



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

التربية وتنمية التفكير الإيجابي

إعداد

أ.د/ سامية "محمد صابر" محمد عبد النبي
أستاذ بقسم الصحة النفسية كلية التربية
جامعة بنها جمهورية مصر العربية

تاريخ الاستلام : ١ أبريل ٢٠٢١ م - تاريخ القبول : ١٠ أبريل ٢٠٢١ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2021.

الملخص:

التفكير عملية بشرية تتميز بالاستمرارية ، ولأنها عملية بشرية والتي يتخذها الفرد كأساس لتحديد العديد من أمور حياته، أصبح الشخص الناجح يتميز عن غيره باستخدام التفكير ، في الأسلوب وكيف يؤدي ذلك إلى النجاح. و نوع التفكير الذي يساهم في تمكين الفرد من تحقيق أهدافه و تحسين حياته هو التفكير الإيجابي-AL (Husaini,2021,42,43)

الهدف من الورقة البحثية:

تناول ما يلي:

- التفكير الإيجابي : التعريف.
- جوانب وأبعاد التفكير الإيجابي .
- استراتيجيات التفكير الإيجابي .
- التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى.
- فعالية التدريب علي التفكير الإيجابي.

المقترحات والتوصيات:

على ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري تم تقديم عدة مقترحات وتوصيات.

الكلمات المفتاحية : التربية - تنمية التفكير الإيجابي .

Education and The Development of Positive Thinking

Prepared

Samia "Mohammed Saber" Mohammed Abdul Nabi

Professor of mental health

College of Education - Benha University

The Egyptian Arabic Republic

Abstract

Introduction:

Thinking is a human process that is characterized by continuity, and because it is a human process that the individual takes as a basis for determining many of his life matters, the successful person becomes distinguished from others by using thinking, in style and how that leads to success. And the type of thinking that contributes to enabling the individual to achieve his goals and improve his life is positive thinking (AL-Husaini, 2021,42,43).

The goal of the research paper:

Addressing the following:

- Positive thinking: Definition.
- Aspects and dimensions of positive thinking .
- Positive thinking strategies.
- Positive thinking and its relationship to some other variables.
- Effectiveness of positive thinking training.

Suggestions and recommendations:

In light of the previous studies and the theoretical framework, several proposals and recommendations were presented.

Key words: Education - development of positive thinking.

التفكير الإيجابي: التعريف:

الأفكار مستقلة بطبيعتها، إما سلبية أو إيجابية، وهي تؤثر على كل فرد بشكل مختلف، ويؤدي التفكير الإيجابي إلى التحصيل، والسعادة، والرضا عن الحياة، وتعزز الإيجابية قدرة الفرد على ادراك الموقف من خلال وجهات نظر مختلفة، ومن ثم تمكين الفرد من التعامل مع الضغوطات، وعلاوة على ذلك فإنها تقلل الإجهاد والاحترق الأكاديمي، والعقبات السلبية في المستقبل. والتفكير الإيجابي هو عمليات عقلية وانفعالية تساعد على تحفيز الفرد على مواجهة التحديات الجديدة في الحياة باتجاه ايجابي

(Amin, Hussain, Mahmood, Sadaf, & Saleem, 2021:109).

والتفكير عملية بشرية تتميز بالاستمرارية، ولأنها عملية بشرية و التي يتخذها الفرد كأساس لتحديد العديد من أمور حياته، أصبح الشخص الناجح يتميز عن غيره باستخدام التفكير، في الأسلوب وكيف يؤدي ذلك إلى النجاح. و نوع التفكير الذي يساهم في تمكين الفرد من تحقيق أهدافه و تحسين حياته هو التفكير الإيجابي. وهذا التفكير يُمكن الإنسان أيضاً من التغلب على ما لديه من الصعوبات والعقبات والمشاكل، وبمعنى آخر، التفكير الإيجابي هو بداية الطريق إلى النجاح، وعندما يفكر الشخص بشكل إيجابي، فإنه يجعل عقله إيجابياً في النظر إلى قضايا الحياة والمشاكل، لتنفيذ الحلول في الواقع، ومن خلال اتباع النهج الإيجابي في الحل. وقد ظهر هذا النوع من التفكير عندما سيطر اليأس والإحباط والغضب على الناس نتيجة مآسي الحريين العالميتين الأولى والثانية. وتم تطوير مصطلح التفكير الإيجابي لأول مرة من قبل العالم بال Balle ، وهو أيضاً أول من تنبأ بقوة هذا التفكير وقدرته على تحويل المواقف السلبية إلى مواقف إيجابية، من خلال تركيز المشاعر وتوجيه السلوك نحوها وتحقيق الأهداف والتخطيط الجيد للمستقبل، لذلك، أصبح التفكير الإيجابي مرادف للتوجه المتفائل في الحياة، وهو عكس ما هو سلبي أو متشائم فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى النجاح بتوقعاته الإيجابية للنجاح والسعادة والإنجاز

(AL-Husaini, 2021,42,43).

والتفكير الإيجابي هو قدرة الفرد على تركيز الانتباه على الجانب الإيجابي لشيء ما، واستخدام لغة إيجابية لتكوين الأفكار والتعبير عنها، وترتبط عملية التفكير ارتباطاً وثيقاً

بالتركيز والمشاعر والمواقف والسلوك، ويمكن وصف التفكير الإيجابي بأنه طريقة تفكير تؤكد علي وجهه نظر وعواطف إيجابية سواء تجاه الذات أو تجاه الآخرين أو الموقف المطروح (Hanoum, Prestiana, Meylinda, Septiningtyas, & Puspitasari, 2021:333).

والتفكير الإيجابي هو طريقة أو نتيجة تركيز الفرد علي ظاهرة إيجابية أو بناءة، مما يخلق توقعات إيجابية للحصول علي نتائج مرضية. والتفكير الإيجابي والتفاؤل والتشاؤم لا يؤثران فقط علي صحة الفرد المدركة ولكن أيضا علي نتائجه الصحية، و يُظهر الأفراد المتفائلون الاستقرار والثقة في مواجهة الأحداث الضاغطة، ويميلون إلي التفكير في الفرص الإيجابية في المستقبل، وتوقع النتائج الإيجابية (Gheisari, & Rabbanizadeh, 2021) . (Mahmoudi 2021)

والتفكير الإيجابي هو التفاؤل، والقدرة علي استخدام اللاوعي بطريقة إيجابية، فإن تكون إيجابيا، وأن تكون متفتحا وودودا هو أقل اجتهدا وأسهل، ومن أجل التفكير بشكل إيجابي، يجب علي الفرد تخصيص وقت لنفسه وتجنب الصراعات، ومواجهه مخاوفه والتحكم في الحالة النفسية والجسمية. إن امتلاك منظور إيجابي للحياة، وأفكار متفائلة يساهم في مستوي رضا وسعادة الأفراد، ويقترح سليجمان ٢٠٠٦ أن وجهه النظر الإيجابية قابلة للتعليم، ويمكن للأفراد التفكير إيجابا وسلبا في المواقف بناء علي تجاربهم السابقة، ويمكن اكتساب مهارة التفكير الإيجابي من خلال التعلم. ومن أجل التفكير الإيجابي يجب علي المرء أن يعتقد أن التفكير الإيجابي سيؤثر في الواقع بشكل إيجابي، وبطريقة تدفع مشاعره في هذا الاتجاه ويطبق هذا المنظور في الحياة. ومن أجل القيام بذلك: من المهم أن تراعي ما يلي: احصل علي عادات إيجابية، انتبه لإدارة الوقت، وقت الفراغ للاسترخاء، إعطاء أهمية للتخطيط، تطوير الصداقة، استبدال الفكر السلبي بالشعور الإيجابي، التعرف علي المهارات لديك، مواجهه المخاوف، تجنب النزعة إلي الكمال اللاسوية، تغيير العادات السيئة، أخذ الدروس من الأخطاء، الإيمان بأن التغيير يحدث داخل الفرد، الأكل الصحي والنوم المنتظم. إن معرفة الذات وأن تكون صحيا وناجحا في الحياة، يحدث بفضل ايجابية التفكير؛ فالتفكير الإيجابي هو تحويل التوتر إلي سعادة (Yalcin, 2020,170,173,176,177) .

والتفكير الإيجابي هو أحد أنماط التفكير، وهو موقف/اتجاه عقلي يجعل الأفكار التي حدثت في العقل كافية لتصبح ناجحة، ويتبنى الفرد هذا النمط من التفكير؛ فيحقق توازنا داخليا ومستوي واعيا أفضل يساعد علي تجديد الحياة، وتتضمن آثار التفكير الإيجابي المشاعر الإيجابية، والعواطف، والصفات السلوكية، والمساعدة علي حل المشكلات، ويمكن للأفكار الإيجابية أن تحفز الأفراد، بينما الأفكار السلبية ترتبط بضعف الصحة النفسية وتقلل من قيمة الذات، وبالإضافة إلي أن الأفكار الإيجابية ترتبط وتزيد من الصحة النفسية، في حين الأفكار السلبية تقلل من الصحة النفسية (Alkhatib,2020:139).

ويقود التفكير الإيجابي القوي الإيجابية التي تأتي بالنتائج الإيجابية، وإذا أراد الفرد أن يغير محيطه وظروفه، فعليه أن يغير تفكيره أولا (Ibrahim,& Elsayed,2021:173). و يرتبط التفكير الإيجابي بالرفاه النفسي للفرد، ويمكن تصوره علي أنه التفكير الإستباقي للفرد الذي يتطلع إليه في المستقبل، وهذا مشابه تماما لمفهوم " التفاؤل نحو المستقبل " في علم النفس الإيجابي، وهناك مفاهيم ذات صلة بالتفكير الإيجابي وهي : التفاؤل، الإيجابية، والتأثير الإيجابي، ويتضمن التفكير الإيجابي تعزيز الذات وتوكيد الذات، وهو أمر مهم للوقاية من الاضطرابات النفسية ؛ فالأفراد الذين لديهم تفكيرا إيجابيا يميلون إلي التقدير، ويملكون التوجه المتفائل نحو الحياة : Chui, & Chan , 2020

جوانب وأبعاد التفكير الإيجابي:

- هناك أربعة جوانب في التفكير الإيجابي وهي:
- التكيف مع الواقع: وهو التعرف علي الواقع والتكيف معه بسرعة وقبوله ومحاولة التعامل معه. - الكلام غير القضائي (البيان الذي لا يُحكم): وهو بيان يصف نفسه ببناء علي تقييم الظروف، وهو مرن وغير متعصب في الرأي.
- التوقعات الإيجابية(النظرة الإيجابية): وهو القيام بالتركيز علي الفرح والتفاؤل وحل المشكلات والابتعاد عن الخوف من الفشل.
- تأكيد الذات: وهو التركيز علي جوانب نقاط القوة لدي الفرد

(Hanoum, Prestiana, Meylinda, Septiningtyas, & Puspitasari, 2021:333,334)

والتفكير الإيجابي له خمسة أبعاد، وهي : التفاؤل والتوقعات الإيجابية، وقبول المسؤولية الشخصية، والتحكم العاطفي والسيطرة على العمليات العقلية، والقبول الذاتي غير المشروط، و القبول الإيجابي للاختلاف عن الآخرين. فالتوقعات الإيجابية تعني الميل نحو التفاؤل وتوقع نتائج جيدة في ضوء الجانب المشرق في الحياة، وإمكانية تحقيق نتائج إيجابية رغم التحديات والصعوبات. أما قبول المسؤولية الشخصية فهي تعني تحمل المسؤولية، وتجنب لوم الآخر، والتخلي بالشجاعة لتحمل المسؤولية عن القرارات التي يتخذها الفرد، وهذا يحقق التميز بين الآخرين، ويعني التحكم العاطفي مراقبة العواطف والمشاعر والسيطرة عليها، بالوعي الذاتي، والقدرة على التعرف على المشاعر وتسميتها، ويشير القبول الذاتي غير المشروط إلى القدرة على قبول الذات بشكل كامل وغير مشروط، وفي هذه الحالة يتم تجنب التدهور الذاتي، والحصول على الاهتمام والتعاطف وإقامة علاقات اجتماعية يسودها الاحترام المتبادل و الحب، والقبول الإيجابي للاختلاف عن الآخرين يعني تأكيد مستوى الفرد والمرونة ومدى فهمه لوجهات النظر المختلفة وإدراكه أن الاختلاف بين الناس حقيقة منطقية (AL-Husaini, 2021, 43) .

استراتيجيات التفكير الإيجابي :

وتعني الأساليب التي يمكن للفرد أن يتبعها للتدريب علي تعديل طريقه تفكيره أو أنماط سلوكه ومن هذه الأساليب:

-التحدث الذاتي / حديث الذات Self –Talking :

تعد من أهم استراتيجيات التفكير الإيجابي التي تسهم في تعديل الأفكار السلبية وتغيير السلوكيات الخاطئة، فللحوار الداخلي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار.

التعاون مع الآخرين Cooperation With Others :

وهو أحد المهارات التي يجب أن يتعلمها الفرد لتحقيق التوافق الجيد مع من يعيشون معه.

- النمذجة Modelling :

تمثل النمذجة إحدى الاستراتيجيات التي يمكن الاستعانة بها في تعديل السلوك المرفوض، والأفكار الخاطئة عند الفرد، فيتم تقديم نموذج أمام الفرد ويقلده.

- إعادة البناء المعرفي Re- arrange All Ideas :

ترتبط الأفكار التي يكونها الفرد بالمواقف التي يمر بها، فإذا كان الموقف سارا كانت الفكرة إيجابية، وإذا كان الموقف مؤلماً كانت الفكرة سلبية، والفرد هو من يصنع مشكلته، وذلك عندما يتبنى مجموعة من الأفكار الخاطئة أو غير المنطقية، ومن ثم إذا أراد أن يتخلص من هذه المشكلة، فيجب عليه أن يعيد النظر في أفكاره الخاطئة ويستبدلها بأخرى منطقية، ثم يكون تعديل سلوكه.

- استراتيجية مراقبة الذات Self - Monitoring :

وهي تشير إلى تقييم مدي الاقتراب النسبي من الأهداف الموضوعية للأداء، وتشير كذلك إلى الانتباه المتعمد إلى أشكال السلوك المختلفة التي تصدر من المتعلم بغرض مراقبة التقدم الحادث نحو الأهداف (الأنصاري، سامية لظفي ٢٠١٢، رحيمة، جليلة عبد المنعم مرسي، ٢٠١٤).

التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى:

تناولت العديد من الدراسات العربية والأجنبية التفكير الإيجابي في علاقته ببعض المتغيرات ومنها:

دراسة الوعيل (٢٠٢١) توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من التفكير الإيجابي والصحة النفسية.

وجاءت نتائج دراسة الحويج (٢٠١٧) مؤكدة على وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي وهذه النتيجة تعد نتيجة منطقية ومتوقعة وذلك باعتبار أن الجوانب الإيجابية في الشخصية دائماً ما تكون مرتبطة وداعمة لبعضها البعض، باعتبار أن التفكير الإيجابي والتوافق النفسي من مؤشرات ودلالات الصحة النفسية. وأوصت النتائج بضرورة أن يقوم الآباء والمربين والمعلمين باستخدام طرق وأساليب تربوية تساعد على التفكير العلمي المنظم لمساعدة الأبناء على تجنب التفكير العشوائي السطحي ومحاولة تنمية التفكير الإيجابي لديهم وتناول الأمور الحياتية بإيجابية. كما أوصت ذوي الاختصاص والخبرة بضرورة

العمل على توجيه المؤسسات التربوية من جهة والأسر من جهة أخرى عبر التركيز على جانبي الثقافة والتنشئة، إما بشكل مباشر أو عن طريق الإعلام ومؤسسات المجتمع المدني على تنمية ثقافة التفكير الإيجابي لما له من قيمة وأهمية في الرفع من مستوى الصحة النفسية من خلال زيادة معدل للتوافق النفسي بين أبناء المجتمع.

وقد أوضحت نتائج دراسة (Chui, & Chan (2020 أن التفكير الإيجابي يتوسط العلاقة بين التوافق المدرسي والضغط النفسية، ويتوسط العلاقة بين التوافق المدرسي والرضا عن الحياة، وأكدت النتائج علي أن تعزيز التفكير الإيجابي له أهمية كبيرة في تمتع طلاب الجامعة بالصحة النفسية، وأوصت النتائج بتنظيم ورش عمل من أجل تثقيف وتعزيز استخدام التفكير الإيجابي لدي الطلاب للتخفيف من ضغوطهم وتعزيز رفاههم النفسي. واتضح من نتائج دراسة النجار و الطلاع (٢٠١٥) وجود علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والشعور بجودة الحياة.

وكشفت نتائج دراسة (Alkhatib (2020 أن هناك علاقة موجبة بين الرفاهية النفسية وكفاءة الذات والتفكير الإيجابي.

وأسفرت نتائج دراسة محمد، منيرة محمد حمد (٢٠٢٠) عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة.

وتبين من نتائج دراسة جلجل، نصره محمد عبدالمجيد، البسيوني، صفاء محمد، زايد، أمل محمد أحمد (٢٠٢٠) وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وعوامل الشخصية التالية: الانبساطية، والانفتاح علي الخبرة، والمقبولية ويقظة الضمير، بينما كانت العلاقة سلبية بين التفكير الإيجابي والعصابية لدى طلاب الجامعة.

وأشارت نتائج دراسة (Khasawneh(2020 ونتائج دراسة خصاونة، آمنة حكمت أحمد (٢٠٢٠)

إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي .

وتوصلت نتائج دراسة الشريف، الشيماء قطب (٢٠٢١) إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين التفكير الإيجابي وتأکید الذات لدي عينة من طالبات الجامعة.

وخلصت دراسة الحربي، سظام بن مصلح علي (٢٠٢١) إلى نتائج منها: وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دالة احصائية بين كل من أبعاد الثقة بالنفس وبين جميع أبعاد التفكير الإيجابي، أي أنه كلما زادت ثقة الطالب بنفسه زادت لديه أنماط التفكير الإيجابي .

وهدفت دراسة عماش و ميلود (٢٠١٦) إلي تبين العلاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأغواط، بالجزائر، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن مستوي التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة مرتفع، ووجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي واستراتيجية مواجهة الضغوط القائمة على المشكلات، وكذا وجود علاقة عكسية سالبة بين التفكير الإيجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال، و ثبت عدم وجود علاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجية المواجهة القائمة على التجنب.

أن هناك علاقة موجبة بين المساندة Elsayed 2021 & Ibrahim, ووجدت نتائج دراسة

الاجتماعية والتفكير الإيجابي لدي أمهات أطفال أوتيزم، وذلك في بعض أبعاد التفكير الإيجابي وهي: التوقعات الإيجابية، والأمل، والقدرة علي تحمل المعاناة.

ومن خلال نتائج دراسة علام، هناء محمد، محفوظ، شرين جلال، المستكاوي، إيمان عبده السيد، نوفل، ربيع محمود عليم (٢٠٢١) اتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي لربه الأسرة العاملة وغير العاملة وإدارة الضغوط الحياتية.

وفي دراسة العزى، عدنان مشرف نواف (٢٠٢٠) كشفت النتائج وجود ارتباط سلبي دال بين التفكير الإيجابي والقلق.

وأوضحت نتائج دراسة ياور (٢٠٢١) أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير الإيجابي وقلق المستقبل لدي طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة كركوك.

فعالية التدريب علي التفكير الإيجابي:

تناولت العديد من الدراسات العربية والأجنبية فعالية التفكير الإيجابي ومنها:
 دراسة البدايبية، الهنوف محمد، الزعبي، أحمد محمد (٢٠١٩) هدفت إلى التعرف علي
 فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى نظرية العزو في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الصف
 السابع الأساسي في مديرية تربية وتعليم لواء سحاب في الأردن، وأشارت النتائج إلى وجود
 فروق دالة إحصائية في الأداء البعدي على مقياس التفكير الإيجابي الكلي وجميع أبعاده بين
 المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية. وأوصت الدراسة باستخدام
 البرنامج التدريبي مع طلبة الصف السابع الذين يعانون من تدني في التفكير الإيجابي.
 وتوصلت نتائج دراسة مرسى، جيهان مرسى السيد، محمد، أمل محمد حمد، البحيري،
 محمد رزق (٢٠٢٠) إلى فعالية برنامج في تحسين التفكير الإيجابي لدى عينة من أمهات
 الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة.

و في دراسة تجريبية Habak, Bennett, Davies, Davies, Christensen, & Boydell (2020) هي من بين أولي الدراسات الأجنبية التي قيمت ودرست فعالية
 التدخل والتدريب علي التفكير المستقبلي الإيجابي للأفراد الذين لديهم تجربة اكتئاب وانتحار،
 أشارت النتائج إلي أن الحالة المزاجية والرفاهية النفسية زادت وتحسنت بشكل ملحوظ بعد
 التدخل، وانخفضت درجات الشعور باليأس والمزاج السلبي بينما كان الشعور بالوجود مرتفعا
 جدا.

وتوصلت نتائج دراسة القاضي، خالد سعد سيد محمد علي، عبدالسميع، محمد
 عبدالهادي (٢٠٢٠) إلى فعالية البرنامج التدريبي في تحسين ممارسات الوالدية الإيجابية
 للوالدين، وتحسين مستوى التفكير الايجابي لدى أطفالهم.

وقد رأت صالح (٢٠٢٠) أن التفكير الإيجابي أحد أنماط التفكير الذي يرتقي بالفرد
 ويساعده على استثمار عقله واكتشاف القوى الكامنة بداخله، كما يساعده على تغيير حياته
 إلى الأفضل، ولما كان فئة الشباب الجامعي أكثر الفئات احتياجا إلى تعلم التفكير الإيجابي
 وتنمية مهاراته، كي يؤهلوا لممارسة العمل المهني مستقبلا، وحتى يصبح لديهم قدرة على حل
 المشكلات، لذلك سعت دراستها إلى تحقيق هدف عام وهو تنمية مهارات التفكير الإيجابي
 لدى طلاب الجامعة وخاصة مهارتي حل المشكلة وتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين،
 وذلك من خلال ممارسة برنامج للتدخل المهني، والذي تركز أنشطته على المناقشة الجماعية

بمختلف أساليبه، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية برنامج التدخل المهني لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب، وخاصة مهارتي حل المشكلة وتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

وأثبتت نتائج دراسة (Jenaabadi, & Salarpoor, (2021)

فعالية التدريب علي التفكير الإيجابي في خفض قلق الاختبار، وتحسن مفهوم الذات الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية.

وبينت نتائج دراسة (Makaremnia , Manshadi, & Khademian (2021)

أنه من خلال برنامج التدريب علي التفكير الإيجابي تحسن الأمل، وجودة النوم لدي مرضي الثلاسيميا Thalassmia وقد تضمن التدخل (٨) ثمان جلسات، مدتها ساعتان، وعقدت مرتين في الأسبوع، واستندت المواد التعليمية علي العلاج النفسي الإيجابي الذي نشر بواسطة سيلجمان Seligman، في كتبه، وركزت الجلسات علي إدارة الغضب، وتم إجراء الجلسات بواسطة أحد الباحثين وطبيب نفسي.

واتضح من نتائج دراسة

Ghadampour, Ghodarzi, Darakhshan far, & Padervand (2021)

فعالية التفكير الإيجابي في تحسين التعاطف وخفض القلق الاجتماعي لدي الطلاب ذوي صعوبات التعلم، ووفقا لنتائج الدراسة يقترح استخدام التفكير الإيجابي كأحد العلاجات؛ لتحسين التعاطف وخفض القلق الاجتماعي لدي الطلاب ذوي صعوبات التعلم.

وقد هدفت دراسة

Hanoum, Prestiana, Meylinda, Septiningtyas, & Puspitasari (2021)

إلى تحديد تأثير تدريب التفكير الإيجابي علي الكفاءة الذاتية في إعداد اطروحة الطلاب، واتضح من النتائج أن الكفاءة الذاتية للطلاب زادت بعد تلقي التدريب علي التفكير الإيجابي. فعندما يطلب من الطالب إعداد مشروع أو اطروحة نهائية، كأحد متطلبات الحصول علي درجة علمية في إحدى الجامعات، يواجه معظم الطلاب في عملية إعداد الرسالة عقبات مختلفة، قد تكون داخلية تتعلق بالطالب (زيادة القلق، انخفاض الكفاءة الذاتية)، وقد تكون خارجية (البيئة المحيطة بالطالب). ويمكن التغلب علي هذه العقبات المختلفة إذا تمت إدارتها بشكل صحيح ، من خلال التفكير الإيجابي.

التوصيات والبحوث المقترحة :

هناك بعض التوصيات والبحوث المقترحة :

- الأسرة "الوالدين" والمعلمين لهما دور مهم في تنمية التفكير الإيجابي، وعلي عاتقهما يقع الجانب الأكبر في التربية والتنشئة للأبناء.
- عقد دورات تدريبية وتثقيفية، وتنظيم ورش عمل، للطلاب في المراحل المختلفة، وامدادهم بالمطويات والكتب الإرشادية لتعزيز وتنمية والتدريب علي التفكير الإيجابي.
- الإعلام له دور أيضا في تقديم البرامج الإعلامية الهادفة التي تزيد من الإيجابية في التفكير، والنظرة التفاؤلية في الحياة.
- كافة مؤسسات المجتمع المختلفة لابد أن تتضافر جهودها والعمل علي تنمية التفكير الإيجابي لدي جميع الفئات العمرية.
- علي الباحثين القيام ببحوث تشمل البرامج التدريبية والإرشادية لتنمية التفكير الإيجابي لدي فئات مختلفة، وبحوث علاقات ارتباطية، وتنبؤية متنوعة تتناول التفكير الإيجابي ومتغيرات أخرى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- الأنصاري، سامية لطفي (٢٠١٢). ندوة التفكير الإيجابي : استراتيجياته وتطبيقاته، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٧٤، ٢٢، ١ - ٢٢
- الحري، سطاتم بن مصلح علي (٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدي عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمركز كتيفة بمنطقة حائل، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ١٩، ٥، ١٩٥، ٢٢٥-٢٥٤
- الحويح، أحمد علي الهادي (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة المرقب - كلية الآداب بالخمسة، ١٤، ١١٨ - ٨٧.
- الزعيبي، أحمد محمد (٢٠١٩). الدبائية، الهنوف محمد فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى نظرية العزو في تنمية التفكير الإيجابي لدي طالبات الصف السابع الأساسي في مديرية تربية وتعليم لواء سحاب. جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ١٠، ٢٨، ١ - ١٤.
- الشريف، الشيماء قطب (٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتأكيد الذات لدى طالبات كلية الإقتصاد المنزلي جامعة الأزهر. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، ٢١، ١٣ - ٣٤.
- العزى، عدنان مشرف نواف (٢٠٢٠). جائحة كورونا والتفكير التأمري مقابل التفكير الإيجابي وانتشار القلق لدى الكويتيين. مجلة كلية تربية بنها، جامعة بنها، ٣١، ١٢١، ١٩٢ - ٢١٠.
- القاضي، خالد سعد سيد محمد علي، عبدالسميع، محمد عبدالهادي (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي في تنمية الممارسات الوالدية الإيجابية لدى الوالدين وأثره في تحسين مستوى التفكير الإيجابي لدى أطفالهم. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين - مركز النشر العلمي، ٢١، ١، ٣٠٤ - ٣٥٠.
- النجار، يحيى، الطلاع، عبد الروؤف (٢٠١٥). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدي العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ٢٩، ٢، 246-209
- الوعيل، أمل بنت عمر (٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدي طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نوره بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية بالقاهرة، جامعة الأزهر، ١٩٠، ١، ١٨٩ - ٢٣٣.

جلجل، نصره محمد عبدالمجيد، البسيوني، صفاء محمد، زايد، أمل محمد أحمد (٢٠٢٠). العوامل الخمس الكبرى للشخصية والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٢٠١١، ٣ ، ٣٢٥ .

خصاونة، أمنة حكمت أحمد (٢٠٢٠). التنظيم النفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١١، ٣٠، ٣٠ - ٤٦ .

رحيمة، جلييلة عبد المنعم مرسي (٢٠١٤). فعالية برنامج قائم علي بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة والسلوكيات المرفوضة لدي طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٨٣، ٢٤، ١٤٩ - ٢١٧ .

صالح، نجلاء محمد محمد (٢٠٢٠). استخدام أساليب المناقشة الجماعية وتنمية التفكير الإيجابي لدي الشباب الجامعي. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، ٤٩، ٣، <https://jsswh.journals.ekb.eg>

علام، هناء محمد ، محفوظ، شرين جلال، المستكوي، إيمان عبده السيد، نوفل، ربيع محمود عليم (٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بإدارة الضغوط الحياتية لدى عينة من ربات الأسر. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، رابطة التربويين العرب، ٢١، ٢٠٥ - ٢٣٨ .

عماش، خديجة، ميلود، حميدات (٢٠١٦). التفكير الإيجابي وعلاقته بإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار تليجي، الأغواط .مجلة دراسات لجامعة الأغواط، ٤٣، DOI: [10.34118/0136-000-043-012](https://doi.org/10.34118/0136-000-043-012)

مرسى، جيهان مرسى السيد، محمد، أمل محمد حمد، البحيري، محمد رزق (٢٠٢٠). فاعلية برنامج في تحسين التفكير الإيجابي لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراء. مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس - كلية الدراسات العليا للطفولة، ٨٧، ٢٣، ١١٥ - ١٢٣ .

محمد، منيرة محمد حمد (٢٠٢٠). التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية بالمملكة العربية السعودية. ١١٩، ٧١-٩٤ .

ياور، أحمد عجيل (٢٠٢١). القلق الإيجابي وعلاقته بقلق المستقبل لدي طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية . مجلة آداب الفراهيدي، كلية الآداب، جامعة تكريت، ١٣، ٤٤، القسم الثالث، ٤٠٦ - ٤٣١ .

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- AL-Husaini, A., S., A., (2021). The effect of teaching the art of decoration according to the habits of the mind on Developing positive thinking skills and achievement among sixth grade students in the state of Kuwait. *International Journal of Education, Learning and Development*, 9, 1, 42-54, Print ISSN: 2054-6297(Print), Online ISSN: 2054-6300(Online)
- Alkhatib, M. A., H., (2020). Investigate the relationship between psychological well-being, self-efficacy and positive thinking at prince Sattam Bin Abdulaziz University. *International Journal of Higher Education*, 9, 4, <http://ijhe.sciedupress.com>
- Amin, R., Hussain, Z.N., Mahmood, S., Sadaf, A., Saleem, M., (2021). Mediating role of social self-efficacy in linking positive thinking to satisfaction with life among first year university students. *Foundation University Journal of Psychology*, 5, 1, 108-116.
- Chui, R.C.F., & Chan, C.-K. (2020). Positive thinking, school adjustment and psychological well-being among chinese college students. *The Open Psychology Journal*, 13, 151-159, DOI: [10.2174/1874350102013010151](https://doi.org/10.2174/1874350102013010151)
- Ghadampour, E., Ghodarzi, S., Darakhshan far, R., & Padervand, H. (2021). The effectiveness of positive thinking training in a group method on improving empathy and reducing social anxiety in male students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 10(3), doi: 10.22098/jld.2021.7303.1781.
- Habak, S., Bennett, J., Davies, A., Davies, M., Christensen, H. & Boydell, K., M., (2020). Edge of the present: A virtual reality tool to cultivate future thinking, positive mood and wellbeing. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 140. <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph18010140>
- Hanoum, M., Prestiana, N., D., I., Meylinda, A., Septiningtyas, D., T., & Puspitasari, S., (2021). Training on positive thinking and self-efficiency in developing thesis. *The International Conference on Government Education Management and Tourism (ICoGEMT) Bandung, Indonesia, January 9th, 2021.*
- Ibrahim, S.A.I. & Elsayed, E.S.M., (2021). Social support and its relations with positive thinking of mothers with autistic children. *The Egyptian Journal of Social Work (EJSW)*, 11, 1, <https://ejsw.journals.ekb.eg/e> ISSN: 2356-9204, January 2021
- Jenaabadi, H., & Salarpoor, M., (2021). The effectiveness of positive thinking training on academic self-concept and test anxiety of high school students of Zahedan. *Journal of Educational Psychology Studies, Articles*

in Press, Accepted Manuscript Available Online from 24 February 2021, doi: 10.22111/jeps.2021.6006.

- Khasawneh, A., H., (2020). Emotional regulation and its relationship with positive thinking among Yarmouk University students . Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies ,(11) ,(30) - April 2020
- Mahmoudi, S., Gheisari, R., & Rabbanizadeh, M., (2021). Role of positive thinking and personality traits in predicting satisfaction with nasal surgeries . J Research Health 2021, 11,1, 45-52.
- Makaremnia, S., Manshadi, M.D., & Khademian, Z., (2021). Effects of a positive thinking program on hope and sleep quality in Iranian patients with thalassemia: a randomized clinical trial. BMC Psychol , 9:43, <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00547-0>
- Yalcin, A.S.,(2020). Chapter 17- Importance of positive thinking (PP.170-179). In Chernopolski ,P.M., Shapekova,N.,L., Ak,B. (Ed.), Advances in Health Sciences Research, SANÇAR,B., ISBN 978-954-07-5049-1, ST. KLIMENT OHRIDSKI UNIVERSITY PRESS SOFIA . 2020.