

التفكير الإيجابي وعلاقته بالوعي الذاتي لدى طلبة السنة الرابعة في قسم الإرشاد النفسي بجامعة

دمشق

شيرين يحيى سلوم¹

(الإيداع: 9 آيار 2024 ، القبول: 27 حزيران 2024)

المَلْخَص:

هدف البحث إلى تعرف العلاقة بين التفكير الإيجابي والوعي الذاتي لدى عينة من طلبة السنة الرابعة في قسم الإرشاد النفسي، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في التفكير الإيجابي والوعي الذاتي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، إذ بلغت عينة البحث (51) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس الدكتورة فاطمة خليفة السيد والدكتورة شروق غرم الله الزهراني (2023)، ومقياس حسام محمد منشد (2013)، وتوصل البحث إلى النتائج الآتية: وجود علاقة ارتباطية طردية بين التفكير الإيجابي والوعي الذاتي لدى أفراد عينة البحث، وارتفاع مستوى التفكير الإيجابي والوعي الذاتي لديهم، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التفكير الإيجابي والوعي الذاتي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/إناث).

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، الوعي الذاتي، طلبة الإرشاد النفسي.

¹ ماجستير تربية الطفل، مشرف إرشاد نفسي في مديرية تربية اللاذقية .

Positive thinking and its relationship with self-awareness among fourth-year students at the Department of psychological counseling at Damascus University

Shirin Yahya Saloum¹

(Received: 9 May 2024, Accepted: 27 June 2024)

Abstract:

The aim of the research was to identify the relationship between positive thinking and self-awareness among the sample of fourth-year students in the psychological counseling department, in addition to revealing the differences in positive thinking and self-awareness depending on a variable. the researcher relied on the descriptive analytical approach, as the research sample amounted to (51) students, and to achieve the research goals, the researcher used the scale of Dr. Fatima Khalifa Al-Sayed and Dr. Shorouk gharmallah Al-Zahrani (2023) and the scale of Hossam Mohammed Munshid (2013), and the research reached the following results: There is a direct correlation between positive thinking and self-awareness among the members of the research sample, the level of positive thinking and self-awareness was also high, and the results also showed that there were no significant differences between the average answers of the students of the research sample on the scales of positive thinking and self-awareness depending on the gender variable (male/female).

Keywords: Positive thinking, self-awareness, psychological counseling students.

¹Master of Child Education, Psychological Counseling Supervisor in the Lattakia Education Directorate, Syria.

المقدمة:

إن الوعي الذاتي يعود إلى نظرية فرويد حول الشعور واللاشعور، حيث أشار فرويد أنه غالباً ما يكون في اللاشعور، لذا يصعب الوصول إليه، مؤكداً على أهمية العالم الداخلي للفرد في محاولاته لفهم ذاته، كذلك بين صعوبة وعي الفرد بحقيقة دوافعه حيث أن فهم الذات غالباً ما يكون غير دقيق، فالفرد يحدد نفسه بشكل غير واضح حول رغباته وطموحاته ومشاعره الحقيقية ويلجأ إلى أساليب وحيل محورية لإخفاء المعلومات المؤلمة عن نفسه، بينما يختلف أدلر Adler مع فرويد الذي يرى أن الوعي الذاتي يحتاج إلى انتقال الأفكار من اللاشعور إلى الشعور، فهو عملية تطويرية مستمرة بالتعلم (Hanson, 2000).

والوعي الذاتي من المهارات التي تسهم في تحقيق التوافق النفسي ودعم القدرة على ضبط الانفعالات والتحكم فيها، حيث أشار الخالدي (2021) إلى أنه بالرغم من التمايز المنطقي بين الوعي بالمشاعر والعمل على تغييرها، فالوعي الذاتي له تأثير كبير على تغيير مشاعر الكره والغضب، وهذه المشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد يمكنه الوعي الذاتي من عدم الانسياق وراءها وتسمح له بالتخلص منها. وتعرفه عفيفي (2019، 169) بأنه إدراك الفرد لمشاعره وأفكاره ومراقبته لذاته، ومعرفة أوجه القوة والقصور لديه، واتخاذ هذه المعرفة أساساً لاتخاذ القرارات، وفهم مشاعر وانفعالات وأفكار الآخرين مما يساعده على إقامة علاقات إيجابية معهم، وينقسم إلى الوعي بالذات الخاصة والوعي بالآخرين.

وكذلك يندرج التفكير الإيجابي تحت مظلة علم النفس الإيجابي، من كون الفرد كائن يحمل جوانب إيجابية وسلبية تكونت من الخبرات التي يمر بها، وبالتالي أسهمت في تشكيل شخصيته، فمن خلال هذا النوع من التفكير نسعى لفهم الانفعالات الإيجابية. وكون علم النفس يهتم بدراسة المشاعر الإيجابية مثل الأمل، السعادة، الرضا، ومعرفة كيف يمكن للفرد اكتساب المهارات التي تسهم في ممارسة المشاعر الإيجابية، والجوهر الأساسي الذي يقوم عليه علم النفس الإيجابي فالفرد يولد ولديه العديد من المشاعر الإيجابية والسلبية التي تستثار من خلال المواقف وخبرات الحياة، وجب تعرف مصدر هذه الأفكار وتنميتها وتكوينها، وصولاً إلى نمو قدرات الفرد العقلية ومهاراته الاجتماعية والتي تساعد على صقل شخصيته. كما يرتبط هذا التفكير ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة، فالفرد كي يحقق النجاح ويعيش سعيداً ويحيا حياة متوازنة يجب أن يغير نمط تفكيره وأسلوب حياته ونظرته تجاه نفسه والآخرين، والمواقف التي تحدث له والسعي إلى تطوير جميع جوانب حياته (الدليمي، عبود وعلي، 2013، ص 241).

فهو يشمل قدرته على التركيز والانتباه إلى جوانب القوة في كل من المشكلة، بالإضافة للقدرة التي يمتلكها كالقدرة النفسية والمثابرة، والقدرة على تحمل المشاق، والتوافق النفسي، كما تتضمن قدراته العقلية التي ترتبط بأساليب واستراتيجيات متنوعة لحل المشكلات، والقدرة على التعلم والإفادة من المواقف الضاغطة، واكتشاف الإيجابية في المواقف الحياتية ومستوى الوعي لديه فضلاً عن تكوين عادات جديدة في حياته. ويشير سبرارا وسيرفون Caprara & Cervone (2003، ص 9) إلى أن أول مقومات التفكير الإيجابي يأتي بالوعي والإمكانات والقدرة والفرص التي يمتلكها الفرد؛ إذ يشكل الوعي نواة الاقتدار الإنساني الذي يؤهله للتعامل مع متطلبات الحياة اليومية.

ولعل استخدام الفرد أسلوب التفكير السلبي يؤدي إلى الانهزامية والاستسلام، وبالتالي الإخفاق عن القيام بالفعل والمبادرة، مما يفتح المجال أمام ترسيخ العجز عند الفرد، وعلى العكس من ذلك يؤدي التفكير الإيجابي إلى الحفاظ على المعنويات والأمل، والمقدرة على رؤية القدرات الذاتية، وبالتالي يدفع للسعي نحو البحث باستمرار حول الحلول البديلة. (Carver & Sheier, 2003, p17).

إن استخدام الفرد للتفكير الإيجابي يصاحبه انخفاض في مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة مثل مواقف التنافس، أو مواجهة الجمهور وهذا يشير أن نمط التفكير الإيجابي يزيد من التقييم الذاتي الإيجابي، ومن فعالية الفرد نحو إدراك جوانب المشكلة والثقة في حلها. (Belciug et al, 1992, 8)، ولأن التفكير الإيجابي يعتبر الضامن

لتفعيل الوعي الذاتي لدى الفرد وتحسين القدرة على التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها؛ إذ يعد المدخل لتعزيز الصحة النفسية وتعديل الحالة الوجدانية، لكن في المقابل لا يعني أن نتغاضى عن السلبيات التي نواجهها في حياتنا، لأن هذا ليس من الإيجابية بل ينظر إليها على أنها سلبيات مؤقتة، وينبغي العمل على تعديلها لتصحيح إيجابية، وبذلك يقوم الفرد بالتصدي لها ويبعد عن الرضوخ للأفكار السلبية (Aspinwall & Staudinger, 2003, p12). وهذا لا يتم إلا بمقدار الوعي الذاتي لديه وقدرته على تحديد أهدافه الشخصية ومعتقداته حول قدرته على التفكير بشكل إيجابي، مما ينعكس على مخرجات التعلم لدى الطالب وتوافقه النفسي وأدائه الأكاديمي (Maddux, 2009, 335). بينما بينت دراسة سعود (2019) وجود إسهام ضعيف للتفكير الإيجابي والسلبي في الوعي الذاتي.

انطلاقاً مما ذكر سابقاً من دراسات وبحوث تربوية ومن أهمية المتغيرين التفكير الإيجابي والوعي الذاتي وضرورة دراسة العلاقة بينهما. جاء البحث الحالي للكشف عن مستوى كل من التفكير الإيجابي والوعي الذاتي لدى طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق ودراسة العلاقة بينهما.

1- مشكلة البحث:

تتمحور مشكلة البحث حول متغيرين أساسيين هما التفكير الإيجابي والوعي الذاتي، فهما يؤثران تأثيراً بالغ الأهمية على الحالة النفسية والانفعالية والاجتماعية للطلبة الجامعيين، والتي من خلالها تتحدد مكانة قدرتهم على التحكم بأفكارهم وانفعالاتهم ومدى قدرتهم على المنافسة ضمن ظروف الحياة الصعبة سواءً في الحياة الجامعية أم الاجتماعية. لذلك يحتل التفكير الإيجابي مكانة بارزة لدى الخبراء التربويين الذين يشرفون على سير عمل المؤسسات كافة، وكذلك واضعي الخطط المستقبلية من أجل مواجهة التعقيد المتزايد لتزويد الطلبة بالمقدرة الفعالة على خوض مجالات التنافس بشكل فعال في هذا العصر الذي يرتبط فيه النجاح والتفوق والوعي الذاتي والمجمعي بمدى قدرتهم على التفكير الإيجابي، وتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري إيجابي لدى الفرد يعبر عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرب نفسه على التخلص من الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته.

حيث أشارت دراسة مورينا ومايدو ونيغرين ووايت وفرنانديز وسكيويس Morera, Maydeu, Nygren White, Fernandez & Skewes (2006) أن (75%) من الطلبة لم يتمكنوا من حل المشكلات التي عُرضت عليهم رغم أنهم يمتلكون المعارف الكافية التي تتطلب الحل، كما أظهرت دراسة الروقي (2016) أن (57.5%) من الطلبة الجامعيين يعانون من المشكلات الأكاديمية المرتبطة بالإرشاد والتحصيّل الأكاديمي، والتي كشفت وجود انخفاض في مستوى الأداء الأكاديمي لديهم كلما زادت المشكلات الأكاديمية وعدم القدرة على إيجاد حل لها. وانطلاقاً من أهمية وضرورة مساعدة الطلبة على استغلال قدراتهم وإمكاناتهم العقلية للوصول إلى مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لمواجهة التحديات المعاصرة بإيجابية، فضلاً عن الوعي الذاتي الذي له تأثير في تحديد السلوك الذي يسهم في تطورهم المهني والشخصي، وإدارة علاقاتهم مع الآخرين بشكل إيجابي ومنفتح وتعرف مدى قدرتهم في كشف الصعوبات التي تعوق تقدمهم وتطورهم. فالوعي الذاتي يمثل عاملاً أساسياً في محاولة السعي نحو فصل الذات عن هذه الضغوط والتركيز على تطويرها والعمل على تقاؤها؛ إذ أن تدني هذا الأخير غالباً ما يكون مدمراً، ولا سيما عند اتخاذ القرارات التي يبني عليها مصير الطالب، وتتمثل في اختيار الوظيفة وغيرها، فمثل هذه القرارات لا يكفي فيها التفكير المنطقي، بل تتطلب التفكير الإيجابي والوعي الذاتي. وفي إطار ذلك أشارت دراسة عبد العال (2022) أن الأفراد الأذكاء وجدائياً والمفكرون إيجابياً يمتازون بدرجة عالية أقدر على الانتباه إلى مشاعرهم في المواقف التي تتطلب ذلك، كما أظهرت النتائج أن الوعي الذاتي مؤثر للتنبؤ بالنجاح في الوظيفة مستقبلاً.

وفي ضوء ما تقدم من دراسات وبحوث ونتيجة قلة الأبحاث والدراسات التربوية التي تناولت هذين المتغيرين في حدود علم الباحثة تتبلور مشكلة البحث في السؤال الرئيس الآتي: ما العلاقة بين التفكير الإيجابي والوعي الذاتي لدى طلبة السنة الرابعة في قسم الإرشاد النفسي؟

2- أهمية البحث: تكمن أهمية البحث في:

1-2- تعرف طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والوعي الذاتي لدى طلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية، فهم كغيرهم يتعرضون للعديد من الضغوطات والصراعات النفسية والجسدية، وهذه الأخيرة تتأثر بالتفكير الإيجابي الفعال الذي بدوره يرتبط بالوعي الذاتي لديهم.

2-2- أهمية دراسة شريحة مهمة من شرائح المجتمع هم طلبة الجامعة وبالتحديد طلبة الإرشاد النفسي الذين يتطلب عملهم في المستقبل التحلي بدرجة عالية من التفكير الإيجابي والوعي الذاتي.

دراسة متغيرات تمثل أهمية كبيرة للتوافق النفسي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة وأهمية الكشف عن الجوانب الإيجابية في الشخصية ولا سيما التفكير الإيجابي والوعي الذاتي.

2-3- الحاجة الماسة لدراسة الوعي الذاتي لتشكيل نظرة موضوعية عن القدرات والإمكانات ونقاط القوة والنمو والحصول على التغذية الراجعة، ومن هنا تتضح أهمية التفكير الإيجابي الذي يشكل أحد أسباب القدرة على تجاوز الصعوبات وصولاً للراحة النفسية وتحديد نقاط القوة والنمو لتحقيق الفهم الأفضل للذات والكشف عن الثغرات في السلوك الشخصي، ومدى التقدم في تحقيق الأهداف.

2-4- قد يفتح المجال أمام الباحثين وأعضاء الهيئة التعليمية وطلبة الدراسات العليا في قسم الإرشاد النفسي لدراسة وإجراء أبحاث حول الوعي الذاتي والتفكير الإيجابي ومع متغيرات أخرى.

3- أهداف البحث: تهدف البحث إلى:

1-3- الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الرابعة في قسم الإرشاد النفسي.

2-3- الكشف عن مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة السنة الرابعة في قسم الإرشاد النفسي.

3-3- بيان طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والوعي الذاتي لدى طلبة السنة الرابعة في قسم الإرشاد النفسي.

4-3- تحديد مدى الاختلاف في مستوى التفكير الإيجابي والوعي الذاتي وفقاً لمتغيرات (النوع الاجتماعي).

4- أسئلة البحث:

1-4- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الرابعة في قسم الإرشاد النفسي؟

2-4- ما مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة السنة الرابعة في قسم الإرشاد النفسي؟

5- فرضيات البحث: تم اختبار الفرضيات الآتية عند مستوى الدلالة (0.05):

1-5- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس الوعي الذاتي.

2-5- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط إجابات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التفكير الاجتماعي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/إناث).

3-5- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط إجابات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس الوعي الذاتي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/إناث).

6- حدود البحث:

1-6- الحدود الزمانية: الفصل الأول من العام الدراسي 2023-2024.

2-6- الحدود المكانية: طُبّق البحث في كلية التربية قسم الإرشاد النفسي في جامعة دمشق.

6-3- الحدود الموضوعية: العلاقة بين التفكير الإيجابي والوعي الذاتي لدى طلبة السنة الرابعة في قسم الإرشاد النفسي.

7- مصطلحات البحث وتعريفاتها الإجرائية:

7-1- التفكير الإيجابي: بأنه نهج عقلي يركز على اعتماد نظرة تفاؤلية وإيجابية تجاه الحياة والتحديات، يركز على تطوير وتعزيز الإيمان بالقدرات الشخصية والقوة الداخلية لتحقيق النجاح والسعادة في الحياة، يعتبر التفكير الإيجابي أيضاً أداة لإدارة الضغوط وتخفيف التوتر وتعزيز الصحة العقلية والعاطفية (Segerstrom & Sephton, 2010).

- ويعرف إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة بالإجابة على المقياس المعد لهذا الغرض والمؤلف من (47) بنداً.

7-2- الوعي الذاتي: ويشير الوعي بالذات إلى قدرة الفرد على التعرف على المشاعر والأفكار والشخصيات والأهداف والمواقف والتصورات والمشاعر والجوانب الأخرى المتعلقة بذاته، وهو الأساس للثقة بالنفس لأنها ينطوي على معرفة قدرات الفرد وحدوده (Mitranun, 2022, 3).

- ويعرف إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة بالإجابة على المقياس المعد لهذا الغرض والمؤلف من (24) بنداً.

9- دراسات سابقة:

قدمت الباحثة عدداً من الدراسات السابقة العربية، والأجنبية ذات الصلة بموضوع البحث الحالي، وسيتم عرض هذه الدراسات وفق محورين.

9-1- دراسة عبد الرحمن (2015) مصر.

بعنوان: التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات النفسية وهي (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط) وبيان مدى إمكانية التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى عينة البحث. وقد تم اختيار عينة البحث من الشباب تتراوح أعمارهم بين (20-35) عاماً، وبلغ عددهم (56) فرداً. وتم اعتماد المنهج الوصفي، وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وبين (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط)، بالإضافة لإمكانية التنبؤ بالتفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة والدرجة الكلية من خلال مقاييس (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط)، ووجود فروق في تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط بين الذكور والإناث عدا الضغوط الاقتصادية والضغوط الصحية إذ تبين عدم وجود فروق فيهما.

9-2- دراسة علة وبوزاد (2016) الجزائر.

بعنوان: التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط. هدفت الدراسة إلى تعرف مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي على عينة بلغ عددها (200) طالباً وطالبة، للتوصل إلى مجموعة من النتائج، نذكر منها: ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، أما الأبعاد الأكثر شيوعاً، فقد جاء الشعور بالرضا أولاً، ثم التقبل الإيجابي للاختلاف، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الضبط الانفعالي والتحكم، الذكاء الوجداني التوقعات الإيجابية والتناؤل وأخيراً تقبل المسؤولية الشخصية، أما الفروق فقد توصلت الدراسة لوجود فروق في مستوى التفكير الإيجابي لصالح الإناث.

9-3- دراسة اسليم (2017) في فلسطين،

بعنوان: التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات، كما هدفت التعرف إلى العلاقة بين

التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس التنظيم الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (364) خريجاً وخريجةً من خريجي الجامعات الفلسطينية. أظهرت نتائج الدراسة أن التفكير الإيجابي جاء بمستوى متوسط، وأن التنظيم الانفعالي جاء بمستوى مرتفع، ووجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغيري الجنس والجامعة، وعدم وجود فروق في التفكير الإيجابي تعزى لدخل الأسرة باستثناء بُعد الرضا عن الحياة، وكانت الفروق بين الأسر التي دخلها أقل من (1500) شيكل، والأسر التي دخلها (2500) شيكل فأكثر، لصالح الأسر التي دخلها (2500) شيكل فأكثر، وعدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير دخل الأسرة.

4-4- دراسة فتيحة وبختة (2022) في الجزائر.

بعنوان: التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين. هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين بولاية تيارت، بالإضافة إلى معرفة مستوى التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى هذه العينة، حيث طبقت الباحثتان مقياس التفكير الإيجابي على عينة بلغ عددها (150) طالباً وطالبةً بقسم العلوم الاجتماعية. حيث تم اعتماد المنهج الوصفي للتوصل إلى نتائج الدراسة التي أظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الطلبة، بالإضافة إلى أن مستوى التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى عينة الطلبة الجامعيين مرتفع.

أهم الدراسات التي تناولت الوعي الذاتي:

5-9- دراسة موسافيموجادام وكامريجي Mousavimoghadam & Kamarbeigi (2017) في ألمانيا.

بعنوان: العلاقة بين مهارات الوعي الذاتي والرفاهية الروحية بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة المتزوجين في حماة
The relationship between self – awareness skills and spiritual well – being with quality of life among married students university in Ham

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الوعي الذاتي ونوعية الحياة لدى الطالب الجامعي، والكشف عن مستوى الوعي فيما يتعلق بالخصائص الشخصية والجوانب المختلفة لشخصيته ومنظوره الروحي، وتألفت عينة الدراسة من (341) طالباً وطالبةً، حيث تم استخدام ثلاث استبانات، وهي: (جودة الحياة، الوعي الذاتي، الصحة الروحية). ولتحليل البيانات تم استخدام الإحصاء الوصفي ونمذجة المعادلات الهيكلية. وأظهرت النتائج تناسب النموذج الهيكلي، وجود تأثير إيجابي بين المتغيرات، وهناك تأثير معنوي لكل من العوامل المساهمة في القياس والتفسير، ويمكن أن نستنتج أن الطلبة يبذلون جهوداً لرفع مستوى الوعي والمستوى الروحي لديهم وبالتالي جودة حياتهم أيضاً.

6-9- دراسة عفيفي (2019) في مصر.

بعنوان: التسامح وعلاقته بالوعي بالذات والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة. هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقات بين التسامح وكل من الوعي بالذات والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق في التسامح والوعي بالذات والأمن النفسي تعزى إلى متغيري العمر والنوع، وذلك على (250) طالباً وطالبةً بكلية التربية جامعة حلوان. وأسفرت النتائج عن وجود علاقات ارتباطية موجبة بين التسامح والوعي بالذات، والتسامح والأمن النفسي، كما وُجدت فروق في كل من التسامح والوعي بالآخرين والأمن النفسي لصالح الإناث، وفرق في الوعي بالذات لصالح الذكور.

7-9- دراسة الدهامشة (2019) في الأردن.

بعنوان: التمكين النفسي وعلاقته بكفاءة الذات المدركة ودافعية الإنجاز. هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين التمكين النفسي والكفاءة الذاتية المدركة و دافعية الإنجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (592) طالباً وطالبةً، وأظهرت النتائج أن مستوى كل من التمكين النفسي والكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز متوسطة بين الطلبة،

وعدم وجود فروق بين متوسطات التمكين النفسي والكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز تبعاً لمتغير الجنس، بالإضافة إلى وجود علاقة إيجابية بين كل من التمكين النفسي والكفاءة الذاتية المدركة ودافعية الإنجاز.

9-8- دراسة فيصل (2021) في الجزائر.

بعنوان: الوعي بالذات والمشاركة الوجدانية كمنبئين بالتمكين النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ومعاونيهم. هدفت الدراسة إلى تحديد تأثير كل من النوع وسنوات الخبرة على مستوى التمكين النفسي والوعي بالذات والمشاركة الوجدانية لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بجامعة العريش، وكذلك فحص العلاقات بين متغيرات التمكين النفسي والوعي بالذات والمشاركة الوجدانية، والقوة التنبؤية للوعي بالذات والمشاركة الوجدانية بالتمكين النفسي من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بجامعة وتألقت عينة الدراسة من (137) عضواً، وتم استخدام مقياسي الوعي بالذات والمشاركة الوجدانية، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى كل من التمكين النفسي والوعي بالذات والمشاركة الوجدانية تبعاً لمتغير النوع، بينما وجدت فروق تعزى لسنوات الخبرة ولصالح ذوي سنوات الخبرة. كما كشفت عن وجود علاقة ارتباطية بين مستوى التمكين النفسي وكل من الوعي بالذات والمشاركة الوجدانية، وأسفرت النتائج عن إسهام كل من الوعي بالذات والمشاركة الوجدانية في تفسير نسبة من التباين في مستوى التمكين النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من استعراض البحوث والدراسات السابقة أنها هدفت إلى دراسة التفكير الإيجابي كمتغير مستقل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، والبعض الآخر قام بدراسة الوعي الذاتي حيث تنوعت المتغيرات التي حاول الباحثون تقصي أثرها في دراستهم. واتفق البحث الحالي مع كل الدراسات السابقة من حيث المنهج المتبع وهو المنهج الوصفي، واختلف مع هذه الدراسات من حيث مجتمع وعينة الدراسة، فضلاً عن قلة الدراسات التي بحثت متغيري التفكير الإيجابي والوعي الذاتي في هذا الميدان، وما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة أنها تناولت دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والوعي الذاتي، بالإضافة للعينة التي تناولتها طلبة السنة الرابعة من قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية. وقد أفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة البحث ودعمها، فضلاً عن الاطلاع على العديد من أدوات البحث والمنهجية المتبعة فيها وصولاً لوضع مقياسي التفكير الإيجابي والوعي الذاتي في البحث الحالي.

10- الإطار النظري:

تتمثل أهمية التفكير الإيجابي في تجسيد استطاعة الفرد أن يقرر طريقة تفكيره ويقوده بشكل صحيح، فإذا اختار الفرد أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب فيها، التي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه، ويرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة.

ويمكن تعريفه بأنه عبارة عن قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية، وذلك الجهد الذهني الذي يقوم الفرد فيه بإقناع نفسه بكل الأفكار الإيجابية التي تدفعه إلى تحقيق أهدافه وعدم تعطيلها.

10-1- فوائد التفكير الإيجابي:

وتتمثل فوائد التفكير الإيجابي في أنه يُعد:

1. الباعث على استنباط الأفضل، وسر الأداء العالي الذي يُعزز بيئة العمل بالانفتاح والثقة (ديبلو، 2003، ص28).
2. التغيير الإيجابي البناء الذي تجرّبه داخل نفسك والذي سيكون له الأثر النافع في شخصيتك ونشاطاتك كافة.
3. الباعث على الشعور بالسعادة، إذ أن تكون مفكراً إيجابياً أفضل من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من أن تكون حزيباً، وهذا ينبع من شعورك الداخلي.
4. جاذب للتفكير بطريقة إيجابية مما تجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فأننا نجذب إلينا المواقف السلبية (فتيحة وبخته، 2022، ص15).

5. جانب للتفاؤل فالشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلاً، ويُطلق القدرات التي تحقق الهدف.
6. تفكير بناء توالدي؛ إذ يبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، حيث تصدر منه المقترحات الملموسة والعملية، التي تهدف لتحقيق الفاعلية البناءة (بريان، 2007، ص27).

10-2- خصائص التفكير الإيجابي:

بينما تتمثل خصائص التفكير الإيجابي في أنه:

1. سلوك هادف على وجه العموم لا يحدث من فراغ أو بلا هدف.
2. سلوك تطوري يزداد تعقيداً مع نمو الفرد وتراكم خبراته.
3. التفكير الفعال الذي يستند إلى أفضل المعلومات الممكن توافرها ويسترشد بالأساليب والاستراتيجيات الصحيحة.
4. الكمال في التفكير أمر غير ممكن في الواقع، والتفكير الإيجابي غاية يمكن بلوغها بالتدريب والتمرين.
5. يحدث بأشكال وأنماط مختلفة (لفظية، رمزية، كمية، مكانية، شكلية) ولكل منها خصوصيتها.
6. يتشكل التفكير من تداخل عناصر المحيط التي تضم الزمان (فترة التفكير)، والموقف أو المناسبة والموضوع الذي يجري حوله التفكير (عبوي، 2007، ص16).

10-3- العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي:

وتتحدد أهم العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي في الآتي:

-سمات الشخصية: يتباين الأفراد في طريقة تقديرهم وفي استجابتهم للمواقف المختلفة، ويعزى هذا التباين إلى اختلاف خصائصهم الشخصية التي تشكلت من خلال التفاعل مع البيئة، ابتداءً من مرحلة الطفولة ومروراً بمراحل النمو المختلفة، وجاءت بعض الدراسات داعمة لأهمية عوامل الشخصية في التفكير الإيجابي، حيث ارتبط نمو التفكير الإيجابي إيجابياً بالثقة بالنفس (سطام، 2012)، وتأكيد الذات (الشيء الشريف، 2021)، بالإضافة لدراسة التفكير الإيجابي مع سمة المقبولية والانبساطية ويقظة الضمير (نصرة وأخرون، 2020)، والانطوائية والانبساطية (زينب، الكبيسي، 2020).

-البيئة الأسرية: لا شك أن الأسرة تلعب دوراً هاماً في تشكيل شخصية الفرد فمن خلالها يكتسب القيم والعادات والتقاليد وطريقة التفكير، وفي هذا السياق توصلت دراسة الأغطف (2019) إلى أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين أساليب المعاملة ومهارات التفكير.

-المؤسسات التربوية والاجتماعية المختلفة: تؤثر المؤسسات التي يمر بها الشخص خلال مراحل حياته على نمط تفكيره وطريقة تناوله للموضوعات كالمدراس والأندية والمراكز المجتمعية وغيرها من المؤسسات المختلفة بطريقة مباشرة وغير مباشرة دراسة (النجار والطلاع، 2014).

10-4- أبعاد الوعي الذاتي:

- 1- الوعي الانفعالي: ويقصد به مهارة اكتشاف الفرد لانفعالاته والتعبير عنها، وتقدير ذاته بتحديد جوانب القوة والضعف وتقدير دقيق لانفعالاته وعواطفه، وربط مشاعره بما يفكر فيه والثقة في ذاته وإمكاناته (فهيد، 2017، ص71).
- 2- فهم الذات: يشير فهم الذات إلى قدرة الفرد لإدراك ذاته في أبعادها الجسدية والانفعالية والعقلية والاجتماعية، وفكرته عن الذات، وإدراك جوانب الخبرة المتعددة، وتحديد جوانب القوة والقصور في الذات (أبو جادو، 2005، ص15).
- 3- الثقة بالنفس: بأنها مدى إدراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدراته الجسمية والنفسية، والاجتماعية، واللغوية التي من خلالها يتفاعل بفعالية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في الحياة (الغامدي، 2009، ص74).

10-4- أنواع الوعي الذاتي:

أشار باس (Buss) إلى أن هناك نوعين من الوعي الذاتي وهما:

الأول: الوعي الذاتي الخاص، الذي يقصد به الحالة العابرة من الانتباه إلى الجوانب الداخلية والخارجية والتي تتكون منها الذات الخاصة، وهذا يعني أن الفرد يكون مركزاً شعوره وانتباهه على الجوانب الداخلية وغير المشتركة.

الثاني: الوعي الذاتي العام أو ما يسمى الخارجي أو البيئي، ويقصد به أن يكون انتباه الفرد مركزاً نحو ذاته بوصفه موضوعاً اجتماعياً، أو الانتباه الذي يترك الفرد لدى الآخرين عندما يكون هو موضوعاً اجتماعياً في مكان عام يراه فيه الآخرون وينتبه إليهم، بحيث تسهم تأملاته وانفعالاته ومشاعره في تكوين الذات واختبارها في بعض المواقف الاجتماعية (Bass, 1980 , p22).

10-6- العلاقة بين التفكير الإيجابي والوعي الذاتي:

يمثل الوعي الذاتي ظاهرة معقدة متعددة الأبعاد تتضمن مختلف المجالات الذاتية والنتائج الطبيعية كالإحساس بالسلطة؛ حيث يمكن للمرء أن يفكر في ماضيه (السيرة الذاتية) والمستقبل (التقريب). وكذلك يمكنه التركيز على العواطف والأفكار وسمات الشخصية والتفضيلات والأهداف والمواقف والإدراك والأحاسيس والنوايا وما إلى ذلك (Morin, 2011,808). فهو يساعد الفرد في التعرف على المشاعر والتمييز بينها، وفهم العلاقة بين الأفكار والمشاعر والاستجابات، وكيفية التحكم في الانفعالات والدافعية الذاتية واللياقة الشخصية، وتعد من أهم المهارات الانفعالية والاجتماعية المميزة للأفراد الأكثر نجاحاً في الحياة الاجتماعية (Gleiman, 1995, 43).

يعد التفكير بمثابة المورد البشري الأساسي لكل ما يمكن أن يحقق حاجاته ويصلح حاله ويطور ذاته، كما تتبين أهمية التفكير في توظيفه في حياة الطلبة الجامعيين حيث إن إعداد الطالب للعيش في مجتمع سريع التغير يتطلب من المهتمين بالتربية أن يساعده على التكيف مع هذا المجتمع، من خلال إتاحة الفرصة أمامه وتدريبه على حل المشاكل التي تواجهه بنفسه، ويمكن تحقيق ذلك إذا احترمنا طرق تفكيره وكشفنا عن طاقاته الكامنة وتوجد علاقة بين الوعي بالذات وإدارة الانفعالات والتفكير الإيجابي لتحديد نطاق تلك الانفعالات، فالوعي بالذات ضروري لإدارتها وتنظيمها، حيث تعتمد إدارة العلاقات الإنسانية والاجتماعية على قدرة الفرد على إدارة ذاته وتعاطفه العقلاني وتفهمه للآخرين (عفيفي، 2019، 165).

11- إجراءات البحث:

11-1- منهج البحث:

اتباع البحث المنهج الوصفي التحليلي نظراً لملاءمته لهذا النوع من الأبحاث حيث يستدعي وصف الظاهرة ثم القيام بتحليلها وصولاً إلى النتائج، ويعرف المنهج الوصفي التحليلي بأنه: "المنهج الذي يقوم على دراسة المشكلة كما هي موجودة في الواقع ويسهم في وصفها وصفاً دقيقاً ثم القيام بتحليلها وصولاً للنتائج" (الجراح، 2008، 75).

11-2- المجتمع الأصلي للدراسة وعينته:

تضمن مجتمع البحث جميع طلاب السنة الرابعة في كلية التربية بجامعة دمشق خلال عام 2023-2024 وتكونت عينة البحث من (51) طالباً وطالبة تم سحبهم بطريقة عشوائية ممن استطاعت الباحثة التواصل معهم وتطبيق المقاييس عليهم، مع مراعاة عدم شمول العينة الاستطلاعية التي بلغت (35) طالباً وطالبة طبقت عليهم إجراءات الدراسة السيكومترية. والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد العينة وفق متغيرات البحث.

الجدول رقم (1): توزيع عينة المعلمين حسب متغيرات البحث

المتغير	الفئات	العدد	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	ذكر	18	35.29%
	انثى	33	64.70%
	المجموع الكلي	51	100%

11-3-أدوات البحث:

بعد إطلاع الباحثة على عدد من الأبحاث والرسائل العلمية ذات الصلة بموضوع البحث اعتمدت الباحثة على الأدوات الآتية:

11-3-1- مقياس الوعي الذاتي:

استخدمت الباحثة مقياس فاطمة خليفة السيد وشروق غرم الله الزهراني يتكون المقياس من (24) عبارة، ويتضمن ثلاثة أبعاد، الأول تحقيق الأهداف (7، 13، 15، 16، 18، 20، 22)، والثاني بعد تقييم الذات (1، 2، 3، 4، 5، 6، 8، 10، 11، 12، 14) والثالث بعد الثقة بالنفس (9، 17، 19، 21، 23، 24). وتتم الإجابة على عبارات المقياس بالاختيار من (تطبيق بدرجة كبيرة جداً، تتطبق بدرجة كبيرة، تتطبق بدرجة متوسطة، تتطبق بدرجة قليلة، تتطبق بدرجة قليلة جداً) وتأخذ درجات الاستجابة على العبارات على التوالي (5-4-3-2-1).

11-3-1-1- صدق مقياس الوعي الذاتي:

- صدق المحكمين:

وللتأكد من صدق بنود المقياس لقياس ما وضع لقياسه، اعتمدت الباحثة على الصدق المحكمين، ولأجل ذلك عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في كلية التربية بجامعة دمشق الملحق (1)، بغرض توفير البيانات والمعلومات اللازمة عن صدق المحتوى لهذه المقياس، وبناء على آراء المحكمين وملاحظاتهم واقتراحاتهم، تم تعديل المقياس وذلك بتدوير العبارات وتوزيعهم عشوائياً وذلك لضمان استجابات صادقة من الطلاب عينة البحث بعد أن كان المقياس في صورته الأصلية ملتزماً بكتابة اسم البعد على عبارات كل بعد، كما تم تعديل صياغة بعض البنود وتصحيح بعض الأخطاء اللغوية والمطبعية وتغيير الإجابات من مقياس رباعي إلى مقياس خماسي، والملحق (2) يبين الصورة النهائية للمقياس.

- الصدق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة الدراسة السيكمترية (35) طالباً وطالبة (مع مراعاة عدم شمولها في عينة الدراسة)، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية للمقياس كما يظهرها الجدول (2).

الجدول رقم (2): معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الوعي الذاتي مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية

الأبعاد	تحقيق الأهداف	تقييم الذات	الثقة بالنفس
تحقيق الأهداف	-	0.514	0.398
تقييم الذات	0.514	-	**0.571
الثقة بالنفس	0.398	**0.571	-
الدرجة الكلية	**0.586	**0.611	**0.742

يلاحظ من الجدول رقم (2) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الوعي الذاتي مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

11-3-1-2- ثبات مقياس الوعي الذاتي:

- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم التحقق من ثبات مقياس الوعي الذاتي باستخدام معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات أفراد العينة الاستطلاعية على الأبعاد الفرعية للمقياس، وتراوحت معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.672-0.788)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس، والجدول (3) يبين ذلك.

- الثبات بطريقة الإعادة:

كما تم تطبيق مقياس الوعي الذاتي على العينة ذاتها ثم تمت إعادة التطبيق بعد حوالي (15) يوماً على أفراد العينة أنفسهم، وحسب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.788-0.891)، وكانت جميعها دالة إحصائياً، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول رقم (3): معاملات ثبات مقياس الوعي الذاتي

الأبعاد	ألفا كرونباخ	الثبات بإعادة
تحقيق الأهداف	0.788	0.792
تقييم الذات	0.731	0.788
الثقة بالنفس	0.672	0.891

11-3-2- مقياس التفكير الإيجابي:

استخدمت الباحثة مقياس حسام محمد منشد (2013) يتكون المقياس من (47) عبارة، ويتضمن خمسة أبعاد، الأول التوقعات الإيجابية (1-10)، والثاني بعد المشاعر الإيجابية (11-19) والثالث بعد مفهوم الذات (20-30) بعد الرضا عن الحياة (31-37)، المرونة الإيجابية (38-47). وتتم الإجابة على عبارات المقياس بالاختيار من (تتطبق بدرجة كبيرة جداً، تتطبق بدرجة كبيرة، تتطبق بدرجة متوسطة، تتطبق بدرجة قليلة، لا تتطبق علي) وتأخذ درجات الاستجابة على العبارات على التوالي (1-2-3-4-5).

11-3-2-1- صدق مقياس التفكير الإيجابي:

- صدق المحكمين:

وللتأكد من صدق بنود المقياس لقياس ما وضع لقياسه، اعتمدت الباحثة على الصدق المحكمين، ولأجل ذلك عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في كلية التربية بجامعة دمشق، بغرض توفير البيانات والمعلومات اللازمة عن صدق المحتوى لهذه المقياس، وبناء على آراء المحكمين وملاحظاتهم واقتراحاتهم، تم تعديل المقياس وذلك بحذف بعض البنود التي لا تنتمي للبعد، اختصار وتعديل بعض البنود، أو دمجها، وتصحيح بعض الأخطاء اللغوية والمطبعية، والملحق (3) يبين الصورة النهائية للمقياس.

- الصدق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة الدراسة السيكمترية (35) طالباً وطالبة (مع مراعاة عدم شمولها في عينة الدراسة)، ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية للمقياس كما يظهرها الجدول (4).

الجدول رقم (4): معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس سلوك إيذاء الذات مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة

الكلية

الأبعاد	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	المشاعر الإيجابية	مفهوم الذات الإيجابي	الرضا عن الحياة	المرونة الإيجابية
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	1	0.508**	0.430*	0.405*	0.402*
المشاعر الإيجابية	0.508**	1	0.638**	0.459*	0.200*
مفهوم الذات الإيجابي	0.430*	0.638**	1	0.643**	0.429*
الرضا عن الحياة	0.405*	0.459*	0.643**	1	0.843**
المرونة الإيجابية	0.402*	0.200*	0.429*	0.843**	1
الدرجة الكلية	0.748**	0.791**	0.842**	0.794**	0.577**

يلاحظ من الجدول رقم (4) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، و(0.01).

11-3-2- ثبات مقياس التفكير الإيجابي:

- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم التحقق من ثبات مقياس التفكير الإيجابي باستخدام معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات أفراد العينة الاستطلاعية على الأبعاد الفرعية للمقياس، وتراوحت معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.571-0.715)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

- الثبات بطريقة الإعادة:

كما تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي على العينة ذاتها ثم تمت إعادة التطبيق بعد حوالي (15) يوماً على أفراد العينة أنفسهم، وحسب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.723-0.841)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس، والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول رقم (5): معاملات ثبات مقياس التفكير الإيجابي

الأبعاد	ألفا كرونباخ	الثبات بالإعادة
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	0.683	0.723
المشاعر الإيجابية	0.644	0.841
مفهوم الذات الإيجابي	0.571	0.755
الرضا عن الحياة	0.712	0.768
المرونة الإيجابية	0.811	0.724

12- عرض نتائج أسئلة وفرضيات البحث ومناقشتها:

12-1- نتائج أسئلة البحث:

12-1-1- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الرابعة في قسم الإرشاد النفسي؟

للإجابة عن سؤال البحث تم اعتماد معيار الحكم على متوسط إجابات أفراد عينة البحث كما هو واضح في الجدول رقم (6). مستخدماً القانون الآتي:

طول الفئة = أعلى درجة للاستجابة - أدنى درجة للاستجابة / تقسيم عدد فئات تدرج الاستجابة.

المعيار = الدرجة العليا (5) - الدرجة الدنيا (1) / عدد فئات الاستجابة (5). (درويش، رحمة، 2012، 75).

المعيار = 5 - 1 / 0.8 = وبناء عليه تكون الدرجات على النحو الآتي:

يبين الجدول رقم (6): معيار الحكم على متوسط نتائج البحث

المجال	المستوى
من 1 - 1.80	منخفض جداً
1.81 - 2.60	منخفض
2.61 - 3.40	متوسط
3.41 - 4.20	مرتفع
4.21 - 5	مرتفع جداً

والجدول رقم (7) يبيّن المتوسطات الحسابية لاستجابات الطلبة.

الجدول رقم (7): يبيّن المتوسطات الحسابية لكل بعد من ابعاد الاستبانة

الأبعاد	المتوسط الحسابي	مستوى التقييم
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	4.12	مرتفع
المشاعر الإيجابية	3.47	مرتفع
مفهوم الذات الايجابي	3.38	متوسط
الرضا عن الحياة	3.15	متوسط
المرونة الإيجابية	3.41	مرتفع
المتوسط الكلي	3.50	مرتفع

يتضح من خلال الجدول رقم (7) أن المتوسط الحسابي لاستجابات الطلبة على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي ككل بلغ (3.41) مما يدل على مستوى مرتفع للتفكير الإيجابي.

وباستعراض استجابات الطلبة على أبعاد المقياس نجد أن ترتيب أبعاد مقياس التفكير الإيجابي لدى الطلبة جاء كالآتي: في المرتبة الأولى بعد التوقعات الايجابية نحو المستقبل بمتوسط حسابي بلغ (4.12) بمستوى مرتفع. تلاها في المرتبة الثانية بعد المشاعر الإيجابية بمتوسط حسابي بلغ (3.47) بمستوى مرتفع، وفي المرتبة الثالثة جاءت المرونة الإيجابية بمتوسط حسابي بلغ (3.41) بمستوى مرتفع، وفي المرتبة الرابعة بعد مفهوم الذات الإيجابي بمتوسط حسابي بلغ (3.38) بمستوى متوسط، وفي المرتبة الخامسة بعد الرضا عن الحياة بمتوسط حسابي بلغ (3.15) بمستوى متوسط.

وتعزو الباحثة المستوى المرتفع للتفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الرابعة في قسم الإرشاد النفسي برغم من الظروف الراهنة التي تمر بها سورية إلى وجود الطلبة في الوسط الجامعي وما يعنيه لهم من رغبات وآمال وتحقيق الطموحات والرغبة في التطور وبالتحديد التفاؤل نحو المستقبل مع الأخذ بعين الاعتبار الدعم الأسري لأبنائهم الطلبة والمكانة الاجتماعية التي يحققونها من دراستهم الجامعية، فضلاً عن الخبرات والتجارب التي تسهم في صقل شخصيتهم وتنمية مهاراتهم وقدراتهم المختلفة، وبالتالي رفع مستوى التفكير الإيجابي لديهم.

12-1-2- ما مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة السنة الرابعة في قسم الإرشاد النفسي؟

بعد معالجة البيانات احصائياً استخرجت الباحثة المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس والجدول رقم (8) يبيّن المتوسطات الحسابية لاستجابات الطلبة.

الجدول رقم (8): يبيّن المتوسطات الحسابية لكل بعد من ابعاد الاستبانة

الأبعاد	المتوسط الحسابي	مستوى التقييم
تحقيق الأهداف	3.44	مرتفع
تقييم الذات	3.13	متوسط
الثقة بالنفس	4.41	مرتفع
المتوسط الكلي	3.66	مرتفع

يتضح من خلال الجدول رقم (8) أن المتوسط الحسابي لاستجابات الطلبة على أبعاد مقياس الوعي الذاتي ككل بلغ (3.66) مما يدل على مستوى مرتفع الوعي الذاتي.

وباستعراض استجابات الطلبة على أبعاد المقياس نجد أن ترتيب أبعاد مقياس الوعي الذاتي لدى الطلبة جاء كالآتي: في المرتبة الأولى بعد الثقة بالنفس بمتوسط حسابي بلغ (4.41) أي بمستوى مرتفع. تلاها في المرتبة الثانية بعد تحقيق

الأهداف بمتوسط حسابي بلغ (3.44) أي بمستوى مرتفع، وفي المرتبة الثالثة جاء بعد تقييم الذات بمتوسط حسابي بلغ (3.13) أي بمستوى متوسط.

وتفسر الباحثة هذا المستوى المرتفع من لأن أفراد عينة البحث من طلبة الجامعة (السنة الرابعة) غالباً ما يكونوا وصلوا لمستوى جيد من النضج في هذه المرحلة العمرية، وغالباً ما يكون عندهم القدرة على التعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم، خاصة بعد التقدم التكنولوجي وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي التي وفرت للشباب في هذه المراحل العمرية مساحة للتعبير عن ذواتهم ومشاعرهم كما أن الطلبة في هذه المرحلة تكون لهم خصائصهم المميزة وقراراتهم الخاصة فيما يتعلق بمستقبلهم، ويحاولوا أن يظهرها بقدر الإمكان تحملهم لمسؤولية قراراتهم الخاصة، تطلعاً إلى مزيد من التفرد والاستقلالية عن تبعية القرارات التي تصدر لهم من أهليهم.

12-2- نتائج فرضيات البحث:

12-2-1-الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم على مقياس الوعي الذاتي. تمت الإجابة على هذه الفرضية من خلال حساب معامل الارتباط بين متوسط درجات إجابات الطلاب على مقياس التفكير الإيجابي ومتوسط درجاتهم على مقياس الوعي الذاتي كما يبين الجدول رقم (9).

الجدول رقم (9): معامل الارتباط بين التفكير الإيجابي الوعي الذاتي لدى أفراد عينة البحث

الوعي الذاتي		
0.634	معامل بيرسون	التفكير الإيجابي
0.000	مستوى الدلالة	
51	العينة	

يتضح من خلال الجدول (9) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والوعي الذاتي لدى أفراد العينة إذ بلغت قيمة مستوى المعنوية (0.000)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.634) وهي علاقة قوية، فكلما زاد مستوى التفكير الإيجابي ازداد مستوى الوعي الذاتي لدى الطلبة والعكس صحيح. وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الطلبة الجامعيين الذين يستخدم التفكير الإيجابي بشكل جيد، يتحكمون بانفعالاتهم ويديرون أفكارهم ولديه القدرة على التعامل مع الآخرين بشكل مميز، وهذا يعكس إيجاباً على قدرتهم في التعامل مع المواقف والظروف التي يمرون بها، وضبط انفعالاتهم وتغيير تصرفاتهم بما يتناسب وطبيعة الموقف، وبالتالي يرتبط التفكير الإيجابي ارتباطاً طردياً بالوعي الذاتي. فالأفراد الذين يمتلكون مهارات التفكير الإيجابي، ويستخدمونها في حياتهم، يكون لديهم وعي مرتفع لذواتهم يظهر من خلال القدرة على التكيف مع أنفسهم وأفكارهم بشكل أكبر مقارنة مع الطلبة الذين لا يستخدمون التفكير الإيجابي، وهذا بدوره يعكس إيجاباً على سلوكياتهم وعلاقاتهم مع الآخرين. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد الرحمن (2015) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وبين (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط)، وتتشابه مع دراسة اسليم (2017) التي أظهرت وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي.

12-2-2-الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/إناث). وللتحقق من الفرضية الثانية جرى استخدام اختبار (ت) ستيوننت Student-(T) كما يبين ذلك الجدول رقم(10).

الجدول رقم (10): يبيّن نتائج اختبار (ت) ستيودنت لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي تبعاً

لمتغير النوع الاجتماعي

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	الدلالة	القرار
النوع الاجتماعي	ذكر	18	197.44	4.747	4.783	0.197	غير دال
	انثى	33	198.12	3.921			

تشير النتائج الواردة في الجدول (10) أن قيمة (ت) بلغت (4.783) والقيمة الاحتمالية (0.197)، وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/إناث). وترى الباحثة أن السبب في ذلك قد يعود إلى أن الطلبة من كلا الجنسين يمرون بالظروف الحياتية والجامعية ذاتها، فضلاً عن أن المؤثرات الخارجية الثقافية والمادية التي يتعرض لها الطلبة في عمومها لا تفرق بين ذكر وانثى؛ كما إن طبيعة الظروف المحيطة بالطلبة الجامعيين من كلا الجنسين هي ذاتها سواء من حيث التعرض للمناهج أو تعامل أعضاء هيئة التدريس أو النظام الجامعي بعمومه... إن هذه الأسباب قد توحد من نظرة كلا الجنسين لحوادث الحياة بما يجعل من نمطي التفكير لديهم متقاربة. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة علة وبوزاد (2016) التي نتاجها وجود فروق لصالح الإناث.

12-2-3- الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس الوعي الذاتي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/إناث). ولتحقق من الفرضية الثالثة جرى استخدام اختبار (ت) ستيودنت Student-(T) كما يبيّن ذلك الجدول رقم (11).

الجدول رقم (11): يبيّن نتائج اختبار (ت) ستيودنت لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الوعي الذاتي تبعاً

لمتغير النوع الاجتماعي

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	الدلالة	القرار
النوع الاجتماعي	ذكر	18	94.99	4.96	4.453	0.121	غير دال
	انثى	33	95.01	4.26			

تشير النتائج الواردة في الجدول (11) أن قيمة (ت) بلغت (4.453) والقيمة الاحتمالية (0.121)، وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط إجابات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس الوعي الذاتي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور/إناث). وترى الباحثة أن السبب في ذلك قد يعود إلى طبيعة البيئة الجامعية التي يعيشها الطلبة إن كانوا ذكور أم إناث، فهي بيئة واحدة بمتطلبات ومقومات واحدة ونفسها لكلا الجنسين، كما أن خبرات الحياة الجامعية التي يتعرض لها كلا الجنسين بالقدر ذاته قد تكون هي السبب في تقارب الوعي الذاتي لديهما. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الدهامشة (2019)، وتختلف مع دراسة عفيفي (2019) التي أظهرت وجود فروق لصالح الذكور.

13- مقترحات البحث: في ضوء ما توصل إليه البحث تقترح الباحثة ما يلي:

- التأكيد على أهمية التفكير الإيجابي والوعي الذاتي وذلك عن طريق القيام بالأنشطة والبرامج التعليمية التي تحفز الطلبة على تنمية التفكير الوعي بأنفسهم.

- تضمين المساقات الدراسية الجامعية بأنشطة ومهام تحتاج إلى استخدام استراتيجيات وأساليب وعي الذات كما في دليل المهارات الحياتية التي طرحته وزارة التربية.
- تدريب أعضاء هيئة التدريس في الجامعة على طرق وأساليب التعامل مع الطلبة بما يساعدهم على التفكير بإيجابية وعلى الوعي بذواتهم وبما يسهم في تطوير ذواتهم من مختلف الجوانب.
- إجراء دراسات تجمع بين متغيري التفكير الإيجابي والوعي الذاتي ولكن مع اختلاف العينة والمتغيرات الديموغرافية.

المراجع

- أبو جادو ، صالح محمد علي .(2005). علم النفس التربوي، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- الأغطف، عائشة. (2019). أساليب الرعاية الوالدية وعلاقتها بمهارات التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في حائل. *مجلة البحث العلمي في التربية*. ع (20). 497-523.
- بخيت، حسين. (2020). الحكمة والوعي بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة جنوب الوادي دراسة تنبؤية مقارنة. *مصر. المجلة المصرية للدراسات النفسية*. م(30)، ع(107)، 176-123.
- بريان، ترسي. (2007). علم نفس النجاح. ترجمة عبد اللطيف الخياط. الجزائر: دار الهدى للنشر والتوزيع.
- الجراح، محمود (2008). أصول البحث العلمي، القاهرة، مصر: دار الراجية للنشر والتوزيع.
- الخالدي، عبد الرحمن. (2021). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، م(5)، ع(20)، 168-143.
- درويش، رمضان، رحمة، عزيزة (2012). الإحصاء الوصفي. دمشق، سورية: منشورات جامعة دمشق.
- الدليمي، ناهدة وعبود، حيدر وعلي، ماجدة. (2013). مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصيلة المعرفية بالكرة الطائرة. *مجلة العلوم الإنسانية-جامعة بابل*، ع (18)، 254-241.
- الدهامشة، سيف عبد الله. (2019). التمكين النفسي وعلاقته بكفاءة الذات المدركة ودافعية الإنجاز: دراسة في علم النفس. الجزائر. *مجلة العلوم القانونية والسياسية*، م(9)، ع(1)، 414-388.
- الروقي، مطلق مقعد مطلق. (2016). المشكلات الأكاديمية التي تواجه طلاب السنة الأولى بكليات محافظة عفيف وعلاقتها بمستوى الأداء الأكاديمي لهم. *مصر. مجلة كلية التربية-جامعة الأزهر*. م(35)، ع(170)، ج (1)، 749-711.
- زينب، حيدر ذياب وعبد الكريم، عبید الكبسي. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعيد الشخصية الانبساطية والانطوائية لدى طلبة الدراسات العليا. *مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية*، ع (9).
- السبيعي، سلمى محمد. (2018)، فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تحسين مستوى الضبط الداخلي. رسالة ماجستير. دمشق: جامعة دمشق، كلية التربية.
- سظام، مصلح الحربي. (2012). التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمركز كثيفة بمنطقة حائل. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*. م (19)، ع (5). ص: 254-225.

- سعود، عبد الرزاق. (2019). التفكير الإيجابي والسلبي وإسهامه في الوعي بالذات لدى طلبة الجامعة العراقية. العراق. على الرابط: (PDF) التفكير الإيجابي والسلبي وإسهامه في الوعي بالذات لدى طلبة الجامعة العراقية (researchgate.net).
- سعيد، سعاد جبر. (2008). الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة. الأردن: عالم الكتب الحديث.
- سوماهورو، أيوب، (2019)، التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى السعادة لدى طلاب الجامعات بكوت ديفوار دراسة تطبيقية على جامعتي الفرقان الإسلامية وإفريقيا الإسلامية. رسالة ماجستير غير منشورة. السودان: جامعة إفريقيا العالمية، كلية الآداب.
- الشيماء، قطب الشريف. (2021) التفكير الايجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتأكيد الذات لدى طالبات كمية الاقتصاد المنزلي بجامعة الأزهر. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية. ع (21). ص: 13 – 34 .
- عبد الرحمن، حنان. (2015). التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. مصر. مجلة كلية التربية – جامعة الأزهر. ع (166) ج(2)، 73-143.
- عبد العال، رائدة محمد إبراهيم. (2022). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدرك لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً في فلسطين. رسالة ماجستير غير منشورة. فلسطين: جامعة القدس المفتوحة.
- عبوي، زيد منير. (2007). التفكير الفعال. عمان: دار البداية للنشر والتوزيع، ط1.
- عفيفي، أسماء. (2019). التسامح وعلاقته بالوعي بالذات والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة. مصر. دراسات تربوية ونفسية (مجلة كلية التربية بالزقازيق). م(105)، ج(1)، 163-213.
- الغامدي، صالح يحيى (2009). اضطرابات الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقديرات الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
- فتيحة، بلعزوز وبختة، بوسنة. (2022). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين (دراسة ميدانية بجامعة ابن خلدون تيارت). رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر: جامعة ابن خلدون تيارت، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- الفقي إبراهيم (2007)، قوة التفكير الإيجابي. القاهرة: دار الراهية للتوزيع والنشر.
- فيصل، ضياء. (2021). الوعي بالذات والمشاركة الوجدانية كمنبئين بالتمكين النفسي لدى أعضاء بيئة التدريس بالجامعة ومعاونيهم. مجلة كلية التربية – جامعة بني سويف. م(18)، ع(100)، 245-295.
- فهيد، سعد عايض (2017). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج الواقعي لتنمية الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جدة: جامعة الملك عبدالعزيز.
- النجار، يحيى والطلاع، عبد الرؤوف. (2015). التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة، لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، م (29)، ع (7).
- نصرة، محمد جلجل، أمل، محمد، زيد، وصفاء، محمد البسيوني. (2020). العوامل الخمس الكبرى للشخصية والتفكير الايجابي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، م (20)، ع (1)، 325-356.

- الهاللي، حسام محمد منشد. (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين. رسالة ماجستير غير منشورة. العراق: جامعة كربلاء، كلية التربية للعلوم الإنسانية.
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2003). A psychology of human strengths: Some central issues of an emerging field. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, American Psychological Association, pp. 9–22.
- Belciug, M.P. (1992). Effects of prior expectancy & performance outcome on attributions to stable factors in high performance competitive athletics SA Res sport, *physical Education Research*, 14(2), pp. 1–8.
- Buss, AH. (1980). **Self – Consciousness and Social anxiety**, University of Texas, W, H. Freeman and Company.
- Caprara, G. V., & Cervone, D. (2003). A conception of personality for a psychology of human strengths: Personality as an agentic, self-regulating system. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, American Psychological Association, pp. 61–74.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2003). **Three human strengths**. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. American Psychological Association. pp. 87–102.
- Gleiman, MJ. & Fridlund, DR. (2004). *Psychology, Norton & Company*. 6th ed. New York, U.S.A.
- Morera, O. F., Maydeu-Olivares, A., Nygren, T. E., White, R. J., Fernandez, N. P., & Skewes, M. C. (2006). **Social problem solving predicts decision-making styles among US Hispanics**. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 307–317.
- Hanson, p. (2000). **The self as an instrument for change Organizational**, *Development Journal*, 18(1)95–105.
- Maddux, James E. (2009). **Self-efficacy: the Power of Believing You Can**. New York, Oxford University Press.

- Mitranun, C. (2022). Development of the self- awareness scale for secondary school students. **Journal of social sciences**, 43(3),30–45.
- Morin, A. (2011). **Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents**. *Social and Personality Psychology Compass*. 5(10), 807–823.
- Mousavimoghadam , S. R& Kamarbeigi, A. (2017). **The relationship between self – awareness skills and spiritual well – being with quality of life among married students’ university in Ham**, *Journal of Engineering and Applied Science*, 12, 5, 1102– 1106.
- Segerstrom, S & Sephton, S. (2010). Optimistic expectancies and cell-mediated immunity: the role of positive affect. *Sega Journals, Psychological Science*, 21(3), 55–66.
- Wong, S.S. (2012). **Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with Psychological well-being and psychological adjustment**. *Learning and individual Differences*, 22(1), pp. 76–82.