

دراسة مقارنة بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين  
للأنشطة الرياضية

*Positive thinking and negative thinking among students practicing and non-practicing sports activities*

صفد مظفر محمد

جامعة زاخو

safad.mohammed@uoz.edu.krd

Safad Mudhfar Mohammed

مصعب محمد عبدالله

جامعة زاخو

musab.abdullah@uoz.edu.krd

Dr. Musab Mohammed Abdullah

أياد طارق إسماعيل

جامعة زاخو

Ayad.ismael@uoz.edu.krd

Ayad Tariq Ismael

الكلمات المفتاحية: التفكير الايجابي - التفكير السلبي

*Key words: Positive thinking - Negative thinking*

**الملخص:**

هدفت الدراسة إلى تعرف الفروق بين المتوسط النظري واجابات أفراد عينة البحث بشكل عام في درجة التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى عينة من الطلاب الممارسين وغير الممارسين للإنشطة الرياضية في جامعة زاخو. شملت العينة للدراسة الحالية (70) من الطلاب لكلية التربية في جامعة زاخو وقد اختيروا بالطريقة العمدية ، وقد مثل (40) طالباً من قسم التربية الرياضية الممارسين للإنشطة الرياضية ، وكذلك (30) طالباً من قسم علم النفس الغير ممارسين للإنشطة الرياضية. اجريت الدراسة باستخدام المنهج الوصفي المرتبط بالمقارنات وذلك لملائته طبيعة البحث.

تم معالجة البيانات باستخدام (SPSS) كحزم احصائية من قبل الباحثين، وأسفرت الدراسة إلى تمتع أفراد عينة البحث بشكل عام بمستوى عالي في التفكير الإيجابي على عكس السلبي. وأظهرت النتائج بتميز الطلاب الممارسين للإنشطة الرياضية بمستوى أعلى في التفكير الإيجابي من الطلاب الغير الممارسين للإنشطة الرياضية .

وأخيراً بينت الدراسة بعدم وجود فروق بين الطلاب الممارسين للإنشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين للإنشطة الرياضية في مستوى التفكير السلبي . وأنتهى الباحثون إلى مجموعة من التوصيات وكالاتي:

1- إجراء اختبارات دورية في تقييم درجات التفكير الإيجابي - السلبي لدى طلاب القسمين.

- 2- ايجاد المناخ النفسي الذي يعزز جوانب الإيجابية فضلاً عن خفض الجوانب السلبية لطلاب القسمين من قسم التربية من جامعة زاخو.
- 3- ضرورة عمل دراسات مستقبلية مشابهة على طلاب كليات أخرى ومن كلا الجنسين.

### **.Research Summery**

*The study aimed to identify the differences between the theoretical mean and the answers of the research sample in general in the degree of positive thinking and negative thinking among a sample of students practicing and non-practicing sports activities at the University of Zakho. The sample for the current study included (70) students from the Faculty of Education at the University of Zakho, and it was represented by (40) students from the Department of Physical Education who practice sports activities, as well as (30) students from the Department of Psychology who do not practice sports activities. The study conducted using the descriptive method, due to its suitability to the nature of the research.*

*The data processed using (SPSS) as a statistical package by the researcher, and the study resulted in the members of the research sample generally enjoying a high level of positive thought as opposed to negative thought. The results also showed that students who practice sports activities have a higher level of positive thinking than students who do not practice sports activities.*

*Finally, the study showed there are no differences between students who practice sports activities and students who do not practice sports activities in the level of negative thinking. The researcher concluded with a set of recommendations as follows:*

- 1- Conducting periodic tests to evaluate the degrees of positive and negative thinking among students of both departments.
- 2- Creating a psychological climate that enhances the positive aspects as well as reduces the negative aspects for students of the two sections of the Department of Education at the University of Zakho.
- 3- The need to conduct similar future studies on students from other colleges of both genders

### **1- المقدمة:**

يشهد إنسان اليوم عالماً متصفاً بالتغيرات المستمرة بمختلف المجالات الحياتية ، وقد دفع البعض إلى اطلاق مسمى جديد له (عصر السرعة)، والذي عرض الطلاب بالاصطدام لأنواع الضغوطات النفسية التي من شأنها تؤدي الى مشاكل وصعوبات متنوعة في حياته اليومية ، مما لا شك إن استمرار تلك الضغوط من شأنها تؤدي الى الشعور بالإرهاق البدني والنفسي الذي يساهم في تكوين ميول سلبية نحو الأعمال اليومية، ونظراً للدور الذي تقوم به القدرات والمهارات العقلية

والتي من أهمها التفكير بنوعيه سواء الإيجابي منه، أو السلبي في مواجهة الضغوطات التي من شأنها قد يتعرض لها الطلاب باعتبارها أحد أهم العوامل التي تساهم بشكل مؤثر على تحديد الضغوطات النفسية التي يواجهها الأفراد، ومن هنا تم التركيز وتبسيط الضوء على دراسة مقارنة بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي إذ أهتم الكثير من المختصين بموضوعات التفكير الإيجابي لأهميته وكذلك عن الطبيعة المدمرة للتفكير السلبي ، حيث يتمتع التفكير الإيجابي بمزاياه كثيرة ليس هو الطريق السليم للوصول للحقيقة والذي يسعى لاكتشاف الثغرات ، وكذلك التفكير السلبي يهيئ للتفكير الوقائي الذي يحسب للفشل فيبقى بأمن من صدمة الإحباط وهذا له دور كبير في نمط الشعور والإحساس بالذات ومدى المصالحة الذاتية مع النفس التي تهيب لرضا دائم من خلال الفكر الوقائي ( همفريز، 2002: 6).

وفي المقابل فان ممارسة الأنشطة الرياضية تترك أثراً ايجابية على الجوانب والنفسية والعقلية والجسدية فضلاً عن طريقة التفكير، وعليه حددت أهمية البحث الحالي في محاولة التعرف على مفهوم ومقارنة لدراسة التفكير بنوعيه الإيجابي والسلبي حتى إيجاد السبل التي بواسطتها يمكن تعزيز مدى الاستفادة من مؤشرات الصحة العقلية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية . فضلاً عن ذلك تتجلى الدراسة الحالية في التركيز على دراسة مقارنة بين التفكير الإيجابي والسلبي لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وقسم علم النفس من كلية التربية بغية الوقوف على معالجة إحدى أهم المشكلات المرتبطة في التفكير بخاصة وان الظروف التي مر بها الاقليم خلال السنوات الاخيرة من حروب ضد الارهاب والمشاكل المادية أثرت وبشكل كبير على عمليات التفكير للطلبة ولاسيما الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية.

فضلاً عن ما تقدم اعلاه فإن الأهمية تتدرج في جانبين، يمثل الأول الجانب النظري من خلال الزيادة المعرفية لعلم النفس بشكل عام ومجال علم النفس الرياضي بشكل خاص، سيما وان المكتبات عد فقيرة لمثل هذه الابحاث، أما الثاني والمتمثل في الجانب العملي والتطبيق، فيمكن الاستفادة من النتائج كمؤشر رقمي لوضع أفضل المقترحات وكذلك الحلول والبرامج الارشادية والخططية من قبل المدربين والقائمين في مجال التخصص بما في ذلك برامج الاعدادات النفسية المتعلقة بالاعدادات المتكاملة للشخصية في حين إن عمليات التدريب والتعليم لا تقتصر على الجوانب البدنية والمهارية فحسب بل تتجاوز وصولاً الى الجوانب النفسية منها.

#### مشكلة البحث:

يؤثر التفكير بشكله الايجابي والسلبي على حياة الافراد بصورة عامة وعلى الطلاب الجامعة بصورة خاصة ( الفقي، 2008: 12). إذ أن الإنسان بطبيعته يتأمل وينظر وينتابه الخوف من عدم وضوح أهدافه مما يؤدي إلى صراعات فكرية إما تميل به نحو الجانب السلبي او

تأخذ بميلها إلى الجانب الإيجابي . ويعد موضوع التفكير أحد أهم المواضيع الخصبة المتناولة بشكل فعال خصوصاً وأن نتائج أثارها تكون على الجوانب النفسية وكذلك الجسدية للطلبة، ومن هنا تكمن مشكلة البحث الحالي بدراسة مفهوم لدراسة مقارنة للتفكير الإيجابي والتفكير السلبي كونه مشكلة واقعية تستحق البحث خصوصاً وأن الشريحة المستهدفة الطلاب ولما تحمله من مميزات تختلف عن باقي المراحل الدراسية ، فضلاً عن دور الأنشطة الرياضية في أحياء التفكير الإيجابي وذلك من خلال محاولة صياغة المشكلة في التساؤل عن الفرق في مستوى درجات التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية لعينة الدراسة .

#### أهداف البحث:

هدفت الدراسة إلى:

- 1- تعرف مستوى التفكير الإيجابي لدى العينة من الممارسين للأنشطة الرياضية لطلاب كلية التربية من جامعة زاخو
- 2- تعرف مستوى التفكير السلبي لدى العينة من غير الممارسين لطلاب كلية التربية من جامعة زاخو.

#### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

##### 1-2 منهجية البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي المرتبط بالمقارنات كون المنهج الوصفي يشمل الظواهر كافة والذي يصف المعلومات كما هي بل يتعدى ذلك إلى تحليلها وتفسيرها وتنظيمها ( Smith, 2003:29).

##### 2-2 المجتمع والعينة للبحث:

تحدد مجتمع البحث من طلاب جامعة زاخو للسنة الدراسية 2022- 2023 ، والبالغ عددهم (159) طالباً، أما العينة للبحث فقد تم اختيار (40) طالباً من (قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ليمثلوا عينة الممارسين للأنشطة الرياضية) وكذلك (30) طالباً من ( قسم علم النفس ليمثلوا الغير ممارسين للأنشطة الرياضية) من كلية التربية في جامعة زاخو اختيروا جميعاً بالطريقة العمدية ، وقد استبعد البقية من الطلاب الذين لم يقع عليهم الاختيار وكذلك لأسباب تتعلق بعدم الحضور والمرض والبالغ عددهم (89) ، فضلاً عن عينة الثبات (20) وبهذا أصبحت عينة البحث (70) وهي تمثل نسبة مئوية (78%) من المجتمع والجدول رقم (1) يبين ذلك .

## الجدول (1)

يبين المجتمع والعينة والنسبة المئوية والمستبعدين

القسم	المجتمع	عينة الدراسة	المستبعدين	(%)
الممارسون للإنشطة الرياضية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	103	40	63	41.2 %
غير الممارسين للإنشطة الرياضية قسم علم النفس	56	30	26	16.8%
المجموع الكلي	159	70	89	58.0%

### 3-2 أدوات البحث:

#### 1-3-2 مقياس التفكير الإيجابي والسلبي (وصف المقياس):

أستعان الباحثون بمقياس التفكير الإيجابي والسلبي الذي تم بنائه من قبل (الجبوري، 2011) ، اذ تم بناؤه على عينة من طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل البالغ عددهم (216)، وتكون المقياس من (60) فقرة شمل (24) فقرة ايجابية وكذلك (36) فقرة سلبية ، وتكون الاجابة عن المقياس باختيار بديل واحد من ضمن ثلاثة بدائل وكالاتي (تتطبق على كثيرا ، تتطبق على احيانا ، لا تتطبق على)، وتعطى الدرجات (3-2-1) لل فقرات المصاغة بالاسلوب الإيجابي في حين (3-2-1) تعطى لل فقرات المصاغة بالطريقة السلبية ، والجدير بالذكر ان هذا الاجراء معمول به في مجال التخصص.

#### 2-3-2 الخصائص السيكومترية:

##### 1-2-3-2 الصدق الظاهري:

الصدق يعد من الخصائص السيكومترية التي يتوجب توافرها عند الأداة التي يعتمد عليها أي بحث. ويقصد بالصدق أن يقيس الأداة ما وضعت لأجله، بمعنى أن المقياس أداة تقيس الوظيفة التي يزعم قياسها ولا تقيس شيئاً آخر بدلاً عنه ( ملحم، 2000: 273). وللحصول على الصدق تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء مسبقاً<sup>(1)</sup> في مجال الاختصاص وبعد جمع استمارات الاستبانة وتفرغها تبين وجود نسبة اتفاق تراوحت ما بين (83.33%-100%) لجميع

الأسماء الخبراء

- ا. د نغم محمد محمود : علم النفس الرياضي / جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ا. د نبراس يونس : علم النفس الرياضي / جامعة الموصل / كلية التربية للبنات .
- ا. م. د. وليد ذنون يونس علم النفس الرياضي / جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ا. م. د. رافع ادريس : علم النفس الرياضي / جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- ا. م. د. نغم خالد الخفاف : علم النفس الرياضي / جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- م. د. محمد خير الدين صالح: علم النفس الرياضي / جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الفقرات، وبهذا الإجراء تحقق صدق المقياس المستخدم في البحث الحالي (الفرطوسي ، 2015: 218).

### 2-3-2-2 ثبات المقياس:

ولأجل الحصول على الثبات في الاختبارات المتعلقة بالبحث تم تطبيق أسلوب الاختبار وإعادة الاختبار بتاريخ (15-1-2023) ، وعلى العينة من (20) طالباً، الذين اختبروا بالطريقة والأسلوب العشوائي وبعدها بفترة زمنية استغرقت اسبوعين، تم اختبارهم مرة أخرى وبعدها عولجت البيانات بالطرق الاحصائية وقد أظهرت النتائج من خلال استخدام معامل الارتباط بيرسون بين الاختبارين (0.83) درجة، لمقياس التفكير الإيجابي والسلبي ويعد هذا مؤشراً جيداً لثبات فقرات المقياس وبحسب الاجراءات في اعلاه تحقق الثبات.

### 2-3-3-2 القدرة التمييزية للمقياس:

قام الباحثون من خلال فرز فقرات المقياس وحساب الدرجات النهائية لكل مفحوص وكلا بحسب البديل المختار للإجابة والصيغة المتسائلة بها ، وبعدها رتبب الدرجات تصاعدياً من أقل درجة إلى أعلى درجة ، وقد أسماها الباحثون ب (المجموعة العليا والمجموعة الدنيا) ، وبعد معالجتها احصائية تبين أن جميع فقرات المقياس مميزة عند مستوى دلالة (0.05) ، وبهذا الاجراء حصل الباحثون على القوة التمييزية لفقرات المقياس.

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية Sig	الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±			
1	4.41	0.00	4.77	0.56	3.652	0.006	معنوي
2	4.52	0.00	3.83	0.33	4.206	0.005	معنوي
3	4.13	0.62	3.74	1.03	3.135	0.005	معنوي
4	3.76	1.22	3.52	1.71	3.255	0.008	معنوي
5	4.53	0.61	4.43	1.47	2.484	0.011	معنوي
6	3.82	1.27	3.93	1.39	1.196	0.042	معنوي
7	4.45	0.97	3.23	1.63	3.588	0.023	معنوي
8	4.31	1.15	3.20	1.64	3.219	0.009	معنوي
9	4.56	1.55	3.55	1.62	2.781	0.002	معنوي
10	3.27	1.22	3.87	1.89	2.165	0.036	معنوي
11	3.20	1.63	3.17	1.56	2.574	0.017	معنوي
12	4.22	1.23	2.97	1.64	2.484	0.012	معنوي
13	4.54	1.19	3.57	1.79	3.232	0.004	معنوي

الدلالة	مستوى الاحتمالية Sig	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	0.004	3.003	1.84	4.47	0.00	4.65	14
معنوي	0.007	3.233	0.81	4.60	0.90	3.47	15
معنوي	0.038	3.221	1.16	3.87	1.02	3.93	16
معنوي	0.002	3.248	1.50	3.63	0.89	4.50	17
معنوي	0.016	2.484	1.46	3.70	1.20	3.30	18
معنوي	0.026	2.283	1.48	2.90	1.34	4.10	19
معنوي	0.000	3.963	1.59	2.53	0.72	4.60	20
معنوي	0.000	5.699	1.43	3.60	1.75	3.30	21
معنوي	0.000	4.963	1.33	3.70	1.44	4.17	22
معنوي	0.002	3.295	1.75	3.53	0.00	3.73	23
معنوي	0.000	6.625	1.57	3.23	0.90	4.50	24
معنوي	0.001	3.710	1.54	3.00	0.55	4.80	25
معنوي	0.019	3.235	1.59	3.66	1.22	3.57	26
معنوي	0.014	3.203	1.67	4.31	0.00	5.03	27
معنوي	0.018	4.371	1.51	3.44	1.41	3.73	28
معنوي	0.001	3.739	1.75	2.31	1.29	4.40	29
معنوي	0.013	6.229	1.49	4.80	1.24	4.60	30
معنوي	0.016	2.283	1.23	3.43	1.31	5.00	31
معنوي	0.004	3.840	1.77	3.39	1.21	4.40	32
معنوي	0.002	3.294	1.43	2.31	1.29	3.17	33
معنوي	0.023	2.340	1.31	2.31	1.23	4.31	34
معنوي	0.026	2.283	1.34	2.30	1.2	4.17	35
معنوي	0.124	3.095	1.49	3.17	1.32	3.33	36
معنوي	0.014	3.203	1.63	3.13	0.98	4.64	37
معنوي	0.000	3.203	1.30	2.10	1.33	4.87	38
معنوي	0.004	3.840	1.77	3.39	1.21	4.40	39
معنوي	0.002	3.294	1.63	2.31	1.29	3.17	40

الدلالة	مستوى الاحتمالية Sig	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة الدنية		المجموعة العليا		الفقرات
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	0.023	2.340	1.31	2.31	1.23	4.31	41
معنوي	0.002	3.295	1.74	5.53	0.00	363	42
معنوي	0.000	6.625	1.57	4.23	0.90	4.50	43
معنوي	0.001	3.710	1.54	3.00	0.55	4.81	44
معنوي	0.019	3.233	1.59	2.66	1.22	3.27	45
معنوي	0.014	3.103	1.67	4.31	0.00	5.03	46
معنوي	0.018	4.371	1.51	3.44	1.41	3.53	47
معنوي	0.001	3.739	1.75	2.31	1.29	4.41	48
معنوي	0.013	6.229	1.49	4.80	1.24	4.60	49
معنوي	0.016	2.283	1.23	3.43	1.31	5.10	50
معنوي	0.004	3.840	1.77	3.39	1.21	4.41	51
معنوي	0.002	3.294	1.43	2.31	1.29	3.28	52
معنوي	0.023	2.340	1.31	2.31	1.23	4.26	53
معنوي	0.001	3.739	1.75	2.31	1.29	4.65	54
معنوي	0.004	6.249	1.49	4.80	1.24	44.4	55
معنوي	0.016	2.328	1.23	3.43	1.31	5.20	56
معنوي	0.004	3.840	1.77	3.39	1.21	4.40	57
معنوي	0.002	3.294	1.43	2.31	1.29	3.15	58
معنوي	0.004	2.340	1.31	2.1	1.23	4.31	59
معنوي	0.000	3.840	1.49	4.80	1.24	4.60	60

### 2-3-3 ترجمة المقياس:

يشترط (الجرجوي، 2010: 48) ، في دراسة له بأنه لابد للباحث أن يستخدم الصيغ والعبارات والمفردات بلغة المستجيبين عند صياغة الفقرات المراد الاجابة من أجل المنطقية في الاجابة . وقد استعان الباحثون في ترجمة مقياسه الى اللغة الكردية بمقوم لغوي الأستاذ (غالب علي البروراي) ، المشرف التربوي الحاصل على شهادة الماجستير في اللغة الكردية ، حيث تم ترجم المقياس الى اللغة الكردية البادية كخطوة اولى ومن ثم تم الاستعانة بالدكتور (محمد حسين كيكاني) وهو مدرس اللغة العربية في جامعة زاخو وحاصل على شهادة الدكتوراه حيث اعادة ترجمة المقياس الى اللغة العربية ثم اجرى الباحثون مقارنة بين اللغتين للتأكد من صحة الترجمة وخلوها

من الخطأ ويجدر القول إلى أن التطابق في المعنى كان في أتم الوجه ، فضلاً عن ذلك تم الاحتفاظ بالمقياس بنسخته العربية وبهذا الاجراء قد تم تحقيق صدق الترجمة .

### 2-3-4 التجربة الاستطلاعية:

تكتمل الصورة الأولية للدراسة من خلال الاجراء الذي يطلبه البحث ولأجل نجاح التجربة الرئيسية وبعد استكمال المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) كان لابد من عمل تجربة اولية استطلاعية وذلك لتعرف اجراءات الدراسة بأعتبار إن التجربة الاستطلاعية نموذج مصغر من التجربة الرئيسية (الخولي، 1999: 34). وبتاريخ ( 2023-2-12 ) اجريت التجربة وعلى عينة من الطلاب الذين لم يمثلوا العينة الحقيقية وكان الهدف منها تشخيص الصعوبات التي يواجهها الباحثون، حيث قام الباحثون بتوزيع استمارات الاستبانة الى المفحوصين ليجيبوا عليها وقد تم رصد الوقت وكان ما بين 20-25 دقيقة مع الاخذ بنظر الاعتبار وجود الباحثين لأي استفسار لكي يوضحوا للمفحوصين.

### 2-3-5 تطبيق المقاييس:

تم تطبيق المقياس على عينة البحث بتاريخ (5-3-2023) ، وقد تم مراعات جميع ما يتطلبه المقياس في أثناء التنفيذ الرئيس للتجربة من توضيح التعليمات والتأكد من جميع الإجابات المتعلقة بمقياس التفكير الإيجابي والسلبي لعينة البحث .

### 2-3-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية:

1. الاوساط الحسابية.
2. الانحرافات المعيارية.
3. النسب المئوية
4. معامل الارتباط البسيط
5. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين التكريري والعبيدي، (1999: 101\_ 304) .

### 3- عرض ومناقشة النتائج

#### الجدول رقم (2)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين المتوسط النظري للمقياسين لأفراد عينة البحث بشكل عام

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
التفكير الإيجابي	درجة	56.645	7.443	48	5.016	0.002	معنوي
التفكير السلبي	درجة	69.125	9.77	72	3.43		

\* معنوية عند مقارنتها مع (0.05) وبدرجة حرية (68) وبقيمة (ت) الجدولية = 2 من الجدول (2) يتبين للباحثين بأنه هناك فروق دالة معنوية بين التفكير الإيجابي والمتوسط الفرضي وهذا ما افترضه الباحثون سلفاً، وذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة تعد أكبر من قيمتها الجدولية ولمصلحة أفراد عينة البحث، ويستدل الباحثون أيضاً بأنه هناك فرق معنوي بين التفكير السلبي والمتوسط الفرضي للمقياس، وذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة هي أكبر من قيمتها الجدولية ولمصلحة المتوسط الفرضي. ويعزو الباحثون هذه النتيجة على أنها مؤشرات ايجابية تظهر على عموم الطلاب بأنهم يتمتعون بصحة نفسية كونهم يتمتعون بدرجة ايجابية عالية في التفكير ويقابلها درجات سلبية أقل من المتوسط الفرضي في التفكير.

### الجدول رقم (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في التفكير الإيجابي لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
الطلاب الممارسون للأنشطة الرياضية	درجة	57.073	6.598	2.66	0.005	معنوي
الطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية	درجة	56.142	7.961			

\* معنوية عند مقارنتها مع (0.05) وبدرجة حرية (68) وبقيمة (ت) الجدولية = 2 من الجدول (3) يتبين للباحثين بأنه هناك فروق دالة معنوية في درجة التفكير بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية ، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة تعد أكبر من قيمتها الجدولية ولمصلحة الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية ، ويرى الباحثون في اعتزائهما لهذه النتيجة الى أن الدور الذي يمارسه المجال الرياضي والعمل في المؤسسات الرياضية والاجتماعية داخل الجامعة، ويشير هنا (جابر) ان ظروف العمل والطريقة مثل الأنشطة الرياضية والاجتماعية داخل الجامعة، ويشير هنا (جابر) ان ظروف العمل والطريقة التي يقضي بها الافراد اوقاتهم من نشاطات فنية أو أدبية أو نشاط رياضي تعد من الصفات البيئية التي لها تأثير في سماتهم المرتبطة بالشخصية وبالتالي فهي تؤثر على تفكيرهم (جابر، 2004: 221). ويضيف سليجمان أن التفكير الإيجابي هو بداية الطريق ومفتاح النجاح، فحينما نفكر بالطريقة الايجابية، فإننا في الواقع نحفز العقل على برمجه العقل الباطن بتبني الفكر الايجابي، وهذا التفكير مرتبط بشؤون حياتنا وإن الإنسان يمكن ان يولد في داخله نظرة إيجابية إلى ذاته (Seligman, 1980: 2).

#### الجدول رقم (4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة في درجة التفكير السلبي بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين

الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
معنوي	0.002	0.506	9.574	66.154	درجة	الطلاب الممارسون للإنشطة الرياضية
			8.079	67.581	درجة	الطلاب غير الممارسين للإنشطة الرياضية

\* معنوية عند مقارنتها مع (0.05) وبدرجة حرية (68) وبقية (ت) الجدولية = 2

من الجدول (3) يتبين للباحثين بأنه لا يوجد هناك فروق دالة معنوية في درجة التفكير السلبي بين الطلاب الممارسين للإنشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين للإنشطة الرياضية وجاء هذه عكس ما افترضه الباحثون سلفاً، ذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة تعد أصغر من قيمتها الجدولة، ويعزو الباحثون النتيجة الى ان ممارسة الانشطة الرياضية من شأنها ان ترفع روح الدعابة من خلال ابراز هورمون السعادة بين الممارسين للإنشطة الرياضية بالتالي تؤثر ايجاباً على مستوى التفكير الإيجابي لدى العينة المتمثلة بالممارسة للإنشطة الرياضية على عكس غير الممارسين.

#### 4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثين إلى تمتع عينة البحث بوجود درجات عالية من التفكير الإيجابي بشكل عام يفوق درجة المتوسط الفرضي للمقياس وعلى العكس من درجات التفكير السلبي التي تميزت بوجود درجة اقل من المتوسط الفرضي للمقياس، وتميز الطلاب الممارسين للإنشطة الرياضية بوجود درجات من التفكير الإيجابي أعلى من الطلاب غير الممارسين للإنشطة الرياضية، ولا توجد فروق بين الطلاب الممارسين للإنشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين للإنشطة الرياضية بدرجات في درجة التفكير السلبي، ويوصي الباحثين إلى إجراء اختبارات دورية لتقييم درجات التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى طلبة الجامعة بكلا جنسيتها، وإيجاد المناخ النفسي الذي يعزز جوانب الإيجابية فضلاً عن خفض الجوانب السلبية لدى طلبة الجامعة، وضرورة إجراء دراسات مستقبلية على طلاب كليات اخرى ومن كلا الجنسين .

## المصادر:

### أولاً: المصادر العربية

- إبراهيم، مجدي عزيز (2005): التفكير من منظور تربوي، تعريفه تطبيقه، مهاراته، تنميته، أنماطه عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة، القاهرة .
- أبو جادو، صالح محمد علي (2000): علم النفس التربوي ، دار المسيرة للنشر عمان .
- يركات، زياد (2006): التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات، جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات العدد ، 5، فلسطين.
- التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد(1999): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق .
- جابر، جودت بني (2004) :علم النفس الاجتماعي، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
- الجبوري، احمد محمود (2011): تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة مقدمة غير منشورة، كلية التربية، جامعة تكريت، العراق .
- حماد، مفتي إبراهيم (1998): التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة .
- الخولي، أمين ، وعنان محمود(1999): المعرفة الرياضية - الإطار المفاهيمي - المعرفة الرياضية (أسس بنائها ونماذج كاملة منها، ط ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر .
- شلبي، أمينة إبراهيم (2002): بروفيلات أساليب التفكير لطلاب التخصصات الأكاديمية المختلفة من المرحلة الجامعية، دراسة تحليلية مقارنة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 34، القاهرة، مصر .
- العتوم، عدنان يوسف ( 2004): علم النفس المعرفي \_ النظرية والتطبيق، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن .
- عمار، محمد علي حسين (1998): أساليب التفكير وعلاقتها ببعض خصائص الشخصية لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر .
- الفقي، إبراهيم (2008): قوة التفكير، سلسلة النجاح، دار الراجحة للنشر والتوزيع، سوريا .
- ملحم، سامي محمد (2000): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن .
- - همفريز ، توني (2002): قوة التفكير السلبي، ترجمة محمد أيوب، دار الرضا للنشر، سوريا .

- ايمن، فؤاد علي الجرواني (2019): تصميم مقرر الكتروني للتتس الارضي لطلاب كلية التربية الرياضية، جامعة طنطة، رسالة ماجستير.
- موسى النبهان: اساسيات القياس في العلوم السلوكية، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع (2008).

ثانياً: المصادر الاجنبية

- Seligman, M. (2000): Positive psychology, an introduction, psychology. New York, McGraw, Hill .
- Cooper Smith, Feldman, R fostering a positive self-concept and high self-esteem in the classroom R.H Coop and K. White, Psychological concept in the classroom (2003), NEW YORK.

الملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة زاخو  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

السيد الخبير ..... المحترم

يقوم الباحثون بأجراء البحث الموسوم التفكير الإيجابي والسلبي لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للإنشطة الرياضية ، ونظراً لما يتطلبه البحث في استخدام مقياس التفكير أرتاء الباحثون إلى استخدام مقياس الذي تم بنائه من قبل (احمد محمود الجبوري، 2011) اذ يتكون المقياس من (60) فقرة (24) فقرة منها ايجابية و(36) فقرة سلبية ، ويكون اسلوب الاجابة عن المقياس باختيار بديل واحد من ثلاثة ( ينطبق علي كثيراً ، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق علي) ، وتعطي الدرجات (1,2,3) لل فقرات المصاغة بأسلوب الإيجابي والعكس بأسلوب السلبي ، ونظراً للخبرة التي تتمتعون بها ودراية علمية في مجال التخصص يرجى مساهمتكم في الاجابة عنما ترونه مناسباً بوضع علامة (✓) امام البديل الملائم (تصلح - لا تصلح - تصلح بعد التعديل) على المقياس المرفق طياً ، شاكراً تعاونكم معنا في خدمة للبحث العلمي .

- يعرف التفكير الإيجابي: هو ذلك التفكير الذي ينسجم مع أهدافنا العامة، وقيمنا الأساسية في الحياة، ويقود إلى تحقيق السعادة والفاعلية الاجتماعية والإبداع والإيجابية .
- يعرف التفكير السلبي: مجموعة من وجهات النظر المشوهة والأفكار اللاتكيفية والإدراكات السلبية التي يتبناها الفرد نحو الذات والعالم، وما يحمله لنا المستقبل .

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

الاختصاص:

الباحثون

لا ينطبق علي	ينطبق علي أحياناً	ينطبق علي كثيراً	الفقرات الإيجابية	ت
--------------	-------------------	------------------	-------------------	---

		أشعر بالرضا عن قدراتي وامكانياتي	1
		أشعر بأن اعمالي تمتاز بالدقة	2
		أنا مقتنع بنفسي	3
		أعمل ما اعتقد بصحته	4
		أشعر اني قادر على تحقيق طموحاتي	5
		أتمسك برأيي في المنافسات طالما كان صحيحا	6
		أدرك قيمة وجودي في الحياة	7
		توجد اشياء جميلة وجذابة	8
		أشعر بأنني أنسان سعيد	9
		أحترم حق الآخرين في أن يكونوا مختلفين عني	10
		أثق في الناس حتى وأن عانيت من بعضهم	11
		تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة	12
		من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب	13
		أعتقد ان الانسان خير ويمكن الوثوق به	14
		أشعر ان علاقاتي ايجابية مع الآخرين	15
		أقيم واحترم حياتي وحياة الآخرين	16
		أنه لأمر جيد أن تكون حيا	17
		أعتني بالعالم الذي اعيش فيه	18
		أتوقع تزايد الشعور والأمن والطمأنينة في المستقبل	19
		لايهم ماذا يحمل المستقبل فلن افقد رؤيتي للخير والمحبة	20
		أخطئ بعانية لاستعمال فعال لوقتي الثمين	21
		أرفض أن اكون خاضعاً للماضي	22
		أخطاء الماضي التي مررت بها هي فرص للتعلم لي	23
		يعتبر الفشل الذي مررت بها دافع للنجاح	24
		أشعر بأنني عديم الفائدة والقيمة	25
		لست جيدا بالدرجة الكافية	26
		أتمنى لو كان مظهر جسمي افضل مما هو عليه الان	27
		أعاني الكثير من الأذى ممن حولي	28
		الناس يفكرون في انفسهم فقط	29
		من ليس معك فهو ضدك	30
		أعتقد بان الابتعاد عن الناس يزيد من احترامهم لي	31
		أشعر بعدم الراحة لمشاركة الآخرين في مشاعرهم	32
		أتردد في طلب المساعدة من الآخرين	33
		الناس ممن حولي يعاملوني كما لو كنت عدوا لهم	34
		لم يعد أحد آمننا هذه الايام	35
		يخلو العالم من الاشياء الجيدة	36

			أشعر بالقلق عندما اسافر الى مكان ما	37
			أشعر بان العالم في حالة خطر	38
			الحياة مجرد سلسلة من المشاكل	39
			العالم يكرر نفسه في كل مكان	40
			الاحمق الذي تعرفه افضل من العاقل الذي لا تعرفه	41
			الحياة مليئة بالغموض	42
			أعتقد بانني سوف افشل في حياتي الدراسية	43
			أشعر بان الامور لا تخدمني مستقبلا	44
			أشعر بأن الحظ لم يحالفني	45
			يؤرقني التفكير بمستقبلي	46
			أشعر ان حياتي مقبلة على كوارث مختلفة	47
			خوفي من المستقبل يضعف دوافعي نحو الدراسة	48
			صعوبة الوصول للمراد والطموح	49
			أنني اعرف ان المستقبل سيكون اسوأ من الحاضر	50
			أشعر بأنني سأنتهي إلى العيش وحيدا ومعزولا	51
			الحياة أقصر من أن أضيعها في الفراغ والتفاهات	52
			طفولتي كانت مليئة بالتعاسة	53
			صعب ان يتخلص الفرد من تأثير الماضي وأن حاول ذلك	54
			اشغل نفسي في التفكير بالظروف السيئة التي مرتت بها اثناء طفولتي	55
			اتمنى أن ارجع لحياة الطفولة هريا من ضغوط الحاضر	56
			إن الاخطاء التي حثت لي بالماضي دمرت حياتي	57
			لم يشعرني احد بالحب	58
			ساظل على ما عليه بسبب تأثير الماضي ولا شي يمكن أن يغير ذلك	59
			ما حدث في حياتي حدث ولا يمكن اصلاحه	60

ت	خالين نه ريني	گه لك	جار	نه يا
		گونجايه	جاران	گونجا

يه	گونجايه			
			هه ست برازيونا شيان ئت خو ده كم	1
			هه ست بكاريوخو ده كم كو تاييه ت مه ندى خوى هه يه	2
			من باورى بخو هه يه	3
			كاريوخو ده كم ل دويف باورياخو	4
			هه ست بشيان ئت خوده كم بو ده ست فه ئينانا حه زين خو	5
			له سه ر بريار ئت خومه ده مي هه فريكيي هه ندى دورست بيتن	6
			باوه ري به بهاي خو ده كم ل ژيانيدا	7
			تشت ئن جوان وسه رنج راكيش هه نه	8
			هه ست ده كم كو ئه ز كه يف خوشم	9
			ماف ورتزگرتن كه سين ديتر بهاي خو هه نه لدف من	10
			باوه ري ددم كه سين ديترخو ئه گر نه خوشي زي بگهين من	11
			ئاريشين خه لكى نه خوشي دگهين من وكيفي شمن دير تيخن	12
			كه س ئه و ماف نينه بكه يف بيت وكه سين ديتر د نه خوشيادا بن	13
			من باوه ره مروف دباشن ودي شيم باوه ري خو ده م وان	14
			رتزو وبه ها دده م ژياناخو وژيانا كه س ئن ديتر	15
			هه ست پي ده كم پيوندئى ئن من ئه ريني نه دگه ل كه سين دي	16
			كه لك باشه مروف يي ساخبيت	17
			خه م خورم بو جيهانا ئه ز لي دژيم	18
			ئه ز بيشينيي بو پاشه روژي ده كم بو هه ست وئيمناهي باشتر لي بهيت	19
			حه ژيكرن وئه ركي باش شده ست ناده م خو ئه گر پاشه روژ يي خرابيت	20
			ب چافه كي چه ر پلانا دانم بو بكارئينانا ده مي	21
			رازي نينم بن ده ست بم بو ئه و ده مه ي بوري	22
			خه لت ئن من بين بوري بوينه ئه گه رين فيربوني بو من	23
			شكه ستن ئت من ي ئن بوري بوينه پالده ره كي بو سه ركفتانه	24
			هه ست پي ده كم كو ئه ز بي مه فامه وهه ر وه سا بي بهامه	25
			ئه زي باش نينم ب ئاسته كي رازيم تيدا	26
			حه ز ده كم كو سه روبه ريمن باشتر بيت ژ في ده مي نه زي تيدا	27
			گه لگ نه خوشي ژ ده وروبه را دبينم	28
			هزر ئن خه لكى تتى بخونه	29
			يي دگه لمن نه بيت دژيمنه	30
			هه ست پي ده كم يي ژ خه لكى ديربيتن دي باوه ري بترهه بيتن	31
			ئه زي ئارام نينم ده مي ماييخو د هه ستين خه لكى ده كم	32
			ئه ز دوو دل ده بم ده مي هاريكاري ژكه سين ديتر بخازم	33
			ره فتارين كه سين دوروبه رين من هه ر وه سا وكو دژمنن بومن	34
			ده مي نوكه كه س يي ئارام نينه	35

			ژیانا نه ف ده مه بی جیهانی بی بی بهره ژتشتن باش	36
			هه ست ب دوو ده لی ده کم ده می گه شتکی ده کم بو جه هکی	37
			هه ست ده کم جیهان لرفناره کا مه ترسیدایه	38
			ژیان هه ر وه کو زنجیره کا گه رفتایه	39
			جیهان خو دوباره ده کت ده همی جها	40
			که سی نه سه رخو ناسبکی باشتره ژ که سی تیگه هشتی ناسبکی	41
			ژیان بی په ره ژتشتیت نه دیار	42
			هه ست ده کم شکه سستی بژیانا خاندنی دی بده ست خوفه نینم	43
			هه ست ده کم هه می تشت دگه ل من به روقاژیه بو پاشه روژی	44
			هه ست ده کم کو نه زی بی شه نس نم	45
			هه زیریتمن بو پاشه روژی من بی تاقه ت ده کتن	46
			هه ست ده کم نیزیکه کا ره ساته کا ده ژیانمن دی روده دا	47
			ترسیا داهاتی روژیت من پالده ره بو لاواریا خاندانمنه	48
			ده ست فه نینانا چه زو وخوزی ژت من گه لگ زحمه ته	49
			نه زده زانم پاشه روژی دی خرابتر بیت ژفی ده می	50
			هه ست ده کم دوماهیک ژیانمن دی بی بتنی بیت وهه ر وه سا بی جودایه	51
			ژیان کورته ره کو زه عیبیتن ب فالایی	52
			ژیانا من بی زاروکینی گه لک نه خوشی تیدابی	53
			قورتالی ژ کارتیکرنیت ده می بوری زحمه ته خو نه گه رهه ول بدی	54
			خو مژیلی هه ستن خه راب ده کم نه وین سه مندا بورین ده می زاروکینی	55
			ژیانا زاروکینی هیغینه ژبو ده ربازونوا فشارین ده می نوکه	56
			خه لتین من ده می بوری ژیانمن بی نوکه تیکدایه	57
			که س نینه هه ستن چه ژیکرن دایه من	58
			دی هه ر وه ک خو مینم ژنه گه رین ده می بوری وهیچ تشته ک نا گوریت	59
			نه و تشتیت دژیانمندا رویدا که س نه شیت چاره سه ربکریت	60