



# "الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة"

إعداد

هند ماهر عبد الفتاح إبراهيم

للحصول على درجة الدكتوراه تخصص (الصحة النفسية)

معهد البحوث والدراسات العربية- جامعة الدول العربية

ISSN : 2535- 2032 print )

ISSN : 2735-3184 online )

العدد ١٣٢ يونيو ٢٠٢١م

مقر المجلة: كلية التربية - جامعة عين شمس - روكسي - مصر الجديدة - القاهرة

web site. <https://pjas.journals.ekb.eg/>.

E. e.a.for.social.studies@gmail.com

T. 0 100 272 2265 \ 01061603061

الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة

إعداد: هند ماهر عبد الفتاح إبراهيم

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي حيث طبق على عينة عشوائية قوامها (١٩٥) طالب وطالبة من طلاب كلية تربية جميع الفرق والتخصصات بجامعة عين شمس، تمتد اعمارهم من (١٨ - ٢٢) سنة، بمتوسط (٢٠,٣٩) و انحراف معيارى (١,٤٢). وأوضحت النتائج أن المقياس بصورته النهائية أداة مناسبة وصالحة لأغراض البحث العلمى، حيث تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال صدق المفردات وذلك بحساب معامل الارتباط المصحح لمفردات كل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي ، أن جميع المفردات ذات معاملات ارتباط مصحح جيدة ومرتفعة مما يدل على صدق مفردات أبعاد مقياس التفكير الإيجابي ، والإتساق الداخلى تم حسابه من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون وكان دال عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، والثبات بطريقة ألفا كرونباخ كان (٠,٩٢)، والتجزئة النصفية سبيرمان بروان كان (٠,٩٠).

الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة

إعداد: هند ماهر عبد الفتاح إبراهيم

**Abstract:**

The current study aims to verify the psychometric properties of the Positive Thinking Scale, as it was applied to a random sample of (195) male and female students from the Faculty of Education of all teams and specializations at Ain Shams University, their ages ranged from (18 - 22) years, with an average of (39.20) and Standard deviation (42.1). The results showed that the scale in its final form is an appropriate and valid tool for the purposes of scientific research, where the psychometric properties of the scale were verified through the validity of the vocabulary by calculating the corrected correlation coefficient for the vocabulary of each dimension of the positive thinking scale, that all the vocabulary has good and high corrected correlation coefficients, which indicates that The validity of the vocabulary dimensions of the Positive Thinking Scale, and the internal consistency was calculated by calculating the Pearson correlation coefficient and was significant at the significance level (0.01), the stability by Cronbach's alpha method was (92.0), and the Spearman-Brown half-segmentation was (90.0.)

## الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة

إعداد: هند ماهر عبد الفتاح إبراهيم

### مقدمة:

التفكير الإيجابي له أهداف ومعالم واضحة في بناء شخصية الفرد منا وهو لا يقل أهمية عن باقي أنواع التفكير الأخرى . وتجدر الإشارة إلى أنه أساس كل هذه الأنواع فهو الذي يبعث في النفس كل ما هو محمود ويبعد الفرد منا عن كل ما هو مذموم بقدر المستطاع، حيث أنه بالإيجابية يتقدم الفرد ويعرف معنى الضمير الأنساني ويوجه سلوكه الى كل ما هو صواب .

ويرى روبرت أنتوني ( ٢٠٠٥ : ١٤ ) أن قوتك غير المحدودة تكمن في قدرتك على السيطرة على أفكارك . فالعقل المرتبك والحائر يعمل في اتجاه المرض والفقر والفشل بدلاً من أن يعمل في اتجاه الصحة والغنى والنجاح .

ويرى ( David, Buss (2000: 15 أن الإيجابيين يمتلكون سمات تتيح لهم الفرصة للحصول على درجات عالية من السعادة والرضا، مثل الزواج والصدقات وصلة القرابه .

أيضاً يرى فيرا بيبر (٢٠١١ : ١٢) أن التفكير الإيجابي هو الإنتفاع بقابلية العقل اللاواعي للإقتناع بشكل إيجابي .

وتسعى الدراسة الحالية إلى بحث أحد الموضوعات المهمة في علم النفس الإيجابي والمتعلقة بقياس مفهوم التفكير الإيجابي من خلال فحص الأدبيات النفسية المرتبطة به ، وإعداد مقياس لقياسه والتأكد من خصائصه السيكومترية من حيث : الصدق والثبات وغيرهما إضافة إلى التحقق من البنية العاملية له.

### مشكلة الدراسة:

نظراً لأهمية التفكير الإيجابي ودوره في تقوية الصلابة النفسية ومستوى الطموح والرضا عن الحياة ومواجهة ما يتعرض له الشباب من إحباطات متكرره سواء بسبب المجموع أو عدم دخوله الكلية التي يرغب بها أو حتى في حياتهم اليومية، فتمتع الشاب بتفكير إيجابي يكشف عن مدى قوة صلابته وطموحه ومدى رضاه

## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

عن حياته كلها، فبالتالى هم محتاجون إلى شخصية ذات تفكير إيجابى تكون قادرة على مواجهة التحديات و أن فئة الشباب وخاصة المرحلة الجامعيه، هى فترة فارقة لتحديد مستقبله وهذا مرتبط بمدى قوة طموحه، وتعزيز شعوره بالثقة والإتزان الذى يؤدي به إلى الصلابة النفسية ورضاه عن حياته.

ومن ثم تكمن مشكلة الدراسة الحالية فى إعداد مقياس للتفكير الإيجابى لدى طلاب الجامعة.

وتوضح فى السؤال الآتى:

ماهى الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابى لدى طلاب الجامعة؟

### أهداف الدراسة:

الكشف عن بنية التفكير الإيجابى وأبعاده لدى عينة من طلاب الجامعة، والتحقق من كفاءة المقياس.

### أهمية الدراسة:

- إعداد مقياس للتفكير الإيجابى يمكن أن يستفيد منه الباحثين.

### مصطلحات الدراسة:

#### ١-تعريف التفكير الإيجابى (Positive thinking) :

ترى الباحثة أن التفكير الإيجابى هو ( كيفية تعامل الفرد بمرونة فى المواقف العصيبة التى تشعره بالتحدى، وكيف يحول الموقف لصالحه، معتمداً على التوقعات الإيجابية، الثقة بالنفس، المرونة الفكرية، الإتزان الإنفعالى، حتى يصل الفرد إلى الشعور بالراحة والسعادة ، ويقاس بالدرجات التى يحصل عليها الطالب فى مقياس التفكير الإيجابى) .

## الإطار النظري:

### تعريف التفكير الإيجابي:

يعرفه ( et al. McCreaddie 2010:284 ) بأنه عبارة عامة تشتمل على الأمل والتفاؤل والموقف العقلي الإيجابي، بما في ذلك موقف معين أو معتقد أو شعور أو سلوك قد ينتج عنه التفاؤل ولكن قد لا يمثل حقائق الفرد أو السياق الموجود بها.

ويعرفه سوهادفيلد ( ٢٠١٤ : ٥ ) بأنه القدرة على التركيز على ماتملكه وليس ما لا تملكه ، إنه الوعي بالوقت الذي تكون سعيد فيه ،والقدرة على الشعور بالإمتنان بما لديك الآن.

وتعرفه عيشة علة ، نعيمة بوزاد(٢٠١٦ : ١٢٧) بأنه أسلوب متكامل فى التفكير يختبره الطالب ويعكس توقعاته الإيجابية نحو حياته اليومية والمستقبلية وقناعاته بالقدرة على تحقيق النجاح.

ويعرفه Wilson (2017:121) بأنه موقف عقلي تتوقع فيه الخير ونتائج إيجابية، فالعقل الإيجابي ينتظر السعادة والصحة ونهاية سعيدة في أي حالة ، ويعني في الواقع التعامل مع تحديات الحياة بإيجابية وهذا لا يعني بالضرورة تجنب أو تجاهل الأشياء السيئة؛ بدلا من ذلك ، فإنه ينطوي على الاستفادة القصوى من المواقف السيئة المحتملة ، في محاولة لمشاهدة أفضل ما في الأشخاص الآخرين ، ومشاهدة نفسك وقدراتك بطريقة إيجابية.

وتعرفه أمانى على المومنى ( ٢٠١٩ : ١٣٣) بأنه التفكير الذى يساعد الفرد على مواجهة مشاكله بالصبر والتحدى ، ويساعده على إيجاد حلول سليمة وسريعه للمشكلة ، وله العديد من الإنعكاسات الواضحة على الفرد ولعل أهمها شعور الفرد بالرضا الذاتى ، والسعادة والإطمئنان ، وهو أن تبحث من خلال تفكيرك فى الظروف والمواقف الصعبة والضاغطة والسلبية على شئ إيجابى يجعلك تشعر بالراحة والطمأنينة وتقلل من المشاعر السلبية .

### التعقيب على التعريفات التي تناولت التفكير الإيجابي:

اتفقت رؤى المنظرين حول مضمون التفكير الإيجابي؛ بأنه مجموعة من الأفكار وتم ربطه بالتفاؤل والأمل من حيث طريقة أفكار الأفراد أو الأشخاص للأحداث المحيطة بهم، وإن اختلفت تعبيراتهم اللفظية حول هذا المضمون، فجاءت عبارة مثل: الموقف العقلي الإيجابي، تنعكس إيجابياً على تصرفاته، حل ما يواجه الفرد من مشكلات، يعكس توقعاته الإيجابية، نتائج إيجابية، موقف الأفراد من الحياة.....هذا وغيرها من الألفاظ المختلفة شكلاً ذات المعنى نفسه؛ وترى الباحثة من خلال التعريفات الواردة أعلاه، وغيرها من تعريفات التفكير الإيجابي والتي أطلعتُ عليها، سواء عربية وأجنبية أن التفكير الإيجابي هو ( كيفية تعامل الفرد بمرونة في المواقف العصبية التي تشعره بالتحدي، وكيف يحول الموقف لصالحه، معتمداً على التوقعات الإيجابية، الثقة بالنفس، المرونة الفكرية، الإلتزان الإنفعالي، حتى يصل الفرد إلى الشعور بالراحة والسعادة ، ويقاس بالدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس التفكير الإيجابي) .

### أبعاد التفكير الإيجابي:

يرى عبد الستار إبراهيم(٢٠٠٨: ١٠٢) أن أبعاد التفكير الإيجابي كالتالي:

- التوقعات الإيجابية والتفاؤل.
- الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا.
- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي.
- الشعور العام بالرضا .
- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين .
- السماحة والإيجابية.
- الذكاء الوجداني.
- تقبل غير مشروط للذات.
- تقبل المسؤولية الشخصية.
- المجازفة الإيجابية.

## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

وترى علا عبد الرحمن على (٢٠١٢: ١٦٥) أن أبعاد التفكير الإيجابي هي : ( التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الإنفعالي والتحكم فى الإنفعالات ، التقبل الإيجابي للآخرين ، تحمل المسؤولية الشخصية، تقبل الذات غير المشروط، الرضا عن النفس ).

وأوضحت حنان حسين محمود (٢٠١٨: ٢٣٧-٢٣٨) بأن أبعاد التفكير الإيجابي هي:

- التفاؤل والتوقعات الإيجابية: وهو سمة شخصية تجعل الفرد ينظر الى المستقبل بأمل ويتوقع الأفضل.
- الثقة بالنفس: سمة فى الشخصية يدرك فيها الفرد كفاءته ومهارته مما يجعله أكثر قدرة على التعامل مع المواقف المختلفة .
- الإبتزان الإنفعالى: سمة فى الشخصية تميز الفرد الذى يتحكم فى استجاباته الإنفعالية ويوجهها بشكل سليم بحيث تتناسب مع طبيعة الموقف.
- تقبل المسؤولية الشخصية : قدرة الفرد على أن يؤدى أدواره فى الحياة بشكل إيجابى، وأن يتحمل نتائج ما يقوم به من أقوال وأفعال ومواقف.
- المرونة الفكرية : وهى قدرة الفرد على تغير اتجاه التفكير وطرح حلول متعددة، وإدراك الأمور بطرق متنوعة ومتفاوتة.

و قد تباينت الدراسات فى تناولها لهذه الأبعاد فاعتمدت أغلب الدراسات على التوقعات الإيجابية والتفاؤل - والمرونة الإيجابية ... إلى غير ذلك حيث اهتمت دراسة حسام محمد منشد الهالى (٢٠١٣) إلى أن أبعاد التفكير الإيجابي هي ( التوقعات الإيجابية نحو المستقبل- المشاعر الإيجابية- مفهوم الذات الإيجابي- الرضا عن الحياة- المرونة الإيجابية). وأكدت دراسة أسماء محمد عدلان (٢٠١٤) والتي كان من أبعادها ( الثقة بالنفس - التفاؤل - المرونة الفكرية ، وحل المشكلات ). ودراسة علياء عبد الله السادة (٢٠١٧) على الأبعاد التالية وهى: ( التفاؤل- الإبتزان الإنفعالى- الرضا عن الذات- الشعور بالكفاءة- الذكاء الإجتماعى- العلاقة مع الآخرين). ودراسة ديالا أحمد الطراونة (٢٠١٨) والتي ركزت على ثلاثة أبعاد هي (التوقعات الإيجابية نحو المستقبل- المشاعر الإيجابية- مفهوم الذات الإيجابي) .

واعتمدت الدراسة الحالية على بعض الأبعاد الأكثر تكراراً والمناسبة لطلاب الجامعة، وهى تتمثل فى:



## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

- التوقعات الإيجابية والتفاؤل : هي تعتبر أحد السمات فى الشخصية تظهر فى ما يتوقعه الفرد وما يجب أن يكون عليه فى المستقبل ونظرته للحياة بإيجابية وأمل وتفاؤل وتوقعه الإيجابى لأحداث الحياة.
- الثقة بالنفس: وهى تعتبر أحد سمات الشخصية و مدى إدراك الفرد لقدراته ومهاراته و إمكاناته ، وتمتعته بثقته فى نفسه وفى الآخرين وإقامة علاقات معهم.
- المرونة الفكرية: وهو أن يكون لدى الفرد بدائل وطرق متعددة لحل مشكلة ما او توليد أفكار جديدة غير الأفكار المألوفة أو المتعارف عليها فى مثل هذه المواقف، وكيفية تغير أفكاره إلى الأفضل وكيف له أن يحول الموقف لصالحه.
- الإتزان الإنفعالى: وهو كيفية تحكم الفرد فى انفعالاته ، وكيف يوجهها بالشكل الصحيح للتعامل مع المواقف المختلفة.

### الإجراءات المنهجية للدراسة:

#### عينة إعداد الأدوات:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية للأداة على عينة عشوائية مكونة من (١٩٥) طالب وطالبة من كلية تربية جميع الفرق من جامعة عين شمس تمتد أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٢) سنة، بمتوسط (٢٠,٣٩)، وانحراف معيارى (١,٤٢).

#### خطوات بناء المقياس:

١- قامت الباحثة بالإطلاع على الإطار النظرى فى حدود علم الباحثة والمتاح للتفكير الإيجابى الإطلاع على المقاييس السابقة والمثابفة لقياس التفكير الإيجابى. قامت الباحثة بدراسة وتحليل عدة مقاييس صممت لقياس التفكير الإيجابى أو أحد أبعاده، وذلك للوقوف على النواحي الفنية فى بناء المقياس ، فى محاولة لاستخلاص بعض المفردات والمكونات التى أجمعت عليها تلك المقاييس ، ويمكن تحديد المقاييس التى اعتمدت عليها الباحثة فيما يلى:

## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

أحمد قواسمة و عدنان الفرح ١٩٩٦ ، لعبد الستار ابراهيم ٢٠٠٨، محمد كمال حمدان ٢٠١٠ ، حسام منشد الهاللى ٢٠١٣، عبد الرحمن على حماد ٢٠١٥، علياء عبدالله السادة ٢٠١٧، ديالا أحمد الطراونة ٢٠١٨ حيث تم تحديد المفهوم والأبعاد.

٢- الصورة الأولية للمقياس: يتكون المقياس فى صورته الأولية من (٦٤) عبارة، (٥٢) إيجابية، و (١٢) سلبية فى صورته الأولية.

٣- طريقة الإجابة و التصحيح : واعتمدت الباحثة على طريقة ليكرت حيث حددت الإجابة فى ثلاث إختيارات يختار منها الطالب وهى ( أوافق - إلى حد ما - لا أوافق ) ، حيث تحسب الدرجة (٣ - ٢ - ١) على العبارات الإيجابية ، والعكس فى العبارات السلبية .

ولصياغة تعليمات المقياس قامت الباحثة بإعداد صفحة فى مقدمة الإستبيان يكتب فيها (الإسم - السن - الجنس - الفرقة - الكلية أو المعهد أو الأكاديمية )، وتتناول التعليمات الموجهه لطلاب الجامعة، وراعت الباحثة أن تصيغ التعليمات بصورة واضحة حتى يتمكن للمستجيب فهمها دون لبس فى معناها، وتم التعبير عنها فى العبارات الموجزة ، وتم شرح فكرة المقياس ، وطريقة الإجابة عليه وأنه يقيس مدى إنطباق تلك العبارات على المفحوص، وتمت الإشارة إلى أن البيانات التى ستحصل عليها الباحثة ستكون سرية ولا يطلع عليها سوى الباحثة ، ولن تستخدم فى غير أغراض البحث العلمى ، كما تمت الإشارة إلى عدم ترك أى سؤال دون الإجابة عليه ، وأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بل كل ما يتم إختياره أمام كل عبارة يعتبر صحيحاً طالما انها تعبر عن مشاعره .

٤- العرض على المحكمين: وقامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين وعددهم (٧) من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس فى كليات التربية. كما هو موضح فى ملحق (١).

وقد طلب من السادة المحكمين الحكم على :

- مدى وضوح العبارات لما وضعت لقياسه.
- مدى إنتماء كل عبارة للبعد الذى يتضمنها.
- مدى وضوح صياغة العبارة.
- إبداء الملاحظات أو التعديلات المناسبة.

## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

### جدول (١)

#### نسبة آراء المحكمين فى عبارات مقياس التفكير الإيجابي

التوقعات الإيجابية والتفاؤل		الثقة بالنفس		المرونة الفكرية		الإلتزان الإنفعالى	
نسب الإلتفاق	مسلسل	نسب الإلتفاق	مسلسل	نسب الإلتفاق	مسلسل	نسب الإلتفاق	مسلسل
١٠٠%	١٧	١٠٠%	٣٣	١٠٠%	٤٩	٨٣%	١
٦٦	١٨	٨٣	٣٤	١٠٠	٥٠	١٠٠	٢
١٠٠	١٩	١٠٠	٣٥	١٠٠	٥١	١٠٠	٣
١٠٠	٢٠	١٦	٣٦	١٠٠	٥٢	١٠٠	٤
١٠٠	٢١	٨٣	٣٧	١٠٠	٥٣	١٠٠	٥
١٠٠	٢٢	١٠٠	٣٨	٦٦	٥٤	١٠٠	٦
٨٣	٢٣	١٠٠	٣٩	٨٣	٥٥	١٠٠	٧
١٠٠	٢٤	١٠٠	٤٠	٦٦	٥٦	٨٣	٨
١٠٠	٢٥	١٠٠	٤١	٨٣	٥٧	٥٠	٩
١٠٠	٢٦	٨٣	٤٢	٨٣	٥٨	١٠٠	١٠
٦٦	٢٧	٨٣	٤٣	٨٣	٥٩	١٠٠	١١
١٠٠	٢٨	١٦	٤٤	١٠٠	٦٠	١٠٠	١٢
٨٣	٢٩	١٠٠	٤٥	١٠٠	٦١	٦٦	١٣
١٠٠	٣٠	٨٣	٤٦	٦٦	٦٢	٨٣	١٤
٨٣	٣١	٦٦	٤٧	١٠٠	٦٣	٨٣	١٥
٨٣	٣٢	١٠٠	٤٨	٨٣	٦٤	٥٠	١٦

ويوضح الجدول السابق أن هناك عدد كبير من عبارات المقياس يحظى بنسب اتفاق المحكمين ١٠٠%، وهناك عبارات حظت بنسبة ٨٣%، وأخرى أقل من ذلك، وبناءً على ذلك قامت الباحثة بحذف العبارات التى

## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

نقل نسبتها عن ٨٠%، وبالتالي تم حذف العبارتين ( ٢ ، ١١ ) فى التوقعات الإيجابية والتفاؤل، والعبارات ( ٢٢ ، ٢٤ ، ٣٠ ) فى الثقة بالنفس، والعبارات ( ٣٦ ، ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٧ ) فى المرونة الفكرية ، والعبارات ( ٥٧ ، ٦١ ، ٦٤ ) فى الإتزان الإنفعالى ، وبذلك يصبح المقياس فى صورته النهائية مكون من (٥٢) عبارة.

### جدول (٢)

#### العبارات قبل وبعد التعديل فى ضوء آراء المحكمين

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
أعتقد أن أمورى تسير دائماً إلى الأحسن	أعتقد أن أمورى تسير إلى الأحسن
أستمتع بحياتى رغم قلة المادة والثروة	أستمتع بحياتى بصرف النظر عن الغنى أو الفقر
حياتى مرضية وسعيدة	حياتى سعيدة
لدى نظرة تفاؤلية دائماً فى الحياة مهما كانت صعوبتها	لدى نظرة تفاؤلية فى الحياة مهما كانت صعوبتها
عادة ما أتقبل نفسى حتى لو تعرضت لنقد الآخرين	أتقبل نفسى حتى لو تعرضت لنقد الآخرين
أنا متسامح مع نفسى ولا ألومها كثيراً	متسامح مع نفسى ولا ألومها
أأنصف بأشياء كثيرة جذابة وجميلة	أأنصف بأشياء جذابة وجميلة
أنا أهتم بنفسى وبقدراتى	أهتم بنفسى وبقدراتى
أنا أتثق بقدراتى	أتثق بقدراتى
لا أتقبل الإعتذار من الآخرين	أتقبل الإعتذار من الآخرين
لا أتساهل مع الآخرين فى التعامل	أتساهل مع الآخرين فى التعامل
تجارى الماضى علمتى الصبر والحكمة	تجارى الماضى علمتى الصبر
ليس لدى طاقة لتغيير أفكارى للأفضل	ليس لدى طاقة لتغيير أفكارى
أنزعج بالأخبار المؤلمة	أنزعج من سماع الأخبار المؤلمة
أتعامل برقة ولطف مع من أحبهم	أتعامل برقة ولطف مع الجميع

## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

٥- الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي :

١- الثبات:

أ- ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات المقياس بطريقتين هما : طريقة ألفا كرونباخ و طريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس و المقياس ككل والجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (٣) معاملات الثبات لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي والمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة ( سبيرمان براون )	النصفية
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	٠,٨٨	٠,٨٦	
المرونة الفكرية	٠,٨٢	٠,٨١	
الاتزان الإنفعالي	٠,٨٥	٠,٨٤	
الثقة بالنفس	٠,٨٢	٠,٨٠	
المقياس ككل	٠,٩٢	٠,٩٠	

يتضح من الجدول السابق (٣) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس التفكير الإيجابي وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن استخدامها علمياً .

ب- ثبات مفردات المقياس:

حساب الثبات مع حذف المفردة لمقياس التفكير الإيجابي

تم حساب الثبات مع حذف المفردة لكل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي و كانت النتائج كما بالجدول التالي :

## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

جدول (٤) حساب الثبات مع حذف المفردة (ن=١٩٥)

التوقعات الإيجابية والتفاؤل ) (ألفا للبعد ٠,٨٧٨)		الثقة بالنفس (ألفا للبعد ٠,٨٢)		المرونة الفكرية (ألفا للبعد ٠,٨٢)		الإنعاز الإنفالى (ألفا للبعد ٠,٨٥٢)	
رقم العبارة	معامل الثبات مع حذف المفردة	رقم العبارة	معامل الثبات مع حذف المفردة	رقم العبارة	معامل الثبات مع حذف المفردة	رقم العبارة	معامل الثبات مع حذف المفردة
١	٠,٨٧٢	٢	٠,٨٠٠	٣	٠,٧٩٦	٤	٠,٨٣٠
٥	٠,٨٧٥	٦	٠,٨٠٧	٧	٠,٨١٥	٨	٠,٨٤٢
٩	٠,٨٧٥	١٠	٠,٨١٤	١١	٠,٨١٤	١٢	٠,٨٤٧
١٣	٠,٨٦٨	١٤	٠,٨١٠	١٥	٠,٧٩١	١٦	٠,٨٤٢
١٧	٠,٨٧٦	١٨	٠,٨١٣	١٩	٠,٨١٠	٢٠	٠,٨٤٨
٢١	٠,٨٧٢	٢٢	٠,٨٠٥	٢٣	٠,٨١٥	٢٤	٠,٨٣٢
٢٥	٠,٨٦٨	٢٦	٠,٨٠٣	٢٧	٠,٧٨٦	٢٨	٠,٨٤٨
٢٩	٠,٨٦٩	٣٠	٠,٨١٤	٣١	٠,٨١٣	٣٢	٠,٨٤٦
٣٣	٠,٨٦٥	٣٤	٠,٨٠٧	٣٥	٠,٨١٩	٣٦	٠,٨٤١
٣٧	٠,٨٧٢	٣٨	٠,٨٠٢	٣٩	٠,٨١٣	٤٠	٠,٨٤٤
٤١	٠,٨٦٩	٤٢	٠,٨٠٨	٤٣	٠,٨٠٥	٤٤	٠,٨٤٠
٤٥	٠,٨٧٠	٤٦	٠,٨١١	٤٧	٠,٧٩٦	٤٨	٠,٨٤٨
٤٩	٠,٨٦١	٥٠	٠,٨١٠			٥١	٠,٨٣٠
٥٢	٠,٨٦٢						

ويتضح من جدول (٤) أن جميع المفردات جيدة أن حذفها لا يؤثر على معامل الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي لذي أبقته الباحثة على جميع المفردات المكونة لأبعاد للمقياس .

### ٢-الصدق:

أ- **صدق المقياس:** اعتمدت الباحثة فى التحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة التحليل العاملى الإستكشافى لمفردات المقياس ، و هدفت هذه الخطوة إلى الكشف عن البنية العاملية Factorial Structure للمقياس وتحديد العوامل المتميزة فيه، وقد طبق المقياس على (١٩٥) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس. واستخدم التحليل العاملى الاستكشافى لمفردات المقياس (٥٢ مفردة) بطريقة المكونات الأساسية (PC) Principal Components

## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

لهوتلينج و التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax، واعتمد على محك كايزر Kaiser ) لا تقل قيمة الجذر الكامن / القيمة المميزة Eigenvalue عن الواحد الصحيح)، واستبعدت المفردات ذات التشيعات الأقل من ( ٠,٣٠). وقد أسفر التحليل عن ظهور ٤ عوامل "بجذر كامن قيمته ٢,٢١ فأكثر" تفسر ( ٤٣,٩٣ % ) من قيمة التباين الكلي للمقياس. ويمكن عرض نتائج التحليل العاملي في الجدول التالي:

جدول (٥) تشيعات مفردات مقياس التفكير الإيجابي بعد التدوير

باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي

العامل المفردة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
٥٢	٠,٧٢			
٤٩	٠,٧٢			
٢٩	٠,٦٩			
٢٥	٠,٦٦			
١٣	٠,٦٤			
٣٣	٠,٦٣			
٤١	٠,٥٧			
١	٠,٥٦			
٥	٠,٥٥			
٤٥	٠,٥٥			
١٢	٠,٥٣			
٢١	٠,٥٣			
٣٧	٠,٤٧			
١٧	٠,٤٦			
٩	٠,٤٥			
٢٨	٠,٣٧			
٣٥	٠,٣٢			
١٥		٠,٧٢		

" الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

العامل المفردة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
٢٧		٠,٧٠		
٣		٠,٦١		
٤٧		٠,٥٢		
١٩		٠,٤٩		
٤٣		٠,٤٨		
١١		٠,٤٧		
٤٦		٠,٤٦		
٣١		٠,٤٤		
٢٣		٠,٤٢		
٣٠		٠,٣٧		
٧				
٣٦			٠,٦٨	
٨			٠,٦٢	
٢٤			٠,٦١	
٤			٠,٦١	
٥١			٠,٦٠	
١٦			٠,٥٦	
٢٠			٠,٥٥	
٤٤			٠,٥٣	
٣٢			٠,٤٩	
٤٨			٠,٤٥	
٤٠			٠,٤٥	
٢		٠,٧٠		
٦		٠,٦٠		
٥٠		٠,٥٩		
٢٦		٠,٥٥		



## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

العامل المفردة	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
٢٢				٠,٥٣
٤٢				٠,٥٣
٣٨				٠,٥٠
١٨				٠,٤٨
١٠				٠,٤٧
٣٤				٠,٤٣
١٤				٠,٣٩
٣٩				٠,٣٤
القيمة المميزة	٨,٣٠	٢,٥٤	٢,٤٥	٢,٢١
% للتباين المفسر لكل عامل	١٥,٩٠	١٠,٤٣	٩,٠٤	٨,٥٦
قيمة التباين المفسر للمقياس ككل	٤٣,٩٣			

يتضح من جدول (٥) ظهور أربعة عوامل : الأول : كان عدد المفردات التي تشبعت عليه ١٧ مفردة امتدت تشبعاتها من ٠,٣٢ إلى ٠,٧٢ ، و فسر هذا العامل ١٥,٩% من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس ، و بلغت قيمته المميزة ( ٨,٣ ) ، و يمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات " التوقعات الإيجابية والتفاؤل " .

و الثاني : كان عدد المفردات التي تشبعت عليه ١١ مفردة امتدت تشبعاتها من ٠,٣٧ إلى ٠,٧٢ ، و فسر هذا العامل ١٠,٤٣% من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس ، و بلغت قيمته المميزة ( ٢,٥٤ ) ، و يمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات " المرونة الفكرية " .

و الثالث : كان عدد المفردات التي تشبعت عليه ١١ مفردة امتدت تشبعاتها من ٠,٤٥ إلى ٠,٦٨ ، و فسر هذا العامل ٩,٠٤% من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس ، و بلغت قيمته المميزة ( ٢,٤٥ ) و يمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات " الإلتزان الإنفعالي " .

والرابع : كان عدد المفردات التي تشبعت عليه ١٢ مفردة امتدت تشبعاتها من ٠,٣٤ إلى ٠,٧٠ ، و فسر هذا العامل ٨,٥٦% من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس ، و بلغت قيمته المميزة ( ٢,٢١ ) ، و يمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات " الثقة بالنفس " .

## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

ب- حساب صدق المفردات :

تم حساب صدق المفردات من خلال حساب معامل الارتباط المصحح لمفردات كل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي :

جدول (٦) معامل الارتباط المصحح لمفردات كل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي (ن=٢٣٢)

التوقعات الإيجابية والتفاؤل		الثقة بالنفس		المرونة الفكرية		الإلتزان الإنفعالي	
رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح	رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح	رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح	رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح
١	٠,٥٠٨	٢	٠,٥٥٤	٣	٠,٥٩٢	٤	٠,٦٨٣
٥	٠,٤٣٩	٦	٠,٤٧٥	٧	٠,٣٦٢	٨	٠,٥٠١
٩	٠,٤٣٦	١٠	٠,٣٨٠	١١	٠,٣٧٩	١٢	٠,٤٢٢
١٣	٠,٥٧٩	١٤	٠,٤٣٤	١٥	٠,٦٣٦	١٦	٠,٥٠٧
١٧	٠,٤٥٢	١٨	٠,٤٠٢	١٩	٠,٤٢٥	٢٠	٠,٤٠٠
٢١	٠,٤٩٤	٢٢	٠,٤٩٨	٢٣	٠,٣٩٦	٢٤	٠,٦٤٤
٢٥	٠,٥٨١	٢٦	٠,٥٢٤	٢٧	٠,٦٧٦	٢٨	٠,٣٩١
٢٩	٠,٥٦٩	٣٠	٠,٣٧٩	٣١	٠,٣٨٦	٣٢	٠,٤٤٣
٣٣	٠,٦٢٧	٣٤	٠,٤٨٣	٣٥	٠,٣٣٥	٣٦	٠,٥١٥
٣٧	٠,٥٠٣	٣٨	٠,٥٤٩	٣٩	٠,٣٩٦	٤٠	٠,٤٦٤
٤١	٠,٥٤٩	٤٢	٠,٤٥٥	٤٣	٠,٥٠٣	٤٤	٠,٥٣٨
٤٥	٠,٥٤٤	٤٦	٠,٤٢٦	٤٧	٠,٥٨٦	٤٨	٠,٤١٠
٤٩	٠,٦٩١	٥٠	٠,٤٤٢			٥١	٠,٦٧٧
٥٢	٠,٦٨٤						

ويتضح من جدول (٦) أن جميع المفردات ذات معاملات ارتباط مصحح جيدة ومرتفعة مما يدل على صدق مفردات أبعاد مقياس التفكير الإيجابي .

٣- الاتساق الداخلي :

## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

تم حساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات كل بعد بالدرجة الكلية له و المشتقة من التحليل العاملي الاستكشافي . ويمكن توضيح النتائج من خلال الجدول التالي:

جدول (٧) الاتساق الداخلي لكل بعد على مقياس التفكير الإيجابي  
المستخرجة من التحليل العاملي الاستكشافي (ن=١٩٥)

الثقة بالنفس		الاتزان الإنفعالي		المرونة الفكرية		التوقعات الإيجابية والتفاؤل	
معامل الاتساق	رقم الفقرة	معامل الاتساق	رقم الفقرة	معامل الاتساق	رقم الفقرة	معامل الاتساق	رقم الفقرة
**٠,٦٧	٢	**٠,٤٦	٣٦	**٠,٥١	١٥	**٠,٦٠	٥٢
**٠,٦٥	٦	**٠,٥٣	٨	**٠,٦٢	٢٧	**٠,٦٣	٤٩
**٠,٥٠	٥٠	**٠,٥١	٢٤	**٠,٥٢	٣	**٠,٥٨	٢٩
**٠,٦٣	٢٦	**٠,٦٤	٤	**٠,٦١	٤٧	**٠,٥٤	٢٥
**٠,٦٦	٢٢	**٠,٤٥	٥١	**٠,٤٧	١٩	**٠,٦٨	١٣
**٠,٦٣	٤٢	**٠,٤٤	١٦	**٠,٤٣	٤٣	**٠,٥٧	٣٣
**٠,٥١	٣٨	**٠,٧٥	٢٠	**٠,٤٥	١١	**٠,٦٧	٤١
**٠,٥٨	١٨	**٠,٦٢	٤٤	**٠,٧٦	٤٦	**٠,٥٦	١
**٠,٦٥	١٠	**٠,٤٩	٣٢	**٠,٣٤	٣١	**٠,٦٦	٥
**٠,٦٣	٣٤	**٠,٤٣	٤٨	**٠,٤٩	٢٣	**٠,٦٣	٤٥
**٠,٤٨	١٤	**٠,٥٢	٤٠	**٠,٥٢	٣٠	**٠,٦٨	١٢
**٠,٥٨	٣٩					**٠,٦٤	٢١
						**٠,٦٨	٣٧
						**٠,٧٠	١٧
						**٠,٥٦	٩
						**٠,٥٧	٢٨
						**٠,٦٣	٣٥

\*\* دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

يتضح من جدول (٧) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١ ، و الذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول(٨) معاملات الارتباط بين لأبعاد الفرعية  
و الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

المعامل الارتباط	البعد
**٠,٨١	التوقعات الإيجابية والتفاؤل
**٠,٨٠	المرونة الفكرية
**٠,٨٥	الاتزان الإنفعالي
**٠,٧٩	الثقة بالنفس

\*\* دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين كل بُعد من الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى ( ٠,٠١ ) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي .

### ٦- الصورة النهائية للمقياس:

يتكون هذا المقياس في صورته النهائية من (٥١) عبارة، منها (٤٣) عبارة إيجابية ، و (٨) عبارات سلبية ، وذلك بعد حذف العبارة رقم (٧) بعد حساب صدق المقياس، وهذه العبارات تقيس أبعاد التفكير الإيجابي . ويتكون المقياس من أربعة أبعاد، وقد توزعت العبارات في المقياس كما يلي:

## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

### جدول (٩)

#### توزيع مفردات مقياس التفكير الإيجابي

الأبعاد	أرقام المفردات	عدد المفردات
التوقعات الإيجابية والتفاؤل	١ ، ٥ ، ٩ ، ١٣ ، ١٧ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٢٩ ، ٣٣ ، ٣٧ ، ٤١ ، ٤٥ ، ٤٨ ، ٥١ ،	١٤
الثقة بالنفس	٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٣٠ ، ٣٤ ، ٣٨ ، ٤٢ ، ٤٦ ، ٤٩ ،	١٣
المرونة الفكرية	٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٥ ، ٣٩ ، ٤٣ ،	١١
الإلتزان الإنفعالي	٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٣٢ ، ٣٦ ، ٤٠ ، ٤٤ ، ٤٧ ، ٥٠ ،	١٣
مجموع مفردات مقياس التفكير الإيجابي		٥١

#### نتائج الدراسة:

أشارت النتائج إلى التحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس والتي تميزه بدرجة صدق وثبات تمكنا من استخدامه بكفاءة علمية في الدراسات المستقبلية.

المراجع:

- أحمد قواسمة ،عدنان الفرّح .(١٩٩٦). تطوير مقياس الثقة بالنفس، المجلة العربية للتربية، اردن، الأردن، (٢)، ٣٦ - ٥٣.
- أسماء محمد عدلان .(٢٠١٤). أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في بعض سمات الشخصية وحل المشكلات لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوى صعوبات التعلم الإجتماعي، رسالة دكتوراه، غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة .
- أمانى على المومنى.(٢٠١٩). مستوى ممارسة التفكير الإيجابي وعلاقته بمشاعر فقدان لدى الأمهات اللواتى توفى أبنائهن فى الأردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ٣ (١٤)، ١٢٨-١٥٩ .
- حنان حسين محمود.(٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي فى تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية فى العلوم النفسية، جامعة عين شمس، ٤٢ (١)، ٢٣٠ - ٢٩٨.
- حسام منشد الهالى .(٢٠١٣). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة كربلاء.
- ديابا أحمد الطراونة .(٢٠١٨). الذكاء الناجح وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة مؤتة.
- روبرت أنتونى .(٢٠٠٥). ما وراء التفكير الإيجابي ، (مكتبة جرير، مترجم). مكتبة جرير.
- سوهادفيلد .(٢٠١٤). التفكير الإيجابي الرائع ،غير نظرتك للحياة وواجه المستقبل بثقة وتفاؤل، (مكتبة جرير، مترجم). مكتبة جرير.
- عبد الستار إبراهيم .(٢٠٠٨). عين العقل دليل المعالج النفسى للعلاج المعرفى الإيجابي، دار الكاتب.
- عبد الرحمن على حماد.(٢٠١٥). التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وعلاقتهما ببعض المتغيرات لدى طلاب جامعة النيلين \_كلية الآداب، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة النيلين .
- علا عبد الرحمن على .(٢٠١٢). التفكير الإيجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بالجامعة، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس ، رابطة التربويين العرب، ٣ (٢٣)، ١٥٤-١٧٤ .

## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

- علياء عبدالله السادة. (٢٠١٧). تقدير الذات وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات قسم اللغة العربية جامعة قطر: دراسة ميدانية بكليتي الآداب - التربوية، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة أم درمان الإسلامية.
- عيشة علة ، نعيمة بوزاد. (٢٠١٦). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، ٣ (٢)، ١٢٤ - ١٤٩.
- فيرا بيفر. (٢٠١١). التفكير الإيجابي ، (مكتبة جرير، مترجم) (ط ٨). مكتبة جرير.
- محمد كمال حمدان. (٢٠١٠). الإبتزان الإنفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، رسالة ماجستير، غير منشورة، الجامعة الإسلامية .
- David M. Buss.(2000): The Evolution of Happiness ,*Journal of the American Psychological Association, Inc.* 0003-066X/00/\$5.00 Vol. 55, No. 1,PP 15-23.
- McCreaddie, M., Payne, S., & Froggatt, K. (2010). Ensnared by positivity: A constructivist perspective on 'being positive' in cancer care. *European Journal of Oncology Nursing*, 14(4), 283-290.
- Wilson, L. (2017). *Art of Positive Thinking*, 121-125.

" الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

ملحق (١)

أسماء السادة محكمى مقياسى ( التفكير الإيجابي )

ودرجاتهم العلمية واقسامهم العلمية

م	الأسم	الدرجة العلمية
١	أ.د/ السيد الفضالى عبد المطلب	أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوى - كلية تربية - جامعة الزقازيق.
٢	أ.د/ أحمد عبد الرحمن عثمان	أستاذ علم النفس التربوى- كلية تربية- جامعة الزقازيق.
٣	أ.د/ إيمان فوزى سعيد شاهين	أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى - كلية تربية - جامعة عين شمس.
٤	أ.د/ محمد إسماعيل سيد	أستاذ علم النفس التربوى - كلية تربية - جامعة عين شمس.
٥	د. نصر محمود صبرى	أستاذ مساعد علم النفس التربوى- كلية تربية- جامعة الزقازيق.
٦	د. ياسمين عبد الغنى سالم	أستاذ مساعد علم النفس التربوى- كلية تربية - جامعة عين شمس.
٧	د. مجدى شعبان أمين	مدرس بقسم علم النفس التربوى- كلية تربية - جامعة عين شمس.



## ملحق (٢)

الصورة النهائية لمقياس التفكير الإيجابي

الاسم:

السن:

الكلية، أو الأكاديمية، أو المعهد:      الفرقة:

الجنس:

### تعليمات

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من المواقف التي نود أن تجيب عليها بصراحة ووضوح، مع ملاحظة أن هذه المواقف ليست اختباراً لقدرتك العقلية أو مستوى تحصيلك، ولكن المقصود منها التعرف على آرائك ومشاعرك.

نرجو منك قراءة كل موقف بدقة، ثم تقرر ما إذا كان هذا الموقف صادقا بالنسبة لك أو لا ، فليديك ثلاث استجابات مختلفة.

ونود أن نذكرك انه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فأى إجابة تعتبر صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك بصدق.

ولكم جزيل الشكر

الباحثة

هند ماهر عبد الفتاح

## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

الرقم	العبرة	أوافق	إلى حد ما	لا أوافق
١	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم			
٢	تزداد دقات قلبي عند التحدث مع أشخاص جدد			
٣	أقبل الاعتذار من الآخرين			
٤	أواجه المشاكل وأحاول أن أجد لها الحل			
٥	أعتقد أن محظوظ			
٦	أمتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقى			
٧	أستطيع بسهولة أن أغير أفكارى بحسب متطلبات الموقف			
٨	أتجاهل المشاكل			
٩	أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتى بعد ١٠ أعوام			
١٠	أعتمد على نفسى فى حل مشاكلى			
١١	أتساهل مع الآخرين فى التعامل			
١٢	أشعر بالهدوء والإطمئنان الداخلى			
١٣	أعتقد أن أمورى تسير إلى الأحسن			
١٤	أقبل نفسى حتى لو تعرضت لنقد الآخرين			
١٥	أنا دائم البحث عن البدائل الجديدة لحل مشكلاتى			
١٦	أسير على مبدأ الحديث القائل (لا تغضب)			
١٧	مزاجى طيب بغض النظر عن أى ظروف خارجية			
١٨	أشعر بالإنزعاج الشديد من النقد			
١٩	إذا فشلت مرة فسأنجح فى المرات القادمة بإذن الل			
٢٠	أتماسك عندما أتعرض لصدمات إنفعالية			
٢١	أستمتع بحياتى بصرف النظر عن الغنى أو الفقر			
٢٢	متسامح مع نفسى ولا ألومها			

## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

٢٣	أميل للقول السائد أن الإختلاف فى الرأى لا يفسد للود قضية		
٢٤	أنزعج من سماع الأخبار المؤلمة		
٢٥	أشعر أن حياتى مليئة بالفرص		
٢٦	أعرف كيف أتعامل مع الناس		
٢٧	تجارى الماضى علمتنى الصبر		
٢٨	لدى القدرة على الإسترخاء		
٢٩	حياتى سعيدة		
٣٠	أتصف بأشياء جذابة وجميلة		
٣١	مستمع بما أقوم به من إنجازات فى مسيرتى التعليمية		
٣٢	أنا إنسان هادىء		
٣٣	أعتقد أن مصائب الدنيا اليوم قد تكون لها فوائد فى المستقبل		
٣٤	أهتم بنفسى وبقدراتى		
٣٥	لدى القدرة لتحويل الأزمة لفرصة		
٣٦	ليس من عادتى أن أنفعل حتى وإن أراد أحد إثارتى		
٣٧	أتوقع الأحسن حتى فى الظروف الصعبة		
٣٨	أثق بقدراتى		
٣٩	أتمتع بمرونة فى التفكير		
٤٠	أتمتع بقوة التحمل والصبر		
٤١	أحب أن أرسل إلى من حولى باقات حب وأمل وتفاؤل		
٤٢	أعبر عن رأى بسهولة تامة		
٤٣	ليس لدى طاقة لتغيير أفكارى		

## " الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة " إعداد هند ماهر عبد الفتاح

٤٤	أتسامح مع الشخص الذى يخطئ فى حقى		
٤٥	لدى نظرة تفاؤلية فى الحياة مهما كانت صعوبتها		
٤٦	لدى القدرة على التغلب على المحن والتحديات		
٤٧	أجد صعوبة كبيرة فى معرفة مشاعر الآخرين		
٤٨	أعتقد أنى لن أصل إلى أهدافى		
٤٩	عند تقدمى لعمل ما أشعر بالخوف		
٥٠	أتعامل برفقة ولطف مع الجميع		
٥١	لدى نظرة تشاؤمية للحياة والمستقبل		