	تقدير الجريان السطحي بحوض وادي جبرون باستخدام نظم المعلومات الجغرافية وتقنيات الاستشعار عن بعد	11

مجلة التربوي

العدد 10

الفهرس

الصفحة	اسم الباحث	عنوان البحث	ر.ت
286	الطاهر عمران جبريل	جهود المجامع اللغوية العربية في وضع المصطلحات العلمية	12
318	د / على عياد الكبير	استخدام تقنية نظم المعلومات الجغرافية في تحديث الخرائط الورقية (الخرائط الجيولوجية كنموذج)	13
343	د/ عز الدين أحمد عبد العالي	ظاهرة القلب الصوتية بين القدامى والمحدثين	14
358	د. محمد سالم العابر	القول المهم في اعتراض الحصكفي على تعريف ابن هشام للجملة والكلام وأيهما أعم	15
383	د/ مفتاح ميلاد الهديف	حوادث المرور في ليبيا والأضرار الناجمة عنها	16
305	أ / فاطمة مصطفى امين أ/سعاد مفتاح عبد الرحمن	Fuzzy Complex Valued Metric Spaces	17
418	د. مفتاح محمد أبو جناح	Academic Difficulties In Learning Among Undergraduates In Universiti Sains Islam Malaysia	18
441	Aisha Ahmed Amer Rabeaa Abd Allah Alshbear Nagat Muftah Alabbar	Some Applications Of A Linear Operator To A Certain Subclasses Of Analytic Functions With Negative Coefficients.	19
455		الفهرس	20

- يشترط في البحوث العلمية المقدمة للنشر أن يراعى فيها ما يأتي :
- أصول البحث العلمي وقواعده .
 - ألا تكون المادة العلمية قد سبق نشرها أو كانت جزءا من رسالة علمية .
 - يرفق بالبحث المكتوب باللغة العربية بملخص باللغة الإنجليزية ، والبحث المكتوب بلغة أجنبية مرخصا باللغة العربية .
 - يرفق بالبحث تركية لغوية وفق أنموذج معد .
 - تعدل البحوث المقبولة وتصحح وفق ما يراه المحكمون .
 - التزام الباحث بالضوابط التي وضعتها المجلة من عدد الصفحات ، ونوع الخط ورقمه ، والفترات الزمنية الممنوحة للعديل ، وما يستجد من ضوابط تضعها المجلة مستقبلا .

تنبيهات :

- للمجلة الحق في تعديل البحث أو طلب تعديله أو رفضه .
- يخضع البحث في النشر لأوليات المجلة وسياستها .
- البحوث المنشورة تعبر عن وجهة نظر أصحابها ، ولا تعبر عن وجهة نظر المجلة .

Information for authors

- 1- Authors of the articles being accepted are required to respect the regulations and the rules of the scientific research.
- 2- The research articles or manuscripts should be original, and have not been published previously. Materials that are currently being considered by another journal, or is a part of scientific dissertation are requested not to be submitted.
- 3- The research article written in Arabic should be accompanied by a summary written in English. And the research article written in English should also be accompanied by a summary written in Arabic.
- 4- The research articles should be approved by a linguistic reviewer.
- 5- All research articles in the journal undergo rigorous peer review based on initial editor screening.
- 6- All authors are requested to follow the regulations of publication in the template paper prepared by the editorial board of the journal.

Attention

- 1- The editor reserves the right to make any necessary changes in the papers, or request the author to do so, or reject the paper submitted.
- 2- The accepted research articles undergo to the policy of the editorial board regarding the priority of publication.
- 3- The published articles represent only the authors viewpoints.

