

البحث الثاني:

التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى
طالبات المرحلة الجامعية بالملكة العربية السعودية

إعداد:

د/ منيرة محمد حمد محمد
أستاذ مساعد علم النفس جامعة الجوف
بالمملكة العربية السعودية

التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية بالمملكة العربية السعودية

د/ منيرة محمد حمد محمد

أستاذ مساعد علم النفس جامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات ، والرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة. وكذلك معرفة مستوى التفكير الإيجابي لديهن وبيان مدى إمكانية التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال تقدير الذات والرضا عن الحياة ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وبلغت عينة الدراسة (٢٤٨) طالبة تم اختيارهن عشوائيا ولجمع البيانات من العينة استخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة ومقياس تقدير الذات الذي وضعه Rosenberg ومقياس الرضا عن الحياة Scott Huebner وزملائه وقد تم تحليل البيانات عن طريق استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم وذلك بتطبيق الاختبارات التالية: اختبار(ت)، معامل ارتباط بيرسون ومعامل الانحدار الخطي وقد دلت النتائج على أن مستوى التفكير الإيجابي يتسم بالارتفاع لدى طالبات المرحلة الجامعية. كما دلت الدراسة على وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة عند مستوى دلالة ٠.٠١. وأنه يمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى عينة البحث من خلال درجات الرضا عن الحياة وبناء على هذه النتائج صاغت الباحثة بعض التوصيات.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، تقدير الذات، الرضا عن الحياة المرحلة الجامعية

Positive thinking and its relationship to self-esteem and life satisfaction for university female students in Kingdom of Saudi Arabia

Muneera Mohamed Hamad Mohamed

Abstract

The present study aims to identify the relationship between positive thinking, self - esteem, and life satisfaction among the female students of the Faculty of Education, University of Jeddah. It also seeks to point out the level of positive thinking among female students and indicate the extent to which positive thinking can be predicted through self-esteem and life satisfaction., Descriptive Correlation method was adopted by the researcher to achieve the objectives of the present research. Stratified random sampling technique was applied to select a sample of (248) female students. Data was collected by the following scales: Positive Thinking Scale by the researcher and Self-Esteem Scale by Rosenberg and Life Satisfaction Scale by Scott Huebner The data were analyzed using the statistical package of science through the application of the following tests: T - test, Pearson correlation coefficient and linear regression coefficient. The results indicated that the positive thinking level is high among the undergraduate students. The study also showed a statistically significant correlation between positive thinking, self-esteem and life satisfaction at the level of (001). The positive thinking of the study sample could be predicted through the degrees of life satisfaction. Based upon these results the researcher formulated some recommendations.,

key words: positive thinking, Self-Esteem , life satisfaction, University stage

• المقدمة :

تشهد البشرية في العصر الحالي تقدما هائل في مختلف المجالات والذي أدى بدوره إلى الكثير من الصعوبات الحياتية والضغط النفسى على الفرد ، مما اوجب على علم النفس العمل على مساعدة الفرد على مجابهة الضغوطات ، وتحقيق القدرة على إدارة ومعالجة الحياة والعيش فيها بسلام ، فظهر علم النفس الإيجابي والذي اعتمد على الدراسات التي أجراها مارتن سيجمان Seligman ويهتم هذا العلم بدراسة محددات السعادة البشرية، والتركيز على العوامل التي تفضي إلى تمكين الإنسان من عيش حياة مرضية ، ومشبعة يحقق فيها طموحاته، ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن وصولا إلى الرضا عن الذات ، وعن الآخرين وعن العالم عامه (أبو حلاوة ٢٠١٤).

أكد (Seligman ٢٠٠٠) على أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري، فهي تعد حصنا قويا وواقيا ضد الضغوط ونواتجها السلبية. كما أن لهذه الخصال الإيجابية دورا في استثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة النفسى.

ولعل من أهم سمات الشخصية الإيجابية هو تفكيرها، فالتفكير الإيجابي أداة لروية الجانب الإيجابي من الأشياء، والذي يتخذ صور متعددة تعكس على سلوك الفرد، ويصاحبه عدد من العمليات العقلية والوجدانية والسلوكية ، منها التفاؤل والضبط الانفعالي وتحمل المسؤولية وحب الحياة ، وعن طريق التفكير الإيجابي يستطيع الإنسان التحكم في كثير من المشاعر غير المرغوبة والتي تعيق الفرد ويعمل على إزالتها مما يجعل التفكير الإيجابي يرتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في مجالات الحياة المختلفة (بركات ٢٠٠٦).

كما ينعكس التفكير الإيجابي على أسلوب حياة الفرد ونظرته تجاه نفسه ، فتقدير الذات من الأمور الهامة التي تسهم بدور كبير في تشكيل سلوك الفرد والذي يمثل فكرة الفرد عن نفسه وتقويمه لهذه الفكرة ، فإحساس الفرد بذاته وتقديره لها يعد من الحاجات الأساسية للفرد. فقد أدرجه ماسلو في اعلى درجة للحاجات الأساسية في هرمه لأهميته في تحديد نمط شخصيته ، فالتقدير الموجب للنفس له أثر واضح في مقدار ما يملكه الإنسان من ايجابيات شخصية (McLeod 2007).

فقدرة الفرد على معرفة ذاته من الأمور الهامة في حياته، إذا من خلال هذه القدرة يستطيع الإنسان أن يوجهه قدراته بصورة أفضل ، فلا يحملها مالا تطبيق ولا يقلل من قيمتها مما ينعكس سلبا على أداءه ، و يعتبر تقدير الذات المفتاح الحقيقي للنجاح، فمن خلال المعرفة الصحيحة للذات يستطيع الفرد تحقيق كل طموحاته ، فالتعلم وحده لا يوصل للنجاح في ظل افتقاد الفرد للتقييم الإيجابي لذاته (حسين ٢٠١٧).

ويري (الزغبى ٢٠١٥) أن أسلوب حياة الفرد في تقديره لذاته، وطريقة تفكيره وعمله ونظراته الإيجابية إلى نفسه ومشاعره نحو الآخرين يتضمن إنجازه لأهدافه في الحياة، ورضاه عنها، فكلما زاد تقدير الفرد لذاته ازدادت إنتاجيته وفاعليته في الحياة ورضاه. فالرضا عن الحياة يؤثر على حياة الفرد، في نواحي عدة فهو يرتبط بالإنجاز في مجالات الحياة المختلفة الأكاديمية والاجتماعية وغيرها وبالتالي فهو يؤثر على شخصية الفرد، ويرتبط الرضا عن الحياة بالتوافق النفسي للفرد والصحة النفسية والجسمية والشعور بالسعادة.

ولذلك ترى الباحثة أن التفكير الإيجابي يؤثر على جوانب مختلفة في حياة الفرد، ولعل من أهمها تقدير الذات وهو تمتع الفرد بالثقة بالنفس والأيمان التام بالقدرة على التكيف والتعامل مع التحديات الأساسية في الحياة والرضا عنها، ويرتبط الرضا عن الحياة بدوره بالتوافق النفسي للفرد، كما أن الرضا عن الحياة وتقدير الذات من المتغيرات المؤثرة في حياة الطالب الجامعي، حيث تكثر في هذه المرحلة العمرية نسب الشعور بالإحباط وعدم القدرة على تحقيق الذات والميل للسلبية، والتي قد تكون بصورة أكبر لدى الطالبات حيث تتزايد عليها الضغوط خاصة إذا كانت متزوجة وأم، مما أوجب ضرورة معرفة مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الجامعية ومدى تقديرهن لذواتهن وواقع الرضا عن الحياة لديهن ومعرفة طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات.

• مشكلة البحث :

تستلزم طبيعة الحياة على الأرض من الفرد أن يسعى ويعمل حتى يستطيع العيش فيها، وعليه مواجهة الصعوبات التي تعترضه، وإيجاد الحلول المناسبة لها باستخدام العقل الذي وهبه له الله سبحانه وتعالى واعتمادا على الطريقة التي يتبعها الفرد في تفكيره لتحقيق الإمكانية للوصول إلى الحلول. فعند استخدام التفكير الإيجابي والذي يعني الوصول إلى نتائج أفضل عن طريق إيجاد أفكار إيجابية يستطيع الفرد تخطي المشكلات والنجاح في جوانب الحياة المختلفة، ومنها الحياة الأكاديمية لذلك يجب أن يتصف الطلبة الجامعيين بهذا النوع من التفكير ويرى (Seligman et al ٢٠٠٠) أن من أهم مؤهلات النجاح التمسك بالأفكار الإيجابية والإيمان بإمكانية تحقيق النجاح، مما يجعل العقل يعمل في اتجاه تحقيق النجاح ومن ثم الشعور بالكفاءة الشخصية والسعادة في الحياة.

وتعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المؤثرة في شخصية الطالب، فالخبرات التي يمر بها الطالب في الجامعة من نجاح أو فشل تؤثر في مستوى تقدير الطالب لذاته، فغالبا ما يرتبط النجاح بتقدير الذات الإيجابي، و بالمقابل فيؤدي الفشل إلى الإحباط وسؤ التوافق والتقدير المتدني لذاته (Robert2004).

كما تمثل متطلبات هذه المرحلة بجوانبها المتعددة الأكاديمية والاجتماعية والمالية مصادرا للضغوط على الطالبات، مما ينعكس سلبا على درجة توافقهن ونجاحهن الأكاديمي. والذي ينعكس بدوره على مستوى تقديرهن لذواتهن. كما أن الطالبة الجامعية في مرحلة عمرية هامة تتعرض خلالها إلى الكثير من

التغيرات المتلاحقة في الجوانب المعرفية والاجتماعية والتكنولوجية ، مما يؤثر على درجة رضاها عن الحياة بصورة عامة وعن الحياة الجامعية بصورة خاصة. مما اوجب ضرورة معرفة واقع التفكير الإيجابي لدي طالبات هذه المرحلة وارتباط التفكير الإيجابي بدرجة تقدير الذات والرضا عن الحياة لديهن .

يمكن تحديد مشكلة الدراسة بأنها تتلخص في التساؤلات الآتية:

« ما هو مستوى التفكير الإيجابي لدي طالبات المرحلة الجامعية؟
« هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة وتقدير الذات؟

« هل يمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي من درجات تقدير الذات والرضا عن الحياة لطالبات المرحلة الجامعية؟

• أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي:

« معرفة مستوى التفكير الإيجابي لدي طالبات المرحلة الجامعية.
« معرفة طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة وتقدير الذات لدي طالبات المرحلة الجامعية.

« معرفة مدى إمكانية التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال تقدير الذات والرضا عن الحياة لطالبات المرحلة الجامعية.

• أهمية البحث:

تنبع أهمية البحث من أهمية المرحلة العمرية التي يتم إجراء البحث عليها ، وهي المرحلة الجامعية والتي تدخل ضمن مرحلة الشباب التي تعتبر من أكثر الفئات التي يعتمد عليها في تقدم المجتمعات. ويعد التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة وتقدير الذات من المصطلحات النفسية التي تمثل أهمية كبيرة في حياة الفرد ، ومن أهم مقومات الحياة النفسية السوية، ومعرفة مدى تمتع الطالبات بهذه المفاهيم النفسية ينعكس بصورة ايجابية على الحياة العلمية للطالبات في المرحلة الجامعية.

• الأهمية التطبيقية:

« الإسهام في زيادة الدراسات في مجال التفكير الإيجابي عامة والمرحلة الجامعية خاصة .

« إيجاد مقترحات لزيادة الاهتمام بمعرفة التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة، وذلك من خلال الدورات التدريبية والتخصصات الأكاديمية.

« تسليط الضوء عن الدور الذي يلعبه التفكير الإيجابي في حياة الطالبات وخاصة في المرحلة الجامعية.

• الحدود

« الحدود البشرية:تم إجراء الدراسة على عينة من طالبات التربية كلية التربية جامعة جدة قسم رياض الأطفال من المستوى الأول إلى المستوى الثامن.

◀ الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام
١٤٤٠ - ١٤٤٠هـ

• مصطلحات الدراسة

• التفكير الإيجابي

عرفه (إبراهيم ٢٠٠٨) بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها ، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناتجة وتدعيم حل المشكلات ومن خلال تكوين أنظمة وانساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة.

وتعرف (سيد ٢٠٠٦) التفكير الإيجابي بأنه توقع النجاح والقدرة على معالجة المشكلات ، بتوجيه من قناعات عقلية بناءة باستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية والتي تزيد من أمداد الفرد بثقته في أدائه لعمليات التفكير لديه.

وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي إجرائيا بأنه الدرجة التي تحصل عليها طالبات العينة في مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في هذه الدراسة.

• تقدير الذات

عرفه (أبوجادو ١٩٩٨) بأنه اتجاهات تقييميه نحو الذات من حيث القدرة على النجاح والكفاءة.

عرفه (زهران ١٩٨٠) على انه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ، يقوم الفرد ببلورته ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته.

وتعرف الباحثة تقدير الذات إجرائيا بأنه الدرجة التي تحصل عليها طالبات العينة في مقياس تقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة.

• الرضا عن الحياة

عرف (Buetell 2007) الرضا عن الحياة الرضا بأنه الدرجة التي يقيم بها الشخص بشكل إيجابي الجودة العامة لحياته ككل. بمعنى آخر، إلى أي مدى يحب الشخص الحياة التي يعيشها.

وعرفت (عبد المقصود ٢٠٠٣) الرضا عن الحياة بأنه حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجابته وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته وأسرته وللآخرين وتقبله للبيئة المدركة وفاعليته مع خبراتها بصورة متوافقة.

وتعرف الباحثة الرضا عن الحياة إجرائيا بأنه الدرجة التي عليها التي تحصل عليها طالبات العينة في مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

• الفروض

◀ يتسم مستوي التفكير الإيجابي وسط طالبات المرحلة الجامعية بالارتفاع.

« توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة.

« يمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي من مستوي تقدير الذات والرضا عن الحياة.

• الإطار النظري

• أولاً: التفكير الإيجابي

• التفكير

أوجدت تعريفات مختلفة للتفكير، ومنها أن التفكير هو تجربة ذهنية تشمل كل نشاط عقلي يتم فيه استخدام الوظائف النفسية لحل مشكلة من المشكلات، حيث تصاغ لها عدة حلول محكمة يفاضل بينها العقل لاختيار الحل النهائي (سهيل دياب ٢٠٠٠).

والإيجابية كما يعرفها بروس (٢٠٠٥) المحافظة على التوازن السليم في أدراك مختلف المشكلات، وهي أسلوب متكامل في الحياة، يقوم بالتركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً عن السلبيات والثقة بالنفس والآخرين وتبني الأسلوب الأمثل في الحياة.

• التفكير الإيجابي:-

يعرف (عبد الستار ٢٠٠٨) التفكير الإيجابي بأنه التفكير الذي يحتوي على أساليب حل المشكلات بدلاً من الهروب والتأجيل، وعمليات معالجة الأفكار الخاطئة التي تتكون عن الذات أو عن الآخرين واستبدال الأفكار المؤدية للاضطراب بأفكار أخرى بناءة تدفع الفرد إلى الأمام.

وعرفه (الفتحي ٢٠٠٩) بأنه مصدر قوة ومصدر حرية لأنه يساعد الإنسان على التفكير في الحل حتى يجده. وبذلك يزداد مهارة وثقة وقوة ومصدر حرية لأن الإنسان سيتحرر من معاناة الألم وسحب التفكير السلبي وأثاره.

أما (٢٠١٠ Seligman & Csizentmihalyi) فقد أورد أن التفكير الإيجابي هو مجموعة من الاستراتيجيات في الشخصية، وتوجد بدرجات متفاوتة عند البشر منها التفاؤل والذكاء الوجداني والرضا وتقبل الذات غير المشروط والكفاءة الشخصية وتحقيق الذات وغيرها من الاستراتيجيات التي تجعل الفرد أكثر مسئولية وتحفيز.

وقد عرفت وفاء محمد في (عبد الرقيب ٢٠٠٨) التفكير الإيجابي بأنه استخدام قدرة عقلك الباطن، لتأثير على حياتك العامة، بطريقة تساعدك على بلوغ آمالك وتحقيق أحلامك أو هو قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية.

وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي بأنه نمط من أنماط التفكير، يجعل الفرد يكيف، عقله على التعامل مع الأفكار، والمواقف والمشكلات بصورة سهلة، وثقة ومهارة، مما ينتج عنه نتائج إيجابية.

• أهمية التفكير الإيجابي

تنبع أهمية التفكير الإيجابي من خلال ارتباطه بنواحي مختلفة من حياة الفرد فالتفكير الإيجابي، له تأثير قياسي على نجاح الفرد، من خلال :

- ◀ قدرته على استنباط الحلول الأفضل مما ينتج عنه إتقان العمل.
- ◀ يساعد على اختيار أهداف عملية ويساعد الفرد على تحقيقها.
- ◀ يساعد على الإحساس بالسعادة والتفاؤل وتحسين الشعور الداخلي للفرد.
- ◀ يجعل الأفكار الإيجابية تنجذب إلى الفرد وتخرج الأفكار السلبية مما يجعل العقل يعمل بفعالية بناء.

أما أنماط التفكير الإيجابي فقد أجملها (عبد المريد ٢٠٠٩) في التفاؤل، الضبط الانفعالي، التحكم في العمليات العقلية، حب التعلم، الشعور بالرضا، التسامح مع الاختلاف عن الآخرين، تقبل المسؤولية الشخصية، تقبل الذات غير المشروط، المسامحة والذكاء الاجتماعي. وعلى ذلك فإن الأفراد الذي يميلون إلى استخدام التفكير الإيجابي يتميزون بأنهم :

- ◀ يميلون إلى استخدام استراتيجيات التحدث الذاتي بصورة فعالة وإيجابية في الغالب.
- ◀ الرؤية الواضحة للأهداف.
- ◀ القيم العليا فهم يمتلكون الصفات المثلى التي تجعلهم بعيدا عن السلبية.
- ◀ يمتلكون القدرة على تغيير حالة تفكيرهم من السلبي إلى الإيجابي .
- ◀ يبحثون عن الأفكار الإيجابية قبل حدوث الوقائع
- ◀ قدرتهم على الإدارة الذاتية للتفكير نحو الإيجابية عالية
- ◀ لديهم القدرة على تحقيق ذواتهم وتحسين وصورهم .

• استراتيجيات التفكير الإيجابي

- ◀ إستراتيجية التحدث الذاتي :يقصد به الحوار الداخلي وهو حوار عقلي ويسهم بصورة كبيرة في تعديل السلوك والأفكار ويعتمد على المقارنة
- ◀ اتخاذ القرارات :تتم عن طريق التفاعل مع الموقف ورويته من نواحي مختلفة بغية الوصول إلى قرار صحيح.
- ◀ حل المشكلة يعتبر من أنواع التفكير الذي يمكن تعلمه واكتسابه مهاراته عن طريق الممارسة وبيداء من الصغر.
- ◀ استراتيجيات النمذجة وتساهم هذه الإستراتيجية في إكساب سلوكيات جديدة أو حذف سلوكيات موجودة أو تدعيم ظهور سلوكيات موجودة وتعتمد على شكل النموذج(الفقي ٢٠٠٩).

ولقد حدد (Seligman ٢٠٠٤) ٢٤ عنصرا موزعة على ٦ فضاءات تمثل استراتيجيات التفكير الإيجابي وتشمل المعرفة والحكمة الإنسانية، العدل، الحكمة، الاعتدال النفسي، الروحانية والتدين.

• تقدير الذات

من المفاهيم التي وجدت اهتماماً مقدرًا من قبل الباحثين في مجال علم النفس. وقد تباينت التعريفات من قبل العلماء للمفهوم، فقد عرف (coppersmith ١٩٦٧) تقدير الذات بآفة تقييم يضعه الفرد ويعمل علي الحفاظ عليه، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، وهو مجموع الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد ، عندما يواجه العالم المحيط به وذلك فيما يتعلق بتوقعات الفشل والنجاح والقبول وقوة الشخصية.

وقد أشار (عبد الله ١٩٩٨) إلي أن تقدير الذات هو حكم ذاتي عن الأهمية التي يشعر بها الفرد ، نحو ذاته فهو خبرة ذاتية ينقلها الفرد للآخرين ،من خلال التعبيرات اللفظية، وغيرها من أشكال السلوك التعبيري المباشر.

وتقدير الذات هو "مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد، عندما يواجه العالم المحيط به، ومن هنا تقدير الذات، يعطي الشخص تجهيزا عقليا، للاستجابة طبقا لتوقعات النجاح والقبول والقوة" (عبد الرحيم ١٩٨٥ص٢٢٥).

يفترض أبراهام ماسلو في نظريته أن الحاجات تنظم في تدرج هرمي بدء من الحاجات الفسيولوجية إلي الحاجات المعرفية والجمالية وقد عرف الحاجة إلي التقدير بأنها الحاجات التي تتعلق باحترام الذات والشعور بالكفاءة الشخصية ورأي الآخرين الذي يعبر عن الاستحسان ويودي غياب هذا الاحترام إلي قمع رغبة الشخص في المشاركة والمساهمة الفعالة في عمله وهذا النوع من المشاعر ينتج عن الانغماس في الأنشطة التي تعتبر نافعة اجتماعيا. (يونس ٢٠١٥).

وقد أورد (كفا في ١٩٨٩) في نظريته عن تقدير الذات تطور الصورة الإيجابية للذات، في مرحلة المراهقة وما تقوم به الأسرة في ذلك، وعمل علي توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا. واعتبر أن مفهوم الذات يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه ، وأن الفرد يكون نحوها اتجاها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى.

• مستويات تقدير الذات :

عرف Joseph Mutin في (سليم ٢٠٠٣) تقدير الذات العالي بأنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد لذاته، إذا يشعر بأنه ناجح و جدير بالتقدير وتنمو لديه الثقة بقدراته لإيجاد الحلول لمشكلاته، ولا يخاف من المواقف حوله ، بل يواجهها بكل إدارة. فالفرد يميل إلي إظهار جوانب قدراته كما لديه القدرة علي التعبير عن الأفكار والمشاركة وإصدار الأوامر.

أما المستوي المتدني فيعرفه روسنبرج (Rosenberg 1956) بأنه عدم رضا الفرد بحق ذاته أو رفضها فهو يشعر بالإحباط وينتابه الإحساس بالعجز والقلق نحو

التعامل مع الآخرين، ومن سماته احتقار الذات والتشاؤم وتعديل أرائه خوفا من سخرية الآخرين، وعدم الشعور بالكفاءة.

ويري (Coppersmith ١٩٦٧) أن هناك نوع ثالث من تقدير الذات وهم الأفراد ذوي المستوي المتوسط ويكون بين المستوي المرتفع والمنخفض. وقد أشار إلي أن الأشخاص الذي يمتلكون تقدير ذات عالي اقل إصابة القلق والاكتئاب ويتمتعون بصحة جيدة ، و يقيمون بتوظيف استراتيجيات فعالة لتحقيق أهدافهم، ويشعرون بأنهم يسيطرون بصورة اكبر علي مجريات الأحداث وإنهم اقل استسلاما للمحن.

• العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

من العوامل المؤثرة في تقدير الذات ما يتعلق بالفرد نفسه ومنها: -

◀◀ الجنس: ويظهر ذلك من خلال عملية التنشئة الاجتماعية واختلافها بين البنت والولد

◀◀ الناحية الجسمية: فالملامح الجميلة والطول وبنية الجسم لها تأثير ايجابي في روية الفرد لذاته.

◀◀ التحصيل الأكاديمي: فالأفراد ذو التحصيل العالي يكونون مفاهيم ومشاعر ايجابية اتجاه أنفسهم.

◀◀ السن: يتطور مفهوم الذات مع التقدم في السن ولكنه يرتبط بالطبقة الاجتماعية والنوع والقدرات العقلية لذلك فتقدير الذات يزداد تمايزا مع تقدم النمو. (حسين ٢٠١٧)

• الرضا عن الحياة:

يعد مفهوم الرضا عن الحياة من المصطلحات الحديثة التي أوجدها علم النفس الإيجابي. ويربط عدد من العلماء بينه وبين الرفاهية في الحياة.

يعرف (الدسوقي ١٩٩٨) الرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها ، طبقا لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم علي مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوي الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته. وقد أورد (شوقرة ٢٠١٢) أن منظمة الصحة العالمية تعرف الرضا عن الحياة بأنه معتقدات الفرد عن موقعه في القيم وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته ، في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه. ويعرفه (الديب ١٩٩٤) بأنه تقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يحيهاها في المجال الحيوي المحيط به، ويبدو هذا الرضا في توافق الشخص مع ربه وذاته وأسرته وسعادته في العمل وتقبله لأصدقائه. وكونه راضيا عن انجازاته الماضية متفائلا بما ينتظره من مستقبل.

وبناء علي ذلك يعتبر الرضا عن الحياة هو تمثيل لأقصى ما يمكن أن يرغب به الفرد. في حياته حيث يتمثل ذلك في الشعور بالسعادة، والاستقرار والتقدير الاجتماعي والذي ينعكس علي سلوكه.

ويرتبط الرضا ببعض النواحي النفسية ومنها التقبل فكلما زاد تقبل الفرد بوضعه كلما زادت درجة الرضا وكذلك يرتبط بما يتوقعه الفرد من نتائج فكلما كان التوقع ايجابيا كان الرضا مرتفعا (شوقرة٢٠١٢).

ودلت نتائج بعض الدراسات إلى أن مفهوم الرضا عن الحياة يعتمد علي هرمية ماسلو في إشباع الحاجات وتدرجها فعندما يحقق الفرد متطلباته المختلفة يشعر بالسعادة والرضا وعليه فالرضا يرتبط بعدد من الحاجات ومنها: -

- ◀◀ الحاجة إلي انتباه واهتمام الآخرين
- ◀◀ الحاجة إلي إشباع الحاجات الجسدية والعقلية
- ◀◀ القدرة علي تحقيق الأهداف الشخصية
- ◀◀ القدرة علي حل المشكلات
- ◀◀ المساهمة في مساعدة الآخرين
- ◀◀ الحاجة للحب والصداقة
- ◀◀ الشعور بالسيطرة
- ◀◀ تحقيق الهوية ومطالب كل مرحلة عمرية
- ◀◀ الحاجة للأمن والطمأنينة

ولقد ارتبط الرضا عن الحياة بعدة مفاهيم منها السعادة والتي يري (مرسي٢٠٠٠) أنها حالة وجدانية بينما الرضا هو عملية تتضمن إصدار أحكام معرفية و أن الرضا عن الحياة من أهم مكونات السعادة وعلي الفرد أن يكون راضيا بحياته ويسعى إلي تنميتها ومن المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة، تقبل الحياة، نوعية الحياة، التدين.

• محددات الشعور بالرضا

يوجد اختلاف بين الأفراد في درجة تقديرهم لمدي شعورهم بالرضا ويعزي ذلك لوجود عوامل تؤثر علي شعور الفرد بالرضا منها :

- ◀◀ تأثير الظروف الموضوعية علي الشعور.
- ◀◀ خبرة الأحداث السارة.
- ◀◀ الطموح والانجاز.
- ◀◀ المقارنة مع الآخرين.

• الدراسات السابقة

• أولا دراسات تناولت التفكير الإيجابي وتقدير الذات

دراسة (حسين٢٠١٧) والتي هدفت إلي معرفة تقدير الذات وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدي طالبات قسم اللغة العربية جامعة قطر حيث بلغت العينة ٣٠٣ طالبة. وتوصلت الباحثة إلي أن تقدير الذات لدي الطالبات يتسم بالانخفاض، بينما يتسم التفكير الإيجابي بالارتفاع.ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والتفكير الإيجابي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

في تقدير الذات لدى الطالبات تعزي للتحصيل الدراسي، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطالبات تعزي لنوع الكلية.

دراسة (الحويج ٢٠١٧) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي تكونت عينة الدراسة من ١٢٠ طالب وطالبة بالصف الثالث الثانوي بمدينة الخمس بليبيا وقد دلت الدراسة أن هناك علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية ما بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي كما بينت الدراسة علي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة فيما يخص متغير الجنس.

دراسة (علة و بوزاد ٢٠١٦) هدفت الدراسة لبحث التفكير الإيجابي لدى الطلاب الجامعيين بجامعة ثليجي على عينة بلغ عددهم ٢٠٠ طالب وطالبة حيث توصلت من النتائج أهمها ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين أما الأبعاد الأكثر شيوعا فقد جاء الشعور العام بالرضا أولا ثم التقبل الإيجابي للاختلاف حب التعلم، التفتح المعرفي الصحي، السماحة، الأريحية، الضبط الانفعالي، التحكم، المجازفة الإيجابية الذكاء الوجداني، التوقعات الإيجابية والتفاؤل وأخيرا تقبل المسؤولية الشخصية أما الفروق الشخصية توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لصالح الإناث.

دراسة (عبد الرحمن ٢٠١٥) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة والقدرة علي مواجهة الضغوط تكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ شاب وشابه وأسفرت نتائج لدراسة علي وجود ارتباط بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة والقدرة علي مواجهة الضغوط كما دلت علي وجود فروق في التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث لصالح الإناث وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات والرضا عن الحياة والقدرة علي مواجهة الضغوط بين الذكور والإناث.

دراسة (أحمد ٢٠١٤) هدفت الدراية إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدي المراهقين تكونت العينة من ٣٠ مراهق مراهقة تم تقسميهم إلي مجموعة تجريبية وأخري ضابطة دلت نتائج الدراسة علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية قي التفكير الإيجابي في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الذكور والإناث في التفكير الإيجابي وانه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

دراسة (عبد العزيز ٢٠١٢) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين أنماط التفكير وتقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات ومنها الجنس، والتخصص الدراسي ومستوي التحصيل الدراسي، تكونت العينة من ٣٠٠ طالب وطالبة من جامعة بشار استخدمت فيها الباحثة مقياس التفكير السلبي والإيجابي ومقياس

كوبر سميث لتقدير الذات دلت الدراسة علي وجود علاقة ارتباطية بين نمط التفكير وتقدير الذات.

دراسة (Caprara&Steca2005) أجريت الدراسة على (٦٨٣) فرد من البالغين الإيطاليين المنتمين إلى ست فئات عمرية مختلفة. بهدف معرفة تأثير معتقدات الضعالية الذاتية على العناصر المعرفية والوجدانية والرفاه الشخصي والإيجابية في التفكير والسعادة ودلت الدراسة علي أن التفكير الإيجابي يتوافق مع البعد الكامن وراء الرضا عن الحياة ، تقدير الذات ، والتفؤل والسعادة ، حيث تم تجربتهم في مجموعات متنوعة من مواقف الحياة اليومية.

• ثانيا دراسات تناولت التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة

دراسة (صالحين ٢٠١٧) هدفت تلك الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والكمالية والرضا عن الحياة لدى شباب الجامعة، وتكونت العينة من (٣٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب علي مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم علي مقياس الكمالية وتوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب علي مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم علي الرضا عن الحياة .ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والكمالية والرضا عن الحياة.

دراسة (عبد الرؤوف ٢٠١٦) أجريت على عينة مكونة من (١٠٩٠) طالب و طالبة بجامعة المنوفية، للكشف عن مستوياتهم في التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة ومعرفة الفروق في المتغيرين وفقاً للجنس والتخصص الدراسي وإمكانية التنبؤ بدرجة شعورهم بالرضا عن حياتهم ، من خلال مستوياتهم في التفكير الإيجابي دلت النتائج على أن ٦٦.٥% من أفراد العينة كان لديهم مستوى متدني من التفكير الإيجابي و ٧٠.٣% منهم غير راضين عن حياتهم فضلاً عن عدم وجود فروق في المتغيرين وفقاً للتخصص الدراسي ووجود فروق وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث. كما أمكن التنبؤ بدرجة الشعور بالرضا من خلال خمسة من أبعاد للتفكير الإيجابي.

دراسة (Hamarta2009) والتي هدفت إلي فحص أسلوب حل المشكلة الاجتماعية لدي طلاب الجامعة للتنبؤ بتقدير الذات والرضا عن الحياة . وقد تكونت العينة من (٤٠٥) طالبا جامعيًا وقد دلت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية بين كل من تقدير الذات والرضا عن الحياة ، بالتوجه الإيجابي نحو المشكلة وحلها عقليا ووجدت علاقة ارتباطية سلبية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات والبعد عن الآخرين وارتبط الرضا عن الحياة إيجابيا بتقدير الذات المرتفع.

دراسة (Jung ,et al2007) والتي هدفت إلي معرفة دور التفكير الإيجابي في الشعور بالرضا عن الحياة في كوريا وأجريت الدراسة علي عينة مكونة من (٤٠٩) فرد تراوحت أعمارهم بين (٢٠ - ٥٩) وقد أظهرت النتائج أن الأفراد الأصغر سنا

والأكثر دخلا وتعلّما كانت درجاتهم اعلى في الرضا عن الحياة وفي التفكير الإيجابي عمل الأكثر.

• المنهج :-

اتبعت الباحثة في هذا البحث المنهج الوصفي الارتباطي حيث أنه يصف العلاقات بين المتغيرات ومدى قوتها ومعرفة العوامل التي ترتبط بهذه المتغيرات.

• عينة الدراسة :-

تكونت عينة الدراسة من ٢٤٨ طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة جدة من قسم رياض الأطفال تم اختيارهم بطريقة عشوائية من جميع المستويات الدراسية من المستوي الأول إلى المستوي الثامن. تراوحت أعمارهن بين (١٩ - ٢٩) عاما بمتوسط حسابي ٢٢.٢١ وانحراف معياري ١.٩٤٠.

جدول (١) التكرارات والنسب المئوية لتوزيع أفراد العينة وفقا للمستويات الدراسية

النسبة المئوية	التكرار	المستوى الدراسي
١٢.٠٩	٣٠	الأول
١٢.٩٠	٣٢	الثاني
٩.٦٧	٢٤	الثالث
١٢.٠٩	٣٠	الرابع
١٣.٧٠	٣٤	الخامس
١٢.٩٠	٣٢	السادس
١٢.٠٩	٣٠	السابع
١٤.٥١	٣٦	الثامن
١٠٠%	٢٤٨	المجموع

• أدوات الدراسة :-

استخدمت الباحثة في الدراسة المقاييس التالية :-

• مقياس التفكير الإيجابي :-

قامت الباحثة وبعد الرجوع إلي عدد من الدراسات التي أجريت في مجال التفكير الإيجابي والاطلاع علي عدد من المقياس التي تم استخدامها لقياس التفكير الإيجابي بعمل المقياس والذي احتوي علي ٣٠ عبارة تقيس التفكير الإيجابي وقد تم عرض الصورة الأولية للمقياس علي عدد من المتخصصين في مجال علم النفس لإبداء الرأي حول مدى صلاحية عبارات المقياس وقد تم تحكيم المقياس وفقا للتعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي وقد تم تعديل بعض العبارات بناء علي آرائهم.

• تصحيح المقياس :-

وقد تدرجت استجابات المقياس من تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، لا تنطبق علي، بحيث تم عمل مفتاح للتصحيح علي أساس أن يتم عن طريق إعطاء الدرجات وفق المستويات فيتم إعطاء المفحوص ٤ درجات إذا كانت استجابته (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا) و٣ درجات إذا كانت استجابته (تنطبق علي بدرجة كبيرة) درجتان إذا

كانت استجابته (تنطبق علي بدرجة متوسطة) ودرجة واحدة إذا كانت استجابته (لا تنطبق علي) وعليه تكون الدرجة النهائية للمقياس ١٢٠ واقل درجة ٣٠

• حساب الخصائص السيكومترية للمقياس :-

قامت الباحثة بتطبيق المقياس علي عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالبة من مجتمع العينة لحساب ثبات المقياس وصدقه.

• الثبات

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس وذلك عن طريق استخدام معامل ألفا كرونباخ وقد بلغ ٩١. وتعتبر قيمة مرتفعة وقد قامت الباحثة كذلك باختبار ثبات المقياس عن طريق التجزئية النصفية للاختبار وبلغ معامل سبيرمان بروان ٧٨. وتعتبر قيمة مناسبة وقد بلغ معامل الارتباط باستخدام بيرسون ٦٤. وكانت العلاقة دالة عند مستوي ٠,٠١ وتعتبر قيمة مناسبة.

• الصدق

تم حساب الصدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة مع مجموع العبارات التي شملها المقياس والجدول أدناه يوضح الإجراء

جدول (٢) معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	.618	16	.537
2	.663	17	.570
3	.522	18	.511
4	.587	20	.692
5	.571	21	.345
6	.649	22	.409
7	.691	٢٢	.644
8	.521	23	.666
9	.321	24	.708
10	.360	25	.692
11	.320	26	.597
12	.348	27	.494
13	.579	28	.433
14	.478	29	.591
15	.599	30	.605

ويتضح من الجدول أعلاه أن جميع بنود المقياس ايجابية وجيدة الارتباط مع مجموع البنود.

• الصدق الذاتي

قامت الباحثة بحساب الصدق الذاتي للمقياس عن طريق حساب قيم الجذر التربيعي لمعاملات ثبات المقياس. وقد بلغ 95. مما يدل علي تمتع المقياس بقدر مرتفع من الصدق الذاتي.

• ثانياً مقياس تقدير الذات:

استخدمت الباحثة مقياس Rosenberg self-esteem scale والذي تم وضعه من قبل موريس روسنبرج في عام ١٩٦٥م ويتميز بأنه اختبار قصير وذو خصائص سيكومترية جيدة

يتكون المقياس من ١٠ عناصر حيث يطلب من المفحوص تحديد درجة موافقته على كل عبارة بحيث يضع دائرة حول ٣ إذا كان يوافق بشدة على العبارة. ودائرة حول ٢ إذا كان يوافق فقط على العبارة ودائرة حول ١ إذا كان لا يوافق على العبارة. ودائرة حول صفر إذا كان لا يوافق بشدة على العبارة.

• ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب الثبات للاختبار للعينة الاستطلاعية المكونة من ٣٠ طالبة من مجتمع العينة وذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ حيث بلغ ٠,70 وتعتبر قيمة مناسبة. كما تم حساب الثبات عن طريق التجزئية النصفية وكان معامل الارتباط 0.65 وكان الارتباط دال عند مستوي 01. وتعتبر هذه القيمة مناسبة.

• صدق المقياس :

ولتحديد صدق الاختبار قامت الباحثة بحسابه عن طريق صدق الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة مع مجموع العبارات التي شملها المقياس والجدول التالي يوضح نتائج هذا الإجراء.

جدول (٣) معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات

رقم العبارة	ارتباط الفقرة بالمقياس ككل
1	.301
2	.357
3	.477
4	.361
5	.350
6	.314
7	.474
8	.412
9	.356
10	.357

ويتضح من الجدول أعلاه أن جميع بنود المقياس ايجابية وجيدة الارتباط مع مجموع البنود.

• ثالثاً: مقياس الرضا عن الحياة

استخدمت الباحثة في الدراسة لقياس الرضا عن الحياة (مقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطلاب) Satisfaction Multidimensional Students' Life Scale (MSLSS) والذي وضعه (Scott Huebner (1998) ورفاقه . ويتكون من ٤٠ عبارة تغطي خمس مجالات من المجالات التي يظهر فيها الشعور بالرضا عن الحياة هي الأسرة (٧ بنود) والأصدقاء (٩ بنود) والمدرسة (٨ بنود) وبيئة الحياة

٩ بنود) والذات (٧ بنود). وقد وضعت أربع خيارات أمام كل عبارة وهي (دائماً ، غالباً، أحياناً، أبداً)

• ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب الثبات للاختبار للعيينة الاستطلاعية المكونة من ٣٠ طالبة من مجتمع العينة وذلك بإجراء معامل الثبات للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ وبلغ معامل الثبات 0.87 وهو معامل مرتفع ودال إحصائياً.

• صدق المقياس:-

كما قامت الباحثة بحساب معامل الصدق للمقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين كل بند من بنود المقياس، مع مجموع بنود المقياس والجدول التالي يبين نتيجة الإجراء.

جدول (٤) معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

رقم العبارة	معامل الاتساق	رقم العبارة	معامل الاتساق
1	.606	21	.303
2	.560	22	.378
3	.581	23	.548
4	.476	24	.321
5	.604	25	.276
6	.652	26	.298
7	.593	27	.485
8	.539	28	.368
9	.548	29	.893
10	.291	30	.356
11	.305	31	.559
12	.433	32	.572
13	.331	33	.686
14	.446	34	.580
15	.466	35	.459
16	.530	36	.577
17	.495	37	.327
20	.516	38	.325
19	.532	39	.288
20	.793	40	.431

و يتضح من الجدول نجد أن جميع العبارات كانت ايجابية ومناسبة الارتباط مع مجموع البنود.

أما للتحقق من الصدق الذاتي للمقياس فقد قامت الباحثة بحساب الصدق الذاتي، بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وقد بلغ معامل الصدق الذاتي 0,94 مما يدل على تمتع المقياس بدرجة كبيرة من الصدق.

• أساليب التحليل الإحصائي

من أجل الحصول على إجابات لفروض البحث تم تحليل المعلومات إحصائياً ، باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS وتمثلت الأساليب المستخدمة في

اختبارت (T-test) للضروق بين المجموعات ارتباط بيرسون ومعامل الانحدار الخطي المتعدد.

• نتائج الدراسة ومناقشتها:-

• الفرض الأول:

للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص علي " يتسم مستوي التفكير الإيجابي وسط طالبات المرحلة الجامعية بالارتفاع. تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجة اكتساب الطالبات للتفكير الإيجابي والجدول التالي يوضح نتائج هذا الأجراء.

جدول (٥) اختبار (ت) للمجموعة الواحدة لمعرفة السمة العامة المميزة للتفكير الإيجابي وسط طالبات المرحلة الجامعية (ن=٢٤٨)

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط النظري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التفكير الإيجابي	248	95,46	13,16	83	14,22	٢٤٧	٠٠١

يبين الجدول (٥) أن المتوسط الحسابي لمقياس التفكير الإيجابي بلغ (٩٥,٤٦) والانحراف المعياري بلغ (١٣,١٦)، بينما الوسيط النظري بلغ (٨٣) وقد بلغت قيمة ت (١١٤,٢٢) وكانت دالة عند مستوي دلالة ٠٠١ مما يعني ارتفاع درجة ممارسة التفكير الإيجابي من قبل طالبات المرحلة الجامعية ويعني تحقق الفرض الأول. وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (علة و بوزاد ٢٠١٧) ودراسة (حسين ٢٠١٧) ودراسة (قاسم ٢٠٠٩) حيث دلت هذه الدراسات علي وجود مستوي عالي من التفكير الإيجابي وتري الباحثة أن الطالبة في المرحلة الجامعية تمتلك قدرات متعددة منها القدرة علي الاستنتاج والمرونة في التفكير مما يتيح لها إمكانية حل المشكلات بصورة ايجابية.

• الفرض الثاني :

للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي بنص علي "توجد علاقة ارتباطية دالة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة وتقدير الذات. تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات علي مقياس تقدير الذات ومقياس التفكير الإيجابي ومقياس الرضا عن الحياة والجدول (٦) يبين نتائج الإجراء

جدول (٦) الارتباط بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات

المتغير	معامل الارتباط مع التفكير الإيجابي	مستوي الدلالة
تقدير الذات	,375	٠,٠١

دل الجدول (٦) علي وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوي الدلالة ٠٠١ بين مقياس التفكير الإيجابي و مقياس تقدير الذات وهذا يعني أنه كلما زاد التفكير الإيجابي زاد معه تقدير الذات وقد اتفقت هذه النتيجة مع النتائج التي توصل اليها كل من (عبدالرحمن ٢٠١٥) و (عبد العزيز ٢٠١٢) كما أشارت إلي ذلك (أحمد ٢٠١٤) والتي وجدت فروق في مستوي تقدير الذات بعد

تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدي المراهقين. إلا أنها اختلفت مع دراسة (حسين ٢٠١٧) والتي أثبتت عدم وجود علاقة بين المتغيرين. وتري الباحثة أن من الخصائص التي تتوافر في المفكر الإيجابي الميل إلي تقبل ذاته. وان الفرد الذي يشعر بتقديره لذاته لا بد أن يتصف بقدرات عقلية تمكنه من إدارة حياته ومشكلاته بطريقة تتسم بالعقلانية والموضوعية كما أشارت (عبدالرحمن ٢٠١٥). إلي أن شعور الفرد عن نفسه له تأثير عميق علي تفكيره وشعوره وقيمه وأهدافه مما يعني أن تقدير الذات العالي يولد لدي الفرد القدرة علي إيجاد الحلول الصحيحة لمشكلاته.

جدول (٧) الارتباط بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة

مستوي الدلالة	معامل الارتباط مع التفكير الإيجابي	أبعاد الرضا عن الحياة
دالا إحصائيا عند مستوى ٠.١	.428	الأسرة
دالا إحصائيا عند مستوى ٠.١	.205	الأصدقاء
دالا إحصائيا عند مستوى ٠.١	.292	الجامعة
دالا إحصائيا عند مستوى ٠.١	.213	بيئية الحياة
دالا إحصائيا عند مستوى ٠.١	.571	الذات
دالا إحصائيا عند مستوى ٠.١	.565	الكلية

دل الجدول (٧) علي وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ٠.١ بين مقياس التفكير الإيجابي و مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده وهذا يعني أنه كلما زاد التفكير الإيجابي زاد معه الرضا عن الحياة وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (عبد الرؤف ٢٠١٦) ودراسة (صالحين ٢٠١٧) دراسة (Jung, et al2007) ودراسة (Hamarta2009) وتري الباحثة أن ممارسة التفكير الإيجابي تجعل الفرد يميل إلي الرغبة في النجاح والانجاز المتميز في المجالات المختلفة، ويتسم سلوكه بالتفاؤل مما يستوجب الشعور بالسعادة والذي يؤدي بدوره إلي الرضا عن الحياة ويتفق ذلك مع ما أورده الفقي (٢٠٠٩) بان حياتنا من صنع أفكارنا فالتفكير الإيجابي يولد الرضا عن الحياة ويربي مرسى (٢٠٠٠) أن أسلوب التفكير لدي الفرد حيال المواقف والأحداث يسفر عن شعور بالسعادة أو الشقاء تبعا لدرجة قابليته للسعادة أو الشقاء وبناء علي المواقف المتخذة.

• الفرض الثالث:

للتحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص علي أنه "يمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي من درجات تقدير الذات والرضا عن الحياة". تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد؛ من أجل معرفة قدرة درجات تقدير الذات والرضا عن الحياة على التنبؤ بالتفكير الإيجابي. ونتيجة لهذا الإجراء نتج الجدول التالي:

جدول (٨) نتيجة تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة المتغيرات الأكثر قدرة على التنبؤ بالتفكير الإيجابي وسط طالبات المرحلة الجامعية

معامل التحديد المعدل	معامل الارتباط المتعدد	القيمة الاحتمالية	قيمة (ف) الحسوية	متوسط الرتب	درجات الحرية	مجموع الرتب	مصدر التباين	المتغيرات المفسرة للتفكير الإيجابي
0.047	0.568	0.001	57.140	6808.243 119.151	2 243 245	13616.485 28953.596 42570.081	الانحدار الخطأ الكلي	الرضا عن الحياة

من الجدول (٨) يتضح أن معامل الارتباط المتعدد بين الرضا عن الحياة والتفكير الإيجابي بلغ (٠,٥٦٨). بينما بلغ معامل التحديد المعدل (٠,٠٤٧) وذلك يدل علي أن أسهام الرضا عن الحياة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي كان دالا إحصائيا عند مستوي ٠,٠٠١. وقد بلغت قيمة ف (٥٧,١٤٠) وكانت دالة عند مستوي ٠,٠٠١ مما يعني تحقق الفرض فالرضا عن الحياة يعد من المفاهيم المنبئة بالتفكير الإيجابي ولقد دلت دراسة (عبد الرؤف ٢٠١٦) إلي أن خمسة من أبعاد التفكير الإيجابي كانت من منبئات الرضا عن الحياة وتعزو الباحثة ذلك إلي نتيجة الفرض الثاني والذي دل علي انه توجد علاقة ارتباطية دالة بين المتغيرين وقد أشار إلي ذلك (Seligman 2002) حيث ذكر بان الإيجابية في التفكير، والسلوك تعتبر مصدر للسعادة الحقيقية، فهي تساعد الفرد علي التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدفا، وتعينه علي مواجهة الصعاب ووسيلة إلي الشعور بالاستمتاع والشعور بالرضا.

• التوصيات والمقترحات :

- ◀ إجراء المزيد من الدراسات لمعرفة العوامل التي تساعد علي تنمية التفكير الإيجابي.
- ◀ اهتمام إدارات الجامعات بتطوير الخدمات الطلابية و البيئة الجامعية لزيادة مستوي الرضا لدي طلاب وطالبات الجامعات.
- ◀ تسليط الضوء علي الأسباب المعينة علي رفع تقدير الذات والرضا عن الحياة لدي طلاب المرحلة الجامعية بإجراء الدراسات في هذا المجال.

• المراجع :

• أولاً: المراجع العربية :

- إبراهيم، عبد الستار (٢٠٠٨). عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي القاهرة : دار الكتاب للطباعة والنشر.
- أبو جادو، صالح محمد علي (1998). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، عمان :دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي ماهيته و منطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية. الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية، العدد(٣٤)

- أحمد، سناء فراج (٢٠١٤).فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدي مجموعة من المراهقين.مجلة البحث العلمي في التربية عين شمس ٢ (١٥)ص٥٣٧-٥٥٤
- بركات ، زياد (٢٠٠٦). التفكير الإيجابي والسلبى لدي طلبة الجامعة دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات جامعة القدس المفتوحة
- بروس، يورك (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي ضمن سلسلة مهارات الحياة المثلى. ط١ بيروت: مكتبة لبنان.
- حبيب ، مجدي عبد الكريم (١٩٩٥). دراسات في أساليب التفكير. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية
- حسين، علياء عبد الله (٢٠١٧). تقدير الذات وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدي طالبات اللغة العربية جامعة قطر دراسة ميدانية بكليتي الآداب والتربية. رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية السودان، جامعة امدرمان الإسلامية.
- الحويج ، أحمد علي (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي. مجلة العلوم الإنسانية كلية الآداب جامعة المرقب ليبيا، العدد (١٤)، ص ٨٧- ١١٨
- الدسوقي ، مجدي محمد (١٩٩٨). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدي عينة من الراشدين وصغار السن. دراسات في الصحة النفسية. المجلد الأول ص. ١١٧-١٦١.
- دياب ، سهيل (٢٠٠٠). تعليم مهارات التفكير وتعلمها في منهاج الرياضيات لطلبة المرحلة الابتدائية العليا www.pdfactory.com
- الرقيب ،سعيد صالح (٢٠٠٨).أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية ورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع تحديات وآفاق.
- الزغبى، احمد محمد (٢٠١٥). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدي طلبة كلية التربية . جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث. مجلد ٣٧. العدد (١٤). ص ٥٤-٩٠.
- زهران ، حامد عبد السلام (١١١) التوجيه والإرشاد النفسي ط القاهرة عالم الكتب
- سليم ، مريم (2003) . تقدير الذات والثقة بالنفس . ط ١ بيروت :دار النهضة العربية.
- السيد ،أماني (٢٠٠٦) فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدي الطالبات المعرضات للضغوط النفسية مجلة كلية التربية بالاسماعلية دامتة قنا السويس العدد(٤)
- سيلجمان ،مارتن ترجمة السيد ،عزيزة (٢٠٠٦). علم النفس الاكلينيكي الإيجابي: اسطنبول.
- شقورة ، يحي عمر (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية، جامعة الأزهر.
- صالحين، دعاء إبراهيم (٢٠١٧). التفكير الإيجابي، وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية. جامعة عين شمس.
- عبد الرحيم، بخيت (١٩٨٥). استبيان تقدير الذات. القاهرة: دار جراء للنشر والتوزيع.
- عبد العزيز، حنان (٢٠١٢) نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات دراسة ميدانية علي عينة من طلبة جامعة بشار ، رسالة ماجستير قسم العلوم الاجتماعية جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان.
- عبد المرید، قاسم (٢٠٠٩). أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عاملية. دراسات نفسية، ١٩ (٤) ، ص٦٩١-٧٢٣.

- عبد المقصود، أماني (2003). دليل مقياس الرضا عن الحياة. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية
- عبدالله، معتز سيد (١٩٨٩). علاقة السلوك العدواني ببعض متغيرات الشخصية. مجلة علم النفس، عدد(٤٧) القاهرة: الهيئة المصرية العامة
- عله، عيشه، بوزاد، نعيمة (٢٠١٦). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالاعواظ . مجلة العلوم الإنسانية والتربوية. مجلد ٣ العدد(٢)، ص١٢٤-١٤٩.
- الفقي، إبراهيم محمد السيد (٢٠٠٩). التفكير السلبي والتفكير الإيجابي. الرياض: دار الراية.
- كفاي، علاء الدين (١٩٩٨). تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الاجتماعية الوالديه والأمن النفسي. المجلة العربية للعلوم الإنسانية. مجلد ٥، العدد (٣)، الكويت، جامعة الكويت.
- يونس، محمد محمود (٢٠١٥). سيكولوجيا الدافعية والانفعالات. عمان : دار المسيرة .

• ثانيا : المراجع الأجنبية

- Buetell, N. (2006): **Life satisfaction, a Sloan Work and Family Encyclopedia entry. Work and Family Researchers Network** Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/259486067_Life_Satisfaction_in_Relation_to_Work_and_Family .
- Caprara ,Gian .Steca, Patrizia(2005) Affective and Social Self-Regulatory Efficacy Beliefs as Determinants of Positive Thinking and Happiness European Psychologist Retrieved from . <https://www.researchgate.net/publication/232476987>
- Cooper, Smith .S.(1967)The Antecedents of self esteem , SanFrancisco: Freeman.
- Hamarta ,E.(2009)Apredical of self esteem and life satisfaction by social problem solving ,social behavior and personality 37(1)p73-82
- Huebner ,E.S., Laughlin ,J.E, Ash C& Gilman, R.(1998).Validation of the Multidimensional students 'life satisfaction scale .Journal of psycho educational Assessment 16, 118-134
- Jung, J. Oh, Y.; Oh, K.; Suh, D.; Shin, Y.; Kim, H.(2007) Positive thinking and life satisfaction amongst Koreans. *Yonsei Medical Journal*, 48,(3), p 371-378.
- McLeod, S. A. (2007) Maslow's Hierarchy of Needs. Available at <http://www.simplypsychology.org/maslow.html> .Accessed December 2018.
- Moksnes ,Unnik. Espnes, Geir. (2013) Self –esteem and life satisfaction in adolescents –gender and age as potential moderators .Quality of life research, volume 22(10), 2931-292.
- Robert , T. (2004) :Perceived family and peer transaction and self esteem. *Journal of Adolescence* ,1 (20).

- Rosenberg, M.(1965) :Society and the adolescent self-image. Princeton :NJ Princeton university press.here: <https://www.docdroid.net/Vt9xpBg/society-and-the-adolescent-self-image-morris-rosenberg->
- Seligman ,M.(2002) Positive Psychology .positive presentation positive therapy in C.R. Snyder &S. Lopec (Eds2000) the handbook of positive Psychology PP3-9 New York: oxford university press.
- Seligman, M. ,Csikszentmihalyi, M.(2000).Positive psychology: A introduction .American psychologist,(55) 5-14.
- Seligman, M. Peterson N; & park .(2004) Strength of character and Well-Being. *Journal of social and clinical psychology* ,23(5) ,pp .603-619.

