

التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة المستنصرية

خديجة خضير عبد فرهاد أ.م.د رغد ابراهيم الموسوي

raghadraghad77@gmail.com ovafrog2021@gmail.com

الجامعة المستنصرية، كلية التربية، قسم العلوم التربوية والنفسية

مستخلص

ان تغير الحياة والنتائج نحو الافضل يبدأ بتغير التفكير بصورة ايجابية، وتغير التفكير يؤدي الى تغيير المواقف، وتغير المواقف على نحو افضل يؤدي الى تغير السلوك، وتغير السلوك يؤدي الى تغيير الحياة وهي سلسلة متصلة من التغييرات تبدأ بالتفكير الايجابي. كما يؤدي التفكير الايجابي بالفرد الى المقدرة على ادارة الازمات وتكوين مشاعر ايجابية متفائلة ورؤية مشرقة وانتقاء استراتيجيات المواجهة الايجابية والضبط الشخصي للمشاعر والافكار السلبية عند مواجهة الازمات، ويهدف البحث الحالي الى تعرف التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة المستنصرية، وتألفت العينة من (400) طالب وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية، ولتحقيق هدف بحث تبنت الباحثة مقياس (كريم 2018) للتفكير الايجابي والمبني على وفق نظرية (سليكمان 2010) والمتكون من (40) فقرة وتم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس كالصدق والثبات، وبعد تحليل البيانات باستخدام الوسائل الاحصائية كالاختبار التائي لعينة احدة ومعامل ارتباط بيرسون والاختبار لعينتين مستقلتين، واطهرت النتائج ان طلبة الجامعة المستنصرية لديهم تفكير ايجابي، وفي ضوء النتائج اوصت الباحثة ببعض التوصيات واقرحت بعض المقترحات .

الكلمات المفتاحية: التفكير الايجابي، طلبة الجامعة المستنصرية

Positive Thinking among Students at Al-Mustansiriya University

Khadija Khudair Abdel Farhad
ovafrog2021@gmail.com

Asst.Prof. Raghad Ibrahim Al-Moussawi
raghadraghad77@gmail.com

Al-Mustansiriya University /College of Education /Department of Educational and Psychological Sciences

Abstract

Changing life and results for the better begins with changing thinking in a positive way, changing thinking leads to changing attitudes, changing attitudes in a better way leads to changing behavior, and changing behavior leads to changing life, which is a continuous series of changes that begin with positive thinking. Positive thinking also leads the individual to the ability to manage crises, form positive, optimistic feelings and a bright vision, choose positive coping strategies, and personally control negative feelings and thoughts when facing crises. The current research aims to identify positive thinking among students of Al-Mustansiriya University. The sample consisted of (400) male and female students. To achieve the research goal, the researcher adopts the (Karim 2018) scale for positive thinking, which is built according to the theory of (Slickman 2010) and consists of (40) items and is completed. Extracting the psychometric properties of the scale, such as validity and reliability, and after analyzing the data using statistical methods such as the t-test for one sample, the Pearson correlation coefficient, and the test for two independent samples, the results showed that the students of Al-Mustansiriya University have positive thinking.

Keyword: Positive thinking, Students of Al-Mustansiriya University

مشكلة البحث:

تسعى مؤسسات التعليم العالي الى تحسين جودة ادائها بصورة ايجابية، ومن متطلبات ذلك بناء مناهج دراسية تراعي تزويد طلبتها بأجود المعارف والكفايات التي تساعد على مواجهة التحديات المختلفة والتغلب عليها بالاضافة الى بناء شخصية علمية متكاملة

الجوانب، ويعد المحتوى العلمي لهذه المناهج الدراسية الوسيلة الفاعلة التي تستخدمها هذه المؤسسات لتحقيق طموحها واهدافها وتطلعاتها المستقبلية باعتبارها الجانب الرئيسي في العملية التعليمية (شحاته، 2008، صفحة 164).

وتتبنى المناهج الدراسية في مختلف المراحل التعليمية فلسفة تزويد الطلبة بخبرات ومهارات حياتية تمكنهم من النمو السليم والصحيح، وتزودهم بفرص تعليمية حقيقية من أجل الاندماج الحقيقي في الواقع الاجتماعي لمواجهة مختلف المشكلات بطرق صحيحة، ومن الكفايات والخبرات التي تعكف الجامعات عليها هو اكساب الطالب الجامعي انواع من التفكير (بركات، 2005، صفحة 88).

يؤدي التفكير دوراً رئيساً في الأنشطة الانسانية كافة كالتعلم والتعليم والإدارة والعلاقات العامة وكافة الأنشطة التربوية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية والعلمية فهو يسهم بشكل كبير في التوجه إلى الحياة والرفي بها فضلاً عن مساهمته في حل الكثير من المشكلات وتجنب الأخطار وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه في الحياة (مصطفى، 2006، صفحة 12).

أشار (العنزي 2013) في دراسته الى وجود ضعف ملموس في التفكير الايجابي الذي يعد من المشكلات التربوية المهمة التي تضعف الطلبة في ادائهم، وتبذل الكثير من طاقاتهم البشرية وتعوق ركب تقدمهم وخاصة في هذا الوقت الذي نحتاج فيه الى تضافر جميع الجهود والطاقات للارتقاء بالإمكانات البشرية، كما انها من اخطر المشكلات التي تؤثر على تقدم الطالب وتطور ادائه ونموه أكاديمياً (العنزي، 2013، صفحة 3) وقد اكدت العديد من نتائج الدراسات مثل دراسة (الكبيسي، 1991)، ودراسة (عوض، 1994)، ودراسة (الحداد، 1997). ودراسة (الموسوي 2020) الى ضعف الطلبة في التفكير الايجابي والتي تؤثر سلباً في تقدم وتطور ادائهم ونموهم وعليه تنحصر مشكلة البحث الحالي بالاجابة عن السؤال الاتي (معرفة التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة المستنصرية).

أهمية البحث :

يُعد تعليم التفكير الايجابي هدفاً أساسياً يجب أن يكون بصدارة الأهداف التربوية لأي مادة دراسية وما يصاحبها من طرائق وأنشطة ووسائل تعليمية وعمليات تعليمية لمساعدة المتعلمين ليكونوا مفكرين ايجابيين، إذ تكون عملية تحسين التفكير من أولويات الجهود التي تبذل لتطوير التعليم. (الخفاف، 2011، صفحة 244).

كون التفكير عملية عقلية يعبر عن انعكاس للعلاقات بين الظواهر والأحداث والدوافع والانفعالات بشكل رمزي أو لفظي مسموع أو مكتوب، فالتفكير جزء عضوي وظيفي في بنية الشخصية يعبر عن نشاط ذهني يتفاعل فيه الإدراك الحسي مع الخبرة والذكاء في قدرات متداخلة للجوانب النقدية والجوانب الإبداعية لتوليد الأفكار استناداً الى المنطق، وإدراك العلاقة بين المقدمات والنتائج، والعام والخاص والمثبت والمحتمل والدوافع الذاتية بغية حل المشكلات (الطائي، 2016، صفحة 16).

كما أن للتفكير أهمية كبيرة في حياة الإنسان، فهو يعمل على مساعدته في حل المشاكل والخلافات التي تواجهه وتبعد عنه كافة الأخطار، وذلك عن طريق توقع الخطر نتيجة لما يقوم به من استدلالات وتحليل، كما أنه يساعد على الحل الكثير من المشكلات عن طريق استعمال معاني الأشياء من دون الحاجة إلى تناولها أو تجربتها أو معالجتها معالجة واقعية عملية، فضلاً عن أن نجاح الفرد في العمل والدراسة والحياة يتوقف على قدرته على التفكير الإيجابي بشكل سليم (العفون و منتهى، 2012، صفحة 15).

التفكير الايجابي نوع جديد من التفكير الذي يحقق النجاح والصحة والتوافق النفسي والرضا في الحياة، ويجعل الفرد ينظر إلى الجانب المشرق والمضيء في الحياة، ويحمل توقعات إيجابية متفائلة تجاه المستقبل، ويشير التفكير الايجابي إلى مدى امتلاك الشخص لعدد من التوقعات الايجابية والتفاؤل اتجاه مستقبله (إبراهيم، 2006، صفحة 108).

فالتفكير الإيجابي هو عملية عقلية يمارسها المتعلم بصورة لا شعورية تقوم على استغلال الطاقات والإمكانات الكامنة لديه، وتنظيم أفكاره وخبراته ومعارفه، والاختيار من بينها بما يلائم الموقف الحالي، وتركيز شعوره وسلوكياته نحو تحقيق أهدافه التي يسعى إليها التخطيط الجيد للمستقبل (الفتي، 2007، صفحة 90).

والمفكرون الإيجابيون لديهم قابلية مواجهة الافكار بشكل أسرع وأكثر فعالية، إذا حدث موقف غير سار، كما ويركزون على حله بدلاً من الاعتقاد بأن الأشياء خارجة عن سيطرتهم، وهم أقل عرضة للإجهاض لأنهم ليس لديهم عادة للتركيز على افكارهم السلبية، كما ثبت أن هؤلاء الذين يفكرون بشكل إيجابي يعيشون مدة أطول ويشعرون أنهم أفضل من أولئك الذين لا يفعلون ذلك، كون كل

المشاعر السلبية تنعكس على أجسامنا بصورة مباشرة وغير مباشرة ، وحينما نكون متوترين ولدنيا أفكار سلبية ، فإننا نواجه مشاكل عديدة ، وتصبح عضلاتنا متوترة ، ونصبح قلقين ونشعر بعدم الرضا عن كل شيء، لكن عندما نتخلص من الفكر المدمر، نتخلص أيضاً من نتائج الجسدية ، بالإضافة الى ان التفكير الايجابي يساعد الفرد في ان يختار من قائمة اهداف الحياة المستقبلية الافضل الذي يحقق أهدافه (سيلجمان، 2009، صفحة 6)

إذ يعطي الأشخاص الإيجابيون والمنفتحون انطباعاً أولياً أفضل، وعادة ما يكون لديهم الكثير من الأصدقاء، حيث يجذب الناس إلى الأشخاص الإيجابيين ويسعون للحفاظ على صداقاتهم، لهذا السبب لدى المفكرين الإيجابيين حياة اجتماعية نشطة ، وتؤكد ان التغيير الايجابي البناء الذي تجرّبه داخل نفسك سوف يكون له الاثر النافع في شخصيتك وفي نشاطاتك كافة (جابر، عدلان، و السيد ، 2015، صفحة 34)

وأكد (بايلس وسليجمان، 2009) على أنَّ التفكير الإيجابي هو التفاوض بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، وهو أيضاً النظر إلى الجانب الحسن في كل شيء والبحث عن الوجه المثير في الحياة وإن كانت ومضة ضوء (سيلجمان ب.، 2009، صفحة 234) وأشار نيومان (Newman) إلى أنَّ التفكير الايجابي يمنح الفرد حالة من السعادة الداخلية من خلال اتاحة الفرصة للفرد في التعامل مع المشكلات التي يواجهها في حياته بطريقة غير نمطية. (Newman , 2000, p. 17)

هذا ما أكدته دراسة ببترسون وسليجمان (Peterson & Seligman, 2007) التي استهدفت الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي في الشخصية وكلاً من السعادة والرضا عن الحياة، إذ توصلت إلى وجود ارتباط بين استراتيجيات التفكير الإيجابي مثل (الحب والأمل وحب الاستطلاع والتدفق) وكلاً من السعادة والرضا عن الحياة وتشابهت أفراد العينتين في التفاوض والتقبل الإيجابي للآخرين والبحث عن معنى الحياة كجوانب التفكير الإيجابي (Peterson, 2007, p. 145)

وأظهرت دراسة مونرو (Monro, 2004) وجود فروق جوهريه في مستوى التفكير الإيجابي والسلبي تعزى إلى سمي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لدى طلبة الجامعة، إذ أظهر الطلبة المتفائلون مستوى اكبر في التفكير الإيجابي بينما أظهر الطلبة المتشائمون مستوى اكبر في التفكير السلبي (Monro, 2004, pp. 1-27).

وعليه تتجلى أهمية التفكير الايجابي من خلال علاقته بالجوانب المعرفية للفرد وهذا ما أكدته نتائج دراسة اندرو وكونواي (Andrew & Conway, 2007) في ان هناك علاقة ارتباطية دالة بين التفكير الايجابية للطلبة وبين المعتقدات المعرفية الناضجة لعينة طلبة الجامعة

وبناءً على ما تقدم يمكن حصر أهمية البحث الحالي بالاتي :

1. يستلهم البحث الحالي اهميته من كونه يستهدف شريحة اساسية في المجتمع وهم طلبة الجامعة بناء المجتمع وقادته في المستقبل.
2. تسليط الضوء على متغير حديث نسبياً يمكن ان يساهم في اشاعة الصحة النفسية والرضا عن الحياة وطبع الحياة بطابع التفاوض الا وهما التفكير الايجابي والارادة المعرفية.
3. تأتي أهمية البحث فيما سيوفره من معلومات وبيانات عن متغير البحث التي يمكن ان يستفيد منها الطلبة والباحثون في هذا المجال.
4. قد تفيد نتائج هذا البحث المسؤولين والقائمين على اعداد المناهج في تضمين محتوى المناهج ونشاطاتها وبرامج تدريب الطلبة على مهارات التفكير الإيجابي والارادة المعرفية.

هدف البحث: يهدف البحث الحالي الى معرفة (التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة المستنصرية) .

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية (الدراسات الصباحية) للعام الدراسي (2022-2023) من الذكور والاناث والتخصصات العلمية والانسانية .

تحديد المصطلحات:

ستقوم الباحثة بتحديد مصطلح التفكير الايجابي (Positive thinking) : عرفه كل من :

فريدركسون : (Fredrickson, 2001) بأنه "نشاط عقلي مع موقف متفائل موجود في العقل والافكار والكلمات والصور التي هي بناءة للنمو والتوسع والنجاح " (Fredrickson, 2001, p. 55)

سليجمان و بالوسكي: (Seligman & Pawelski, 2003) : بأنه "استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناءً وجيد من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية لتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية" (Seligman & Pawelski, 2003, p. 160)

توغاد وآخرون: (Tugade, et al, 2004) : بأنه "التفكير في أفكار جديدة والتخلص من الأفكار الكئيبة أو غير الصحيحة أو السلبية وعكس الآثار الضارة للتفكير السلبي" (Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004, p. 1163)

بايلس وسليجمان: (Bayleys & Seligman, 2009) : بأنه "التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وأن كانت ومضة ضوء" (سليجمان ب.، 2009، صفحة 100).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (Seligman & Pawelski, 2003) لأنها اعتمدت النظرية أطاراً نظرياً للتفكير الإيجابي.

التعريف الإجرائي: عينة ممثلة لمحتوى النطاق السلوكي لمفهوم التفكير الإيجابي والذي يقاس عن طريق الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على إجابته عن فقرات المقياس الذي تم تبنيه .

الاطار النظري

النظريات التي فسرت التفكير الإيجابي:

نظرية سليجمان واخرون (Seligman et al.1998) للتفكير الإيجابي:

أكد سليجمان وكاربير (Seligman & Garber, 1980) على أن التفكير الإيجابي هو بداية الطريق للنجاح والشعور بالسعادة، فحينما تفكر إيجابياً فأنتا في الواقع نبرمج العقل الباطن ليفكر إيجابياً، وهذا التفكير يؤدي إلى الأعمال الإيجابية في معظم شؤون حياتنا، وإن الإنسان يستطيع أن يولد في داخله نظرة إيجابية إلى ذاته أن رغب في السعادة (Garber & Seligman, 1980: 404). إذ يرجع هذا المفهوم إلى العالم سليجمان (Seligman, 1998)، إذ انطلقت نشأة بذوره الأولى من التفكير الإيجابي أو الواقعي تحديداً، ضمن حركة العلاج المعرفي وعلم النفس المعرفي الذين يمثلان حالياً مركز الصدارة في توجهات علم النفس المعاصر إذ يقضي المعالج الإيجابي جزءاً طويلاً من وقته يعرف ويعلم الآخرين بأن السبل الإيجابية من السلوك والتفكير لا تكون الامن خلال بعض الأفكار والمعتقدات والتوجهات الشخصية التي تتسم بالعقلانية – الإيجابية وقد ركز سليجمان (Seligman) من خلال هذا المفهوم على تعديل الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السلبية التشاؤمية الإنهزامية بالأفكار الواقعية والإيجابية . منطلقاً من فكرة رئيسة مفادها "أن المنحنى المفرط نحو المرض قد تجاهل فكرة الإنسان المتفتح الإمكانيات (ابراهيم، 2011، صفحة 384)

فالتفكير الإيجابي قوة مبدعة خلاقة تنتج وتنجز وتخلق، أما التفكير السلبي فهو يدمر ويؤدي إلى القلق، وبالتخلص من الشك والتردد سيزيد في وقتها التفكير الإيجابي، الذي يساعد على القدرة على التركيز، لأنه يزيل العوامل التي تشتت الانتباه، وهكذا يساعدنا على التقدم إلى الأمام (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 5)

وبما أن التفكير هو أحد السبل الرئيسة في توجيه حياة الإنسان سلبياً أو إيجابياً، أن ما نفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي ينعكس ويندمج في خبرتنا، وأياً ما كان نعتقد فسيتحول إلى حقيقة حينما تمنحه مشاعرك، وكلما اشتدت قوة اعتقادك، وارتفعت العاطفة التي تضيفها إليه بذلك تأثير اعتقادك على سلوكك وعلى كل شيء يحدث لك، يظل الأشخاص الناجحون والسعداء محتفظين على الدوام باتجاه نفسي من التوقع الذاتي الإيجابي (الرقيب، 2006، صفحة 17)

ويقول سليجمان (Seligman) " أن الاكتئاب ينتج عن عادات في أسلوب التفكير الواعي، فلو إننا استطعنا تغيير عادات التفكير هذه التي تمارس على مدار حياة الفرد، لشفي المريض من حالة الاكتئاب التي يعانيها" (الرقيب، 2006، صفحة 21)

وقسم سليجمان (Seligman 1998) الناس إلى أصحاب أسلوب تفسيري إيجابي، وآخرون إلى أصحاب أسلوب تفسيري سلبي، وما يترتب عن ذلك التصنيف بالنسبة للطريقة التي نفكر بها، وخاصة بشأن الصحة، فأنها تغير صحتنا، إذ أن أسلوب التفسير السلبي (التشاؤمي) هو أحد الأساليب المؤدية للإصابة بالأمراض، ينطلق أسلوب التفسير في حالتيه (المتفائلة أو المتشائمة) من نظرية العزو لنفسه ذاتها ففي حالة أن يكون الأسلوب التفسيري متشائماً يميل الشخص إلى تعميم المحنة من الوضعية الأصلية على مختلف وضعيات الحياة ويطلق احكاماً عامة وقطعية على العالم والناس، كما أنه يميل إدراك المحنة على أنها دائمة ونهائية ولا خلاص منها، وفي المقابل فإن أسلوب التفسير المتفائل يجعل الشخص يدرك الخسارة أو الدقة، على أنها محدودة ضمن حيز ما، وإن هناك مجالات

أخرى لازالت متوافرة ويمكن ان تكون مجزية وتشكل بدائل أو تعويضات معقولة أو حتى ملائمة. كما يدرك الأسلوب التفسيري المتفائل المحنة أو الخسارة على أنها إنتكاسة مؤقتة، وبآلتي فإن إمكانات الإنطلاق من جديد متاحة، بتوفر الوسائل الملائمة. وعلى المستوى الذاتي يحافظ أسلوب التفسير المتفائل على إيجابية النظرة إلى الذات وقدراتها وإمكاناتها وتقديرها، مما يبقى الطاقات متوافرة لجولات جديدة. أما أسلوب التفسير المتشائم إلى الانهزامية والاستسلام وبآلتي القعود عن الفعل والمبادرة (مصطفى، 2006، الصفحات 336-337)

كما ذكر في كتابه التفاوض المتعلم (1998) إلى ان التفاوض يمكن تعلمه، فنحن لسنا متفائلين بالفطرة أو متشائمين بالفطرة. والمتفائل يعتقد ان الاحباط والفشل وخيبة الأمل هي تحدي وإعاقة مؤقتة بعكس التشاؤم (السيد، 2011، صفحة 10)

ان الأفراد المتفائلون يعتقدون بوجود ديمومة الأسباب الشخصية المؤدية للأحداث الإيجابية في حياتهم لهذا نجدهم دائماً يسعون إلى تعزيز هذه الأسباب حتى يكون سلوكهم المستقبلي بدافع منها وهذا ما سماه سليجمان بالتفاوض المتعلم والذي يتناقض مع العجز المتعلم أو المكتسب، إذ ان ان التفاوض المتعلم يدفع صاحبه إلى اتباع أساليب وسلوكات إيجابية تمكنه من تحقيق مساعيه في المستقبل. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 8)

أكد سليجمان وآخرون (Seligman, et al, 2000)، فهم القوة الإنسانية، وقوة الشخصية، والفضائل الإنسانية، والظروف التي تؤدي إلى مستويات عالية من السعادة والأمل والمشاركة من خلال التفكير الإيجابي، يمكن ان يجعل للحياة معنى تسهم بطريقة فعلية على منع وتقليل عواقب الأمراض والاضطرابات النفسية والضغط، إذ قدموا أدلة مقنعة على ان التفاوض، والشعور بالأمل والإحساس بالتحكم الشخصي في الأحداث كلها عوامل حماية الصحة النفسية والبدنية للأفراد، ذلك ان الفهم الأفضل للظروف البيئية ونقاط الشخصية التي تعمل كمصدر للأمراض سوف تعد الفرد بطريقة فاعلة لكي يتخلص من معاناته (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 8)

كما اكد سليجمان (Seligman, 2002) على تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما ان لهذه الخصال الإيجابية دوراً في إستثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي (Seligman, 2002, p. 8)

وقدم (سليجمان) تصنيفاً لخصال الشخصية الإيجابية تضم أربعة وعشرين خصلة موزعة على ست فضاءات، تشكل استراتيجيات التفكير الإيجابي في الشخصية وهذه الفضائل هي (الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الإنسانية، العدل، الاعتدال النفسي، الروحانية والتدين)، وان توظيف الإنسان لهذه الخصال يجعله يحقق السعادة الحقيقية، (Seligman, 2002, p. 604)

وقد أشار سليجمان و بأوليسكي (Seligman & Pawelski, 2003) إلى ان مجالات التفكير الإيجابي هي:

1. التوقعات الإيجابية نحو المستقبل: "وهي نوع من التوقعات البناءة التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الاجتماعية والمهنية في المستقبل".
2. المشاعر الإيجابية: ويقصد بها "ان يتمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين".
3. مفهوم الذات الإيجابي: ويعني " نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من افكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة ".
4. الرضا عن الحياة: وهو "عملية تقييم لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الامثل الذي يعتقده".

المرونة الإيجابية: ويقصد بها "قدرة الفرد الذهنية الإيجابية على تغيير افكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطه ليكون قادر على مواجهته" (Seligman & Pawelski , 2003, p. 162)

وأشار كل من سليجمان و باولسكي (Seligman & Pawelski 2003) في دراسته ان الانفعالات الإيجابية تشتت الانفعالات السلبية سريعاً، وان القوى والفضائل الإنسانية تعمل في اتجاه مضاد للشعور بالأسى والاضطرابات النفسية، وقد تكون هي المفتاح لبناء القدرة على استبعاد القوة بعد الضعف (Seligman & Pawelski , 2003, p. 420)

في حين اكد كل من سليجمان وآخرون (Seligman et al 2002) من خلال ما استنتجته من تجاربه على ان هناك فئة معينة لديها الاستعداد الداخلي للعجز وهم فئة المتشائمين وفي الجانب الآخر وجد ان أفراد تقاوم تعلم العجز، ولا يستسلمون للصعوبات ولا

يكتسبون استجابة عدم المحاولة حينما يواجهون ضغوطاً معينة أو ضوضاء لا يمكن الهروب منها وهم المتفائلون (Seligman, 2002, p. 298)

ان نظرية التفكير الإيجابي في بضعة كلمات هي: إذا كنت تفكر أفكار إيجابية، فإن حياتك ستصبح إيجابية آلياً، وإذا كنت تريد الفوز فإنه يجب عليك ان تتصرف كالفائز، ولهذا يمكن القول ان نظرية التفكير الإيجابي تعمل على الإيحاء الذاتي (Auto Suggestion)، إذ انك إذا أردت شيئاً، فأنتك يجب ان تعتقد داخلياً بأنه يمكنك ان تحصل عليه (Positive, 2009:1) . ويستند سليجمان وزملاؤه (Seligman , et al 1998) في نظريتهم هذه إلى الثلاثية الشهيرة التي يتناقض في مقدمتها، موقف كل من المتفائل والمتشائم، في تفسير الواقع وأسبابها:

1. الديوممة: وهي نوع من تصورات المعرفة للفرد عن الأشياء والأحداث والوضعيات والمحن، وعن نفسه ذاتها فإزاء أي عثرة أو محنة يرى المتشائم بأنها ستدوم ولا مجال لخروج منها، وأنها قدر مفروض لا فكاك منه ، وإن الفشل هو قدر المتشائم. أما المتفائل فيرى خلاف ذلك ان العثرة أو الخيبة هي امر عابر (ازمة وتمر)، رهن بظروف مؤقتة، وبالاتي فالامل متوافر في العمل والخروج منها مستقبلاً (حجازي، 2012، صفحة 124)

2. التعميم: حين يكون الأسلوب التفسيري متشائماً يميل الشخص إلى تعميم المحنة من الوضعية الأصلية على مختلف وضعيات الحياة ويطلق أحكاماً عامة وقطعية على العالم والناس، ويكمل جلد الذات إذ يعد الشخص ذاته انه هو المسؤول، وإن العلة فيه هو وهي علة قصور لا يرى لنفسه خلاصاً منها، وفي المقابل فإن اسلوب التفسير المتفائل يجعل الشخص يدرك الخسارة أو الشدة، على أنها محدودة ضمن حيز ما، وإن هناك مجالات أخرى لازالت متوافرة ويمكن ان تكون مجزية، وتشكل بدائل أو تعويضات معقولة أو حتى ملائمة ، كما يدرك الأسلوب التفسيري المتفائل المحنة أو الخسارة على أنها انتكاسة مؤقتة، وبالاتي فان إمكانات الانطلاق من جديد متاحة، بتوسل الوسائل الملائمة، وعلى المستوى الذاتي يحافظ أسلوب التفسير المتفائل على إيجابية النظرة إلى الذات وقدرتها وإمكاناتها وتقديرها، مما يبقى الطاقات متوافرة لحوالات جديدة (مصطفى، 2006، الصفحات 336-337)

3. الموقع: يضع المتشائم اللوم على ذاته ، كونه المتسبب بالأزمة. أما المتفائل فإنه بخلاف ذلك يحمي ذاته ويرى في العثرة نتيجة تدخل عوامل خارجية غير مؤاتية، لا تؤذي صورة الذات أو الحكم على قيمتها، ويختلف كلاهما على صعيد الموقع، في ان المتشائم يرد أسباب النجاح الذي يلقاه إلى عوامل خارجيه حدثت صدفة، أما المتفائل فإنه يرد أسباب النجاح إلى قواه الذاتية (حجازي، 2012، صفحة 125)

نظرية ارون بيك (Aron Beck):

يرى ارون بيك (Aron Beck) ان لكل فرد افكارا وتوقعات عن نفسه وعن الآخرين وعن العالم المحيط به ، وهي تشكل الفلسفة الاساسية للشخص في الحياة وإن المشكلات والازمات النفسية التي يمر بها الفرد من قلق أو اكتئاب او توتر، تحدث حينما تكون هذه الافكار والاعتقادات ذات طبيعه سلبية لديه ، وإن الفرد يسعى دائماً لكي يصبح أكثر وعياً بأنماط التفكير التلقائية السلبية والخاطئة لديه ، خاصة عند التعرف الى هذه الافكار السلبية او غير المرغوبة لديه يتم استبدالها بأفكار ايجابية مرغوبة واكثر منطقية . (حجازي، 2012، صفحة 125)

ويركز بيك على دور العمليات العقلية بالنسبة للدوافع والانفعالات والسلوك حيث تتحدد الاستجابات السلوكية والانفعالية الخاصة بشخص ما من خلال طريقة تفسيره لحدث ما والمعنى الذي يعطيه لذلك الحدث، إذ ان كثيراً من الاستجابات السلوكية والانفعالية والاضطرابات النفسية تنبع من معتقدات فكرية خاطئة يبنها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به ، لذلك فإن الفرد يعمل على تغيير هذه الافكار السلبية بأخرى ايجابية عن طريق اعادة تشكيل مدركاته حتى يتيسر له التغيير في سلوكه (أبو أسعد، 2011، صفحة 146)

ويؤكد ايضا على التصورات والمعتقدات إذ يرى ان مع نمو الفرد يكتسب مخزوناً كبيراً من الافكار والمعلومات للتعامل مع المشكلات النفسية، وتستخدم هذه المعرفة من خلال الملاحظة واختبار الفروض ، ويتعلم الناس من خلال خبرتهم استخدام الحس العام لحل الصراعات والتعامل مع المواقف. وهو يرى ان التفكير الايجابي يساعد في اعادة صياغة المشكلة فالمشكلة إذ لم يسعى الفرد لحلها تبقى داخل نفسه حتى ينطلق هو الى الآخرين لحلها، وأن التعرف الى الافكار السلبية والجوانب ذات العلاقة بها المعرفية

والسلوكية والوجدانية ، والتعامل معها واستبدالها بأفكار أكثر واقعية واقرب الى التحقق منها الى الحقيقة ، وان معرفة الخبرات والافكار السلبية التي تواجه الافراد تساعد الفرد في التفكير لاختيار البدائل المناسبة، وعلمنا هنا يكون العمل على مساعدة الفرد بشكل واقعي واقرب الى الحياة التي تسبب لهم الضغوط النفسية مما يتيح الفرصة لتعديل هذه الافكار واستبدالها وتقديم الاسلوب المناسب للتفكير بشكل أكثر واقعية (أبو أسعد، 2011، صفحة 70)

نظرية ارين كيركجارد (2005) (Erin Kirkegaard): قسم كيركجارد التفكير الايجابي الى ثلاث مجموعات هي :

1. **المعرفة الداخلية (Internal Cognition):** ان المعرفة الداخلية للتفكير الايجابي مستندة الى غرض الفرد، إذ ان ما يقود عملية الفكر الداخلية الى فعل خارجي هو امتلاك الفرد لغرض ما يحكمه ، وان معرفته الداخلية بتبقيه مركزا على الهدف ومع الهدف يجيء الغرض، لذلك فان المفكرين الايجابيين ينشغلون بغرضهم ، وبالأشياء في بيئتهم الداخلية والخارجية التي تغذي غرضهم اما المفكرون السلبيون فعلى خلاف ذلك فإنهم يغذون هزيمة غرضهم، لذلك فإن الغرض يمكن أن يتحول الى عمل (Kirkegaard, 2005, p. 8)

2. **الايمان (Faith):** هو امتلاك ثقة واعتقاد في ظاهرة بدون دليل تجريبي فالمفكر الايجابي عنده ثقة في الطبيعة والعالم والإله ، والمفكرون الايجابيون لهم إيمان بأن كل شيء يحدث له سبب ويعرفون أن لديهم غرض وانهم وضعوا على الارض لغرض ما ويعرفون ان هناك فرصة في كل حالة ستساعدهم في ان يصبحوا اقرب الى غرضهم، ويأخذ الناس احساسهم بالغرض من ايمانهم بحيث تزودهم الروحانية بالايمان والشجاعة والامل (Kirkegaard, 2005, p. 9)

3. **العلاقات الشخصية المؤثرة Influential Personale Relationships :-** ان التفكير الايجابي مدعوم عبر علاقة الفرد بنفسه وبالمقربين سواء أكانوا اقرباء أم اصدقاء، وان العلاقات الايجابية مع الناس ومع الله سبحانه وتعالى تساعد الفرد في اعطاء معنى وغرض للحياة (Kirkegaard, 2005, p. 13)

وقد تبنت الباحثة نظرية سليجمان واخرين (Sligman, et al 1998) في التفكير الإيجابي

للمبررات الآتية :

1. يعد سليجمان من أوائل المنظرين الذين تناولوا التفكير الإيجابي بالبحث والدراسة.
2. التفكير الإيجابي يساعد الفرد على تخطي الفشل وتحمل التحديات المختلفة، وكذلك يُعد حصناً وقائياً ضد الضغوط ونوباتها السلبية.
3. تعد نظرية التفكير الإيجابي ل سليجمان واخرون (1998) أكثر شمولاً ووضوحاً وتناسب البحث الحالي.
4. اعتمدت الباحثة مقياس كريم 2018 الذي تم بناؤه على وفق مجالات هذه النظرية .

منهجية البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرضاً لاجراءات التي قامت بها الباحثة كتحديد مجتمع للبحث وتحديد العينة والاداة بالاضافة الى اختيار وسائل احصائية مناسبة في تحليل البيانات .

منهجية البحث: اتبعت الباحثة المنهج الوصفي لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات من أجل وصف وتحليل الظاهرة المدروسة، "إذ يُعد المنهج الوصفي من أساليب البحث العلمي التي تهتم بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع، فهو يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً و كميّاً، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطي وصفاً رقمياً ليوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى" (داود و عبدالرحمن، 1990، صفحة 163)

مجتمع البحث:

يقصد بمجتمع البحث الأفراد أو الأشياء الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها والتي تهدف إلى تعميم النتائج في ضوءها وتكون ذات العلاقة بالمشكلة (العساف، 1989، صفحة 91)، ويتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة (المستنصرية) للعام الدراسي (2022- 2023) الدراسة الصباحية ، والبالغ عددهم (35899) طالباً وطالبة ، بواقع (17446) من الذكور و (18453) من الاناث، كما يبلغ العدد الكلي للتخصص العلمي (7388) بواقع (3202) طالب و(4202) طالبة، بينما يبلغ العدد الكلي للتخصص الانساني (28511) بواقع (14244) طالب و(14260) طالبة (*)

عينة البحث الأساسية :

يقصد بالعينة هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة ، يختارها الباحث لأجراء دراسته عليها على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، وتم اختيار عينة البحث الحالي بالطريقة الطبقية العشوائية. وبما أن مجتمع البحث الحالي يمكن تقسيمه على أساس التخصص (علمي- إنساني) والجنس (ذكور- أناث) ، فقد تألفت عينة البحث من (400) طالب وطالبة من مجتمع البحث موزعون على (4) كليات اختيرت بطريقة عشوائية طبقية من الجامعة المستنصرية - الدراسة الصباحية بواقع كليات في التخصص العلمي وهما (كلية العلوم وكلية الهندسة) ومثلها في التخصص الإنساني وهما (كلية التربية وكلية الآداب) وبواقع (195) من الذكور و (205) من الإناث، بما يمثل (82) طالباً وطالبة من التخصصات الإنسانية، و (318) طالباً وطالبة من التخصصات العلمية والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

توزيع أفراد عينة البحث حسب متغيرات البحث

المتغيرات	المستويات	العدد
الجنس	ذكور	195
	اناث	205
المجموع		200
التخصص	علمي	82
	انساني	318
المجموع		200
المجموع		400

المصدر: من عمل الباحثة

أداة البحث: تعد أداة البحث طريقة موضوعية مقننة لقياس عينة من السلوك، لذا يشكل اختيار الأداة (أهمية كبيرة) في التعرف الى الخاصية المراد قياسها (15: 1976 Anastasi)، ولغرض تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (التفكير الايجابي) مقياس التفكير الايجابي: لقياس التفكير الايجابي تبنت الباحثة مقياس (كريم 2018) للتفكير الايجابي والمبني على وفق نظرية سليمان ملحق (2) والمكون من (40) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي :

التوقعات الإيجابية نحو المستقبل: والذي يتكون من (8) فقرات تبدأ من فقرة (8-1).

المشاعر الإيجابية: والذي يتكون من (8) فقرات تبدأ من فقرة (9-16).

مفهوم الذات الإيجابي: والذي يتكون من (8) فقرات تبدأ من فقرة (17-24).

الرضا عن الحياة: (8) فقرات تبدأ من فقرة (25-32).

المرونة الإيجابية: والذي يتكون من (8) فقرات تبدأ من فقرة (33-40).

وكانت فقرات المقياس بالصيغة الإيجابية كافة، أما بدائل الاستجابات كانت كالآتي (تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا- تتطبق علي بدرجة كبيرة- تتطبق علي بدرجة متوسطة- لا تتطبق علي بدرجة كبيرة- لا تتطبق علي أبداً). يقابلها سلم درجات (5، 4، 3، 2، 1) وبذلك تكون اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (200) واقل درجة (40) والمتوسط الفرضي (120)

صلاحية الفقرات: ويذكر " أيل (Ebel) أن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية الفقرات هي قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقرير صلاحيتها لقياس الصفة التي وضعت من اجلها" (Ebel, 1972, p. 555). وعليه عُرضت فقرات المقياس ملحق (2) على (15) خبيراً ملحق (3) من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقييم ، وظهرت نتيجة هذا العرض بان تعتمد الفقرات التي تحصل على نسبة اتفاق على نسبة اتفاق 80% فأكثر ، وفي ضوء اراء المحكمين كانت الفقرات صالحة كافة.

إعداد تعليمات المقياس: تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يسترشد به المستجيب أثناء إجابته على الفقرات، وقد روعي ان تكون الفقرات بسيطة وواضحة ومفهومة وذات فكرة واحدة كي لا تقبل أكثر من تفسير مع التأكيد على ضرورة اختيار البديل المناسب الذي يعبر عن سلوك المستجيب الفعلي وان الإجابة لا يطلع عليها سوى الباحثة، حتى يتم تجاوز التأثير المحتمل لعامل المرغوبة الاجتماعية، (علاوي، 2008، صفحة 48) وطلب من المستجيبين عدم ذكر أسمائهم.

التجربة الاستطلاعية (وضوح التعليمات وفهم العبارات): طبقت الباحثة المقياس على عينة مكونة من (30) طالباً وطالبة تم اختيارهم من طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية ، اختيرت عشوائياً لمعرفة وضوح التعليمات وفهم العبارات وأُتضح أن الفقرات كافة كانت واضحة ومفهومة عند المستجيبين وكان الوقت المستغرق للإجابة على المقياس يتراوح بين (16- 21) دقيقة.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس التفكير الإيجابي: أوضح "إيبل (1972) Ebel أن تحليل الفقرات " هو إجراء يهدف إلى الإبقاء على الفقرات الجيدة في المقياس (Ebel, 1972, p. 392)، تألفت عينة تحليل الاحصائي لفقرات من (400) طالب وطالبة من طلبة الجامعة المستنصرية (وهي مستقلة عن العينة الأساسية) وتم ذلك بأسلوبين وهما :

أسلوب المجموعتين الطرفيتين: "أن الهدف من تحليل الفقرات هو استخراج القوة التمييزية لها والابقاء على الفقرات المميزة في المقياس ، ويقصد بالقوة التمييزية للفقرة مدى قدرتها على "التمييز بين الافراد في الصفة التي يقيسها المقياس " (عودة، 1985، صفحة 293) ، وعليه بعد تطبيق المقياس، وتصحيح استمارات الإجابة ، ولإستخراج القوة التمييزية لفقرات اعتمدت "القيمة التائية المحسوبة" مؤشراً لتمييز الفقرات كافة من خلال مقارنتها "بالقيمة التائية الجدولية"، فإذا كانت المحسوبة أكبر من الجدولية تكون الفقرة دالة والعكس بالعكس، وكانت الفقرات مميزة، بمقارنتها "بالقيمة التائية الجدولية" البالغة (1،96) عند مستوى (0،05) ودرجة حرية (214) كما يُؤشر في الملحق (1).

ب- علاقة درجة كل الفقرة بدرجة المقياس الكلية : "أن الأسلوب الآخر في تحليل الفقرات هو إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، ومن مميزات هذا الأسلوب انه يعطي مقياساً متجانساً في فقراته" (محمد ، 2017 : 58) واستخدمت الباحثة "معامل ارتباط بيرسون Pearson" لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية ، اذ تباينت بين (0.30- 0.60) وكانت القيم المحسوبة اعلى من الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (399) تساوي (0.098) والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

الفقرة	قيمة الارتباط	الدالة	الفقرة	قيمة الارتباط	الدالة	الفقرة	قيمة الارتباط	الدالة	الفقرة	قيمة الارتباط	الدالة
1	0.30	دالة	11	0.34	دالة	21	0.57	دالة	31	0.55	دالة
2	0.51	دالة	12	0.56	دالة	22	0.47	دالة	32	0.51	دالة
3	0.49	دالة	13	0.49	دالة	23	0.44	دالة	33	0.56	دالة
4	0.46	دالة	14	0.48	دالة	24	0.55	دالة	34	0.55	دالة
5	0.52	دالة	15	0.52	دالة	25	0.52	دالة	35	0.56	دالة
6	0.52	دالة	16	0.53	دالة	26	0.43	دالة	36	0.55	دالة
7	0.52	دالة	17	0.54	دالة	27	0.52	دالة	37	0.56	دالة
8	0.52	دالة	18	0.57	دالة	28	0.59	دالة	38	0.39	دالة
9	0.50	دالة	19	0.55	دالة	29	0.59	دالة	39	0.50	دالة
10	0.45	دالة	20	0.49	دالة	30	0.60	دالة	40	0.45	دالة

المصدر: من عمل الباحثة

الخصائص السايكومترية لمقياس التفكير الإيجابي : تشير الخصائص السايكومترية (القياسية) للمقياس الى قدرته على قياس ما اعد لقياسه، وانه يقيس الخاصية بدقة مقبولة وباقل خطأ ممكن، ولكي تكون اداة القياس النفسي او التربوي فعالة في قياس الظاهرة النفسية او التربوية ،وتعطينا وصفاً كمياً لتلك الظاهرة ، ينبغي ان تتميز ببعض الخصائص القياسية، من اهمها الصدق والثبات (الامام، 1990، صفحة 241).

صدق مقياس التفكير الإيجابي: يعرف ثورنديك وهاجين (1977) Thorndike & Hagen الصدق بأنه تقدير لمعرفة ما إذا كان الاختبار " يقيس ما نريد أن نقيسه به وكل ما نريد أن نقيسه به ، وليس غير ما نريد ان نقيسه به" (Thorndike & Hagen ، 1977: 56) ، فيما يرى الكنانى وجابر (1995) " أن الاختبار الصادق هو الذي يحقق الهدف الذي وضع من أجله (الكناني و جابر ، 1995، صفحة 172)

ويعد الصدق من الخصائص المهمة التي يتطلب توافرها في المقاييس النفسية (Ebel, 1972, p. 435) وقد تحقق الصدق في المقياس الحالي من خلال :

أ- الصدق الظاهري: يشير إيبيل (Eble) في هذا الصدد إلى أن أفضل طريقة للتأكد من مؤشر الصدق الظاهري لأداة القياس النفسي هو أن يقوم عدد من الخبراء المختصين بتقدير مدى تمثيل الفقرات أو العبارات للصفة المراد قياسها (Ebel, 1972, p. 555) وتحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي من خلال عرض فقراته على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس .

ب- صدق البناء: ويقصد به تحليل درجات فقرات المقياس استناداً إلى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها، أو في ضوء مفهوم نفسي معين (Cronbach, 1970, p. 429). أي أنه عبارة عن المدى الذي يمكن أن نقرر بموجبه أن المقياس يقيس بناءً نظرياً محدداً، أو خاصية معينة وقد تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال (علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه ، وعلاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى وبالدرجة الكلية للمقياس) وكالاتي:

- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: وقد مر ذلك مسبقاً

- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي ينتمي إليه: يستعمل هذا الأسلوب في تحليل فقرات المقياس لإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه (Anastasia, 1976, p. 154) ، ولتحقيق ذلك استخرجت الباحثة درجة كل فقرة من فقرات مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمجال الذي توجد فيه باستعمال معامل ارتباط بيرسون وقد بينت النتائج أنَّ الفقرات جميعها دالة احصائياً لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (398) والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه لمقياس التفكير الإيجابي

الفقرة	المجال	قيمة الارتباط	الدالة	الفقرة	المجال	قيمة الارتباط	الدالة	الفقرة	المجال	قيمة الارتباط	الدالة
1	التوقعات الإيجابية	0.44	دالة	15	المشاعر الإيجابية	0.59	دالة	29	الرضا عن الحياة	0.72	دالة
2	التوقعات الإيجابية	0.64	دالة	16	المشاعر الإيجابية	0.64	دالة	30	الرضا عن الحياة	0.77	دالة
3	التوقعات الإيجابية	0.67	دالة	17	مفهوم الذات	0.58	دالة	31	الرضا عن الحياة	0.64	دالة
4	التوقعات الإيجابية	0.65	دالة	18	مفهوم الذات	0.66	دالة	32	الرضا عن الحياة	0.6	دالة
5	التوقعات الإيجابية	0.70	دالة	19	مفهوم الذات	0.69	دالة	33	المرونة الإيجابية	0.64	دالة
6	التوقعات الإيجابية	0.64	دالة	20	مفهوم الذات	0.65	دالة	34	المرونة الإيجابية	0.69	دالة
7	التوقعات الإيجابية	0.63	دالة	21	مفهوم الذات	0.73	دالة	35	المرونة الإيجابية	0.73	دالة
8	التوقعات الإيجابية	0.63	دالة	22	مفهوم الذات	0.66	دالة	36	المرونة الإيجابية	0.60	دالة
9	المشاعر الإيجابية	0.52	دالة	23	مفهوم الذات	0.61	دالة	37	المرونة الإيجابية	0.66	دالة
10	المشاعر الإيجابية	0.45	دالة	24	مفهوم الذات	0.66	دالة	38	المرونة الإيجابية	0.47	دالة
11	المشاعر الإيجابية	0.59	دالة	25	الرضا عن الحياة	0.50	دالة	39	المرونة الإيجابية	0.62	دالة
12	المشاعر الإيجابية	0.65	دالة	26	الرضا عن الحياة	0.57	دالة	40	المرونة الإيجابية	0.61	دالة
13	المشاعر الإيجابية	0.64	دالة	27	الرضا عن الحياة	0.62	دالة				
14	المشاعر الإيجابية	0.64	دالة	28	الرضا عن الحياة	0.70	دالة				

المصدر: من عمل الباحثة

- علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى وبالدرجة الكلية لمقياس: استخدمت الباحثة معامل بيرسون لحساب معاملات الارتباط بين كل مجال والمجال الآخر من مجالات مقياس التفكير الإيجابي، وتم الحصول على مصفوفة الارتباطات الداخلية للمجالات الخمسة للمقياس بالاعتماد على إجابات عينة التحليل الإحصائي والبالغ (400) طالب وطالبة، وحسبت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مجال بالمجالات الأخرى للمقياس، تبين أن جميع معاملات الارتباط لكل مجال من المجالات الأخرى ذات دلالة إحصائية وهذا يدل على أن المجالات كلها تقيس شيئاً واحداً وهو التفكير الإيجابي، إذ كانت جميع معاملات الارتباط المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (398) جدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى وبالدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

المجال	التوقعات الإيجابية	المشاعر الإيجابية	مفهوم الذات الإيجابي	الرضا عن الحياة	المرونة الإيجابية	التفكير الإيجابي
التوقعات الإيجابية	1	0.53	0.55	0.59	0.51	0.77
المشاعر الإيجابية	--	1	0.57	0.59	0.65	0.82
مفهوم الذات الإيجابي	--	--	1	0.58	0.51	0.80
الرضا عن الحياة	--	--	--	1	0.67	0.85
المرونة الإيجابية	--	--	--	--	1	0.82

المصدر: من عمل الباحثة

ثبات مقياس التفكير الإيجابي: يرى كرونباخ (Cronbach) ان الثبات يشير الى اتساق درجات الاستجابات عبر سلسلة من القياسات (Cronbach, 1970, p. 126). والذي يتفرع الى نوعين هما، الاتساق الداخلي (Internal consistency) والذي يتحقق اذا كانت فقرات المقياس تقيس المفهوم نفسه، والاتساق الخارجي (External consistency) والذي يتحقق حينما يستمر المقياس في اعطاء نتائج ثابتة بتكرار تطبيقه عبر مدة زمنية (60 : 1971 Holt&Irving). وقد قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقتين هما:

1. طريقة إعادة الاختبار: يشير الثبات بطريقة إعادة الاختبار الى مدى حصول الافراد على الدرجات نفسها تقريباً وهو ما يسمى بمعامل الاستقرار (Stability) في النتائج بوجود فاصل زمني (الغريب، 1988، صفحة 319). وبينت ادمز (Adams, 1986) بأن إعادة تطبيق المقياس لغرض التعرف الى ثباته يجب ان لا يتجاوز الاسبوعين من التطبيق الاول. وقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي على عينة مكونة من (50) طالب وطالبة اختيرت عشوائياً من طلبة (العلوم التربوية والنفسية) في كلية التربية الجامعة المستنصرية، وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول تم إعادة التطبيق على العينة نفسها وهي مدة مناسبة وبعد تصحيح الاستمارات والحصول على الدرجات، حسبت العلاقة بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Person)، إذ بلغ (0.88) وبمقارنته بالقيمة المعيارية المطلقة من خلال تربيع معامل الارتباط، فاذا كان اكبر من (0.50) يعد معامل ثبات جيد اما اذا كان اقل من (0.50) فهو ضعيف، وبعد تربيع معامل الارتباط لمقياس التفكير الإيجابي بلغ (0.77) وهذا يدل على ان معامل الثبات جيد يمكن الركون اليه وفقاً للدراسات السابقة التي اكدت ذلك.

طريقة تحليل التباين - معادلة الفا كرونباخ: تم حساب الثبات بهذه الطريقة باستخدام معادلة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي (Alfa for Internal consistency). اذ تشير (نانلي) ان معادلة الفا كرونباخ تزودنا بتقدير جيد للثبات في اغلب المواقف (Nunnally, 1978: 230). وتعتمد هذه الطريقة على اتساق اداء الفرد من فقرة الى اخرى (ثورندايك وهيجن، 1989). ولاستخراج الثبات على وفق هذه الطريقة تم استخدام الاستمارات البالغ عددها (400) ثم استخدم معامل (الفا) وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.93) وهو معامل ثبات جيد، إذ أشار إلى أنه يكفي معظم الباحثين بمعامل ثبات يكون بين (0.70 - 0.90)، وبذلك يعد المقياس الحالي متسقاً داخلياً، لأن هذه المعادلة تعكس مدى اتساق الفقرات داخلياً (Zeller & Carmine, 1980, p. 52).

المقياس بصيغته النهائية: تكون مقياس التفكير الإيجابي ملحق (7) بالصورة النهائية من (40) فقرة موزعة على (5) مجالات وهي (التوقعات الإيجابية- المشاعر الإيجابية- مفهوم الذات الإيجابي- الرضا عن الحياة- المرونة الإيجابية) إذ كل مجال يتكون من (8) فقرات، المجال الأول (التوقعات الإيجابية) يشمل الفقرات (1-8)، والمجال الثاني (المشاعر الإيجابية) يشمل الفقرات (9-16)،

والمجال الثالث (مفهوم الذات الإيجابي) يشمل الفقرات (17-24)، والمجال الرابع (الرضا عن الحياة) يشمل الفقرات (25-32) ووالمجال الخامس (المرونة الإيجابية) يشمل الفقرات (33-40)، وتقابلها خمس بدائل متدرجة وهي (تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا- تتطبق علي بدرجة كبيرة- تتطبق علي بدرجة متوسطة - لا تتطبق علي- لا تتطبق علي أبداً) الملحق (5). وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (200) درجة، وأدنى درجة (40) درجة ووسط فرضي (120) درجة.

عرض نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث وتفسيرها في ضوء الإطار النظري ، ومناقشتها على وفق نتائج الدراسات السابقة ، كما يتضمن توصيات ومقترحات .

هدف البحث: الذي ينص على تعرف (قياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة).

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (400) طالب وطالبة من طلبة الجامعة ، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (160.13) درجة وبانحراف معياري مقداره (20.65) درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي (*) للمقياس والبالغ (120) درجة ، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح المتوسط الحسابي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (399) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التفكير الإيجابي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
400	160.13	20.65	120	38.86	1.96	399	دال

المصدر: من عمل الباحثة

تشير نتيجة الجدول اعلاه الى ان عينة البحث لديهم التفكير الإيجابي. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن أفراد العينة يعدون التفكير أحد الطرائق المهمة في توجيه الإنسان وحياته سواء بطريقة ايجابية او سلبية ،ان ما نفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي ينعكس ويندمج في خبرتنا، ويشير "التفكير الإيجابي إلى مفهوم إمتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتقابلة تجاه المستقبل وإقناعه بقدرته على النجاح .

وافقت هذه النتيجة نتائج دراسة دراسة بركات (2006) ، ودراسة (كريم 2018) ، في حين اختلفت عن نتائج دراسة الموسوي التي اشارت الى ان طلبة الجامعة لديهم مستوى منخفض من التفكير الإيجابي.

التوصيات: في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة

1. ان تسعى الأسرة الى تشجيع الأبناء على الاستقلال في التفكير ، واستعمال أسلوب الديمقراطية معهم للتخلص من الأفكار السلبية، وكذلك عدم استعمال القسوة والتهديد والتوبيخ ، وإدخال حب الاستطلاع في أفكارهم لتطوير قدراتهم العقلية والإبداعية وبالتالي تطوير أنفسهم والتخلص من الأفكار السلبية لديهم.

2. كون علم النفس الإيجابي يتناول مفاهيم إيجابية داخل منظومة طالب الجامعة الفكرية، والنفسية، والاجتماعية، توصي الباحثة ان تقوم الجامعات والمتمثلة باقسام(العلوم التربوية والنفسية ، والارشاد النفسي) بنشر ثقافة علم النفس الإيجابي وتعزيز التفكير الإيجابي وارادتهم المعرفية بما يضمن استمرار نمو وتطور هذه المفاهيم.

المقترحات: استكمالاً لمتطلبات البحث الحالي اقترحت الباحثة اجراء الدراسات الاتية:

1. دراسة مشابهة للدراسة الحالية على فئات تعليمية وعمرية مختلفة كطلبة المراحل المتوسطة ، والاعدادية.
2. التفكير الإيجابي وعلاقته بالابداع، والقدرة على اتخاذ القرار، القدرة على حل المشكلات) .

3. بناء برنامج لتعلم مهارات التفكير الإيجابي لذوي المعتقدات غير العقلانية، والاكتئاب، وفقدان الأمل، والتفكير السلبي، والتحدث السلبي مع الذات

المصادر

- الفاقي، إبراهيم. (2007). التفكير الإيجابي دراسة تحليلية. مصر: دار الازية.
- إبراهيم، أماني سعيدة. (2006). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات المعروضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي. مجلة كلية التربية.
- إبراهيم، عبد الستار. (2011). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث (أساليبه ومبادئ تطبيقه). القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2011). علم النفس الإرشادي (المجلد 1). الاردن: دار المسيرة.
- الامام، مصطفى محمود. (1990). التقويم والقياس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر.
- بركات، غانم زياد. (2005). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة : دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية. مجلة دراسات عربية في علم النفس.
- جابر، عبد الحميد ، عدلان، اسماء ، و السيد، منى حسن. (2015). اثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية مهارة حل المشكلات لدى تلاميذ الحلقة الاعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي. مجلة العلوم التربوية.
- حجازي، مصطفى. (2012). إطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي). بيروت - لبنان: التنوير للطباعة والنشر.
- الخفاف، إيمان عباس. (2011). النكأت المتعددة (برنامج تطبيقي). عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- داود، عزيز حنا ، و عبدالرحمن، امور حسين. (1990). مناهج البحث التربوي. بغداد: جامعة بغداد.
- الرقيب، توفيق زايد. (2006). درجة فهم عملاء كليات الجامعات الاردنية الرسمية، مفهوم التفكير الإيجابي واثار ذلك على عملية صنع القرار ،رسالة دكتوراه غير منشورة. الجامعة الاردنية.
- السيد، ناجي داود اسحاق. (2011). مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى المتأخرين دراسيا قياسها وتنميتها . رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية الاداب، جامعة المنيا.
- سيلجمان، بايلس. (2009). قوة التفكير الإيجابي. (هند رشدي، المحرر) القاهرة: كنوز للنشر والتوزيع.
- سيلجمان، مارتين. (2009). تفاؤل الاطفال. (محمود السيد الفرحاتي، المحرر) مصر: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- شحاته، حسين. (2008). معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، ط1. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- الطائي، مؤيد عبد علي. (2016). فسيولوجية التعلم والتفكير الفعال، ط1. القاهرة، مصر: الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريدات.
- العساف، صالح. (1989). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. الرياض: مكتبة العبيكان .
- العفون، نادية حسين ، و مطشر عبد الصاحب. (2012). لتفكير أنماطه ونظرياته وأساليبه تعليمه وتعلمه، ط1. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- علاوي، محمد حسن. (2008). الاتجاهات المعاصرة في البحث العلمي (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- العنزي، يوسف محيلان سلطان. (2013). أثر التدريب على التفكير الإيجابي. واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت. الكويت: مركز النظم العالمية لخدمات البحث العلمي.
- عودة، احمد سليمان. (1985). القياس والتقويم في العملية التربوية. عمان: المطبعة الوطنية.
- الغريب، رمزية. (1988). العلاقات الانسانية في حياة الصغير ومشكلاته اليومية. مصر: مكتبة الانجلو المصرية.

كريم، ياسمين علوان. (2018). علاقة الابداع الانفعالي بالتفكير الايجابي وتنظيم الذات الاكاديمية لدى طلاب الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة. بغداد: كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

الكناني، ممدوح عبدالمنعم ، و جابر، عيسى عبدالله. (1995). القياس والتقويم النفسي والتربوي. الكويت: مكتبة الفلاح.

كينان، كيت. (2004). تنظيم وتفعيل الذات (المجلد 1). بيروت: الدار العربية للعلوم.

محمد عبدالحميد. (2012). منظومة التعليم عبر الشبكات. القاهرة : عالم الكتب.

مصطفى، حجازي. (2006). الإنسان المهدور. بيروت: المركز الثقافي العربي.

معمر، محفوظ. (2020). التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة ،اطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية العلوم الانسانية/جامعة محمد بو ضياف المسيلة.

References:

- Anastasia, A. (1976). *Psychological Testing*. New York.
- Abu Asaad, Ahmed Abdel Latif (2011). *Counseling Psychology* (Vol. 1). Jordan: Dar Al Masirah.
- Al-Afoun, Nadia Hussein, and Mutashar Abdel-Saheb. (2012). *To think about its patterns, theories, and methods of teaching and learning*, 1st edition. Amman: Dar Safaa for Publishing and Distribution.
- Al-Anazi, Yousef Mahilan Sultan. (2013). *The effect of training on positive thinking*. And learning strategies in treating academic delay among fourth-grade primary school students in the country of Kuwait. Kuwait: Global Systems Center for Scientific Research Services.
- Al-Assaf, Saleh. (1989). *Introduction to research in behavioral sciences*. Riyadh: Obeikan Library.
- Al-Faqi, Ibrahim. (2007). *Positive thinking, an analytical study*. Egypt: Dar Al-Aria.
- Al-Kanani, Mamdouh Abdel Moneim, and Jaber, Issa Abdullah. (1995). *Psychological and educational measurement and evaluation*. Kuwait: Al-Falah Library.
- Al-Khafaf, Iman Abbas. (2011). *Multiple intelligences* (application program). Amman: Dar Al-Manhaj for Publishing and Distribution.
- Allawi, Muhammad Hassan. (2008). *Contemporary trends in scientific research* (Volume 1). Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Taie, Muayyad Abd Ali. (2016). *Physiology of learning and effective thinking*, 1st edition. Cairo, Egypt: United Arab Company for Marketing and Supplies.
- Barakat, Ghanem Ziad. (2005). *Positive and negative thinking among university students: a field study in light of some demographic and educational variables*. Journal of Arab Studies in Psychology.
- Cronbach, L.J. (1970). *Essentials of Psychological Testing*. New York.
- Daoud, Aziz Hanna, and Abdul Rahman, Amor Hussein. (1990). *Educational research methods*. Baghdad: University of Baghdad.
- Ebel, R. (1972). *Essentials of educational measurement* (Vol. 2). U.S.A.
- Fredrickson, B.L. (2001). *The Role of Positive Emotions in positive psychology: The Broaden-and-Build theory of Positive*.
- Hegazy, Mustafa. (2012). *Releasing the energies of life* (readings in positive psychology). Beirut - Lebanon: Al-Tanweer Printing and Publishing.
- Ibrahim, Abdul Sattar. (2011). *Modern cognitive behavioral psychotherapy* (its methods and fields of application). Cairo: Egyptian General Authority for Books.
- Ibrahim, happy wishes. (2006). *The effectiveness of a program for developing positive thinking among female students exposed to psychological stress in light of the cognitive model*. College of Education Journal.
- Imam, Mustafa Mahmoud. (1990). *Evaluation and Measurement*, Ministry of Higher Education and Scientific Research, University of Baghdad. Baghdad: Dar Al-Hikma for Printing and Publishing.
- Jaber, Abdel Hamid, Adlan, Asmaa, and Al-Sayed, Mona Hassan. (2015). *The effect of a training program based on positive thinking skills in developing problem-solving skills among middle school students with social learning difficulties*. Journal of Educational Sciences.
- John, M ،Seligman, M. ،Peterson C. (2007). *Character Strengths in the United kingdom: The VIA inventory of strengths Personality and individual Differences*.

- Karim, Yasmine Alwan. (2018). *The relationship of emotional creativity to positive thinking and academic self-regulation among university students*, unpublished doctoral thesis. Baghdad: College of Education, Al-Mustansiriya University.
- Keenan, Kate. (2004). *Self-regulation and activation* (Vol. 1). Beirut: Arab House of Sciences.
- Kirkegaard, E. (2005). *Positive Thinking: Toward a Conceptual Model and Organizational Implications*. Pace University Digital Commons. Honors College.
- Maamari, Mahfouz. (2020). *Positive thinking and its relationship to academic adjustment among university students*, unpublished doctoral dissertation. Faculty of Human Sciences/Mohamed Bou Diaf University of M'sila.
- Mohammed Abdulhameed. (2012). *Network education system*. Cairo: World of Books.
- Monro, K. (2004). " *Optimism: How to Avoid Negative Thinking* " .
- Mr. Naji Daoud Ishaq. (2011). *Skills for coping with psychological stress among those who fall behind in school*, measured and developed. Unpublished doctoral dissertation. Faculty of Arts, Minya University.
- Mustafa, Hijazi. (2006). *Wasted human being*. Beirut: Arab Cultural Center.
- Newman , J. (2000). " *C mon Get Happy* " , *Health* , VOI 14 , issue7.
- Oddly enough, symbolic. (1988). *Human relations in a young boy's life and his daily problems*. Egypt: Anglo-Egyptian Library.
- Odeh, Ahmed Suleiman. (1985). *Measurement and evaluation in the educational process*. Amman: National Press.
- Peterson, S. (2007). *Strengths of character and well being*. *Journal of Social and Clinical psychology*.
- Seligman, & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positivepsychology Aintroduction American psychologist*.
- Seligman, & Pawelski , J. (2003). *Positive Psychology :FAQs*. *Psychological Inquiry*.
- Seligman, Bayless. (2009). *The power of positive thinking*. (Hind Rushdi, editor) Cairo: Kunooz for Publishing and Distribution.
- Seligman, Martin. (2009). *Children's optimism*. (Mahmoud Al-Sayyid Al-Farhati, editor) Egypt: Modlo-Egyptian Library for Publishing and Distribution.
- Seligman. (2002). *positive psychology ,positive prevention and positive therapy*. In C.R. Snyder & S.J. Lopez . *The Handbook of positive psychology*. New York : Oxford University press.
- Sergeant, Tawfiq Zayed. (2006). *The degree of understanding of the deans of colleges at public Jordanian universities*, the concept of positive thinking and its impact on the decision-making process, unpublished doctoral dissertation. University of Jordan.
- Shehata, Hussein. (2008). *Dictionary of educational and psychological terms*, 1st edition. Cairo: Egyptian Lebanese House.
- Tugade, M., Fredrickson, B., & Barrett, L. (2004). *Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health*.
- Zeller, R.A Carmine, E.G .(1980) .*Measurement in the social Sciences: The link Between Theory and Data* .New York: Cambridge university press.

الملحق (1)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير الإيجابي باستخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدالة
1	عليا	4.79	0.61	5.05	دالة
	دنيا	4.19	1.05		
2	عليا	4.64	0.66	9.80	دالة

		1.08	3.44	دنيا	
دالة	9.87	0.73	4.64	عليا	3
		1.06	3.42	دنيا	
دالة	8.12	0.5	4.77	عليا	4
		1.25	3.71	دنيا	
دالة	10.31	0.44	4.81	عليا	5
		1.17	3.56	دنيا	
دالة	10.67	0.48	4.78	عليا	6
		1.06	3.58	دنيا	
دالة	11.04	0.51	4.72	عليا	7
		1.21	3.32	دنيا	
دالة	11.41	0.37	4.86	عليا	8
		1.08	3.6	دنيا	
دالة	10.03	0.72	4.64	عليا	9
		1.3	3.2	دنيا	
دالة	9.04	0.66	4.67	عليا	10
		1.26	3.44	دنيا	
دالة	6.97	0.7	4.6	عليا	11
		1.4	3.56	دنيا	
دالة	9.25	0.55	4.69	عليا	12
		1.21	3.51	دنيا	
دالة	9.85	0.76	4.57	عليا	13
		1.17	3.25	دنيا	
دالة	10.15	0.88	4.42	عليا	14
		1.32	2.87	دنيا	
دالة	10.56	0.57	4.69	عليا	15
		1.22	3.31	دنيا	
دالة	10.70	0.79	4.58	عليا	16
		1.25	3.06	دنيا	
دالة	12.77	0.62	4.63	عليا	17
		1.05	3.13	دنيا	
دالة	12.01	0.71	4.65	عليا	18
		1.1	3.13	دنيا	
دالة	11.96	0.53	4.76	عليا	19
		1.15	3.31	دنيا	
دالة	11.04	0.59	4.68	عليا	20
		1.13	3.32	دنيا	
دالة	12.11	0.5	4.77	عليا	21
		1.14	3.31	دنيا	
دالة	10.32	0.67	4.67	عليا	22
		1.13	3.36	دنيا	
دالة	7.97	0.57	4.75	عليا	23

		1.28	3.68	دنيا	
دالة	12.52	0.55	4.75	عليا	24
		1.09	3.28	دنيا	
دالة	12.08	0.56	4.8	عليا	25
		1.23	3.22	دنيا	
دالة	7.43	0.42	4.83	عليا	26
		1.29	3.86	دنيا	
دالة	10.37	0.74	4.66	عليا	27
		1.25	3.21	دنيا	
دالة	13.54	0.47	4.79	عليا	28
		1.06	3.27	دنيا	
دالة	12.86	0.44	4.81	عليا	29
		1.14	3.31	دنيا	
دالة	12.52	0.4	4.83	عليا	30
		1.16	3.36	دنيا	
دالة	11.29	0.54	4.72	عليا	31
		1.17	3.32	دنيا	
دالة	10.36	0.48	4.78	عليا	32
		1.14	3.55	دنيا	
دالة	12.59	0.54	4.72	عليا	33
		1.22	3.1	دنيا	
دالة	12.59	0.57	4.73	عليا	34
		1.13	3.19	دنيا	
دالة	13.89	0.49	4.73	عليا	35
		1.12	3.1	دنيا	
دالة	11.88	0.6	4.75	عليا	36
		1.21	3.2	دنيا	
دالة	13.14	0.51	4.76	عليا	37
		1.24	3.06	دنيا	
دالة	6.41	0.51	4.8	عليا	38
		1.11	4.05	دنيا	
دالة	9.83	0.53	4.79	عليا	39
		1.24	3.51	دنيا	
دالة	9.88	0.59	4.82	عليا	40
		1.15	3.59	دنيا	