



مجلة التربوي  
Journal of Educational

معامل التأثير العربي 2.23 لسنة 2025

العدد 28 – يناير 2026



# مجلة التربوي

## مجلة علمية محكمة تصدر عن كلية التربية الخمس

### جامعة المرقب

العدد الثامن والعشرون (28)

يناير 2026م

هيئة التحرير

د.علي سالم ابشيش	رئيس هيئة التحرير
د.سالم حسين المدهون	عضو هيئة التحرير
د.آمنة منصور هندر	عضو هيئة التحرير
د.عطية رمضان الكيلاني	عضو هيئة التحرير
د.إسماعيل ميلاد اشميلة	عضو هيئة التحرير
أ.سعاد معمر بالحاج	عضو هيئة التحرير

- المجلة ترحب بما يرد عليها من أبحاث وعلى استعداد لنشرها بعد التحكيم .
  - المجلة تحترم كل الاحترام آراء المحكمين وتعمل بمقتضاها .
  - كافة الآراء والأفكار المنشورة تعبر عن آراء أصحابها ولا تتحمل المجلة تبعاتها .
  - يتحمل الباحث مسؤولية الأمانة العلمية وهو المسؤول عما ينشر له .
  - البحوث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها نشرت أو لم تنشر .
- (جميع الحقوق محفوظة لكلية التربية الخمس – جامعة المرقب)



### ضوابط النشر:

يشترط في البحوث العلمية المقدمة للنشر أن يراعى فيها ما يأتي :

- أصول البحث العلمي وقواعده .
- ألا تكون المادة العلمية قد سبق نشرها أو كانت جزءا من رسالة علمية .
- يرفق بالبحث تزكية لغوية وفق أنموذج معد .
- تعدل البحوث المقبولة وتصحح وفق ما يراه المحكمون .
- التزام الباحث بالضوابط التي وضعتها المجلة من عدد الصفحات ، ونوع الخط ورقمه ، والفترات الزمنية الممنوحة للتعديل ، وما يستجد من ضوابط تضعها المجلة مستقبلا .

### تنبيهات :

- للمجلة الحق في تعديل البحث أو طلب تعديله أو رفضه .
- يخضع البحث في النشر لأولويات المجلة وسياستها .
- البحوث المنشورة تعبر عن وجهة نظر أصحابها ، ولا تعبر عن وجهة نظر المجلة .

### Publication Guidelines:

#### Research papers submitted for publication must adhere to the following:

- The principles and rules of scientific research.
- The material must not have been previously published or be part of an academic thesis.
- The research must be accompanied by a linguistic endorsement according to a prepared template.
- Accepted research will be edited and corrected according to the reviewers' opinions.
- The researcher must comply with the journal's guidelines regarding the number of pages, font type and size, time periods granted for modifications, and any future guidelines established by the journal.

### Notices:

- The journal reserves the right to edit the research, request modifications, or reject it.
- The publication of research is subject to the journal's priorities and policies.
- Published research reflects the views of the authors and does not represent the views of the journal.



## دور التفكير الايجابي في اتخاذ القرار لدى الافراد

حنان ميلاد عطية<sup>1</sup> ، زينب مخيون<sup>2</sup>

قسم التربية وعلم النفس – كلية التربية الخمس - جامعة المرقب<sup>1,2</sup>

[H.m.attia@elmergib.edu.ly](mailto:H.m.attia@elmergib.edu.ly)<sup>1</sup>

[zimakhun@elmergib.edu.ly](mailto:zimakhun@elmergib.edu.ly)<sup>2</sup>

### المخلص

هدف هذا البحث الى معرفة دور التفكير الايجابي في اتخاذ القرار لدى الافراد ، ومعرفة أنواع التفكير الايجابي ، واستراتيجيات التفكير الايجابي ، والتعرف على خصائص اتخاذ القرار وانماط اتخاذ القرار ، وقد تم الاجابة عن تساؤلات البحث والتوصل الى نتائج البحث بناء على نتائج دراسات سابقة في معرفة دور التفكير الايجابي في اتخاذ القرار ، حيث كشفت ان للتفكير الايجابي دوراً كبيراً في اتخاذ القرار لدى الافراد، وفي ضوء النتائج التي تم التوصل اليها ،تقديم بعض التوصيات ومن أهمها : توفير مختصين في الارشاد النفسي في مراكز مختلفة كالمدراس والجامعات لتنمية مهارات التفكير الايجابي واتخاذ القرار ، التوصية بالتنسيق مع وسائل الاعلام وأجهزته لإعداد برامج حول مواضيع خاصة بالتنمية البشرية ومنها (التفكير الايجابي وكيفية اتخاذ القرار) ، توجيه الجامعات الليبية بضرورة اقامة ندوات ودروس في التنمية البشرية لمساعدة الطالب الجامعي في الحفاظ على تفكيره الايجابي في ظل هذه الظروف المتنازمة .

**الكلمات المفتاحية :** التفكير الايجابي ، اتخاذ القرار ، الأداء المهني ، الاحتراق النفسي ، القطاع الصحي ، المرأة العاملة ، الضغوط المهنية

### Abstract

This research aimed to explore the role of positive thinking in individual decision-making, identify types of positive thinking, and examine positive thinking strategies. It also sought to understand the characteristics and patterns of decision-making. The research questions were answered, and the findings were based on previous studies examining the role of positive thinking in decision-making. These studies revealed that positive thinking plays a significant role in individual decision-making. In light of these findings, several recommendations were made, including: providing specialists in psychological counseling in various centers such as schools and universities to develop positive thinking and decision-making skills; coordinating with media outlets to produce programs on human development topics, including positive thinking and decision-making; and urging Libyan universities to organize



seminars and courses on human development to help university students maintain positive thinking amidst current challenges.

**Keywords:** Positive Thinking, Decision Making, Professional Performance, Psychological Burnout, Health Sector, Working Women, Occupational Stress

### مقدمة

يعتبر مفهوم التفكير الايجابي من أهم المفاهيم في علم النفس الايجابي ، وفي علم النفس فهو اتجاه ايجابي لتفكير الفرد نحو المستقبل والاحداث اليومية ، وهو توقع ايجابي وهو قدوة داخلية تمنح الفرد الشعور بالتفاؤل والرضا عن المواقف والامور في حياته ، حيث أشارت (أماني سعيدة ، 2005) بأن التفكير الايجابي يعني قدرة الفرد الارادية على تعديل أفكاره ومعتقداته وتوجيهها توجيه صحيح للتغلب على ما يواجهه من صعوبات من خلال تكوين ابنية عقلية تتسم بالتفاؤل والايجابية و تسعى به للوصول الى حل مشكلة . ويشير (بكار ، 2013) الى التفكير بأنه حالة مزاجية ايجابية يوضحها الفرد الى الآخرين من خلال تصرفاته وسلوكياته تجاه الأشخاص والاحداث يظهر فيها الجانب الجيد ويبتعد عن الجانب السيئ ( بكار ، 2013 ، 45). التفكير الايجابي هو التركيز على الجوانب الجيدة حتى في أصعب المواقف ، وهذا لا يعني تجاهل المشاكل أو التحديات ، بل هو طريقة لتوجيه العقل نحو البحث عن الحلول وتوقع الافضل بدلاً من الاستسلام للأفكار السلبية والاشخاص الإيجابيون لا يتجاهلون صعوبة الحياة بل يتعاملون معها بتفاؤل ومرونة . ولو نظرنا الى الشخص الايجابي والشخص السلبي فإن الفرق بينهما لا يكمن في الظروف أو القدرات والإمكانيات بقدر ما يكمن في قوة الإرادة وفي الاعتقاد بإمكانية النجاح ، فعندما نتصرف من منطلق اعتقادنا بإمكانية تحقيق هدف ما ، فإن عقلنا سوف يعمل على توجيه تفكيرنا واهتمامنا وطاقتنا وامكانياتنا لتحقيق ذلك الهدف .

فالتفكير الايجابي يبين الصفات الايجابية للشخصية السوية المتوافقة المطمئنة، وتزيد من الكفاية في العمل ، والقدرة على التوافق مع الضغوط ، والثبات الانفعالي (الانصاري وكاظم ، 2008: 112).

ويعزز التفكير الايجابي القدرة على اتخاذ القرار الذي يعتبر من المهارات الحياتية التي يحتاجها الافراد ، ويساعد على اتخاذ القرارات السليمة ، فعندما يكون الافراد متقائلين فإنهم يميلون الى تقييم الخيارات بشكل أفضل ويكونون أكثر استعداداً لتحمل المخاطر المحسوبة ، حيث كشفت نتائج دراسة (رامي اليوسف، 2018) الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الايجابي واتخاذ القرار وتنظيم الذات وان افراد العينة الذين لديهم مستوى مرتفعاً من التفكير الايجابي لديهم مهارات عالية من التفكير الايجابي وتنظيم الذات ، وبينت بعض الدراسات كدراسة (البرزنجي، 2010) ودراسة (علة ، وبوزاد، 2016) الى أن التحمل والصبر والنظرة التفاؤلية تمثل جوانب مهمة في حياة الفرد، فالنظر للحياة من منظور آخر ، منظور الأمل والتفاؤل ، منظور التحمل والسعي ، دون احباط ولا ملل ، تشعر الانسان بلذة شديدة في كل مشكلة تصادفه، ويستمتع بإجتياز معوقاته.

ويعد دور ووظيفة الأفراد في المجتمعات الديمقراطية خاصة في القرن الحادي والعشرين أن يكونوا قادرين على إيجاد حلول منطقية للمشكلات التي يواجهونها ، وعلى اتخاذ قرارات فعالة ، وعلى التفكير الناقد للآراء ومن ثم فالأفراد عموماً بحاجة الى مهارات حياتية جيدة كإدارة الذات واتخاذ القرارات ( Hablemitogiu & yildirium , 2008, 214) ، وبذلك اهتم البحث الحالي بمعرفة دور التفكير الايجابي في اتخاذ القرار لدى الافراد .



### مشكلة البحث :

ينتج بعض الافراد الى اصدار قرارات غير صائبة حول بعض الامور المهمة بالنسبة لهم ، ويخطئون في اختيار قرارات صحيحة و راجحة و تكون حل لبعض المشكلات في حياتهم ، لذلك تعتبر القدرة على التفكير الايجابي ذات جانب مهم وفعال في التأثير على اتخاذ قرارات مهمة وحاسمة بالنسبة للفرد ، فبعض الافراد يترددون في اتخاذ الخطوة الصحيحة نحو الهدف ويجدون صعوبة في اتخاذ القرار السليم المناسب قد يرجع الى نتيجة الافكار السلبية واللاعقلانية التي تؤثر سلبيا على اتخاذ القرار الصحيح ، لذلك يلعب التفكير الايجابي والتفؤلي دوراً مهماً في اتخاذ القرار المهم في الحياة ، لأنه يساعد الفرد على تحليل وتفسير بعض الجوانب والمواقف بجدية ومنطقية أكثر، ويساعد ايضا على تخطي الصعوبات بسهولة، وان اتخاذ القرار ليس مجرد اختيار بين عدة بدائل ، بل هو عملية مدروسة تتطلب تفكيراً عميقاً وتحليلاً دقيقاً للوصول الى الخيار الصحيح ، فمهارة اتخاذ القرار بفعالية يعد عاملاً رئيسياً في تحقيق النجاح ، ومن هنا يحاول البحث الاجابة على التساؤل الرئيسي التالي:-

- ما دور التفكير الايجابي في اتخاذ القرار لدى الافراد ؟

- ما هي انواع التفكير الايجابية ؟
- ما هي استراتيجيات التفكير الايجابي لدى الفرد؟
- ماهي خصائص اتخاذ القرار؟
- ما هي انماط اتخاذ القرار ؟

### أهداف البحث :

يسعى البحث الى تحقيق الأهداف التالية :

1. معرفة دور التفكير في اتخاذ القرار .
2. معرفة أنواع التفكير الايجابي .
3. معرفة استراتيجيات التفكير الايجابي لدى الأفراد.
4. معرفة خصائص اتخاذ القرار؟
5. معرفة انماط اتخاذ القرار؟

### ثالثاً: أهمية البحث :

#### أ. الأهمية النظرية :

1. إثراء النظريات المفسرة للجوانب النفسية للتفكير الايجابي واتخاذ القرار .
2. دعم الدراسات العلمية والبحوث التربوية والنفسية في هذا المجال.

#### ب. الأهمية التطبيقية :-

1. تقدم هذه الدراسة مادة علمية تساعد الباحثين والمهتمين في مجال التربية و علم النفس تبين فيها انماط التفكير الايجابي واساليب اتخاذ القرار .
2. تفيد نتائج هذه الدراسة في تنمية الافكار الايجابية التي تدعم اتخاذ القرارات السليمة لدى الافراد .
3. تساعد نتائج البحث المختصين التربويين والنفسيين في وضع برامج ارشادية ومناهج تعليمية تبنى على التفكير الايجابي .



4. تفيد المختصين والمعالجين النفسانيين في معرفة الاستراتيجيات المناسبة لاتخاذ القرار الصحيح .

**حدود البحث :** اجري هذا البحث في العام (2024- 2025).

**منهج البحث :-** اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي من خلال مراجعة الأدبيات التربوية والنفسية ذات الصلة بالتفكير الايجابي واتخاذ القرار وتحليل الدراسات السابقة التي تناولت هذه الظاهرة .

**مصطلحات البحث :**

التفكير الايجابي لغوياً : يعرفه (بن منظور ، 1300) (فكر ) والفكرُ عمل العقل اتجاه الشيء . (بن منظور ، 1300 ، 5) .

**التفكير الايجابي اصطلاحاً:-**

(: هي مجموعة خصال الشخصية الايجابية والمتضمنة ست فضائل أساسية seligman. 2005) يعرفه سليجمان-

وهي الحكمة (الحكمة والمعرفة والشجاعة ، والحب ومهارات التفاعل الاجتماعي العدالة ، ضبط النفس ، الروحانية ، والتدين )

**: (604) Seligman, 2005**

- يعرفه (الفتي ، 2008): التفكير الايجابي : بأنه هو مصدر قوة و حرية لأنه يساعد الفرد على اختيار ووضع الحلول المناسبة وبذلك تزداد مهاراته وامكانياته ، وهو أن يتحرر الفرد من المعاناة والتفكير السلبي وآثاره الجسيمة

**تعريف اجرائي :** لقد تبنت الباحثتان تعريف سليجمان للتفكير الايجابي لأنه تناول فيه الخصال الأساسية للشخصية الايجابية

-**اتخاذ القرار اصطلاحاً :-** يعرف عبد الحميد مرسي القرار بأنه " عملية التصميم والارادة لصانعي القرار بشأن ما يجب فعله للوصول الى هدف محدد ونتيجة نهائية(مرسي ، 1974 ، 201)

يعرفه موارى بأنه " هو تحقيق الاختيار الافضل البدائل من أجل الوصول الى أهداف المؤسسة .(السبيعي ، 2002، 09).

**تعريف اجرائي :-** تعرفه الباحثة بأنه قدرة الفرد على استخدام البدائل الصحيحة لاختيار القرار الفعال والمناسب للوصول الى الهدف المطلوب .

**الاطار النظري والدراسات السابقة :-**

في هذا الجانب وصف لأهم النقاط التي تم التطرق إليها لطرح مفهوم التفكير الايجابي واتخاذ القرار ، وتحديد أهم الدراسات العربية والاجنبية التي درست هذا الموضوع والتعقيب عليها كالتالي :

**أولاً: المحور الأول التفكير الايجابي :**

**التفكير الايجابي لغوياً :** من الناحية اللغوية في المعجم الوسيط جاء مفهوم التفكير من الفعل فكر في الأمر أى استخدم عقله في ما لم يعلمه ليصل الى المجهول .

- (فكر في الأمر) أى زاد و أكثر من استخدام الفكر، وزاد تفكيره في المشكلة ليصل الى حلها فهو مفكر(ضيف ، 2004 ، 698) .

**مفهوم التفكير الايجابي:** التفكير الايجابي (positive thinking) هو أحد موضوعات علم النفس الايجابي (psychology positive)، لقد ظهر علم النفس الايجابي 1998 على يد مارتن سليجمان ( Martian Seligman) عالم النفس الإكلينيكي بجامعة بنسلفانيا بالولايات المتحدة الامريكية ، حيث أكد سليجمان على

أهمية الوقاية والعلاج للفرد وعلى تأثير دور الجوانب الايجابية في ذلك وأكد كذلك على تأثير الجوانب السلبية في حياة الفرد (شيماء عزت ، 2015)



### تعريف التفكير الايجابي اصطلاحاً: **The positive Thinking**:

يعرف (بيك) التفكير الايجابي بأنه " أسلوب لإدراك المعلومات بطريقة صحيحة ، وهذا الأسلوب ينعكس في سلوك الفرد عند تعامله بطريقة صحيحة ، وهذا الأسلوب ينعكس في سلوك الفرد عند تعامله مع المواقف الضاغطة ، فالشخص المتفائل لديه تحيز إدراكي نحو الأبعاد الايجابية للموقف" (صالح وشامخ ، 2011: 27)

عرفه الخوالي (2014) قدرة الفرد على قيادة الذات وتوجيهها توجيهاً سليماً مع إدراك الأهداف والأولويات وتحقيق التناؤل مع مقاومة الأفكار السلبية (الخوالي ، 2014 ، 198).

**كما عرفه (الحكيم، 2011):** بأنه تصور ذهني يساعد على النمو والانجاز والنجاح و يحتوى على أفكار وألفاظ وتوقعات طيبة لكل عمل يقبل عليه الفرد ، وهو شعور الفرد الايجابي بالسعادة والفرح والصحة والنجاح .

\* انواع التفكير الايجابي :- للتفكير الايجابي عدة أنواع وهي كما يلي : (سليم ، 14، 2017)

أ. التفكير الايجابي بسبب التوقيت : هو اختيار الاوقات المناسبة للتفكير بايجابية وتحسين سلوكياتنا: ويتضمن تكوين عادات ايجابية جديدة ، والقيام بسلوكيات أفضل ، حيث يقوم الناس في شهر رمضان والاشهر الحرم بسلوكيات تكون أفضل ما هي عليه في الاشهر الاخرى كتعويد النفس عن الابتعاد عن الذنوب والخطايا ، وممارسة الفضائل

ب. **التفكير الايجابي بسبب التأثير بالآخرين** : هذا النوع قد يؤثر على تفكير الشخص سلباً أم ايجاباً من خلال تأثير الاشخاص المقربين من الفرد ، أو الاصدقاء ، فيمكن أن يكون تأثيره ايجابياً ويدفع الشخص أن يقوم بالتقييم والتعديل في سلوكه حتى يصل الى اهدافه ، ويمكن ان يكون تأثيره سلباً على بعض الذين يتأثرون بالآخرين بعد فترة بسيطة ويشعرون بالاحباط .

ج. **التفكير الايجابي لتدعيم وجهات النظر** : يستخدم هذا النوع من التفكير لدعم وجهات النظر الشخصية للأفراد أثناء التفكير في الأشياء، حيث يقنع الفرد نفسه بأنه على صواب حتى لو كانت النتيجة سلبية ، ويعود هذا النوع من التفكير بالفائدة على الشخص والآخرين .

د. **التفكير الايجابي في المعاناة** : هو التقرب الى الله سبحانه وتعالى أكثر في الأزمات والابتلاءات حيث يفكر الفرد في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله الى خبرة ومهارة ، وهناك نوع آخر من الناس يكون سلبياً و يشعر باليأس و النعمة لما يعترضه من صعوبات في حياته .

هـ. **التفكير المستمر في الزمن** : هو تفكير يمثل عادة عند الفرد مستمرة ، وهو أفضل وأقوى أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان أو المؤثرات ، وهو التضرع بالشكر الى الله سبحانه وتعالى ، وبذلك يمتلك الفرد القدرة على تقديم الحلول والاحتمالات والبدائل ثم يفكر في ايجاد الحل السليم ، وهو يمتاز بشخصية متزنة وسعيدة وهادئة .

\* استراتيجيات التفكير الايجابي :-

1. استراتيجية التحدث الذاتي الايجابي :-

يترجم الحديث الداخلي للفرد عن اتجاه الفرد وقناعاته وأفكاره عن ذاته وعن حوله وعن الحياة عموماً ، وتبنى تلك الافكار والقناعات وفقاً للتشكيل الداخلي والخارجي الذي يتعرض له الفرد ، فيعتبر الأهل والأصدقاء والمدرسة ووسائل الإعلام ، من أهم مصادر التشكيل الخارجي ، أما المصدر الداخلي فهو أقوى وأشد المصادر لأنه يحدث ذاتياً ، وكونه ملازماً للإنسان يزيد من خطره حيث لا يستطيع الهروب منه كما قد يفعل مع المصادر الخارجية (الرقيب ، 2008 ، 22) .



وترى الباحثان ان الحديث الايجابي المتفائل مع الذات يقوي الذات ويجعلها أكثر عزيمة وإرادة في مواجهة التحديات وفي تحقيق النجاحات . لذلك الحديث الايجابي له اهميته بالنسبة للفرد ويسهم في دعمها وزيادة ثقتها بنفسها

**2. استراتيجية حل المشكلات :-** الشخص الايجابي يركز انتباهه بطريقة منطقية على تحليل الموقف ، فيتعلم من المشكلة ويتوصل لحلها بطريقة ايجابية وبأحاسيس هادئة يعدل من أسلوبه (الفقي ، 264، 2007).

يؤكد (فيرا بيفر ، 2003) إن التفكير السلبي يجعل الفرد يقضي وقته وهو يفكر في المشكلة ، أما التفكير الايجابي يدفع الفرد الى تركيزه في كيفية الخروج من المشكلة بنجاح .

**3. إستراتيجية النمذجة :-**

عرفها الانسان قديماً حيث بين القرآن الكريم النمذجة من خلال أن قابيل تعلم كيف يوارى جثة أخيه حيث قلد سلوك الغراب الذي حفر حفرة في الأرض ليدفن فيها غراباً ميتاً . وتعني استراتيجية النمذجة بأنها نموذج سلوكي مباشر للمتدرب ، بقصد إكسابه سلوكاً جديداً أو إحداث تغييرات في سلوكه حيث يكون الهدف توصيل معلومات للمتدرب حول النموذج السلوكي المعروف له (الطاهر ، 2005 ، 62).

، ومن الأنواع الشائعة للنمذجة هي النمذجة المباشرة ، حيث يقوم النموذج بالأداء بوجود المتدرب ، والنمذجة المصورة ، حيث يقوم المتدرب بالأداء من خلال مشاهدته للنموذج من خلال وسائل إيضاحية مثل الافلام ، ، والنمذجة من خلال المشاركة حيث يؤدي النموذج السلوك امام المتدرب ويراقب المتدرب سلوك النموذج ثم يقوم بتأدية نفس الأداء بمساعدة النموذج (الخولي ، 2014 ، 205) .

**3. استراتيجية إعادة التعريف :-** هو شعور الفرد بأنه أقل من الآخرين من خلال اعتقاداته وأفكاره حول نفسه بأنه خجول وأنه ضعيف ، أما عندما تغير تعريفه لنفسه أصبح يشعر بالقوة والرضا عن نفسه فازداد تقديره الذاتي وثقته في نفسه ، فتحول تعريفه لذاته الى قوة داخلية بدلاً من الضعف الذي كان يسيطر عليه .

**4. استراتيجية البدائل :**

إن الوصول الى القمة هو امتلاك الشخص عدة بدائل لحل المشكلة ، إن عصرنا الحالي الذي يتميز بالتطورات السريعة والابتكارات والمنافسة الشرسة هو السبب الأساسي الذي ساهم في وجود الأمراض النفسية والعضوية المنتشرة بكثرة ، وشعور الانسان بعدم الراحة والأمان وبيئت جامعة هارفارد في الولايات المتحدة الأمريكية كيفية جعل الفرد بأن يستفيد من الفرص المتاحة ببدائل وأفكار جديدة في تحقيق النجاح وتحقيق المرونة التامة . (الفقي ، 2007 ، 88) .

**5. استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير :-**

يقصد بها قناعات الفرد الداخلية و تنظيم الفرد للأنشطة العقلية والأفكار ويتحدد من خلال سرعة عمليات التفكير ، حيث يستخدم بعض الافراد قدرتهم الكاملة في اختيار طريقة تفكيرهم مما يبين لهم اكتشاف جوانب القوة لديهم ، وكيفية السيطرة على تفكيرهم باستخدام أساليب وأنشطة تمكنه من التحكم الذاتي (العززي ، 2008 ، 41).

**\* النظريات المفسرة للتفكير الايجابي :**

من أهم النظريات التي فسرت أساليب التفكير الايجابي هي :  
**أولاً: نظرية هاريسون براسون : Harrison Bramson**



توضح هذه النظرية أساليب التفكير وطبيعة الارتباطات لدى الفرد بينها وبين سلوكه العقلي ، كما تبين طبيعة أساليب التفكير لديه بأنها ثابتة أم قابلة للتغيير وتبين الفروق الفردية في أساليب التفكير والتي تتضمن التفكير التحليلي والواقعي ، والتفكير التركيبي والتفكير المثالي والتفكير العملي (الفي ، 18:2007).

**ثانياً : نظرية سليجمان وآخرون :** يستند سليجمان في نظريته هذه الى ثلاثيته الشهيرة التي يبين فيها التناقض في تفسير الوقائع لكلا من المتفائل والمتشائم وأسبابها أولها الديمومة التي معرفة الشخص وفكرته عن نفسه وعن الاشياء والأحداث والمحن ، وثانيهما هو التعميم حين يكون تفسيره متشائماً فيعميم الشخص المحنة من الحالة الاولى على مختلف الحالات الاخرى في حياته ، أما ثالثهما فهو الموقع حيث يلقي المتشائم اللوم على ذاته بأنه هو من تسبب في أزمته وهو الفاشل و المقصر ، و الخائب ، أما المتفائل فإنه على العكس من ذلك يصون ذاته ولا يؤديها ولا يوجه الحكم على قيمتها ، ويرى بأن السبب في الازمة نتيجة تدخل عوامل خارجية غير مواتية (حجازي، 2012 ، 124-125).

**ثالثاً: النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية :** تعتمد هذه النظرية على طريقة الفرد غير المنطقية في التفكير و التي يتبناها ، هي سبب اضطرابه ويصدر أحكاماً معرفية حول الأحداث التي تواجهه بناءً على تلك الافكار ، واعتمدت هذه النظرية على عدد من المبادئ والفروض.

. التفكير يحدث الانفعال : إن الانفعال والتفكير عمليتان متصلتان ، و متكملتان و توجد بينهما علاقة متبادلة ، وإن ردة فعل الفرد اتجاه البيئة تتوقف على الأفكار والمعتقدات والاتجاهات ، ولا تتوقف على الانفعال فقط .  
. والأحاديث الذاتية مع النفس عن هذه الاشياء ، وان الدلالة اللفظية للأشياء والنظر اليها بشكل خاطئ ، تؤثر على انفعال الفرد وسلوكه و تكون غير موضوعية وغير عقلانية ، .

- تتأثر الحالة المزاجية للفرد بأفكاره ومعتقداته : حيث إن الافكار والمعتقدات التي تقوده للشعور بالتفاؤل والأمل في المستقبل ، و تبعث على السعادة والفرح والمتعة ، والافكار المتشائمة تبعث على التعاسة والحزن والاكئاب وعدم الرضا .

. تنبيه الذات والوعي والاستبصار : وهي من العمليات المعرفية التي تعمل على تغيير السلوك أو تعديله الى سلوك أفضل .

. التخيل والتصور : وهي تلعب دوراً وسيطاً معرفياً يؤثر في انفعال الفرد وسلوكه وفي طريقة تفكيره لما يحدث حوله و يكون بطريقة لفظية بالكلمات والجمل .

. تؤثر الأفكار اللاعقلانية في توقعات الفرد في حدوث الاستجابة بطريقة خاطئة ، و بينما يستخدم الفرد توقعات عقلانية تعتمد على الأفكار العقلانية عن نفسه وعن الاخرين ، تخلصه من الشعور بالاضطراب الانفعالي (رددير ، 2010 : 18-19).

- **دور التفكير الايجابي في اتخاذ القرار :** تكمن أهمية ودور التفكير الايجابي في عملية اتخاذ القرار التالي :-

- إن الشخص الذي ينظر نظرة متفائلة ويعتمد على نفسه ويفكر إيجابياً ، يستطيع أن يتخذ القرارات التي تؤدي الى تحقيق الهدف (الرقيب ، 2008 ، 09) .

- الإيجابية والتقرب الى الله والتصرف في المواقف بإيجابية ، والعكس عندما نفكر بطريقة سلبية فستجذب اليها المواقف السلبية .

- أن شعورنا بالإيجابية تجعل عقولنا وتؤثر على حياتنا ايجابياً ، و شعورنا بالتفاؤل والطاقة والقدرة على الدفاع عن النفس ، ويقلل من حديث النفس السلبي .

- الإيجابية هي الثقة بالقدرات والمهارات في اتخاذ قرارات سليمة في حياتنا تعزز الأداء العالي وتعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق



وتجعلنا نختار أهدافنا التي تحقق لنا المستقبل الأفضل .  
- ان إحداث التغيير الإيجابي البناء في النفس يكون له تأثير نافع في الشخصية وفي جميع مجالات الحياة (العمري ، 2014، 20)

#### الدراسات السابقة التي تناولت التفكير الايجابي :

- دراسة فتحية مجيد (2025): تمحور الهدف حول معرفة مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة كلية التربية جامعة بني وليد ، على عينة قوامها (93) طالباً ، وقد أظهرت النتائج أن مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة جيد ، كما بينت أنه لا توجد فروقاً دلالة احصائية في التفكير الايجابي بين طلبة التخصصات الانسانية وطلبة التخصصات التطبيقية .

- دراسة زكريا احمد ، عبير عماد،(2024) : هدفت الدراسة الى معرفة مهارات التفكير الايجابي لدى مدرسي المرحلة الثانوية ، ومعرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الذكور والاناث في مهارات التفكير الايجابي ، وقد طبقت العينة على (200) من مدرسي المرحلة الثانوية ، وقد أظهرت نتائج البحث الى أن مدرسي المرحلة الثانوية لديهم مستوى عالي من مهارات التفكير الايجابي.

-دراسة ( يوسف سليم ، 2017) هدفت الدراسة الى معرفة مستوى التفكير الايجابي مستوى التنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية ، والتعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي والتنظيم الانفعالي وتكونت عينة الدراسة من (364) من خريجي الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة واتباع الباحث المنهج الوصفي التحليلي ،وتوصلت الدراسة الى ان التفكير الايجابي كان متوسطاً بنسبة 62% ، وتوجد علاقة طردية بين التفكير الايجابي والتنظيم الانفعالي .

دراسات اجنبية : بينت دراسة كندال (Kendall, 2000) حاول في دراسة معرفة أثر الاضطراب النفسي ونمط اللغة التي يستجيب لها الفرد في التفكير الايجابي والسلبى لديه ، وقد خلصت الدراسة الى وجود علاقة جوهرية بين مستوى التفكير الايجابي ومستوى التفاؤل العينة الاولى متفائلة ، بينما توصلت الدراسة الى وجود علاقة جوهرية بين التفكير السلبى والأكتئاب المرتفع في العينة الثانية (اكتئاب نفسي) وعدم وجود فروق جوهرية بين التفكير الايجابي والسلبى والاضطراب النفسي في العينة الثالثة (مضطربين نفسياً)

#### المحور الثاني : اتخاذ القرار : Decision Making:

تعريف اتخاذ القرار في اللغة : هو الحكم في مسألة ما والاقرار في الرأى ، وهو كلمة تعني الإعلان وتعبير عن إرادة صانعي القرار بشأن حدوث الافعال بوضع معين ، أو موقف معين (الزغلول، 2003، 314) ، يعرف اتخاذ القرار اصطلاحاً :- بأنه إدراك الاختيارات بين عدد من البدائل المحتملة لتحقيق الأهداف المحددة، مع تحديد اجراءات التنفيذ (كلوب، 2008، 8).

يعرف ايضا اتخاذ القرار : أنه تلك العملية المبنية على التفكير الموضوعي والدراسة للوصول الى قرار وهو عملية الاختيار المحدد ما بين بندين (حسين والساعد ، 2001، 17).

ويعرف الذهبي اتخاذ القرار بأنه عملية المفاضلة بين مجموعة من الاختيارات المتاحة أحدها لتحقيق الافضلية في الوصول الى الاهداف التي يتبعها متخذ القرار بفاعلية وكفاءة عالية وفق معطيات معينة (موسى ، 2010 ، 30)

خصائص عملية اتخاذ القرار:- من أهم الخصائص التي بينها (على حسين، 2001) كالاتي :

1. تتصف عملية اتخاذ القرار بالواقعية .
2. تتصف بالاستمرارية اي انها تمر من مرحلة الى مرحلة وباستمرار.
3. يتأثر اتخاذ القرار بالعوامل الإنسانية الصادرة عن سلوكيات الأشخاص .



4. امتداد القرار الإداري لابد من الحاضر الى المستقبل .
5. عملية عامة اي انها تشمل جميع المنظمات والمناصب الإدارية في المؤسسة .
6. انها عملية متتابعة لحل المشكلة و تتكون من مجموعة خطوات وهي (تشخيص المشكلة ، جمع البيانات والمعلومات ، تحديد البدائل المتاحة وتقييمها، تحديد البدائل المتاحة وتقييمها، اختيار المناسب لحل المشكلة ، متابعة تنفيذ القرار وتقييمه).
7. انها عملية تتأثر بالعوامل البيئية المختلفة والمحيط بها ، والتي تعتبر مصدر اساسي يوجه الفرد الى كيفية اتخاذ القرار و وتحقيق الاختيار البدائل المختلفة .

#### أنماط اتخاذ القرار :-يرى حريم بأنه يمكن تصنيف القرارات الى ثلاثة أنماط :

1. قرارات استراتيجية : تشمل القرارات الغير مبرمجة ، ووضع الخطط والاهداف طويلة المدى وتعالج مشكلات جديدة تحتاج الى تفكير إبداعي ومعلومات كثيرة، حتى يتم صنع القرارات .
2. قرارات إدارية : هي قرارات مبرمجة تصدر من الإدارة الوسطى ( تنظيم ، وإشراف ، وتحفيز ) والقرار روتيني يعتمد على الحالات السابقة المماثلة ويتعلق بمشكلات روتينية متكررة .
3. قرارات تشغيلية : يكون بإشراف الإدارة من حيث تطبيق الاجراءات والقواعد اللازمة .(حريم ، 2004،227)

#### كما تصنف القرارات وفقاً لإمكانية برمجتها أو جدولتها الى نوعين :

1. القرارات المبرمجة (المجدولة أو المعدة ) وهي لا يحتاج اتخاذها الى تفكير أو جهد ذهني مثل العمليات الكتابية وغير الفنية وهي تتخذ لمواجهة المشكلات اليومية التي وتكون وفق قواعد واجراءات وسياسات مرسومة مسبقاً من الادارة العليا . ومن أمثلة هذه القرارات الصادرة بالترقية للأقدمية ، ومنح إجازة اعتيادية .
2. القرارات غير المبرمجة (غير المجدولة أو غير المعدة): وهي قرارات تهدف الى مواجهة مشاكل ومواقف جديدة ، وانها تعبر عن استجابة لظروف البيئة الداخلية والخارجية القرارات التي تعالج قضايا أو مسائل لا تحدث يومياً ، كما أنها تتناول مشاكل غير معروفة مسبقاً و مشاكل جديدة .(بوقرة ، 2009 ، 3 )

#### نظريات اتخاذ القرار: لقد تباينت وتعددت الاتجاهات في نظريات اتخاذ القرار ، لذلك ظهرت العديد من نظريات اتخاذ القرار وسنذكر منها :

- النظرية السيكولوجية : تنظر هذه النظرية الى العوامل الشخصية التي تميز الأفراد بعضهم عن بعضهم وبالتالي تؤثر على الأسلوب الذي يتبعونه في اتخاذ القرار . وهناك خليط من الصفات في كل إنسان اقتصادي واجتماعي وعلمي .وان جانباً أو آخر من هذه الصفات قد يطغى على تصرفات الإنسان وسلوكه ، وعلى ذلك فإن القرارات التي يتخذها الفرد تنطلق من الخلفية السيكولوجية لطبيعة شخصيته .
- النظرية العقلانية :- قد بين رواد هذه النظرية مثل( فيبر، وفايول) فكرة مفادها أن متخذ القرار صاحب قدرات عقلية كبيرة ، وهو شخص رشيد فعليه أن يسعى للوصول الى الحل المثلى التي تحقق له أكبر منفعة ،



ويستطيع تشخيص البدائل المتاحة وترتيبها بدقة و اختيار البديل الأمثل و تحديد النتائج المتوقعة من كل بديل (بوقرة، 2009، 3).

**نظرية المباراة :** ويتضمن هذا الموقف وجود تناقض بين أهداف ومصالح كل طرف ، إذ يحاول كل طرف تحقيق المنافع أو المكاسب بأقصى حد وتقليل الخسائر الى الحد الأدنى بحيث يسعى كل طرف في هذا الموقف التنافسي الى تحقيق أهدافه وغاياته ، وهو إحدى الوسائل الحديثة التي تستخدم لاتخاذ القرار في الحالات والمواقف التي تتضمن وجود نازع بين طرفين أو أكثر من متخذي القرار حول موقف ما .(العتيبي 2005، 25)  
**الدراسات السابقة التي تناولت متغير اتخاذ القرار :**

- **دراسة (احمد عيسى واخرون ،2021)** التي هدفت الى دراسة العلاقة بين مهارات اتخاذ القرار والتفكير المنفتح الفعال والتنبؤ باتخاذ القرار وطبق البحث على عينة (348) طالباً وطالبة من جامعة الأزهر بالقاهرة ، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة بين درجات افراد على مقياس اتخاذ القرار (المهارات والدرجة) ودرجاتهم على مقياس التفكير المنفتح الفعال (الأبعاد والدرجة).

-**دراسة (حمدان العدوانى ، مناحي العازمي ،2018)** هدفت الى التعرف على مدى امتلاك مهارات اتخاذ القرار لدى طلبة التربية الحاصلة بكلية التربية الاساسية بالكويت ، واستخدمت المنهج الوصفي ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (105) من طلبة قسم التربية الخاصة ، وكشفت نتائج الدراسة عن أن مستوى مهارات اتخاذ القرار بشكل عام جاء مرتفعاً ، كما بينت بأنه لا توجد فروق في استجابات العينة تعزى لمتغير (المستويات الدراسية ، والتخصصات العلمية ، والتقديرية الجامعية).

-**دراسة فاطمة مختار مجيد (2015)** ،تمثل هدف الدراسة في معرفة امكانية التنبؤ باتخاذ القرار لدى الطلاب بجامعة مصراته من خلال أنماط المناخ الاسري وسمات الشخصية لديهم ، وتضمنت العينة 261 طالباً وطالبة من طلاب جامعة مصراته ، وتوصلت النتائج الى أن الانفتاح على الخبرات والتعامل الأسري والتماسك الاسري من العوامل التي تسهم في اتخاذ القرار .

**عرض نتائج البحث وتفسيرها :** بناءً على تساؤلات البحث تناقشان الباحثان الإجابات على تلك التساؤلات وتفسرها بناءً على نتائج دراسات سابقة :

**اجابة وتفسير التساؤل الاول والرئيسي للبحث : 1. ما دور التفكير الايجابي في اتخاذ القرار لدى الافراد ؟**  
يعتبر التفكير الايجابي عنصراً حاسماً في تحقيق النجاح في مختلف مجالات الحياة ، فالأفراد الذين يمتلكون هذه المهارات يميلون الى تحقيق نتائج أفضل في بيئات العمل مختلفة ، فالتفكير الايجابي يعزز القدرة على اتخاذ القرارات السليمة ، فعندما يكون الأفراد متفائلين فإنهم يميلون الى تقييم الخيارات بشكل أفضل ويكونون أكثر استعداداً لتحمل المخاطر التي تعترضهم ، و التفكير الايجابي يساعد ايضاً في تعزيز القدرة على التكيف مع التغيرات ومع الظروف الجديدة ، حيث بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي واتخاذ القرار (عنان الضمور ، 2018) ، التي هدفت الى التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي واتخاذ القرار وتنظيم الذات لدى طلبة الدراسات العليا ، حيث أشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الايجابي واتخاذ القرار وتنظيم الذات ، كما بينت دراسة (الآء حمودي ، 2020 ) التي هدفت الى دراسة العلاقة بين اتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الفلوجة وعلاقته بتفكيرهم الايجابي ، حيث اكدت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية عالية بين اتخاذ القرار والتفكير الايجابي لدى الطلاب ، كما كشفت دراسة (منال الخولي، 2014 ) التي هدفت الى بحث أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الايجابي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً ، حيث أثبتت النتائج عن ان مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح لديهم يؤدي الى تحسين التفكير الايجابي .



### التساؤل الثاني : ما هي انواع التفكير الايجابي ؟

اجابة التساؤل الثاني : تمثلت انواع التفكير الايجابي في الاتي : التفكير الايجابي حسب التوقيت ، والتفكير الايجابي بسبب التأثير بالآخرين ، التفكير الايجابي حسب وجهات النظر ، التفكير الايجابي المستمر ، التفكير الايجابي في المعاناة ، حيث بين وأفادنا وقد أوصى ( ابراهيم الفقي ، 2008 ) بملاحظة الأفكار والتأكيد على اتخاذ القرارات بشكل جذري على أن يجعل الفرد التفكير الايجابي جزءاً أساسياً من حياته، حتى يكتسب قوة التفكير وفي تقوى الله خير دليل للقناعة والرضا والتفكير في كل ما هو ايجابي

( وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ) .(سورة الطلاق، الآية (2))

### اجابة التساؤل الثالث : ما هي استراتيجيات التفكير الايجابي لدى الفرد؟

اهتمت الكثير من الدراسات باستراتيجيات التفكير الايجابي كاستراتيجية حل المشكلات كما في دراسة (رشا حنفي ، 2021) التي هدفت الى ايجاد العلاقة بين التفكير الايجابي واسلوب حل المشكلات لدى طلاب الجامعة ، وبينت نتائج البحث عن وجود ارتباط موجب بين التفكير الايجابي واسلوب حل المشكلات الحياتية لديه . ويعتبر دور الحديث الذاتي للنفس والقيادة الذاتية أمراً مهماً حيث دلت الدراسات أن (8%) أن حديثنا الداخلي لأنفسنا قد يكون سلبياً ويعمل ضد مصلحتنا فمن الممكن للبرمجة الذاتية ، والتحدث مع النفس بشكل ايجابي تجعل الإنسان سعيداً ناجحاً يحقق أحلامه ، أو وحيداً يائساً من الحياة (ابراهيم الفقي ، 2004 ، 28) ، حيث كشفت دراسة (الشيخ ، شاهين، 2025) التي هدفت الي تحديد مستوى التفكير الايجابي وعلاقته بالهناء الذاتي لدى النساء انه توجد علاقة بين مستوى الافكار الايجابية لدى افراد العينة بين الهناء الذاتي لدى النساء ، كما بينت دراسة (كريمة، 2022) انه كلما ارتفع التفكير الايجابي زادت الفعالية الذاتية لدى الطلبة ودراسة (علة ، بوزاد ، 2016) التي بينت دور التفكير الايجابي في توقعات الفرد الايجابية والتفاؤل ، وتقبل المسؤولية الشخصية، وترى الباحثتان ان الحديث الايجابي المتفائل مع الذات يقوي الذات ويجعلها أكثر عزيمة وإرادة في مواجهة التحديات وفي تحقيق النجاحات . لذلك الحديث الايجابي له اهميته بالنسبة للفرد ويسهم في دعمها وزيادة ثقها بنفسها.

### اجابة التساؤل الثالث : ما العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار :

#### اجابة السؤال الرابع : ما خصائص اتخاذ القرار؟

قد كشفت بعض الدراسات مدى أهمية اتخاذ القرار والخصائص والمهارات في امتلاك القرار السليم ومن أهم هذه الدراسة التي تناولت القرارات دراسة (الخولي، 2025) التي تناولت برنامج تدريبي في تحسين التفكير الايجابي في مهارات اتخاذ القرار ، و دراسة (العدواني ، العازمي ، 2018) بينت أهمية استخدام مهارات القرار لدى الطلبة وتأثيرها على بعض المتغيرات كالمستويات الدراسية ، والتخصصات العلمية ، ودراسة (شعبان ، وآخرون، 2022) التي اكدت بأن التنبؤ بمهارات الابتكار و اتخاذ القرارات الناجحة من خلال التفكير الفعال ، وبين (على حسين، 2001) أهم خصائص عملية اتخاذ : بالواقعية و فعملية اتخاذ القرار تتأثر بالعوامل الإنسانية المنبثقة عن سلوكيات الأشخاص ،اي قرار إداري لا بد وأن يكون امتداد من الحاضر الى انها عملية تتكون من مجموعة خطوات متتابعة وهي (تشخيص المشكلة ، جمع البيانات والمعلومات ، تحديد البدائل المتاحة وتقييمها، تحديد البدائل المتاحة وتقييمها، اختيار المناسب لحل المشكلة ، متابعة تنفيذ القرار وتقييمه)، انها عملية تتأثر بالعوامل البيئية المحيطة بها .

وأكد (مصطفى، 2002) أن القرار عملية عقلية منطقية ذات أهمية ذات لتصور و مبادأة وتؤدي الى الإبداع وتبعد الفرد عن التحيز أو التعصب أو الرأي الشخصي ، وقد يكون القرار وفقاً لسياسات أو قواعد أو أوامر أو تعليمات والتي من شأنها تسيير العمل داخل المؤسسة ( مصطفى ، 2002 ، 156)



### اجابة السؤال الخامس: ما أنماط اتخاذ القرار ؟

تصنف القرارات الى ثلاثة أنماط : حيث بينت دراسة (العدواني ، العازمي، 2018) ودراسة (عيسى ، واخرون ، 2022) الى على مدى اهمية امتلاك القرار وعلى مدى تطورها لدى افراد العينة ، وقد بين (حريم ، 2004) أهم هذه الانماط قرارات استراتيجية : تشمل قرارات غير مبرمجة ، تتضمن وضع أهداف وخطط طويلة المدى ، وقرارات إدارية : يتشمل (تنظيم ، واشراف ، وتحفيز)قرارات تشغيلية : تتعلق بتطبيق الاجراءات والقواعد من قبل الادارة المختصة (حريم ، 2004، 227) .

التوصيات :- بناءً على تحليل نتائج البحث وفقاً لدراسات سابقة فإن الباحثان توصيان بما يأتي :-

1. توفير مختصين في الارشاد النفسي في مراكز مختلفة كالمدراس والجامعات لتنمية مهارات التفكير الايجابي واتخاذ القرار.
2. التوصية بالتنسيق مع وسائل الاعلام وأجهزته لإعداد برامج حول مواضيع خاصة بالتنمية البشرية ومنها (التفكير الايجابي وكيفية صنع القرار) .
3. توجيه الجامعات الليبية بضرورة اقامة ندوات ودروس في التنمية البشرية لمساعدة الطالب الجامعي في الحفاظ على تفكيره الايجابي في ظل هذه الظروف المتأزمة .
4. إعداد برامج علمية وتوعوية لكيفية صنع القرار ولإعداد صانعو قرار بأكثر ايجابية .

### المقترحات:- استكمالاً للدراسة الحالية تقترح الباحثان القيام بالدراسات الآتية :-

1. إجراء دراسة في تنمية التفكير الايجابي لدى فئات عمرية تحتاج اهتمام أكثر كمرحلة (المراهقة، الشيخوخة).
2. إجراء دراسات تتناول كيفية صنع القرار لدى المربين التربويين والمسؤولين عن التربية .
3. إجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين التفكير الايجابي ومتغيرات اخرى (كالذكاء ، والتخيل الابداعي ، الطاقة الايجابية)
4. اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين اتخاذ القرار(اختيار التخصص ، اختيار العمل ، الدوافع ، التوافق الزوجي)

### المراجع

1. القرآن الكريم ، سورة الطلاق الآية (2) .
2. ابن منظور (1300) لسان اللسان ، المجلد الثاني ، بيروت : دار الكتب العلمية .
3. احمد جماد عيسى، محمد مصطفى الذيب ،ربيع شعبان حسين (2021)، التنبؤ بمهارات اتخاذ القرار من خلال التفكير المنفتح الفعال لدى طلاب جامعة الأزهر . مجلة التربية بالقاهرة ، العدد 195 الجزء (5) .
4. احمد، زكريا عبد، عماد، عبيد، (2024)، مهارات التفكير الايجابي لدى مدرسي المرحلة الثانوية ، مجلة ديالي للبحوث الانسانية، 3(100).
5. البرزخي ،ذكريات (2010) :التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط ، دار صفاء للنشر والتوزيع ،عمان، ط1
6. الحكيم ، زياد(2011)، ماهية التفكير الايجابي ، القاهرة .
7. البخاري ، ابو عبدالله بن بردزية



8. الخولي عبدالله محمد (2015) استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومعتقدات دمج الفكر والكمالية ، مجلة كلية التربية اسيوط مصر . 31
9. الخولي، منال على ، (2025) ، أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الايجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً ، رابطة التربويين العرب ، 28ع، ج3
10. الرقيب ، سعيد بن صالح (2008) ، اسس التفكير الايجابي وتطبيقاته اتجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية ، كلية التربية ، جامعة ماليزيا 09-11 .
11. الزغلول ، رافع ، والزغلول ، عماد (2003) ، علم النفس المعرفي ، دار الشروق .
12. السبيعي على محسن ، اساليب التفكير وعلاقتها باتخاذ القرار لدى عينة من مديري الإدارات الحكومية بمحافظة جدة ، رسالة ماجستير ، بكلية التربية . جامعة أم القرى . مكة المكرمة .
13. الشيخ ، شاهين (2025) ، التفكير الايجابي وعلاقته بالهناء الذاتي لدى النساء .
14. الضمور ، عنان عبد ، (2018)، التفكير الايجابي وعلاقته باتخاذ القرار وتنظيم الذات لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعة الأردنية في ضوء عدد من المتغيرات (رسالة ماجستير)، الدراسات العليا الجامعة الاردنية .
15. العتيبي ،صبحي جبر (2005)، 2005 ، تطور الكر والاساليب في الادارة ، ط1 ، دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان .
16. العدواني، حمدان سعود، العازمي، مناحي فلاح، (2018)، مهارات اتخاذ القرار لدى طلبة التربية الخاصة بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة البحث العلمي في التربية، الكويت ، العدد التاسع عشر .
17. العمري، حافظ (2014) التفكير الايجابي ومصادر التأثير . مجلة مسارات معرفية . (4). 20-24.
18. العنزي يوسف (2008) أثر تدريب على التفكير الايجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت (رسالة دكتوراه غير منشورة ) معهد الدراسات والبحوث التربوية . جامعة القاهرة .
19. الفقي ابراهيم(2008) قوة التفكير . دار التوفيق ، دار التوفيق .
20. الفقي ، ابراهيم (2007) المفاتيح العشرة للنجاح ، ط2 مؤسسة الخطوة الذكية ، جدة .
21. الفقي ابراهيم(2008) التفكير الايجابي والتفكير السلبي ( دراسة تحليلية ،الراية للنشر والتوزيع ،مصر، الجيزة .
22. الانصاري ، بدر محمد ، وكاظم على مهدي (2008) ، قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة. دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتين والعمانيين ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة البحرين .
23. الطاهر قحطان احمد (2005) تعديل السلوك ط1 . القاهرة . دار القاهرة للطباعة .
24. بوقرة ، رابح ، منهجية صنع القرار بالمؤسسة الاقتصادية ، جامعة محمد بوضياف .
25. حجازي ، مصطفى (2012) ، اطلاق طاقة الحياة قراءة في علم النفس الايجابي ، التنوير بيروت .
26. حريم حسين (2004) ،السلوك التنظيمي: سلوك الأفراد والجامعات في منظمات الأعمال، دار الحامد للنشر والتوزيع .عمان.



27. حسين على ، الساعد رشاد ، 2001 ، نظرية القرارات الإدارية مدخل نظري وكمي ، دار زهران للنشر والتوزيع . عمان .
28. حميد ، فاطمة مختار (2015) ، أنماط المناخ الأسري وسمات الشخصية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى طلاب جامعة مصراته (دراسة تنبؤية) ، مجلة كلية الآداب العدد الثامن .
29. حمودي ، آلاء فايق (2022) ، اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة وعلاقته بتفكيرهم الايجابي ، الجامعة العراقية ، مركز البحوث والدراسات الاسلامية ع555، ج1 .
30. حنفي ، رشا مصطفى (2021) التفكير الايجابي وعلاقته بأسلوب حل المشكلات الحياتية لدى طلاب الجامعة .
31. سارة بكار (2013) أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني . رسالة ماجستير غير منشورة جامعة تلمسان .
32. سليم ، يوسف فهمي ، (2017) ، التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية ، رسالة ماجستير في الصحة النفسية . كلية التربية الجامعة الاسلامية غزة .
33. ضيف شوقي (2004) المعجم الوسيط ط4 ، القاهرة ، مكتبة الشروق الدولية .
34. علة عيشة ، بوزاد نعيمة ، (2016) التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية / مجلة العلوم النفسية والتربوية جامعة الجزائر ، (149-124) .
35. عيسى أحمد ، ربيع حسين (2022) كلية التربية جامعة الازهر العدد 195 ، ج5
36. كريمة سعودي (2022) التفكير الايجابي وعلاقته بالفعالية الذاتية لدى طلبة جامعة الجزائر ، مجلة الدراسات، العدد 3 ج7 .
37. كلوب ، عرابي (2008) ، المدخل الى اتخاذ القرار الأمني .
38. فيرا بيفر (2003) التفكير الايجابي ، الرياض : مكتبة جرير .
39. ضيف شوقي (2004) المعجم الوسيط ط4 ، القاهرة ، مكتبة الشروق الدولية .
40. مجيد فتحية مسعود ، (2025) ، التفكير الايجابي لدى طلبة كلية التربية جامعة بني وليد ، مجلة الاكاديمية الليبية بني وليد .

دراسات أجنبية :

1. Kendal Philip , mellissa warman , aude henin , Julie lerner , Richard g heimberg : (2000) differentiating anxious and depressive self – statements : combined factor structure df the anxious self – statements questionnaire and the automatic thoughts questionnaire volume 24 , pp327 -344.
2. Selgman EP martin and mihaly csikszentmihalyi : (2000) Happiness, excellence and optimal human functioning , reviw of a special issue of the American psychologist . pp55- 183.