

التوجهات المعاصرة في دراسات التفكير الايجابي

إعداد

ميرا إبراهيم لطفي

باحثة بكلية التربية - جامعة حلوان

إشراف

أ.د/ محمد عبد السلام غنيم

أستاذ علم النفس التربوي

والعميد الأسبق لكلية التربية - جامعة حلوان

م.د/ محمد عاطف محمد محمد

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة حلوان

2025/2024م

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى الكشف عن الفروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي التي تعزى لاختلاف المنهج المستخدم، سنة النشر، المرحلة الدراسية، نتائج هذه الدراسات والبحوث؛ من أجل التعرف على التوجهات المعاصرة في دراسات التفكير الايجابي، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، كما تم تطبيق هذا البحث على عينة من الدراسات والبحوث التي تناولت التفكير الإيجابي بلغ قوامها (46) دراسة وبحث، واستخدمت الباحثة النسب المئوية، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي تعزى لاختلاف المنهج المستخدم، المرحلة الدراسية، نتائج هذه الدراسات والبحوث، وعدم وجود فروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي تعزى لاختلاف سنة النشر.

الكلمات المفتاحية:

التوجهات المعاصرة- التفكير الايجابي

Abstract:

The aim of the research is to reveal the differences in positive thinking studies and research that are due to the difference in the used method, the year of publication, the academic stage, and the results of these studies and research. In order to identify contemporary trends in studies of positive thinking, the descriptive analytical method was used. This research was also applied to a sample of studies and research that dealt with positive thinking, which amounted to (46) studies and research. The researcher used percentages, and the results of the research concluded that there were differences In positive thinking studies and research due to the difference in the method used, the educational stage, and the results of these studies and research, and there were no differences in positive thinking studies and research due to the difference in the year of publication.

Keywords:

Contemporary Trends- Posittive Thinking

المقدمة:

إن تنمية المجتمع وبالأخص الطلاب أصبحت ضرورة ليوأكب التقدم الحضاري والتكنولوجي، لذا يجب الاهتمام بالبرامج التعليمية والعمل علي تنمية تفكير تفكيراً ايجابياً، لكي يكون له اثر علي صحته النفسية ومعتقداته، حيث يكون فرد فعال في مجتمعه، وهذا ما ينعكس علي تطوره وتقدمه وايضا ينعكس علي نجاحه وفشله في مختلف المجالات.

فيساعد التفكير الإيجابي الفرد التغلب علي أي معوقات تواجهه، فيحدث في حياته تغييرات جذرية، فينعكس ذلك علي صحته بشكل عام وحالته النفسية بشكل خاص، ويجعله أن يكون علاقات إيجابية مع الآخرين، فتساعد الإيجابية علي الثقة بالنفس لدي الفرد، وأيضاً تساعده علي تحقيق النجاح بشكل ملحوظ، ويكون قادر علي التغلب علي مشاعره السلبية.

حيث اشارت دراسة محمد العازمي (2017) الي اهمية التفكير الايجابي انه يجعل الانسان متسامحاً مع اخطاء الاخرين في حقه ويلتمس لهم الاعذار، ايضاً يجعل الانسان اكثر تقائلاً وراضياً عن قدراته ومهاراته، وواقفاً بان المستقبل يكون افضل له وللآخرين.

أما دراسة خلود الزهراني (2020) فقد اشارت الي اهمية التفكير الايجابي تكمن في انها تعد باباً للتفاؤل في النفوس وحسن الظن بالله، فالتفكير الايجابي يساعد الفرد للمضي نحو أهدافه وعاياته، دون النظر لأي افكار سلبية وتشاؤمية تحول بينه وبين تحقيق الطموح والنجاح.

ويعتبر التفكير الايجابي أسلوب ومهارة يمكن أن يتدرب عليها الفرد ويتعلمها فقد أثبتت الدراسات العلمية أنه من الممكن تعديل أساليب التفكير السلبية واستبدالها بأساليب إيجابية كما أن التفكير الإيجابي يعتبر طريقة وأسلوب لتعزيز التفاؤل لدى الفرد، وهذا لا يعني أن الفرد يعيش بعالم مثالي لا تشوبه العراقيل والصعوبات، بل يعني الاستجابة للحالات والمواقف السلبية التي قد يتعرض لها الفرد بإيجابية وتفاؤل (Patricia Young, 2018).

حيث يؤثر التفكير الإيجابي على الطلاب في كثير من النواحي مثل، تحقيق التفاعل الإيجابي بين الطلاب، القدرة على حل المشكلات بفعالية عالية، إدارة الوقت بشكل جيد، تنمية المعرفة عن طريق القراءة والكتابة، اكتشاف المواهب، تنمية التفكير الإبداعي والابتكاري، القضاء على التفكير السلبي.

مشكلة البحث:

اتضح للباحثة وجود عدد من الدراسات والبحوث التي اهتمت بدراسة التفكير الإيجابي في علاقته بعدد من المتغيرات مثل الأكتئاب والتوجه نحو المستقبل والصحة النفسية والسعادة النفسية، ومنها دراسة كل من (ايمان دندي، 2020؛ خلود الزهراني، 2020؛ امل الوكيل؛ 2021؛ الشيماء قطب، 2021).

كما استهدفت بعض الدراسات والبحوث التجريبية التحقق من فاعلية البرامج التدريبية القائمة على التفكير الإيجابي في خفض أو تنمية بعض المتغيرات الأخرى المرتبطة بالتفكير الإيجابي مثل خفض الصراع ورفع مستوى السعادة والشعور بالكتفاء الذاتي؛ تنمية الكفاءة الذاتية المدركة، ومنها (Farkhondeh Badpar, Nasser Amini and Ali Pouladi, 2017, Rishehri, رمضان سيد، 2018؛ فاطمة حسن، 2021؛ هالة محمد، 2022)، وأخرى استهدفت تنمية وتحسين التفكير الإيجابي، ومنها (نجلاء صلاح، 2020؛ الاء النفيسة، 2020؛ مروة حسن، 2021؛ Ghadampour, Gheisari Ghodarzi, Darakhshan Far, Padervand, 2021).

كما تعددت وتنوعت المراحل الدراسية التي طبقت عليها الدراسات، والبحوث التي تناولت التفكير الإيجابي، فمنها ما طبق على مرحلة رياض الأطفال (كدراسة خديجة محمد 2019)، ومنها ما تم تطبيقه على المرحلة الابتدائية (كدراسة حاتم محمد 2015؛ وفاء طه 2016).

كما اختلفت هذه الدراسات، والبحوث في المناهج المستخدمة حيث ان منها استخدم المنهج الوصفي كدراسة مهريه الاسود (2021)؛ رشا الحنفي (2021)؛ فاطمة مفضي (2023)، ومنها من استخدم المنهج التجريبي كدراسة آلاء النفيسة (2020)؛ نجلاء صالح (2020)؛ هالة محمد (2022).

ايضا اختلفت الدراسات والبحوث في سنة النشر القديم كدراسة فهد المزيني (2013)؛ سناء فراج (2014)؛ وفاء الراوي (2014)، اما سنة النشر الحديث كدراسة حياة بن عيشة، سميرة ركزة (2020)؛ هالة محمد (2022)؛ فاطمة مفضي (2023).

كما اختلفت الدراسات والبحوث من حيث النتائج من حيث وجود علاقة بين كدراسة هديل الزعير (2021)؛ عائشة العازمي (2022)؛ فاطمة مفضي (2023)، من حيث عدم وجود علاقة كدراسة ميرفت عبد الحميد (2018)؛ ابو بكر عبد الرحيم (2019)، اما عن فعالية البرامج كدراسة خديجة محمد (2019)؛ مروة حسن (2021)؛ فاطمة حسن (2021).

ويتضح مما سبق أن معظم الدراسات والبحوث ركزت اهتمامها على دراسة التفكير الإيجابي في حد ذاته دون التطرق إلى الفروق في الدراسات والبحوث التي تناولت التفكير الإيجابي التي تعزى لاختلاف المنهج المستخدم، وسنة النشر، والمرحلة الدراسية، ونتائج هذه الدراسات والبحوث لمحاولة الوقوف على التوجهات المعاصرة في دراسات التفكير الإيجابي، ومن هنا يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي، في التساؤلات البحث التالية:

- 1- ما الفروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي وفقا لاختلاف المنهج المستخدم؟
- 2- ما الفروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي وفقا لاختلاف سنة النشر ؟
- 3- ما الفروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي وفقا لاختلاف المرحلة الدراسية؟
- 4- ما الفروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي وفقا لاختلاف نتائج هذه الدراسات والبحوث؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي:

- 1- الفروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي التي تعزى لاختلاف المنهج المستخدم.
- 2- الفروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي التي تعزى لاختلاف سنة النشر.
- 3- الفروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي التي تعزى لاختلاف المرحلة الدراسية.
- 4- الفروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي التي تعزى لاختلاف نتائجها.

أهمية البحث:

يمكن تحديد أهمية البحث في النقاط التالية:

- 1- توجيه نظر الباحثين والتربويين الي اهمية متغير التفكير الايجابي.
- 2- توجيه نظر الباحثين في المجال النفسي والتربوي الي اهم النقاط البحثية المتعلقة بمتغير التفكير الايجابي.
- 3- اثراء المجال النفسي والتربوي باطار نظري عن متغير التفكير الايجابي.
- 4- تسليط الضوء علي احدث الدراسات والبحوث التي تناولت التفكير الايجابي

أولاً: الإطار النظري للبحث: وذلك من خلال الاطلاع على الأدبيات والبحوث والدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث الحالي:

-تعريف التفكير الايجابي: يمكن التعامل مع المشكلات الحياتية من خلال التفكير الايجابي ، فيمكن التغلب علي الافكار السلبية والعقبات والصعوبات من خلال تنمية التفكير الايجابي لدي الفرد، ويكتشف ايجابياته ويستطيع ان يجد حلول مناسبة، فالشخص

ذو التفكير الايجابي يري صعوبات الحياة ولكنه لا يسمح لها ان تحبطه ولا يستسلم لها (احمد الحويج، 2017).

يعرف التفكير الايجابي بانه عبارة عن مجموعة من العمليات العقلية والنفسية والاجتماعية التي يقوم بها الفرد من فهم واستيعاب واستدلال وتذكر واسترجاع (شيماء امام، 2019).

يعرفه عقيلي احمد (2017) بأنه نوع من التفكير حيث انه يركز علي اوجه القوة لدي الفرد بدلا من اوجه الضعف، والاهتمام بالفرص المتاحة بدلا من السلبية، وامتلاك الفرد التوقعات الايجابية تجاه المستقبل، واقتناعه بقدرته علي النجاح، ومن اهم التوقعات (انا افكر اذن انا استطيع).

فتعرفه الباحثة بأنه شعور الفرد بالتفاؤل وامتلاكه لنظرة ايجابية للمواقف التي يتعرض لها مما يكون له اثر فعال وقوي في الحالة النفسية له، ويعطيه القوة والاصرار علي تحويل أفكاره إلي واقع.

أهمية التفكير الايجابي:

يسعي الفرد في اي مرحلة عمرية واي وقت واي مكان ان تكون حياته وحياء من حوله مليئة بالسعادة والنجاح المتواصل في مختلف مجالات الحياة، وذلك من خلال تدريب نفسه علي التخلي عن الافكار السلبية التي تحد من قدراته (شيماء امام، 2019، 54).

حيث اوضح محمد عبدالعزيز (2011) و محمد العازمي (2017) و خلود الزهراني (2020) اهمية التفكير الايجابي :

- يستطيع الفرد ان يختار طريقة تفكيره، اي انه اذا اختار طريقة التفكير الايجابية يستطيع ان يزيل الكثير من المشاعر السلبية، وبالتالي تكون حياته افضل.
- الاتجاه العقلي الايجابي يرتبط ارتباط وثيق بالنجاح في جميع مجالات الحياة.
- يجعل الفرد قادرا علي تقدير الامور، وينظر دائما للجانب الايجابي لهذه الامور ويتعلم من خبراته.
- يجعل الفرد قادرا علي حل المشكلات التي يقابلها، وويجعله يركز علي حلها مع الشعور بالرضا والسعادة نتيجة مواجهة المشكلات وحلها (اي انه يجعله يري في مشكلة فرصة جديدة للنجاح.
- تتسم شخصية الفرد ذو التفكير الايجابي بالتحدي والاصرار لتحقيق الاهداف.

- يساعد الفرد علي ترتيب اولوياته بالحياة، والقيام بالاعمال علي اكمل وجه بدون الشعور باي ضغوط نفسية علي الذات.
- يساعد الفرد علي ادارة وتنظيم وقته بشكل ايجابي ويمارس هواياته بشكل يشعره بالرضا والسعادة الذاتية.
- يجعل الانسان متسامحا مع اخطاء الاخرين في حقه ويلتمس لهم الاعذار، ايضا يجعل الانسان اكثر تفائلا وراضيا عن قدراته ومهاراته، وواقفا بان المستقبل يكون افضل له وللآخرين.
- تكمن في انها تعد بابا للتفاؤل في النفوس وحسن الظن بالله، فالتفكير الايجابي يساعد الفرد للمضي نحو اهدافه وعيائته، دون النظر لاي افكار سلبية وتشاؤمية تحول بينه وبين تحقيق الطموح والنجاح.

سمات الفرد ذو التفكير الايجابي المرتفع والفرد ذو التفكير السلبي:

بعد الاطلاع علي البحوث والدراسات التي تناولت التفكير الايجابي والتفكير السلبي مثل (Sharma, Olena; Iruna; Volodymyr; Vladyslav; Nataliia; Olesia R 2022؛ Paul, E.D.(2003) دحماني الزهرة، زينب محمد، 2021؛ سلمي السبيعي (2018،

يمكننا عرض سمات اصحاب التفكير الايجابي والسلبي:

أولاً: سمات الفرد ذو التفكير الايجابي:

- يتكلم بالحق ويريد معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقا لها او متعارض.
- يستخدم لغة ومفردات تتمتع بالمرونة.
- قادر علي الحوار والمناقشة العلمية، ويكون الحوار مفيد بالنسبة له وللآخرين.
- تتميز مداخلته وطروحاته بالبرقي والسمو.
- يتصف بقدرته الفائقة علي اختيار كلماته بحيث لا يجرح الاخرين، ولا يستهزئ بهم، وايضا يستطيع ان يقدم نقده وملاحظاته بشكل بناء ومفيد.
- يتصف بفكر مستنير والقدرة علي ابداء الراي مع احترام الراي الاخر.
- يستطيع استخدام ما يناسب من مفاهيم ومصطلحات للموقف دون زيادة او نقص، وبالتالي يكون حديثه مناسب للموقف ومنفتح للآخرين.

- يميل الي المحاولة قدر الامكان الي اعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته امام الاخرين، ويقدم نفسه للاخرين بشفافية وبشكل متواضع، لانه يدرك ان الكمال لله وحده.
- يعتبر من الافراد المبدعين القادرين علي اعطاء حلول ناجحة وفعالة للمشكلات المحيطة به وبالاخرين.
- يمتلك بقدر من الفكر والثقافة والمرونة الفكرية التي تساعد على تجنب المواقف المحرجة.

ثانيا: سمات الفرد ذو التفكير السلبي:

- فهو ذو فكر متصلب شديد الجمود، غير قادر علي التخلص من ارائه الخاطئة.
- يستخدم لغة تميل الي الحدية والقطعية والتعميم.
- يستخدم مفردات قوية وصارمة، ورموزه مغلقة، ولا يتقبل الراي الاخر.
- غير قادر علي طرح الموضوع بشكل راقى.
- يتصف بضعف الاحساس الوجداني نحو الاخرين، فقد يؤدي الاخر بكلامه الجارح.
- يتصف بالثرثرة واعطاء انطباع للاخرين بانه مثقف، وان لديه اجابات لكل سؤال مهما كان نوعه.
- يميل الي اعطاء الاخرين صورة مثالية عنه وعن شخصيته ولكن سريعا ما تتكشف هذه الصورة المزيفة.
- لديه ضعف المعالجة وافتقار للاساليب والحلول بسبب استخدامه للاسلوب التقليدي في البحث والتفكير.
- عادة ما يقع اصحاب التفكير السلبي في مواقف من الاربك ويضعون انفسهم في مواقف حرجة.

العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي:

- يري زياد بركات(2006)؛ عفراء العبيدي(2013)؛ سلمي السبيعي(2018) ان التفكير الايجابي يتاثر بعدة عوامل وهي:
- الثقافة والنظام الاجتماعي والسياسي السائد

• **المحيط الاسري:** ان دور الاسرة في حياة اي فرد مهم جدا، فالاسرة هي البيئة الاولى والمكان الاساسي الذي يهيا فيه الافراد ويشكل سلوكهم، ونمط تفكيرهم، وتظهر فيه اتجاهاتهم ومعارفهم وفهمهم .

• **المدرسة:** مؤسسة اجتماعية وتربوية تقوم بعملية التربية والتعليم معا، تقوم بوظيفتين هما الاولى تتعلق بنقل التراث والمحافظة عليه، والثانية تتعلق بالتغيير ومواكبة التطور، والنظام التعليمي .

• **وسائل الاعلام المختلفة:** اثبتت بعض الدراسات ان هناك تاثير مباشر للتلفزيون علي سلوك الافراد وتفكيرهم، كما يوجد تاثير ملحوظ لمشاهدة التلفزيون في مبادئ الافراد ومدى تقبلهم وقدرتهم علي التكيف مع المعايير الاجتماعية، كما ان سهولة استخدام المعلومات باستخدام الانترنت تؤدي استخدام الفرد لها دون استخدام لتفكيره .

• **الحروب:** تؤكد كثير من الدراسات والبحوث النفسية ان اخطر اثار الحروب هي التي تظهر علي الاطفال من حيث فقدان التوازن النفسي لديهم، وظهور الكثير من المشكلات النفسية كالقلق والفرع .

• **الشعور بالنقص والدونية:** يعتبر هذا العامل من العوامل المهمة التي تؤثر في نمط واسلوب التفكير لدي الفرد فتجعله تفكيرا ايجابيا وسلبيا .

- ابعاد التفكير الايجابي:

اشار هرتزل Hartzel (2000) ؛ عبد الستار ابراهيم(2011)؛ سلمي السبيعي(2018)؛ ان هناك ابعاد محددة للتفكير الايجابي فيما يلي :

• **حب التعلم والفتح المعرفي:** يتسم الايجابيون باتجاهات ايجابية نحو امكانيات التغيير والتطور الاجتماعي والشخصي، بما في ذلك الاهتمام بالمعرفة وحب التعلم، والتعرف علي كل ما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية .

فالتفتح علي ما هو جديد عامل مهم في تكوين سلوك ايجابي، اما اذا كان اسر لنموذج فكري محدد فان هذا يجعل تفكيره سلبيا .

• **التقبل غير المشروط للذات وتقديرها:** تعني ان الفرد يتقبل ذاته ويعرف قيمتها، وتقبل الذات يعني الرضا بما يملك من امكانيات وتجنب تحقير الذات امام الاخرين بهدف الحصول علي انتباههم، وتقبل الذات يتضمن ايضا جانبا كبيرا من العقلانية، كما يشجع تقبل الذات علي المجازفات الهادفة لاقامة علاقات اجتماعية قائمة علي الاحترام والحب المتبادل مع الاخرين .

وتدل ثقة الفرد بنفسه علي قدرته علي اتخاذ القرارات والخروج بها للتنفيذ والانجاز والشخص الايجابي الواثق من نفسه وقدرته علي تحديد اهدافه هو ذلك الذي يقوم بالاعمال التي يعبر من خلالها علي احترامه لذاته وتقديره لها .

• **تقبل المسؤولية الشخصية:** الاحساس بالمسؤولية سواء كان شخصي او اجتماعي فهو احد ركائز الصحة النفسية والمشاركة الايجابية، وهي شعور مركب من الثقة بالنفس وتقبل الاخرين، ولهذا يجب علي الفرد ان يشعر باهمية المسؤولية والتي يتصف بدرجة واضحة من الاعتماد علي النفس والتحمل والصبر والمثابرة لتحقيق اكبر قدر من المشاركة الايجابية والفعالة تجاه نفسه والمجتمع .

• **الضبط الانفعالي والتحكم بالعمليات العقلية العليا:** الضبط الانفعالي سمة من سمات المفكر الايجابي، ومهارة من مهاراته، فهو يقوده الي كسب المواقف لصالحه وتجنب المشكلات وزيادة القدرة علي التفكير والتصرف بشكل جيد.

• **التوقعات الايجابية والتفاؤل:** التفاؤل استعداد يمكن تعلمه وهو يرتبط بالجانب الايجابي في سلوك الانسان ومختلف جوانبه، كما انه يؤثر تاثيرا طيبا في الصحة النفسية والجسمية والفكرية للفرد.

• **المجازفة الايجابية:** بانها الطرائق التي تعتمد علي موازنة السلبيات والايجابية لنمط وطبيعة الموقف الخطر، اي انها تتطلب اخذ المخاطرة لكن بشكل مدروس.

• **الشعور العام بالرضا:** بانه الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الاهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوي المعيشة والانجاز والتعليم

- الدراسات السابقة:

دراسة وفاء راوي (2014)

هدفت الدراسة التعرف علي العلاقة بين التفكير الايجابي والذكاء الوجداني لدي الطالبات المعلمات بكلية رياض الاطفال جامعة المنيا، وعلاقة كل منهما بالاتجاه نحو المهنة، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من 41 من الطالبات، واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الايجابي، ومقياس بار-اون للذكاء الوجداني، ومقياس اتجاه معلمات رياض الاطفال نحو مهنة التدريس، واسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والذكاء الوجداني والاتجاه نحو المهنة لدي افراد العينة.

دراسة كل من منتهي الصاحب، سوزان احمد (2014)

تهدف الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين التفكير الايجابي والدافعية الاكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدي طلبة كليات التربية، وتكونت العينة من 344 طالب وطالبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث استخدم الباحث مقياس التفكير الايجابي، ومقياس الدافعية الاكاديمية الذاتية، مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس، واهم النتائج وجود علاقة بين التفكير الايجابي والدافعية الاكاديمية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدي افراد العينة.

دراسة كل من عدنان يوسف، وعازر هلال (2015):

هدفت هذه الدراسة الي معرفة اثر برنامج تدريبي قائم علي التفكير الايجابي في خفض القلق لدي طلاب المرحلة العاشرة الاردني، وتكونت عينة هذه الدراسة من 60 طالبات المرحلة العاشرة، واستخدم الباحث مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، وقام الباحثان بتطوير برنامج تدريبي علي اساس استراتيجيات التفكير الايجابي ومقياس القلق، وكانت من اهم النتائج هو اثر البرنامج التدريبي في خفض القلق لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة مروى محمد (2015)

هدفت الدراسة الي الكشف عن فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الايجابي لخفض الضغوط الدراسية لدي طالبات الجامعات، وتكونت العينة من 30 طالبة من طالبات الجامعة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتمثلت ادوات البحث في مقياس التفكير الايجابي، ومقياس الضغوط الدراسية، البرنامج التدريبي، وتوصلت النتائج الي فعالية البرنامج التدريبي في تنمية التفكير الايجابي وخفض الضغوط الدراسية لدي العينة.

دراسة سهام سدخان (2015)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي العلاقة بين التفكير الايجابي والقدرة علي حل المشكلات لدي طلبة الجامعة، حيث اعتمد الباحث علي المنهج الوصفي، وتالفت عينة البحث من 144 طالب وطالبة، حيث طبقت الباحثة مقياس التفكير الايجابي ومقياس القدرة علي حل المشكلات، كانت من اهم النتائج هو وجود علاقة موجبة بين التفكير الايجابي والقدرة علي حل المشكلات لدي افراد العينة.

دراسة شيما السيد (2016)

هدفت الدراسة إلى التعرف علي العلاقة بين التفكير الايجابي ودافعية الانجاز لدي طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية، وتكونت العينة من 185 طالب وطالبة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وطبقت مقياس التفكير الايجابي ومقياس دافعية الانجاز،

وكانت من اهم النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الايجابي ودافعية الانجاز لدي افراد العينة.

دراسة مروة البري (2016)

هدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين التفكير الايجابي والتحصيل الدراسي لدي الطالبات السعوديات، وتكونت العينة من (54) طالبة من طالبات الجامعة، واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الايجابي، واتبعت المنهج الوصفي الارتباطي، وكانت من أهم النتائج وجود علاقة بين التفكير الايجابي والتحصيل الدراسي لدي افراد العينة.

دراسة كل من عيشة علة، نعيمة بوزاد (2016)

هدف الدراسة هو التعرف علي مستوى التفكير الايجابي لدي الطلبة الجامعيين بجامعة تليجي عمار بالاغواط، وتكونت عينة الدراسة من 200 طالب، استخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث استخدم الباحث مقياس التفكير الايجابي، وكانت من اهم النتائج هو ارتفاع مستوى التفكير الايجابي لدي الطلبة الجامعيين.

دراسة وفاء طه (2016)

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين التفكير الايجابي والكفاءة الذاتية المدركة لدي عينة من التلاميذ الموهوبين بالمرحلة الابتدائية، واستخدمت الباحثة المنهج الارتباطي وايضا المنهج السببي المقارن، وتكونت العينة من 223 تلميذا من تلاميذ المرحلة الابتدائية، واستخدمت الباحثة مقياس مهارات التفكير الايجابي للاطفال ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة واطهرت النتائج وجود علاقة بين التفكير الايجابي والكفاءة الذاتية المدركة لدي افراد العينة.

دراسة Zahra Moaser (2016) :

هدفت هذه الدراسة الي معرفة مدي فعالية البرنامج التدريبي في تنمية التفكير الايجابي واثره علي خفض القلق وتحسين مستوى السعادة لدي طلاب الجامعة، حيث تكونت العينة من (30) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، حيث استخدمت الباحثة استبيان التفكير الايجابي والبرنامج التدريبي، كانت من اهم النتائج اثر البرنامج التدريبي في تنمية التفكير الايجابي واثره في خفض القلق وتحسين السعادة لدي افراد المجموعة التجريبية.

دراسة كل من Farkhondeh Badpar, Nasser Amini and Ali Pouladi Rishehri (2017)

هدفت الدراسة الي خفض الصراع ورفع مستوي السعادة والشعور بالاكتماء الذاتي من خلال التفكير الايجابي لدي طلاب المرحلة الثانوية، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة هذه الدراسة من 60 من طلاب المرحلة الثانوية، وكانت اهم النتائج هي فاعلية التفكير الايجابي في خفض الصراع ورفع مستوي السعادة والشعور بالاكتماء الذاتي لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة يوسف اسليم (2017)

هدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين التفكير الايجابي والتنظيم الانفعالي لدي خريجي الجامعات الفلسطينية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (364) من خريجي الجامعات الفلسطينية، واستخدم الباحث مقياس التفكير الايجابي ومقياس التنظيم الانفعالي، وكانت من اهم نتائج هذه الدراسة هو وجود علاقة بين التفكير الايجابي والتنظيم الانفعالي لدي افراد العينة.

دراسة محمد الطملاوي (2017)

سعت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفكير الايجابي والضغط المدرسية لدي طلاب المرحلة الثانوية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن، وتكونت عينة البحث من 50 من طلاب المرحلة الثانوية، وكانت من اهم النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير الايجابي والضغط النفسية لدي افراد العينة.

دراسة نفين احمد (2018):

هدفت هذه الدراسة الي اعداد برنامج لتنمية التفكير الايجابي ومعرفة مدي تأثير البرنامج في خفض الضغوط النفسية والقلق الاجتماعي لدي طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (33) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثانية- كلية التربية جامعة عين شمس، واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الايجابي ومقياس الضغوط النفسية ومقياس القلق الاجتماعي، وكانت من اهم النتائج أثر البرنامج التدريبي في تنمية التفكير الايجابي وخفض الضغوط النفسية والقلق الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة ميرفت عبدالحميد (2018)

هدفت الدراسة الي الكشف عن العلاقة بين انماط السيادة المخية (الايمن- الايسر- المتكامل) والتفكير الايجابي لدي طلاب كلية التربية، حيث اتبعت الباحثة المنهج الوصفي المقارن، واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الايجابي ومقياس تورانس للسيادة المخية النصفية، وتكونت عينة البحث من 107 طالب وطالبة- وتوصلت نتائج هذا البحث الي عدم وجود علاقة بين انماط السيادة المخية والتفكير الايجابي لدي افراد العينة.

دراسة رمضان سيد (2018)

هدفت الدراسة الي التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم علي التفكير الايجابي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة واثره في المعتقدات المعرفية لدي طلاب الجامعة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واستخدم الباحث مقياس المعتقدات المعرفية، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة، والبرنامج التدريبي، وتكونت العينة من 60 طالب وطالبة، وتوصلت نتائج هذا البحث الي اثر البرنامج التدريبي علي افراد العينة لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة مجدة السيد (2018)

هدفت الدراسة التحقق من فاعلية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الايجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدي عينة من طالبات الجامعة الكفيفات، حيث تكونت العينة من 8 طالبات، واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الايجابي ومقياس تقدير الذات والبرنامج الارشادي، واسفرت الدراسة عن وجود فروق في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الايجابي وتقدير الذات لصالح القياس البعدي.

دراسة ديبالا الطراونة (2018)

هدفت الدراسة إلى التعرف علي العلاقة بين الذكاء الناجح والتفكير الايجابي لدي طلبة جامعة مؤتة، حيث تكونت العينة من 500 طالب وطالبة من جامعة مؤتة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، وتم استخدام مقياس الذكاء الناجح ومقياس التفكير الايجابي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين الذكاء الناجح والتفكير الايجابي لدي أفراد العينة.

دراسة بسام القصاص (2018)

هدفت الدراسة التعرف علي علاقة التفاؤل ومركز الضبط بالتفكير الايجابي لدي طلبة الجامعة، واتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من 389 من طلبة كلية التربية، حيث استخدم الباحث مقياس التفاؤل، مقياس مركز الضبط ومقياس التفكير الايجابي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين التفاؤل ومركز الضبط والتفكير الايجابي لدي افراد العينة.

دراسة سحر الاحمدي (2018)

هدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين التكافؤ الاكاديمي والتفكير الايجابي و دافعية التعلم لدي طلاب الجامعة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، تكونت عينة البحث من 540 طالب وطالبة، تم استخدام مقياس التكافؤ الاكاديمي ومقياس التفكير الايجابي ومقياس الدافعية، كانت من اهم نتائج هذا البحث هو وجود علاقة بين التكافؤ الاكاديمي والتفكير الايجابي والدافعية للتعلم لدي افراد العينة.

دراسة خديجة محمد (2019)

هدفت الدراسة هو تصميم برنامج لتنمية التفكير الايجابي لدى الاطفال المعرضون لخطر صعوبات التعلم باستخدام استراتيجية قبة التفكير الست الملونة وتوظيفها من خلال النشاط اللعبي للطفل، وتكونت العينة من اطفال الروضة بمدينة قنا ممن هم معرضون لصعوبات التعلم، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، واستخدمت الباحثة بطارية اختبارات لبعض المهارات قبل الاكاديمية، وقائمة ملاحظة التفكير الايجابي لدي طفل الروضة، وكانت من اهم النتائج فاعلية البرنامج في تنمية التفكير الايجابي لدي اطفال الروضة لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة ابو بكر عبد الرحيم(2019)

هدفت هذه الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين الشعور بالأمل والتفكير الايجابي ومستوي الطموح لدي طلبة الثانوية بولاية جنوب دارفور، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تكونت عينة هذا البحث من 250 طالب وطالبة، واستخدم الباحث مقياس الشعور بالأمل ومقياس التفكير الايجابي ومقياس الطموح، وكانت من اهم النتائج انه لا توجد علاقة الارتباطية الشعور بالأمل والتفكير الايجابي لدي عينة البحث.

دراسة ميلانا زين الدين (2019)

هدفت الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين التفكير الايجابي والضغط النفسية لدي عينة من طلبة الصف الثاني الثانوي العام، وبلغ عدد افراد العينة من 282 طالب وطالبة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، حيث طبق عليهم مقياس التفكير الايجابي ومقياس الضغوط النفسية، وكانت اهم النتائج وجود علاقة عكسية بين التفكير الايجابي والضغط النفسية لدي افراد العينة.

دراسة كل من محفوظ معمر، عُمر عمور(2019)

هدفت هذه الدراسة الي معرفة العلاقة بين التفكير الايجابي ودافعية التعلم لدي عينة من الصف الثالث الثانوي، وكانت عينة هذه الدراسة تكونت من (40) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس التفكير الايجابي ومقياس دافعية التعلم، توصلت النتائج الي وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي ودافعية التعلم.

دراسة نجلاء صالح (2020)

هدفت هذه الدراسة الي تنمية التفكير الايجابي من خلال استخدام اساليب المناقشة الجماعية، وتكونت العينة من (12) طالب من طلاب التدريب الميداني بالفرقة الثالثة، وطبقت الباحثة مقياس التفكير الايجابي، توصلت نتائج هذه الدراسة الي فعالية برنامج

التدخل المهني لتنمية التفكير الايجابي لدي الطلاب وتكوين علاقات اجتماعية مع الاخرين.

دراسة كل من حياة بن عيشة، سميرة ركزة (2020)

هدفت الي الكشف عن العلاقة بين التفكير الايجابي وجودة الحياة لدي التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز، حيث تكونت العينة من (60) تلميذ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيق مقياس التفكير الايجابي ومقياس جودة الحياة ومقياس الدافعية للإنجاز، وكانت من اهم النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي وجودة الحياة لدي افراد العينة.

دراسة ميس امير (2020)

تهدف هذه الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين التدفق النفسي والتفكير الايجابي لدي طلاب الصف الثاني الثانوي، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من 150 طالب وطالبة، حيث استخدم الباحث مقياس التدفق النفسي ومقياس التفكير الايجابي، وكانت اهم النتائج وجود علاقة بين التدفق النفسي والتفكير الايجابي لدي افراد العينة.

دراسة الاء النفيسة (2020)

هدفت الدراسة الي التعرف علي فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض ابعاد التفكير الايجابي واثره علي الصمود الاكاديمي، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت العينة من 28 طالبة، وتم استخدام البرنامج التدريبي ومقياس التفكير الايجابي ومقياس الصمود الاكاديمي، وكانت اهم النتائج وجود فروق علي مقياس التفكير الايجابي ومقياس الصمود الاكاديمية لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة امنة خصاونة (2020)

هدفت هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الايجابي لدي طلبة جامعة اليرموك، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، حيث استخدمت الباحثة مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس التفكير الايجابي، حيث تكونت العينة من 986 طالب وطالبة، واطهرت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والتفكير الايجابي لدي افراد العينة.

دراسة ايمان دندني (2020)

هدفت الدراسة الي استكشاف العلاقة بين التفكير الايجابي والاكنتاب لدي طلاب المرحلة الثانوية، وتم تطبيق المنهج الوصفي، وتكونت العينة من 375 طالب وطالبة،

واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الايجابي ومقياس بيك للاكتئاب، وتوصلت النتائج الي وجود علاقة بين التفكير الايجابي والاكتئاب لدي افراد العينة.

دراسة خلود الزهراني (2020)

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين التفكير الايجابي والتوجه نحو المستقبل لدي طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق، ولتحقيق اهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (127) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الايجابي ومقياس التوجه نحو المستقبل، وكانت من اهم النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الايجابي والتوجه نحو المستقبل لدي افراد العينة.

دراسة Ghadampour, Gheisari Ghodarzi, Darakhshan Far, Padervand (2021):

هدفت هذه الدراسة هو التحقق من فعالية برنامج تدريبي في تنمية التفكير الايجابي واثره علي التعاطف والقلق الاجتماعي لدي الطلاب الذكور الذين يعانون من صعوبات التعلم، تكونت عينة هذه الدراسة من (40) طالب من طلاب صعوبات التعلم، تم تطبيق استبيان التفكير الايجابي، واستبيان التعاطف، واستبيان القلق الاجتماعي، اظهرت النتائج اثر البرنامج التدريبي في تنمية التفكير الايجابي واثره في تحسين التعاطف وخفض القلق الاجتماعي لصالح طلاب المجموعة التجريبية.

دراسة ناهد زهران (2021)

تهدف الدراسة الي التعرف علي طبيعة العلاقة بين الرضا الذاتي والصمود النفسي وكل من الكفاءة الذاتية المدركة والتفكير الايجابي لدي عينة من طلبة الجامعة، وتكونت العينة من 200 طالب وطالبة، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن والمنهج الكلينيكي، اشتملت الدراسة علي مقياس الرضا الذاتي ومقياس الصمود النفسي ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس التفكير الايجابي، وكشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا الذاتي وكل من الكفاءة الذاتية المدركة والتفكير الايجابي لدي افراد العينة.

دراسة فاطمة حسن (2021)

استهدفت الدراسة الي التعرف علي فعالية البرنامج الارشادي القائم علي التفكير الايجابي في تنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدي طلاب الجامعة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت العينة من 32 طالب وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية ومقياس التوجه نحو الحياة ومقياس التفكير الايجابي والبرنامج الارشادي، وتوصلت النتائج الي فعالية البرنامج الارشادي في تنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدي افراد المجموعة التجريبية.

دراسة اهل الوعيل (2021)

تهدف الدراسة الي التعرف علي التفكير الايجابي وعلاقته بابعاد الصحة النفسية لدي طالبات كلية التربية، وذلك علي عينة من 201 طالبة من طالبات كلية التربية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيق مقياس التفكير الايجابي ومقياس الصحة النفسية، وتم التوصل الي وجود علاقة بين التفكير الايجابي والصحة النفسية لدي افراد العينة.

دراسة الشيماء قطب (2021)

هدفت الدراسة الي تحديد العلاقة بين التفكير الايجابي وابعاد السعادة النفسية لدي عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي وتحديد العلاقة بين التفكير الايجابي وتاكيد الذات، وتكونت العينة من 173 طالبة، واتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي، وكانت اهم النتائج هو وجود علاقة بين التفكير الايجابي وابعاد السعادة النفسية لدي افراد العينة.

دراسة مهربية الاسود (2021)

تهدف الدراسة الي التعرف علي العلاقة بين التفكير الايجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي لدي طلبة جامعة قصدي مرياح ورقلة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من 300 طالب وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياس التفكير الايجابي ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس التدفق النفسي، وكانت اهم النتائج هو وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والكفاءة الذاتية والتدفق النفسي لدي افراد العينة.

دراسة هديل الزغير (2021)

هدفت الدراسة الي التعرف علي الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين التفكير الايجابي والرضا عن الحياة لدي طلبة حفظة القران الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التنبؤ، وتكونت العينة من 253 طالب وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياس الطمأنينة النفسية ومقياس التفكير الايجابي ومقياس الرضا عن الحياة، وكانت من اهم النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين الطمأنينة النفسية والتفكير الايجابي لدي افراد العينة.

دراسة رشا الحنفي (2021)

هدفت الدراسة الي الكشف عن العلاقة بين التفكير الايجابي واسلوب حل المشكلات الحياتية لدي طلاب الجامعة، تكونت عينة البحث من 65 طالب وطالبة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتم تطبيق مقياس التفكير الايجابي ومقياس اسلوب حل المشكلات

الحياتية، وكانت اهم النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الايجابي واسلوب حل المشكلات الحياتية لدي افراد العينة.

دراسة مروة حسن (2021)

الدراسة هدفت الي الكشف عن فعالية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي لتحسين التفكير الايجابي لخفض التسويف الاكاديمي لدي طلاب الجامعة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت العينة من 40 طالب وطالبة، واشتملت ادوات البحث علي مقياس التفكير الايجابي ومقياس التسويف الاكاديمي والبرنامج الارشادي العقلاني الانفعالي، وكشفت نتائج البحث عن فعالية البرنامج الارشادي العقلاني الانفعالي في خفض التسويف الاكاديمي لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة عائشة العازمي (2022)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وابعاد التفكير الايجابي لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية، وتكونت العينة من 50 تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الاعدادية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية ومقياس التفكير الايجابي، وكانت من اهم النتائج وجود علاقة بين المرونة النفسية والتفكير الايجابي لدي افراد العينة.

دراسة هالة محمد (2022)

هدفت الدراسة الي التحقق من فعالية التدخل السيكولوجي باستخدام برنامج ارشادي قائم علي مكونات التفكير الايجابي في تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدي عينة من الشباب الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من 64 طالب وطالبة بالمعهد العالي لتكنولوجيا البصريات، تم استخدام المنهج التجريبي، واستخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة ومقياس مهارات اتخاذ القرار والبرنامج الارشادي، وتوصلت النتائج الي فعالية التدخل السيكولوجي باستخدام البرنامج الارشادي القائم علي مكونات التفكير الايجابي في تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة فاطمة مفضي (2023)

الدراسة هدفت الي التعرف علي مستوي الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الايجابي لدي عينة من طالبات جامعة حفر الباطن، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من 200 طالبة، وتم تطبيق الاستبانة كاداة للبحث، وكانت من اهم النتائج وجود علاقة بين مستوي الصحة النفسية والتفكير الايجابي لدي افراد العينة.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي تعزى لاختلاف المنهج المستخدم.
 - 2- توجد فروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي تعزى لاختلاف سنة النشر.
 - 3- توجد فروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي تعزى لاختلاف المرحلة الدراسية.
 - 4- توجد فروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي تعزى لاختلاف نتائجها.
- سار البحث في ضوء الخطوات والإجراءات التالية:

محددات البحث:

- محددات موضوعية: يقتصر البحث على التعرف على التوجهات المعاصرة في دراسات التفكير الإيجابي.
- محددات زمنية: تم إجراء البحث في العام الجامعي 2024/2023.
- محددات بشرية: اقتصرت عينة البحث الحالي على عدد (46) دراسة وبحث.
- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي نظرا لطبيعة العينة.

نتائج البحث، ونفسيرها:

نتيجة الفرض الأول: وينص على أنه "توجد فروق في نسب إجراء دراسات وبحوث التفكير الإيجابي تعزى لاختلاف المنهج المستخدم" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحصر المناهج المستخدمة في الدراسات والبحوث، وحساب النسب المئوية كما يلي:

جدول (1) الأعداد، والنسب المئوية للمناهج المستخدمة في الدراسات والبحوث

المنهج	الوصفي	التجريبي	الاجمالي
العدد	30	16	46
النسبة المئوية	65.22%	34.78%	100%

يتضح من جدول (1) توجد فروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي تعزى لاختلاف المنهج المستخدم، حيث أن هناك 65.22% من الدراسات والبحوث موضع البحث الحالي والتي بلغ عددها (46) اعتمدت على المنهج الوصفي، بينما اعتمد 34.78%

" التوجهات المعاصرة في دراسات التفكير الايجابي "

"

منها فقط على المنهج التجريبي مما يعني أن هناك عدد قليل من الدراسات والبحوث التي استخدمت المنهج التجريبي، وقد يعزى ذلك إلى المنهج الوصفي قد تم استخدامه بشكل اوسع من اي مناهج أخرى وهذا قد يرجع الي سهولة استخدام وتطبيق هذا البرنامج علي جميع المراحل العمرية.

نتيجة الفرض الثاني: وينص على أنه " توجد فروق في نسب إجراء دراسات وبحوث التفكير الإيجابي تعزى لاختلاف سنة النشر".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتحديد السنة التي تم فيها نشر الدراسات والبحوث، وحصرها، وحساب النسب المئوية كما يلي:

جدول (2) الأعداد، والنسب المئوية لسنة نشر الدراسات والبحوث

سنة النشر	2013 إلي 2018	2019 إلى 2023	الإجمالي
العدد	23	23	46
النسبة المئوية	%50	%50	%100

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي تعزى لاختلاف سنة النشر، حيث بلغ عدد الدراسات والبحوث المنشورة في السنوات من 2013 إلى 2018، ومن 2019 وحتى 2023 (23) بنسبة مئوية (50%)

نتيجة الفرض الثالث: وينص على أنه " توجد فروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي تعزى لاختلاف المرحلة الدراسية"

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحصر المرحلة الدراسية التي تم تطبيق الدراسات والبحوث عليها، وحساب النسب المئوية كما يلي:

جدول (3) الأعداد، والنسب المئوية للمراحل الدراسية التي أحرقت عليها الدراسات

المرحلة الدراسية	رياض الأطفال	المرحلة الابتدائية	المرحلة الإعدادية	المرحلة الثانوية	المرحلة الجامعية	الإجمالي
العدد	1	4	2	11	28	46
النسبة المئوية	%2.17	%8.70	%4.35	%23.91	%60.87	%100

يتضح من جدول (3) توجد فروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي تعزى لاختلاف تعزى لاختلاف المرحلة الدراسية، حيث أن هناك %2.17 فقط من الدراسات والبحوث موضع البحث الحالي والتي بلغ عددها (46) تم تطبيقها على مرحلة رياض الأطفال، بينما تم تطبيق %8.70 منها على المرحلة الابتدائية، كما أجريت %4.35 منها على المرحلة الإعدادية، في حين بلغت نسبة الدراسات والبحوث المطبقة على المرحلة الثانوية

23.91%، أما بالنسبة للمرحلة الجامعية فقد ارتفعت النسبة إلى 60.87% مما يعني أن هناك عدد قليل من الدراسات والبحوث أجريت على مرحلة رياض الأطفال، والمرحلة الابتدائية، والاعدادية، وارتفعت إلى حد ما نسبة البحوث المطبقة على المرحلة الثانوية، بينما ارتفعت النسبة ارتفاعا ملحوظا في المرحلة الجامعية، وقد يعزى ذلك إلى أن المرحلة الجامعية سهولة التعامل معها، لثبات خصائصهم الي حد كبير.

نتيجة الفرض الرابع: وينص على أنه "توجد فروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي تعزى لاختلاف نتائجها"

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتحديد أهم نتائج الدراسات والبحوث، وحصرتها، وحساب النسب المئوية كما يلي:

جدول (4) الأعداد، والنسب المئوية لنتائج الدراسات والبحوث.

النتيجة	وجود علاقة بين المتغيرات	عدم وجود علاقة بين المتغيرات	وجود فاعلية للبرامج التدريبية	عدم وجود فاعلية للبرامج التدريبية	الاجمالي
العدد	28	2	16	0	46
النسبة المئوية	60.87%	4.35%	34.78%	0%	100%

يتضح من جدول (4) أنه توجد فروق في دراسات وبحوث التفكير الإيجابي تعزى لاختلاف نتائجها، حيث أنه توصل عدد (28) بنسبة مئوية (60.87%) من الدراسات والبحوث إلى وجود علاقة ارتباطية بين متغيراتها، بينما توصل عدد (2) بنسبة مئوية (4.35%) إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين متغيراتها، في حين توصل عدد (16) بنسبة مئوية (34.78%) إلى وجود فاعلية للبرامج المستخدمة فيها، ولم تتوصل أية دراسة أو بحث إلى عدم وجود فاعلية للبرامج التدريبية، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين متغيراتها المستقلة والتابعة، في حين ان البرامج التدريبية تم اعدادها بدقة وقد تكون البرامج التدريبية اشتملت علي أنشطة فعالة وقد استخدمت استراتيجيات اثرت ايجابيا في التدريب علي المتغيرات المستقلة والتي بدورها ادت الي تنمية المتغيرات التابعة الايجابية وخفض السلبية منها ومن ثم اصبحت البرامج التدريبية فعالة، كما قد تكون هذه الدراسات والبحوث تم تطبيقها علي مجموعات من الطلاب منخفضة في المتغيرات الايجابية او مرتفعة في المتغيرات السلبية لذا ظهرت فاعلية البرامج التدريبية، وقد تكون طبقت علي عينات في مراحل تعليمية مبكرة مما ادي الي فاعليتها، حيث ان الافراد صغار السن اكثر قابلية للتغيير.

توصيات البحث:

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة من خلال هذا البحث فإنها توصي بما يلي:
- اجراء المزيد من الدراسات المرتبطة بالتفكير الايجابي علي مرحلة رياض الاطفال، المرحلة الابتدائية، المرحلة الاعدادية.
 - تصميم برامج تدريبية وارشادية قائم علي التفكير الايجابي.
 - تطبيق استراتيجيات التفكير الايجابي داخل المدارس والمعاهد والجامعات.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- آلاء ابراهيم علي النفيسة (2020). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض ابعاد التفكير الايجابي واثره علي الصمود الاكاديمي لدي عينة من طالبات جامعة القصيم. كلية التربية، جامعة القصيم، السعودية- 1-112.
- ابراهيم الفقي (2007). قوة التفكير. القاهرة: دار الراهية للنشر والتوزيع.
- ابراهيم الفقي (2009). استراتيجيات التفكير الايجابي. القاهرة: دار الراهية للنشر والتوزيع.
- إبراهيم الفقي (2012) التفكير السلبي والتفكير الإيجابي. القاهرة: دار الراهية للنشر والتوزيع.
- ابو بكر عبد الرحيم (2019). الشعور بالأمن وعلاقته بالتفكير الايجابي ومستوي الطموح لدي طلاب المرحلة الثانوية مدينة نيالا. كلية الدراسات العليا، جامعة النيلين السودان، 1-162.
- احمد علي الهادي الحويج (2017). التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق النفسي. مجلة العلوم الانسانية، (14)، 87- 118.
- امل عمر الوعيل (2021). التفكير الايجابي وعلاقته بابعاد الصحة النفسية لدي طالبات كلية التربية في جامعة الاميرة نوره بالمملكة العربية السعودية- مجلة التربية. كلية التربية. جامعة الازهر، 1(189)، 183- 224.
- امنة حكمت خصاونة (2020). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدي طلبة جامعة اليرموك- مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، 11(30)، 30-46.
- ايمان دندي (2020). التفكير الايجابي وعلاقته بالاكنتاب لدي عينة من طلبة الصف الثاني الثانوي العام في مدارس محافظة دمشق الرسمية. مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية، 42(8)، 11-58.
- بسام عمر محمود القصاص (2018). التفاوض ومركز الضبط وعلاقتهما بالتفكير الايجابي لدي طلبة الجامعات الفلسطينية، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، فلسطين، 1-148.

- حاتم محمد احمد امام (2015). العلاقة بين التوافق النفسي والتفكير الايجابي لدي عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية المتفوقين دراسيا، دراسات تربوية واجتماعية، 604-565، (3)21.
- حياة بن عيشة، سميرة ركزة(2020). التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدي التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للانجاز(دراسة ميدانية علي عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي). مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6(3)، 172-187.
- خديجة محمد بدر الدين احمد (2019). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الايجابي واثره في تنمية الدافعية للتعلم لدي اطفال الروضة المعرضون لخطر صعوبات التعلم. مجلة التربية وثقافة الطفل، 13(1)، 109-134.
- خلود جعري ضيف الله الزهراني (2020). التفكير الايجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدي طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق. مجلة كلية التربية، (110)، 1602 - 1159.
- دحماني الزهرة، ريب الله محمد (2021). التفكير الايجابي وعلاقته بالصحة النفسية لأساتذة التعليم الثانوي. مجلة ابعاد، 6(2)، 250-233.
- دبالا احمد حسن الطراونة (2018). الذكاء الناجح وعلاقته بالتفكير الايجابي لدي طلبة جامعة مؤتة- جامعة مؤتة. رسالة ماجستير، كلية عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الاردن.
- رشا مصطفى السيد الحنفي (2021). التفكير الايجابي وعلاقته باسلوب حل المشكلات الحياتية لدي طلاب الجامعة، القاهرة، مجلة بحوث، 1(1)، 206-170.
- رمضان علي حسن سيد(2018). برنامج تدريبي قائم علي التفكير الايجابي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة واثره في المعتقدات المعرفية لدي طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية، 26(4)، 303-246.
- زياد بركات غانم (2006). التفكير الايجابي والسلبي لدي طلبة الجامعة، دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية، مجلة دراسات عربية، 4(3)، 138، 85.
- سحر السيد الاحمدي (2018). التكافؤ الاكاديمي وعلاقتها بالتفكير الايجابي ودافعية التعلم لدي طلاب الجامعة- مجلة كلية التربية- 72(4)، 118-67.
- سلمى السبيعي (2018). فاعلية برنامج تدريبي قائم علي مهارات التفكير الايجابي في تحسين مستوي الضبط الداخلي، كلية التربية، جامعة دمشق.

- سناء محمد سليمان (2011). التفكير اساسياته وانواعه (تعليمه وتنمية مهاراته)، القاهرة: عالم الكتب.
- سناء فراج عثمان أحمد (2014). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية التفكير الايجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدي مجموعة من المراهقين. مجلة البحث العلمي في التربية، 15(2)، 537-548.
- سهام عريبي زايد سدخان (2015). التفكير الايجابي وعلاقته بالقدرة علي حل المشكلات لدي طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (112)، 494-547
- شيماء محمد كمال محمد بدر السيد (2016). التفكير الايجابي وعلاقته بدافعية الانجاز لدي طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية (دراسة ارتباطية تنبؤية). مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد (20)، 774-799.
- شيماء فكري امين امام (2019). تطوير منهج علم النفس في ضوء نموذج هنكنز لتنمية التفكير الايجابي وتقدير الذات لدي طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة حلوان، القاهرة.
- الشيماء قطب الشريف (2021). التفكير الايجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتاكيد الذات لدي طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الازهر، مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، (21)، 13-34.
- عبد الستار ابراهيم (2011). عين العقل دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي- الايجابي. ط2، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- عفراء ابراهيم خليل اسماعيل العبيدي (2013). التفكير (الايجابي - السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدي طلبة جامعة بغداد. المجلة العربية لتطوير التفوق، 4 (7)، 123-152.
- عقيلي محمد محمد احمد (2017). برنامج مقترح في اللغة العربية قائم علي ابعاد الحوار الحضاري العالمي لتنمية مهارات التفكير المستقبلي والتفكير الايجابي لدي طلاب المرحلة الثانوية مجلة كلية التربية باسيوط. 33(2)، 154-227.
- عيشة علة، نعيمة بوزاد(2016). التفكير الايجابي لدي الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية
بالاغواط. مجلة العلوم النفسية والتربوية، (2)3، 124-140.

- عينو عبدالله (2016). فعالية استراتيجية في تنمية سمة التفاؤل لدي تلاميذ سنة رابعة متوسط دراسة ميدانية بمدينة سعيدة. مجلة الدراسات والبحوث والاجتماعية، الجزائر، (3)8، 104-92.
- فاطمة حسن ابراهيم للمسي (2021). فعالية برنامج ارشادي قائم علي التفكير الايجابي في تنمية المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدي عينة من طلاب الجامعة. مجلة الدراسات التربوية والانسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور، (2)13، 224-190.
- فاطمة مفضي العنزي (2023). مستوى الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الايجابي لدي عينة من طالبات جامعة جفر الباطن. المجلة الدولية للعلوم التربوية والانسانية المعاصرة، (2)2، 154-132.
- فهد محمد تواب المزيني (2013). اثر برنامج تدريبي مبني علي التفكير الايجابي في تقدير الذات لدي الطلبة الموهوبين والعادين في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا- جامعة البلقاء التطبيقية- الاردن.
- مجدة السيد علي الكشكي (2018). فاعلية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الايجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدي عينة من طالبات الجامعة الكفيمات. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، (6)26، 294-263.
- محفوظ معمري، عُمر عمور. (2019) التفكير الايجابي وعلاقته بدافعية التعلم لدي طلبة السنة الثالثة من التعليم الثانوي بولاية المسيلة دراسة ميدانية بثانويات عين الحجل. مجلة العلوم الاجتماعية والانسانية، (2)9، 314-293.
- محمد محروس الطملاوي (2017). التفكير الايجابي وعلاقته بالضغوط النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، (6)18، 348-335.
- محمد حمود صالح مويهان العازمي (2017). التفكير الايجابي لدي الاطفال، المجلة العلمية لكلية التربية لطفولة المبكرة ، (3)3 - 128-98.
- محمد عبد العزيز (2011). قوة التفكير الايجابي، جمعية وادي التكنولوجيا.
- مروة عبد القادر محمد البري (2016). العلاقة بين التفكير الايجابي والتحصيل الدراسي لدي عينة من الطالبات السعوديات. مجلة الشرق الاوسط، مصر، (38)4، 432-407.
- مروة نشأت معوض حسن (2021). فعالية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي لتحسين التفكير الايجابي لخفض التسوييف الاكاديمي لدي طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، (126)32، 542-477.

- مروي محمد عبد الوهاب (2015). فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الايجابي لخفض الضغوط الدراسية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية الدراسات العليا للتربية. جامعة القاهرة، 23(3)، 301-345.
- منال علي الخولي (2014). اثر برنامج تدريبي قائم علي تحسين التفكير الايجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوي الطموح الاكاديمي لدي طالبات الجامعة المتاخرات دراسيا. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. السعودية، 26 (3)، 100-144.
- منتهي مطشر عيد الصاحب، سوزان دريد احمد (2014). التفكير الايجابي وعلاقته بالدافعية الاكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدي طلبة كليات التربية- مجلة البحوث التربوية والنفسية(41)، 113- 142.
- مهية الاسود (2021). التفكير الايجابي والكفاءة الذاتية كمنبئات بالتدفق النفسي (دراسة ميدانية علي عينة من طلبة جامعة ورقلة). جامعة الشهيد جمة لحضر(الوادي)، قسم العلوم الاجتماعية، تخصص ارشاد وتوجيه.
- ميرفت حسن فتحي عبدالحميد(2018). التفكير الايجابي وعلاقته بانماط السيادة المخية لدي طلاب كلية التربية. مجلة دراسات تربوية واجتماعية. 24(1)، 1334-1277.
- ميس امين امير (2020). التدفق النفسي وعلاقته بالتفكير الايجابي: دراسة ميدانية علي عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي في مدينة دمشق. مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية، 42(27)، 107-147 .
- ميلانا يوسف زين الدين (2019). التفكير الايجابي وعلاقته بالضغوط النفسية لدي عينة من طلبة الصف الثاني الثانوي العام في مدارس محافظة دمشق. مجلة جامعة البعث للعلوم الانسانية، 41(71)، 11-52.
- ناهد جميل السيد زهران (2021). الرضا الذاتي والصمود النفسي وعلاقتهما بالكفاءة الذاتية المدركة والتفكير الايجابي لدي عينة من طلبة الجامعة: دراسة سيكومترية-كلينيكية- المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم. معهد البحوث والدراسات العليا، مصر، 1، 107.
- نجلاء محمد صالح (2020). استخدام اساليب المناقشة الجماعية وتنمية التفكير الايجابي لدي الشباب الجامعي. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية. 49(3)، 819- 846.

- نعمة نغلي، فاطمة مطامير (2017). علاقة اساليب التفكير بالتفكير الايجابي والفعالية الذاتية العامة لدي مستشاري التوجيه المدرسي والمهني بولاية عين الدفلي. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة جيلالي بونعامة بخميس مليانة، الجزائر.
- نفين صباح بيومي احمد (2018). فعالية برنامج تدريبي في تنمية التفكير الايجابي وتأثيره في خفض الضغوط النفسية والقلق الاجتماعي لدي طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- هالة محمد كمال شموليه (2022). فعالية برنامج ارشادي قائم علي التفكير الايجابي في تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدي عينة من الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، 33(129)، 307-356.
- هديل سمور الزغير (2021). الطمانينة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين التفكير الايجابي والرضا عن الحياة لدي حفظة القران الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل، فلسطين.
- وفاء رشاد راوي عبد الجواد (2014). التفكير الايجابي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالاتجاه نحو المهنة لدي الطالبات المعلمات بكلية رياض الاطفال بالمنيا. مجلة الطفولة، 18(1)، 677-718.
- وفاء طه احمد محمد الكاملي (2016). التفكير الايجابي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدي عينة من التلاميذ الموهوبين بالمرحلة الابتدائية- دراسات تربوية واجتماعية- 22(3)، 89-120.
- يوسف فهمي اسليم (2017). التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدي عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير، كلية التربية - الجامعة الاسلامية فلسطين.
- يوسف محيلان سلطان العنزي (2007). أثر التدريب علي التفكير الايجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدي تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Farkhondeh, B; Nasser, A; Ali, P (2017). Effectiveness of Positive Thinking on reducing Conflict and increasing Happiness and Sense of Self- Efficacy in High school Students Choram, Indian Journal of Positive Psychology, 8(3), 356- 359
- Ghadampour; Gheisari, G; Darakhshan, F; Padervand (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, 10(3), 366- 379.
- <http://oll.libertyfund.org/EBooks/Smiles0379.pdf>
- Olena, B; Iruna, M; Volodymyr, S; Vladyslav, S; Nataliia, M; Olesia R (2022). The Role of Positive Thinking in Overcoming Stress by a Person: The Neuroscientific Paradigm, 13(3), 1-15.
- Patricia Young (2018), "How the Power of Positive Thinking Can Pay Off in Your Career".
- Paul, E.D.(2004). Educational Psychology. New York: Maxwell Macmillan inter.
- Samuel, S(2005). Self-Help; with Illustrations of Character and Conduct, The online library of liberty.
- Sharma, V. (2003). Optimism Carries many Positive qualities.
- Zahra Moaser(2016). Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on Hamedan students Anxiety and Happiness, Science Arena Publications 2(3)

" التوجهات المعاصرة في دراسات التفكير الايجابي "

"