جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص: إرشاد وتوجيه

موضوع المذكرة :

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بكل من التفكير الايجابي واتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة

دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية بجامعة المدية

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه

من إعداد الطالبتين:

*بلحاج خديجة

*تعوركي لبنى

تحت اشراف الدكتورة:

رباحي سعاد

السنة الجامعية: 2022/2021


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان



بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله تعالى كما يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه وأشكره على نعمه التي لا تعد ولا تحصى وأرفع إليه أسمى آيات الحمد والثناء حتى يرضى ونسجد حمدا وشكرا له والصلاة والسلام على رسوله الكريم ﷺ.

على سيدنا مُحَمَّد رسوله وخاتم الأنبياء حبيبه وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد شكر لله عز وجل وحمده.

يسعدنا أن نتقدم في هذا المقام بجزيل الشكر والعرفان بالجميل إلى الدكتورة الفاضلة رباحي سعاد كانت نور طريقنا وبحسن تعاملها وكرم أخلاقها وبتوجيهاتها السديدة

فلقد أعطتنا الكثير من وقتها، وبذلت كل ما في وسعها لتذليل المصاعب وتخطي العقبات التي واجهتنا ومهما قلنا وعبرنا عما في أنفسنا من امتنان فلن نوفيها حقها من التقدير جعل الله تعالى عملها هذا في موازين حسناتها وجزاها خير الجزاء.

كما نتوجه بالشكر لكل المعلمين والأساتذة الذين رافقونا في مشوارنا الدراسي.

وأخيرا أشكر كل من قام بمساعدتنا في انجاز هذا العمل من قريب أو بعيد.

وجزاكم الله خيرا.

إهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك"الله ﷻ

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة إلى نبي الرحمة ونور العالمين"سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى ملاكي في الحياة إلى احن صدر آواني، وارحم قلب ينسيني أحزاني إلى من كان دعائها سر نجاحي إلى أعظم إنسانة أوصى بها الرحمان قرة عيني"أمي الغالية" أمدها الله الصحة والعافية وأطال في عمرها.

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار إلى من علمني العطاء بدون انتظار إلى من احمل اسمه بكل افتخار أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثمارا قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم اهتدي بها اليوم وفي الغد والى الأبد "الأب والدي العزيز"

إلى أمير البيت وحاميها أخي حبيبي محمد وعبد المالك وعبد الهادي والى أميرات البيت بشرى وبهية وياسمين وخولة، إلى الصحبة الصالحة إلى من أرى التفاؤل معهم والسعادة في ضحكتهم إلى من جمعت بيني وبينهم الأقدار فكانوا أسرتي الثانية صديقاتي حبيباتي حفظهم الله إلى خالتي العزيزة"لبنى" ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى زملائي محمد وعبد الهادي اللذان ساعداني على إتمام البحث.

إلى أستاذتي الغالية الدكتورة رباحي سعاد التي ساعدتني على إتمام هذا البحث.

خديجة

إهداء

الحمد الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لولا فضل الله علينا

أما بعد:

اهدي هذا العمل إلى نبع الحنان والعطاء إلى الشمعة المضيئة في حياتي والزهرة الرقيقة في ربيع عمري إلى من تنحني القامات احتراما لها وترتفع الهامات افتخارا بها "أمي الغالية".

إلى من رباني وعلمني إلى من كافح واجتهد لأنعم بالراحة ولم يبخل بشيء في سبيل توفير الراحة ودفعني للنجاح إلى أغلى وأعظم أب" أبي العزيز" حفظه الله ورعاه لي.

إلى أخواتي وسندي في هذه الدنيا ولا أحصي لهم الفضل" بلال، فتيحة، أحمد، دنيا، عبد القادر، كريم، خولة، زهرة.

إلى ملاكي في الحياة وأقرب إلى قلبي أبناء أختي"تقوى وعبد الباسط"

إلى من علمني النجاح وساعدني للوصول إلى هذا البحث ووهبنا طريق العلم والمعرفة الدكتورة " رباحي سعاد"

إلى صديقاتي ورفيقات دربي ومن زرع البسمة في وجهي صديقاتي حبيباتي حفظهم الله ورعاهم.

إلى من ساندني له كل الشكر والتقدير"ياسين".

لبنى

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة طبيعة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من التفكير الايجابي واتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعي جامعة المدية، وانطلقت الدراسة الحالية من التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من التفكير الايجابي واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة المدية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجات التفكير الايجابي لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجات اتخاذ القرار لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علو اجتماعية تعزى لمتغير الجنس؟

للإجابة عن هذه التساؤلات قمنا بوضع هذه الفرضيات:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من التفكير الايجابي واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة المدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجات التفكير الايجابي لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجات اتخاذ القرار لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية تعزى لمتغير الجنس.

حيث طبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من 70 طالب وطالبة من جامعة" الدكتور يحي فارس بولاية المدية " ، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي بالاعتماد على ثلاثة مقاييس: مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد صفي أماني،

محمد (2017)، ومقياس التفكير الايجابي من إعداد عبد الستار إبراهيم (2010)، ومقياس اتخاذ القرار من إعداد أ.د. ليث كريم أحمد هيثم قاسم عبد الرزاق واستمارة البيانات الشخصية.

ولتحليل النتائج تم الاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية (spss)، حيث تم حساب: معامل الارتباط بيرسون، اختبار الفروق (t–test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين، الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي.

توصلت الدراسة الحالية للنتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من التفكير الايجابي واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة المدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الايجابي تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات اتخاذ القرار تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

الكلمات المفتاحية: الادمان، مواقع التواصل الاجتماعي، التفكير الايجابي، إتخاذ القرار، الطالب الجامعي

Abstract

The current study aims to know the nature of the relationship between addiction to social networking sites and both positive thinking and decision-making among first-year university students, a common trunk of social sciences, University of Medea, and the current study started from the following questions:

Is there a statistically significant correlation between addiction to social networking sites and both positive thinking and decision-making among Medea University students?

- Are there statistically significant differences in the level of positive thinking scores among first-year students of common core social sciences due to the gender variable?

- Are there statistically significant differences in the level of decision-making degrees among first-year students, a common trunk, social height, due to the gender variable?

Where this study was applied to a sample of 70 male and female students from the University of "Dr. Yahya Fares in the state of Medea", using the descriptive correlative approach based on three scales: the scale of addiction to social networking sites prepared by Safi Amani,

Muhammad (2017), the positive thinking scale prepared by Abdul Sattar Ibrahim (2010), and the decision-making scale prepared by Prof. Laith Karim Ahmed Haitham Qassem Abdel Razzaq and personal data form.

To analyze the results, the statistical package (spss) program was used, where the Pearson correlation coefficient, t-test for two unequal and heterogeneous groups, standard deviation, arithmetic mean were calculated.

The current study reached the following results:

There is an inverse correlation with a statistical significance between addiction to social networking sites and both positive thinking and decision-making among Medea University students.

There are statistically significant differences in the degrees of positive thinking due to the gender variable and in favor of females.

There are statistically significant differences in the degrees of decision-making due to the gender variable and in favor of females.

Keywords: Addiction, social media, positive thinking, decision-making, university student.

فهرس المحتويات:

مقدمة: _____ أ

تمهيد _____ 5

1-إشكالية الدراسة _____ 5

2-فرضيات الدراسة _____ 5

3-أهداف الدراسة _____ 5

4-أهمية الدراسة _____ 5

5-مفاهيم ومصطلحات الدراسة _____ 5

6-الدراسات السابقة _____ 5

خلاصة _____ 5

الفصل الأوّل: الاطار العام للدراسة _____ 6

1-إشكالية الدراسة: _____ 6

2-فرضيات الدراسة: _____ 11

3-أهداف الدراسة: _____ 12

4-أهمية الدراسة: _____ 12

5-مفاهيم ومصطلحات الدراسة: _____ 13

6-الدراسات السابقة: _____ 15

6-1.الدراسات التي تناولت المتغير الأول "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي": _____ 15

6-1-1.الدراسات العربية: _____ 15

6-1-2 الدراسات الأجنبية: _____ 16

6-2 دراسات تناولت المتغير الثاني "التفكير الإيجابي": _____ 16

6-2-1 الدراسات العربية: _____ 16

6-2-2 الدراسات الأجنبية: _____ 17

6-3 دراسات تناولت المتغير الثالث "اتخاذ القرار": _____ 18

6-3-1 الدراسات العربية: _____ 18

6-3-2 الدراسات الأجنبية: _____ 19

7-التعقيب على الدراسات السابقة: _____ 19

خلاصة: _____ 23

تمهيد: _____ 24

1-مفهوم الإدمان _____ 24

2-تحديد المفاهيم الخاصة بالإدمان: _____ 24

3-خصائص الإدمان _____ 24

4-مراحل الإدمان _____ 24

5-الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي _____ 24
6-الأشخاص الأكثر عرضة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي _____ 24
7-علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي _____ 24
8-أساليب الوقاية من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي _____ 24
خلاصة _____ 24
الفصل الثاني : ادمان مواقع التواصل الاجتماعي _____ 25
تمهيد: _____ 25
1-مفهوم الإدمان: _____ 26
2-تحديد المفاهيم الخاصة بالإدمان: _____ 27
3-خصائص الإدمان: _____ 28
4-مراحل الإدمان: _____ 29
4-1.المرحلة الأولى (الاستكشافية): _____ 29
4-2.المرحلة الثانية (شهر العسل): _____ 29
4-3.المرحلة الثالثة:(الخلخلة): _____ 30
4-4.المرحلة الرابعة(الروبابكيا): _____ 30
4-5.المرحلة الخامسة (الزلزال): _____ 30
5-الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: _____ 30
5-1.تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: _____ 30
5-2.خصائص المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي: _____ 32
5-3.أسباب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: _____ 33
5-4.المواقع التي يستخدمها مدمنو مواقع التواصل الاجتماعي: _____ 34
5-4-1.معلومات الانترنت: _____ 34
5-4-2.الإدمان على المواقع الجنسية: _____ 35
5-4-3.الإدمان على غرفة الدردشة: _____ 35
5-4-4.الإدمان على ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت: _____ 36
6-الأشخاص الأكثر عرضة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: _____ 36
7-علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: _____ 37
8-أساليب الوقاية من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي: _____ 38
خلاصة: _____ 39
تمهيد: _____ 40
1-تعريف التفكير _____ 40
2-خصائص التفكير _____ 40
3-نظريات التفكير _____ 40
4-التفكير الإيجابي _____ 40
5-أبعاد التفكير الايجابي _____ 40

6-العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي 40
7-استراتيجيات التفكير الايجابي- أنتوني روبنز (2006) 40
8-مهارات التفكير الايجابي 40
9-أهمية التفكير الايجابي 40
10-أنواع التفكير الايجابي 40
11-نظريات التفكير الايجابي 40
12-معيقات التفكير الايجابي 40
خلاصة 40
الفصل الثالث : التفكير الايجابي 41
تمهيد: 41
1-تعريف التفكير 42
2-خصائص التفكير: 43
3-نظريات التفكير 45
3-1.النظرية السلوكية: 45
3-2.النظرية المعرفية: 45
3-2-1.الاتجاه الفسيولوجي: 45
3-2-2.اتجاه معالجة المعلومات: 46
3-2-3.نظرية بياجيه في النمو المعرفي: 46
3-3.النظرية الجشطالتية: 47
3-4.نظرية فجو تسكي: 48
4-التفكير الإيجابي: 48
4-1.تعريف التفكير الإيجابي: 48
4-2.سمات الأفراد ذو التفكير الايجابي: 49
4-3.خصائص التفكير الايجابي: 50
5-أبعاد التفكير الايجابي: 52
6-العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي: 52
7-استراتيجيات التفكير الايجابي- أنتوني روبنز (2006): 54
7-1.إستراتيجية التحدث الذاتي: 55
7-2.إستراتيجية حل المشكلات: 55
7-3.إستراتيجية التخيل: 56
8-مهارات التفكير الايجابي: 56
9-أهمية التفكير الايجابي: 57
10-أنواع التفكير الايجابي: 58
11-نظريات التفكير الايجابي: 59
11-1.نظرية التحكم العقلي الذاتي أو نظرية أساليب التفكير: 59
11-2.نظرية آرون بيك: 59

11-3.نظرية سيلجمان والآخرين : 60
12-معيقات التفكير الايجابي: 61
خلاصة: 62
تمهيد: 63
1-تعريف القرار 63
2-مفهوم اتخاذ القرار 63
3-العوامل المؤثرة على اتخاذ القرار 63
4-المناهج التعليمية وتنمية اتخاذ القرار 63
5-مميزات عملية اتخاذ القرار 63
6-عناصر اتخاذ القرار 63
7-أساليب اتخاذ القرار 63
8-نظريات اتخاذ القرار 63
9-خطوات اتخاذ القرار 63
خلاصة 63
الفصل الرابع: اتخاذ القرار 64
تمهيد: 64
1-تعريف القرار : 65
2-مفهوم اتخاذ القرار: 65
3-العوامل المؤثرة على اتخاذ القرار: 66
4-المناهج التعليمية وتنمية اتخاذ القرار: 67
5-مميزات عملية اتخاذ القرار: 68
6-عناصر اتخاذ القرار: 69
7-أساليب اتخاذ القرار: 69
8-نظريات اتخاذ القرار: 70
9-خطوات اتخاذ القرار: 73
خلاصة: 76
تمهيد 78
1-الدراسة الاستطلاعية 78
2-منهج الدراسة 78
3-مجتمع الدراسة 78
4-عينة الدراسة 78
5-حدود الدراسة 78

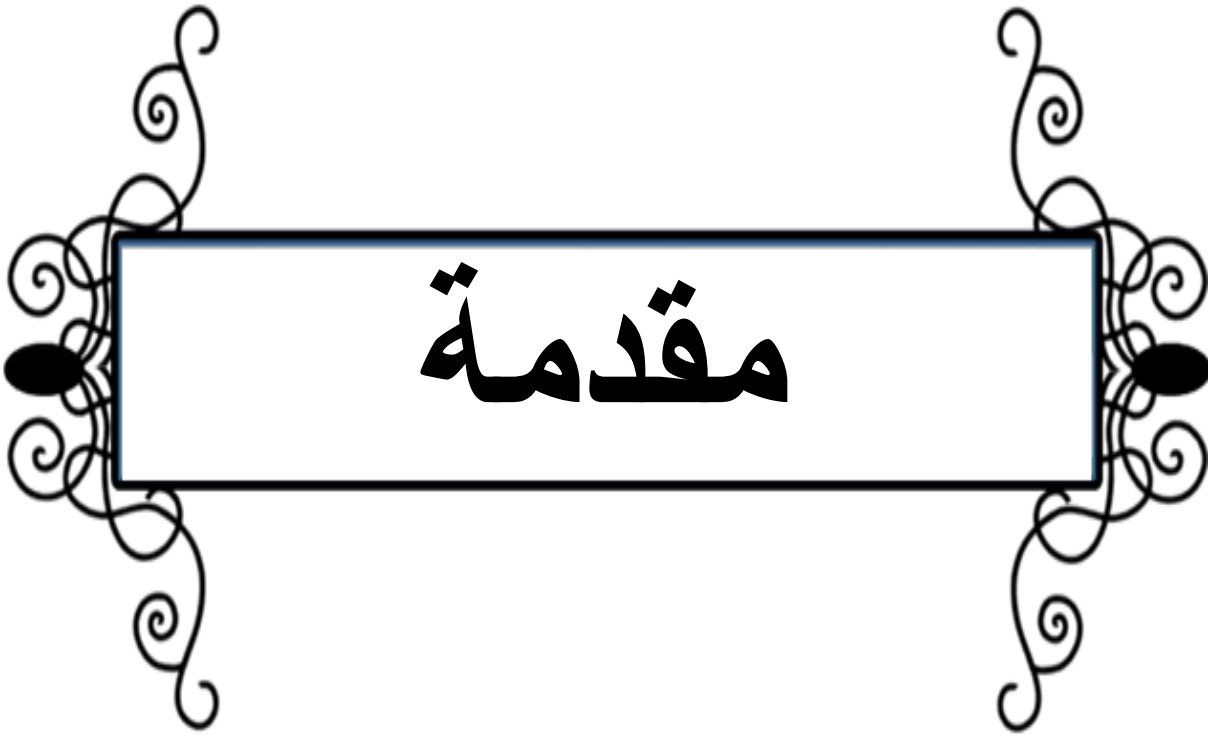
6-أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية 78
7-الأساليب الإحصائية المستخدمة 78
خلاصة 78
الفصل الخامس: الاجراءات المنهجية للدراسة 79
تمهيد: 79
1-الدراسة الاستطلاعية: 80
2-منهج الدراسة: 80
3-مجتمع الدراسة: 81
4-عينة الدراسة: 81
5-حدود الدراسة: 83
6-أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية: 83
6-1.مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي: 84
6-2.مقياس التفكير الإيجابي: 86
6-3.مقياس اتخاذ القرار: 89
7-الأساليب الإحصائية المستخدمة: 91
خلاصة: 92
الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة 94
1- عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة: 94
1-1-عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة: 94
1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى: 95
1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية: 96
2- مناقشة نتائج فرضيات الدراسة: 97
2-1. مناقشة نتائج الفرضية العامة: 97
2-2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى: 98
2-3. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية: 99
الاستنتاج العام: 101
خاتمة: 103
قائمة المراجع: 106
قائمة الملاحق : 112
ملحق رقم (01) مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي 112
ملحق رقم (02) مقياس التفكير الايجابي 115
ملحق رقم 03: مقياس اتخاذ القرار 119
ملاحق الدراسة: 122

قائمة الأشكال:

الشكل رقم 1 خصائص التفكير _____ 44
الشكل رقم 2 يوضح التمثيل النسبي لأفراد العينة الأساسية حسب الجنس _____ 83

قائمة الجداول:

الجدول رقم 1 يوضح توزيع أفراد العينة في الدراسة الأساسية حسب الجنس._____ 82
الجدول رقم 2 مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي _____ 85
الجدول رقم 3 يبين تصنيف درجات التفكير الإيجابي_____ 86
الجدول رقم 4 يبين الخصائص السيكو مترية لمقياس التفكير الايجابي _____ 88
الجدول رقم 5 جدول يوضح البنود لكل مجموعة ومعامل الارتباط مع المجموع الكلي _ 89
الجدول رقم 6 يبين نتائج استخدام معامل الارتباط بيرسون_____ 94
الجدول رقم 7 يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين متساويتين وغير متجانستين_____ 96
الجدول رقم 8 يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين متساويتين وغير متجانستين_____ 97


مقدمة

مقدمة:

تشهد السنوات القليلة الماضية الإقبال المتزايد على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل الكثير من الأفراد حتى أصبحت جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية، حيث ساعدت مواقع التواصل الاجتماعي في خلق تأثير إيجابي على المجتمع لمساهمتها في توفير الفرصة للمستخدمين في التفاعل والتواصل مع بعضهم البعض في مختلف الأوقات وفي تبادل العديد من الملفات النصية والصوتية والبصرية، ولما لها من تأثير حيوي في مختلف مجالات الحياة السياسية والاقتصادية والتعليمية وغيرها. وهذا الاستخدام الكبير ليس فقط من قبل الفئة العاملة في المجتمع بل أيضا هناك ارتفاع كبير في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل الطلبة وفي مجتمع التعليم عامة، ومع مرور الوقت بدأ الاستغلال بطريقة سلبية لمواقع التواصل الاجتماعي يتغلغل بين الأفراد في المجتمع وخاصة الطلبة، بحكم حاجتهم لاستعمال الانترنت مما أدى إلى الإدمان، وكشف الباحثون في بلدان مختلفة أن إدمان استخدام الانترنت لا يقتصر على طلبة الجامعات، بل يشمل أيضا طلبة المدارس الأساسية والثانوية.

وبالاستخدام المتزايد لهذه المواقع يجد الفرد نفسه مرغما على تداولها، وتزداد ساعات استخدامه، ومع مرور فترة من الزمن يواجه الفرد صعوبة في الابتعاد عنها، والتعلق الشديد بها فتؤثر على حياته الاجتماعية والأسرية والعملية، فتقل علاقاته الاجتماعية المباشرة وتبدأ على شكل الانسحاب الاجتماعي مع الآخرين وقلة التفاعل والمشاركة المباشرة معهم.

كما يعد التفكير عاملا من العوامل الأساسية في حياة الإنسان، فهو يساعد على توجه الحياة وتقدمها، ما يساعد على حل المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه.

ومن هنا ظهر الاهتمام بالتفكير الإيجابي من حيث أنه نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، وتغيير حياته

على نحو أفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية، واهتم علم النفس الإيجابي في الوقت الحاضر بموضوع التفكير الإيجابي وممارسة وطرق تنميته عند الأفراد، وأصبح هذا الموضوع محور اهتمام كبير من قبل الباحثين.

فالتفكير الإيجابي يسهل القيام بالمهام والمسؤوليات التي يقوم بها الفرد ويجعله يتكيف مع الظروف المتغيرة، فيزيد من تركيز انتباهه وإدراكه لأي موقف أو مشكلة ويبتعد عن التفكير السلبي الذي يؤدي به إلى الفشل وعدم النظر إلى المشكلات الحياتية بمنظور صحيح.

وبالتالي فإن التفكير الإيجابي هو أبرز جوانب الاقتدار الإنساني إذ أنه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، فالعقبات والصعوبات والسلبيات على اختلافها لا تحل عمليا إلا من خلال التفكير الإيجابي الذي وحده يمثل المخارج ويستكشف إمكانيات الحلول.

وبالتالي هو يعبئ الطاقات ويستخرج الكامن منها من أجل إيجاد حل للمشكلات ويرتبط الإتجاه العقلي الإيجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة.

إذ تعتبر عملية اتخاذ القرار من أهم العمليات الحساسة والهامة في حياة الأفراد أو المنظمات وحتى الدول، حيث أن الكثير من الإجراءات وخطوات العمليات تتوقف على لحظة معينة هي لحظة اتخاذ القرار، وتمثل عملية اتخاذ القرار أكبر مسؤولية تواجه متخذ القرار، إذ أن العملية الإدارية أساسا تتمحور حول عملية اتخاذ القرار، فيما يمكن ملاحظته هو أن وظائف الإدارة المختلفة من تخطيط وتنظيم وتوجيه ورقابة تعتبر قرارات، قد تكون متفاوتة المدة لقرارات طويلة، متوسطة أو قصيرة الأجل.

وتعد عملية اتخاذ القرار عملية فكرية، نفسية، سلوكية، معقدة تتضمن السعي لجمع أكبر ممكن من المعلومات المتعلقة بالبدائل الممكنة للحل، ثم اختيار البديل المناسب ضمن استراتيجيات مناسبة للوصول إلى الهدف المرغوب.

وبالتالي فان عملية اتخاذ القرار عملية تقوم على الاختيار المدرك للغايات التي لا تكون في الغالب استجابات أوتوماتيكية أو ردود فعل مباشرة.

وبناءا على ما سبق جاءت فكرة الدراسة التي حاولنا من خلالها التعرف على العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من التفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة المدية ولقد قسمت هذه الدراسة إلى جانبين جانب نظري والآخر تطبيقي ولقد احتوى الجانب النظري على الفصول الآتية:

الفصل الأول: وتم التطرق فيه إلى إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهميتها وأهدافها وكذا المصطلحات الأساسية وأخيرا الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: وخصص لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

الفصل الثالث: خصص للتفكير الإيجابي.

الفصل الرابع: وخصص لاتخاذ القرار.

الفصل الخامس: ويتضمن إجراءات الدراسة الميدانية بدءا بإجراءات الدراسة الاستطلاعية التي تناولها من خلال الهدف من الدراسة والإجراءات العينية والأدوات المستخدمة فيه، وأخيرا نتائجها أما الدراسة الأساسية فقد تم تناولها من حيث المنهج المتبع في الدراسة والمجتمع الأصلي، وعينة الدراسة وكيفية اختيارها والأدوات المستخدمة ثم إجراءات التطبيق وأخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل السادس: فقد تم فيه عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها وفق فرضيات الدراسة والدراسات السابقة، ثم استنتاج عام لتنتهي الدراسة بخاتمة ومجموعة من الاختيارات في ضوء النتائج المتوصل إليها.

الجانب النظري

الفصل الأوّل

الإطار العام للدراسة

تمهيد

1-إشكالية الدراسة

2-فرضيات الدراسة

3-أهداف الدراسة

4-أهمية الدراسة

5-مفاهيم ومصطلحات الدراسة

6-الدراسات السابقة

7-التعقيب على الدراسات السابقة

خلاصة

الفصل الأوّل: الاطار العام للدراسة

1-إشكالية الدراسة:

يواجه العالم اليوم العديد من التطورات المختلفة التي لها الأثر الكبير على المجتمع بصورة عامة وعلى الشباب بشكل خاص ومن أهم هذه التطورات ظهور مواقع التواصل الاجتماعي، والتي انتشرت بسرعة كبيرة في الآونة الأخيرة، فهي مواقع تستخدم للتواصل وأشهرها الفيسبوك والتويتر، والتي تعرف إقبال واسع خصوصا بين طلبة الجامعة واستخدامهم لها في شتى مجالات حياتهم المهنية الخاصة والدراسية.

وقد أصبحت مواقع التواصل الاجتماعي اليوم من الوسائل التي استحوذت على اهتمام شريحة الشباب بالمجتمع مما أثر على عاداتهم وسلوكياتهم وصارت أداة خطيرة ومهمة من أدوات الغزو المجتمعي مما أثر كثيرا على المؤسسات الاجتماعية والتربوية بوضع برامج وأنشطة للشباب عبرها بقصد الاستفادة من أشغال أوقاتهم وتنمية قدراتهم.

(ليلى الضو سليمان الضو وآخرون،2017، ص02)

وان كثرة الإقبال المكثف لهذه المواقع تؤدي إلى نوع من أنواع الإدمان التي تقود إلى مشكلات نفسية حيث تكسب مستخدميها فرصة للهروب من مجتمعهم والعيش في عالم الأحلام ويؤثر التعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي أيضا على رؤية المستخدم لنفسه وليس فقط لمجتمعه، حيث تضع تلك المواقع مستخدميها تحت المجهر، وتجعلهم في محاولة دائمة للظهور بصورة مثالية وتقديم أنفسهم للعالم الافتراضي بصورة مغايرة للواقع عن طريق نشر صورهم وأخبارهم، وما يحدث بحياتهم من أحداث هامة وينتظرون الحكم عليها من قبل أصدقائهم وهو ما يؤدي إلى تزايد القلق والترقب الدائم للحكم الذي يحكمه الأصدقاء على ما هو منشور على الصفحة الشخصية للمستخدم وهو ما يشعره بالأمان والأهمية الوهمية.

(بسمة حسين عبد يونس وآخرون،2016، ص03).

هذا وأشارت دراسة (spraGGins،2009) إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي أصبح أمرا واقعا وجزءا لا يتجزأ من حياة طلاب الجامعة، كما تشير المعدلات المرتفعة لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي مشكلة الإدمان على هذه المواقع بشكل يؤثر سلبا على متابعة حياتهم الجامعية بشكل طبيعي.

وفي دراسة بومعرافي (2015) التي سعت من خلالها إلى تقصي استخدام مواقع التواصل الاجتماعي عند الطلبة الجامعيين بجامعة قسنطينة2 حيث شملت العينة (140 طالب) من مستوى الماستر بمعهد علم المكتبات والتوثيق أظهرت نتائجها احتلال الفيسبوك المرتبة الأولى ضمن مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر تفضيلا واستخداما من قبل الطلبة بنسبة 100% من حجم العينة، تلاه اليوتيوب بنسبة 50% ثم التويتر بنسبة 28.57% أما باقي مواقع التواصل الاجتماعي فقد سجلت نسبا ضئيلة جدا.

وهذا ما يفسر حالة الولع به إلى الحد الذي بدأت فيه حالة الإدمان عليه تبدو كظاهرة لا يمكن غض النظر عنها، حيث لا يمكن تجاهل الآثار السلبية الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية التي يحدثها تزايد الإقبال عليها ظنا منهم أن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي هي السبيل الوحيد الذي يعوضهم عن أوقات الفراغ الذي يؤدي بهم إلى التفكير السلبي الذي ينافي مرحلة الشباب التي من المفروض أنها تتصف بالحيوية والنشاط.

ومن هنا ظهر مصطلح التفكير الإيجابي الذي يعتبر من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماما من الباحثين حديثا وهو نوع جديد من التفكير الذي يحقق النجاح والصحة والتوافق النفسي والرضا عن الحياة، ويجعل الفرد ينظر إلى الجانب المشرق والمضيء في الحياة، ويحمل توقعات إيجابية متفائلة تجاه المستقبل.

فالتفكير الإيجابي هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر إلى الجميل في كل شيء، وللتفكير الإيجابي أيضا أثر فعال وقوي في أنفسنا وأمور حياتنا اليومية

والمستقبلية، وأن تعليم التفكير الإيجابي هو تعليم لكيفية التركيز على المجالات البناءة ذات الأثر الإيجابي على الفرد مدى الحياة، كما أنه يؤدي إلى الرضا الشخصي والشعور بجودة الحياة. **(منال علي الخولي،2014، ص199).**

ويعد التفكير الإيجابي من أرقى مستويات التفكير الذي اهتم به علم النفس الإيجابي وهو فرع من فروع علم النفس الحديث ويتلخص معنى التفكير الإيجابي في تبني الفرد منهج فكري سليم عن نفسه وعن المجتمع وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته وتضيع جهوده خاصة وأننا نعيش في عصر القلق وأمراض الحضارة، وكما أطلق عليه العلماء حديثا(عصر الضغوط)، بل وركزت الأبحاث التربوية الحديثة جل اهتمامها على أساليب مواجهة الفرد لتلك الضغوط بما تفرض عليه التمتع بمهارات تفكير إيجابية فعالة من شأنها مساعدة الأفراد في إيجاد حلول إيجابية في مختلف المواقف التي تعترضها. **(سلمى محمد وليد السبيعي،2018، ص02).**

وقد شغل موضوع التفكير الإيجابي اهتمام العديد من الباحثين وكون جزء معتبرا من دراساتهم وأبحاثهم. وفي هذا السياق نذكر دراسة «wonji» 2012 التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية ووجود علاقة عكسية مع مؤشرات الاضطراب النفسي، التوتر والقلق والاكتئاب والغضب. **(وونج،2012: ص10).**

وقد أشار (دي بونو2001،32) أنه يمكن إدراك أهمية التفكير الإيجابي، أن الإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره، فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل المشاعر غير المرغوب فيها والتي ربما تعيقك عن تحقيق الأفضل لنفسك، حيث أن أسلوب التفكير الإيجابي يسهم في التفسير المتفائل الذي يؤدي إلى التغلب على الصعاب خصوصا في حالات المواقف الصعبة معززا بالثقة وبإمكانات التعويض، كما يؤدي التفسير المتفائل إلى حسن توجيه الذات من خلال النظر إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة.

ومن هنا ينظر إلى التفكير الإيجابي على أنه مفتاح البناء والتطور فهو يحتاج إلى عملية ذهنية واعية والتغطية الذهنية لدى الفرد من أجل وضع حد للتفكير والرؤى السلبية، لكي ينجح الفرد في إحداث التغيير وتبديل الواقع واتخاذ القرارات المناسبة المتفقة مع الواقع الذي يعيشه الفرد. **(هناء محمود أبو طير وآخرون،2020، ص02).**

وأكد سليجمان (2. 1980.seligman&. Garber) أن التفكير الإيجابي هو بداية الطريق للنجاح والشعور بالسعادة ومنه القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة والسليمة.

ومن هنا تتضح أهمية اتخاذ القرار بالنسبة للطالب، إذ يعتبر من الفنون الهامة والتي تلعب دورا بارزا في حياة الأمم والأفراد، فكثير من القرارات التي اتخذت تركت بصمات قوية في تاريخ الحضارة الإنسانية.

لكن ما تجدر الإشارة إليه هو أن اتخاذ القرار ليس بالأمر السهل اليسير لا سيما إذا كان يرتبط بالمستقبل، كما أن اعتماده على التطبيق الأمثل لكافة مهاراته، يحتاج إلى موهبة وذكاء وتقدير جيد للعواقب ومن هنا يتفق التربويون على أن اتخاذ القرار موهبة وذكاء وتقدير جيد للعواقب واتفقوا على أن اتخاذ القرار décision making من المهارات الضرورية للطلاب، وذلك لمواجهة المشكلات اليومية والمواقف الحياتية التي تحتاج إلى اتخاذ القرارات المناسبة من بدائل عديدة حول المشكلات والمواقف التي تواجه الفرد.

وفي حياتنا العامة نجد الكثير يفضلون القيام بعمل ما على أن يتخذوا قرارا مهما كانت أهميته، وغالبا ما يكون الفشل في اتخاذ القرار أشد مرارة من معظم البدائل الأخرى، فكثيرا ما يصاب الإنسان بالإحباط نتيجة افتقاره للقدرة على اتخاذ القرار بسبب تعرضه للنقد واللوم من إجراء القرار الذي اتخذه ولم يحالفه الحظ.

(ليلى بنت سعد بن سعيد الصاعدي،2007، ص209).

وان تنمية مهارات وأساليب اتخاذ القرار تسمح للطالب الجامعي باتخاذ حلول وقرارات وحلول للمشكلات لا يندم عليها تكون مدروسة.

كما يؤكد جروان (2010) أن التربية التقليدية في البيت أو المدرسة لا يمكن أن تنمي هذه المهارة، ولابد من توفير فرص لتدريب الطلبة على مواجهة مواقف متنوعة تستدعي اتخاذ قرارات وفق خطوات مدروسة وفي ضوء المعلومات أو المعطيات المتاحة وهذا ما يبرز مدى أهمية تعليم مهارات اتخاذ القرار بشكل مقصود ومخطط له.

كما تطرقت أيضا دراسة جمعة فاروق حلمي (2008) والتي تهدف إلى معرفة إسهام الذكاء الوجداني وأبعاده في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط والقدرة على اتخاذ القرار وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها أنه توجد علاقة دالة بين الذكاء الوجداني وأبعاده والقدرة على اتخاذ القرار لدى العينة الكلية، وأن الذكاء الوجداني يسهم في التنبؤ بالقدرة على اتخاذ القرار لدى عينة الدراسة ولا توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة.

هذا وبالنظر لأهمية عملية اتخاذ القرار داخل المنظمات فهي جديرة بالدراسة والبحث خاصة أن المنظمات الجزائرية التي عانت ولازالت تعاني من الظواهر البيروقراطية وخاصة تلك المتعلقة بالمركزية في اتخاذ القرار ساهمت في عدم تطورها وزيادة مشاكلها المختلفة سواء مع البيئة الداخلية أو البيئة المحيطة بها.

وعملية اتخاذ القرار عملية معقدة جدا تتطلب عمل منسجم لجميع العمليات الإدراكية والنفسية وهي الغاية المباشرة أو غير مباشرة لكثير من الباحثين الذين تناولوا عدة مواضيع متعلقة بالإدراك أو أساليب التفكير أو التذكر وغير ذلك لتطوير قدرة الفرد على تقدير الحقيقة وبالتالي الوصول إلى القرارات الصحيحة في ضوء المعلومات المتاحة، ورغم ذلك فإن القليل من الأبحاث العربية أو الأجنبية تناولت علاقة هذه المهارة بالمتغيرات المؤثرة عليها. **(زينة المنصور،2015، ص03).**

وبالتالي نجد أن اتخاذ القرار هو ذلك النشاط الذي يتضمن كل الوظائف السابقة، حيث يعتبر مقدار النجاح الذي تحققه أية منظمة متوقف في المقام الأول على قدرة وكفاءة القادة

الإداريين وفهمهم للقرارات الإدارية وأساليب اتخاذها، ومن جهة أخرى على إمكانياتهم التي تضمن رشد وصواب القرارات وفاعليتها.

كما تظهر أهمية اتخاذ القرار لدى الأفراد، إذ أنهم يعيشون بقرارات مصيرية لها نتائجها على حياتهم وأسرتهم وهذه القرارات لا يمكن اختزالها بسبب تعدد المواقف التي يتعرضون لها، لذا فهم بحاجة إلى تفكير وبحث وقد يشهدون تردد وعدم اطمئنان في بعض الأحيان وأحيانا أخرى يشعرون بالاطمئنان والتقدم وهذا يتوقف على أهمية القرار عند متخذه.

وعليه فإن اتخاذ القرار هو عبارة عن عملية اختيار البديل المناسب من مجموعة البدائل المتاحة، والذي يشكل الهدف الذي تصبو المنظمة لتحقيقه.

وبالاستناد لما سبق ذكره يمكن طرح التساؤل التالي:

. التساؤل العام:

هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من التفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة المدية؟

. التساؤلات الجزئية:

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية تعزى لمتغير الجنس؟

. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات اتخاذ القرار لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية تعزى لمتغير الجنس؟

2-فرضيات الدراسة:

. الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من التفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة المدية.

. الفرضيات الجزئية:

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجات التفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية تعزى لمتغير الجنس.

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى درجات اتخاذ القرار لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية تعزى لمتغير الجنس.

3-أهداف الدراسة:

. تحديد طبيعة العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من التفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة المدية.

. دراسة طبيعة الاختلاف في مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس.

. دراسة طبيعة الاختلاف في مستوى اتخاذ القرار لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية تبعا لمتغير الجنس.

4-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في نوعية الموضوع الذي نسعى لتناوله وتتبع الدراسة الحالية من خلال أن يركز على شريحة مهمة في المجتمع وهم الطلبة الجامعيين، حيث تسعى الدراسة الحالية التعرف على موضوع إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة المدية.

وتبرز أهمية الدراسة في محاولة التعرف على العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي وذلك من خلال تناولها لظاهرة هامة يشهدها العصر الحالي وهي ظاهرة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ودورها في نشر بعض القيم الثقافية والسلوكات الاجتماعية الغريبة، وما يترتب عليهم من تفكير إيجابي، الذي يعتبر محط اهتمام

المواضيع البحثية الحالية، ويعد التفكير الإيجابي من المفاهيم ذات المكانة البارزة التي برزت حديثا في بحوث العلماء والمختصين، إذ يرتبط نجاح الفرد وتفوقه وتكيفه بما يملكه من قدرة على التفكير الإيجابي.

وترجع أهمية الدراسة لتناولها عملية اتخاذ القرار التي تعد من الأنشطة الأساسية في حياتنا المعاصرة سواءا على المستوى الفردي أو على المستوى الجماعي، وقد أدت التطورات الاقتصادية والاجتماعية والتكنولوجية إلى ظهور مواقف تتطلب من الأفراد اتخاذ قرارات مهمة تتعلق بعلاقاتهم وبحياتهم الأسرية وبمساراتهم العلمية والمهنية.

5-مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

5-1.التعريف الاصطلاحي لإدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

ويعرف بأنه نزوع عام ورغبة متزايدة تدفع الطالب الجامعي لقضاء وقت طويل في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي مع عدم قدرته على مقاومة عدم الاتصال بها، بحيث ينطوي هذا الشكل من الإدمان على نوعين من الانفعالات، انفعالات سارة وتنتاب المستخدم أثناء تصفحه لهذه المواقع أما السيئة منها فتراوده في فترات الغياب عنها.

(حليمة مز غراني،2020، ص 610).

***التعريف الإجرائي:**

هي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي.

5-2.التعريف الاصطلاحي للتفكير الإيجابي:

عرفه إبراهيم 2005 بأنه: " قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها، وتوجيهها اتجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات، من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة ". **(منتهى مطشر عبد الصاحب، 2014، ص 116)**

***التعريف الإجرائي:**

هو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس التفكير الإيجابي.

5-3.التعريف الاصطلاحي لاتخاذ القرار:

يعرف اتخاذ القرار بأنه العملية التي يتم من خلالها الاختيار بين البدائل من أجل تحقيق أهداف منظمة، وغالبا ما تتطلب هذه العملية مهارات تفكير عليا من تحليل وتركيب وتقويم. **(ليلى بنت سعد بن سعيد الصاعدي، 2007، ص 211).**

*** التعريف الإجرائي:**

هو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس اتخاذ القرار.

5-4.الطالب الجامعي:

هو الطالب أو الطالبة الذين التحقوا بالجامعة بعد اجتيازهم المرحلة الثانوية، وتم التسجيل للدخول إلى الجامعة وذلك في إطار (LMD) الذين تتراوح أعمارهم بين 25/18 سنة. **(بوشاشي سمية، 2013، ص 200).**

***التعريف الإجرائي للطالب الجامعي:**

هو الطالب المتمدرس في السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية.

6-الدراسات السابقة:

6-1.الدراسات التي تناولت المتغير الأول "إدمان مواقع التواصل الاجتماعي":

6-1-1.الدراسات العربية:

. دراسة يونس (2016): هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية وأبعاده لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، تكونت عينة الدراسة من 619 طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية طبق عليهم مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد الباحثة وقائمة الاضطرابات النفسية من إعداد ليونارد ديروجيتش (ترجمة البحيري1984) وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وبين الدرجة الكلية للاضطرابات النفسية، كما توصلت النتائج أيضا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة تعزى لنوع الجنس (ذكور، إناث). ونوع التخصص أدبي، علمي. **(حليمة مزغراني،2020، ص 616).**

. دراسة عوض(2012): بعنوان أثر مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية المسؤولية المجتمعية لدى الشباب . ترجمة مجلس شبابي علار نموذجا: هدفت الدراسة إلى معرفة أثر مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى فئة الشباب بتطبيق برنامج تدريبي على مجموعة من شباب مجلس علار، وقد استخدم البحث المنهج شبه تجريبي على عينة قصدية مكونة من(18) شابا وفتاة، وقد استخدم مقياس المسؤولية الاجتماعية والبرنامج التدريبي من إعداد الباحث، وقد توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في المجموعة التجريبية في مستوى المسؤولية الاجتماعية بعد تطبيق البرنامج، والى وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في مستوى المسؤولية الاجتماعية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح الاختبار البعدي.

(نسرين محمود محمد النيرب،2016، ص 87).

6-1-2 الدراسات الأجنبية:

. دراسة اياد رهوان (2014) وآخرون iyad Rshwan and other: هدفت الدراسة الى اختبار تأثير إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على التفكير التحليلي والمهارات الحياتية لدى المستخدمين وهل تؤثر هذه المواقع بطريقة إيجابية على المستخدمين أم أن لها تأثيرا سلبيا في قدرتهم على استخلاص واستنتاج المعلومات من خلالها، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي بالتطبيق على عينة قوامها 100 مستخدم في خمس مجموعات تتعرض لموقع تفاعلي مختلف في التصميم ما بين التفاعلية النشطة إلى البسيطة ، ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة أن إدمان المستخدم على مواقع التواصل الاجتماعي لا يوفر له الوقت للتفكير فيما يكتب على صفحته وما يكتبه أصدقاءه ، وأن، توتير والفايسبوك يمكن أن يقوي القدرة البشرية على التفكير التحليلي واستنتاج الأفكار والآراء ، كما أشارت الدراسة أن سرعة وحجم المعلومات التي يمكن مشاركتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن تزيد من صعوبة التفكير التحليلي.

(الشيماء محمود باشه أحمد، 2021، ص 148).

6-2 دراسات تناولت المتغير الثاني "التفكير الإيجابي":

6-2-1 الدراسات العربية:

. دراسة بركات (2006): هدفت الدراسة لمعرفة مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية لديهم.

أجريت الدراسة في فلسطين على عينة مكونة من 200 طالب وطالبة ملتحقين بجامعة القدس المفتوحة، موزعين تبعا لمتغيرات الدراسة، وقد توصلت الدراسة إلى أن 40.5بالمئة من أفراد العينة أظهروا نمطا من التفكير الايجابي منهم ما نسبته 40 بالمائة من ذكور و16.5 بالمائة من الإناث ووجود فرق جوهري بين درجات الطلبة على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات الجنس، وعمل الأم وذلك لمصلحة الإناث، وعدم وجود

فرق جوهري بين درجات الطلبة على الاختبار نفسه تعزى لمتغيرات التحصيل الأكاديمي، ومكان السكن وعمل الأب. **(منتهى مطشر عبد الصاحب،2014، ص 117).**

. دراسة الخولي (2014): هدفت الدراسة الى الكشف عن أثر برنامج قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي من 27 طالبة متأخرة دراسيا، ووزعوا إلى مجموعتين ضابطة 13 وتجريبية 14 طالبة، واتبعت المنهج شبه التجريبي، كما استخدمت اختبار كاتل للذكاء وأعدت الباحثة مقياس مهارات اتخاذ القرار، ومقياس الطموح الأكاديمي ومقياس التفكير الإيجابي، اختبار تحصيل القواعد النحوية، وبرنامج التفكير الإيجابي، وأشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الطموح الأكاديمي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، وأوصت الدراسة الى ضرورة إعداد دورات تهدف إلى تنمية مهارات اتخاذ القرار، وعمل محاضرات للتوعية بأهمية برامج تنمية التفكير الإيجابي وأثرها في رفع مستوى الطلبة الأكاديمي.

(خلود جعري ضيف الله الزهراني، 2020، ص 1579).

6-2-2 الدراسات الأجنبية:

. دراسة ليبو ميرسكي (2002)LyubomirskyM : هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التأمل الذاتي المركز في التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات، على عينة مكونة من 160 مرشد ومرشدة في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد خلصت الدراسة إلى وجود علاقة بين التأمل الذاتي المركز وبين التفكير الإيجابي لدى المرشدين التربويين، كما بينت النتائج أن المرشدين التربويين ذوي التفكير السلبي قد أظهروا فاعلية أقل لحل المشكلات المختلفة. كذلك دلت النتائج على وجود علاقة جوهرية بين التفكير السلبي والقلق ومتغير الجنس لمصلحة الإناث أي أن المرشدات قد أظهرت مستويات أعلى من الذكور في التفكير السلبي والقلق. **(هناء محمود أبو طيرود، 2020، ص 34).**

6-3 دراسات تناولت المتغير الثالث "اتخاذ القرار":

6-3-1 الدراسات العربية:

. دراسة عبد المجيد عبد الحميد حكيم(2008): بعنوان أثر تفاعل البرنامج الدراسي مع البيئة الدراسية على مهارات اتخاذ القرار بمصر، هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التعليمي بكلية المعلمين . جامعة أم القرى،مع البيئة الدراسية على تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى الطالب المعلم، تكونت عينة البحث من 240 طالبا من طلاب كلية المعلمين بجامعة أم القرى من المستجدين والمتوقع تخرجهم، طبق عليهم مقياس اتخاذ القرار من إعداد الجميل محمد، وقد أسفرت نتائج الدراسة: كلما كان المناخ السائد في الكلية قائم على الود والعلاقات الطيبة بين الإدارة والأساتذة والطلاب كلما كان هناك فرصة لتنمية القيم التشاورية والأنشطة الاجتماعية والتي تساعد على تنمية مهارات اتخاذ القرار، تأثير البرنامج الدراسي على تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى الطلاب ضعيف.

(زينة المنصور ، 2015، ص23).

. دراسة هجان(2000): بعنوان واقع عملية اتخاذ القرار على مستوى مدارس التعليم العام كما يراه مدير والمدارس ووكلاؤها، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة واقع عملية اتخاذ القرار والمعوقات التي تواجههم على مستوى مدارس التعليم العام، ومعرفة الفروق بين وجهات نظر أفراد عينة الدراسة تبعا للمتغيرات التالية: الوظيفة، المرحلة التعليمية، العمر، المؤهل العلمي، والخبرة ، تكونت العينة من 40 مدراء ووكلاء مدارس التعليم العام في المدينة المنورة ، أعد الباحث الاستبانة كأداة للدراسة، أوضحت النتائج أن المدراء والوكلاء يمارسون عملية اتخاذ القرار، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين وجهات نظر أفراد عينة الدراسة نحو عملية اتخاذ القرار تبعا لمتغيرات: الوظيفة، المرحلة التعليمية، المؤهل العلمي، والخبرة في مجال العمل الإداري للمدارس، وكشفت عن أبرز المعوقات لعملية اتخاذ

القرار وهي عدم توفر الوقت الكافي لتحديد الأبدال ، عدم تعاون بعض العاملين في المدارس، التردد وعدم الثقة بالنفس، صعوبة التقييم للبدائل، وعدم توفر المعلومات الكافية.

(لبنى يونس علي شعبان، 2017، ص 22).

6-3-2 الدراسات الأجنبية:

. دراسة جلاسبورغ (2004) Glass berg: هدفت الدراسة لاختبار العلاقة بين اتخاذ القرار التشاركي والرضا الوظيفي لدى معلمي المدارس الابتدائية الحكومية في مدينة نيويورك الأمريكية، وقد اختبرت الدراسة فرضيات وجود علاقة إيجابية بين المشاركة في اتخاذ القرار والرضا الوظيفي للمعلمين، تكونت عينة الدراسة من 318 معلما، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من 56 مدرسة ابتدائية من المدارس الحكومية التابعة (32) مقاطعة في مدينة نيويورك، وتم تقييم التشاركية في صناعة القرار باستخدام تحليل ارتباط القرار واستبانة تدرجت فقراتها على نظام ليكرت، حيث تكونت تحليل الانحدار من فقرة ذات دلالات متغيرة لمظاهر اتخاذ القرار في المدرسة ، أما الرضا الوظيفي فقد قيم باستخدام نموذج ليكرت وكان من النتائج: عدم وجود دلائل تؤيد الفرضية القائلة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاركية في اتخاذ القرار من جهة ، والرضا الوظيفي عند العاملين في المدرسة من جهة أخرى. **(عمر علي الرفايعة، 2019، ص 835).**

7-التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة والاطلاع على نتائجها ظهر بشكل جلي أهمية البحث إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة المدية.

. من حيث الأهداف: فقد تباينت الدراسات السابقة من حيث أهدافها فقد هدفت دراسة يونس (2016) إلى التعرف على علاقة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والاضطرابات النفسية وأبعادها وأيضا دراسة عوض (2012) التي هدفت إلى معرفة أثر مواقع التواصل

الاجتماعي في تنمية المسؤولية المجتمعية لدى الشباب، ونجد أيضا دراسة رهوان (2014) وآخرون تهدف إلى اختبار تأثير إدمان موقع التواصل الاجتماعي على التفكير التحليلي والمهارات الحياتية لدى المستخدمين.

أما بالنسبة للدراسات التي تناولت المتغير الثاني التفكير الإيجابي اتفقت دراسة بركات (2006) التي هدفت إلى معرفة مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة مع دراسة الخولي (2014) التي هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي واختلفت مع دراسة ليبوميرسكي (2002) هدفت إلى معرفة تأثير التأمل الذاتي المركز في التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات.

وهناك دراسات تناولت متغير اتخاذ القرار حيث اتفقت دراسة عبد المجيد عبد الحميد حكيم (2008) إلى معرفة أثر تفاعل البرنامج الدراسي مع البيئة الدراسية على مهارات اتخاذ القرار مع دراسة الخولي (2014) وكذا دراسة هجان (2000) التي هدفت إلى معرفة واقع عملية اتخاذ القرار والمعوقات التي تواجه مديرو المدارس من وجهة نظرهم تبعا لمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي والخبرة)، وهدفت الدراسة جلاسبورغ (2004) إلى اختبار العلاقة بين اتخاذ القرار التشاركي والرضا الوظيفي لدى معلمي المدارس الابتدائية الحكومية.

. من حيث بيئة الدراسات: حيث أجريت الدراسات السابقة في بيئات متنوعة فدراسة ليبو ميركسي (2002) كانت في الولايات المتحدة الأمريكية ودراسة يونس (2016) كانت في جامعة الأزهر بغزة ودراسة بركات (2006) كانت في القدس ودراسة عبد المجيد عبد الحميد حكيم (2008) كانت بمصر، ودراسة هجان (2000) كانت في المدينة المنورة ودراسة جلاسبورغ (2004) كانت في مدينة نيويورك الأمريكية أما دراسة عوض (2012) ودراسة إياد رهوان (2014) وآخرين ودراسة الخولي (2014) لم يتم تحديد بيئة الدراسة.

. من حيث الأدوات والمنهج: فقد طبقت غالبية الدراسات أدواتها على طلبة الجامعة كدراسة يونس (2016) طبقت على طلبة الجامعة ودراسة عوض (2012) على فئة الشباب ودراسة بركات (2006) على طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية لديهم، ودراسة الخولي (2014) ودراسة ليبو ميرسكي (2002) ودراسة عبد المجيد عبد الحيد حكيم (2008) ماعدا دراسة هجان (2000) فقد طبقت على مديرو المدارس ووكلاؤها ودراسة جلا سبورغ (2004) طبقت على معلمي المدارس الابتدائية الحكومية.

أما بالنسبة للمنهج فقد تنوعت الدراسات في اتباع المناهج المستخدمة فغالبية الدراسات تناولت المنهج شبه التجريبي كدراسة عوض (2012) ودراسة اياد رهوان (2014).

. من حيث عينات الدراسة: اختلفت الدراسات في اختيار العينة، فهناك دراسات تناولت العينة العشوائية كدراسة يونس(2016)، ودراسة جلاسبورغ (2004)، ودراسة استخدمت العينة القصدية كدراسة عوض(2012) ،ودراسة طبقت في خمس مجموعات كل مجموعة تتعرض لموقع تفاعلي مختلف في التصميم ما بين التفاعلية النشطة إلى البسيطة ، كدراسة اياد رهوان(2014)، وهناك دراسة الخولي(2014)، وزعوا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، ودراسة هجان(2000) طبقت العينة على مدراء ووكلاء المدارس التعليم العام، وطبقت دراسة ليبو ميرسكي(2002) على المرشدين التربويين

. الأدوات: جميع الدراسات السابقة استخدمت الاستبيان والمقاييس لقياس المتغيرات وجمع البيانات للحصول على نتائج والتأكد من صدقها وثباتها لملائمتها لمجتمع البحث.

. من حيث نتائج الدراسات السابقة: تباينت نتائج الدراسات السابقة في نتائجها وذلك بسب اختلاف الأهداف المنشودة لكل دراسة، فالدراسات التي هدفت إلى معرفة علاقة إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ببعض الاضطرابات النفسية تباينت نتائجها ، وجود علاقة ارتباطية موجبة في مستوى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي كما توصلت إلى عدم وجود فروق في الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تعزى لنوع الجنس (ذكور ، إناث) كدراسة

يونس(2016) ودراسة اياد رهوان(2014) وآخرين ، والدراسات التي هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح فكانت النتائج إيجابية لصالح المجموعة التجريبية ، نجد منها دراسة الخولي(2014)، ودراسة بركات(2006) ، ودراسة ليبو ميرسكي(2002) ، وكذا دراسة عبد المجيد عبد الحميد حكيم(2008)، فقد أسفرت نتائجها على أن تأثير البرنامج الدراسي على تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى الطلاب ضعيف. ودراسة هجان (2000)، فقد أكدت على أنه لا توجد فروق نحو عملية اتخاذ القرار تبعا لمتغيرات :(الوظيفة، المرحلة التعليمية، المؤهل العلمي، الخبرة). بينما أشارت دراسات أخرى كدراسة جلاسبورغ (2004)، بوجود علاقة بين التشاركية في اتخاذ القرار من جهة والرضا الوظيفي عند العاملين في المدرسة من جهة أخرى.

لقد كان للدراسات السابقة الأثر الكبير في الإلمام بالإطار النظري وتوضيح الصورة الكاملة والكافية عن المتغيرات الدراسية الثلاث.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل لمشكلة الدراسة والمتمثلة في العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الايجابي واتخاذ القرار، فرضياتها، ومن ثم أهداف وأهمية الدراسة، كما تم شرح المصطلحات إجرائيا، وإدراج بعض الدراسات السابقة الخاصة بكل من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي واتخاذ القرار المرفقة بتعقيب عام حولها.

الفصل الثاني

إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد:

1-مفهوم الإدمان

2-تحديد المفاهيم الخاصة بالإدمان:

3-خصائص الإدمان

4-مراحل الإدمان

5-الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

6-الأشخاص الأكثر عرضة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

7-علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

8-أساليب الوقاية من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي

خلاصة

الفصل الثاني : ادمان مواقع التواصل الاجتماعي

تمهيد:

ساهم التطور المعاصر الذي شهده قطاع التكنولوجيا للمعلومات والاتصال في السنوات الأخيرة؛ في انتشار الكثير من مواقع التواصل الاجتماعي المتعددة؛ مما جعلت سكان الكرة الأرضية أكثر إدمانا لها؛ فتتيح عنها حدوث بعض السلوكات المقبولة والغير مقبولة في جميع المجالات التي تتعلق بالفرد والمجتمع؛ وأيضا حدوث بعض المشكلات النفسية والاجتماعية وأخطرها الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي.

1-مفهوم الإدمان:

لغة: المداومة على الشيء أو الاعتماد عليه.

اصطلاحا: حظي مفهوم الإدمان باهتمام كبير من طرف الباحثين والهيئات والمنظمات الدولية؛ نظرا لوجود بعض الاختلافات فيما بينهم؛ وفيما يخص التفسيرات النظرية في بعض الأحيان يستخدم مفهوم الإدمان كمرادف لمفهوم الاعتماد dépendanceوفي أحيان أخرى يخلط بينه وبين سوء الاستعمال. **(حمودة سليمة 2015 ص214).**

يعرف الإدمان في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي على أنه: "المداومة على عادة تعاطي مواد معينة أو القيام بنشاط معين لمدة طويلة؛ يقصد الدخول في حالة من النشوة واستبعاد الحزن والاكتئاب".

ولقد عرفت منظمة الصحة العالمية عام 1973 الإدمان على أنه: "حالة نفسية وأحيانا عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار أو المادة؛ ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوك أخرى مختلفة؛ تشمل دائما الرغبة الملحة على تعاطي أو الممارسة بصورة متصلة أو دورية للشعور بآثار نفسية أو لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عن عدم توفره، وقد يدمن الشخص على أكثر من مادة". **(ناصر محي الدين 2019ص 14).**

أما محمد احمد النابلسي فيعرفه على انه: "مفر وهمي من الواقع المتمثل أمام أنظارنا إذ أنه ناشئ عن عدم قدرة الشخص على تحمل الواقع الذي يود الإنسان أن يزيله عن طريق الإدمان". **(حمودة سليمة 2015، ص215).**

كما عرف أيضا: "الإدمان يعتقد البعض انه إدمان المخدرات فقط ولكن مفهومه الإدمان بمعنى عام يشمل على أي فعل اعتاد الإنسان القيام به سواء أكان شرب المخدرات ومشتقاتها أو ممارسة بعض السلوكيات التي لا يستطيع الشخص الابتعاد عنها، الإدمان في كل الأحوال له تأثير سلبي على حياة الشخص الاجتماعية والأسرية والشخصية والنفسية،

الإدمان بشكل عام يشعر الفرد بالسعادة المؤقتة والزائفة لأنه يؤثر على مركز اللاشعور لدى الفرد عن طريق إحساسه بالسعادة وذلك عن طريق إفرازه هرمون السعادة".

(ناصر محي الدين ملوحي 2019، ص72).

2-تحديد المفاهيم الخاصة بالإدمان:

2-1.العقار: كل مادة تغير وظيفة أو أكثر من وظائف الكائن الحي عند تعاطيها.

2-2.الاستعمال، الإسراف، الاستعمال الغير طبي: هو الإفراط في الاستعمال بصورة متصلة أو دورية بمحض اختيار المتعاطي، دون الارتباط بالاستعمال الطبي المطلوب والموصوف بواسطة الطبيب بهدف الشعور بالراحة أو بما يخيل للمتعاطي بأنه شعور بالراحة أو بدافع الفضول أو الاستشعار بخبرة معينة، وسوء الاستعمال لا يصل إلى درجة الإدمان وإن كان التفريق بينهما صعبا للغاية.

2-3.الاعتماد(الإدمان): عرفت هيئة الصحة العالمية 1973 الاعتماد بأنه: " حالة نفسية وأحيانا عضوية تنتج عن تفاعل الكائن الحي مع العقار ومن خصائصها استجابات وأنماط سلوك مختلفة تشمل دائما الرغبة الملحة في تعاطي العقار بصورة متصلة ودورية للشعور بآثاره النفسية لتجنب الآثار المزعجة التي تنتج عند عدم وفرته كما يدمن المتعاطي على أكثر من مادة واحدة".

2-4.التعود: هو الرغبة في الاستمرار في تناول العقار لما يسببه من شعور بالراحة مع زيادة الجرعة.

2-5.الاعتماد النفسي: حالة تنتج من تعاطي المادة وتسبب الشعور بالارتياح والإشباع وتولد الدافع النفسي لتناول العقار بصورة متصلة أو دورية لتحقيق اللذة أو لتجنب الشعور بالقلق.

2-6.الاعتماد العضوي: حالة تكيف الجسم على المادة بحيث تظهر على المتعاطي اضطرابات نفسية وعضوية شديدة عند امتناعه عن تناول العقار فجأة. وهذه الاضطرابات أو

حالة الامتناع تظهر على صورة أنماط من الظواهر والأعراض النفسية والجسمية المميزة لكل فئة من العقاقير. **(محمد عثماني،1982، ص28).**

2-7.الكحولية (إدمان الخمر): الخمير هو متعاط مسرف بلغ اعتماده على الخمر إلى الحد الذي يسبب الاضطراب العقلي الملحوظ أويخل بصحته الجسمية والنفسية وبعلاقته بالآخرين وأدائه لوظائفه الاجتماعية، ويسبب تدهور حالته الاقتصادية أوهو شخص عليه مؤثرات تدل عل احتمال ظهور هذه المضاعف. **(عادل الدمرداش 1982، ص21).**

2-8.الأدوية النفسية: مجموعة من المركبات الكيميائية المصنعة التي تستخدم في علاج الأمراض النفسية والعقلية واضطراب السلوك كالعظام والاكتئاب الذهاني والقلق المرضي.

2-9.المنوم: دواء يسبب النعاس والنوم مثل: الموجادون وهي مركبات تسبب الإدمان.

2-10.المسكن: دواء يسكن الألم مثل: الأسبرين.

2-11.المخدر العام: مركبات تسبب غياب الوعي وتستخدم لإجراء العمليات الجراحية.

2-12.مضادات التشنج: أدوية تستخدم في علاج مرض الصرع ولا تسبب الإدمان.

2-13.العقاقير التي تسبب الإدمان: العقار المسبب للإدمان هو عقار ذو قابلية للتفاعل مع الكائن الحي بحيث يؤدي ذلك التفاعل إلى الاعتماد النفسي أو العضوي أو لكليهما وقد تستعمل مثل هذه العقاقير لأغراض طبية أوغير طبية دون أن تؤدي إلى حدوث هذا التفاعل بالضرورة. **(سعد المغربي 1962، ص76).**

3-خصائص الإدمان:

يتميز المدمن بمجموعة من الخصائص والتي تظهر على الفرد وتميزه عن غيره من الأمراض والإضرابات منها:

- قوة قهرية ورغبة ملحة في الاستمرار باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والدخول إلى الموقع.
- حاجة المدمن إلى الزيادة المضطرة في زيادة الوقت المستخدم لفترة أطول.
- الاعتماد النفسي والعقلي على مواقع التواصل الاجتماعي وتأثيرها في الجهاز العصبي وتعرضها إلى كثير من الآلام وذلك من أعراض البعد عن الواقع.
- يؤدي الإدمان إلى تدهور صحة المدمن النفسية والجسمية والعقلية والخلقية مما يؤثر على حياته وحياة المجتمع برمته.

(نسرين محمود محمد النيرب، 2016، ص61).

4-مراحل الإدمان:

الإدمان يعكس حقيقة علاقة، وهو عملية بناء علاقة حب مرضية بين جهتين: الإنسان والموضوع الإدماني (شيء أوحدث) وهو علاقة تأخذ وقتا حتى تتطور وتتمثل هذه المراحل:

4-1.المرحلة الأولى (الاستكشافية):

هي مرحلة الاستكشاف نحاول أن نتعرف كما يتعرف الآخرون، نحاول أن نكسب انطباعا جميلا وجذابا من قبل الجمهور الذي نقابله والذي يهمنا للغاية والفعل والتصرف في تلك المرحلة غالبا ما يبدو آمنا وسليما، أننا نتعلم في تلك المرحلة آليات المرحلة الإدمانية.

4-2.المرحلة الثانية (شهر العسل):

إن مرحلة شهر العسل التي تفصل أولئك الذين سيصبحون مدمنين من غيرهم، الذين يبقون في المرحلة الاستكشافية غير مدمنين، هذه المرحلة في غاية الأهمية حيث يطرأ على شخصية المتعاطي تغيرات إذ نراه وكأن شخصية جديدة، إن تلك النفس الجديدة هي (النفس المدمنة) والتي ماهي إلا إنتاج لتغيرات وتطورات جسمانية وإدراكية وعاطفية وروحية تنمو مع تطور الإدمان. **(جواد فطاير 2001، ص80).**

4-3.المرحلة الثالثة:(الخلخلة):

تتسم هذه المرحلة بالاكتئاب وقلة المشاركة في النشاطات الاجتماعية وقلة الحماسة لتحمل المسؤوليات والوفاء بها، أنها مرحلة حيث نجد الانسحاب الاجتماعي والعزلة وقد أصبح بعضهم يفكر في الانتحار في هذه المرحلة نتيجة لشدة الخوف والذنب والغضب.

(أحمد عكاشة 1988.ص83).

4-4.المرحلة الرابعة(الروبابكيا):

هذه المرحلة تسقط فيها الأشعة ويستسلم المرء ويضعف أمام ضغوطات الإدمان، وهنا يوضع كل ما يملك المدمن من ممتلكات مادية ومعنوية للبيع بأحسن الأسعار في سبل اتساع الرغبات الإدمانية وهذه تسمية رمزية للمرحلة، إذ اختار المدمنون أنفسهم هناك جون مثلا: ذو 38 عاما ومدمن قديم يقول (هي هذه المرحلة لا يبقى أحد في العالم لا يعلم بأن لديك معضلة مع المخدرات). **(ناصر لوزا،1990، ص60).**

4-5.المرحلة الخامسة (الزلزال):

هذه المرحلة الأخيرة من العملية الإدمانية وكما تعلمنا من المراحل السابقة فإن الإدمان يأخذ شكلا طويلا وتطوريا حيث نجد حياة المدمنين متأثرا تماما كما نجد أن قوة الإدمان قد أخذت شكلا مستقلا بحد ذاته ونجد إرادة الإدمان تتغلب على إرادة المدمن تاركة بصماتها على جوانب الحياة. **(مصطفى سويف 1922.ص91).**

5-الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

5-1.تعريف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

يعتبر مفهوم إدمان مواقع التواصل الاجتماعي مفهوما حديثا نسبيا بالنسبة للقضايا والمشكلات الاجتماعية ويرتبط هذا المفهوم بالتعامل مع مواقع التواصل الاجتماعي واختلف

العلماء والباحثون حول تعريف مصطلح إدمان شبكات الانترنت، وارتبط مصطلح إدمان مواقع التواصل الاجتماعي نظرا لأنها وسيلة للهروب من عالم الواقع ومشكلاته تماما مثل: حيث يتعرضون لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي استخداما زائدا عن الحد على أنها من أنواع الرغبات التي لا تقاوم.

- **عرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA):** على أنه:" اضطراب يظهر حاجة سيكولوجية قسرية نتيجة عدم الإشباع من استخدام الانترنت والمصاب بهذا الاضطراب يعاني من أعراض عديدة".
- **وعرفه محمد عبد المطلب (2003):** بأنه:" استخدام مواقع الانترنت وهو مجموعة استجابات مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي التي تسيطر على عقولهم وسلوكياتهم التي تتسم بالصراع مع النفس ومع الآخرين المحيطين بهم".

(الشيماء محمود باشه سيد أحمد، 2021.ص131).

- **يعرف إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:** بأنه :"الاستخدام المفرط وهو أقرب ما يكون إلى الإدمان ويجمع بينهما تغيير المزاج والانسحاب الاجتماعي والصراع والشعور بالضيق والقدرة والوحدة التي غالبا ما تظهر أعراضها عند توقف الفرد عن الاستخدام لمواقع التواصل الاجتماعي".
- **ويعرف أيضا:** بأنه:" الاستخدام المستمر لمواقع التواصل الاجتماعي مرات عديدة في اليوم الواحد لمدة زمنية ليست قصيرة، لا يستطيع معها المستخدم التوقف أو التخلي عن هذا الاستخدام لإحساسه لأعراض متشابهة لتلك التي يعيشها مدمن المخدرات والكحول". **(عايش صباح 2018.ص285).**
- **ويعرف يونس (2016):** الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي على أنها : " الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وإفراط في استخدام هذا العالم الافتراضي وعدم الشعور بهدر الوقت أمام هذه المواقع مع التجاهل والاستغناء عن أداء أعمال أخرى ف حياة الفرد".

(حليمة مز غراني وسارة حمري 2020.ص612).

- **كما عرفته بار بتروفورست:**" بأنه:" فشل التحكم في دوافع الفرد ولكن بدون وجود ظاهرة التسمم وهو يشبه إلى حد كبير المقامرة المرضية".
- **ويرى بيرد ووليف:** بأنه: "حالة انعدام السيطرة والاستخدام المدمر لهذه المواقع والوسائل التقنية دون الحاجة إليها والتي تؤدي بالفرد إلى الغولة الاجتماعية".

(عيمر أميمة 2018، ص18).

5-2.خصائص المدمن على مواقع التواصل الاجتماعي:

حسب الجمعية الأمريكية لعلم النفس: يصنف الشخص بأنه مدمن على الانترنت إذا توفرت بعض الأعراض لمدة اثني عشر شهرا المتمثل في:

- الاحتياج المتزايد لقضاء أوقات أكبر في استخدام خدمات الانترنت للوصول إلى حالة الإشباع بالإضافة إلى إمكانية حدوث استغلال لقيمة الوقت المقضي لاستخدام الانترنت وذلك عند ثبوت قيمة بصفة متواصلة.
- اثنين أو أكثر من أعراض الانسحاب تظهر على من يوصف بمدمن الانترنت في غصون فترة يومين إلى شهر نتيجة التقليل من عدة ساعات من استخدام الانترنت، وهذه الأعراض تسبب القلق أو فساد الحياة الاجتماعية أو الشخصية أو المهنية، وتتضمن هذه الأعراض الاضطرابات الحركية بمعنى الارتجاف والتشنجات والحصر النفسي والتفكير الاستحواذي حول ماذا يحدث على الانترنت والخيالات والأحلام على الانترنت، بالإضافة إلى حركات عن الأنترنت: حركات إرادية أولا إرادية بواسطة عملية الأصابع لعملية الحركة في كتابة لوحة المفاتيح(الطباعة باللمس).
- ارتباط استخدام الانترنت بتقليل من حدة أعراض الانسحاب كون استخدام الانترنت يكون بصورة متزايدة دوما أو الإزياد في أوقات الاستخدام عن المعهود.

- وقت معلوم ومميز من الفترات التي يقضيها المستخدم تقضي من خلال استخدام أنشطة مرتبطة باستخدام الانترنت مثل (الاطلاع على الكتب، من خلال الانترنت أو تجريب استخدام متصفحات الويب الجديدة، البحث عن مقدمي خدمة الانترنت).
- التقليل من بعض الأنشطة الاجتماعية أو المهنية أو حتى الترفيهية نتيجة الوقت المستحوذ من استخدام الانترنت.
- مخاطر أو عدم اكتراث الفرد بفقدان علاقات هامة أو وظيفة أو فرصة تعليمية أو حتى فرصة عمل وذلك يسبب الاستخدام المكثف للأنترنت.

تخبرنا آخر الأبحاث المتعلقة بإدمان الانترنت أنه يوجد مميزات أخرى عرفت أو يتميز بها مدمن الانترنت وهي الشعور بالضجر وسرعة الغضب من إجراء محاولات وفق أو التقليل من استخدام الانترنت وكذلك استخدام الانترنت كوسيلة للهروب من المشاكل أو الشعور بالارتياح من اليأس أو الذنب أو الحصر النفسي أو الاكتئاب كما أن المدمن على الأنترنت يلجأ للكذب على أفراد أسرته أو على الأصدقاء لإخفاء اهتمامه الكبير بالأنترنت بالإضافة إلى أن المدمن يعود إلى الانترنت بانتظام رغم النفقات الباهظة التي يكلفها استخدامه للأنترنت. **(أسماء سليماني ،2016، ص47)**.

5-3.أسباب الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

توجد مجموعة من الأسباب التي تؤدي إلى إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

- فقدان الثقة بالنفس واللجوء إلى الاختفاء خلف الشاشة.
- الفراغ الاجتماعي وعدم الحصول على أي تقدير أو اهتمام.
- فقدان السيرة عل النفس والانحراف بشكل إرادي والغرق في الإدمان.
- رفض الواقع ومحاولة نسيانه والعيش في الواقع الافتراضي.
- السرية لتحقيق أي رغبة يريد الإنسان أن يهدف إليها باعتبار هذه المواقع أداة إيصال الأفكار الغير الأخلاقية.

- الفشل والملل من الحياة الواقعية.

(عيمر أميمة ،2018، ص18).

5-4.المواقع التي يستخدمها مدمنو مواقع التواصل الاجتماعي:

5-4-1.معلومات الانترنت:

وهو الشراهة في البحث عن المعلومات والسعي وراء إيجادها والاستمرار في تفقد الانترنت للحصول على معلومات لاستخدامها بعد ذلك أوحى لقراءتها، وفي تعليق وكالة روتير عن هذا الموضوع صرحت الوكالة أ م المعلومات قد تصبح مخدرات(التسعينات) فقد اتسم هؤلاء بضحايا هذا النوع الجديد من المخدرات باسم" مدمن البيانات" أو "d.ataholics" للاسم المعروف لمدمن الخمر "alcooliques" فالبشر حول العالم أصبحوا مدمنين المعلومات لأنهم يتعاملون دائما مع المعلومات ما، وفي إحصائية ما على 1000 شخص في الولاية المتحدة الأمريكية وانجلترا وألمانيا وهونج كونج أوضحت الإحصائيات أن حوالي 50% من عينة البحث قد أجابوا بأنهم مدمنو معلومات أو يعلمون بأن أحد أقاربهم على الأقل مدمنا للمعلومات 75% منهم أوضح أن الكمبيوتر والانترنت والمعلومات الإلكترونية ستصبح إدمانا للكثير في القرن القادم الإباء في 55%من عينة البحث أجابوا بأن الأولاد قد أصبحوا باحثين عن المعلومات كهواية مفضلة لهم نتيجة الوسائل التي أصبحت متاحة بسهولة وبأسلوب مقنع وشيق، في هذه الحالة يلجأ الشخص أو المستخدم إلى استعمال الانترنت في جمع المعلومات والبيانات بعد ذلك تصل بهم الحال إلى التعود على جمع هذه المعلومات أتركها.

وبعد أن يصل الشخص المدمن إلى حالة الإشباع عند الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر المتصلة بشبكة الانترنت، لفترات طويلة بعيدة عن الأعمال المفرطة على جمع البيانات أي (مدمنو المعلومات).

5-4-2.الإدمان على المواقع الجنسية:

إن الانتشار السريع والمتجدد لمواقع الإباحية على شبكة مواقع التواصل الاجتماعي كان له على الانترنت بل يتعدى ذلك إلى إمضاء الأوقات الطويلة في بعض غرف الحوارات "chat rooms" في أحاديث جنسية مع مستخدمين آخرين أوتبادل صور أو عناوين لمواقع إباحية على مواقع التواصل الاجتماعي ، تشير بعض الإحصائيات إلى أن أكثر من 15% من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي قاموا بتصفح أكبر(10)مواقع إباحية على مواقع التواصل الاجتماعي خلال شهر واحد في عام 1998، كما تشير إحصائيات أخرى إلى أن أكثر من 60 % من المراهقين في الولايات المتحدة ،لعبة العصر المظلم لكاميلوت الجديدة أوديابلو2شعور البطل لبعض اللاعبين وهذا بدوره يسبب مشاكل أكبر، فالخصائص الكلامية المكثفة تمنح مثل هذه الألعاب بعدا اجتماعيا غير موجود في الحياة الواقعية والطبيعية المشتركة والتنافسية مع أو ضد للاعبين الآخرين تجعل من الصعب التوقف.

(عيادة خضراء ،2015، ص36).

5-4-3.الإدمان على غرفة الدردشة:

تشغل الدردشة عبر مواقع التواصل الاجتماعي مساحة كبيرة من فرصة البيانات التي يتم تبادلها بين مستخدمي هذه الشبكة العالمية، بل إن كثيرا من المستخدمين لا يرون من الانترنت إلا وسيلة للوصول إلى الآخرين عن طريق وسائل الاتصال العديدة والتي توفرها كالبريد الإلكتروني والمنتديات وبرامج التراسل الفوري ومواقع الدردشة بوصفها وسيلة الاتصال لتشكل سوى جزء يسير من الإمكانيات التي يمكن أن توفرها المواقع إلا أنها تعد الدافع الرئيسي وراء اتصال أكثر من 25% من مستخدمي المواقع.

5-4-4.الإدمان على ألعاب الفيديو وألعاب الانترنت:

ويضم هذا الصنف الاستخدام المكثف للألعاب الإلكترونية الموجودة على شبكة مواقع التواصل الاجتماعي كما يشمل كذلك لعب القمار ودخول إلى مواقع (الكازينوهات التخيلية) والتي تمكن المستخدمين من اللعب مع الآخرين كما لو كانوا في كازينو حقيقي، ويقول أخصائي الصحة النفسية أن الألعاب الخيالية التي يقدمها الحاسوب وألعاب الفيديو تسبب الإدمان الحقيقي وتدمر الزواج والوظائف وتمنح ألعاب الكمبيوتر للشخص المرتبط بمواقع التواصل الاجتماعي مثل: لعبة (ايفركوسيت).

6-الأشخاص الأكثر عرضة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

إن الشباب والمراهقين هم أكثر عرضة للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي كما أن كل من يتجاوز استخدام للشبكة العنكبوتية 20 ساعة أسبوعيا تتزايد لديه احتمالات بالإدمان على هذه المواقع أكبر وكذلك الأشخاص الانطوائيين أي الغير اجتماعيين هم أكثر عرضة للإصابة بإدمان الانترنت بصفة عامة، وحسب بعض الدراسات التي أجريت في هذا المجال فإن أكثر الناس قابلية للإدمان على الانترنت هم أصحاب الاكتئاب والشخصيات القلقة وهؤلاء الذين يتماثلون للشفاء من حالات الإدمان السابقة إذ يعترف الكثير من مدمني الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي لأنهم كانوا مدمنين سابقين للسجائر أو الخمور أو الأكل، كما أن الناس الذين يعانون من الملل كربات البيوت مثل: الوحدة أو الخوف من تكوين علاقات اجتماعية أو الإحساس الزائد بالنفس لديهم قابلية أكبر إلى الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي حيث توفر الانترنت الفرصة لمثل هؤلاء لتكوين علاقات اجتماعية بالرغم من وحدتهم في المواقع.

يتصفحون وبشكل مستمر مواقع إباحية وبدون علم الأولياء أمورهم، ومن الفروع الأخرى التي تدخل في هذا المجال هي الجنس عن طريق الاتصال بالهاتف مع أشخاص يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي مواقع ساحرة جديدة للتعبير عن الجنس إلا أن البعض

مستخدمين يبلغون 8-10% يدخلون دون قصد منهم ويتورطون في هذه المواقع ويعانون من مشاكل حياتهم خاصة إذا علمنا أن الناس الذين قاموا بالدخول إلى هذه المواقع المحرمة قد خسروا وظائفهم. **(أسماء سليماني ، ص49).**

7-علاج الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

***إيجاد موانع خارجية:** تطلب من المريض ضبط المنبه من قبل بداية دخوله للأنترنت بحيث ينوي الدخول على الانترنت ساعة واحدة قبل خروجه من الجامعة حتى لا يندمج في الانترنت بحيث يتناسى موعد خروجه.

***تحديد وقت الاستخدام:** يطلب من المريض تقليل وتنظيم ساعات استخدامه بحيث إذ كان أسبوعيا، وتنظيم تلك الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع في ساعات محددة من اليوم بحيث لا يتعدى الجدول المحدد.

***الامتناع التام:** فإن إدمان بعض المرضى يتعلق بمجال محدد من مجالات استخدام الانترنت، فإذا كان المريض مدمنا على الدردشة الجماعية على الانترنت نطلب منه الامتناع عن تلك الوسيلة امتناعا تاما، في حين نترك له الحرية استخدام الوسائل الأخرى.

***إعادة توزيع الوقت:** ونطلب من المريض أن يفكر بمجموعة من الأنشطة التي كان يقوم بها قبل إدمانه للأنترنت، ليعرف ما خسره في الإدمان مثل: قراءة القرآن، الرياضة وقضاء وقت مع الأسرة، وقيام بزيارات اجتماعية وهكذا...ونطلب منه أن يعاود تلك الأنشطة لعله يتذكر طعم الحياة الحقيقية.

***المعالجة الأسرية:** في بعض الأحيان تحتاج الأسرة بإكمالها التي تلقي العلاج الأسري بسبب المشكلات الأسرية، التي يحدثها الإدمان على الانترنت بحيث يساعد الأسرة على استعادة النقاش والحوار فيما بينهما لتقتنع الأسرة بمدى أهميتها في إعانة المريض من الإقلاع على الإدمان. **(إيمان طايبي ،2019، ص25).**

8-أساليب الوقاية من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي:

- تحديد أوقات معينة لاستخدام لا يمكن تجاوزه بأي صورة.
- منع استخدام الانترنت في الغرف المغلقة والاهتمام بإمكانية مشاهدة ما يدخل عليه الطفل أو المراهق على الانترنت بصفة مستمرة.
- تنويع الأنشطة التي يمارسها أطفال المراهقين داخل وخارج المنزل.
- الحرص على قضاء وقت عائلي ممتع، والعمل على حل المشكلات العاطفية العقلانية التي تنشأ في البيت أو خارجه من خلال التعبير عن المشاعر والصراعات واحترامها ومواجهتها حتى لات يصبح الانترنت وغيره من السلوكيات الإدمانية مسلكا للهروب من المشكلات.
- جعل الأسرة مكانا خاليا من الإساءة بأنواعها المختلفة حيث أن الإساءات والخروج والتربية الغير السليمة تؤدي إلى المشكلات في الشخصية التي ربما تؤدي للإدمان فيما بعد.
- التخلص من أكثر عادات الانترنت التي لها أثرا تدمريا كالتخلص من البرنامج أو التطبيق التي يدمن عليها الفرد.
- استخدام بطاقات تذكارية عن ايجابيات وسلبيات الإدمان على الانترنت.
- اتخاذ خطوات ملموسة لمعالجة المشكلات.

(سالم حميد عبيد، 2019، ص1031).

خلاصة:

يمكن أن نستنتج من خلال هذا الفصل بعد التعرف على المشكلة الإدمانية على مواقع التواصل الاجتماعي ، والتي هي باتت مشكلة تمس كل الأعمار في المجتمع بصفة عامة ، وعلى الطالب الجامعي بصفة خاصة ، لما لها من آثار على الحالة النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية وكذا على مردوده وتحصيله الأكاديمي ، وقد تبنى تعريفها مجموعة من الباحثين والدارسين لذا وجب توجبه الجهود و تكثيفها والبحث عن الحلول المناسبة للوقاية من الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي ، لتجنب مختلف الأعراض التي يسببها الإفراط في استخدامها وآثارها السلبية على الطالب.

الفصل الثالث

التفكير الايجابي

تمهيد:

1-تعريف التفكير

2-خصائص التفكير

3-نظريات التفكير

4-التفكير الإيجابي

5-أبعاد التفكير الايجابي

6-العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي

7-استراتيجيات التفكير الايجابي- أنتوني روبنز (2006)

8-مهارات التفكير الايجابي

9-أهمية التفكير الايجابي

10-أنواع التفكير الايجابي

11-نظريات التفكير الايجابي

12-معيقات التفكير الايجابي

خلاصة

الفصل الثالث : التفكير الايجابي

تمهيد:

إن التفكير عملية عقلية معرفية تبنى على محصلة العمليات النفسية كما يعد من العوامل الأساسية في حل المشكلات وتجنب الأخطار في حياة الإنسان وبه يستطيع التحكم والسيطرة على مشاكل وتسييرها لصالحه، لهذا لابد من التفكير الإيجابي الذي يعمل على تحويلها إلى صالحنا وعدم جعلها معقدة بالنسبة لذاتنا ومنه في هذا الفصل سنتطرق إلى إبراز المفاهيم المختلفة حول مفهوم التفكير والتعريف بمجالاته المختلفة وكذا التطرق إلى خصائصه ونظرياته المختلفة، بالإضافة إلى التعرف لمفهوم التفكير الإيجابي وأهميته، وأبعاده، وكذا بعض الاستراتيجيات المستخدمة في التفكير الإيجابي.

1-تعريف التفكير

تباينت وجهات نظر العلماء والباحثين التربويين حول التعريف العام للتفكير، إذ قدموا تعريفا مختلفة استنادا إلى أسس واتجاهات نظرية متعددة، فمنهم من يعرفه على أنه: عملية سلوكية خارجية، وآخرون يرون أنه عملية معرفية داخلية فالسلوكيون يرون أنه يجب على علم النفس أن يتعامل مع سلوك الفرد الملحوظ بشكل تجريبي كأساس لمعلوماته، فالعمليات الداخلية لا يمكن ملاحظتها مباشرة، أما المعرفيون فيقولون أن السلوك هو مجرد نتيجة للتفكير،كما أن التعلم هو نتيجة لمحاولة الفرد الجادة لفهم العالم المحيط به عن طريق استخدام أدوات التفكير المتوافرة لديه، ولذلك يجب أن تركز على عملية تكون المعلومات التي تكون السلوك وكيفية تناولها. **(عدنان يوسف العتوم وآخرون،2009، ص18).**

ومن هنا يمكن استعراض عدد من أهم التعريفات التي تناولت التفكير بهدف مقارنتها والوصول إلى تعريف توفيقي للتفكير:

***ديبونو 1985(debono):** يرى أن:" التفكير هو العملية التي يمارس الذكاء من خلالها نشاطه على الخبرة، أي أنه يتضمن القدرة على استخدام الذكاء الموروث، وإخراجه إلى أرض الواقع، مثلما يشير إلى اكتشاف متبصر أومتأن للخبرة من أجل الوصول إلى الهدف". **(ديبونو ادوارد،1989، ص19).**

***باريل (barell،1991):** يرى أن: "التفكير بمعناه البسيط، يمثل سلسلة من النشاطات العقلية التي يقم بها الدماغ عند تعرض لمثيرها، بعد استقباله عن طريق إحدى الحواس الخمس، أما بمعناه الواسع فهو عملي بحث عن المعنى في الموقف أو الخبرة".

(باريل،1991، ص256،270).

***قطامي (2001):** ويعرف التفكير على أنه :"عملية ذهنية يتطور فيها المتعلم من خلال عمليات التفاعل الذهني بين الفرد وما يكتسبه من خبرات، بهدف تطوير الأبنية المعرفية والوصول إلى افتراضات وتوقعات جديدة".

***كوستا (Costa،1985):** يرى أن: " التفكير هو المعالجة العقلية للمدخلات الحسية بهدف تشكيل الأفكار، من أجل إدراك المثيرات الحسية والحكم عليها".

***ويعرفه بيسكت وغريبنق (buskist and Gerbing،1990):** "ويعرف التفكير على أسلسلة من العمليات التي لا يمكن مشاهدتها مباشرة والتي تتضمن التحكم والتعديل والبناء على عمليات التمثيل الرمزي الداخلي للفرد".

***عرفته موسوعة علم النفس التربوي:** بأنه: " كل نشاط ذهني أو عقلي يتضمن سيلا من الأفكار تبعثه وتثيره مشكلة أو مسألة تحتاج إلى حل، فهو لا يحدث إلا إذا سبقته مشكلة تتحدى عقل الفرد. فالتفكير مفهوم افتراضي يتضمن سيلا أو تواردا غير منظم من الأفكار والصور والذكريات والانطباعات العالقة في الذهن". **(رزق،1977، ص19).**

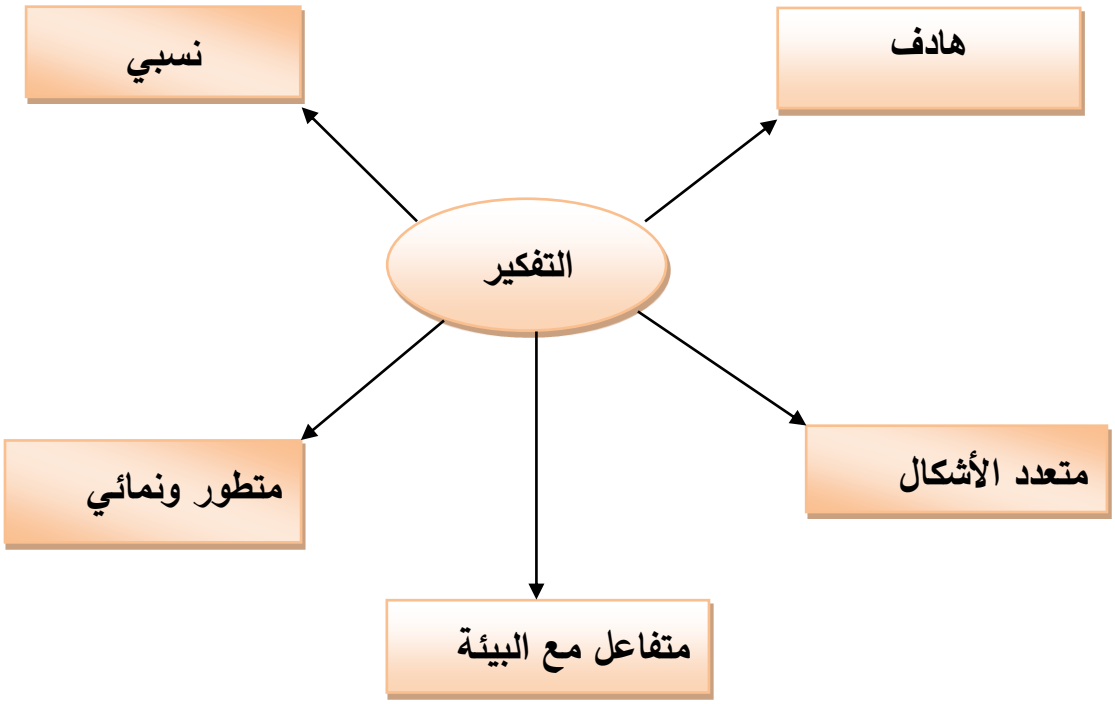
وتؤكد التعريفات السابقة ما تم تأكيده سابقا من تعقد مفهوم التفكير وتعدد أبعاده وتشابكها ومما يعكس تعقد العقل البشري وتعقد عملياته، ومع ذلك يمكن القول إن التفكير هو نشاط معرفي يرتبط بالمشاكل والمواقف المحيطة بالفرد وبقدرة الفرد على تحليل المعلومات التي تتلقاها عبر الحواس مستعينا بحصيلته المعرفية السابقة، وبذلك فهو يقوم بإعطاء المثيرات البيئية معنى ودلالة تساعد الفرد على الفرد على التكيف والتلاؤم مع المحيط الذي يعيش فيه. **(عدنان يوسف وآخرون ،2009، ص19).**

2-خصائص التفكير:

أشارت العديد من الدراسات التي اهتمت بالتفكير كعملية معرفية إلى أنه يتميز بخصائص يمكن إجمالها على النحو التالي:

- التفكير نشاط عقلي غير مباشر.
- يعتمد التفكير على ما استقر في ذهن الفرد من معلومات وخبرات سابقة.
- التفكير دالة لشخصية الإنسان، فهو جزء عضوي وظيفي من بنية الشخص وثقافته بيئته.

- التفكير انعكاس للعلاقات والروابط بين الظاهرات والأحداث والأشياء في أشكال لفظية ورمزية.
- التفكير نشاط ضمني.
- يرتبط التفكير ارتباطا وثيقا بنشاط عمل الإنسان.
- ينطلق التفكير من الخبرة الحسية للفرد، ولكنه لا ينحصر فيها.
- التفكير مفهوم نسبي فلا يعقل للفرد ما أن يصل لدرجة الكمال في التفكير أو أن يحقق ويمارس جميع أنماط التفكير، يتشكل التفكير من تداخل عناصر البيئة التي يجري فيها التفكير (فترة التفكير) والموقف أو الخبرة، يحدث التفكير بأشكال وأنماط مختلفة (لفظية، رمزية، كمية، منطقية، مكانية، شكلية)، لكل منها خصوصية والشكل 01: يوضح خصائص التفكير: **(فارس راتب الأشقر، 2011، ص29-30).**



الشكل رقم 1 خصائص التفكير

3-نظريات التفكير

لقد تطرقت غالبية النظريات والاتجاهات المختلفة في علم النفس إلى مفهوم التفكير وحاولت تفسيره وفق مبادئها ومفاهيمها، ويمكن تلخيص أهم هذه النظريات كما يلي:

3-1.النظرية السلوكية:

لم تركز المدرسة السلوكية على تفسير التفكير بشكل مباشر، وإنما اعتبرت أن الخبرة أو التعلم الذي يتشكل نتيجة العلاقة بين المثير والاستجابة هي بمثابة التفكير ويرى السلوكيين الجدد أن المثيرات الضمنية والتعزيزية تلعب دورا هاما في تشكيل السلوك وحدوث التعلم، من خلال الدور الذي تلعبه هذه المثيرات في تنمية التفكير، والاستفادة من معلومات الذاكرة. ويعد التركيز على الخبرة ودورها في التعلم بمثابة اعتراف من السلوكيون الجدد بدور التفكير، لأن الخبرة لا يمكن أن تحدث دون التخزين في الذاكرة، والاسترجاع لهذه الخبرات عند الحاجة.

3-2.النظرية المعرفية:

تعد النظرية المعرفية من أهم النظريات التي فسرت التفكير حيث تبلور ذلك من خلال دراسة الأسس، الفسيولوجية للمعرفة، واتجاه معالجة المعلومات، ونظرية بياجيه:

3-2-1.الاتجاه الفسيولوجي:

حاول هذا الاتجاه تفسير السلوك الإنساني بشكل عام، والتفكير بشكل خاص، من خلال ربط سلوك الإنسان بما يجري داخل الجسم من عمليات فسيولوجية عديدة في الجهاز العصبي، والغدد، والحواس وغيرها، كما أن محاولة التفكير يتطلب فهم ما يجري داخل الدماغ، بدلا من التركيز على محاولة فهمها كعملية معرفية مجردة، فإذا أردنا أن نفهم كيف يحل الطالب مسألة في الرياضيات فلابد من دراسة الدماغ، وتتبع التغيرات التي تطرأ على دماغه خلال حل المسألة الرياضية، ويتطلب هذا المنهج معرفة دقيقة لعمليات الدماغ

ووظائفه، وهذه مهمة ليست سهلة مع تفر كل التطور المعرفي في دراسة الدماغ، لذلك فإن دراسة التفكير تتطلب التعرف على مناطق الإدراك والانتباه والحواس، واللغة، الذاكرة، التعلم، وغيرها والتعرف على طبيعة تركيب هذه المناطق، ودورها في ضبط هذه العمليات المعرفية، ومعرفة آلية انتقال المعلومات في هذه الأجزاء حتى يحدث التفكير.

3-2-2.اتجاه معالجة المعلومات:

تبلور هذا الاتجاه مع تطور نظم الحواسيب والاتصال، وبدأ العلماء بدراسة الخطوات والمراحل التي يتم من خلالها معالجة المعلومات وفق نظام معالجة يتسم بالتسلسل والتنظيم ويحاكي نظم معالجة المعلومات في الحاسوب، ولذلك فإن العديد من المهتمين بالتفكير، يحاولون النظر إلى الإنسان على أنه يعمل كالحاسوب من حيث تكوين المعلومات ومعالجتها، وبلغة أخرى يشترك الحاسوب والإنسان بوجود مدخلات وعمليات ومخرجات خلال التعامل مع العالم الخارجي.

ويؤكد سوسلو (1988، solo) أن اتجاه:" معالجة المعلومات يفترض أن التفكير يحدث نتيجة سلسلة من العمليات المعرفية للمعلومات الحسية القادمة من البيئة الخارجية كالكشف عن المثيرات والتعرف عليها واختيار الاستجابة المناسبة، فعندما تسأل شخصا عن موقع جامعة اليرموك، فإن الاستجابة بتحديد موقع الجامعة هي خلاصة عملية التفكير التي نتجت عن عدد من العمليات كإدراك المثير، وترميزه، والاسترجاع من الذاكرة، وتكوين المفاهيم، واتخاذ الأحكام، واستخدام اللغة".

3-2-3.نظرية بياجيه في النمو المعرفي:

يعتقد بياجيه أن هناك وظيفتان أساسيتان للتفكير هما: التنظيم والتكيف، وتتمثل وظيفة التنظيم من خلال نزعة الفرد إلى ترتيب وتنسيق الأنشطة المعرفية بشكل متكامل، بينما تشير وظيفة التكيف إلى نزعة الفرد إلى التلاؤم والتآلف مع البيئة الخارجية، ويتحقق التكيف

من خلال التمثل والاستيعاب، حيث يتحقق التمثل عن طريق دمج الفرد للمعلومات داخل البناء الاستيعاب من خلال نزعة الفرد لتغيير تراكيبه المعرفية لتواجه مطالب البيئة الخارجية(تغيير داخلي للبنية المعرفية حتى تتناسب مع مثيرات البيئة الخارجية).

وقد أكدت نظرية بياجيه على أهمية تطور التفكير وفقا لمراحل النمو المعرفي التي تتميز بسلسلة من عمليات التنظيم ونزعات التكيف الداخلية والخارجية في كل مرحلة، وهذه المراحل هي مرحلة العمليات الحس–حركية، ومرحلة ما قبل العمليات، ومرحلة العمليات المادية، ومرحلة التفكير المجرد

وبذلك فإن النظرية المعرفية ترى أن التفكير هو سلسلة من النشاطات المعرفية غير المرئية التي تسير وفق نظام محدد، ويلعب الدماغ دورا مباشرا في تنظيمها، بحيث تنمو وتتطور مع نمو الفرد معرفيا وفق عوامل الخبرة والنضج.

3-3.النظرية الجشطالتية:

أشار كوهلر(kohlar) رائد هذا الاتجاه إلى أهمية تحقيق الفهم الكلي للظواهر،حيث اعبر أن الكل لا يساوي مجموع الأجزاء، ترى هذه النظرية أن التفكير يجب أن يتم بصورة كلية من خلال النظرة الكلية للموقف، وإدراك العلاقات القائمة بين عناصر الموقف، مما أدى إلى تحديد ما عرف بالتعلم بالتبصر أو الاستبصار الذي يعتمد على الربط بين عناصر الموقف للوصول إلى الحل، وحددت النظرية الجشطالتية عدد من العوامل التي تؤثر على الإدراك والتفكير، عرفت بقوانين إدراك مثل: قانون الصورة والخلفية، وقانون الإغلاق، وقانون التشابه، وقانون التقارب، والتي تشير جميعها إلى إمكانية تحقيق الفهم من خلال السياق، والمجال الذي يحد فيه الإدراك ويوجه التفكير وفق هذه القوانين.

3-4.نظرية فجو تسكي:

يعتقد فيجو تسكي أن هناك تطورا من الأشكال الدنيا إلى الأشكال العليا من التفكير خلال عملية النمو والتطور ولذلك يكون هناك انتقال للتحكم من البيئة إلى الفرد(من التنظيم الخارجي إلى التنظيم الذاتي)، ففي أية عملية معرفية مثل التذكر أو الانتباه، فإن التنظيم الذاتي يعني أن الطلبة يستخدمون العملية بهدف تعلم الشيء، أو التكيف مع الشيء ما بشكل واعي، ويؤكد فيجو تسكي أن التفكير له أصل اجتماعي، حيث ينمو مع التطور النفسي الاجتماعي، لذلك فإن أفضل أشكال التفكير الإنساني تمرر من جيل إلى جيل من خلال التفاعلات الداخلية بين الأشخاص الأكثر كفاءة مثل الآباء والمدرسين، والأشخاص الأقل كفاءة مثل الأطفال.

(يوسف العتوم وآخرون، ص34،33،32،31).

4-التفكير الإيجابي:

4-1.تعريف التفكير الإيجابي:

- **يعرف إبراهيم عبد الستار 2011:** "التفكير الإيجابي هو التفكير الذي يؤدي بالفرد إلى المقدرة على إدارة الأزمات ومشاعر إيجابية متفائلة ورؤية مشرقة وانتقاء إستراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة ويتميز كذلك بالقوى والموارد النوعية الإيجابية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة".

(عبد الستار،2011: ص187).

- **يعرفه يرلي التفكير الإيجابي:**" بأنه استراتيجيات إيجابية في الشخصية، وهو ميل ورغبة ونزعة إلى ممارسة سلوكيات أو تصرفات، تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنسانا إيجابيا". **(YEARLEY0.1993.13).**

- **كما تعرف الخولي2014:** "التفكير الإيجابي على أنه قدرة الفرد على التحكم في أفكاره وانفعالاته وتوجيهها توجيها إيجابيا والوعي بذاته والقدرة على قيادتها وإدراك الأهداف والأولويات والسعي إلى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية". **(الخولي.2014، ص206).**
- **وتعرفه أماني سعيد سيد إبراهيم:**" أن التفكير الإيجابي يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات داخلية بناءة، وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير وتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي".

(سلمى محمد وليد السبيعي،2018، ص16).

- **وتعرف سالم (2002):**" التفكير الايجابي على أنه: توقع النجاح في القدرة على حل ومعالجة المشكلات بتوجيه قناعات عقلية بناءة، وباستخدام استراتيجيات القيادة التي تزيد من ثقة الفرد في أداته، وسيطرته وإدارته لعمليات التفكير لديه". **(سالم.2002، ص355).**
- **ويعرف بايلس وسيلجمان (2009):** التفكير الايجابي" هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وان كانت ومضة ضوء".

(السلطاني،2010: ص100).

ووفقا لهذه التعريفات يمكن تعريف التفكير الايجابي على انه نهج فكري مكتسب متعلم ذو طابع تفاؤلي، يشمل المعتقدات الآراء والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجه الطالب من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة ايجابية ناجحة.

4-2.سمات الأفراد ذو التفكير الايجابي:

- يتسم صاحب التفكير الايجابي بالمرونة الفكرية فانه يدعي الحق ويتوق إلى معرفة الجديدة من المعلومات سواء كانت مواقف أو مخالفها لها.

- أن لغة ومفردات صاحب التفكير الايجابي تتمتع بالمرونة القابلة للأخذ والعطاء قادر على الحوار والمناقشة العلمية، قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له والآخرين.
- مدخلات وطروحات صاحب التفكير الايجابي تمتاز بالسمو الرقي حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية وقابلة للتعديل والتغير إذا اقتضت الحاجة لذلك.
- يتصف صاحب الفكر الايجابي بقدرته الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم، ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد.
- يتصف صاحب التفكير الايجابي بفكر مستنير وقادر على إبداء الرأي مع احترام رأي الآخر ويستعمل ما يناسب من المفاهيم ومصطلحات للموقف أو موضوع النقاش دون زيادة أو نقصان وبالتالي يكون حديثه مناسب للموقف ومقنع للطرف الآخر.
- أن صاحب التفكير الايجابي يحاول قدر الإمكان إعطاءه تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين ويقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع، لأنه يدرك أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر بالتالي لا حاجة إلى تقنيع شخصيته بما لا يفيد ولا يلزم.
- أن صاحب التفكير الايجابي يمتلك أساليب متكبرة وجديدة تناسب التطور الحاصل، فهو بذلك يعتبر من الأفراد المبدعين القادر على إعطاء حلول ناجحة وفاعلة للمشكلات المحيطة له ولغيره.
- صاحب التفكير الايجابي يكون أكثر قدرة على الانجاز والعمل.

(كهرمان هادي عوده ،2020،181).

4-3.خصائص التفكير الايجابي:

إن التفكير الايجابي يمنع صاحبه عدة خصائص ليميزه عن غيره في الوسط الذي يعيش فيه حيث اعتبر **(بايلس وسيلجمان 2009)** أن الإنسان المفكر ايجابي بطبيعته فإذا

توافرت له بيئة ايجابية ستجده يتصرف بإيجابية أما إذا كانت البيئة التي ينمو فيها سلبية فإنها ستؤثر على طريقة التفكير.

ويعرف **(عبد الستار إبراهيم2008)** "الايجابيين من الناس بأنهم يتصفون بالسعادة لما يتبنون من تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية مثل بعض المعتقدات الفكرية والسلوكية التالية":

- معظم ما يلم بنا من خير أو شر نحكمه نحن بآرائنا وتصرفاتنا.
- عندما تحدث أشياء لا نشتهيها ولا نتوقعها يمكن أن نغير من أفكارنا عنها بحيث تكون مقبولة إلى حد ما.
- يمكن أن نقلل من الآثار السلبية من الخوف والقلق إذ توقفنا عن تصور الأمور بأنها خطيرة ومخيفة.
- الحل السهل السريع هو حل قد يؤدي على مدى الطويل إلى أثار سيء.
- يجب مواجهة المصاعب عندما تثور وليس البعد عنها وتجنبها.
- من الأحسن كثيرا الاعتماد على أنفسنا متمكنا من شيء ما تقينه ويستمد منه الإشباع وتحقيق الذات.

كما يرى **(الخطيب 2003)** أن:" سمات الشخص ذو التفكير الايجابي:"

- قادر على الحوار والمناقشة العلمية وتكون نتائج مناقشته وحواراته مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين.
- ذو لغة ومفردات تتصف بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء.
- له القدرة على اختيار كلامه بحيث لا يستهزئ ولا يتحكم بالآخرين.
- يمتلك الفكر المستنير وله القدرة على إبداء الرأي واحترام آراء الآخرين، ويكون حديثه مناسب ومقنع للآخرين.

- يبحث عن المعلومات والمعرفة الجديدة سواء أكان موافقا أو معارض الها، كما يتميز بإعطائه الحق للآخرين.
- يميل إلى إعطائه تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين.

(فراس زايدي ،2018،29).

5-أبعاد التفكير الايجابي:

***التوقعات الايجابية:**

هي تلك التوقعات البناءة التي تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص الاجتماعية والمهنية في المستقبل.

***المشاعر الايجابية:** هي تمتع الشخص بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين.

***مفهوم الذات الايجابي:** هو نظرة الفرد الايجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة.

***الرضا عن الحياة:** أيه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لأفكاره ومعتقداته وقيمته والتي من خلالها يقارن الفرد ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقده.

***المرونة الايجابية:** هي قدرة الفرد على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وخصائصه وضغوطاته ليكون قادر على مواجهته.

(لينا بدور2021، ص371).

6-العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي:

توجد عوامل كثيرة تؤثر في التفكير الايجابي نذكر بعضا منها:

1-التفكير الايجابي موجود عند كل فرد، لأنه متعلم وبإمكان تعلمه إذا تعلم الفرد ممارسته، وهذا يرجع إلى الثقافة المرجعية التي يرجع إليها الفرد. **(منصور،2000، ص97).**

فالتربية والتنشئة الخاطئتان لهما تأثير خطير في تكوين الفرد النفسي والاجتماعي وتوجيه سلوكه، فإذا قامت التربية والتنشئة على الخوف والتوتر والانفعال والصراع الدائم والمتكرر فإنها تؤدي إلى بلورة شخصية مضطربة لدى الأفراد، وهذا ينعكس على سلوك الفرد ونمط تفكيره، لذا يجب توفير أساليب تربوية يسودها التعاطف والحنان بين أفراد الأسرة، وتوفير التربية تحترم الفرد وتتقبل مشاعره واتجاهاته.

(غانم،2005، ص101).

والحياة الأسرية بما فيها من صلات وارتباطات، وما تحويه من سلوك ومعاملات، وتدين به من مثل ومعتقدات، تؤثر تأثيرا كبيرا في تكوين شخصية الفرد وبلورة سلوكه ونمط تفكيره.

2-وتشجيع الوالدين الأبناء على الاستقلالية في التفكير وإتباع أسلوب الحوار والنقاش و التفاهم ،لا أسلوب إلقاء الأوامر والطاعة العمياء ، والتخلص ما أمكن من أساليب التربية غير السوية كالقصوى والتهديد التوبيخ السخرية والعقاب البدني و المعنوي ،أو التدليل الزائد والنبذة والإهمال ، أو التذبذب وعدم الثبات في أسلوب معاملة الأبناء ، وتوفير مثيرات متنوعة مختلفة عديدة أمام الأبناء لإتاحة الفرصة لديهم الاختيار من بينها ما يناسب قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم ، وتنمية حب الاستطلاع عند الأبناء وتعزيزه لديه من اجل تطوير قدراته ،العقلية و الإبداعية وجمع هذه الأساليب من السمات المميزة للمناخ الأسري الايجابي التي تؤثر في نمط تفكير الفرد وتجعله تفكيرا ايجابيا . **(غانم،2005، ص100).**

3-الأسرة هي البيئة الأولى والمكان الأساسي الذي تتهيأ فيه مواقف الأفراد ويتشكل في سلوكه، ونمط تفكيرهم، وتظهر فيه اتجاهاتهم ومعارفهم وقيمهم، ويتشارك الأسرة في تلك الوظيفة بعض المؤسسات الاجتماعية والثقافية مثل المدرسة، جماعة الرفاق ووسائل الإعلام، والمؤسسات الدينية.

4-يتأثر التفكير الايجابي لثقافة السائدة والنظام الاجتماعي والسياسي السائدين ولا يختصر مفاهيم ايجابية وما يرتبط بها من استراتيجيات التفكير على ثقافة أوحضارة أو عرق أودين أنها توحي بالإمكانات الهائلة التي يمكن يتطور بها أي مجتمع يمكنه أن يعزز السلوك الايجابي لدى أفراده، وتصنع ذلك فنيات وممارسات يمكن الاسترشاد بها في تطوير الشخصية في مختلف الحضارات والعقائد. **(إبراهيم، 2011، ص122).**

5-إن لأنظمة السياسية الرجعية المتخلفة تسعى إلى شعار مواطنيها بالعجز الضعف والنقص ،حتى يقف هؤلاء المواطنين مسلوبي الإرادة وفي حاجة إلى تلك الأنظمة ولا يفكرون إلا في إشباع حاجاتهم الأساسية في الحياة ولا يطالبون بحقوقهم ،وبذلك فان تلك الأنظمة الحاكمة المتخلفة تصبح حجر عثرة أمام ممارسة الفرد حريته الفكرية ويبقى تفكيره سلبيا ومحصورا في حدود ما تقبله هذه الأنظمة وتسمح به ،كما أن القيود الاجتماعية وتعرض الفرد للحرمان ما يحد لحرمان من قدرته على ممارسة التفكير الايجابي المثمر ويجعله عرضة للاضطراب الفكري والتطرف فيه ،وتتعدد أشكال هذا الحرمان فيكون حرمانا من المكانة و المركز الاجتماعي ،أو حرمانا من إبداء الرأي بحرية.

(نسرين نبيه ملحم ،2014، ص64-65-66).

7-استراتيجيات التفكير الايجابي- أنتوني روبنز (2006):

على انه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها والتي يشعر بها وأيضا لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر به.

حيث يوجد العديد من استراتيجيات التي تقع تحت مضلة التفكير الايجابي منها (الحديث الايجابي لذات والضبط الانفعالي ووحل المشكلات التخيل والتوقع الايجابي من إحداث والانفتاح على الخبرات والمقارنة والتخطيط والمرونة والرضا وحب التعلم والتقبل

الايجابي استراتيجية البدائل واتخاذ القرار والتفاؤل والأمل) وسوف يكتفي الباحث بعرض ثلاث استراتيجيات لتفكير الايجابي:

7-1.إستراتيجية التحدث الذاتي:

يرى **سليمان الشمراني (2002)**" إلا أن كل ما يصدر عن الإنسان من أقوال وأفعال هو في الحقيقة ترجمة لما هو في ذهنه عن ذاته وعمن حوله وعن الحياة عموما، تتشكل تلك الأفكار جراء ما يتعرض له العقل من مصادر التشكيل الداخلي والخارجي حيث إن الحديث الذاتي الايجابي يعزز الاستقلال والمسؤولية الذاتية في فهم الفرد لذاته وبناء الثقة وتقدير الذات ويؤثر الحديث النفسي الايجابي على تحديد الفرد لأهداف هودافعتيه لحل مشكلاته وقدرته على مواجهة الضغوطات النفسية والإحباط ويجعل الفرد ينظر إلى المستقبل نظرة أكثر تفاؤلا".

-وأما الحديث السلبي للذات فانه يقود إلى الفشل ويبدد احترام الذات والثقة بالنفس يستنزف الطاقة الجسمية والذهنية.

-ويشير إبراهيم (2005) إلى أن استراتيجية التحدث الذاتي" تعبر عن الحوارات العقلية والتي يجريها الفرد باحثا عن أفكاره وقناعاته ليحدد من خلالها موقعه ومستوى قدرته على حل مشكلة معينة في وضعه الراهن وكذلك توجيهه إلى ما عليه من عمله والتركيز عليه".

7-2.إستراتيجية حل المشكلات:

هي عملية تفكير إبداعية يتوصل بها الإنسان إلى حل مشكلاته بطرائق مختلفة بحيث يستخدم فيها كل ما لديه من خبرات ومهارات ومعلومات سابقة ليصل من خلالها إلى حل المشكلة أو التخطي عقبة من العقبات.

7-3.إستراتيجية التخيل:

يعرف ستيفن (بوركيت2008) التخيل بأنه القدرة التي لدينا على أن نتحرك ذهنيا لكفاءة فيها يتجاوز المكان والزمان الحاليين بالاعتماد على خريطة الذاكرة والتخيل ويمكن أن تكون بناءات أو تصورات ذهنية تتجاوز الموقف الحالي.

ذكر كل من **(يوسف العنري. سلامةالعنري2013) و (عشية علة ونعيمة بزواد 2016) نقلا عن (هود حسبون وراشمان 1979)** أن استخدام هذه الاستراتيجية يجعل الفرد يمر بخبرة حل الموقف على مستوى التصوري أو الذهني مسبقا الأمر الذي يقلل معه القلق المصاحب للموقف الأصلي وكلما زاد التكرار الممارسة هذا التخيل زادت معه سيطرة الفرد على جوانب الموقف الضاغط لأنه يكون قد خبر أكثر من مرة.

(أحمد علي عوض ،2019: ص20).

8-مهارات التفكير الايجابي:

ويمكن رصد مهارات التفكير الايجابي على النحو التالي:

***مهارة حل المشكلات:**

هي عملية تفكيرية يستخدم الفرد فيها ما لديه من معارف مكتسبة سابقة ومهارات من اجل الاستجابة لمتطلبات موقف ليس مألوفا.

***مهارة المقارنة:**

هي إحدى مهارات التفكير الأساسية لتنظيم المعلومات وتطوير المعرفة، وتتطلب عملية المقارنة التعرف على أوجه الشبه والاختلاف بين شيئين أو أكثر عن طريق تفحص العلاقات بينهما.

توفر المقارنة فرصة للطلبة كي يفكروا بمرونة ودقة في شيئين وأكثر في آن واحد كما أنها تضيف عنصر التشويق والإثارة للموقف التعليمي.

***مهارة التخطيط:** وسيلة للتنظيم بأسلوب منطقي للعناصر الأساسية المرتبطة بموضوع التقرير، وهو تنظيم للأفكار في تسلسل معقول وهو كذلك وسيلة لغاية وليس غاية في حد ذاته.

***مهارة طرح الأسئلة:** هي القدرة على قياس فهم الطالب واستيعابه للمعلومات والحقائق من خلال الأسئلة المطروحة عليه، والأسئلة التي يقوم هو بطرحها على غيره.

***مهارة ترتيب الأولويات:** هي المهارة التي يتم عن طريقها وضع الأشياء أوالأمور في ترتيب حسب أهميتها.

***المرونة: ويقصد** بالمرونة هي القدرة على توليد الأفكار المتوقعة عادة، وتوجيه أو تحويل مسار التفكير مع التغيير المثير أو متطلبات الموقف، والمرونة هي عكس الجمود الذي يعني تبني أنماط ذهنية محددة وغير قابلة للتغيير حسب ما تستدعي الحاجة.

(معتصم عبد الرحمان المعايطة ،2019: ص178،177).

9-أهمية التفكير الايجابي:

تتجسد أهمية التفكير الايجابي من خلال استجابة الفرد لتغيير طريقة تفكيره، فإذا اختار الفرد أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها، والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفس ولذلك فان تفكير العقلي الايجابي مرتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة فمن فوائد استخدامه فيما يلي:

- عندما نفكر بإيجابية تنجذب إلينا المواقف الايجابية، والعكس عندما نفكر بطريقة سلبية ستنجذب إلينا المواقف السلبية.
- التفكير الايجابي يجلب السعادة حيث أكدت كل من **كرام سوفاي 2008** وعبد المريد قاسم (2009) بوجود ارتباط بين التفكير الايجابي والشعور بالسعادة.
- الأفراد الذين يستخدمون التفكير الايجابي لديهم القدرة على تحقيق الأهداف واتخاذ القرارات والتعلم بصورة صحيحة.

- التوقع الايجابي للأحداث والتركيز على الحلول عند مواجهة الصعوبات.

(عبير محمد أبو القاسم بن كافو وآخرون،2021، ص349).

10-أنواع التفكير الايجابي:

يتنوع استخدام التفكير الايجابي باختلاف المواقف والظروف التي يستخدم فيها، والتي نذكر منها ما يلي:

- **التفكير الايجابي لتدعيم وجهات النظر:**

هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الأفراد لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شيء معين، وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى ولو كانت وجهة نظرة تؤدي إلى نتائج سلبية.

- **التفكير الايجابي بسبب التأثر بالآخرين:**

يستطيع كل فرد إتباع الآخرين سواء كان ذالك من الأقارب أو الأصدقاء إذا رأى بأنهم ايجابيون ويتبعون خطى ايجابية.

- **التفكير الايجابي بسبب التوقيت:**

وهو ينتج عنه سلوك ايجابي مرتبط بتوقيت وزمن معينان، فيتكرر التفكير في مثل تلك الظروف.

- **التفكير الايجابي في المعاناة:**

أن المشكلات التي تعترض الفرد قد تكون هي مفتاح التغير إلى الأفضل، فبمجرد أن يواجه الفرد صعوبة ما فإنها من الممكن جدا أن تنتهي المعاناة بتقبلها يتبنى التفكير الايجابي في حلها.

- **التفكير الايجابي المستمر مع الزمن:**

هو أفضل أنواع التفكير لأنه يستمر في مختلف الأوقات ولا يتأثر بالزمان والمكان أو المؤثرات، بل هو عادة عند الفرد مستمرة في الزمن فسواء واجه الفرد تحديا أم لا فهو يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته.

(هناء محمود أبو طيرود،2020، 16،17).

11-نظريات التفكير الايجابي:

تطرقت العديد من النظريات النفسية إلى التفكير الايجابي نعرض منها:

11-1.نظرية التحكم العقلي الذاتي أو نظرية أساليب التفكير:

تقوم هذه النظرية على فكرة رئيسية ألا وهي:(أن الناس بحاجة إلى أن يكيفوا أنفسهم عقليا وطرقهم في تحقيق ذلك هي أساليب التفكير) وهي من أحدث النظريات التي ظهرت بهدف تفسير أساليب التفكير، حيث ظهرت هذه النظرية بصورتها الأولى في 1988 باسم نظرية التحكم العقلي الذاتي في مقام ستيرنبرج في عام 1990 بتغيير اسمها لنظافة أساليب التفكير، وظهرت بصورتها النهائية في عام 1997. **(شهد 2017: ص345،319).**

11-2.نظرية آرون بيك:

تقوم هذه النظرية على أن لكل فرد مجموعة من الأفكار والاعتقادات والتوقعات والمعاني عن ذاته وعن الآخرين وعن العالم المحيط به وهي تشكل بدورها الفلسفة الأساسية للفرد في الحياة، ويرى بيك أن الاستجابات الفكرية والسلوكية والاضطرابات النفسية للفرد تعتمد جميعها على معتقدات فكرية وأفكار سلبية خاطئة يبينها الفرد عن نفسه وعن الآخرين والعالم من حوله فيجب اعتماد سياسة لتغيير هذه الأفكار من السلبية إلى الايجابية من خلال إعادة تشكيل مدركاته حتى نتمكن من تغيير سلوكه. **(بيفر، فيرا، 2014، ص34).**

11-3.نظرية سيلجمان والآخرين :

ترى هذه النظرية أن كلا من التشاؤم والتفاؤل عبارة عن أسلوبان في تفسير الأحداث وأسلوبان في التفكير ، حيث أن طريقة تفسيرنا للأحداث تتوقف على الفكرة التي نكونها بشكل عام حول القيمة التي نعطيها لذواتنا ومدى الفرص المتاحة لنا في الحياة ، فبناء على الخبرات التي نكتسبها ونمط التنشئة خاصتنا سواء كان يقوم على الحب والرعاية والتشجيع والاهتمام أو على التوبيخ والإهمال والحظ من القدر والذات من الممكن أن نتعلم أن نتعلم التفاؤل أو التشاؤم وبالتالي فان الأسلوب التفاؤلي أو الأسلوب التشاؤمي هو أسلوب متعلم ، وهنا فانه من الممكن إعادة تعلمه واستبداله من خلال تدريبه ، وأيضا فان للأفراد الحرية الكاملة في اختيار الطريقة التي يريدون أن يفكروا بها وبالتالي فهو يكتشف نقاط القوة لديه ويقوم على تطويرها واستعمال أساليب لإدارتها تجعله أكثر تحكما في مسارات وطرق تفكيره. **(الزهراني، 2005، ص34).**

11-4.نظرية قيادة المخ 1987:

ترى هذه النظرية أن هناك أربعة أساليب للتفكير يتعامل بها الفرد مع العالم الخارجي وهي:

- **الأسلوب المنطقي:** يقوم على بناء قاعدة معرفية يستطيع الفرد من خلالها فهم ودمج العمليات والأنظمة المعرفية.
- **الأسلوب التنظيمي:** يقوم بشكل أساسي على تنظيم الأنشطة وجدولتها ووضع أهداف والعمل على تحقيقها.
- **الأسلوب الاجتماعي:** أي القدرة على الاتصال والتواصل مع الآخرين والتأثير بهم وفن أسلوب التعامل مع الآخر.
- **الأسلوب الابتكاري:** يقوم على إيجاد البدائل واجتياز العقبات والإتيان بأفكار جديدة. **(هديل سمور حسن الزغير ،2021: ص 33، 34 ،35).**

12-معيقات التفكير الايجابي:

هناك عدة معيقات للتفكير الايجابي أهمها : الفشل في طرح الأسئلة وشرح الأفكار واستمرار المحاولة وتمني ما هو أكثر وتحمل تصرفات الإبداع وأيضا عدم القدرة على التفكير بطريقة جيدة وقد ذكر أحد المنظرين للعلاج النفسي أن الإنسان يتبنى عددا من التصورات عن نفسه ويعتنق مفاهيم عن الأشياء والآخرين، وقد أطلق كيلي صاحب هذا الرأي أسماء مختلفة على هذه التصورات فأطلق عليها المعتقدات، وسماها الفلسفة العامة للشخص، لكن ما يفرق الفلسفة العامة أو مفاهيم الشخص عن نفسه وحياته، هو أن فلسفة الشخص العادي ترتبط بجانب نموه الشخصي وتتعلق بحياته النفسية وما يرجوه من أهداف اجتماعية وما يحققه بناء على ذلك من سعاد أو شقاء، رضا أو سخط، نجاح أو احباط، ومن ثم فقد يتبنى الشخص فلسفة تحقق لصاحبها التوافق مع نفسه ومع الآخرين وقد لا تكون كذلك عندما تسبب لصاحبها التعاسة والقلق والكآبة، كما في الكثير من الحالات ونعرف الآن من خلال مراجعة التطورات المعاصرة في حركة العلاج السلوكي المعرفي أن الفرد عندما يواجه أي موقف أو شخص فانه ينظر إليه ويتعامل معه وفق نمطين من التفكير، فإما أن: يتبنى نمطا سلبيا من التفكير كالغالبية العظمى من البشر خاصة هذه الفئة المهمومة(النكدية) والمكدودة من الناس وكذلك العصابيين والمصابين بالاضطرابات العقلية والشخصية، وإما أن يتبنى الطريقة الايجابية التي عادة ما تساهم في تطوير مشاعر وتصرفات تتسم بالطمأنينة والثقة والصحة النفسية والسعادة كما ذكر «رولاند كاندي، 33:2010" المشار إليه في (عبد الرحمان، 82:2015) أن معوقات التفكير الايجابي تتمثل في الآتي:

- البرمجة السابقة أي الخبرات السابقة، وغياب الهدف، والخوف من الفشل، وصدى الصوت أي الحديث الذاتي، والمؤثرات الخارجية، والعيش في الماضي، والخوف من المواجهة. **(تهاني فتحي أبو غالي،2018: ص25).**

خلاصة:

مما سبق يتبين أن التفكير الايجابي رافد مهم من روافد تطوير الشخصية، كما يعتبر بنية مركبة تتداخل فيها عدة عناصر ومقومات ومهارات واتجاهات مجموعة من العمليات العقلية والنفسية والاجتماعية والتي يستخدمها الفرد بشكل متناسق اتجاه موضوع ما، والشخص الايجابي هو شخص متفائلا لديه القدرة على الضبط الانفعالي، الشعور بالرضا والذكاء الاجتماعي، وغير ذلك من الصفات الايجابية.

والتفكير الايجابي يتأثر بعدة عوامل من بينها التنشئة الاجتماعية، الحروب، المناخ الأسري، المدرسة. كما تتجسد أهمية التفكير الايجابي في بناء شخصية قوية، تنظر للجانب المضيء، وأن هذه الايجابية في عقولنا ومشاعرنا تصنع من حياتنا السعادة والتفاؤل والطاقة والقدرة على الدفاع على النفس، وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من البيئة الخارجية وأكبر منها حديث النفس.

الفصل الرّابع

اتخاذ القرار

تمهيد:

1-تعريف القرار

2-مفهوم اتخاذ القرار

3-العوامل المؤثرة على اتخاذ القرار

4-المناهج التعليمية وتنمية اتخاذ القرار

5-مميزات عملية اتخاذ القرار

6-عناصر اتخاذ القرار

7-أساليب اتخاذ القرار

8-نظريات اتخاذ القرار

9-خطوات اتخاذ القرار

خلاصة

الفصل الرابع: اتخاذ القرار

تمهيد:

إن اتخاذ القرار هو عملية جوهرية، وهو أحد الفنون الهامة التي تلعب دورا كبيرا في حياة الأمم والأفراد في كل ناحية من نواحي حياتنا تحكمها قرارات سواء أكان مدراء أم مواطنين.

فعند اتخاذ كل هذه القرارات لا بد لنا أن نترك بصمات قوية في تاريخ الحضارة الإنسانية. ولكن ما تجد الإشارة إليه هو أن اتخاذ القرار ليس بالأمر السهل، خاصة إذا كان يرتبط بالمستقبل، فهو يعتمد على التطبيق الأمثل لكافة المهارات فهو يحتاج إلى الموهبة والذكاء والتقدير الجيد لتفادي العواقب.

في هذا الفصل سنقوم لاستعراض البعد الرابع وهو اتخاذ القرار وسنلقي فيه مفهوم اتخاذ القرار والعوامل المؤثرة عليه والمناهج التعليمية وتنمية مميزاته وعناصره بالإضافة إلى أساليبه ونظرياته وصفاته وكذلك علاقاته بأنماط التفكير والصعوبات التي تواجهه.

1-تعريف القرار :

هناك عدة تعاريف للقرار نذكر منها:

* **لغة:** مشتق من القر، وأصل معناه على ما يريد هو " التمكن" فيقال قر في المكان أي قربه وتمكن منه.

وكلمة قرارDécision مشتق من أصل لاتيني معناه البث النهائي والإرادة المحددة لصانع القرار بشأن ما يجب فعله وماذا يجب فعله للوصول إلى وضع معين وإلى نتيجة محددة ونهائية، ومن هنا يمكن تعريف القرار بأنه: " مسار فعل يختاره المقرر باعتباره أنسب وسيلة متاحة أمامه لإنجاز الهدف أو الأهداف التي ينبغيها أي لحل المشكلة التي تشغله."

(عبد إله إبراهيم الفقي،2012، ص 95).

نستنتج من خلال التعاريف اللغوية السابقة أن القرار هو الاختيار السليم الأنسب بديل من أجل حل المشكلة بما يتناسب مع طبيعة المشكلة والمنظمة والبيئة المحيطة.

(عبد الجواد بكر، 2003، ص 66.)

* **اصطلاحا:** هو عمل فكري وموضوعي يسعى إلى اختيار البديل الحل، لحل مشكلة معينة من بين مجموعة من البدائل المتاحة أمام متخذ القرار. **(جلدة، 2011، ص 102)**

2-مفهوم اتخاذ القرار:

يعرف ينجرو القرار بأنه: " الاختيار الواعي بين البدائل المتاحة في موقف معين. "كما يعرف دروش 1974 القرار بأنه: " البث النهائي والإرادة المحددة لصانع القرار بشأن ما يجب فعله، وما يجب فعله للوصول لوضع معين إلى نتيجة محددة ونهائية. "أما مواري فيعرف اتخاذ القرار على أنه "العملية التي يتم من خلالها الاختيار بين البدائل من أجل تحقيق أهداف المنظمة. "كذلك عرفه ما كلوري بأنه:" العملية التي تتعلق بالحصول على المعلومات والسيطرة عليها واستخدامها لتحقيق بعض الأهداف. «ويعرفه هاريس 1998بأنه:" دراسة تميز اختيار البدائل المستندة إلى القيم والتفصيلات التي يأمن بها متخذ

القرار. «ويعرف جردات 1999 بأنه: " عملية تفكير مركبة تهدف إلى اختيار أفضل للبدائل أو الحلول المتاحة للفرد في موقف معين بهدف الوصول إلى تحقيق الهدف المرجو."

ويعرف حبيب 2003 بأنه: "عملية الاختيار الواعي بين البدائل المتاحة في موقف ما بعد دراسة النتائج المترتبة على كل بديل أو الاختيار وأثرها على الأهداف المراد تحقيقها.

(إبراهيم علي ربابعة، ص 81).

كما يعرف بأنه:" الالتزام بمسار عمل معين اتخاذ القرار ما هو أكثر من مجرد اختيار ما تفعله. إذ أنه ينطوي على الالتزام المنطقي والعاطفي مهما كان هذا الالتزام بالنيابة عن الآخرين ولا سيما في مكان العمل أو الأسرة والطلب منهم أن يلتزموا بالتزامك".

(ألن باركر،1998، ص 21).

وعرفه محمد الصبر أيضا على أنه:" عملية الاختيار الفعلي بين البدائل للتصرف وهو بهذا الشكل يمثل جوهر وظيفة التخطيط كما يمكن إن ترى النور الأمن خلال اتخاذ القرار فإن المديرين أحيانا يرون اتخاذ القرارات هي وظيفتهم الرئيسية".

(ريحانة وصفات، 2017، ص 87).

3-العوامل المؤثرة على اتخاذ القرار:

إن بعض القرارات تتأثر بالظروف الشخصية لمتخذ القرار الأنسب ولهذا فإن متخذي القرار يختلفون في درجة إدراكهم واتجاهاتهم وقيمهم لفهم المشاكل المنظمة مما ينعكس على نوعية القرارات المتخذة وهناك متغيرات تتفاعل مع عملية اتخاذ القرار تتمثل فيما يلي:

- العوامل الشخصية أو التكوين النفسي ولاجتماعي للشخص عند اتخاذ القرار.
- العوامل الاجتماعية التي تصف البيئة الاجتماعية التي يتخذ القرار في إطارها.
- العوامل الحضارية أو الثقافية التي تصف الأساليب والعادات والتقاليد التي تحكم الأفراد والجماعات في تصرفاتهم في مجتمع معين.

(ليلى بنت سعد بن سعيد الصاعدي،2007،ص 212،211).

وهناك عوامل أخرى مؤثرة في اتخاذ القرار:

- بيئة القرار ويراد بها جميع الجوانب المادية والنفسية ومدى كفاءة النظام الاتصالات الإدارية التي تؤثر مباشرا في نوعية القرار الذي يتخذ، فإذا توفرت إيجابيات وإذا انعدمت هذه الثقة فسيكون القرار سلبيا.
- صحة وسلامة القرار ويتوقف على مدى خبرة وبراعة متخذ القرار.
- وقت القرار: ويعني إذا تم اتخاذ لقرار على عملية وتحت ضغوط معينة ستؤثر حتما باتخاذ القرار غير سليم وذلك لعدم توفر الوقت الكافي للبحث والدراسة وجميع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع القرار.
- العامل النفسي ويؤثر بشكل كبير في عملية اتخاذ القرار وذلك وفقا للحالة النفسية والخصائص النفسية والشخصية للمدير والقيم المعتقدات تأثير كبير في اتخاذ القرار ودون ذلك يتعارض مع حقائق وطبيعة النفس البشرية وتفاعلها في الحياة فلكل فرد شخصية التي تربط بالأفكار والمعتقدات التي يحملها والتي تؤثر على القرار الذي سيتخذه وبالتالي يكون القرار متطابقا مع تلك الأفكار والتوجهات الشخصية للفرد بالإضافة لان طموحات الفرد وميوله دور مهم في اتخاذ القرار لذلك يتخذ الفرد القرار النابع من ميوله وطموحاته دون النظر إلى النتائج المادية أو الحسابات الموضوعية المترتبة على ذلك كما أن الحالة النفسية لمتخذ القرار كالتوتر والاضطراب والحيرة والتردد الكبير في انجاز العمل وتحقيق الأهداف والطموحات والآمال التي يسعى إليها الفرد.

(إبراهيم علي رباعي ، ص 104).

4-المناهج التعليمية وتنمية اتخاذ القرار:

إن ما تحتاج إليه عملية اتخاذ القرار في ممارسة وذكاء أو موهبة والتقدير جيد للعواقب، وقدر عالي من الثقافة والخبرة والدراسة حتى نتوصل إلى أحسن الحلول للمشاكل التي يتم مواجهتها. يطرح أمامنا تساؤلات لطالما طرحها العديد من الباحثين سابقا وتتمثل

في: هل يجب تنمية اتخاذ القرار للطلاب والطالبات في مراحل التعليم العام من خلال المناهج التعليمية في ضوء الآثار المترتبة على تنمية اتخاذ القرار والآثار المترتبة على عدم تنميته؟

. وفي ظل هذه التساؤلات يظهر دور التربية وما تعلبه دور كبير في بناء الشخصية الإنسانية في ظل نظام تعليمي متطور يشجع ويسهم في تنمية اتخاذ القرار. كثيرا ما نرى أن هناك طلاب وطالبات في المدارس عندما يواجهون مشكلة ما ولا يتمكنوا من حلها يشعرون بالإحباط والخوف وقد يلازم هذا الشعور حتى مرحلة الرشد. هنا يظهر دور التنمية وتدريب المتعلمين على اتخاذ القرار في ظل المناهج التعليمية المقدمة لهم. مما سيساعد على تقوية ثقتهم بأنفسهم وتحقيق ذاتهم في ظل منظم يراعي الحرية والتوازن فيه ويبتعد عن العشوائية فمتى ما تعود التلميذ على هذا النمط في مختلف المناهج المقدمة له متى ما تحسن سلوكه، وتمكن من اتخاذ القرارات الجيدة وحكيمة، الأمر الذي يستمر حتى مرحلة متقدمة وبالتالي يؤثر على سلوكه وشخصيته. **(ليلى بنت سعد بن سعيد الصاعدي، ص 213).**

5-مميزات عملية اتخاذ القرار:

يرى سايمون أن عملية اتخاذ القرار تتميز بثلاثة مظاهر رئيسية تتضح فيما يلي:

. الذكاء: ويتمثل في البحث عن الجوانب التي تحتاج إلى قرارات في العمل ثم جمع المعلومات عنها ثم التعرف على حل المشكلة وأبعادها وحقيقة معناها.

. التصميم: وهو عبارة عن الابتكار وإيجاد الطرق المحتملة للحلول وتحليلها وتقييمها.

. الاختيار: وهو عبارة عن اختيار البديل الأفضل من بين الحلول المتاحة ثم وضع هذا البديل موضع التنفيذ باعتباره أكثر الحلول احتمالا للنجاح ويلاحظ أن هذه المظاهر الثلاثة الرئيسية التي تمر بها عملية اتخاذ القرار عملية متداخلة ولا يمكن الفصل بينها لأنها عناصر لعملية مستمر. **(أمال بشيري، 2017، ص 32).**

6-عناصر اتخاذ القرار:

لعملية اتخاذ القرار عناصر نذكر منها:

- **الهدف من اتخاذ القرار:** أي بمعنى أن عند اتخاذ القرار يكون هناك هدف واضح ومحدد بحيث يسهل تنفيذه.

-**الدافع:** من الصعب أن يتخذ القرار دون وجود دافع لتحقيقه.

* **التنبؤ:** أي عند اتخاذ القرار يجب أن يضع جميع الاحتمالات الواردة التي ستحدث عند اختيار القرار بالوقت الحاضر والمستقبل.

* **البدائل:** أن يكون لدى متخذ القرار أكثر من بديل بحيث لا يحصر نفسه ببديل واحد.

* **قيود اتخاذ القرار:** يواجه متخذ القرار قيودا عند اتخاذه لقرار ومن تلك القيود (درجة المخاطرة . درجة التأكد من المردود . ومصادر التمويل . الخبرة ومدة تنفيذ القرار) لذلك يجب اختيار القرار المناسب لحل المشكلة وتفادي وقوع الأضرار. **(أمال بشيري،2017، ص 32).**

7-أساليب اتخاذ القرار:

توجد خمسة أساليب في اتخاذ القرار وهي كالآتي:

* **الأسلوب العقلاني:** يتمثل هذا الأسلوب في ميل متخذ القرار إلى تحديد جميع الحلول الممكنة وتحليل النتائج كما منها من وجهات نظر مختلفة ومن ثم اختيار أفضل طريقة عن مواجهة ظروف صناعية القرار ويتصف صاحبه بالبحث المكثف عن المعلومات وتنظيمها وفحصها والتحقق من صحة الحقائق واستكشاف كل البدائل المتاحة والتقييم المنطقي والعقلاني لها.

* **الأسلوب الاعتيادي:** وتميز عملية صنع القرار وفق هذا الأسلوب بالحاجة إلى المعونة من الآخرين عند مواجهة حالة القرار.

ويعتمد اتخاذ القرار في هذا الأسلوب على مساعدة الآخرين لمتخذ القرار وتحفيزه في اللحظات الأخيرة، ويتصف صاحبه بالاعتماد على الآخرين في اتخاذ القرار والبحث عن النصيحة والتوجيه منهم قبل اتخاذ القرارات المهمة، ويتجنب تحمل المسؤولية ويحتاج إلى الدعم الاجتماعي وغالبا ما يثق بأفكار الآخرين أكثر من أفكاره وعادة ما يطرح أسئلة مثل: ما رأيك؟ . ماذا عليَ أن أفعل؟

* **الأسلوب الحدسي:** ويتميز أيضا هذا النمط بالاعتماد على الحس الداخلي والمشاعر والانطباعات في اتخاذ قراراتهم وهذا النمط عادة ما يوظفه أناس لهم خبرة واسعة في مجال معين ويرى صاحب هذا الأسلوب أن المعلومات حساسة وتعتمد صحتها على الحدس، والانتباه للتفاصيل أثناء تدفق المعلومات وتحليلها تحليلا منهجيا كما يميل للانفتاح على كل الخيارات السابقة، وهو أسلوب يتخذ فيه الفرد قراره بناء على فطرته والإحساس بصحته.

* **الأسلوب التجنبي أو الاحجامي:** صاحب هذا الأسلوب لا يرغب باتخاذ القرار، ويستخدم استراتيجيات تتمحور حول عدم اتخاذ قرارات كاملة وهو أسلوب ينتج من عدم الثقة بالنفس في اتخاذ القرار.

ويتميز فيه الفرد بالتجنب أو تأجيل اتخاذ القرار كلما كان مهما وعندما يكون متخذ القرار على وشك اتخاذ قراره يفضل تأجيله أو يفوض شخصا أخر يتحمل مسؤولية اتخاذ القرار إذا كانت المخاطر عالية جدا، وصاحب هذا الأسلوب يحتاج إلى اتخاذ قرارات تحت ضغط الوقت. **(محمد سيد عبد اللطيف، 2019، ص 109).**

8-نظريات اتخاذ القرار:

تتباين الاتجاهات التي درست اتخاذ القرار على وفق الإطار الفكري لمتخذ القرار في تحديده للمشكلة والبدائل المختلفة وطريقة معالجتها ويرجع الاهتمام بهذه النظريات لعام (1954-1955) عند انعقاد المؤتمر القومي لأساتذة الإدارة التعليمية وكانت أهم النظريات لاتخاذ القرار هي:

8-1.النظرية الكلاسيكية: الفكرة الأساسية في هذه النظرية تستند في اتخاذ القرارات إلى العقلانية أو الرشد وتقوم على فكرة أساسية جوهرية تنص على أن الفرد يستهدف أو يأمل في اتخاذ قرار ما لتحقيق المنفعة أو الربح وهذا يتطلب اختيار البديل الأفضل لمعالجة المشكلة.

وهذا بالدرجة الأولى يعتمد على قدرات الفرد في تحديد المشكلة والإلمام بكافة الخيارات المتاحة أو البدائل المتوفرة اعتمادا على محاكاة معينة تتسم بالعقلانية أو المنطق.

وهذه النظرية تنظر لمتخذ القرار على أنه إنسان رشيد يتمتع بالقدرة على وضع الرأي السديد، المبني على المعرفة التامة للمشكلة والبدائل المتوفرة واختيار البديل الأنسب الذي يحل محل المشكلة ويحقق الهدف المطلوب.

8-2.النظرية الموقفية: ذهبت هذه النظرية إلى أن اتخاذ القرار يعد عملية معقدة متشعبة ولذلك فلا يوجد طريقة واحدة تمثل عملية اتخاذ القرار والسبب في ذلك هو تعدد المواقف التي يتعرض لها الفرد وتنوعها وما يصلح لموقف لا يصلح لأخر.

إضافة لتأثير الحالة الوجدانية الاجتماعية والبيئية المحيطة التي تؤثر على عملية اتخاذ القرار بشكل أو بأخر فالكل يعلم تأثير البيئة المحيطة بالفرد على قراره، إضافة لذلك فالجانب الانفعالي أو الوجداني في الإنسان يتبدل حسب البيئة المحيطة به أو حسب المؤثرات التي تلقى بظلالها عليه وهذا الجانب له الأثر الخاص على قرارات الإنسان في مختلف المجالات بطريقة ما ولو بشكل غير مباشر، وقد تحدد توجيهه في كثير من المواقف. **(زينة المنصور، 2014، ص 63).**

8-3.النظرية السلوكية: اعتمدت هذه النظرية في دراسة سلوك الفرد أثناء العمل. إذ تؤكد على أن متخذ القرار كفرد له أفضلياته الخاصة به. وهو يتأثر بالقيم والعادات والتقاليد إلى جانب ما يتسم به من دوافع لا شعورية ومهارات ومشاعر. وكل هذه تؤثر في عملية اتخاذ القرار. إضافة إلى ذلك أن متخذ القرار يواجه معلومات غير كاملة عن الموقف، وعن البدائل الممكنة، وعن نتائج كل بديل، وقد برز هنا مفهوم الرشد المحدود الذي يؤكد على أن

متخذ القرار وفي ضوء عدم اكتمال المعلومات يحدد عددا قليلا من البدائل ويتوقع عددا من النتائج لكل بديل للوصول إلى هدف غير مصاغ بدقة، وهذا يعني أن متخذ القرار إذا استهدف الرشد فإنه يعمل ضمن تلك التي تؤدي إلى تعظيم النتائج، وبالتالي فإنه عندما يبحث عن الحلول المرضية فإنه يكتفي بعدد محدود من البدائل لكل منها عدد محدود من النتائج.

8-4.النظرية الحديثة: من رواد هذا الفكر **هربوت سايمون** حيث يرى أن، السلوك الإداري هو نتيجة لعمليات اتخاذ القرارات التي تجرى في التنظيم، وبالتالي فإن ذلك السلوك والتنبؤ به يقتضيان دراسة كيف تتخذ القرارات ومعرفة المؤثرات التي تحددها.

وقد قسم سايمون صور الرشد في القرارات إلى ستة أنواع:

1. القرار الرشيد موضوعيا: وهو ذلك القرار الصحيح الذي يهدف إلى تعظيم قيمة معينة في مواقف معينة.

2. القرار الرشيد شكليا: وهو ذلك القرار الذي يعظم طريقة التوصل إلى القيمة المعنية في إطار المعرفة والمعلومات.

3. القرار الرشيد بطريقة واعية: وهو ذلك القرار الذي يقوم على عملية واعية لتطويع الوسائل لتلاؤم الغايات المرجوة.

4. القرار الرشيد قصد: وهو القرار الذي يقوم على عملية مقصودة لجعل الوسائل ملائمة للغايات.

5. القرار الرشيد تنظيميا:

6القرار الشخصي الرشيد: وهو القرار الذي يوجه تماما لتحقيق الأهداف الشخصية للمدير متخذ القرار. **(أمنة مسغوني سهيلة شوية، 2014، ص 49).**

9-خطوات اتخاذ القرار:

9-1.تحديد المشكلة: واجب تحديد أو القضية تحديدا دقيقا فالمظاهر أحيانا تكون خادعة ومضللة وعلى المدير أن يتعمق في البحث عن المشكلة الأساسية وتحديدها وما نريد قولة هو أنه يتعين على المدير البارع كصانع قرار أن يكون حريصا جدا على كيفية تعريفه للمشكلة وأن يستبعد المشكلات الواضحة حتى يصل إلى قلب الحدث (قلب المشكلة) بعد ذلك سيكون هنا المدير مستعدا لتغيير وتحسين الواقع.

9-2.تحليل المشكلة: بمعنى تحديد المشكلة وتجميع الحقائق وتصنيف المشكلة يخدم لغرض المعرفة من الذي ينبغي أن يتخذ القرار ومن الذي ينبغي استشارته عند اتخاذه ومن الذي يجب إبلاغه وبدون هذا التصنيف المسبق يكون من الصعب تحويل القرار النهائي إلى عمل فعال.

9-3.تحديد البدائل: إن اتخاذ القرار الفعال يتطلب بدائل عدة للاختيار من بينها، وسواءا أكان المدير يختار من بين المخطط بديله المرشحين لوظائف السيارة أو تجهيزات فإن وجود بعض الخيارات يعد عملية اختيار البديل.

9-4.تقييم كل بديل: إن تحديد المزايا والعيوب المتوقعة لكل حل بديل وهذه الخطوة بطبيعتها تستلزم التنبؤ بالمستقبل لأن المزايا أو العيوب لا تظهر إلا في المستقبل وتنطوي عملية التقسيم على:

- تحديد العوامل الاستراتيجية في كل بديل والتي سيركز عليها الاهتمام عند القيام بعملية التنبؤ.
- التنبؤ بالنتائج المتوقعة لكل بديل من طرف الإدارة.

9-5.اختيار أفضل حل: فإن الخطوة الأخيرة وهي تتمثل في اختيار أفضل حل ويجب مراعاة معايير الاختيار أفضل الحلول وهي:

- المخاطرة.
- الاقتصار في الجهد.
- التوقيت.
- قيود الموارد. **(نوادري أمينة، 2012، ص 87).**

9-10.صفات اتخاذ القرار:

تعتبر عملية اتخاذ القرار عملية مفاضلة من بين البدائل واختيار أفضلها بما يسق مع قيم متخذ القرار وتحتاج القدرة العقلية ومجموعة من المهارات للقيام بها ولذلك يجب توفر مجموعة من الصفات في الشخص القادر على اتخاذ القرارات السليمة ومنها ما يلي:

1. الخبرة الواسعة وهي تتمثل فيما يمتلكه الفرد من قدرات وتجارب وخبرات مر بها الفرد، وتعتبر عاملا مساعدا في نجاح عملية اتخاذ القرارات.

2. الاطلاع ويتمثل في القدرة على الفرد للرجوع إلى الكتب لتطبيقها على الحالة التي يتخذ فيها القرار.

3. القدرة على العمل الجماعي المشترك والتواصل وإجراء نقاش حواري، حيث أن اتخاذ القرار عملية تقوم على الجهود الجماعية المشتركة.

4. الدقة في جمع المعلومات الصحيحة الخاصة بالمشكلة.

5. الاختيار والتجريب للقرار قبل اتخاذه لتأكد من صحته وإمكانية تطبيقه.

6. القدرة على التحليل المنطقي والعلمي للمعلومات التي تم الحصول عليها الحكم على البدائل واختيار البديل الأمثل بينهم. **(أمال بشيري، ص 47).**

9-11.الصعوبات التي تواجه متخذ القرار:

تتعدد وتتنوع المشاكل والمعوقات التي تعترض عملية اتخاذ القرار التي كشفت عن التطبيقات العملية وهي:

* المركزية الشديدة وعدم تفويض، حيث أكدت الدراسات العلمية أن القيادات في الأجهزة الإدارية تمارس قدرا كبيرا من المركزية في اتخاذ القرار مما يترتب عليه عدم رغبة هذه القيادات في تفويض الاختصاصات والصلاحيات والقيادة.

* عدم وفرة المعلومات اللازمة لاتخاذ القرارات ذلك أن سلامة وفاعلية القرار الإداري تتوقف بالدرجة الأولى على سلامة ودقة وكفاية المعلومات.

* التخطيط الغير سليم والذي يترتب عليه عدم تحديد ووضوح الأهداف للخطط أمام صناعة القرار فعملية التنبؤ والتوقع بالنسبة للمستقبل عند اتخاذ القرار مما يترتب عليه أثار سلبية تعيق اتخاذ القرارات اللازمة.

* المواريث الاجتماعية وما يرتبط بها من عادات وتقاليد كالوساطة وأشكال المحاباة والاحتكار بين المصالح العامة ولمصالح الخاصة، والذي غالبا ما يؤدي إلى تبادل القرار إلى قرار يخدم مصلحة إضافية انفراد المسؤول باتخاذ القرار أحيانا لتمتع بمظهر السلطة.

(أميرة مدفوني، 2015، ص 86).

خلاصة:

من خلال ما سبق ذكره نستنتج أن عملية اتخاذ القرار مهمة في حياة الفرد لأنه لا يستطيع التقدم والنجاح في حياته ما لم يتخذ القرار السليم عن طريق التفكير أو إتباع أساليب التفكير التي تقود إلى الاختيار الأمثل.

وحسن التعامل مع المشكلات التي تواجهه وحلها بطرق مبنية على المعرفة والمعلومات التي جمعها عن المشكلة ويدخل في هذا الخبرة ومستوى تعليم الفرد والتنشئة الأسرية والاجتماعية، والمهارات الفردية التي يمتلكها كل متخذ للقرار.

وتسعى الجامعة إلى إكساب طلبتها مهارات اتخاذ القرار ليكونوا قادرين على مواجهة مختلف المواقف واتخاذ القرار المناسب والملائم لا يتأتى إلا بتنمية أساليب اتخاذ القرار لدى الطلبة وتهدف الجامعة إلى التطوير من مهارات طلبتها في عملية اتخاذ القرار بهدف إنشاء جيل واعي وقادر على التأقلم مع مختلف المستجدات وإن عملية اتخاذ القرار تتم من خلال جمع المعلومات المتعلقة بالمشكلة وتحديد أنسب البدائل ثم تأتي عملية المفاضلة بين هاته البدائل من أجل اختيار أحسن البدائل.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

الإجراءات النهجية الميدانية للدراسة

تمهيد

1-الدراسة الاستطلاعية

2-منهج الدراسة

3-مجتمع الدراسة

4-عينة الدراسة

5-حدود الدراسة

6-أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية

7-الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة

الفصل الخامس: الاجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية همزة وصل بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، والحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، فمن خلال الميدان يتم جمع البيانات الخاصة حول الظاهرة المدروسة ثم تحليلها كل هذا لتدعيم الجانب النظري وتأكيده وعرض الإجراءات المنهجية المتبعة وذلك من خلال التطرق إلى منهج الدراسة وحدودها، إضافة إلى مجتمع وعينة الدراسة والأسلوب الإحصائي المستخدم.

1-الدراسة الاستطلاعية:

تتيح الدراسة الاستطلاعية للباحث فرصة جمع المعلومات الأولية والحصول على البيانات الخام المتعلقة بالظاهرة المدروسة والتأكد من صلاحية الأدوات المستعملة وبغية تحقيق أهداف الدراسة ثم القيام بهذه الخطوة المهمة لتحقيق جملة من النقاط فيما يلي:

- التأكد من الخصائص السيكو مترية لأدوات
- تم اختيار عينة الدراسة الأساسية مكونة من 36طالب و34 طالبة للسنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية بطريقة عشوائية للذكور والإناث.
- التأكد من مدى ملائمة بنود المقاييس للعينة من حيث الوضوح والسهولة الإجابة
- تحديد عينة الدراسة الأساسية حيث بلغت 70طالب وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية.

2-منهج الدراسة:

يعرف منهج الدراسة بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه. **(رشيد هارون زرواتي،2000، ص119).**

فاختيار الباحث لمنهج الدراسة يختلف حسب الدراسة ويختلف حسب طبيعة الموضوع فليس له الحرية المطلقة في اختيار المنهج دون آخر بمعنى أن طبيعة الموضوع والمشكلة المدروسة هي التي تعرض المنهج المناسب، وأن الدراسة الناجحة هي تلك الدراسة التي تحترم هذا الشرط، لأن ذلك يساعد الباحث في عمله ويوجهه وينظمه ويوفر له الوقت والجهد. **(محمد الجوهري،1995، ص65).**

وبما أن البحث الحالي سيعالج العلاقة بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة المدية فإن المنهج المناسب هو المنهج

الوصفي، ذو العلاقات الارتباطية الذي يعتمد على دراسة الواقع والظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفه وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيرا كيفيا وكميا.

(خالد قليومي،2004، ص59).

3-مجتمع الدراسة:

هو المجتمع الذي يسحب منه الباحث عينة بحثه أو هي مجموعة من المفردات تشترك في صفات وخصائص محددة من قبل الباحث، إنه الكل الذي نرغب في دراسته، لكن يتم جمع البيانات من جزء فقط من مفرداته يسمى العينة.

(العتوم يوسف،2004،ص24).

وقد تمثل مجتمع الدراسة الحالية لكل من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية بجامعة الدكتور يحي فارس بالمدية والذي يقدر عددهم (618) طالب وطالبة لدفعة السنة الدراسية 2022/2021.

4-عينة الدراسة:

تعد عينة الدراسة الأساسية وطريقة اختيارها عملية أساسية في البحث العلمي، إذ تعرف العينة حسب محمد عبيدات (1999) بأنها : "عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة، وإجراء الدراسة ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي".

(عبيدات،1999، ص84).

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وفيها يختار أفراد العينة بشكل عشوائي بحيث يعطي لكل فرد من المجتمع نفس الفرصة التي تعطي لغيره عند الاختيار، وهنا يكون لكل فرد من أفراد المجتمع فرص متكافئة في الاختيار أو يكون نصيب كل فرد من احتمال أن يسأل أو يستجوب مساويا لنصيب أي فرد آخر من المجتمع.

تم تطبيق المقاييس الثلاث مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ومقياس التفكير الإيجابي ومقياس اتخاذ القرار على عينة تتكون من (70) طالب وطالبة من المجتمع الأصلي المقدر ب (618) طالب وطالبة من طلاب السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية تخصص إرشاد وتوجيه.

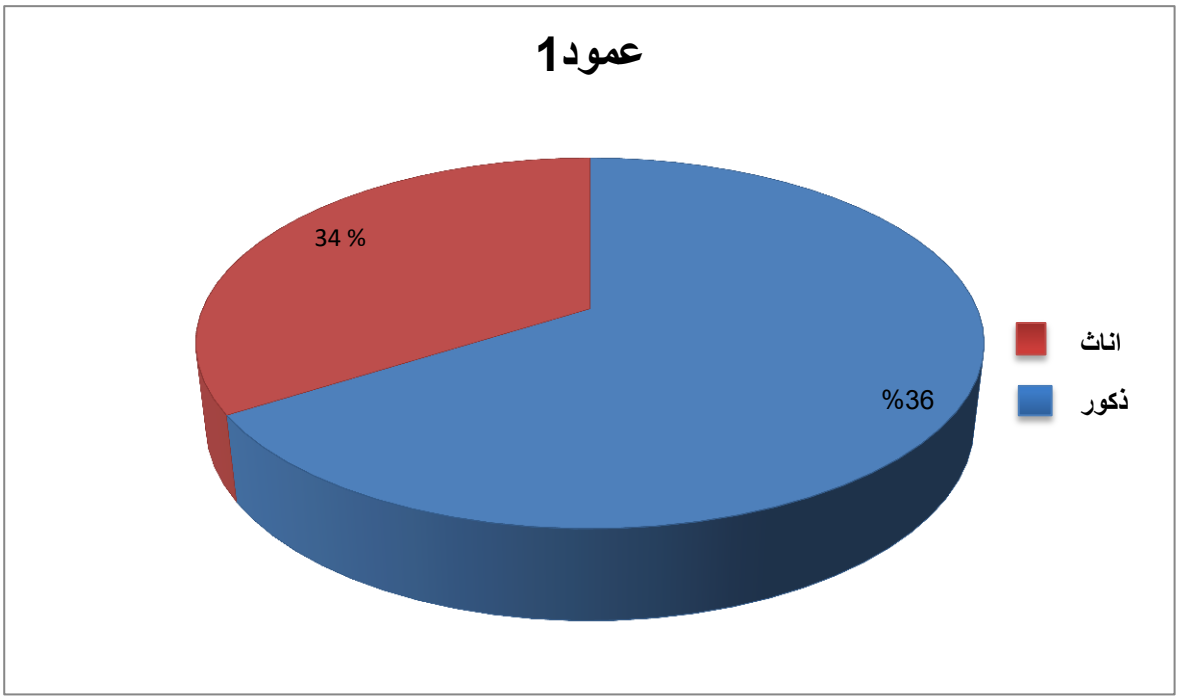
- **خصائص عينة الدراسة حسب الجنس:**

تميزت عينة الدراسة بالخصائص التالية:

الجدول رقم 1 يوضح توزيع أفراد العينة في الدراسة الأساسية حسب الجنس.

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	36	%51.42
إناث	34	%48.57
المجموع	70	%100

من خلال معطيات الجدول (1) يتضح أن نسبة الذكور بلغت 51.42% بينما الإناث بلغت نسبتهم 48.57%، ويتضح من خلال الجدول أن نسبة الذكور تفوقت على الإناث، ويعود ذلك إلى كون عدد الذكور أكبر من عدد الإناث في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



الشكل رقم 2 يوضح التمثيل النسبي لأفراد العينة الأساسية حسب الجنس

5-حدود الدراسة:

5-1.الحدود المكانية: أجريت الدراسة بجامعة الدكتور يحي فارس بالمدية قسم السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

5-2.الحدود الزمانية: بالنسبة للبعد الزماني قد قمنا بتطبيق المقياس على عينة الأفراد الممتدة من بين 15 أفريل إلى غاية 16 ماي 2022.

5-3.الحدود البشرية: استهدفت الدراسة طلبة الجامعة للسنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية للسنة الدراسية 2022/2021 بجامعة يحي فارس بالمدية من الذكور والإناث والموزعين على طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية وهكذا أصبح مجتمع الدراسة يضم618 طالب وطالبة.

6-أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية:

لأجل فهم وتفسير الظاهرة محل الدراسة فقد كان من الضروري أن نلجأ إلى استخدام مجموعة من الأدوات البحثية، وهذا بهدف الوقوف على كل جوانب المشكلة وما ظهر منها

وما بطن حيث استعنت في هذه الدراسة بثلاثة مقاييس هما: مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي (من إعداد أماني محمد صفي 2017) ومقياس التفكير الإيجابي (لعبد الستار إبراهيم 2010) ومقياس اتخاذ القرار. (من إعداد. أ.د. ليث كريم أحمد هيثم قاسم عبد الرزاق).

6-1.مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

من إعداد صفي أماني محمد (2017) يتكون المقياس من 18 فقرة تقيس مستو الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي، وتكون الإجابة عليها وفق تدريج ليكرت الخماسي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا)، ويتم تصحيح المقياس من خلال إعطاء التدريج السابق الأرقام (5،4،3،2،1)

-الخصائص السيكو مترية للمقياس بصورته الأصلية:

تم تقدير الثبات عن طريق ألفا كرو نباخ والذي بلغت قيمته (0.96) وإعادة تطبيق الاختبار حيث بلغ معامل الارتباط (0.93)، فيما تم تقدير الصدق عن طرق صدق المحكمين الذين أبدو موافقتهم على فقرات المقياس، وقد أسفر صدق الاتساق الداخلي عن ارتباط جيد بين الفقرات وأبعادها. **(صفي،2017، ص50،49)**.

-الخصائص السيكو مترية لعينة الدراسة الاستطلاعية:

-صدق المقياس:

من أجل التأكد من الخصائص السيكو مترية لمقياس الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي تم تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية، وبعد تفريغ النتائج تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي والجدول التالي يوضح هذا الإجراء.

جدول رقم (02):معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل فقرة ودرجاتهم على مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي ككل، نلاحظ من خلال الجدول أن كل الفقرات دالة إحصائيا عند مستوى (0.01).

الجدول رقم 2 مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي					
الفقرة	**الارتباط**	**مستوى الدلالة**	**الفقرة**	**الارتباط**	**مستوى الدلالة**
1	0.553	0.01	**10**	0.626	0.01
2	0.651	0.01	**11**	0.654	0.01
3	0.775	0.01	**12**	0.569	0.01
4	0.617	0.01	**13**	0.566	0.01
5	0.557	0.01	**14**	0.524	0.01
6	0.524	0.01	**15**	0.612	0.01
7	0.716	0.01	**16**	0.695	0.01
8	0.750	0.01	**17**	0.617	0.01
9	0.468	0.01	**18**	0.724	0.01

ثبات المقياس:

من أجل قياس ثبات مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي تم الاعتماد على معامل ألفا كرونباخ، حيث تم حسابه باستخدام برنامج (spss،25)، فأظهرت النتائج أن معامل الثبات بلغ للمقياس ككل (0.906) وهو معامل ثبات جيد.

بعد تقدير الصدق والثبات لأداة الدراسة تم التوصل إلى تقديرات مطمئنة وأصبحت جاهزة لتطبيقها على عينة الدراسة الأساسية. **(عايش صباح وآخرون،2018ص249).**

6-2.مقياس التفكير الإيجابي:

التعريف بمقياس التفكير الإيجابي:

الاختبار الذي تم تطبيقه هو الصورة المختصرة لمقياس **عبد الستار إبراهيم (2010)** الذي يحتوي على (110) فقرة حيث يعد المقياس الأكثر شهرة عربيا، وقد تم تعديله من طرف الباحث د. علي تركي نافل القرشي والذي ظهر في صورته النهائية في (30) فقرة بطريقة المقارنة الزوجية.

-تصحيح مقياس التفكير الإيجابي:

يجاب عنها باختيار المفحوص إحدى العبارتين، وقد أعطيت العبارة التي مع الظاهرة وزن (1)، بينما الفقرة التي هي شد الظاهرة أعطيت الوزن (0).

الجدول رقم 3 يبين تصنيف درجات التفكير الإيجابي

الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي	مستوى التفكير الإيجابي
من00 إلى09	منخفض
من10 إلى19	متوسط
من20 إلى30	مرتفع

ويوضح الملحق (2) الصورة المختصرة للمقياس، ويتضمن المقياس عشرة أبعاد هي كالآتي:

التوقعات الإيجابية والتفاؤل.

الشعور العام بالرضا.

الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا: مهارات الشخص في توجيه انتباهه وذكرياته وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة مفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.

التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين.

السماحة والأريحية.

الذكاء الوجداني.

التقبل الغير مشروط للذات.

تقبل المسؤولية الشخصية.

حب التعلم والتفتح المعرفي والصحي.

المجازفة الإيجابية.

***الخصائص السيكو مترية لمقياس التفكير الإيجابي في الدراسة الحالية:**

صدق المقياس:

حتى يتمكن الباحث من التأكد من صدق المقياس يقوم بعدة طرق إحصائية ومن أهمها استخدام معامل ألفا للصدق، وهو إجراء يسمح بالتأكد من العلاقة الموجودة بين كل بند وبند، والعلاقة بين كل محور ومحور والعلاقة بين المحور والمقياس الكلي، وفي حالة وجود العلاقة الإحصائية فإن معامل ألفا كرونباخ يكون أكبر أو يساوي 0.59 ، ومنه تكون الدلالة لها قيمة إحصائية ويمكن اعتمادها، وبعد تطبيق المعالجة الإحصائية باستخدام هذا المعامل ألفا كرونباخ على العينة الاستطلاعية المتكونة من 40 فردا حيث تراوح الترابط ما بين 0.59 و0.81 وهي قيم دالة إحصائيا عند المستوى 0.05، ومنها يمكن اعتماد المقياس وهو ذو صدق، ونبين في الجدول رقم(4) الآتي:

الجدول رقم 4 يبين الخصائص السيكو مترية لمقياس التفكير الايجابي

رقم البند	قيمة الترابط	رقم البند	قيمة الترابط	رقم البند	قيمة الترابط	رقم البند	قيمة الترابط	رقم البند	قيمة الترابط
01	0.58	7	0.597	13	0.722	19	0.63	25	0.83
02	0.607	8	0.640	14	0.63	20	0.77	26	0.611
03	0.59	9	0.724	15	0.77	21	0.623	27	0.67
04	0.58	10	0.754	16	0.84	22	0.779	28	0.83
05	0.758	11	0.84	17	0.681	23	0.590	29	0.611
06	0.81	12	0.681	18	0.72	24	0.71	30	0.66
قيمة ألفا كرونباخ			0.63						

الثبات:

للتأكد من ثبات أي أداة يقوم الباحث باختيار إجراء أو طريقة من عدة طرق إحصائية، واعتمد الباحث في الدراسة الحالية على التجزئة النصفية حيث قام بالتطبيق للمقياس على عينة استطلاعية تتكون من 40 فردا(ذكور وإناث)، وبعد إعادة الإجابات، يقوم بتقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين 20 أفراد في كل مجموعة، ويكون التقسيم متساو ومنظم حيث يقسم الأفراد حسب ترتيبها للأعداد الفردية في المجموعة الأولى والأعداد الزوجية في المجموعة الثانية، ثم يقوم الباحث بحساب معامل الارتباط بين المجموعتين وذلك باستخدام معامل بيرسون للارتباط، وكلما كانت النتائج دالة كان الثبات صحيحا ويمكن اعتماد المقياس، مما يعني وجود ثبات للمقياس ويمكن اعتماده، ونوضح في الجدول الآتي البنود لكل مجموعة ومعامل الارتباط مع المجموع الكلي.

الجدول رقم 5 جدول يوضح البنود لكل مجموعة ومعامل الارتباط مع المجموع الكلي

المجموعات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية	
المجموعة الأولى	20	34.6	8.72728	0.07	0.03	0.05	0.01
المجموعة الثانية	20	35.9	7.22438			دال	

وكما هو ملاحظ فإن قيمة المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى34.6، والمتوسط الحسابي للمجموعة الثانية 35.9، وكانت قيمة الترابط بين المجموعتين باستخدام معامل الارتباط بيرسون 0.71، وبمراجعة الدلالة المعنوية التي قيمتها 0.030 وهي قيمة أدنى من القيمة الحرجة 0.05 ومنها فالترابط دال إحصائيا أي هناك ثبات للمقياس بعد إجراء الاختبار على العينتين.

6-3.مقياس اتخاذ القرار:

-وصف المقياس:

تم تبني هذا المقياس في الدراسة بناء مقياس اتخاذ القرار لدى طلاب المرحلة الإعدادية في مركز قضاء بعقوبة من طرف أ.د ليث كريم احمد هيثم قاسم عبد الرزاق كلية التربية الأساسية جامعة ديالي.

يتألف هذا المقياس من (26) فقرة وقد راعى الباحث في صياغته لتلك الفقرات وضوح الفقرة، أن تكون الفقرة قصيرة وتحمل فكرة واحدة تكون الفقرة مثبتة كما اختار (4) بدائل لكل فقرة ولهذه البدائل أوزان تتراوح ما بين (0، 1، 2) وقد كانت البدائل هي: تنطبق على بدرجة كبيرة تحصل على (3) درجات، تنطبق على بدرجة متوسطة تحصل على (2) درجات، تنطبق على بدرجة تحصل على (1) درجة، لا تنطبق على تحصل على (0) درجة.

-الخصائص السيكو مترية لمقياس اتخاذ القرار:

-الصدق:

فقد قام الباحث ثم التحقق من صدق المقياس بطريقتين وهي: صدق المحتوى (صدق المحكمين) وصدق البناء، كما تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين وهي طريقة إعادة الاختبار وطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ.

-طريقة إعادة الاختبار:

لتقدير الثبات بهذه الطريقة، طبق الباحث المقياس على عينة قوامها (100) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة اختيرت بطريقة عشوائية من إعدادية (الشام) وقد تم وضع الباحث علامات خاصة على كل استمارة لمعرفة المستجيبين وبعد مرور (14) يوما وهي مدة مقبولة لإعادة التطبيق وقد تم وضع الباحث علامات خاصة على كل استمارة لمعرفة المستجيبين وبعد مرور (14) يوما وهي مدة مقبولة لإعادة التطبيق إذ أكد(آدمز) على أن أفضل الاختبار تتراوح بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

الثبات:

طريقة ألفا لكرونباخ وتشير هذه الطريقة إلى حساب الارتباطات بين جميع فقرات المقياس على أساسان الفقرة عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته، كذلك يعد مؤشرا على اتساق الفقرة، أي التجانس بين فقرات المقياس. **(عودة، 2000: ص254).**

وعند حساب معامل الثبات بهذه الطريقة كانت درجة الارتباط (09) وتعد هذه الطريقة إحدى طرق الاتساق الداخلي.

-المؤشرات الإحصائية لمقياس اتخاذ القرار:

لغرض حساب المؤشرات الإحصائية لمقياس للاطمئنان على صحة إجراءات بناء المقياس، والرجوع إلى نتائج تطبيقية فيما بعد، ثم استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(spss) في استخدام تلك المؤشرات الإحصائية.

7-الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم الاعتماد في معالجة البيانات الإحصائية وفق ما تقتضيه فرضيات الدراسة، مع الاستعانة بالحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

-معامل الارتباط بيرسون.

-اختبار الفروق t-test.لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين

-الانحراف المعياري.

-المتوسط الحسابي

خلاصة:

يتضح من خلال هذا الفصل أن الإجراءات المنهجية التي قمنا بها أثناء الدراسة الاستطلاعية سمحت لنا بالتحقق من الخصائص السيكو مترية، والتي أظهرت ثبات وصدق المقاييس والتي تسمح لنا بإجراء الدراسة الأساسية على عينة الدراسة من أجل الوصول إلى معلومات وبيانات عن خصائص الدراسة فيما يخص متغيرات الدراسة الأساسية وهما إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي واتخاذ القرار، وعليه ننتقل إلى لفصل السادس لتحليل وتفسير ومناقشة فرضيات الدراسة الأساسية، ما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها، بعد تطبيق أدوات القياس(إدمان مواقع التواصل الاجتماعي والتفكير الإيجابي واتخاذ القرار).

الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض نتائج فرضيات الدراسة

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة

الاستنتاج العام.

الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة:

1-1-عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من التفكير الايجابي واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة المدية.

ولاختبار صحة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والنتائج المتحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم 6 يبين نتائج استخدام معامل الارتباط بيرسون

المقياس	معامل الارتباط "pبيرسون "	الدلالة "sigالإحصائية"	مستوى الدلالة
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	-0.822**	0.000	0.01
التفكير الايجابي			
إدمان مواقع التواصل الاجتماعي	**-0.706**	0.000	0.01
اتخاذ القرار			

من خلال الجدول رقم(6) وبعد تطبيقنا لاختبار معامل الارتباط بيرسون على **إدمان مواقع التواصل الاجتماعي** والتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة قدرت قيمته بـ(-0.822) وهو ارتباط عكسي سالب بين المتغيرين، وبدلالة إحصائية بلغت (0.000) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01).

ومنه نقبل الفرضية البديلة القائلة بأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين **إدمان مواقع التواصل الاجتماعي** والتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة.

ومن جهة أخرى وجدنا أن قيمة معامل الارتباط بيرسون على **إدمان مواقع التواصل الاجتماعي** واتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة قدرت قيمته بـ(−0.605) وهو ارتباط عكسي سالب بين المتغيرين، وبدلالة إحصائية بلغت (0.000) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01).

ومنه نقبل الفرضية البديلة القائلة بأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين **إدمان مواقع التواصل الاجتماعي** واتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة.

ومنه نستنتج تحقق الفرضية القائلة بأنه توجد علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من التفكير الايجابي واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة المدية.

1−2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t−test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين، تحصلنا على النتائج التالي:

الجدول رقم 7 يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين متساويتين وغير متجانستين

التفكير الايجابي / الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائية)
ذكر	36	14.5000	5.41690	-5.079	68	0.000	0.01	دالة
أنثى	34	20.2647	3.91043					

يتضح من خلال الجدول رقم (07) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة جنس الذكور في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة قدر بـ(14.5000) وبانحراف معياري قدر بـ (5.41690)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة جنس الإناث في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة والتي قدرت بـ (20.2647) وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ (3.91043)، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(5.079-) عند درجة حرية (68)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.000)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.01). وبالتالي نستنتج أنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين تحصلنا على النتائج التالي:

الجدول رقم 8 يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين متساويتين وغير متجانستين

اتخاذ القرار / الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائية)
ذكر	36	47.3889	9.98364	-2.575	68	0.012	0.01	دالة
انثى	34	58.3529	13.39759					

يتضح من خلال الجدول رقم (08) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة جنس الذكور في اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة قدر بـ(47.3889) وبانحراف معياري قدر بـ (9.98364)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة جنس الإناث في التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة والتي قدرت بـ (58.3529) وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ (13.39759)، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(2.575-) عند درجة حرية (68)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.012)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.01). وبالتالي نستنتج أنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

2- مناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

2-1. مناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية الأولى العامة على وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من التفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة.

وبعد استخدام معامل الارتباط بيرسون كانت النتائج دالة أي هناك ارتباط عكسي بين المتغيرات، أي كلما زاد إدمان مواقع التواصل الاجتماعي انخفض التفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل لإجراء البحث ويمكن تعميمه.

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة يونس (2016) والتي أكدت نتائجها على وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وبين الدرجة الكلية للاضطرابات النفسية.

وتعزو الباحثتان لجوء الطالب لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لإ شباع رغباتهم وحاجاتهم النفسية سواءا بحب الاستطلاع والهروب من واقع مؤلم الذي يعيشه في الوسط الجامعي أو اكتساب مهارات اجتماعية، مهارات للتواصل مع الآخرين أو تعلم أساليب حل المشكلات التي يواجهونها ، وبذلك تؤثر على تفكيرهم الإيجابي ومستوى تحصيلهم الدراسي، أي أنه إذا كان يفكر بأفكار إيجابية فإن حياته ستصبح إيجابية آليا وإذا كان يريد الفوز فإنه يجب عليه أن يتصرف كفائز، بمعنى أن الأفكار والآراء التي يكونها الآخرين عن أنفسهم تنعكس بطريقة إيجابية أو سلبية على سلوكهم.

وعلى الرغم من التأثير الكبير الذي تتركه عملية اتخاذ القرار في حياتنا إلا أننا نلمح لدى الكثير من الأفراد تهورا أو تواكلا في اتخاذ قراراتهم، أو نلمس عدم ثقتهم بأنفسهم وعجزهم عن اتخاذها وميلهم في المقابل إلى الاعتماد على الآخرين أو على الظروف في تسيير قراراتهم.

2-2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس والنتيجة تعود إلى إجراءات البحث ويمكن تعميمها.

وبعد تطبيق اختبار الفروق(t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين حيث توصلت النتائج إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة تعزى متغير الجنس ولصالح الإناث.

اتفقت هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات منها: دراسة بركات (2006)، والتي أسفرت نتائجها إلى وجود فرق جوهري بين درجات الطلبة عل اختيار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغير الجنس وكذلك دراسة ليبوميرسكي (2002)، والتي توصلت نتائجها على وجود علاقة جوهرية بين التفكير السلبي والقلق حسب متغير الجنس لمصلحة الإناث.

ويرجعها الباحثتان إلى أن الإناث يمتلكون القدرة على التفكير الإيجابي الذي هو مصدر قوة لأنه يساعدهم على التفكير لإيجاد الحل مما يزيدهم ثقة ومهارة، ومصدر حرية لأنه يحررهم من المعاناة من التفكير السلبي عكس الذكور، ولذلك من المهم استخدام التفكير الإيجابي في جميع أوقات وجوانب حياتنا لأنه مطلب ضروري ومهم في التعامل مع قضايا الحياة ومشكلاتها، والتغلب على محنها وشدائدها.

2-3. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس والنتيجة تعود لإجراءات البحث ويمكن تعميمها.

وبعد تطبيق اختبار الفروق(t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين حيث توصلت النتائج إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات اتخاذ القرار لدى طلبة جامعة المدية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

وعلى العموم لا تتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسة منها: دراسة هجان (2000)، التي أوضحت نتائجها إلى أنه لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين وجهات نظر أفراد عينة

الدراسة نحو عملية اتخاذ القرار تبعا لمغيرات الوظيفة، المرحلة التعليمية، المؤهل العلمي، والخبرة في مجال العمل الإداري للمدارس.

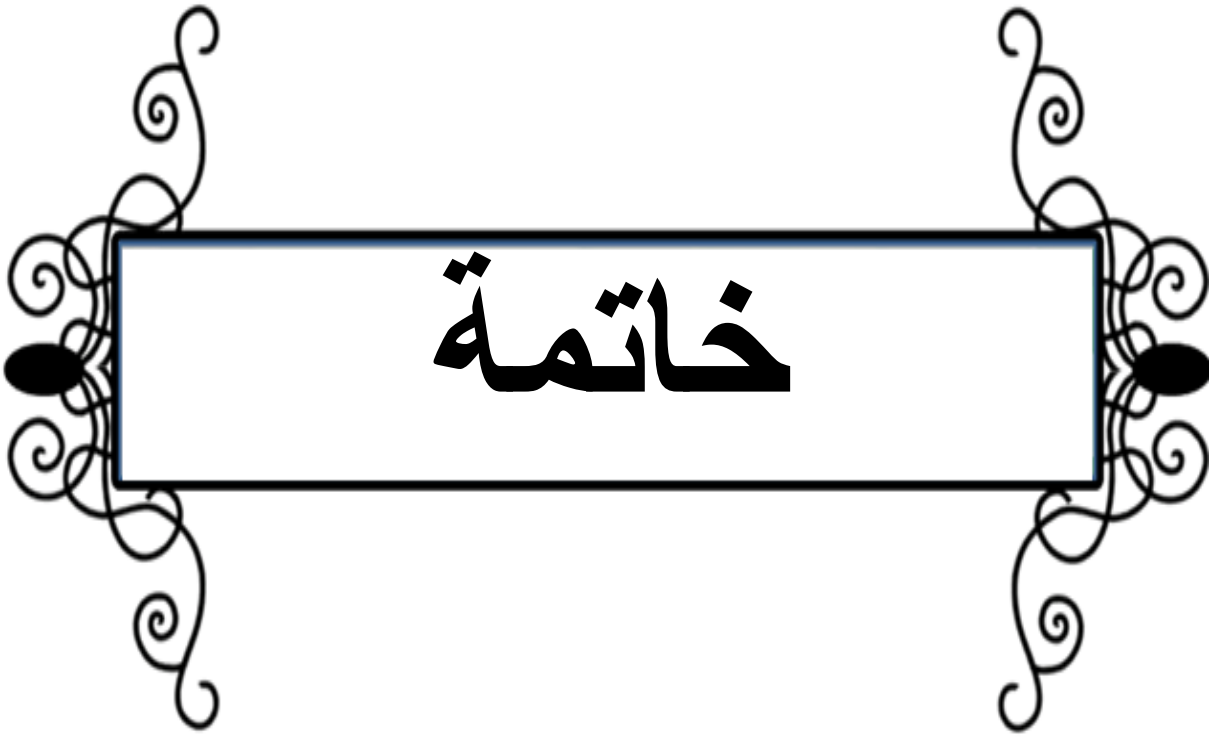
وتعزو الباحثتان أن الإناث الذين لديهم قدرة عالية على اتخاذ القرار لديهم ثقة كبيرة في قدراتهم الشخصية وفي مهاراتهم، كونهم يتميزون بالفطنة والذكاء التي تساعدهم على حسن التصرف وعلى إيجاد حلول مبتكرة والقدرة على الاختيار وفق الحلول المقدمة عكس الذكور، بمعنى أن عند اختيار أي قرار يكون هناك هدف واضح ومحدد بحيث يسهل تنفيذه وبالتالي عند اتخاذ القرار يجب أن تضع جميع الاحتمالات الواردة التي ستحدث عند اختيار القرار بالوقت الحاضر والمستقبل.

الاستنتاج العام:

بعد إجراء مختلف التحليلات والعمليات الإحصائية السابقة تمكنا أن نتوصل إلى قبول الفرضيات التي تمثلت في الفرضية العامة والفرضية الجزئية الأولى والفرضية الجزئية الثانية، تبعا لما أظهرته من دلالة إحصائية، وبناءا على هذه النتائج تم الوصول: إلى أنه توجد علاقة ارتباطيه عكسية ذات دلالة إحصائية بين إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وكل من التفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة المدية.

في حين نصت الفرضية الجزئية الأولى القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة تعزى لمغير الجنس ولصالح الإناث.

ونصت الفرضية الجزئية الثانية القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث.


خاتمة

خاتمة:

تطرقت هذه الدراسة إلى ثلاث مفاهيم أساسية، يؤثران بشكل مباشر على شخصية الفرد أولهما إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، التي أصبحت وسيلة يستخدمها كافة الشعوب، فهي لم تعد مواقع فقط بل أصبحت جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية والاجتماعية للأفراد المستخدمين لها بالنظر لما تقدمه من اتساع حاجاتهم ودوافعهم وتسهيل عمليات الاتصال والتواصل فيما بينهم، من تبادل للأفكار والمعلومات بكل سهولة وقد لا يقف الأمر على هذا بل نجده يأخذ مسارات سلبية ترتبط أساسا بارتفاع مستويات الاعتماد النفسي عليها إلى حد الإدمان وما يصاحب من ذلك من مشاكل على مختلف الأصعدة الشخصية منها والاجتماعية، حيث نجد المدمن عليها تظهر له آثار سلبية ونفسية واجتماعية بسبب العالم الافتراضي، مما قد يواجه الشخص العديد من العوائق منها الصعوبة في عملية التفكير، ولعل أجود أنواع التفكير هو التفكير الايجابي، بما يملكه من مرونة في التعامل مع مختلف المشكلات، كما بإمكانه توفير الجو الملائم والمريح مما يجعل صاحبه أكثر تكيفا وتوافقا دراسيا نفسيا واجتماعيا، إذ أنه يوفر المخارج ويستكشف الحلول ويعبئ طاقات الأفراد مما يدفعه إلى اتخاذ القرارات الصائبة والسليمة كونه يرتبط بعدة متغيرات معرفية وسمات شخصية أساسية وعلى هذا الأساس فان اتخاذ القرار هو استراتيجية ما وراء المعرفية بالغة الأهمية تحتاج إلى اهتمام أكبر من قبل الباحثين والمهتمين في جميع الميادين، ورغم أن القرار يعتمد على مجموعة من مهارات التفكير الايجابي إلى انه يتم اتخاذ القرار ضمن أسلوب تفكير معين.

واستنادا لما توصلنا إليه من خلال هذه الدراسة (أنظر الاستنتاج العام) نقترح بعض الاقتراحات و التي من شأنها أن تحد من إدمان طلبة الجامعة على مواقع التواصل الاجتماعي من جهة، مع التفكير الايجابي واتخاذ القرار من جهة أخرى فيما يلي:

الاقتراحات:

- إعداد برامج إرشادية ووقائية لطلاب الجامعة للتوعية باضطراب إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، والآثار السلبية للاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي.
- العمل على توفير أماكن تشجع التفكير والاندماج مع أشخاص يفكرون إيجابيا ويجسدون تلك الأفكار في العديد من مجالات الحياة.
- بناء برامج إرشادية وعلاجية تساهم في تخفيض الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وزيادة تعزيز التفكير الإيجابي واتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة.
- العمل على وضع برامج تدريبية لتحسين القدرة على اتخاذ القرار.
- الاهتمام بتطوير اتخاذ القرار لدى الطلبة لأنه يعتبر أساس أي نشاط يقوم به الطالب أو الفرد عامة.
- ضرورة الاهتمام بالجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية مثل الأمل، التفاؤل والتفكير الإيجابي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

11-المراجع باللغة العربية

- ا.م. صفاء عبد الزهرة حميد الجمعان (2019)، التفكير الايجابي وعلاقته بالتماسك الأسري لدى عينة من المعلمات في محافظة البصرة.
- إبراهيم عبد الستار (2011)، عين العقل دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الايجابي، ط (2)، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- إبراهيم علي ربابعة، (ب.س) اتخاذ القرار.
- أحمد عكاشة (1988)، الدعوة إلى السعادة كتاب اليوم الطبي، دار الأخبار اليوم الجمهورية، مصر العربية.
- أحمد علي عوض (2019)، التفكير الايجابي وعلاقته بأسلوب حل المشكلات وبتوجهات أهداف الانجاز لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير في علم النفس كلية التربية.
- أسماء سليماني ووداد بوعكاشة (2017)، الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي، تخصص علوم التربية إرشاد وتوجيه، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، بجامعة المدية.
- ألن باركر (1998)، اتخاذ القرار.
- أمال بشيري (2018)، تقدير الذات وعلاقته باتخاذ القرار لدى طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس وعلوم التربية، بجامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- أميرة مدفوني (2016)، دور نظم المعلومات في اتخاذ القرار، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم الاجتماع تخصص التنمية وتسيير الموارد البشرية، بجامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.
- أمينة مسغوني (2015)، آليات اتخاذ القرار داخل التنظيم وعلاقتها بالرضا على الأداء الوظيفي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص علم الاجتماع تنظيم وعمل، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي.
- إيمان طايبي (2020)، إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وأثره على الصحة النفسية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص علوم التربية، إرشاد وتوجيه، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي.

- بوشاشي سامية (2013)، السلوك العدواني وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة بجامعة مولود معمري بتيزي وزو.
- بيفر فيرا (2014)، التفكير الايجابي، جدة: مكتبة التحرير.
- تهاني فتحي أبو غالي (2018)، فاعلية برنامج تدريبي لتنمية التفكير الايجابي لد الممرضات، وكالة الغوث الدولية في قطاع غزة وأثره على مستوى الاحتراق النفسي، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي بكلية التربية، بجامعة الأقصى خانيونس.
- حليمة مز غراني وصارة حمري (2020) إدمان مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الشخصي والأسري لدى الطالب الجامعي، العدد (2)، المجلد (5)، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، جامعة محمد بن احمد، وهران (2).
- حمودة سليمة (2015)، الإدمان على الانترنت (اضطراب العصر)، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر، العدد (21).
- خالد بن محمد قليومي (2004)، السمات الشخصية والرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة لمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.
- جواد فطاير (2001)، الإدمان أنواعه، مراحله، علاجه، دار الشروق.
- عادل الدمرداش (1982)، الإدمان مظاهره وعلاجه، عام المعرفة بالكويت.
- عايش صباح (2018)، أثر إدمان مواقع التواصل الاجتماعي على التطرف الفكري لدى طلبة الجامعة، دراسة مقارنة بن جامعتي السعيدة والأنبار، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، الجزائر جامعة شلف، العدد(4مج2) تشرين الأول.
- عبير محمد أبو القاسم بن كافو و نعيمة الفيتوري الهادي الختالي (2021)، التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة بكلية التربية قصر بن غشير، كلية التربية قصر الغشير، العدد (23)، مجلة كليات التربية، جامعة طرابلس.
- عدنان يوسف العتوم و عبد الناصر ذياب الجراح و موفق بشارة، تنمية مهارات التفكير نماذج نظرية وتطبيقات عملية، ط1 (2007)، ط2 (2009)، عمان الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- عمر علي الرفايعة (2019)، العوامل المؤثرة في صناعة القرار واتخاذه لدى مديري المدارس في الريف الأردني، مجلة كلية التربية جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية "عين شمس «، مصر، العدد (43).

- فارس راتب الأشقر (2011)، "فلسفة التفكير ونظريات في علم التعلم والتعليم، ط1، المملكة الأردنية الهاشمية، دار زهران للنشر والتوزيع.
- لينا بدور (2021) وزينة سليمان عيسى، مستوى التفكير الايجابي لدى أهالي أطفال التوحد، دراسة ميدانية في مدينة اللاذقية، مجلة جامعة تشرين الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد (43)، العدد (1).
- ناصر محي الدين ملوحي (2019)، الإدمان. مخاطره وعلاجه، ط2 معدلة، دار الغسق للنشر.
- وائل عبد السميع فهمي متولي الذكاء الروحي وعلاقته بكل من التفكير الايجابي والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم، قسم مهارات تطوير الذات عمادة السنة الأولى المشتركة، مجلة العلوم التربوية العدد (26)، جامعة الملك سعود.
- رزق أسعد (1977)، موسوعة علم النفس، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- رشيد زرواتي (2000)، تدريبات منهجية البحث في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهومة، الجزائر.
- ريحانة وصفان (2018)، دور اتصال إداري في عملية اتخاذ القرار، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص اتصال وعلاقات عامة، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.
- الزهراني (2005)، النمو النفسي والاجتماعي وفق نظرية اريكسون وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، بمدينة الطائف، السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
- زينة المنصور و جمال جرمقاني (2015)، الذكاء وعلاقته بمهارة اتخاذ القرار، رسالة لنيل درجة الماجستير في علم النفس التربوي، جامعة دمشق.
- سالم أماني سعيدة (2002)، فاعلية برنامج لتنمية التفكير الايجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية «في ضوء النموذج المعرفي"، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، العدد (4).
- سعد المغربي (1962)، ظاهرة تعاطي الحشيش، دراسة نفسية اجتماعية، دار المعارف.
- السلطاني، عظيمة عباس (2010)، تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الايجابي على التصور الذهني للاعبي الشباب بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (3)، المجلد (3).

- سلمى محمد وليد السبيعي و غسان الزحيلي (2018)، فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الايجابي في تحسين مستوى الضبط الداخلي لدى عينة من طالبات الصف الأول الثانوي العام في جامعة دمشق، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة دمشق.
- شهد عباس (2017)، التفكير الايجابي وعلاقته بالعمر والجنس والتأهيل والنجاح المهني لدى المرشدين التربويين، جامعة بابل، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد (33).
- الشيماء محمود باشه سيد أحمد و عواطف إبراهيم شوكت و هدى نصر محمد، (2021)، العدد (5)، مجلة بحوث العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة عين شمس مصر.
- صفي أماني محمد (2017)، علاقة الصداقة بالإدمان عبر مواقع التواصل الاجتماعي عند المراهقين في منطقة شيفا عمرو، رسالة ماجستير، منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.
- عبد الرحمان المعايطة (2019)، مستوى التفكير الايجابي لدى طلاب الصف الأول الثانوي العلمي في مديرية التربية والتعليم لمنطقة «الكرك"(دراسة ميدانية)، مجلة جامعة تشرين الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد (41)، العدد (5).
- العتوم يوسف (2004)، علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق، ط2، دار المسيرة، الأردن.
- غانم، زياد بركات (2005)، التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، دراسات عربية في علم النفس، العدد (4)، المجلد (3).
- فاطمة البصير (2020)، مهارات التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة الوظيفية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص علم النفس عمل وتنظيم وتسيير موارد بشرية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- فراس زايدي (2018)، مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي"الفايسبوك نموذجا"، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد خيثر، بسكرة.
- الفقي، إبراهيم (2009)، استراتيجيات التفكير الايجابي، الجيزة، دار الراية.
- لبنى يونس علي شعبان و عاطف أبو حميد الشرمان (2017)، عبئ المعلومات وعلاقته باتخاذ القرار في الدارس الخاصة من وجهة نظر الإداريين في العاصمة، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في الإدارة والقيادة التربوية، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، عمان.
- ليلى بنت سعد بن سعيد الصاعدي (2007)، التفوق والموهبة والإبداع واتخاذ القرار، الطبعة الأولى، دار الحامد للنشر والتوزيع الأردن عمان.

- م.د كهرمان هادي عوده، التفكير الايجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، كلية التربية للبنات، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة القادسية العراق، العدد (15).
- محمد الجوهري (1995)، دراسة علم الاجتماع، ط2، دار المعارف بيروت.
- محمد عبيدات (1999)، الشخصية والصحة النفسية، دار الكندري، القاهرة.
- مصطفى سويف (1922)، المخدرات والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت.
- منال علي الخولي (2014)، أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الايجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، المتأخرات دراسيا، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد (48)، المجلد (2)، السعودية.
- منتهى مطشر عبد الصاحب وسوزان دريد أحمد (2014)، التفكير الايجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية، العدد (41)، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد.
- منصور رشيد فام (2000)، علم النفس العلاجي والوقائي رحيق السنين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ناصر لوزا وشريف عطا الله (1990)، المدمنون المجهولون مترجم جمهورية، مصر العربية.
- نسرين نبيه ملحم بسام الطويل و ليلى الشريف (2013،2014)، فاعلية برنامج تدريبي قائم على تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد، رسالة أعدت لنيل درجة الدكتوراه في التربية الخاصة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- نوادري أمينة (2013)، المشاركة في اتخاذ القرار وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى الأستاذ الجامعي، تخصص علم النفس العمل وتسيير الموارد البشرية، بجامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.

2-المراجع باللغة الأجنبية:

yearly.l.i. i (1993) mencius and aquinas.theories of virtue and conceptions of courag albany.ny. state university of New York press(yearly.1993.13).

De bono. E (1986).de bonos thinking.course.u.s.a.facts on file circle Graphic.

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق :

ملحق رقم (01) مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

جامعة الدكتور يحي فارس

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص علوم تربية إرشاد وتوجيه

مقياس إدمان مواقع التواصل الاجتماعي

تعليمة:

نضع بين يديك هذا المقياس، المطلوب منك أن تقرا كل عبارة، أجب بصراحة وبصدق ولا تسأل أي

شخص آخر أثناء إجابتك. حاول الإجابة بسرعة على أن لا تترك أي عبارة دون إجابة، وذلك بوضع

علامة (X) في الخانة التي تراها مناسبة في مقياس مستوى الطموح.

وينبغي الإشارة إلى أن الإجابات سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

البيانات الشخصية:

الجنس: **أنثى** ☐ **الذكر** ☐

قائمة الملاحق

الرقم	الفقرات	نادرا جدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	أجد نفسي أقضي وقتا أطول على مواقع التواصل الاجتماعي أكثر مما كنت أنوي ؟					
02	أنسى القيام بالواجبات الأكاديمية التي يجب على القيام بها وأنا أتصفح مواقع التواصل الاجتماعي؟					
03	أنسى القيام بمهماتي الأسرية بسبب متابعتي مواقع التواصل الاجتماعي ؟					
04	اهتم بتفقد حسابي على مواقع التواصل الاجتماعي أكثر من أي شيء آخر في حياتي ؟					
05	أحاول أن أخفي أنني أتصفح مواقع التواصل الاجتماعي عندما يسألني الآخرون عن ذلك؟					
06	أعتقد أن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي يعطيني شعورا بالراحة الكبيرة ويبعد عني الأفكار السيئة ؟					
07	انتظر اللحظة التي أستطيع فيها الوصول إلى حسابي على مواقع التواصل الاجتماعي ؟					
08	أتخيل أشياء كثيرة عندما لا أكون قادرا على قراءة الرسائل والمعلومات على مواقع التواصل الاجتماعي ؟					

09	أتجنب التقليل من عدد الساعات التي اقضيها في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي ؟					

10	أجد أن من الممتع أكثر أن أقضي الوقت في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي على أن أقضيه مع العائلة والأصدقاء ؟					
11	أشعر بالقلق عندما لا أكون متصلا مع حسابي على مواقع التواصل الاجتماعي ؟					
12	حتى لو لم أكن متصلا بمواقع التواصل الاجتماعي فأنني أفكر في أشياء مرتبطة بمواقع التواصل الاجتماعي ؟					
13	أشعر بالقلق إذا لم أقرأ الرسائل المرسلة على حسابي في مواقع التواصل الاجتماعي ؟					
14	عندما لا أكون متصلا مع مواقع التواصل الاجتماعي ، أفكر دائما بما يحدث على حسابي ؟					
15	اعتقد أن المعلومات التي يقدمها حسابي على مواقع التواصل الاجتماعية ليست كافية بالنسبة لي ؟					
16	أرى أن الحياة بدون مواقع التواصل الاجتماعي المملة ؟					
17	أنزعج إذا طلب مني شخص ما وأنا على مواقع التواصل الاجتماعي ؟					
18	أشعر بالخوف من حدوث شيء على مواقع التواصل الاجتماعي عندما مالا أكون متصلا ؟					

ملحق رقم (02) مقياس التفكير الايجابي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص علوم تربية إرشاد وتوجيه

مقياس التفكير الايجابي

تعليمة:

في إطار التحضير لشهادة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه نضع بين أيديك مجموعة من العبارات نرجو منك الإجابة عليها، لأن نجاح البحث متوقف على مدى جديتك وصراحتك معنا، ونعدك بأن آراءك ستحظى بسرية تامة مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، والرجاء منك عدم ترك عبارة دون الإجابة عنها، ونشكرك مسبقا على تعاونك الجدي معنا، بعد قراءة كل عبارة من عبارات المقاييس يمكنك التعبير عن رأيك الشخصي بوضع علامة(**x**)تحت الخيارات التي تجدها مناسبة أمام كل عبارة.

البيانات الشخصية:

الجنس: **أنثى** ☐ **الذكر** ☐

الرقم	الفقرات
01	(أ) اعتقد أنني أميل للتفاؤل (ب)اعتقد أنني أميل للتشاؤم
02	(أ) مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل (ب)المصائب مصائب لا يأتي منها إلا الشقاء و الألم
03	(أ)اعتقد أن أموري تسير دائما إلى الأحسن (ب)أموري تسير من سيء إلى أسوء
04	(أ)ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من الحاضر (ب) مهما اجتهدت اعتقد أن المستقبل مكتوب علينا
05	(أ) أستطيع بسهولة أن أغير في أفكار الآخرين نحوي (ب) يحمل الآخرون عني كثيرا من الأفكار الخاطئة يصعب علي تصحيحها
06	(أ)اعتقد أنني صبور (ب) افقد صبري بسهولة
07	(أ)تسيطر عليا حالات مفاجئة من التوتر بدون اي السبب (ب) عموما أنا إنسان هادئ ولا انفعل بسهولة
08	(أ) لا أنسى أبدا ولا أغفر لشخص يخطئ في حقي (ب) أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقي
09	(أ) إذا فشلت مرا فسأنجح في المرة القادمة (ب)إذا فشلت مرة فسأفشل في كل مرة
10	(أ) بيدي أن اجعل حياتي مشوقة (ب) الحياة مملة وكئيبة وليس بيدي ما استطيع عمله لتغيير الحال
11	(أ) إذا نظمت وقتي جيدا فستكون النتيجة مختلفة (ب) مهما فعلت فان النتيجة محتومة
12	(أ) بإمكاننا أن نتغلب على ما قد يعترينا من قلق والخوف (ب) القلق آمر فطري لا يمكن مقاومته مهما بذلنا لعلاجه

13	(أ)أميل للمرح والبهجة (ب) كل ما حولي يدعوني للسخط و الغضب
14	(أ) شكلي مقبول (ب) أتمنى لو خلقت جميلة (أو جميلا)
15	(أ)افعل ما عليّ وتسير دائما بما يرضيني (ب)افعل ما علي ولكن دائما ضدي
16	(أ) اشعر بالرضا لان الأمور تسير دائما في صالحي (ب) انزعج بشدة لان الأمور تسير دائما على ما اشتهي
17	(أ) احلم عادة بأشياء سعيدة وسارة (ب) أحلامي مزعجة و غريبة
18	(أ) أحب أن اقرأ كثيرا عن العقائد والأديان المختلفة (ب) لا أحب إلا أن اقرأ عن عقيدتي و ديني
19	(أ) أجد راحة في التعامل مع الجنس الآخر (ب)اشعر بالقلق وأتجنب التعامل مع الجنس الأخر
20	(أ) مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية (ب) انزعج بسهولة عندما يكون الجو حارا و رطبا
21	(أ) لا تعوقني المادة وقلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي (ب) لم أولد غنيا (وغنية) وهذا هوا السبب في معاناتي
22	(أ) اعتقد أن ما مر بي من تجارب مؤلمة علمني الصبر والحكمة (ب) أعاني نفسيا بسبب تجارب مؤلمة في طفولتي
23	(أ) اطلب الغفران واسمح كل من عرضني للألم والمعاناة في الطفولة (ب)لا استطيع أن أسامح ولن اغفر لمن عرضوني للمعاناة
24	(أ) تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم (ب) الآخرون يصفونني بالاندفاع في التعامل مع الناس
25	(أ) من السهل على أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص واحل الخلافات بينهم بيسر

	(ب) يصعب علي أن أجد أسلوبا مناسبا للتوفيق بين أصدقائي عندما يختلفون بينهم
26	(أ) اشعر بالراحة عندما يبدي أحدهم مشاعر الحب نحوي وأبادلهم الحب بالحب (ب) اشعر بالحرج إذا صارحني احد بأنه يحبني أو تحبني
27	(أ) أنجزت وسأنجز كثيرا من الأشياء القيمة (ب) لا اشعر بالرضا عما فعلت بحياتي
28	(أ) بإمكاني أن أتقبل ذاتي دون شكوى (ب) ألوم نفسي دائما وأحاسبها بشدة
29	(أ) أعتقد أنني يقظ تماما لحقوقي وواجباتي (ب) أجد صعوبة في انجاز واجباتي في الوقت المحدد
30	يصفني أقاربي وأصدقائي بأنني: (أ) شخص مسؤول ويعتمد عليه (ب)لا أحقق المتطلبات الاجتماعية على النحو المطلوب

ملحق رقم 03: مقياس اتخاذ القرار

جامعة الدكتور يحي فارس

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص علوم تربية إرشاد وتوجيه

مقياس اتخاذ القرار

تعليمة:

نضع بين يديك هذا المقياس، المطلوب منك أن تقرا كل عبارة، أجب بصراحة وبصدق ولا تسأل أي شخص آخر أثناء إجابتك. حاول الإجابة بسرعة على أن لا تترك أي عبارة دون إجابة، وذلك بوضع علامة (x) في الخانة التي تراها مناسبة في مقياس اتخاذ القرار.

وينبغي الإشارة إلى أن الإجابات سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

البيانات الشخصية:

الجنس : **أنثى** ☐ **الذكر** ☐

الرقم	الفقرة	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة	لا تنطبق عليّ
1	لدي القدرة على اتخاذ أي قرار يتعلق بمستقبلي الدراسي				
2	ابني قراراتي بحسب فيها الظروف التي أعيش				
3	اختار بديلا مناسبا من بين عدة بدائل لحل المشكلة				
4	أخطط بشكل واضح ومحدود لإنجاز قراراتي				
5	أدافع عن القرار الذي اتخذه				
6	أميل إلى اتخاذ القرار دون تأجيله				
7	أتحمل مسؤولية القرار الذي اتخذه				
8	من الصعب أغير قراراتي				
9	اتخذ قرارات مهمة في حياتي				
10	حينما اتخذ قرارا اعتقد بضرورة تأييد الآخرين لقراراتي				
11	اتخذ قراراتي بعد التأكد من المعلومات المتعلقة بها				
12	اتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب				
13	القرارات الصحيحة لا أتراجع عنها				
14	أقوم باتخاذ أي قرارا في حدود الوقت المتاح				
15	اتبع خطوات منظمة في اتخاذ القرارات				

16	قراراتي تعتمد على فهمي لقدراتي في موضوع المشكلة				
17	استطيع تحديد مزايا كل بديل من بدائل القرار وعيوبه				
18	اختار الفرصة المناسبة لاتخاذ القرار				
19	لدي القدرة على تقييم نتائج قراراتي				
20	استطيع اتخاذ القرار في المواقف الصعبة				
21	اجعل اتخاذ القرار ناتج عن الدراسة المتأنية و المعلومات الأكيدة				
22	أضع أمامي عدة خيارات كلها قابلة لتطبيق قبل اتخاذ القرار				
23	أضع أولويات للأهداف المراد اتخاذ القرار فيها				
24	أفكر في القرارات التي تتعلق بمهنة المستقبل				

ملاحق الدراسة:

Corrélations

Corrélations

		totaleidmane	totaletafkir	totalekarare
totaleidmane	Corrélation de Pearson	1	−,822**	−,683**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000
	N	70	70	70
totaletafkir	Corrélation de Pearson	−,822**	1	,706**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000
	N	70	70	70
totalekarare	Corrélation de Pearson	−,683**	,706**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	
	N	70	70	70

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Test-t

Statistiques de groupe

	sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
totaletafkir	masculin	36	14,5000	5,41690	,90282
	feminin	34	20,2647	3,91043	,67063

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
totaletafkir	Hypothèse de variances égales	2,391	,127	-5,079	68	,000	-5,76471	1,13496	-8,02948	-3,49994
	Hypothèse de variances inégales			-5,126	63,709	,000	-5,76471	1,12465	-8,01164	-3,51777

Test-t

Statistiques de groupe

	sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
totalekarare	masculin	36	47,3889	9,98364	1,66394
	feminin	34	58,3529	13,39759	4,01265

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
totalekarare	Hypothèse de variances égales	56,041	,000	-2,575	68	,012	-10,96405	4,25766	-19,46008	-2,46802
	Hypothèse de variances inégales			-2,524	44,095	,015	-10,96405	4,34397	-19,71822	-2,20989