



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثلجي الأغواط
كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية
قسم علم النفس العيادي



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي
بعنوان:

التفكير السلبي و الإيجابي لدى النساء المقبلات على الولادة
لأول مرة – دراسة حالة على عينة من النساء الحوامل –

إشراف:
د. قويدري علي

من إعداد الطالبتين:
✓ بن محجوب كريمة
✓ غريس ابتسام

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر و تقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد نبي الهدى

والرحمة وسيد المرسلين الذي علم المتعلم وبعث الأمل في قلوب البائسين

لأولي الفضل من أهل العلم والمعرفة وردا واعترافا بجميل صنعهم وإكراما لهم

كما لا يسعنا إلا أن نتقدم بكل شكرنا إلى الأستاذ المحترم المشرف على هذا العمل

الأستاذ: قويدري علي جزاه الله كل خير .

الذي فضل علينا برعايته وسعة صدره وعلى ما قدمه لنا من توجيهات ونصائح

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى الأساتذة الذين د رسونا من المرحلة الابتدائية إلى الجامعة

كما نتقدم بخالص الشكر لأساتذة علم النفس العيادي.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى النساء المقربات على الولادة لمساهمتهم في إتمام هذا العمل

كما لا ننسى كل من ساندنا من قريب أو بعيد .

الإهداء

"قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون" صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلى بطاعتك .

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى من كلله الله بالهبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من أحمل أسمه بكل افتخار .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لثرى ثماراً قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهندي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد والدي العزيز حفزه الله ورعاه .

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان و التفاني .

إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء والحنان إلى التي صبرت على كل شيء , التي رعتني حق الرعاية وكانت سندي وكانت دعواتها لي بالتوفيق تتبعني خطوة خطوة في عملي .. جزاها الله عني كل خير في الدارين بسمة الحياة وسر الوجود إلى أمي الحنون أطال الله في عمرها.

إلى من لم تنسا أبدا تذكيرنا بطلب العلم قائلة: إقرؤوا إقرؤوا إقرؤوا روح جدتي الطاهرة رحمها الله

إلى شعبة متقدمة تنير ظلمة حياتي أختي حدة

إلى إخوتي :محمد .عبد الحق . جمال ومدلل العائلة هشام

" إلى زوجات إخواني "ثرىا وعبله "والكتاكيت لجين "كوثر " جيهان .

إلى سندي في الحياة خطيبي سفيان وجميع أهله

إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء إلى ينايع

الصدق الصافي إلى من معهم سعدت ، برفقتهم في دروب الحياة صديقتي:

نعيمة. ابتسام. هنوف.

كما أهدي ثمرة جهدي لأستاذي المحترم قويدري علي الذي كلما تظلمت الطريق أمامي لجأت إليه فأنارها والذي قدم لي يد العون ولم ييخل عليا بنصائحه وتوجيهاته النيرة جزاه الله كل خير .

إلى جميع الزملاء بقسم علم النفس العيادي .

كريمة بن محبوب

الإهداء

بدأنا بأكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وها نحن اليوم والحمد لله نطوي سهر الليالي
وتعب الايام وخلاصة مشورانا بين دفتي هذا العمل المتواضع الى منارة العلم والإمام المصطفى سيدنا محمد صلى الله
عليه و سلم

من دواعي الفخر والاعتزاز ان هذه ثمرة جهد هذا العمل المتواضع الى ملاكي في الحياة الى من أرضعتني الحب والحنان
امي العزيزة حفظها الله واطال في عمرها

الى الذي تعلمت منه الصمود مهما كانت الصعوبات الى من علمني النجاح والصبر ولم ييخل بشيء من اجل دفعني
في طريق النجاح ابي العزيز

الى اعز من في قلبي زوجي الذي كان السند والرفيق الدرب ومن نور عني الحياة وساعدني في مشواري الدراسي وكان
له الفضل الأكبر في نجاحي

الى من تحلو الحياة بدوئهم اخواتي نوال. خيره. الطاهر. العلمي

الى من ساعدوني ووقفوا الى جانبي مهما ترف الكلمات فلا استطيع ان اوفي حقهم اهل زوجي بوشويرب حفظهما
الله ورعاهما

الى رفيقات دربي الى اصحاب القلوب الطيبة اللواتي يرافقني دائما نعيمه خضره. فطوم..

الى من شاركتني هذا البحث: كريمة بن محبوب

والى كل من يحمل لقب غريس و دصعة

ابتسام غريس

الفهرس	
ب	الشكر والتقدير
ج	الإهداء الأول
د	الإهداء الثاني
هـ - ز	الفهرس
ح	الملخص
الفصل الأول: الفصل التمهيدي	
1	مقدمة
2	الإشكالية
2	أسئلة الدراسة
2	الفرضيات
3	تحديد المصطلحات
3	حدود الدراسة
3	أسباب اختيار الموضوع
4	أهمية الدراسة
4	أهداف الدراسة
4	الدراسات السابقة
9	التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثاني: ماهية التفكير	
13	تمهيد
14	تعريف التفكير بمعناه العام
14	التفكير في الاصطلاح
14	النشأة التاريخية للتفكير
15	النظريات المفسرة للتفكير
17	خصائص التفكير
17	مستويات التفكير
18	فوائد التفكير
19	خلاصة

الفصل الثالث: التفكير الإيجابي والتفكير السلبي	
أولاً: التفكير الإيجابي	
21	تمهيد
22	تعريف التفكير الإيجابي
22	أهمية التفكير الإيجابي
24	خصائص التفكير الإيجابي
26	سمات التفكير الإيجابي
28	خلاصة
ثانياً: التفكير السلبي	
29	تمهيد
29	تعريف التفكير السلبي
30	أعراض التفكير السلبي
33	سمات التفكير السلبي
34	أسباب التفكير السلبي
38	نتائج التفكير السلبي
39	طرق التخلص من التفكير السلبي
39	العوامل التي تؤثر على التفكير الإيجابي والتفكير السلبي
42	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته	
44	تمهيد
45	الدراسة الاستطلاعية
45	منهج البحث
45	أدوات البحث
48	مكان و زمان إجراء البحث
48	عيقة البحث
49	الصعوبات التي واجهت الباحثان أثناء الدراسة

الفصل الخامس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج	
51	الحالة الأولى
53	الحالة الثانية
56	الحالة الثالثة
59	مناقشة الفرضية
59	تفسير النتائج
59	توصيات و اقتراحات
61	قائمة المراجع
	الملاحق

الملخص:

يتلخص موضوع دراستنا البحث في التفكير الايجابي والسلبي لدى النساء المقبلات على الولادة ومدى أهمية التفكير الايجابي عندهم , و ذلك للكشف عن واقع و معاش شخصية الحالات بعد الولادة. ولتحقيق أهداف بحثنا اعتمدت الباحنتان على المنهج الإكلينيكي كخطوة مهمة في البحث، مع تطبيق مجموعة من الأدوات المتمثلة:

في دراسة الحالة التي تعتمد على الملاحظة و المقابلة بهدف جمع البيانات و المعلومات , لأنها تسمح بالتعبير بأكبر قدر عن المشاعر والانفعالات، وللمحافظة على سير المقابلة نحو الهدف المحدد. حيث تمثلت عينة البحث في 3 حالات لنساء تتراوح أعمارهن بين 21_30 سنة . مع استعانتنا بتطبيق مقياس التفكير الايجابي والسلبي من إعداد إبراهيم عبد الستار.

نتائج الدراسة كانت كالتالي :

وجود مستوى مرتفع في التفكير السلبي لدى النساء الحوامل المقبلات على الولادة لأول مرة .

- أن معظم أفراد العينة لديهم تفكير سلبي مرتفع.
- توجد فروق بين التفكير الايجابي والسلبي .
- مستوى قلق الولادة لدى المرأة الحامل المقبلة على الولادة مرتفع.

Abstract:

The subject of my study, the research, is summarized in the positive and negative thinking of women with childbirth And how important positive thinking is for them , This is to reveal the reality and pension of personal cases after childbirth, and to reveal psychological pain , And the suffering resulting from the physical pain experienced by a woman before childbirth. To achieve the objectives of our research, the researcher relied on the clinical approach. As an important step in the research, with the application of a set of tools , In a case study that relies on observation and interview with a view , Collecting data and information, Because it allows the expression of the largest amount of feelings and emotions, and to maintain the course of the interview towards the specified goal . The research sample consisted of 3 cases of women aged between 21-30 years. With my help in applying the positive and negative thinking scale prepared by Ibrahim Abdel Sattar.

The study found the following results :

- _That most of the sample members have high negative thinking
- _ There are differences between positive and negative thinking
- _ The level of birth anxiety for a pregnant woman to give birth is high

الفصل الأول

1- مقدمة :

يعد التفكير الأداة التي يواجه بها الإنسان متغيرات العصر , و عاملا من العوامل الأساسية في حياته ومن خلال التفكير تتكون معتقدات الفرد , وميوله ونظراته لما حوله , فالتفكير يعد ضرورة انسانية و طريقا إلى الإبداع في شتى مجالات العلوم والمعرفة , كما أنه يظل من العوامل البارزة التي تدفع بالأمم و الأفراد إلى الرقي والتقدم في مختلف مجالات الحياة .وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم في أمور كثيرة وتسييرها لصالحه , فالتفكير عملية وجدانية راقية تبنى و تؤسس على محصلة العمليات النفسية كالإدراك والاحساس والتحصيل والإبداع , وكذلك على العمليات العقلية كالذكر والتمييز والتعميم والمقارنة والتحليل , ومن ثم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية و النفسية و ذلك للدور الكبير الذي يلعبه في المناقشات وحل المسائل وغيرها , حتى أنه لا يمكن الاستغناء عنه في عمليات اكتساب المعرفة وحل المشكلات التي تواجه الإنسان .

فمن الواجب و اللائق التدرب على آلية التفكير الإيجابي و مهاراته التي توصل بصاحبها إلى السعادة ,فكلما كان التفكير إيجابيا كلما أدى إلى بداية الطريق للنجاح والأفكار الإيجابية في معظم شؤون الحياة , و كلما كان التفكير سلبيا كلما أدى الى التعامل مع المشكلات و شؤون الحياة بأساليب خاطئة , هذا ما أثبتته الدراسات الحديثة التي اهتمت بالتفكير و اساليبه في السنوات الأخيرة وهذا ما سنتطرق إليه من خلال عملنا هذا في الفصل النظري.

2- الاشكالية:

يلعب التفكير دورا هاما في الصحة والمرض. يقول: الدكتور سليحمان أن الصحة فكرة والمرض هو الآخر . غزى النفسيين والأطباء العقلين وكذا الأطباء العاملون . الحالة الصحية الجيدة إلى التفكير الإيجابي ، والمرض إلى التفكير السلبي .

يلخص ” فيكتور فرانكو ” وهو من أوائل المهتمين بالتفكير السلبي والتفكير الإيجابي في أنه تلك الحالة المزاجية التي تنبع من العقل ويقلما الفرد عن نفسه للآخرين تصرفاته اتجاه الأشخاص والأحداث ونظراته الحسنة للأمور وتفسيرها بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد . (محمد السعيد أبو حلاوة ، 2013).

تعمل الفكرة على ترك انعكاس في ساحة الشعور وعلى مستوى مكونات الجهاز النفسي حيث يعمل التفكير بطريقة ايجابية على ضمان الصحة النفسية ، أما أنماط التفكير السلبي تعمل على مضاعفة الشعور بالتوتر والقلق والانشغال بالمخاوف من المستقبل وكل ما يدخل ضمن المرض النفسي . (عبد الستار ابراهيم ، 2011) .

فالمرأة المبرجة للولادة تخضع لمجموعة من الصراعات كالوسواس والقلق والخوف وكذا التفكير على سلامتها وسلامة طفلها أو فقدانها للحياة فإن مرحلة الولادة هي عملية طبيعية وفي معظم الأحيان فإنها تمر بسلام ولكن كغيرها من الأمور لها ما يؤثر عليها بالإيجاب ، وذلك فهي تعتبر من المراحل الصعبة في حياة أي امرأة فهي من ناحية ايجابية تصغي البهجة والسرور على حياتها كونها أصبحت أم وتعتبر سلبية لما تخلفه من مشاكل صحية أو حتى تحميلية يشكل للمرأة صدمة ينتج عنها قلق مختلف الشدة والدرجة حيث تزول ثقتها بنفسها مما يؤدي بها إلى اللجوء إلى ردود أفعال مختلفة ولفهم موضوع التفكير بنوعيه وكذا الولادة نتوصل إلى طرح الإشكاليات التالية:

- ما مستوى التفكير (السلبي والايجابي) لدى النساء المقبلات على الولادة لأول مرة.
- هل توجد فروق في مستوى التفكير (السلبي الايجابي).

3- أسئلة الدراسة:

ما مستوى التفكير (السلبي والايجابي) لدى النساء المقبلات على الولادة لأول مرة ؟ .

4- الفرضيات:

نتوقع مستوى مرتفع في التفكير السلبي لدى النساء المقبلات على الولادة لأول مرة.

5- تحديد المصطلحات:

- التفكير: هو نشاط ذهني أو عقلي يختلف عن الإحساس والإدراك ويتجاوز الاثنين معا إلى الأفكار المجردة.
- التفكير الايجابي : هو قدرة الفرد الارادية على تقويم أفكاره ، والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة وتدعيم حل المشكلات .
- التفكير السلبي :هو عبارة عن هاجس من الأفكار المتواصلة التي تسيطر على الانسان مصدرها هو الانسان المتشائم نفسه ، أي أنها ليست حقيقية ، وهي من واقع الوهم والخيال على عكس الانسان المتفائل الذي ينظر إلى الحياة من منظور معاكس تماما .

6- حدود الدراسة :

- الحدود المكانية: أجريت الدراسة في بيوت النساء المقبلات على الولادة لأول مرة, على عينة مكونة من 3 نساء .
- الحدود الزمانية: دراستنا التطبيقية امتدت من 12 جوان إلى 19 جوان 2020 .

7- أسباب اختيار الموضوع :

إن سبب لاختيارنا موضوع التفكير (السلبي والايجابي) لدى النساء المقبلات على الولادة من أجل:

- معرفة مستوى التفكير (السلبي و الايجابي) الذي تعيشه المرأة أثناء الولادة .
- معرفة الاحساسات والمخاوف التي تمتلك المرأة أثناء موعد الولادة ولكون المرأة المقبلة على تكوين عضو جديد في هذا المجتمع.
- لأنها من أهم المواضيع التي يجب أخذها بعين الاعتبار.
- لأنها من أكثر الحالات عرضة للتفكير السلبي.
- لبنين نتائج هذه المخاوف على صحة النساء المقبلات على الولادة.

لذلك تطرقنا إلى هذا الموضوع للتعرف من قرب على التفكير (الإيجابي و السلبي) عند النساء المقبلات على الولادة لأول مرة.

8- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية هذا البحث في التعرف على التفكير (الإيجابي و السلبي) كون أنه أصبح هاجسا لدى النساء المقبلات على الولادة . وإلقاء الضوء على مرحلة هامة من حياة النساء ألا وهي مرحلة الولادة ، ومجال الاهتمام والرعاية بالنساء الحوامل من أجل توافقهن نفسيا واجتماعيا ، ولفت نظر المسؤولين إلى ضرورة توفير الطاقم الطبي المتكامل بما فيه الاختصاصات النفسية وقصد المتابعة النفسية للمرأة في مختلف مراحل الحمل حتى الولادة وما بعدها وتسهيل الضوء على هذه الشريحة ، وأهمية المرحلة العمرية التي تتعرض لها الدراسة وهي مرحلة الولادة من (19 إلى 40 سنة) ومن أجل تزويد العائلات بالنصائح إلى ضرورة الاهتمام بها ودعمها .

- يهتم هذا البحث بالمرأة المقبلة على الولادة قصد فهم جانب من جوانب حياتها ، وكيفية مساعدتها على وضعها كأم تمارس الأمومة ، وكل التغيرات التي ستطرأ على حياتها خاصة المرة الأولى .
- لم يسبق دراسة هذا الموضوع من قبل في كليتنا .
- فتح المجال للدراسات والبحوث للتعرف على مستوى التفكير (الإيجابي و السلبي) لدى النساء المقبلات على الولادة .
- إعطاء نصائح لتحلي بالصفات و الأفكار الإيجابية والبعد عن الأفكار السلبية .

9- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى :

- التعرف الى مستوى التفكير الإيجابي لدى النساء المقبلات على الولادة .
- التعرف على مستوى التفكير السلبي لدى النساء المقبلات على الولادة .
- التعرف على الفروق بين التفكير الإيجابي والسلبي .

10- الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة المنبع الذي يستمد منه الباحث المعلومات، إذ أنها تساعد على تجنب إعادة ما درسه غيره، وتمكنه من بناء اشكاليته على ضوء نتائج ما سبقه من الباحثين، مستفيدا من أخطائهم، ومسترشدا بنتائج دراساتهم، لأن البحث العلمي بناء، وعلى الباحث أن لا يلجأ لهدم ما بناه غيره.

- الدراسات العربية :

دراسة أحمد وآخرون (1994) :

هدفت الدراسة الى تعرف على وجود أعراض القلق و الاكتئاب لدى النساء الحوامل ومدى تأثير المفاهيم الخاطئة على ذلك ، ومقارنة النساء الحوامل بغير الحوامل .

وتكونت عينة الدراسة من (50) امرأة حامل تم اختيارهن عشوائيا من العيادة النسائية في مدينة الحسين الطبية بالأردن ، و (50) امرأة غير حامل كعينة ضابطة ومثلة لعينة الدراسة من حيث الخلفية الاجتماعية والسن ، والثقافة. وقام الباحثون بتطبيق مقاييس متعددة مقياس بيك للاكتئاب ومقياس القلق والمقابلات الشخصية . وعمل الباحثون على معالجة البيانات إحصائيا بعدة أساليب .

أشارت نتائج الدراسة الى أن النساء الحوامل لديهن ارتفاع في مستوى القلق وبعض المفاهيم الخاطئة أكثر من النساء غير الحوامل . ودعمت هذه النتائج فكرة النظرية المعرفية بأن المفاهيم والاتجاهات الخاطئة قد ينتج عنها قلق واكتئاب. ومن تلك الدراسة أنها أجريت على عينة مشتركة من النساء الحوامل وغير الحوامل والتي استخدم فيها الباحثون المنهج التجريبي ليصلوا إلى مدى تأثير المفاهيم الخاطئة على أفراد العينة مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة والتي جاءت نتائجها لتؤكد مدى تأثير المفاهيم الخاطئة والشائعة بين الناس على مستوى القلق والاكتئاب لدى النساء .

دراسة بركات (2006) :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية ، على عينة مكونة من (200) طالبا وطالبة ملتحقين في جامعة القدس المفتوحة_ منطقة طولكرم التعليمية ، موزعين تبعا لمتغيرات الدراسة موضع البحث ، كما استخدم مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة تم اعداده لهذا الغرض . ولقد اكتشفت نتائج هذه الدراسة عن : 1 إن ما نسبته (40,5%) من أفراد الدراسة قد أظهروا نمطا من التفكير الإيجابي منهم ما نسبته (40%) من الذكور و (16,5%) من الإناث . 2 وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي و السلبي تعزى لمتغيرات : الجنس وعمل الأم ، وذلك لمصلحة الطالبات الإناث والطلاب أبناء الأمهات غير العاملات . 3 عدم وجود فروق جوهرية بين درجات

الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات : التحصيل الأكاديمي ومكان السكن ، و عمل الأب ، و مستوى التعليم الأب والأم.

دراسة الهمص (2010) في فلسطين:

عنوان الدراسة قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظة الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق الولادة و جودة الحياة لدى الأمهات التي تترددن على قسم استقبال الولادة في مستشفى الهلال الإماراتي بلغ عددهم 82 أم و مستشفى مبارك بخانيونس بلغ عدد الأمهات 121 أم .

دراسة (فاطمة قاضي - 2012):

تحت عنوان : مستويات الاكتئاب لدى المرأة التي يتكرر عندها الإجهاض، حيث تم الاعتماد على المنهج العيادي ودراسة الحالة من خلال مجموعة من المقابلات وكذلك الملاحظة الاكلينيكية ، وقد تم تطبيق على حالات عانين من الإجهاض المتكرر اختبار بيك للاكتئاب ، وأسفرت النتائج إلى : توصل هذه الدراسة إلى أن تأثير الإجهاض المتكرر على نفسية هذه الفئة من النساء ، حيث يظهر على الحالات أع ارض القلق ، والتشاؤم والشعور بالنقص ، ويعتبر هذا الأخير عامل أساسي يؤثر على الحياة النفسية للفرد.

دراسة خديجة ومها ، (2012):

تحت عنوان : (الاستجابة الاكتئابية لدى المرأة بعد الولادة) ، حيث تم اختبار المنهج الوصفي الاستكشافي ، حيث قامت باختيار عينة قصدية مكونة من 100 امرأة حديثة الولادة ، حيث قامت بجمع البيانات وفقا لأدوات مناسبة تمثلت في مقياس بيك للاكتئاب واستمارة ، وقد توصلت إلى أن النتائج الافتراضية كانت مدعومة لإثبات انه تظهر لدى المرأة استجابة اكتئابية منخفضة.

- الدراسات الأجنبية:

دراسة تيسدال (1993):

أجري تيسدال دراسة بهدف التعرف على تأثير التفكير السلبي في السلوك الاكتئابي ومدى العلاقة المتبادلة بينهما لدى طلبة الجامعة ، طبقت الدراسة على عينة بلغت (522) طالبا وطالبة ، لفحص أساسي يوضح العلاقة بين

الكآبة والتفكير السلبي ، وقد خلصت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن التفكير السلبي والإيجابي يؤدي إلى الاكتئاب ، وأن المزاج المكتئب يحدد نوعية التفكير إيجابي أو سلبي بمعنى أن هناك علاقة طردية بين التفكير السلبي والاكتئاب .

دراسة مونرو (Munro ، 1995):

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي الشخصية المتفائلة والمتشائمة ، على عينة بلغت (420) طالبا و طالبة من من يدرسون في إحدى الجامعات الأمريكية ، استخدم في الدراسة استبياناً للتعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة ، وقد انتهت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية المستوى التفكير السلبي والايجابي تعزى إلى سمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لدى طلبة الجامعة ، حيث أظهر الطلبة المتفائلون مستوى أكبر على التفكير الإيجابي ، بينما أظهر الطلبة المتشائمون مستوى أكبر على التفكير السلبي ، كما أظهرت النتائج عدم وجود أثر لمتغير الجنس والتخصص في مستوى التفكير السلبي أو الإيجابي على أنه قد أظهر الطلاب بشكل إجمالي ميل نحو التفكير الإيجابي . (Munro ,1995, p70) .

دراسة فينيل وآخرون (1996) :

اثر الكآبة النفسية في توفير المناخ المناسب للتفكير السلبي ، وقد تكونت عينة الدراسة من 30 مريضا بالكآبة تتراوح أعمارهم بين (21_ 59)وقد حصلت الدراسة إلى نتيجة عامة وهي أن لا يوجد تأثير جوهري للكآبة المنخفضة و المرتفعة في مستوى التفكير السلبي .

دراسة جوهاردت (1999) :

وقام بدراسة بعنوان تأثير التفكير الايجابي والسلبي في التحصيل والاداء و الإنجاز في موافق معينة ، تم اختيار عينه مكونه من (151) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة ، وقد خرجت الدراسة إلى وجود ارتباط جوهري بين نمط التفكير الايجابي والقدرة على الانجاز التحصيلي لدى الطلبة ، بينما على العكس ، من ذلك فقد أظهرت عدم وجود ارتباط جوهري بين التفكير السلبي وقدرة الطلاب على الأداء التحصيلي .

دراسة دايان وآخرون (2002):

تحت عنوان : (تأثير القلق والاكتئاب على حدوث الولادة المبكرة)، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي ،حيث تكونت عينة الدراسة من (634) امرأة حملن مرة واحدة ،واستخدم لقياس القلق « stat – trait

S, speilberger « ولقياس الاكتئاب » « Inventorie and the Edinburgh depression » scal معيار الاكتئاب تم ، تقسيمه إلى أجزاء ذات قيم معينة تتعلق باضطراب الاكتئاب النفسي الكبير ، وال 75 % من المعيار استخدمت لقياس القلق ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن الاكتئاب مرتبط بصورة إيجابية مع السيدات الحوامل اللاتي يعانين من اضطراب القلق ، ولهن تاريخ مرضي سابق في الولادة المبكرة.

دراسة مونرو (2004):

وفي دراسة أخرى أجراها مونرو (2004) Munro بهدف التعرف على العلاقة بين التفكير والاندفاعي وسمي الشخصية المتفائلة والمتشائمة ، على عينة بلغت (420) طالبا وطالبة ممن يدرسون في إحدى الجامعات الأمريكية وقد انتهت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية في مستوى التفكير .

دراسة وينغ شوينغ (2006 wing chang) :

بعنوان العلاقة بين مستوى قلق الأم ومشاعر السيطرة خلال عملية الولادة للنساء العينات في هونغ كونغ الحوامل لأول مرة . عملية استكشافية وصفية ارتباطية التصميم ، المعلومات جمعت في ثلاث مناسبات خلال المرحلة الأولى من الولادة أثناء عملية الولادة بعد 24 ساعة إلى 48 ساعة من عملية الولادة ، وجمعت العينات من قسم الولادة ، في المستشفى التعليمي العام في هونغ كونغ . عينة الدراسة تتألف من (90) أم من هونغ كونغ الصينية والحوامل لأول مرة جداول العمل وهو معيار ذاتي ، تم تصميمه بحيث يهدف إلى قياس مشاعر السيطرة أثناء الفصل الثالث وتحديد مستوى القلق ، أثناء الولادة و أظهرت الدراسة علاقة سلبية كبيرة ، بين مشاعر وقلق الأم والقدرة على السيطرة خلال عملية الولادة الآثار المترتبة على هذه الممارسة (حضور دروس الأم الحامل) ، وأظهرت الدراسة توصيات للقابلات اللاتي يعملن من الأمهات من أجل تعزيز قدرتهن على التحكم في أثناء المخاض والولادة مع الارتياح وعلاقة بسيطة ما بين ضالة الحضور في فصول ، ما قبل الولادة والسيطرة على المشاعر . وتفتتح ضرورة تقييم مضمون الولادة ، والتعليم من أجل تقوية المرأة على التحكم أثناء عملية الولادة (سيلسي وافي وماركس ، 2003: 7_8)

11- التعقيب عن الدراسات السابقة :

موازنة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة :

بعد استعراض الدراسات السابقة والتي تناولت متغيرات الدراسة الحالية ومن خلال اطلاع الباحثة عليها فقد تبين لها ما يأتي :

أجريت بعض الدراسات العربية والاجنبية حول التفكير الايجابي والسلبي والولادة لكن كل متغير جاء منفردا , أو مع متغيرات اخرى ولم يرد اي من الدراسات التي تضمنت التفكير والولادة معا وهذا ما يميز الدراسة الحالية .

من خلال استعراض هذه الدراسات نجد ان هناك نقص في الدراسات العربية والاجنبية

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تصميم الاطار النظري , وصياغة الفرضية , وتحديد المقياس الذي سيتم استخدامه والمنهج المستخدم .

رغم ما قامت به الباحثتان من الاطلاع الدؤوب على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة , الا أن هذه الفئة لم تنل قسطا وافرا من الدراسات بشكل عام خصوصا في الوسط الجزائري , فعلى حد علم الباحثة فان الدراسة في ميدان الولادة وتفكير النساء المقبلات على الولادة لا تزال شحيحة للغاية . ومن هنا تأتي أصالة هذا البحث .

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة يمكن التعقيب على تلك الدراسات بغرض الكشف عن أوجه الاختلاف التشابه في الأدوات والعينة وكذلك النتائج لمعرفة ما يمكن أن تسهم به الدراسات علميا و نظريا .

من حيث الأهداف :

يلاحظ من عرض الدراسات السابقة أن بعض منها قد هدف إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي مثل دراسة (بركات 2006) ومستويات الاكتئاب (مثل دراسة قاضي 2012) ، ومعرفة الأعراض الاكتئابية في دراسة (أحمد ، 1994) ومدى استجابة المرأة للاكتئاب كدراسة (خديجة 2012) ، وتأثير الاكتئاب عليها ، كما أن بعض من هذه الدراسات هدفت إلى معرفة أعراض القلق و الاكتئاب لدى النساء الحوامل مثل دراسة (أحمد و آخرون

1994) وكذا التعرف على العلاقة بين التفكير والايجابي وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة مثل دراسة (مونرو 2004).

من حيث العينة :

نلاحظ أن الدراسات السابقة اشتركت في حجم العينة المتمثلة في 50 شخص وذلك في دراسة (أحمد وآخرون 1994) , أما (دراسة خديجة ومها 2012) فكانت العينة 100 , أما دراسة جوهاردت فقد اعتمدت على 151 طالبا وطالبة, بالنسبة لدراسة (دايان وآخرون 2002) فاشتملت عينة على 634 امرأة، اما دراستنا الحالية اعتمدت على 3 حالات .-----

من حيث الأدوات:

اشتركت جميع الدراسات المذكورة في استخدامها للبرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي، لكنها اختلفت في المقاييس التي تم اعتمادها، فتتراوح بين مقاييس القلق ومقياس بيك للاكتئاب، أما الدراسة الحالية تم الاعتماد على مقياس التفكير الإيجابي والسلبي .

أما من حيث المنهج:

فتختلف دراستنا عن باقي الدراسات من حيث المنهج، بحيث استخدمنا المنهج العيادي ودراسة الحالة ، أما باقي الدراسات فقد اعتمدت على المنهج الوصفي وكذا المنهج التجريبي .

أوجه الاختلاف:

اختلاف في الأهداف المراد تحقيقها.

وكذا الاختلاف في حجم العينة والمقاييس المعتمدة والمنهج المستخدم .

أوجه التشابه:

اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في العينة المختارة من بينها الطلبة وكذا عينة النساء المقبلات على الولادة.

اتفقت مع بعض الدراسات في استخدامها لمقياس التفكير الإيجابي و السلبي.

أما من حيث النتائج:

اتفقت معظم الدراسات السابقة على أهمية التفكير الإيجابي , وأنها أهم مقومات الصحة النفسية لدى النساء المقبلات على الولادة . فتطابقت دراستنا مع دراسة "فاطمة" من حيث النتائج اذ انه توصلنا الى ان معظم حالات الدراسة يعانون من الخوف والقلق و الاكتئاب جراء الاجهاض المتكرر. وكذا دراسة (بركات 2006) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي .

12- الفوائد التي حصلت عليها الباحثتان :

- استفادت الباحثتان من الدراسات السابقة في صياغة اسئلة و فروض دراستها وفي تحديد الأدوات وكذا المقياس المناسب للدراسة .
- ساعدت الباحثتان على اختيار منهج الدراسة , وتحديد متغيرات الدراسة .
- ساعدت الباحثتان في الحصول على المراجع .
- ساعدت على تنفيذ اجراءات الدراسة واختيار المعالجة الاحصائية المناسبة للدراسة .

13- تعقيب الباحثتان :

من خلال عرض الدراسات السابقة , توقعت الباحثتان وجود مستوى التفكير السلبي مرتفع , و من خلال الاستشهاد بما توصلت اليه الدراسة الحالية إلى صحة الفرضية التي وضعت للاختبار وهي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التفكير الايجابي والتفكير السلبي , ومن خلال عرض أداة الدراسة التي هي القيام بإجراء المقابلة والملاحظة على عينة تكونت من 3 نساء مقبلات على الولادة تبين لنا قلق ظاهر على الحالات كما في دراسة دايان وشعور ممزوج بالفرح والخوف على طفلها والخوف من فقدانه وعلى حالته الصحية ووجود أفكار سلبية ومفاهيم خاطئة حول الولادة وظهور الاكتئاب كما جاء في دراسة أحمد و آخرون .

الفصل الثاني

تمهيد :

خلق الله تعالى الإنسان، ووهبه عقلا يفكر به ، وهذه ميزة جعلته يترفع على عرش الكائنات الحيّة الأخرى، فالتفكير يعدّ أساسيا في حياة الإنسان، فهو الذي يساعده على تقدّمه في هذه الحياة والتّصدّي للمشاكل التي يتعرّض لها، فهو يساعد عمى حل المشكلات بطرق تتناسب مع الفرد وتجنّب له لكثير من الأخطار، وعن طريقه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم في زمام الأمور.

1- تعريف التفكير بمعناه العام:

تعريف التفكير بمعناه العام ، هو نشاط ذهني أو عقلي يختلف عن الإحساس والإدراك ويتجاوز الاثنين معا إلى الأفكار المجردة . ومعناه الضيق والمحدد هو كل تدفق أو مجرى من الأفكار ، تحركه أو تستثيره مشكلة أو مسألة تتطلب الحل كما أنه يقود إلى دراسة المعطيات وتقليبها وتفحصها بقصد التحقق من صحتها ، ومعرفة القوانين التي تتحكم بها والآليات التي تعمل بموجبها. (صالح معمار ، 2007، ص19).

" قام باير " بتعريف التفكير على أنه عبارة عن عملية عقلية يستطيع المتعلم عن طريقها عمل شيء ذو معنى من خلال الخبرة التي يمر بها (سعادة، 2003، ص 40) .

التفكير في الاصطلاح:

عرف جروان التفكير بأنه : عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمس : " اللمس ، البصر ، الشم ، السمع ، والذوق " . (محمد بكر نوفل ، 2001 ، ص 12) .

2- النشأة التاريخية للتفكير:

لقد أدى ظهور علم النفس المعرفي في الستينات من القرن العشرين، إلى بداية ثورة الاهتمام بالتفكير بحيث أصبح مدار البحث لكثير من العلماء ، وقبل ظهور علم النفس المعرفي بوقت طويل كان الناس يستعملون طريقة الاستبطان لمحاولة فهم أنفسهم (غانم ، 2009 ، ص 90).

وعلى الرغم من أن الاهتمام بموضوع التفكير قد بدأ في وقت مبكر فقد أخذ هذا المفهوم حيزا كبيرا من اهتمام كثير من الفلاسفة والمفكرين والعلماء وتغير المفهوم تبعا لمراحل تاريخية عدة أن هذا شبه اتفاق بين المنظرين من التربويين وعلم النفس بتقسيم هذه المراحل إلى مرحلتين أساسيتين :

المرحلة الأولى: قبل بداية علم النفس بوصفه علما تجريبيا اذ كانت الفلسفة السائدة في هذه المرحلة هي الترابطية وكان الاعتقاد أن الحياة العقلية أن تنقسم إلى مكونين رئيسيين:

أ- الأفكار

ب- الترابطات بينهما : (Mayer، 1983، 10)

أما المرحلة الثانية: فكانت بعد بداية علم النفس بوصفه علما تجريبيا اذ ظهر علم النفس في أواخر " القرن 18 " , وذلك عندما افتتح فونت أول مختبر لعلم النفس في جامعة ليبزغ 1879 , وقد أخضع الأفكار الفلسفية لعلم النفس المتعلقة بالعقل إلى دراسة تجريبية وكان لها أثر كبير في دراسة التفكير , فالتفكير له جوانب نفسية طالما يرتبط بالعقل , لذلك قسم فونت موضوع علم النفس الى قسمين :

- أ- عمليات نفسية بسيطة: مثل الانعكاسات التي يمكن دراستها بطرائق تجريبية مباشرة.
- ب- عمليات نفسية عليا: التي لا يمكن اكتشاف شيء عنها من خلال التجربة , ومن ثم تبين أن العمليات العقلية العليا لا يمكن أن تدرس في المختبر , ولكن يمكن دراستها عن طريق النظر إلى النتائج العقلية ككل . (الغريفي , 2003 , ص 9) .

وهكذا نجد أنه مع بداية القرن العشرين قامت مجموعة من علماء النفس الألمان وتدعى بأول دراسة تجريبية حول التفكير , فقد جعلت من الاستبطان أسلوبا تجريبيا مدونة بدقة كل ظروف التجربة ومن دون اعتماد معايير أو قواعد تحدد العمل وقد انتقد عمل هذه المجموعة لأنها تعتمد على خبرة متميزة بدلا من معلومات أو بيانات ملحوظة , وعلى الرغم من النتائج السلبية لدراساتهم إلا أنهم أظهروا أنه بالإمكان دراسة التفكير الانساني , وهكذا توالى المحاولات بعد هذه الدراسة حتى ظهر في بداية هذا القرن العالم الذي اقترح أول نظرية غير ترابطية للتفكير , اذ ركزت نظريته على أن وحدة التفكير هي مجمع بنائي للعلاقات بين الأفكار بدلا من سلسلة من استجابات معينة . (السرور, 2005, ص13) .

3- النظريات المفسرة للتفكير:

- النظرية السلوكية:

انطلق السلوكيون في تفسيرهم لظاهرة التفكير وتوليد الأفكار من مسلمات أساسية لاتجاههم الذي يفترض إلى أن السلوك الإنساني في جوهره يتمثل في تكوين علاقات أو ارتباطات بين المثيرات والاستجابات , وأن تفسير أي ظاهرة في السلوك يعتمد على قوة العلاقة بين المثير والاستجابة. (رضا كاظم, 2013, ص141) .

السلوكية الشرطية المتمثلة بكل من (pavlov and watson) :

ترى بأن التفكير استجابة شرطية اتجاه مثير محدد يستدعي استجابات محددة مرتبطة بالظروف التي توجد ضمنها ويحدد استمرار هذه الفكرة الثواب الذي اتبع بها. السلوكية الاجرائية المتمثلة (skeener 1999-1994) فترى

أن التفكير عملية إجرائية ذهنية أو بحل مشكلة وتعزز تكرار هذه الاستجابة لما ألقاه من تعزيز وتصحيح مرتبط بتشجيع خارجي ومن هنا نستطيع القول بأن السلوك الظاهر هو وحدة البحث والدراسة لدى علماء السلوك , إذ أن التفكير عند السلوكيين هو عملية إجرائية ودراسة كل ما يمكن دراسته عن طريق الملاحظة والقياس ورفض ما هو غير ذلك بما فيه الحياة العقلية للإنسان ولذلك لم تركز المدرسة السلوكية على تفسير التفكير بشكل مباشر.(العتوم وآخرون, 2011, ص 31) .

- نظرية الجشطالت:

يذهب الجشطالت "1920" إلى أن التفكير يبدأ أولاً باستثارة عن طريق الموقف وهذا ينشط ربطه من العمليات الإدراكية ذات الطبيعة العصبية - النفسية تؤدي إلى إعادة ترتيب وتنظيم العمليات الإدراكية الأولى , عن طريق التفاعل الدينامي مع بعضها البعض الآخر , و مع الآثار الفكرية , وبهذا فقد ركزت المدرسة الجشطالتية على كيفية تنظيم الإدراك الذي يؤدي إلى التفكير , ويرى أصحاب هذه المدرسة أن الكل أفضل من الجزء , الأجزاء إذا تم تجميعها في وحدات أو مجموعات كبيرة أصبح لها معنى ويستخدم الجشطالتيون مفهوم الفجوة بين تكرار الاستجابة وتوقفها للوصول إلى حل يعد ذلك تفكيراً , وهذا أدى إلى تحديد ما عرف بالتعلم بالتبصر أو الاستبصار الذي يعتمد على الربط بين عناصر الموقف للوصول إلى الحل . (العتوم وآخرون, 2011, ص 34)

- نظرية فيجو تسكي :

وتعد من النظريات المهمة في تفسير التفكير كونه إحدى ركائز العملية العقلية المعرفية, إذا أكدت على أهمية التفاعل الاجتماعي الزمني في تشكيل عملية التفكير , إذ ترى أن هذه العملية نتيجة للتفاعلين الجانبين فيشكل الجانب الأول الإطار لعملية النماء إذ يستند على النماء من خلال مراحل الطفولة المبكرة , بينما يستند الجانب الثاني على النواحي الاجتماعية خاصة في تشكيل ثقافته الفرد . (رزوقي وسهى, 2013, ص 8)

- نظرية بياجيه :

إن هناك وظيفتان أساسيتان للتفكير هما التنظيم والتكيف , إن التكيف هو تطابق التفكير مع الأشياء وهو ميل الفرد إلى التألف مع البيئة عن طريق عمليتي التمثيل والمواءمة , أما التنظيم فهو تطابق التفكير مع نفسه وهو ميل الفرد إلى ترتيب وتنسيق العمليات في أنظمة جسمية أو سيكولوجية مترابطة متكاملة كما يتضمن بين الفرد إلى وضع الأشياء منظمة وفق نظام معين حتى يسهل إدراكها , وقد أكدت نظرية بياجيه على أهمية تطور التفكير وفقاً لمراحل النمو

المعرفي التي تتميز بسلسلة من عمليات التنظيم ونزعات التكيف الداخلية والخارجية في كل مرحلة وهذه المرحلة هي مرحلة العمليات الحس حركية، ومرحلة ما قبل العمليات ، ومرحلة العمليات المادية ، ومرحلة التفكير المجرد . (سراب عبد الكريم جواد أحمد الأسدي، 2017، ص 771).

4- خصائص التفكير : وهي كالآتي :

- * التفكير سلوك هادف ، فهو لا يحدث في فراغ أو بلا هدف وإنما يحدث في مواقف معينة .
- * التفكير سلوك تطوري يتغير كما ونوعا تبعا لتطور الفرد وتراكم خبراته .
- * التفكير الفعال هو التفكير الذي يوصل إلى أفضل المعاني والمعلومات التي يمكن استخلاصها في موقف ما .
- * التفكير مضمون نسبي فلا يعقل لفرد ما أن يصل إلى درجة الكمال ، وأن يحقق ويمارس جميع أنواع التفكير .
- * يتشكل التفكير من تداخل عناصر البيئة التي تجري فيها المواقف والخبرة .
- * يحدث التفكير بأشكال وأنماط مختلفة قد تكون لوظيفة أو رمزية أو كمية أو منطقية أو مكانية أو تشكيلية لكل منهما خصوصية . (محمد بكر نوفل ، 2008 ، ص 25) .

5- مستويات التفكير :

يختلف التفكير عن باقي القدرات العقلية الأخرى لأنه عملية تنظيم خبرات في كل جديد يناسب الموقف الذي يواجه الإنسان وفي هذا السياق يمكن تصنيف التفكير إلى:

- التفكير الحر الغير موجه نسبيا : وذلك ما نراه في أحلام اليقظة والاحلام و الألعاب الإيهامية فهذا النوع من النشاط العقلي تعبير عن رغبات أو حاجات ولا يعتمد إلا على علاقات بسيطة تكون غير حقيقة ولذلك فان هذا النوع أقرب للتخيل منه إلى التفكير .
- التفكير الموجه : والذي يهدف إلى حل مشكلة أو ابتكار شيء نافع ويمكننا أن نقسم هذا النوع من التفكير الى القسمين التاليين مع ملاحظة ان هذا التقسيم عام واعتباري :

* التفكير الناقد أو التقييمي : ونلجأ إليه عندما نحاول فحص رأي ونقرر مدى صحته و ينتهي هذا النوع من التفكير بإصدار الاحكام أو الموازنة بين موضوعين او أكثر للمفاضلة التي بينهما ، وأساس التفكير الناقد هو تطبيق المعرفة في موقف معين وزمن محدد .

* التفكير الابداعي :وهو الذي يستخدم التفكير ليس لمجرد مراجعة رأي معين بل لإنتاج شيء جديد ذو قيمة ويتضمن العمل الابداعي أو الابتكاري الذي يقود الى اختراع شيء يخدم فرد معين أو ابتكار شيء جديد في ميادين الأدب والفن والموسيقى أو اكتشاف علاقات جديدة أو الوصول الى حل للمشكلات . (عبد العزيز ، ص 50) .

6- فوائد التفكير :

يمكن تلخيص فوائد التفكير في ما يلي :

- يساعد الانسان على حل كثير من مشاكله وتجنب الكثير من الأخطار وذلك لأن التفكير قد يوجه الفرد إلى توقع الخطر في موضوع ما يتخذ الاجراءات الوقائية لذلك .
- التفكير وسيلة جيدة لانتفاع الانسان بخبراته الماضية.
- يساعد الإنسان على تحقيق غايات و نتائج لم تكن تتحقق دون تفكير.
- يفيد في تنمية شخصية الفرد عن طريق إكسابه الكثير من الصفات مثل : الثقة بالنفس واحترام الذات.
- يعتبر التفكير وسيلة تساعد الفرد في تحديد تطلعاته وتعامله مع مستقبله واستعداد له وتصور لواقعه .(عبد الهادي، 2009 ، ص. 173) .
- تجنب عمليات التصلب و الجمود والتفكير المتمركز حول الذات.
- دمج مهارات التفكير في المواد الدراسية مما يسمح للطالب بمعالجة الأفكار الجديدة، والربط بين الأشياء ببعضها، على نحو أعمق .
- يساهم في فهم المعلومات و تطبيقها.
- يستخدم في إعداد الطلاب للتعلم من خلال توليد الأفكار وتنشيط المخططات العقلية المناسبة .(الريعي ، 2013 ، ص ص. 131 132) .

خلاصة:

من خلال عرض هذا المحور يمكن التوصل إلى أن التفكير هو عملية عقلية لا يمكن الاستغناء عنها، و ذلك لتنوير العقل والتحكم في المدخلات والمخرجات، والعمل في إمعان النظر في بعض المشكلات التي تحتاج حقا إلى حلول، أو أفكار تخطر على البال لا بد من تطويرها والاستفادة منها.

الفصل الثالث

أولاً: التفكير الإيجابي

تمهيد:

يندرج التفكير الإيجابي تحت مظلة علم النفس الإيجابي , من كون الفرد كائن يحمل جوانب ايجابية وسلبية , وإن الخبرات التي يمر بها تشكل شخصيته , ومن خلاله نسعى لفهم الانفعالات الايجابية وعلم النفس يهتم بدراسة المشاعر الايجابية مثل الامل , السعادة , الرضا , ومعرفة كيف يمكن للفرد اكتساب المهارات التي تسهم في ممارسة المشاعر الايجابية والجوهر الاساسي الذي يقوم عليه علم النفس الإيجابي فالفرد يولد ولديه العديد من المشاعر الايجابية والسلبية التي تستثار من خلال المواقف وخبرات الحياة .(زيد و آخرون , 2013, ص 241) .

1- تعريف التفكير الايجابي:

عرف فريدريكسون التفكير الايجابي بأنه: سلوك عقلي يتغلغل في التفكير والكلمات والتخيلات الخاضعة للنمو والتوسع والنجاح ويتصف الشخص ذو التفكير الايجابي بأنه يرى الجانب الايجابي في كل المواقف الحياتية.

ويعرف إجرائيا بأنه: الدرجة التي سيحصل عليها المفحوص في قدرة المتعلم الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته , من خلال الاستجابة لفقرات مقياس التفكير الايجابي (منال حسن, 2016 , ص92).

عرفه (ابراهيم ، 2005) بأنه قدرة الفرد الارادية على تقويم أفكاره ، والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة وتدعيم حل المشكلات ، ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة .

أو أن التفكير الإيجابي يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة ، وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير (Peterson viadya. 2003 Seligman 2005)

وعرفه (العنزي) بأنه يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير ولتدعيم من ثقة الفرد في النجاح . (عفرأ , 2013, ص 129) .

2- أهمية التفكير الايجابي :

يسعى الانسان مهما كان عمره ، مهما كان الزمان والمكان الذي يعيش فيه الى ان تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة ، والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة ، ولذلك يحاول جاهدا أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية ، وأن يدفع عن نفسه الذر والمفاسد .

ومن هنا ندرك أهمية التفكير الايجابي فالإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه (كيت كينان ، 2005 ، ص 51) .

ويرتبط الاتجاه العقلي الايجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجالات الحياة (براين تريسي ، 1992 ، ص 230) .

وإن معرفتنا لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الانسان قادرا على تحويل حياته كلها ، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة. ، وعندما يفهم الحقيقة ، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكارا بناءة وبينها انسجام وخالية من الاضطرابات فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاع وظروفا ملائمة والأفضل في كل شيء ، ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب ، والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الانسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها الانسان ويتصورها في عقله (جوزيف ، 2000 ، ص 8) .

ولكي يحقق الفرد النجاح ويعيش سعيدا ويحيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيره ، وأسلوب حياته ، ونظرته تجاه نفسه ، والناس والأشياء والمواقف التي تحدث له ، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته (وفاء ، 2003 ، ص 23) .

فعلى الفرد أن يعلم أن أي تغيير في حياته يحدث أولا في داخله، في الطريقة التي يفكر بها ، والتي تسبب له ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل حياته إما في سعادة أو تعاسة .(ابراهيم الفقي ، 2004 ، ص 17) .

تتلور أهميه التفكير الايجابي في النقاط التالية :

- **يزيد من قدر الانسان :** إن الافكار هي العماد الذي تأسست عليها معظم البلدان ولقد ساعدت الأفكار على إنشاء شركات ضخمة لدفع عجلة الاقتصاد الأمريكي وهو الأضحى في العالم فالأفكار هي أساس كل شيء نقوم ببنائه ، وكل خطوة نخطوها للأمام ، والشخص المفكر الذي تتفق مخيلته عن أفكار رائعة تعلق قيمته .

- **يجلب السعادة :** إن الأفكار التي تشغل العقل تكون ذات أهمية أكثر من أي شيء في الحياة ، والآخر فكوننا لا نستطيع شراء السعادة ولا الفوز بها ، لذا يجب أن نختارها وذلك بأفكارنا الإيجابية .

وأكدت على ذلك دراسة بارك وبيترسون وسليجمان أنه يوجد ارتباط إيجابي بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وهي (الامتنان والقدرة على الحب وحب الاستطلاع والتسامح مع الذات تقدير الجمال الابداع وحب العلم والحكم) والارتياح في الحياة.(park & peterson & soeligman 2004)، وأيضا برهنت على ذلك دراسة كل من كرامتسوفاي بأنه يوجد ارتباط بين التفكير الإيجابي الشعور بالسعادة .

- **يساعد التركيز على الحل عند مواجهة الصعوبات:** الشخصية الناجحة تعرف جيدا قوة قانون التركيز ، وكيف أنه يلغي أي شيء آخر لكي يستطيع الإنسان أن يركز انتباهه على ما يريد ، لذلك فهو يركز على

الحل والاحتمالات ويعرف جيدا أن كل مشكلة مهما كانت لها حل لذلك فهو يأخذ الأمور ببساطة ويفسرها لنفسه بطريقة ايجابية ويستمر ويفكر بهذه الطريقة مهما كانت آراء الناس أو المؤثرات الخارجية أو الداخلية حتى يجد الحل للمشكلة .

- يدفع الفرد أن يكون اجتماعي ويحب مساعدة الآخرين :الشخصية الناجحة تتمتع بأسلوب إيجابي يحترم الآخرين ويتعامل معهم بتقبل تام ، فهو يحب الناس يتمتع بمساعدتهم فيقوم بتقديم يد العون لهم بكافة الطرق ، ويعلم جيدا أن الانسان يموت ولكن يمكن لأفكاره أن تعيش وتساعد الآخرين لذلك فهو لا ييخل على الناس بتقديم يد العون والمساعدة لهم .

- يمكن للفرد أن يعيش بالأمل والكفاح والصبر : الشخصية الناجحة تعرف أن الأمل هو بداية التقدم والنمو ولولا وجود الأمل لتوقف كل شيء ، ولما حاول أي انسان أن يفكر في التغيير والتقدم أو النمو . ومثال على ذلك. " توماس أديسون " لم يشتكي أو يلوم أحدا عندما حاول 10 آلاف محاولة لاكتشاف المصباح ، ورغم السخرية التي لاقاها وضياح أمواله لم يترك فكرته ، بل أخذ المسؤولية كاملة واستمر في طريقه حتى حقق هدفه.

- يجعله واثق من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر في سبيل النجاح:الشخصية الناجحة تعرف جيدا أن التغيير شيء واقعي لا يستطيع أي إنسان أن يتجنبه ، لذلك فهو يعرف ما يريد من أهداف ويخطط لتنفيذها ويضع كافة الاحتمالات لها ويضعها في الفعل .

فأكدت دراسة بيل ومارتن على أن الأفراد الذين يستخدمون التفكير الايجابي لديهم القدرة على تحقيق الأهداف واتخاذ القرارات والتعلم بصورة صحيحة . (شيماء , 2016 , ص782).

3- خصائص التفكير الايجابي :

يسعى إلى استنباط الأفضل ، وهو سر الأداء العالي ، ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة .

يسمح التفكير الايجابي للفرد أن يختار من قائمة أهداف حياة المستقبل الأفضل له في ذلك . فالشخص الذي يفكر إيجابيا ويعتمد على نفسه ، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلا ، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف .

إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة ايجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها ، ان العقل لا يقبل الفراغ فاذا لم تملأه بالأفكار الايجابية فسوف تملأه الافكار السلبية .

عندما نفكر بطريقة ايجابية تنجذب إلينا المواقف السلبية .

يبحث التفكير الايجابي عن القيمة والفائدة ، وهو تفكير بناء توالدي ، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الاشياء تعمل ، وهدفه هو الفعالية والبناء .(نفس المرجع, عبد العزيز,ص75) .

استراتيجيات وقواعد لاكتساب التفكير الايجابي :

أ - اكتشاف المواهب: يحتاج كل فرد في مرحلة ما من عمره ان يكتشف مواهبه ، لأن الموهبة كنز مدفون داخل كل فرد يجب التنقيب عنه أو إخراجها والاستفادة منها، ولكل فرد كنزه المدفون المختلف عن الآخر وليس شرطاً أن يكون كنزك مماثلاً لمن حوله هكذا فعل العباقره والنابعون الذين وضعوا أيديهم على الكنز الداخلي واستغلوه دون ملل أو يأس .

ب - التوقع الايجابي للأمور: يذهب أهل المعرفة بالتفكير الايجابي إلى أن التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الإنسان سلبيا أو ايجابيا.

إن ما نفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي ينغرس ويندمج في خبراتنا .(باريان تريسي, 1992, ص 230) .

ج - بناء الهوية الإيجابية للذات: هوية الذات هي الصورة الذهنية التي يحملها الانسان عن نفسه , واحساسه بذاته (أسامة حريري , 2000).

وللهوية الأثر الكبير في تحديد فكر الانسان وقيمه وسلوكه , ونظراً لقوة تصورك الشخصي لذاتك فإنك دائماً ما تؤدي سلوكاً خارجياً يتفق مع صورتك لذاتك داخلياً (بريان تريسي , 1992) .

د - تحسين التفكير: يمكن للإنسان أن يتعلم شيئاً جديداً، وأن يتقدم ويتطور خطوة كل يوم عن اليوم الذي سبقه، وهذا ليس له علاقة بالعمر ولا الظروف.

هـ - توسيع نطاق التفكير والخروج من الدوائر الضيقة: فإذا كان الشخص طالبا على سبيل المثال لا ينحصر بالمناهج الدراسية استعدادا للامتحان فقط، وإذا كان موظفا أو عاملا عليه أن يتحرر من قيود الكسب المادي فقط، ويبحث عن مجال لتطوير نفسه وهواياته وأنشطته فهذا طريق رحب للدخول في عالم أوسع وأشمل.

و - التفاؤل والأمل : ويقصد بالتفاؤل الايمان بالنتائج الإيجابية , وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات , ومن ثمراته أن يشعر المتفاؤل بسلطته وقوته وأنه متحكم في حياته بحكمة و ذكاء حتى في مواجهة المشكلات المختلفة .

- تعلم استراتيجية رمي الأحمال والهموم أولا بأول، وعدم حملها لتتراكم وتدخل التفكير في حالة من اليأس والقنوط، فهناك دائما حلول للقضايا الصغيرة قبل أن تتفاقم وتكبر .

- العمل على بناء الثقة بالنفس وذلك من خلال تقدير ال ذات في النجاحات الصغيرة، لأن الثقة والإيمان بالنفس تزيد من العزيمة للتقدم نحو أعمال أكثر نجاحا.

- عدم السماح لمشاكل وهموم الحياة اليومية تنسي مهمتك المتعلقة بالارتقاء بتفكيرك والاستفادة من النقد الذاتي لنفسك عند الاختلاء لمراجعة نقاط القوة والضعف وسبل تطويرها.

- الابتعاد عن أحلام اليقظة البعيدة جدا عن الواقع لأنها تجعلك تقارن أحلامك بواقعك لتدخل في حالة من اليأس، التزم بالواقعية واعمل على تحسينها ولو بقدر بسيط أفضل من بناء أحلام يقظة بعيدة المنال.

كل هذه الأمور تجنبك التفكير السلبي وتنقلك إلى عالم من التفكير الإيجابي الذي بدوره سيفتح لك آفاقا جديدة تؤدي بك إلى النجاح والتطور. (سكوت ديليو , 2003) .

4- سمات التفكير الايجابي :

هناك عشرة خصائص تساعد في تحقيق أهداف الفرد والشعور بالسعادة والهدوء النفسي وراحة البال هي :

- الايمان بالله سبحانه وتعالى والاستعانة به والتوكل عليه .
- الرؤية الواضحة التي تساعد الفرد على التعرف على ما يريد المدى القريب والمتوسط والبعيد وكيف يخطط لتنفيذه بمرونة تامة حتى يحصل على أهدافه .

- القيم العليا والتي تجعل الفرد يعيش بعيدا عن السلوكيات السلبية بل يتمتع بكل الصفات الإيجابية مثل الصدق والأمانة والعطاء والكرم وهي خصائص تميز الشخصية التي تفكر تفكيراً إيجابياً .
- التوقع الإيجابي للأحداث والتركيز على الحلول عند مواجهه الصعوبات.
- الاستفادة من التحديات والصعوبات ، حيث لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على أركان حياته.
- الثقة بالنفس و حب التغيير وخوض المخاطر .
- يعيش بالأمل ، والكفاح والصبر ، والمهارات الاجتماعية الإيجابية ، وحب الآخرين ومساعدتهم . (الفقي ، 2008 ، ص 101) .

كما يذكر سعيد (2012) ، صاحبه التفكير المرن (Flaxible Thinking) الإيجابي يدعن للحق ويتوق الى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقا أو مخالفا لها ، صاحب التفكير الإيجابي لغته ومفرداته تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء ، قادر على الحوار والمناقشة العلمية ، قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين ، يحاول صاحب التفكير الإيجابي قدر الامكان اعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين ، ويقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع لأنه يدرك ان المثالية والكمال ليست من صفات البشر ، وبالتالي لا حاجة إلى تقنيع شخصيته بما لا يفيد ولا يلزم ، ويتمتع صاحب التفكير الإيجابي بامتلاكه لأساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل ، كما يحرص أصحاب التفكير الإيجابي على تجنب ذلك ويساعدتهم على ذلك امتلاكهم قدر من الفكر والثقافة والمرونة الفكرية التي تساعدتهم على تجنب مثل هذه المواقف الحرجة . (غانم ، 2005 ، ص 85)

خلاصة:

لا يستطيع الإنسان العيش بدون ايجابية كالشخصية المتوازنة هي الشخصية التي تتمتع بقدر عالي من الايجابية الا انه لا يصل للإفراط فيصبح الفرد يعيش حياة الوهم كالأمني، كما أننا أرينا أن الايجابية لا تعني أن الفرد لا يتصادف مع ظروف سلبية، و نحن و لكن الاقتناع بان هذه الظروف غير دائمة و يتم الاستفادة منها و حلها بطرق سليمة كالتعلم منها كالتنبؤ بالخير كالسعادة .

ثانيا: التفكير السلبي

تمهيد:

يعتبر التفكير السلبي أحد طرق التفكير ، وهو فطري أيضا لدى الانسان منذ ولادته ، ومع خبراته يتأمل أكثر ، وأيضا متعلم أي يكسب من الآخرين ، لكنه يعرقل مسار الحياة ويقف عائقا أمام كل تقدم ونجاح.

ذلك فالثقة بالنفس في سر النجاح وتحقيق المبتغى والسقوط في شباك السلبية هو بداية الفشل والاستسلام لتلك الأفكار السلبية التي سيطرت على العقل وأصبح سجينها .

1- تعريف التفكير السلبي:

تعريف جويدي:

هو عبارة عن هاجس من الأفكار المتواصلة التي تسيطر على الانسان مصدرها هو الانسان المتشائم نفسه ، أي أنها ليست حقيقية ، وهي من واقع الوهم والخيال على عكس الانسان المتفائل الذي ينظر إلى الحياة من منظور معاكس تماما .

أما عن الأطباء والمختصون فهم يرون أن التفكير السلبي حالة من المرض النفسي ، حيث أنه حالة تصيب الانسان ولا يستطيع التخلص منها إلا في حالة تم علاجها بصورة فيزيولوجية، كما أن التفكير السلبي يعتبر من أهم المعوقات التي تعيق عملية النجاح لأنه سيقف حائرا أمام أي نجاح قد يسعى الانسان إلى تحقيقه والوصول إليه (جويدي, 2014).

تعريف الفقي:

ويعرفه أيضا كالاتي:

التفكير السلبي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي ، ويقلق ويخاف من المستقبل ويعيش الحاضر بأحاسيس واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل.

والعجب أن الشخص الذي يفكر بطريقة سلبية عنده قدرة خيالية في العثور على السلبيات في أي شيء حتى ولو كان إيجابيا (الفقي ، 2008، ص ص 12_13).

كذلك يعرف كما يلي:

هو نوع من الإيحاء الذاتي يقوم به الانسان حيال نفسه، يهمس لنفسه بأنه عاجز وغير قادر أو غير مستطيع، وفاشل وغير محبوب إلى آخر القائمة التي لا تنتهي من الأفكار والمشاعر السلبية وقد يبدأ الإيحاء السلبي أثر تجربه مر بها الانسان , كان يكون قد فشل في عمل قام به أو امتحان فشل فيه فبدلاً من أن يستفيد منها نراه يعممها على حياته كلها , وبدلاً من أن ينسى ألمها فإنه يحييها في كل تجربة يقبل عليها .

— حقيقة التفكير السلبي هو أخطر مما يتصوره الانسان، فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعب و الأحاسيس السلبية، والسلوكيات السلبية، وأيضاً النتائج السلبية مثل: الأمراض النفسية و العضوية والشعور بالضياع والوحدة والخوف.

— وقد يبدأ الإيحاء السلبي أثر تجربة مر بها الانسان، كما يكون قد فشل في عمل قام به أو امتحان فشل فيه ، فبدلاً من أن يستفيد منها نراه يعممها على حياته كلها ، وبدلاً من أن ينسى ألمها فإنه يحييها في كل تجربة يقبل عليها (عبد العزيز، 2012، ص 67).

— ومن خلال التعاريف السابقة، نرى بأن التفكير السلبي هو عملية معرفية تتمثل في أفكار ناتجة عن خبرات ماضية مخزنة في ذاكرة الفرد منذ صغره، تسيطر على عقله بصفة سلبية ودائمة.(حنان عرعار , 2016 , ص 106) .

2- أعراض التفكير السلبي:

أظهرت الدراسات بعض الجوانب والمظاهر للتفكير السلبي كالآتي:

أ- اضطرابات التفكير السلبي: وتظهر في الجوانب الآتية:

- **سياق التفكير : (contexte)** حيث يكون الانتقال من فكرة إلى أخرى دون أن يستكمل الفكرة الأولى، وأن الدوران حول نفس الفكرة مرات ومرات، أو الكف عن الحديث عن فكرة قبل الانتهاء منها، أو الدخول في ذكر تفاصيل كثيرة حول الفكرة لا لزوم لها في سياق الحديث.
- **محتوى التفكير : (content thinking)** ويكون على شكل أفكار غير مترابطة منطقياً أو على شكل أوهام وأفكار غير ثابتة ، ويدور التفكير هنا حول أحداث تشبه الأحلام ، ويظهر هذا الاضطراب على شكل عدم قدرة الفرد على التفكير في المفاهيم المجردة التصويرية ، أو اللجوء إلى التفكير المبهم البعيد عن الأفكار الحقيقية . (بركات ، 2006 ، ص 10) .

- اضطراب الشعور: (**Neuropathie**) أي ظهور حالة من الفتور والحمول في التفكير أو ما تسمى بحالة السبات في التفكير، كما قد يظهر ذلك على شكل هذيان فكري بحيث يكون ذهن الفرد في الحالة ما بين اليقظة والنعاس ، ويصل أحيانا إلى حالة الاغماء التام .
- اضطراب الذاكرة: (**Memory disorder**) ويظهر ذلك على شكل زيادة القدرة على تذكر تفاصيل دقيقة جدا لبعض الخبرات التي مر بها الفرد ، والتي تؤدي تذكره لها إلى حالة من الضيق والكدر والقلق ، وبخاصة في حالة الخبرات غير السارة ، وأن يظهر ذلك على شكل فقدان الفرد لجزء من ذكرياته أو لذكرياته كاملة.
- اضطراب انفعالي : (**Emotionnel Disorder**) بمعنى أن يظهر الفرد المضطرب نمط من التفكير غير المتناسب مع الموقف كما ونوعا ، حيث يظهر الفرد بعض المفردات اللغوية غير المعبرة بشكل دقيق عما يجول في خاطره من أفكار ، فيقع نتيجة في ذلك لبعض الأخطاء والأوهام .
- اضطراب السلوك الحركي: ويظهر ذلك على شكل تكرار لبعض الحركات العصبية أو بعض المفردات والتعابير دون أن يكون لها حاجة أو ضرورة ، كما تظهر لدى الفرد في هذه الحالة بعض الحركات المقبولة أو المصطنعة على شكل أنماط من السلوكيات الآتية غير المقنعة للموقف .(عبد العزيز ، 2012 ، ص 70) .

ب- القناعات الخاطئة:

تؤدي القناعات الخاطئة والتفكير الخاطئ إلى مشكلات في التكيف وفي الصحة النفسية و فيما يلي توضيح لبعض النماذج ، ومن بين هذه القناعات الخاطئة في التفكير (بركات ، 2006 ، ص 11) .

- التعميم الزائد (**overgeneralization**) معنى أن يحكم الفرد على مجموعة من الأشياء أو الأفراد بناء على جزء أو مظهر واحد من هذه الأشياء .
- الإفراط أو التفريط: أي إعطاء أهمية مبالغ فيها لموضوع معين ، حيث يصبح هذا الموضوع محور تفكير الفرد ، ولا يجد بديل له ، ويسعى إلى تحقيقه دون غيره وقد يصل إليه ، وقد لا يصل ، كأن يقول لنفسه إما أن أدرس الطب أو لا أدرس اطلاقا .
- الجمل المطلقة: (**Absolute sentences**) استخدام عبارة تقدم أحكام مطلقة قاطعة لا تأخذ الاحتمالات المختلفة بعين الاعتبار ، واستخدام المفردات اللغوية في غير موضعها .

- استمرار الوضع قائما زمنيا : أي عدم الثقة بالمستقبل واستخدام الأفكار المتشائمة من الحياة على افتراض أن ما كان موجودا في الماضي سيبقى كما هو في الحاضر و المستقبل (عبد العزيز ، 2012 ، ص 70) .

وتؤدي هذه القناعات الخاطئة إلى أخطاء وجهود في التفكير ، والمشكلة في هذه القناعات الخاطئة مقاومتها المستمرة لأي محاولة للتعديل والتغيير إلى درجة كبيرة ، حتى أن بعض الناس الذين يحملون مثل هذه القناعات على استعداد للضحية بكل شيء دفاعا عنها ، ومن الأساليب التي تجعل من هذه القناعات الخاطئة مقاومة للتعديل والتغيير هي كالآتي :

- تمتاز بالخصوصية بحيث لا يتم التعبير عنها شعوريا وإنما يعبر عنها بشكل لا شعوري وبالتالي يصعب إدراكها من قبل الفرد بوضوح ، فهو لا يتحدث عنها ولا يستطيع مناقشتها لأنها خفيفة وغير ظاهرة.
- تظهر بعض هذه القناعات في مراحل الطفولة المبكرة فتصبح أساسية في حياة الفرد حيث لا يستطيع الاستغناء عنها في سبيل التكيف مع متطلبات الحياة ، وتتحول بذلك إلى أنماط من العادات الثابتة والراسخة في تفكير الفرد غير قابلة للتعديل والتغيير لقناعاته فيها. (بركات ، 2006، ص11).
- لا يتنازل الفرد عنها ببساطة وبسهولة لأنه قد توصل إليها من خلال فترة زمنية طويلة ، لدرجة أن بعض الأفراد الذين يحملون هذه القناعات الخاطئة يفضلون أن يكونوا على حق أكثر من تفضيلهم لأن يكونوا أكثر سعادة وأكثر صدق وموضوعية من بين هذه الطرق والأساليب التي يلجأ إليها هؤلاء الأفراد (عبد العزيز ، 2012 ، ص71) .

ج- السجاهل الانتقائي (Sélection ignoring)

بحيث يحاول الفرد تجاهل تجنب المعلومات والأحداث أو المواقف والوقائع التي تنقي هذه القناعات أو تناقضها ، ويبقى ويثبت إدراكه كله حول المواقف ، والوقائع التي تميز هذه القناعات الخاطئة وتؤكد لها ولو أنها غير موضوعية . (بركات ، 2006، ص 12) .

د- الانتباه الانتقائي : (Selection attention)

يركز الفرد حامل هذه القناعات الخاطئة انتباهه على أي ملاحظة تثبت قناعاته الخاطئة ولا يركز على دون ذلك.

هـ - المكافأة والتعزيزات الزائفة :

أي محاولة الفرد للتفسير الوقائع التي يصادفها في حالته بشكل خاطئ باعتبارها تتضمن مكافأة أو تشجيع لهذه القناعات الخاطئة. ، كما يحاول بعض الأفراد الذين يحملون هذه القناعات طلب الإطراء والمدح لهذه القناعات ، فإذا ما حصل الفرد على هذه التعزيزات والاطراءات بين الفينة والأخرى ممن حوله فإن هذه القناعات الخاطئة تزداد رسوخا و تثبتا لديه وتصبح أكثر مقاومة للإحماء .

و- اختبار الأصدقاء:

يقوم الفرد باختيار أصدقائه الذين يحملون قناعات تشبه قناعاته ، مما يؤدي إلى أن يعمل كل فرد من أفراد هذه العلاقة على اختيار وانتقاء الوقائع والأحداث التي تثبت هذه القناعات الخاطئة، و روايتها وتكرارها بشكل يزيد من تركيز الانتباه عليها (عبد العزيز ، 2012 ، ص71) .

3- سمات التفكير السلبي:

بعد تحليل العديد من الدراسات ، أمكن التوصل إلى السمات والخصائص الأساسية للتفكير السلبي ، وهي كالآتي :

- الفرد صاحب التفكير السلبي ذو فكر متصلب شديد الجمود. (Dogmatism) ، قادر على التخلص من آرائه حتى لو بدا له خطأها .
- اللغة التي يستخدمها صاحب التفكير السلبي تحميل إلى الحدية والقطعية والتعميم ، ومفرداته التي يستخدمها قوية وصارمة ، و رموزه مغلقة وحاسمة غير قابلة للتعاطي مع الرأي والآخر .
- يتميز بتخلف الطرح ، وتدني مستوى المقولات والمفاهيم لديه بسبب قناعاته المتصلبة والجامدة.
- يتصف الفرد ذو التفكير السلبي بضعف الاحساس الوجداني نحو الآخرين ، فلا يهتم أن يلقي بالكلام الخشن والجارح نحوهم ، دون أن يأبه بما يسببه لهم من أذى لإحساساتهم .
- يتصف صاحب التفكير السلبي بالثرثرة وإعطاء انطباع للآخرين بأنه مثقف وأن لديه اجابات لكل سؤال مهما كان نوعه وفي كل المواقف، فهو يستخدم عدد معين من المفاهيم والمصطلحات والمبادئ الجاهزة والمحددة، والتي يستخدمها في كل موقف سواء كانت مناسبة أو غير مناسبة ، وبالتالي يكون حديثه لا جدوى منه مليء بالمغالطات العلمية والمنطقية .

- يميل صاحب التفكير السلبي إلى إعطاء المستمعين له صورة مثالية عنه وعن شخصيته تأبى طبائع الناس تحقيقها، ولكن سريعا ما تكتشف هذه الصورة وسريعا ما يراه الآخرون على حقيقته، وسبب ذلك ناتج عن نقص في الشفافية وقلة الخبرة بواقع الحال بالنسبة له .
- عادة ما يقع أصحاب التفكير السلبي في مواقف من الإرباك ويضعون أنفسهم في ورطات حرجة أثناء النقاشات المختلفة نتيجة للتناقضات الفكرية حيث لا يمتلكون الخلفية الثقافية الواسعة التي تساعدهم على متابعة النقاش بموضوعية. (بركات , 2006 , ص10) .

4- اسباب التفكير السلبي:

هناك عدة أسباب يمكن أن تكون دافعا قويا لتوليد تفكير سلبي لدى الفرد تتمثل في ما يلي :

أ- البعد عن الله سبحانه وتعالى :

الحياة المادية التي نعيش فيها والمنافسة القوية التي نراها حولنا والتغيير السريع، جعل معظم الناس يضيع مع التحديات ويبعد عن الله سبحانه وتعالى سواء كان يدرك ذلك أم لا. فالمؤمن الحقيقي يتوكل على الله تعالى ويتقيه ويشكره في السراء وفي الضراء ولا يكف عن التقرب منه، أما الشخص الذي يبعد عن الله تعالى تكون الدنيا أكبر همه وحياته ضنكاً مملوءة بالسلبيات. (الفتحي , 2007 , ص 170) .

وقد قال الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم: "وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ دِئْرِ فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى" (سورة طه، الآية: 124

ب- عدم وجود أهداف محددة :

فعدم تبني الفرد لأهداف وآفاق مستقبلية في حياته دراسية كانت أو مهنية يجعله من غير طموح , لذا يكون عرضة بفراغه هذ للتفكير بأمور سلبية .

فيرى ابراهيم الفتحي (2007) أن هناك خمسة أنواع من الناس يعانون من المشكل هذا هم :

- أشخاص لا يعرفون ما يريدون .
- أشخاص يعرفون ما يريدون لكن لا يفعلون اي شيء للحصول عليه .
- أشخاص يعرفون ما يريدون وعندهم أهداف محددة ولكنهم لا يعتقدون في قدراتهم .

- أشخاص يعرفون بالتحديد ما يريدون ولكنهم يتأثرون سلبيا من العالم الخارجي .
- أشخاص يعرفون ما يريدون ويذهبون وراء أهدافهم بقوة حتى يحققوها .

ج- الروتين السلبي:

يعني أن الشخص يفعل نفس الشيء بنفس الطريقة في كل لحظة من حياته دون أن يكون هناك أي تغيير على الإطلاق , فالشخص الذي يعيش في روتين سلبي يفقد الاهتمام بعمله وبكل شيء حوله ولا يجد أي طعم لأي تغيير وهذا ما سيدفعه للتفكير السلبي .

د-المؤثرات الداخلية:

من أكبر التحديات التي قد يواجهها الانسان في حياته هي تحدياته مع نفسه , أي أنها لا تحدث من العالم الخارجي , ومن أخطر هذه المؤثرات هي عدم التقبل الذاتي لأنه من أهم أسباب التعاسة التي قد يشعر بها الانسان . لأن الصورة الذاتية والتقدير الذاتي والتقبل الذاتي والثقة في النفس والمفهوم الذاتي والمثل الأعلى الذاتي , كل هذه المفاهيم جميعا متواجدة في داخل الانسان في ملفاته العقلية والمخزنة بقوة في العقل الباطن والتي سببها الأساسي هو الشخص نفسه وذلك عن طريق أفكاره السلبية عن نفسه والتي كررها أكثر من مرة وربط معها أحاسيسه حتى أصبحت اعتقادا , ثم كرر هذا الاعتقاد بأحاسيس مرتبطة حتى أصبحت عادة من عاداته يعيش بها حياته والتي تكون مملوءة التحديات والصعوبات .

نذكر كذلك ضعف الثقة بالنفس والانسياق السريع خلف المؤثرات والانفعالات الوجدانية والعاطفية والابتعاد عن الثبات والهدوء الذين يمهدان لشخصية ايجابية الفكر والسلوك .

تركيز الانسان على مناطق الضعف لديه ومن ثم تضخيمها حتى تصبح شغله الشاغل .

الانطواء على النفس والبعد عن المشاركات الاجتماعية الإيجابية والتدريب على التفاعل الاجتماعي .

عقد المقارنات بين الفرد وبين غيره من الذين يتفوقون عليه مع تجاهله لمواطن القوة لديه .

المواقف السلبية والذكريات الناشئة مع الفرد منذ طفولته.

تضخيم الأشياء فوق حجمها وعدم تفهم المواقف بعقلانية وهدوء .

الخوف والقلق والتردد يصنعان شخصية مزدهمة بالأفكار السلبية.

الاكتئاب والسوداوية في رؤيه الأمور والمواقف .

هـ- المؤثرات الخارجية :

للمؤثرات الخارجية ذات الطابع السلبي تأثير كبير على توليد تفكير سلبي لدى الفرد سواء كانت من الأسرة ، المدرسة ، العمل كالانتقادات والتهكم الذي يتعرض لها الفرد من محيط أسرته او عمله أو أقاربه قد يكون له الاثر البالغ في اكتساب التفكير السلبي .

و- الصحة السيئة :

اتخاذ أصدقاء سلبين في أفكارهم ونظرتهم للحياة تسبب التركيز على السلبيات وتجعل العقل يفتح كل الملفات من نفس النوع مما يسبب نتائج أيضا من نفس النوع ، فالتفكير السلبي يجعل الشخص يرتاح للناس الذين يدعمون رأيه السلبي ، وتكون أفكارهم من نفس نوع أفكاره ، فالصحة السلبية تسبب وتقوي التفكير السلبي ، وبذلك يعيش الانسان في محيط سلبي يسبب له تحديات أكبر ويجعل حياته سلسلة من المتاعب .

ز- وسائل الاعلام :

تعتبر وسائل الاعلام من أهم عوامل التشاؤم والتفكير السلبي بسبب تركيزها على السلبيات والتحديات وذلك لكي تشد انتباه الناس فتحملهم يستمرون في مشاهدته ما يضرهم ، مشاهدة البرامج أو الأفلام أو قراءة مقالات تحمل طابعا سلبيا فإن لذلك الأثر الكبير أن بعض وسائل الإعلام تستعمل للتأثير على الناس بطريقة سلبية . (الفقي 2008, ص 48) .

بعض الأخطاء التي توصل إلى التفكير السلبي :

قد يلجا بعض الأفراد إلى نمط من التفكير الخاطئ لحل بعض من مشكلاتهم ، ومن بين هذه الأخطاء التي توصل الفرد إلى التفكير السلبي ما يلي:

– **النظرة الجزئية:** وهي نظرة سطحية ضيقة للأشياء وتعتبر أساس قاصر للتفكير ، وهو خطأ في الادراك أو

الفهم وهو يقوم على تقويم الكل على أساس الجزء الذي أدركه أو فكر فيه من الموقف الكلي .

- **السلم الزمني** : حيث يتم تركيز على فترة زمنية محددة ، غالبا ما تكون قريبة وحاضرة ، فيبقى هذا النمط من التفكير تفكيراً آنياً وخصوصاً لا يحسب أي حساب للمستقبل .
- **التمركز حول الذات** : وهنا ينصب التفكير وفقط على ما يحققه للفرد من مصلحة خاصة ، بمعنى أن الإدراك التفكير لدى الفرد في هذه الحالة تتصف بالتفكير الذاتي مع غياب مفهوم النحن الاجتماعي (decent ration) والسير وراء المؤثرات والانفعالات الوجدانية وتضخيم هذه المواقف العاطفية دون رؤية عميقة للموقف مع انعدام الثقة بالنفس .
- **الغرور والعجرفة** : وهو شعور الفرد بالغرور والتعالي في نمط تفكيره ، ويعتبر هذا الشعور من الأخطاء الشائعة في تفكير الأشخاص ، ويصل بأصحابه إلى البحث في أمور لا تحتاج إلى تفسير منطقي لأنها تتسم بالوضوح فهو يضخمها بشكل مبالغ فيه حتى يعطي نفسه العذر لمناقشتها ومتابعتها.
- **الانطباع الأولي** : ويعتبر ذلك أحد مظاهر الجمود في التفكير يقوم على الفهم الخاطئ ، ويتسم هذا النمط من التفكير بتسرع والانطباع في اتخاذ القرارات حول مشكلة ما ، دون الامعان والتعمق فيها . لذا لا بد للفرد من أن يكون قادر على تعديل و تغيير تصورات الناتجة عن الانطباع الأول للأشياء والظواهر اذا ما ثبت له خطأ هذه الانطباعات . (بركات ، 2006 ، ص 07 ، 08) .
- **التطرف** : وهو رغبة الفرد بإطلاق تعابير معمرة ، وحدية سلبي أو إيجابي ، ويعتبر ذلك من معوقات التفكير الإيجابي ، حيث يقوم تفكير الفرد هنا على تعميم تقويم الأشياء من خلال تقويم جزء أو عنصر أو خاصية واحدة ، وباستخدام تعابير لغوية حاسمة وقاطعة غير قابلة للتغيير ، ويقود ذلك الى سلوكيات تؤثر بشكل كبير على العلاقة مع الآخرين .
- **الفراغ وانعدام وجود الاهداف** : أي عدم وجود أهداف مثالية و عظيمة في حياة الفرد، وعدم وجود طموحات عالية لديه تشغل تفكيره ، مما يؤدي إلى وجود فراغ فكري لديه .
- **اتجاهات الحكم والتقدير** : ويعني ذلك عدم امتلاك الفرد للمعايير الموضوعية والسليمة والتي تحدد له الانطباع الصحيح أو الخطأ للأشياء ، فتصبح قراراته ناتجة عن التصورات الأولية ، النابعة عن المشاعر والاحاسيس والميول والاتجاهات النفسية ، والاجتماعية غير المقنعة ، وغير العقلانية ، مما يؤدي ذلك الى الخطأ وال فشل في التفكير والادراك .

- تأثير الهالة العام : أي قد يتأثر حكم الفرد الحالي للظاهرة السلوكية أو الاشياء نتيجة لمعرفته السابقة عن هذه الظاهرة أو الشيء ، فان كانت فكرته ومعرفته السابقة إيجابية سوف تؤثر على تقويمه السلبي للظاهرة حتى وان كانت ايجابية في الوقت الراهن

- القوالب أو الأنماط المسبقة: أي استخدام الفرد في حكمه وتقويمه للأشياء على أساس وضعها على شكل قوالب جاهزة متأثرا في حكمه هذه الاشياء بالخصائص العامة الإيجابية أو السلبية عن هذه القوالب المعدة مسبقا ، والاشكالية هنا ، هي أن التفكير بهذه الحالة يقوم على التعميم ، وقد يكون هذا التعميم خاطئ ، لأن هناك فروق فردية واضحة بين الافراد لا يمكن تعميم أحكامنا وتجاهل هذه الاختلافات الفردية (بركات ، 2006 ، ص 8) .

5- نتائج التفكير السلبي:

يتسبب التفكير السلبي لدى الفرد في بعض السمات والمظاهر السلوكية , اذكرها في الاتي :

أ- مبدأ الهجوم أو الهروب : يسمى باللغة الإنجليزية (Fight or flight réponse) تعتبر حالة الهروب مرتبطة بالخوف وحالة الهجوم مرتبطة بالغضب وفي كلتا الحالتين السبب هو التفكير السلبي الذي يجعل الانسان لا يفكر بطريقة منطقية .

ب- القنلة الثلاثة : اللوم , النقد , والمقارنة فعندما يستخدم الشخص أي نوع من هذه الانواع الثلاثة فهو ينعكس عليه هو بسلبيات أسوء من التي تحدث للشخص الاخر .

ج- تقوية الذات والسفلى : الذات السفلى هي التي تجعل الانسان يخاصم ويقاطع أقرب الناس إليه ويجد التسامح ليس إلا ضعفا.

التفكير السلبي قد يؤدي إلى الادمان : التفكير السلبي بسلبياته الخطيرة جدا قد يؤدي إلى إدمان المخدرات , وشرب الخمر , والواقع أن الادمان في حد ذاته ما هو الا نتيجة عدم اتزان في الشخصية والحالة النفسية السلبية جعلت الشخص يحاول الهروب والخروج منها باتجاهه الى مطاف يعتقد أنه الحل لمشاكله. (الفقي, 2008, ص 53)

6- طرق التخلص من التفكير السلبي :

للتخلص من هذه الافكار السلبية نتبع ما يلي :

أ- **تغيير لغة الجسد:** لغة الجسد يقلل من الصورة الذاتية الخاصة بك ، ويؤدي إلى انعدام الثقة . ومن الطبيعي في تلك الحالة ان توجد أفكار سيئة ، لأن الجلوس بطريقة غير مريحة يولد التفكير السلبي .

ب- **التحدث عن مشاعرك :** يؤدي التفكير السلبي الى حدوث مشاكل نفسية وعاطفيه وتحتاج هذه المشاعر للخروج ، وكتمان المشاعر أمر غير صحي .

ج- **التوقف عن التفكير في لدقيقة :** إعطاء العقل فترة راحة حتى يستطيع أن يستمر بصورة صحية ، لأنه من الصعب السيطرة على الأفكار السلبية .

د- **تغيير طريقة الأفكار :** أحيانا يكون التفكير السلبي هو طريقة فقراء النجاح ، أي هنا استبدال الأفكار السلبية بأخرى ايجابية . (7 للتخلص من التفكير السلبي لتكون شخصية أكثر نجاحا ، 2015)

- مخالطة الأشخاص الايجابيين والتعلم منهم .
- تعلم فن التجاهل للأفكار السلبية .
- الهدوء والاسترخاء وتأمل الفكرة السلبية بموضوعية .
- تذكر أن التفاؤل سبيل عظيم نحو السعادة الداخلية .
- الحرص على مد يد العون الآخرين .
- الابتعاد عن العزلة والانطواء لأنهما يرفعان من الأفكار السلبية .
- التمييز بين ما هو حقيقة وما هو خيال .
- لا بد من وجود أهداف سامية علمية وعملية تسعى للوصول إليها .
- مشاركته في دورات علمية مهارات تكتسب منها الثقافة والعلم والتفكير الإيجابي . (القواسمة ، 2012 ، ص 302) .

7- العوامل التي تؤثر على التفكير الايجابي والتفكير السلبي:

أ- **التنشئة الاجتماعية والتحديات التي تواجهها:**

تواجه التنشئة الاجتماعية في عالمنا العربي والاسلامي اليوم اعاني من التحديات أحدهما داخلي : بمعنى أنه نابع من المجتمع ذاته وأنظمتها ومعاييرها وأنساقه المختلفة ، والآخر خارجي : بمعنى أن مصدره خارج حدود المجتمع المتمثل

بالمغيرات التي تدخل على ثقافة المجتمع من الثقافات الأخرى نتيجة للتفاعل السلبي أو الايجابي (الحمادي ، 2003، ص 27).

ب- الحروب :

لعل القول المشهور في هذا المجال بأن الحروب يصنعها الكبار ويقع ضحيتها الصغار أطفال وشباب هو أكبر تعبير عن مدى التأهيل المعنوي والنفسي لهذه الحروب على الأطفال والشباب ، إذ تؤكد كثير من اثبتت الدراسات والبحوث النفسية على ان أخطر آثار الحروب من حيث فقدان التوازن النفسي لديهم ، وظهور الكثير من المشكلات النفسية كالقلق الشديد والفرع والتعاسة والعدوانية والعصاب النفسي وغير ذلك ، إذ أن الصدمات التي يتعرض لها الطفل بفعل الانسان أقصى وأشد مما قد يتعرض له من جزاء الكوارث الطبيعية وأكثر رسوخا في الذاكرة ويزداد الأمر صعوبة إذا تكررت هذه الصدمات والخبرات غير السارة في فترات متقاربة ، فتتراكم هذه الخبرات لدى الطفل والشباب على شكل مشكلة نفسية واجتماعية عميقة ولا سيما اذا لم يتمكن الاهل أو المجتمع من احتواء هذه الحالات من خلال مساعدة الطفل والشباب على تجاوز هذه المشكلات ، من أهم الحالات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الطفل والشباب خلال الحرب : سوء التغذية ، المرض ، التشرد ، اليتيم ، الفواجع بسبب المشاهدة العنيفة ، ارتكاب أعمال العنف ، العجز و الانتكالية .

هـ- المناخ الأسري:

لا يوجد هناك من المؤسسات أو الهيئات التي تستطيع أن تلعب الدور الذي تلعبه الأسرة في حياة الافراد ، ومن أهم السمات المميزة لهذا المناخ الأسري:

- تشجيع الأبناء على الاستقلالية في التفكير واتباع أسلوب الحوار والنقاش والتفاهم وليس أسلوب القاء الأوامر وأسلوب الطاعة العمياء ، ذلك من خلال ما تقدمه من الشعور بالأمن والاطمئنان للطفل
- التخلص ما أمكن من أساليب التربية غير السوية كالقسوة والتهديد والتوبيخ ، والسخرية والعقاب البدني والمعنوي .

د- شعور الفرد بالنقص والدونية :

ويعد هذا العامل من العوامل المهمة التي تؤثر في نمط التفكير واسلوبه لدى الفرد فتجعله تفكيرا ايجابيا أو سلبيا ، وهناك عدة أسباب تؤدي إلى إحساس الفرد بالنقص والدونية أهمها :

- **التربية الغير سوية:** يؤكد معظم علماء النفس على أن التربية والتنشئة الخاطئة لها تأثير خطير في تكوين الفرد النفسي والاجتماعي وتوجيه سلوكه توجيها سويا.
- **الحرمان والقيود الاجتماعية** ينشئ الفرد في مجتمعاتنا ومنذ الطفولة المبكرة لنظم اجتماعية قمعية تقوم على الحرمان والسيطرة ، وتتعدد أشكال هذا الحرمان فقد يكون حرمانا ماديا أو يكون حرمانا من المكانة والمركز الاجتماعي . (بركات ، 2006 ، ص 14) .

خلاصة:

يتضح من خلال عرض الفصلين أنه كلما كان التفكير إيجابيا كلما أدى إلى حل فاعل وناجح لأي موقف أو مشكلة ، وكلما كان التفكير سلبيا كلما أدى إلى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة ، سواء كان بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة في التعامل معها ، أو بتبسيطها واختزالها واستسهالها ، وإتباع أساليب سلبية في التعامل معها وبالتالي عدم الوصول إلى الحل المناسب لها ، وعلى وجه الإجمال فإن التفكير السلبي ارتبط بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية كالكآبة والاضطراب النفسي وغير ذلك ، الدراسات والبحوث النفسية و التربوية إلى أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئا من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناجم عن حالة اليأس الذي تنتابه اتجاهه تلك المواقف والذي يوحى إليه بالعجز والفشل اتجاهها ، وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي للحياة ، والذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته وإلى الحياة من حوله بمنظار مظلم قائم ، ويجعله أكثر تعاسة وتشاؤما في نهج تفكيره .

الفصل الرابع

تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري ، سنعرض الجانب الميداني الذي هو أهم شيء في البحوث العلمية إذ أنه الوسيلة الوحيدة التي تمكننا من التأكد من معلوماتنا النظرية و اختبار تأثير المتغيرات المختلفة على الحالة، كما تسمح لنا باختبار الفرضيات و الإجابة على الإشكالية المطروحة في بداية بحثنا، كما يعد الجانب التطبيقي، همزة وصل بين الجانب النظري و الميداني .

و هنا سنقوم بعرض دراستنا الاستطلاعية و المنهج المتبع و مكان إجراء البحث ، وعينة البحث و معايير انتقائها، خصائصها و التعريف بمختلف الوسائل المعتمد عليها أثناء البحث و خطوات إجرائه.

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية لها أهمية كبيرة في مساعدة الباحث , حيث أن الغرض منها القيام ببحث مصغر في الميدان هو اختبار عناصر البحث.

كما تساعد أيضا في التحقق من الاختبارات المستخدمة وسلامة العينة و أسلوب اختيارها وجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الموضوع , إضافة إلى أنها تسمح بالتعرف على المشكلات التي يمكن أن تظهر قبل القيام بالدراسة الأصلية مما يمكن من حل هذه المشكلات الغير المتوقعة في هذه المرحلة من الدراسة (رجاء محمود , 2006 , ص92).

1- منهج البحث :

إن طبيعة أي بحث علمي يفرض على الباحث إتباع منهج معين للوصول إلى المعرفة العلمية الدقيقة كما يتطلب منه استخدام أدوات مناسبة حيث يعرف المنهج بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة والإجابة عن الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث وهو البرنامج الذي يحدد لنا السبيل للوصول إلى تلك الحقائق وطرق اكتشافها (شفيق، 2001 ، ص 86) .

وعليه فإن موضوع الدراسة هو الذي يفرض على الباحث استخدام منهج معين دون غيره لذلك تختلف المناهج باختلاف المواضيع وحتى يتمكن الباحث من دراسة موضوعه دراسة علمية فإن تحديد المنهج المتبع يعد خطوة هامة وضرورية (الأغا , 1997 , ص14) .

كنا سنعمد في بحثنا هذا على المنهج العيادي الذي يسمح بالملاحظات الدقيقة لدراسة حالات الذي يعد في نظر Maurice reuchlin "على أنه : طريقة تنظر إلى السلوك من منظور خاص , فهي تحاول الكشف بكل ثقة وبعيدا عن الذاتية عن كينونة الفرد والطريقة التي يشعر بها وسلوكياته , وذلك في موقف ما , كما تبحث عن إيجاد معنى لمداول السلوك والكشف عن أسباب الصراعات النفسية مع إظهار دوافعها وسيورتها , وما يجسده الفرد إزاء هذه الصراعات من السلوكيات للتخلص منها .

2- أدوات البحث:

من بين أدوات الاستقصاء التي يوفرها المنهج الإكلينيكي وفق اختيارنا على:

- المقابلة :

هي مجموعة من الأسئلة والاستفسارات و الايضاحات التي يطلب الإجابة عليها والتعقيب عليها وجها لوجه بين الباحث والأشخاص المعنيين بالبحث أو عينة ممثلة لهم. (قنديليجي، 168: 1999) .

كنا سنعتمد عل المقابلة الإكلينيكية نصف التوجيهية بهدف البحث، لأنها تسمح بالتعبير بأكبر قدر من التلقائية عن المشاعر والانفعالات، وللمحافظة على سير المقابلة نحو الهدف المحدد من قبل الأخصائي النفسي تم التركيز على مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى حصر مواضيع معينة تقتضيها ضروريات البحث .

- دليل المقابلة :

هو عبارة عن استمارة تتضمن حالة المرأة الحامل المقبلة على الولادة للمرة الأولى للتعرف على الحالة النفسية و الصحية و الاجتماعية، أي معاشها النفسي و الاجتماعي للمرأة الحامل، حيث يزودنا بالمعلومات المهمة مثل : السن، الاسم، وضعية المرأة الحامل و كذلك تكون هناك أسئلة تجيب عليها مباشرة بمعنى مغلقة و أسئلة تكون مفتوحة و هذا لعدم تقيدها كلياً في الإجابة، و هذا لتفادي دخول المرأة الحامل في الكلام دون انقطاع حتى نتدخل بطرح سؤال آخر لهذا وضعت في دليل المقابلة أسئلة مغلقة و مفتوحة و عند تطبيق أدوات الاختيار لا بد لنا إعادة صياغة الأسئلة في بعض الأحيان مثل : هل تكونين في مواقف صعبة و متوترة أكثر من الآخرين، هل تعانين من الاكتئاب أو قلق نفسي

حتى نتحصل على كامل الأجوبة، و بطريقة سهلة على المرأة الحامل المقبلة على الولادة، و هكذا نقوم بتحديد المحاور التي يعتمد عليها دليل مقابلتنا في هذا البحث حيث أن.

- المحور الأول : البيانات الشخصية يهدف إلى معرفة البيانات حول الشخص

- المحور الثاني : الحالة الاجتماعية تهدف إلى معرفة الأوضاع المعيشية للحالة

- المحور الثالث : المعاش النفسي للمرأة الحامل تهدف إلى معرفة الصراعات النفسية

- المحور الرابع : تطلعات مستقبلية يهدف إلى معرفة كيفية التصور للمستقبل.

- المحور الخامس: محور التفكير السلبي والإيجابي.

- الملاحظة المباشرة :

هي المشاهدة والمراقبة الدقيقة لسلوك أو ظاهرة معينة، وتسجيل الملاحظات أول بأول، والحصول على أكبر عدد ممكن من المعلومات عن بعض جوانب سلوك الفرد . (قنديلجي، 172: 1999) .

، وهكذا نقوم بتحديد المحاور التي تعتمد عليها الملاحظة .

- محور السلوك: كثرة التحرك، كثرة التنهد، ارتجاف الأطراف وغيرها ...

-محور الانفعالات: مزاج حزين، نظرة غير معبرة، تيهان وفترات صمت وغيرها ، التركيز (موجود/غير موجود)

- محور الشكل العام: اللباس (نظيف وغير نظيف) - (مرتب غير مرتب)

- ومن ثم إضافة مقياس التفكير (السلي /الإيجابي)

مقياس التفكير الإيجابي

(من إعداد إبراهيم عبد الستار 2008)

__ يهدف هذا المقياس إلى التعرف على قدرة الطالب على التفكير بصورة إيجابية عند مواجهة المشكلات والعقبات المختلفة .

يتكون هذا المقياس من 110 عبارات ، والذي يقيس عشرة أبعاد هي التوقعات الإيجابية و التفاؤل ، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا ، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي ، الشعور العام بالرضا ، التقبل الإيجابي ، الاختلاف عن الآخرين ، السماحة و الأريحية ، الذكاء الوجداني ، تقبل غير مشروط للذات ، تقبل المسؤولية ، الشخصية ، المجازفة الإيجابية .

تم الاعتماد على 38 فقرة منها 22 دالة على التفكير الإيجابي ، و 16 دالة على التفكير السلي و تم وضع أربع بدائل للأجوبة و هي (تنطبق بشدة ، بشدة/ تنطبق/ لا تنطبق/ لا تنطبق أبدا) . وقد تم إعطاء درجات لكل اختيار لتتم معالجتها إحصائيا على النحو التالي: تنطبق بشدة 4 درجات ، تنطبق 3 درجات ، لا تنطبق 2 درجات ، لا تنطبق أبدا 1 درجة . وهذا بالنسبة ل فقرات التفكير الإيجابي أما لفقرات التفكير السلي فتم إعطاء الدرجات كالتالي: تنطبق بشدة 1 درجة واحدة ، تنطبق 2 درجات ، لا تنطبق 3 درجات ، لا تنطبق أبدا 4 درجات .

- أبعاد الاختبار:

تنقسم فقرات المقياس إلى ما يلي:

جدول يوضح توزيع فقرات مقياس التفكير على بعديه الايجابي والسلبي).

التفكير الإيجابي	36_35_33_32 _27_26_25_22_21_19_18_17_15_12_10_9_8_7_6_5_4_3
التفكير السلبي	38_37_34_31_30_29_28_24_23_20_16_14_13_2_1

- مكان إجراء البحث :

كنا سنقوم بإجراء الجانب التطبيقي في " مؤسسة الصحة العمومية الاستشفائية للدكتور سعدان بالأغواط ", تم اختيارنا لهذه المؤسسة نظرا لاحتوائها على فرع التوليد , مجهزا بكل الوسائل اللازمة للنساء المقبلات على الولادة . مع وجود العينة المناسبة التي تخدم البحث .

ثم التعريف بالمؤسسة الاستشفائية .

و لكن نظرا لانتشار فيروس كوفيد 19 ونظرا للظروف الصعبة التي نمر بها لم نتمكن من الذهاب إلى المستشفى وعدم توفير وسائل النقل لإكمال دراستنا ولإجراء المقابلات وذلك خوفا من المرض .

- الحدود المكانية: أجريت الدراسة في بيوت النساء المقبلات على الولادة لأول مرة, لعينة مكونة من 3 نساء

- الحدود الزمنية: دراستنا التطبيقية امتدت من 12 جوان إلى 19 جوان 2020 .

3- عينة البحث:

كنا سنقوم باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية و محددة في بحثنا مكونة من 3 حالات

و تعرف العينة القصدية على أنها تتضمن اختبار عدة حالات نمطية أو عدة حالات تمثل نفس الأبعاد المختلفة لمجتمع البحث، و تسمى العينة القصدية باعتبار الباحث يقصد مفردات العينة (طلعت ابراهيم, 1995, ص69) .

- معايير انتقاء عينة البحث: (03 حالات)

عند انتقاء مجموعة البحث نقوم بمراعاة الشروط التالية :

- أن تكون المرأة الحامل الموجودة في المركز مقبلة على الولادة للمرة الأولى

- أن لا تعاني المرأة من أي مرض عضوي أو سيكوسوماتي.

4- الصعوبات التي واجهت الباحثان أثناء الدراسة :

- من الجانب النظري نقص في المراجع المتعلقة بالتفكير و خاصة التفكير السلبي .

- موضوع الدراسة بعنوانه الكامل يعتبر من المواضيع الجديدة والتي لم يتم التطرق إليها من قبل , بصورة كافية

خاصة الدراسات التي طبقت على التفكير وعلى النساء المقبلات على الولادة مما تسبب بصعوبة الحصول على

المعلومات سواء كانت من المراجع أو من باب طرح هذا الموضوع للدراسة .

- أما من الجانب التطبيقي نظرا لانتشار لفيروس كوفيد 19 ونظرا للظروف الصعبة التي نمر بها لم نتمكن من

الذهاب إلى المستشفى وعدم توفير وسائل النقل لإكمال دراستنا ولإجراء المقابلات وذلك خوفا من المرض .

الفصل الخامس

أسئلة المقابلة العيادية :

الحالة الأولى

المحور الأول البيانات الشخصية

- الاسم. y

- السن. 30

- الرتبة بين الإخوة. 3

- المستوى الدراسي : جامعي

- المستوى الاقتصادي. متوسط

المحور الثاني: الحالة الاجتماعية

- مدة الزواج.؟ 4 سنوات

- مهنة الزوجة. مأكثة في البيت أو عاملة ؟ مأكثة في البيت

- تسكنين لوحده أم مع العائلة ؟ مع العائلة

- هل هي مشاكل زوجية أو مع الأسرة ؟ لا

- لديك الرغبة في الحمل أم لا؟ نعم

- هل لديك مشاكل مع الحمل ؟ لا

- هل كانت منذ بداية الحمل أو في الأشهر الأخيرة ؟

- هل أنت راضية عن أوضاعك المعيشية ؟ نعم

- ما هي الأشياء التي تسبب لك الانزعاج أثناء فترة الحمل؟الوحم

-هل للعائلة دورا فعالا في مساندتك أثناء كل تغير طرأ عليك ؟ نعم

-ما هي ردود أفعال الأسرة اتجاه الحمل ؟ عادية

المحور الثالث: المعاش النفسي للمرأة الحامل

-ما هو إحساسك اتجاه هذا الحمل والولادة ؟ متوترة

-هل تحسين بمواقف صراعية ؟ نعم

-هل تشعرين بالتحسن أثناء التكلم مع الآخرين؟ لا

-هل أزعجتك التغيرات الفيزيولوجية ؟ كثيرا

-هل لديك أفكار سلبية نحو الولادة ؟ نعم كثيرا

-هل حالتك هذه تجعلك سريعة الغضب و كثيرة التوتر ؟ نعم

-هل تشعرين بالضغط في فترة الحمل ؟نعم

-هل لديك مخاوف عن شكل الطفل و حالته الصحية ؟ نعم

-هل تشعرين بالآلام كثيرة ؟ قليلة

-هل أنت خائفة من الولادة ؟ نعم كثيرا

-وهل لديك مخاوف عن تغيرات بعد الإنجاب ؟نعم كثيرا

-هل تشعرين بالتعب و الانهك الفكري ؟ نعم

-هل تعانيين من أي مرض ما ؟ لا

-إذا شعرت بالقلق و الضيق كيف تحاولين التخلص من هذه المواقف ؟ بالاستغفار

-هل ترين هذا الطفل عبء و مسؤولية عليك و الأسرة ؟ لا

- كيف عايشت تجربة الحمل؟ صعبة

- هل أحسست بآلام كثيرة أثناء الحمل و أثناء قدوم الوضع؟ نعم

- ما هي مشاعرك اتجاه المولود الجديد ؟ فرح وحب

المحور الرابع: تطلعات مستقبلية

- ما هي تمنياتك اتجاه المولود الجديد ؟ الصحة

- هل لديك مخاوف و أفكار سلبية من المستقبل؟ نعم

- ما هي طموحاتك اتجاه هذا الطفل؟ تربيته جيدا

- في اعتقادك بعد الحمل تزول كل هذه التوترات ؟ تبقى بعض الآثار.

يتضح لنا من خلال إجراء المقابلة مع الحالة الأولى وملاحظتنا لها أبدت على الحالة توتر وضغط نفسي وخوف .

نستنتج أن الحالة تعاني من تفكير سلبي مرتفع نفسر ذلك من سؤالنا لها هل لديك افكار سلبية عن الولادة قالت نعم كثيرا .

الحالة الثانية

المحور الأول البيانات الشخصية

- الاسم. X

- السن. 28

- الرتبة بين الإخوة. 7

- المستوى الدراسي : جامعي

- المستوى الاقتصادي. جيد

المحور الثاني: الحالة الاجتماعية

- مدة الزواج؟ 3 سنوات
- مهنة الزوجة. مأكثة في البيت أو عاملة ؟ عاملة
- تسكنين لوحده أم مع العائلة ؟ مع العائلة
- هل لديك مشاكل زوجية أو مع الأسرة ؟ نعم مع الزوج
- لديك الرغبة في الحمل أم لا؟ نعم
- هل لديك مشاكل مع الحمل ؟ نعم
- هل كانت منذ بداية الحمل أو في الأشهر الأخيرة ؟ في بداية الحمل و الاشهر الاخيرة كذلك
- هل أنت راضية عن أوضاعك المعيشية ؟ نعم
- ما هي الأشياء التي تسبب لك الانزعاج أثناء فترة الحمل ؟ المشاكل
- هل للعائلة دورا فعالا في مساندتك أثناء كل تغير طرأ عليك ؟ نعم
- ما هي ردود أفعال الأسرة اتجاه الحمل ؟ فرحة مولود جديد

المحور الثالث: المعاش النفسي للمرأة الحامل.

- ما هو إحساسك اتجاه هذا الحمل والولادة ؟ متفائلة
- هل تحسين بمواقف صراعية ؟ لا
- هل تشعرين بالتحسن أثناء التكلم مع الآخرين؟ نعم
- هل أزعجتك التغيرات الفيزيولوجية ؟ لا
- هل لديك أفكار سلبية نحو الولادة ؟ لا

- هل حالتك هذه تجعلك سريعة الغضب و كثيرة التوتر ؟ لا
- هل تشعرين بالضغط في فترة الحمل ؟ قليلا
- هل لديك مخاوف عن شكل الطفل و حالته الصحية ؟ لا
- هل تشعرين بآلام كثيرة ؟ قليلا
- هل أنت خائفة من الولادة ؟ لا
- وهل لديك مخاوف عن تغيرات بعد الإنجاب ؟ لا
- هل تشعرين بالتعب و الانهك الفكري ؟ نعم
- هل تعانين من أي مرض ما ؟ لا
- إذا شعرت بالقلق و الضيق كيف تحاولين التخلص من هذه المواقف ؟ تجنب الأشياء التي تثير القلق.
- هل ترين هذا الطفل عبء و مسؤولية عليك و الأسرة ؟ لا
- كيف عايشت تجربة الحمل؟ صعبة
- هل أحسست بآلام كثيرة أثناء الحمل و أثناء قدوم الوضع؟نعم
- ما هي مشاعرك اتجاه المولود الجديد ؟ فرح وحب

المحور الرابع: تطلعات مستقبلية

- ما هي تمنياتك اتجاه المولود الجديد ؟ يكون بصحة جيدة
- هل لديك مخاوف و أفكار سلبية من المستقبل ؟ لا
- ما هي طموحاتك اتجاه هذا الطفل؟ التربية الجيدة والوصول الى اعلى المراتب
- في اعتقادك بعد الحمل تزول كل هذه التوترات ؟ تزول ونظهر اخرى

يتضح لنا من خلال اجراء المقابلة مع الحالة الثانية وملاحظتنا لها : أبدت على الحالة ارتياحا سرور و تفاعل وارتياح .
نستنتج أن الحالة لديها تفكير سلبي منخفض نفس ذلك من خلال سؤالنا لها هل لديك أفكار سلبية عن الولادة ؟
قالت : لا وليس لديها خوف من الولادة .

الحالة الثالثة

المحور الأول : البيانات الشخصية

- الاسم. X

- السن. 24

- الرتبة بين الإخوة. 2

- المستوى الدراسي : جامعي

- المستوى الاقتصادي. متوسط

المحور الثاني : الحالة الاجتماعية

- مدة الزواج. ؟ 2 سنوات

- مهنة الزوجة. مأكثة في البيت أو عاملة ؟ عاملة

- تسكنين لوحده أم مع العائلة ؟ لوحدي

- هل لديك مشاكل زوجية أو مع الأسرة ؟ نعم مشاكل زوجية

- لديك الرغبة في الحمل أم لا؟ نعم

- هل لديك مشاكل مع الحمل ؟ نعم

- هل كانت منذ بداية الحمل أو في الأشهر الأخيرة ؟ طيلة فترة الحمل

- هل أنت راضية عن أوضاعك المعيشية ؟ نعم

- ما هي الأشياء التي تسبب لك الانزعاج أثناء فترة الحمل ؟ فترة الوحم

- هل للعائلة دورا فعالا في مساندتك أثناء كل تغير طرأ عليك ؟ نعم

- ما هي ردود أفعال الأسرة اتجاه الحمل ؟ فرحة انتظار مولود جديد

المحور الثالث: المعاش النفسي للمرأة الحامل .

- ما هو إحساسك اتجاه هذا الحمل والولادة ؟ إحساس الحمل عادي لكن اتجاه الولادة متوترة

- هل تحسین بمواقف صراعية ؟ نعم

- هل تشعرين بالتحسن أثناء التكلم مع الآخرين ؟ لا

- هل أزعجتك التغيرات الفيزيولوجية ؟ نعم

- هل لديك أفكار سلبية نحو الولادة ؟ قليلا

- هل حالتك هذه تجعلك سريعة الغضب و كثيرة التوتر ؟ عادة

- هل تشعرين بالضغط في فترة الحمل ؟ نعم

- هل لديك مخاوف عن شكل الطفل و حالته الصحية ؟ نعم

- هل تشعرين بالآلام كثيرة ؟ عادة

- هل أنت خائفة من الولادة ؟ نعم

- وهل لديك مخاوف عن تغيرات بعد الإنجاب ؟ نعم

- هل تشعرين بالتعب و الانهك الفكري ؟ لا

- هل تعانيين من أي مرض ما ؟ نعم

- إذا شعرت بالقلق و الضيق كيف تحاولين التخلص من هذه المواقف ؟ تبسيط الامور

-هل ترين هذا الطفل عبء و مسؤولية عليك و الأسرة ؟ لا

-كيف عايشت تجربة الحمل؟ صعبة

-هل أحسست بآلام كثيرة أثناء الحمل و أثناء قدوم الوضع ؟ نعم

- ما هي مشاعرك اتجاه المولود الجديد ؟ فرحة انتظار مولودي الاول

المحور الرابع: تطلعات مستقبلية

-ما هي تمنياتك اتجاه المولود الجديد ؟ دوام الصحة والعافية

-هل لديك مخاوف و أفكار سلبية من المستقبل ؟ لا

- ما هي طموحاتك اتجاه هذا الطفل؟ طموحات كبيرة و النجاح في المستقبل

-في اعتقادك بعد الحمل تزول كل هذه التوترات ؟ قليلا

يتضح لنا من خلال إجراء المقابلة مع الحالة الثالثة و ملاحظتنا لها : أبدت على الحالة توتر و خوف .

نستنتج أن الحالة لديها تفكير سلبي متوسط ، نفسر ذلك من خلال سؤالنا لها هل لديك أفكار سلبية عن الولادة ؟

قليلا .

1- مناقشة الفرضية:

و من خلال ما توصلنا إليه بتطبيق المقابلة النصف موجهة، توصلنا إلى النتيجة التالية و هي صدق الفرضية و التي مفادها ارتفاع التفكير السلبي لدى النساء المقبلات على الولادة، بحيث أن معظم الحالات تحصلن على مستوى تفكير سلبي مرتفع ، فالحالة الأولى تحصلت على تفكير سلبي مرتفع ، أما الحالة الثانية تفكير سلبي منخفض والحالة الثالثة تحصلت على تفكير سلبي متوسط ، و منه يمكن القول بأن التفكير السلبي يؤثر على المرأة المقبلة على الولادة بشكل مرتفع ، و هذا ما تبين من خلال الملاحظة و المقابلة العيادية على الحالات.

2- تفسير النتائج:

- من خلال تحليل المقابلات و مناقشة الفرضية توصلت الباحثة إلى أن معظم النساء المقبلات على الولادة لديهن تفكير سلبي مرتفع وجراء هذا التفكير الذي تعيشه المرأة يؤدي بها إلى ظهور عدة اضطرابات نفسية متعددة كالخوف و القلق والتوتر.

فالدعم النفسي لهذه المرأة يلعب دور فعال من أجل مساعدتها ومساندتها لتجاوز وضعيتها المضطربة و تغير قرارها فيما يخص الإنجاب ، و يكون ذلك بمساعدة الزوج و الأسرة.

3- توصيات و اقتراحات:

على ضوء هذه الدراسة ونتائج الدراسات السابقة نضع بعض الاقتراحات والتوصيات التي نتمنى أن تجد صدًى في الواقع وهي كالتالي:

- نقترح دراسة عدة مواضيع للتفكير عند المرأة المقبلة على الولادة لكونها مهمة في المجتمع .
- عدم الضغط على المرأة المقبلة على الولادة.
- دور المساندة العائلية في تغيير مستوى التفكير السلبي لدى المرأة المقبلة على الولادة .
- على العائلة فهم المرأة نفسياً.
- ضرورة تقديم الرعاية و الأمان للمرأة الحامل والمقبلة على الولادة
- توعية و ارشاد المرأة المقبلة على الولادة بمراحل الحمل وصعوبتها .
- لا بد من الاهتمام أكثر بهذه الفئة في المجتمع

- لابد من المتابعة النفسية والصحية للمرأة المقبلة على الولادة
- مساعدة المرأة المقبلة على الولادة للتغلب على مخاوفها وأفكارها السلبية كون ذلك حملها الأول.
- توفير كل الوسائل اللازمة في المستشفى وكذا أكثر من 3 أخصائيين نفسيين في مصبحة التوليد.

قائمة المراجع

المصادر:

- القرآن الكريم

المراجع باللغة العربية :

- 1- إبراهيم ،الفتحي .(2004). قوة التحكم في الذات . الطبعة 2 . جدة :مؤسسة الخطوة الذكية.
- 2- ابراهيم , الفتحي (2008). التفكير السلبي والتفكير الإيجابي دراسة تحليلية. مصر: الراية للنشر والتوزيع .
- 3- الربيعي محمود داود. والشمري مازن، عبدالهادي، والطائي، مازن، هادي كزار (2013) . نظريات التعلم والعمليات العقلية ط1. بيروت. دار الكتب العلمية.
- 4- السرور، ناديا هايل . (2005) تعليم التفكير في المنهج المدرسي .عمان: دار الفكر.
- 5- العتوم , عدنان. يوسف ,عبدالناصر ذياب الجراح ,موفق بشارة .(2011) . تنمية مهارات التفكير نماذج نظرية تطبيقات عملية . الطبعة 3 .عمان : دار المسيرة .
- 6- القواسمة، أحمد حسن. أبو غزالة ،محمد أحمد.(2012). تنمية مهارات التعلم والتفكير . الطبعة 1عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع .
- 7- برايان , تريسي . (1992). علم نفس النجاح . الطبعة 1. الرياض: مكتبة جرير.
- 8- برايان , تريسي .(2007). غير تفكيرك غير حياتك . الطبعة 1 . الرياض: مكتبة جرير.
- 9- جوزيف , ميرفي . (2000) . قوة عقلك الباطن . الطبعة 1 . الرياض: مكتبة جرير.
- 10- حريري، أسامه . (2004) . التطوير الذاتي. الطبعة 1. جدة : دار المجتمع .
- 11- رزوقي , رعد مهدي وسهى ابراهيم عبدالكريم . (2013) . التفكير أنواعه أنماطه الجزء الأول. الطبعة 1 المستنصرية . المكتبة المركزية .
- 12- رضا كاظم كريم , ماهر محمد العامري. (2013) . التفكير دراسة نفسية تفسيرية . الطبعة 1 . عمان . دار الشروق .
- 13- سكوت , دبليو . (2003). قوة التفكير الإيجابي في الأعمال . الطبعة 1. الرياض :مكتبة العبيكان .
- 14- عبدالهادي نبيل .بسندي خالد، أبو حشيش. عبدالعزيز (2009) . مهارات في اللغة والتفكير ط3. عمان. دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- 15- غانم، محمود محمد . (2009) . مقدمة في تدريس التفكير. الطبعة 1 . عمان . دار الثقافة .عمان.
- 16- كيت , كينان . (2005). تنظيم وتفعيل الذات . ط 1. بيروت: الدار العربية للعلوم.

- 17- منا لحسن رمضان .(2016) . استراتيجيات التعلم النشط . ط1 . عمان . دار الأكاديميون للنشر والتوزيع
- 18- محمد بكر نوفل، ومحمد قاسم سفيان .(2001) . دمج مهارات التفكير في المحتوى الدراسي . الطبعة 1 . عمان : دار المسيرة .
- 19- وفاء , محمد مصطفى .(2003) . حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي . الطبعة 1. بيروت : دار ابن حزم للطباعة.

المذكرات :

- 20- الغريزي سعدي . جاسم , عطية . (2003) . أثر برنامج استراتيجيات معالجة المعلومات في التحصيل الدراسي وانتقال اثر التعلم لطلبة كلية المعلمين بحسب مستوى ذكائهم .رسالة دكتوراه : غير منشورة . كلية التربية . جامعة بغداد . ابن رشد .
- 21- بويدي إلهام . (2015) . التفكير الإبداعي . مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر: كلية العلوم الاجتماعية . جامعة العربي بن مهيدي . أم البواقي .
- 22- حنين , عرعار.(2016) . فعالية برنامج علاج عقلائي انفعالي لتعديل التفكير السلبي لدى عينة من طالبات الجامعة . رسالة ماستر: كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الانسانية . جامعة العربي بن مهيدي . أم البواقي .
- 23- عبد العزيز , حنان . (2011) . نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات . رسالة تخرج لنيل شهادة ماجستير :كلية العلوم الاجتماعية . جامعة أبي بكر بلقايد . تلمسان .

المجلات :

- 24- بدر السيد ,محمد . محمد كمال , شيماء .(2016) . التفكير الايجابي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية . مجلة كلية التربية . العدد 20 . جامعة بورسعيد . صص 744-799 .
- 25- زيد , ناهدة و آخرون .(2013) . مستوى التفكير الايجابي وعلاقته بالحصيلة المعرفية بكرة الطائرة .مجلة العلوم الانسانية . عدد خاص بالمؤتمر العلمي الرابع .لكلية التربية للعلوم الانسانية . 241_254 .
- 26- عفراء ابراهيم خليل العبيدي .(2013) . التفكير الايجابي- السلبي . وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد . المجلة العربية لتطوير التفوق . جامعة الأردن . المجلد 4 . العدد 7 . صص.124-152.
- 27- غانم، زياد بركات. (2005) . التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات . مجلة دراسات عربية في علم النفس . العدد 2 . جامعة القاهرة . صص.4_138 .

- 28- Mayer , E, R. (1983). Thinking problem solving cognition .(1st , ed) , New York , W.H Freeman and company .
- 29- park, N Peterson C &seligman M,(2004) . Strengths of character and wellbeing journal of social and clinicalpsychology 23-5-603-619
- 30- Peterson,VaidyaOptimism as virtue and vice. In E. C hange& L. Sanna .
- 31- Seligman , M Steen T Park N &peterson C ,(2005). Positive psychologyprogressEmpricial validation of interventions American Psychologist 60-41-421

الانترنت :

- 32- الحمادي علي . (2003) . اتجاهات الحكم والتقدير . عن الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت)
www.aljalsa.com/view-article.php?aid=63&typ. تاريخ زيارة الموقع :22-03-2020 على 19:28
- 33- جويدي , لينبا.(2014).كيف أبعد التفكير السلبي. تم استرجاعها في تاريخ 19 نوفمبر.2016. من :
(http: www. mawdoo3. Com)
- 34- غانم، زياد بركات. (2006) . التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات . جامعة القدس المفتوحة فلسطين . . r37____drziadbarakat /... / program /arabic/reseach www qou-edu/



الملحق رقم - 01-

دليل المقابلة

جامعة عمار ثليجي الأغواط

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

تحية وسلام نشكركم على منحي جزءا من وقتكم لمخاورتكم.

نحن طالبتا ماستر 2 تخصص علم النفس العيادي

أنا بصدد إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تحت عنوان " التفكير الايجابي والسلبي لدى النساء المقبلات على الولادة لأول مرة "

وسوف يكون لكم الفضل لمساعدتي على تحقيق هدف هذه الدراسة.

وأتوجه لكم بدليل المقابلة وثقتنا كبيرة بأن ننال اهتمامكم وأن تجيبوا على الأسئلة بصدق تام

وموضوعية ،ونعدكم بكتمان أسراركم ومعلوماتكم الشخصية التي تقدمونها لنا لأنّ معلوماتكم

ستساعدنا في إنجاز دراستنا.

السنة الجامعية : 2019 - 2020

المحور الأول البيانات الشخصية:

- الاسم:

- السن:

- الرتبة بين الإخوة.

- المستوى الدراسي:

- المستوى الاقتصادي.

المحور الثاني: الحالة الاجتماعية:

- مدة الزواج؟

- مهنة الزوجة مأكثة في البيت أو عاملة ؟

- تسكنين لوحده أم مع العائلة ؟

- هل هي مشاكل زوجية أو مع الأسرة ؟

- لديك الرغبة في الحمل أم لا؟

- هل لديك مشاكل مع الحمل ؟

- هل كانت منذ بداية الحمل أو في الأشهر الأخيرة ؟

- هل أنت راضية عن أوضاعك المعيشية ؟

- ما هي الأشياء التي تسبب لك الانزعاج أثناء فترة الحمل ؟

- هل للعائلة دورا فعالا في مساندتك أثناء كل تغير طرأ عليك ؟

- ما هي ردود أفعال الأسرة اتجاه الحمل ؟

المحور الثالث: المعاش النفسي للمرأة الحامل:

- ما هو إحساسك اتجاه هذا الحمل والولادة ؟
- هل تحسّين بمواقف صراعية ؟
- هل تشعرين بالتحسن أثناء التكلم مع الآخرين؟
- هل أزعجتك التغيرات الفيزيولوجية ؟
- هل لديك أفكار سلبية نحو الولادة ؟
- هل حالتك هذه تجعلك سريعة الغضب و كثيرة التوتر ؟
- هل تشعرين بالضغط في فترة الحمل ؟
- هل لديك مخاوف عن شكل الطفل و حالته الصحية ؟
- هل تشعرين بآلام كثيرة ؟
- هل أنت خائفة من الولادة ؟
- وهل لديك مخاوف عن تغيرات بعد الإنجاب ؟
- هل تشعرين بالتعب و الانهك الفكري ؟
- هل تعانيين من أي مرض ما ؟
- إذا شعرت بالقلق و الضيق كيف تحاولين التخلص من هذه المواقف ؟
- هل ترين هذا الطفل عبء و مسؤولية عليك و الأسرة ؟
- كيف عايشت تجربة الحمل؟
- هل أحسست بآلام كثيرة أثناء الحمل و أثناء قدوم الوضع ؟
- ما هي مشاعرك اتجاه المولود الجديد ؟

المحور الرابع: تطلعات مستقبلية

- ما هي تمنياتك اتجاه المولود الجديد ؟
- هل لديك مخاوف و أفكار سلبية من المستقبل ؟
- ما هي طموحاتك اتجاه هذا الطفل؟
- في اعتقادك بعد الحمل تنزل كل هذه التوترات ؟

-الملحق رقم 02-

- مقياس التفكير بنمطيه الإيجابي والسلبي

الرقم	الفقرات	تنطبق بشدة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق أبدا
01	يبدو لي أن الحياة كلها تعب.				
02	أشعر كثيرا بفقدان الأمل.				
03	لا اشعر أنني إنسان ضعيف إذا اكتشف الناس أخطائي.				
04	لن تكون نهايتي إذا فشلت في الحصول على ما أريد.				
05	أنا متفائل بأن مستقبلي سيكون أفضل من الحاضر .				
06	أحاول دائما تغيير نظرة الآخرين السلبية نحوي				
07	أود السعي والعمل بجد لأن الحياة مليئة بالفرص.				
08	إنني أنسى الإساءة بسرعة				
09	السرور والبهجة مطلب أساسي لي في الحياة.				
10	أحب الناس وأود أن أكون اجتماعيا.				
11	ليس المهم أن اشعر بمتعة الدراسة بقدر الحصول على الشهادة.				
12	أشعر أن الله يرعاني				
13	أكره الناس المتسلطين ولا يهمني أن أتعامل معهم.				
14	أشعر دائما بأن ما عشته البارحة سأعيشه اليوم.				
15	طلب مساعدة الآخرين وعونهم لا يشعرني بالضعف.				
16	ضروري أن انجح في كل ما افعل، فإذا لم انجح قد انطوي عن نفسي				
17	حتما سيوجد بعض الناس أفضل واكفئ مني في بعض الأمور				
18	إني لا أستطيع أن أتحكم فيما يحدث، ولكني أستطيع أن أتحكم في تفكيري ومشاعري نحو ذلك .				
19	اعتقد أن مصائب الدنيا اليوم قد تكون لها فوائد في المستقبل.				
20	لن أحد من يجني لو ظهرت ضعيفا أو فاشلا في بعض المواقف				
21	لن أتوقف عن محاولة تصحيح أخطائي.				

22	مواجهة المشاكل أفضل من الهروب منها وتجاهلها.			
23	لا أستطيع أن اشعر بالسعادة والثقة بنفسى لو تعرضت لمواقف محرجة أمام زملائي .			
24	لا اشعر بالذنب أو الخطأ عند إبداء رأيي حتى ولو شعر البعض بالضيق والانعاج .			
25	لولا الكفاح والصبر والعمل بجد لما وصلت إلى النجاح الذي أحققه في حياتي .			
26	كل علم وعمل فيه خير ومنفعة فهو عبادة.			
27	لا يوجد إنسان شرير تماما.			
28	حاليا لا يهمني التفكير بمصلحة غيري بقدر أن أفكر في مصلحتي الخاصة .			
29	أعتقد أنني أقل حظا من إخوتي .			
30	أشعر أنه كان بإمكانى أن أصل إلى أحسن مما أنا عليه، لو ما تعرضت له من سلب ونهب بسبب الآخرين.			
31	أشعر بصفة مستمرة بأن ما أقوم به بلا هدف.			
32	لدي إيمان أن ما يحدث لي من خير أو شر فهو بمشيئة الله .			
33	أقبل وجهة نظر الآخر حتى لو لم تتفق مع وجهة نظري			
34	من عادتي أن أتأثر بالمشكل الذي يواجهني إلى درجة انه لا أستطيع وضع حلول فعالة له .			
35	حددت أهدافا في حياتي وأسعى إلى تحقيقها .			
36	اعمل بالمثل القائل: "عامل الناس كما تحب أن يعاملوك".			
37	في معظم المواقف التي تكون فيها المناقشات حادة لا أستطيع تملك نفسي، لدرجة قد تصدر مني أقوال وأفعال غير لائقة.			
38	أشعر أنني شخص تقليدي ولا أمتلك أساليب ومهارات تواكب التطورات الحياتية المعاصرة .			