



البحث الأول

**التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتأثيره
على طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر**

إعداد:

د/ الشيماء قطب الشريف

مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي " الشعبة التربوية "

كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر



النفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وناكيد الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر

د/ الشيماء قطب الشريف

مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي " الشعبة التربوية"
كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر

• المستخلص :

هدف البحث الحالي إلى تحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية- التمكّن البيئي- النمو الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات- والدرجة الكلية) لدى عينت من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي وتحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وتأكيد الذات لدى عينت البحث التي تكونت من طالبات الفرقة الأولى بالكلية وعدددهن (١٧٣) طالبة، وتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي ، مقياس السعادة النفسية، ومقياس تأكيد الذات للتحقق من صحة الفروض وهي: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية(الاستقلالية- التمكّن البيئي- النمو الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات- والدرجة الكلية) لدى عينت من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر ، توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين التفكير الإيجابي وتأكيد الذات لدى عينت من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر. وتوصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية- التمكّن البيئي- النمو الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات- والدرجة الكلية) لدى الطالبات، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين التفكير الإيجابي وتأكيد الذات لدى عينت البحث.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي ، السعادة النفسية ، تأكيد الذات .

Positive Thinking and Its Relationship to Psychological Well- Being and Self Assertiveness among the Students of Faculty of Home Economics, Al-Azhar University.

Dr. Elshaimaa Kotb Elsherif

Abstract:

This study aimed to is to determine the relationship between Positive Thinking and the dimensions of Psychological Well- Being (Autonomy - Environmental Mastery - Personal Growth - Positive Relationships With Others - Purpose In Life - Self-Acceptance -and total degree) among students of Faculty of Home Economics and to determine the relationship between Positive Thinking and Self- Assertiveness in The research sample, which consisted of (173) female students in the first division of the college, followed the analytical descriptive approach, and the Positive Thinking Scale, the Psychological Well- Being Scale, and the Self- Assertiveness Scale were used to verify the validity of the hypotheses, namely: There is a correlational relationship of statistical significance at the level of $\alpha \leq 0.05$ Between positive thinking and the dimensions of psychological Well- Being (Autonomy - Environmental Mastery - Personal Growth - Positive Relationships With Others - Purpose In Life - Self-Acceptance - and total score) among a sample of female students of the Faculty of Home

Economics - Al-Azhar University, there is a correlational relationship with statistical significance at the $\alpha \leq 0.05$ level. 0.05 between positive thinking and self-Assertiveness of a sample of female students from the Faculty of Home Economics -Al-Azhar University. The research found that there is a positive correlational relationship with statistical significance at a 0.05 level between positive thinking and the dimensions of psychological Well-Being (Autonomy - Environmental Mastery - Personal Growth - Positive Relationships With Others - Purpose In Life - Self-Acceptance - and total score) among female students, and the existence of a related correlation. Statistical significance at $\alpha \leq 0.05$ level between positive thinking and self-Assertiveness among the research sample.

Keywords: Positive Thinking, Psychological Well-Being, Self Assertiveness

• مقدمة:

حسنا الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم على التفكير وجعله من السمات المميزة لأصحاب العقول الراجحة، ويصفهم دائما بأنهم يتفكرون في خلق السماوات والأرض، فالتفكير عملية عقلية معرفية سلوكية لا يمكن الاستغناء عنها في عملية اكتساب المعرفة وحل المشكلات التي تواجه الإنسان. وتمثل الجامعة منبعاً رئيسياً للفكر والمعرفة والعلم حيث تقوم بدور كبير في بناء المجتمع في مختلف مجالات الحياة، ومن المعروف أن عوامل تقدم المجتمعات ليست ما تملكه من ثروات طبيعية ولكن ما تملكه من ثروات عقلية وفكرية لدى الأفراد وخاصة طلبة الجامعة باعتبارهم قادة المستقبل، حتى أن بعض العلماء وجدوا أن تطور المجتمع لا يمكن إلا بتنمية القدرات الكامنة لدى طلبة الجامعة باعتبارهم أهم شريحة مؤثرة في المجتمع.

ويعد التفكير الإيجابي من المفاهيم الحديثة التي لاقت إهتماماً من الباحثين حديثاً، وهو نوع من التفكير يشير إلى امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة لمستقبله، وإقناعه بقدرته على النجاح، ويرى سليحمان أن الأفراد يميلون إلى أحد نمطي التفكير إما التفكير التفاضلي والذي يقصد به التفكير الإيجابي، هذا في مقابل التفكير التفاضلي، كما تشير دراسة بانديورا إلى اعتباره نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامه، والتي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره في وجهة سلبية. (في: أماني إبراهيم، ٢٠٠٦، ١٠٨)

ولهذا فالتفكير الإيجابي هو الذي يكسب الفرد وبصفة خاصة الطالب القدرة على إدارة الأزمات ومشاعر إيجابية ورؤية مشرقة وانتقاء استراتيجيات 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 إبراهيم، ٢٠١١، ١٠٧)، فهو يساعد الشباب على حل كثير من المشكلات وتجنب الوقوع في المزيد من الأخطاء، وكلما كان التفكير ايجابيا كلما أدى الى الوصول الى حلول فعالة للمشكلات، وكلما كان سلبيا كلما اتسمت اساليب التعامل مع المشكلات بالسطحية (هبة الله قاسم، ٢٠١٤، ١٠)

وتوصل أحمد الحويج (٢٠١٧) في دراسته الى وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي للطلاب، وأشار كل من (Alkhatib, M., 2020) وأسامة شعبان وآخرون (٢٠١٦) الى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والسعادة النفسية، وتوصلت سعاد البشر وحسن الحميدي (٢٠١٩) الى وجود علاقة إيجابية بين معنى الحياة والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، في حين توصلت إيمان دندي (٢٠١٣) في دراستها الى وجود علاقة إيجابية بينه وبين مهارات التواصل المدرسة، أما دراسة يوسف اسليم (٢٠١٧) فقد توصلت الى وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي للخريجين، وأشار Celik, I., & Saricm, H. (2018) الى وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي ومركز الضبط الأكاديمي والمثابرة. كما توصل نيومان جوديث (Newman, J., 2000) إلى أن التفكير الإيجابي يمنح الفرد حالة من السعادة الداخلية من خلال إتاحة الفرصة للتعامل مع المشكلات التي تواجهه بطريقة غير نمطية. (Newman, J., 2000, 17).

وتعد السعادة النفسية Psychological Well-Being من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي والذي تتركز جهوده في إثراء القوى الإنسانية بما يساعد الفرد على تجاوز الصعاب التي تواجهه نتيجة أحداث الحياة، ومن ثم تمكنه من تطوير شخصيته والتخلص مما يشوبها من نقص وضعف. وعرفتها (أمته قاسم وسحر عبد الله) بأنها "الرضا العام لدى الفرد عن حياته والإشباع وما يتبعه من الهناء والارتياح وتحقيق الذات، وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين". (أمته قاسم وسحر عبد الله، ٢٠١٨، ٩٢)

كما عرفتها مروة الدمرداش وآخرون بأنها "حالة معرفية يعبر عنها الفرد بإيجابيته تجاه مواقف الحياة المختلفة، ولها محددات داخلية كشعور الفرد بالضبط الداخلي والقدرة على تحقيق الذات، وخارجية كتوفر الحاجات الأساسية للمعيشة الإنسانية، وينتج عنها قدرته على الاستمتاع بكل من وقت العمل والفراغ". (مروة الدمرداش وآخرون، ٢٠١٠، ٤١٦)

ويرى أحمد عثمان أن للسعادة آثار إيجابية على سلوك الفرد، منها التفكير الإيجابي حيث يفكر الناس بطرق مختلفة وأكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة، كذلك يكونون أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديرا لذواتهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل وهم أكثر استعدادا لتقديم المساعدة الاجتماعية للآخرين. (أحمد عثمان، ٢٠١١، ١٥١) وتوصلت سميرة الجمال أن هناك علاقة بين السعادة النفسية والتحصيل الدراسي للطلاب الجامعي، وأن للسعادة النفسية تأثير إيجابي على اتجاهه نحو الدراسة الجامعية. وتعد دراسات (Ryff 1985- 2007) عن السعادة النفسية من أكثر الدراسات التي رسخت لهذا المفهوم وطرق البحث فيه وكيفية قياسه وأهم المؤشرات

للتعرف عليه، حيث وضعت (1989) Ryff نموذج العوامل الستة للسعادة النفسية وهي: الاستقلال الذاتي، والتمكن البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات). (السيد أبو هاشم وسماح القدور، ٢٠١٢، ١٠٣-١٠٤)

وقد سعت الثقافات المختلفة إلى الوصول إلى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها، وتحقيق الذات والتفؤل. وتتضمن السعادة من وجهة نظر ألبور وأجا هاريس (2007, Alipou & Agah Harris) عاملين هامين هما: العامل الانفعالي وما تمثله التجربة الانفعالية للفرد من الفرح والسرور وغيرها من المشاعر الإيجابية، أما العامل الثاني فهو التقييم المعرفي للرضا عن مجالات الحياة المختلفة التي تتمثل في السعادة والرفاهية النفسية. (Alipour & Agah Harris, 2007, 19)

وعلى الجانب الآخر يواجه الطالب العديد من المشكلات في البيئة الدراسية، ونقص تأكيد الذات لديه يحد من قدرته على التعبير عن آرائه ومشاعره الإيجابية أو السلبية، والمشاركة في الأنشطة، أو التحدث أمام زملائه، أو عرض وجهة نظره، أو طلب استفسارات، ويصعب عليه رد عدوان زميله أو طلب مساعدة من الآخرين. (عبد الله محمود، ٢٠٠٦، ٤٥٨) ومع مرور الوقت واستمرار استجاباتهم بهذه الطريقة السلبية سوف تؤدي بهم إلى نتائج سلبية نفسياً واجتماعياً تتمثل في القلق، والاكتئاب، والشعور بالنقص، والعجز عن التواصل مع الآخرين. (أحمد العراي، ٢٠١٣، ١١-١٢)

والسلوك التأكيدي أو التوكيدية Assertiveness كما عرفه فايز بشير هو سلوك يمكن الفرد من الدفاع عن حقوقه الشخصية، والتعبير عن آرائه ومشاعره الإيجابية والسلبية بصدق وتلقائية، والقدرة على رفض مطالب وضغوط الآخرين غير المنطقية، وعدم التردد في الطلب والمبادأة، والتفاعل الاجتماعي بصورة إيجابية، بحيث تتم ممارسة ذلك السلوك إما وجهاً لوجه، أو عبر استخدام وسائل الاتصال والتواصل الحديثة، وكل ذلك في إطار من الحكمة، والالتزام بالقيم، والمعايير الاجتماعية والأخلاقية. (فايز بشير، ٢٠١٦، ١٢)

وبناء على ما سبق فإن تمتع الطالب الجامعي بالصحة النفسية السوية والتي تتحدد من خلال الشعور بالسعادة النفسية، وتأكيد الذات يعد من الأمور الهامة التي يجب أخذها في الاعتبار، بالإضافة إلى أن التفكير الإيجابي يساعد على تطوير قدرات الأفراد والمجتمعات وتحقيق النجاحات، لما له من آثار ملموسة وبناءة في شخصية الفرد وصحته الجسدية والعقلية، ذلك أن سلوك الفرد هو نتاج ما يحمله من أفكار عن نفسه وعمن حوله، فإن كان تفكيره إيجابياً فإن ذلك سينعكس على سلوكه وستكون عاداته وقيمه إيجابية أيضاً والعكس. ومن هنا نبعت فكرة هذا البحث، ومن خلال اطلاع

الباحثة على بعض البحوث والدراسات السابقة لاحظت أن هناك قلة في البحوث والدراسات العربية التي تناولت التفكير الإيجابي في علاقته بكل من السعادة النفسية وتأكيد الذات- في حدود علم الباحثة توجد دراسة واحدة فقط وتمت في البيئة السعودية وهي دراسة (Alkhatib,M.,2020) - ومن ثم أصبحت هناك حاجة ماسة لإجراء مزيد من الدراسات لبحث التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة وتحديد علاقته بالسعادة النفسية وتأكيد الذات، وتحدد مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية :

- ◀ هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية- التمكّن البيئي- النمو الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات- والدرجة الكلية) لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر ؟
- ◀ هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وتأكيد الذات لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر ؟

• أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي إلى :
- ◀ تحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية- التمكّن البيئي- النمو الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات- والدرجة الكلية) لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر ؟
- ◀ تحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وتأكيد الذات لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة الأزهر ؟

• أهمية البحث:

- يفيد البحث الحالي في:
- ◀ توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية لأهمية التفكير الإيجابي والسعادة النفسية وتأكيد الذات لدى الطلاب.
- ◀ تحفيز الجامعات بزيادة الاهتمام بالتفكير الإيجابي والسعادة النفسية وتأكيد الذات لنمو شخصية أصيلة مفكرة تساهم في تحقيق أهداف التربية.
- ◀ تقديم أدوات ومقاييس يمكن الاستفادة منها على الصعيد التطبيقي .

• فروض البحث:

- ◀ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية- التمكّن البيئي- النمو الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات- والدرجة الكلية) لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر .

◀ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين التفكير الإيجابي وتأکید الذات لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر .

• حدود البحث:

- ◀ اقتصر البحث الحالي على :
- ◀ حدود بشرية: تكونت العينة الأساسية النهائية من طالبات الفرقة الأولى بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر وعددهن (١٧٣) طالبة.
- ◀ حدود مكانية: كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر .
- ◀ حدود زمانية: الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٩-٢٠٢٠ م

• مصطلحات البحث:

• التفكير الإيجابي Positive Thinking:

عرفه عبد الستار إبراهيم بأنه "التفكير الذي يؤدي بالفرد إلى القدرة على إدارة الأزمات ومشاعر إيجابية ورؤية مشرقة وانتقاء استراتيجيات 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 إبراهيم، ٢٠٠٨، ١٠٧)

ويعرف إجرائياً بأنه: الأنشطة والأساليب التي تزيد من قدرة الطالبة على تقويم أفكارها في مواجهة جميع أمور حياتها بطريقة تزيد من شعورها بالرضا والتقبل الإيجابي للذات. ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة من مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة).

• السعادة النفسية Psychological Well-Being :

ترى (Ryff & Singer, 2008) أنها عبارة عن مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام وحدتها في ستة عوامل هي:

- ◀ الاستقلالية Autonomy: أي مدى قدرته على تقرير مصيره بنفسه واستقلاله بذاته وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه دون الاعتماد على الآخرين.
- ◀ التمكن البيئي Environmental Mastery : وهو قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف المحيطة به ومدى الاستفادة بطريقة فعالة من هذه الظروف ، وتوفير البيئة المناسبة، أي القدرة على إدارة الظروف المحيطة.
- ◀ النمو الشخصي Personal Growth : أي قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتناؤل.

- ◀ العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations With Others: وهي قدرة الفرد على تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من: الود، والمحبة والألفة، والثقة المتبادلة.
- ◀ الحياة الهادفة Purpose In Life: وهي قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية توجه تصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.
- ◀ تقبل الذات Self- Acceptance: أي القدرة على تحقيق الذات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو الذات والحياة، وتقبل المظاهر المختلفة للذات سواء الايجابية أم السلبية. (السيد أبو هاشم وسماح القدور، ٢٠١٢، ١٠٣-١٠٤)
وتحدد إجرائيا: بمجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة من مقياس السعادة النفسية إعداد (Ryff, 2006) وتعريب السيد أبو هاشم (٢٠١٠).

• ناكيد الذات Self Assertiveness :

عرفه محمد العلمي بأنه قدرة الفرد على التعبير الملائم لفظا وسلوكا عن مشاعره وأفكاره تجاه الأشخاص والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه التي يستحقها دون ظلم أو عدوان. (محمد العلمي، ٢٠١٥، ٨)، وعرفه محمد الطيب بأنه حرية التعبير الانفعالي وحرية الفعل سواء كان في الاتجاه الإيجابي (أي في اتجاه التعبير عن الأفعال والتعبيرات الانفعالية الإيجابية الدالة على الاستحسان، والتقبل، وحب الاستطلاع، والاهتمام، والحب، والود، والمشاركة، والصداقة، والإعجاب) أو في الاتجاه السلبي (أي في اتجاه التعبير عن الأفعال والتعبيرات الدالة على الرفض، وعدم التقبل، والغضب، والألم، والحزن، والشك، والأسى). (محمد الطيب، ٢٠١٠، ٩)

ويعرف إجرائياً بأنه قدرة الطالبة على التعبير عن أفكارها ومشاعرها، أيًا كان نوعها (إيجابية أو سلبية)، تجاه الأفراد أو المواقف والأشياء دون خوف أو قلق، سواء كان لفظياً أو سلوكياً. وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة من مقياس تأكيد الذات (إعداد الباحثة).

• الإطار النظري للبحث :

• أولاً: التفكير الإيجابي:

يعد أحد فروع علم النفس الإيجابي وعرفته نجلاء صالح بأنه "نشاط عقلي يركز على إدراك ايجابيات الأمور وليس سلبياتها، ويمكن هذا النشاط صاحبه من حل ما يواجهه من مشكلات باستخدام منهجية علمية، كما يصبح أكثر قدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين، وفئة الشباب الجامعي في حاجة للتدريب على التفكير الإيجابي بالاعتماد على أساليب المناقشة الجماعية. (نجلاء صالح، ٢٠٢٠، ٨٣٠) وعرفه بسام القصاص بأنه "قدرة الفرد على الحفاظ على توازنه لإدراك جميع المشكلات التي تواجهه؛ بالإضافة لأخبار الأفكار التي تشعر الانسان بتحقيق السعادة والتفاؤل بعيدا

عن التفكير السلبي، وعدم السماح للعوامل الداخلية أو الخارجية بالسيطرة على أفكاره". (القصاص، ٢٠١٨، ٧) وعرفته أمانى سعيدة: بأنه قدرة الفرد الارادية على دراسة وتقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها اتجاه دقيق نحو ما يتوقعه من أهداف ونتائج ناجحه. (أمانى إبراهيم، ٢٠٠٥، ٥) بينما عرفته عيشة علته ونعيمة بوزاد بأنه " أسلوب متكامل فيالتفكير يختبره الطالب ويعكس توقعاته الإيجابية نحو حياته اليومية والمستقبلية وقناعته بالقدرة على تحقيق النجاح. (عيشة علته ونعيمة بوزاد، ٢٠١٦، ١٢٧).

• أنواع التفكير الإيجابي:

- ◀ التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر: يستخدمه الفرد لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شئ معين حتى لو كانت النتيجة سلبية.
- ◀ التفكير الإيجابي بسبب التوقيت: يمكن استخدامه لتحسين سلوكياتنا وبناء عادات جديدة في أوقات معينة.
- ◀ التفكير الإيجابي بسبب التأثر بالآخرين: وهذا التأثر قد يكون إيجابياً ويدفع الفرد إلى العمل والتعديل حتى يصل غلى أهدافه، وقد يكون سلبياً فيفقد الفرد حماسه ويشعر بالإحباط.
- ◀ التفكير الإيجابي المستمر في الزمن: وهو أقوى أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان أو المؤثرات، بل هو عادة مستمرة مع الفرد.
- ◀ التفكير الإيجابي في المعاناه: فالفرد الذي يتسم بهذا النوع عندما تواجهه صعوبة ما فإنه يلجأ إلى الله ويتقرب أكثر منه، ويحاول الاستفادة من الموقف وتحويله إلى خبرة أو مهارة. (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٧، ١١٩)

• أهمية التفكير الإيجابي:

- ◀ اتقنت كل من (أسماء أحمد وميرفت عبد الجواد، ٢٠١٣، ٦٣)، (صفاء أحمد، ٢٠١٤، ٤٥) على أن أهمية التفكير الإيجابي تتمثل في:
- ◀ يعتبر عاملاً أساسياً للأداء المتميز في الدراسة أو العمل.
- ◀ يساعد على تحديد الأهداف بنجاح.
- ◀ يقلل من القلق فتصبح الحياة أكثر متعة.
- ◀ يخرج الأفكار السلبية من العقل لتحل محلها الأفكار الإيجابية .
- ◀ يجعل الفرد أكثر مرونة في التعامل مع المواقف الصعبة أو المشكلات.
- ◀ يجذب المواقف الإيجابية.
- ◀ يمنح الإيجابية والطاقة والتفاؤل والقدرة على الدفاع عن النفس.

• أنماط التفكير الإيجابي:

يمكن إجمالها كالآتي: التفاؤل، التحكم في العمليات العقلية، الضبط الانفعالي، الشعور بالرضا، الرصيد المعرفي الصحي، التسامح مع الاختلاف عن الآخرين، حب التعلم والتفتح على الخبرة، تقبل المسؤولية الشخصية، تقبل الذات غير المشروط، التسامحة، الذكاء الاجتماعي. (عبد المرید قاسم، ٢٠١٠، ٧٣٣)

• ثانياً: السعادة النفسية:

يري ليوبوميسكي (Lyubomisky, et. al.) أن السعادة النفسية تلعب دوراً رئيساً في النجاح في مجالات الحياة المتعددة، وتعد من أهم المؤشرات التي تدل على مستوى الصحة النفسية لدى الفرد وعلى مدى تأقلمه مع المجتمع الذي يعيش فيه، وتسهم بشكل إيجابي في شخصية الفرد. (Lyubomisky, et. al., 2005, 803)، وتعرفها أماني عبد الوهاب بأنها "شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضببط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية. (أماني عبد الوهاب، ٢٠٠٦، 273) فالسعادة النفسية هنا لا يقصد بها السعادة التي تشير إلى الشعور بالبهجة والسرور والفرح فقط، بل تضم أيضاً تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته. وعرفت أنها آمنة قاسم وسحر عبد اللاه بأنها "الرضا العام لدى الفرد عن حياته والإشباع وما يتبعه من الهناء والارتياح وتحقيق الذات، وسعيه المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية في إطار الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين". (أماني قاسم وسحر عبد اللاه، ٢٠١٨، ٨٩)

• مكونات السعادة:

تري سناء سليمان أن هناك ثلاثة جوانب للسعادة هي:

- ◀ الجانب العقلي الفكري: وتتمثل في الرضا عن النفس وقناعة الشخص بما قسمه الله له، وهي نتاج التربية والإيمان بمبادئ ومثل معينة
- ◀ الجانب الانفعالي: وتشمل مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط التي تنتاب الشخص نتيجة شعوره بالسعادة.
- ◀ جانب الارتياح النفسي: فالإنسان الذي يعاني، هو بشكل عام غير سعيد ويأتي الاكتئاب على قمة ما يسبب للإنسان من تعاسة. (سناء سليمان، 2010، 144)

◀ وتشير أماني عبد الوهاب إلى أن هناك ثلاثة مكونات للسعادة، هي:

▲ الإيجابي الشعور positive affect

▲ الشعور السلبي Negative affect

▲ الرضا Life Satisfaction

ويمثل المكونين الأول والثاني جميع المظاهر الانفعالية والعاطفية، بينما يمثل المكون الثالث المظاهر الانفعالية (أماني عبد الوهاب، ٢٠١٦، ٢٥٤-٣٠٨)

• ثالثاً: تأكيد الذات:

يعتبر من أهم المحددات الأساسية للشخصية، لما له من دور في تكوين معتقدات الشخص عن ذاته، وعرفه محمد العلمي بأنه قدرة الفرد على التعبير الملائم لفظاً وسلوكاً عن مشاعره وأفكاره تجاه الأشخاص والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه التي يستحقها دون ظلم أو عدوان. (محمد

العلمي، ٢٠١٥، ٨)، كما عرفه أنس الضلاعين بأنه مهارة سلوكية مختلفة يمكن أن تكون لفظية، أو نوعية، تمكن الفرد من أن يدافع عن نفسه دون قلق وأن يعبر عما بداخله من مشاعر صادقة، دون الاعتداء على حقوق غيره من الأشخاص. في حين عرفه محمد الطيب بأنه " حرية التعبير الانفعالي وحرية الفعل سواء كان في الاتجاه الإيجابي (أي في اتجاه التعبير عن الأفعال والتعبيرات الانفعالية الإيجابية الدالة على الاستحسان، والتقبل، وحب الاستطلاع، والاهتمام، والحب، والود، والمشاركة، والصدقة، والإعجاب) أو في الاتجاه السلبي (أي في اتجاه التعبير عن الأفعال والتعبيرات الدالة على الرفض، وعدم التقبل، والغضب، والألم، والحزن، والشك، والأسى). (محمد الطيب، ٢٠١١، ٩)

• أهمية السلوك التوكيدي:

- ◀ يسهم ارتفاع مستوى التوكيدية لدى الأفراد في بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين حيث تنمو لدى الأفراد الشجاعة والمبادأة والتعبير عما بداخلهم دون خوف أو قلق.
- ◀ يساعد الأفراد على مواجهة الآخرين في المواقف الاجتماعية، والتخلص من المشكلات والصعوبات التي تعترض حياتهم.
- ◀ يساعد على نمو تقدير الذات لدى الفرد، والقدرة على تحمل الإحباط، والتمتع بالاتزان الانفعالي، وكلما زادت لدى الفرد تزداد دافعيته للانجاز وينخفض الشعور بالإغتراب والقلق.
- ◀ أيضا يساعد الفرد على المساندة الاجتماعية والاشتراك في الأنشطة الاجتماعية بالمجتمع. (طه عبد العظيم، ٢٠٠٦، ٣٨:٤٠)

• مكونات السلوك التوكيدي: يمكن تحديدها فيما يلي:

- ◀ السلوك التوكيدي اللفظي: يتصف الفرد بالقدرة على اتخاذ القرار، وإقامة علاقات اجتماعية صريحة دون الاعتماد على الآخرين، ودائما حديثه في صلب الموضوع.
- ◀ السلوك التوكيدي غير اللفظي: مثل التقاء العيون، والابتسام، ومدى ملاءمتها للموقف، والصمت، والتوقيت أي اختيار الوقت المناسب لحدوث الاستجابة التوكيدية. وكلا المكونان السابقان يكمل كلا منهما الآخر. (في: فايز بشير، ٢٠١٦، ١٣)
- يتضح مما سبق أن التفكير الإيجابي له دور فعال في التصدي للمشكلات، ويعد هو والسعادة النفسية وتأكيد الذات مطالب لنمو الاتجاه الإيجابي نحو التعلم وتساعد على رفع الكفاءة الفكرية للطلاب،

• إجراءات البحث:

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي كان لا بد من اتباع الإجراءات التالية:

• أولاً: منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي التحليلي: لملاءمته لطبيعة البحث وظروفه وأهدافه وتم اختياره للتعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الايجابي والسعادة النفسية وتوكيد الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي.

• ثانياً: عينة البحث :

شملت عينة استطلاعية قوامها (٢٥) طالبة من غير عينة البحث الأساسية وذلك لقياس الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، عينة أساسية: حيث أجريت هذه الدراسة على جميع طالبات الفرقة الأولى بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر وعددهن (٢١١) طالبة وبعد استبعاد طالبات العينة الاستطلاعية منهن وكذلك عدد (١٣) طالبة لم تجبن على أكثر من سؤال من أدوات البحث وبذلك أصبح العدد النهائي لعينة الأساسية (١٧٣) طالبة.

• ثالثاً: أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

• مقياس التفكير الإيجابي . [إعداد الباحثة]

وقد مر إعدادها بالخطوات التالية:

• تحديد الهدف من المقياس :

يهدف الى قياس قدرة الطالبة على التفكير بصورة إيجابية عند مواجهة المشكلات المختلفة.

• صياغة مفردات المقياس:

لصياغة مفرداته تم اتباع الخطوات التالية:
بعد مراجعة التراث التربوي والنفسى المتوفر والاطلاع على الأدوات التي جرى بناؤها وإعدادها لقياس التفكير الإيجابي، مثل مقياس (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١، حسام منشد ٢٠١٣، حسام الهلالي ٢٠١٣، نادية نصير ٢٠١٧، بسام القصاص ٢٠١٨، حنان مبروك وانتصار عبد الصادق ٢٠١٨، نجلاء صالح ٢٠٢٠)، تم وضع صورة مبدئية للمقياس تتكون من (٤٧) عبارة تعكس قدرة الطالبة على التفكير الايجابي وذلك وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي المتدرج من (موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق).

• صياغة تعليمات المقياس :

بعد اتمام بنود المقياس تم وضع مجموعة من التعليمات بمثابة الدليل للطالبة لذا روعي عند إعدادها البساطة والوضوح ، حيث طلب من الطالبة أن تضع علامة (√) تحت البديل المناسب أمام كل فقرة من الفقرات والذي

يعبر عن موقفها ومشاعرها فعلاً مع التأكيد على أهمية الدقة والصرامة في الإجابة، كما تم التأكيد على سرية الاستجابات لذا لم يطلب منها ذكر أسمها.

• وضع نظام تصحيح ونقد الدرجات :

تم تقدير الدرجات وذلك بوضع أمام كل فقرة ثلاثة بدائل (موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق) يقابلها سلم درجات يتراوح من (٣، ٢، ١) على التوالي وبهذه الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل طالبة وعليه فإن أدنى درجة لمقياس التفكير الإيجابي وأعلى درجه له تتراوح ما بين (١-٣) درجة للفقرة الواحدة .

• التجربة الاستطلاعية للمقياس:

تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وذلك بهدف تحقيق الآتي:

◀ التأكد من وضوح الفقرات والتعليمات.

◀ صدق المقياس: تم التحقق منه من خلال الآتي:

▲ الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في علم النفس التربوي، ملحق (١)، وتم اعتماد نسبة (٨٠٪) فأكثر كمحك لقبول الفقرة (وهيب الكبيسي، ٢٠١٠، ٢٦٥)، وعلى ضوء ذلك تم تعديل صياغة بعض الفقرات لتناسب مع السمة المراد قياسها، وتم استبعاد (٧) فقرات من المقياس، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس.

▲ الصدق البنائي: تم بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وتم قبول الفقرة اعتماداً على معيار (ألن) الذي أشار الى قبول الفقرة التي معامل ارتباطها بالدرجة الكلية (٠.٣) فأعلى (وهيب الكبيسي، ٢٠١٠، ٢٧٤)، كما هو موضح بالجدول (١)

جدول (١): معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠.٦٣	٩	٠.٨٠	١٧	٠.٧١	٢٥	٠.٦٤	٣٣	٠.٧٣
٢	٠.٥٥	١٠	٠.٧٨	١٨	٠.٧٧	٢٦	٠.٦٨	٣٤	٠.٦٢
٣	٠.٥٦	١١	٠.٦٨	١٩	٠.٧٢	٢٧	٠.٧٣	٣٥	٠.٦٥
٤	٠.٧٣	١٢	٠.٦٩	٢٠	٠.٧٦	٢٨	٠.٥٨	٣٦	٠.٧٢
٥	٠.٤٧	١٣	٠.٧٢	٢١	٠.٥٩	٢٩	٠.٧٦	٣٧	٠.٦٦
٦	٠.٧٦	١٤	٠.٧١	٢٢	٠.٦٥	٣٠	٠.٦٩	٣٨	٠.٦٤
٧	٠.٧٣	١٥	٠.٦٧	٢٣	٠.٥٩	٣١	٠.٦٦	٣٩	٠.٦٠
٨	٠.٦٤	١٦	٠.٥٩	٢٤	٠.٦٤	٣٢	٠.٧٢	٤٠	٠.٦٣

يتضح من الجدول (١) أن معاملات الارتباط لفقرات المقياس تراوحت بين (٠.٤٧، ٠.٨٠) وبذلك تم قبول جميع الفقرات وأصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٤٠) فقرة.

- ٤ ثبات الاختبار وتم بطريقتان هما: معامل ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٨١)، كما تم استخدام طريقة إعادة التطبيق: حيث تم إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية بعد مرور (٢١) يوماً من التطبيق الأول، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون وبلغت قيمته (٠.٧٨) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات مناسبة صالحة للتطبيق على عينة البحث. ملحق (٢)
- ٥ حساب الزمن: تم حساب الزمن الملائم لتطبيق المقياس عن طريق حساب متوسط زمن المقياس لكل افراد العينة الاستطلاعية، وتوصلت الباحثة إلى أن زمن تطبيق المقياس هو (٤٥) دقيقة.

• مقياس السعادة النفسية [إعداد: Ryff, 2006] ونعريب السيد أبو هاشم [٢٠١٠]:

قامت (Ryff, 1989) بإعداد مقياس للسعادة النفسية يتكون من (١٢٠) عبارة موزعة على ستة أبعاد بواقع (٢٠) عبارة لكل بعد، ثم ظهرت صور عديدة من هذا المقياس منها الصورة الحالية والتي تتكون من (٥٤) عبارته بواقع (٩) عبارات لكل بعد من أبعاد السعادة النفسية وهي: الاستقلال الذاتي، والتمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، وتقبل الذات، وهو من نوع التقرير الذاتي يجب عنها الأفراد في ضوء مقياس سداسي التدرج (أرفض بشده، أرفض بدرجة متوسطة، أرفض بدرجة قليلة، أوافق بدرجة قليلة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بشدة)، تعطى الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦) للعبارات الموجبة والعكس للعبارات السالبة والجدول (٢) يوضح توزيع عبارات المقياس:

جدول (٢): توزيع عبارات مقياس السعادة النفسية

الأبعاد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
الاستقلال الذاتي	٤٩، ٣٦، ٢٥، ١٧، ١	٤٣، ٣٧، ١٩، ١٣
والتمكن البيئي	٣٨، ٣٢، ١٤، ٢	٥٠، ٤٤، ٢٦، ٢٠، ٨
التطور الشخصي	٤٥، ٢١، ٩	٥١، ٣٩، ٣٣، ٢٧، ١٥، ٣
العلاقات الإيجابية	٤٠، ٣٤، ٢٨، ١٠	٥٢، ٤٦، ٢٢، ١٦، ٤
الحياة الهادفة	٤٧، ٣٥، ١٧، ٥	٥٣، ٤١، ٢٩، ٢٣، ١١
وتقبل الذات	٥٤، ٤٨، ٣٠، ١٨، ١٢	٤٢، ٣٦، ٢٤، ٦

وأعلى درجة يحصل عليها المفحوص (٣٢٤) وأقل درجة (٥٤) وقام بحساب صدق الاتساق الداخلي، كما قام بحساب الصدق العملي للمقياس باستخدام التحليل العملي التوكيدي، أما الثبات فقد تم حساب معامل ألفا كرونباخ وقد بلغ (٠.٨٤)، وقد تم استخدام هذا المقياس في البحث الحالي لتمييزه بمعاملات صدق وثبات مرتفعة، وكذلك مناسبة لطلاب الجامعة. وتم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس ككل: وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣): معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

الأبعاد	معاملات الارتباط
الاستقلال الذاتي	٠.٧٩
والتمكن البيئي	٠.٥١
التطور الشخصي	٠.٤٥
العلاقات الإيجابية	٠.٦١
الحياة الهادفة	٠.٦٤
وتقبل الذات	٠.٣٨

يتضح من الجدول (٣) تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق ، كما تم التحقق من الثبات في البحث الحالي بطريقة ألفا كرونباخ وبلغت قيمته (٠.٧٩) وهي قيمة تدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات. مما يجعل المقياس صالحا للاستخدام في البحث الحالي.

• مقياس تأكيد الذات [إعداد: الباحثة]:

مر إعداد المقياس بعدة خطوات وذلك بعد مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت تأكيد الذات، والاطلاع على بعض المقاييس، مثل مقياس Rathus, 1973، سامية القطان (١٩٨١)، محمد الطيب (٢٠٠١)، أمل الخالدي (٢٠٠٢)، أمال باظة (٢٠٠٧) إبراهيم بلكياني (٢٠٠٨)، فايز بشير (٢٠١٦)، محمود أحمد (٢٠١٦)، وتم وضع صورة أولية للمقياس مكونة من (٤٥) فقرة وفقا لمقياس ليكرت الثلاثي المتدرج، كما تم صياغة تعليمات للمقياس تسترشد بها الطالبة عند الاجابة.

- ◀ وضع نظام تصحيح وتقدير الدرجات : تم تقدير الدرجات وذلك بوضع أمام كل فقرة ثلاثة بدائل (موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق) يقابلها سلم درجات يتراوح من (١، ٢، ٣) على التوالي وبهذه الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل طالبة، وعليه فإن أدنى درجة لمقياس التفكير الإيجابي وأعلى درجه له تتراوح ما بين (١-٣) درجة للفقرة الواحدة.
- ◀ ضبط المقياس: تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وذلك بهدف التحقق من صدق وثبات المقياس، حيث تم التحقق من الصدق من خلال:
- ◀ صدق المحكمين: وذلك بعرضه على مجموعة من المتخصصين في علم النفس التربوي، وقد أشاروا الى ضرورة إجراء بعض التعديلات مثل تعديل صياغة بعض الفقرات، وقد تم إجراء التعديلات التي أشاروا إليها.
- ◀ صدق الاتساق الداخلي :تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له وكانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)، فيما عدا خمسة فقرات كانت غير دالة تم حذفها، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٤٠) فقرة.

◀ كما تم التحقق من الثبات من خلال: إعادة التطبيق، حيث تم إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية بعد مرور (٢١) يوما من التطبيق الأول، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون وبلغت قيمته (٠.٦٨) مما يدل على تمتع

المقياس بدرجة ثبات مناسبة صالحة للتطبيق على عينة البحث. ملحق (٣)

٤ حساب الزمن : تم حساب الزمن الملائم لتطبيق المقياس عن طريق حساب متوسط الزمن لكل افراد العينة الاستطلاعية، وتوصلت الباحثة إلى أن زمن تطبيق المقياس هو (٤٠) دقيقة .

• رابعاً: الأساليب الإحصائية:

للتحقق من أهداف البحث تم استخدام الأساليب الاحصائية التالية:

- ٤ معامل ارتباط بيرسون للتحقق من صدق وثبات الأدوات، وإيجاد العلاقة بين التفكير الإيجابي وكلا من السعادة النفسية وتأكيد الذات.
- ٤ معادلة ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات الأدوات.

• نتائج البحث ونفسيرها:

تم استخدام برنامج المعالجات الاحصائية (SPSS.16) لتحليل نتائج البحث واسخلاصها وتفسيرها تبعا لأسئلة وفروض البحث السابقه ولقد جاءت النتائج كالتالي:

• أولاً: التحقق من صحة الفرض الأول:

والذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية(الاستقلالية- التمكّن البيئي - النمو الشخصي- العلاقات الايجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات- والدرجة الكلية) لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر؟" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (٤) يوضح نتائج ذلك:

جدول (٤): معاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية(الاستقلالية- التمكّن البيئي - النمو الشخصي- العلاقات الايجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات- والدرجة الكلية)

المتغيرات	أبعاد السعادة النفسية					
	الاستقلالية	التمكّن البيئي	النمو الشخصي	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الحياة الهادفة	تقبل الذات
التفكير الإيجابي	♦♦٠.٦٩	♦♦٠.٤٤	♦♦٠.٣٦	♦♦٠.٦٤	♦♦٠.٤١	♦♦٠.٦٦
الدرجة الكلية						♦♦٠.٨٣

♦♦ دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق (٤): وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية(الاستقلالية- التمكّن البيئي - النمو الشخصي- العلاقات الايجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات- والدرجة الكلية) حيث جاءت النتائج على التوالي (٠.٦٩ - ٠.٤٤ - ٠.٣٦ - ٠.٦٤ - ٠.٦٦ - ٠.٨٣)، وكانت العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد الاستقلالية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتقبل الذات،

والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية علاقة موجبة طردية قوية، في حين كانت العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد التمكن البيئي، النمو الشخصي، الحياة الهادفة علاقة موجبة طردية ضعيفة. وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الأول وتم قبوله أي أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 \leq \alpha$ بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية- التمكن البيئي- النمو الشخصي- العلاقات الايجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات- والدرجة الكلية) لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة الأزهر. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالبة صاحبة التفكير الإيجابي لديها من الصفات الإيجابية التي تساعد على تقرير مصيرها بنفسها، وتحقيق استقلالها بذاتها، وتصبح قادرة على اتخاذ قراراتها بنفسها دون الاعتماد على الآخرين، كما يزيد من قدرتها على إدارة الظروف المحيطة بها بطريقة أكثر فاعلية، وقادرة على تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من: الود، والمحبة والالفة، بالإضافة الى أن لها هدف ورؤية توجه سلوكها مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافها، وأخيرا فهي حريصة باستمرار على تنمية وتطوير قدراتها، وزيادة فعاليتها وكفاءتها الشخصية في الجوانب المختلفة في جو من التفاؤل والأمل.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلا من: أحمد الحويج (٢٠١٧) التي توصلت الى وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي للطلاب، ودراسة (Alkhatib, M., 2020)، أسامة شعبان وآخرون (٢٠١٦) اللتان توصلتا الى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والسعادة النفسية، ودراسة سعاد البشر وحسن الحميدي (٢٠١٩) التي توصلت الى وجود علاقة موجبة بين درجات معنى الحياة والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، ودراسة إيمان دندي (٢٠١٣) التي توصلت الى وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي ومهارات التواصل المدركة، ودراسة يوسف اسليم (٢٠١٧): التي توصلت الى وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي للخريجين، ودراسة Celik, I., & Saricm, H. (2018). التي توصلت الى وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي ومركز الضبط الأكاديمي والمثابرة.

• ثانياً: التحقق من صحة الفرض الثاني:

والذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 \leq \alpha$ بين التفكير الإيجابي وتأکید الذات لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر ؟ ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (٥) يوضح نتائج ذلك:

جدول (٥): معاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي وتأکید الذات لدى الطالبات عينة البحث

المتغيرات	تأکید الذات	الدلالة
التفكير الإيجابي	♦♦٠.٣٦	٠.٠٠

♦♦ دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق (٤) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين التفكير الإيجابي بدرجة ارتباط طردي ضعيف حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٣٦)، وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الثاني وتم قبوله أي أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين التفكير الإيجابي وتأکید الذات لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن التفكير الإيجابي يكسب الطالبة أنماط سلوكية إيجابية، وتصبح أكثر إيجابية وقدرة في إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، وتمتلك القدرة على طرح ما لديها من أفكار وآراء وانفعالات ومعتقدات والدفاع عنها، وتكون أكثر مقاومة للضغوط الاجتماعية، بالإضافة إلى أن لها هدف ورؤية توجه سلوكها مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافها، كل هذا من شأنه أن يزيد من مستوى إدراك الطالبة لقدراتها وتزيد من مستوى تأكيدها لذاتها، وتعزيز ثقتها بنفسها، وذلك بالاستناد لما تم تحقيقه من أهداف وطموحات، مما يؤدي إلى تكيف اجتماعي يصل بالطالبة إلى حالة الرضا عن الذات والثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من: دراسة Hamidi, F., et al. (2020) التي توصلت إلى فاعلية التفكير الإيجابي في تنمية تأکید الذات لدى الطالبات، ودراسة أسماء أحمد وميرفت عبد الجواد (٢٠١٣) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي للطلاب.

• نوصيات البحث:

- في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج، تقدم الباحثة مجموعة من التوصيات وهي:
- ◀ ضرورة أن تشتمل المناهج والمقررات الدراسية على مواقف وطرق لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطلبة.
- ◀ ضرورة تركيز الدراسات النفسية على تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية وعلى رأسها السعادة النفسية.
- ◀ عقد الدورات وورش العمل التي تهتم بالجوانب السلوكية الإيجابية عموماً، وبالسلوك التوكيدي خصوصاً.

• مقترحات البحث:

- ◀ دراسة أثر إستراتيجية التفكير الإيجابي في تنمية بعض المتغيرات الأخرى كالصلاية النفسية والمرونة المعرفية.
- ◀ إجراء دراسات تستهدف استخدام بعض الإستراتيجيات لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطلبة.
- ◀ إجراء دراسات وأبحاث أخرى حول السعادة النفسية وعلاقتها بعوامل أخرى، يتوقع تأثيرها على السعادة مثل: تقدير الذات، الذكاء الوجداني وغيرها.

- ◀ تصميم برامج ارشادية لتنمية السعادة النفسية لدى فئات المجتمع المختلفة.
- ◀ دراسة فاعلية برنامج قائم على تأكيد الذات والتفكير الإيجابي لتنمية المرونة المعرفية لدى الطلاب.

• مراجع البحث:

- إبراهيم محمد الفقي (٢٠٠٧): قوة التفكير، سوريا، دار التوفيق.
- أحمد عبد الرحمن عثمان (٢٠١١): المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ع٣٧٤، ١٩٥-١٤٣.
- أحمد علي الحويج (٢٠١٧): التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي، مجلة العلوم الانسانية، كلية الآداب، جامعة المرقب، ليبيا، ع١٤، ٨٧-١١٨.
- أحمد محمد عراي (٢٠١٣): أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- أسامة عمر بن شعبان وسناء محمد سليمان وماجي وليم يوسف (٢٠١٦): برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي وتحسين الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مجلة البحث العلمي في التربية، ع١٧٤، ج٥، ٦١٣-٦٥١.
- أسماء فتحي أحمد وميرفت عزمي عبد الجواد (٢٠١٣): التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينته من المتفوقين دراسيا من الطلاب الجامعيين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع٢٢٤، ج٨٧، ٥٨-٩٧.
- أماني عبد المقصود عبد الوهاب (2006): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينته من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، ع٢٤، ج٢١، 254-٣٠٨.
- آمنه قاسم قاسم وسحر محمود عبد اللاه (٢٠١٨): السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينته من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ع٥٣٤.
- أنس صالح الضلعين (٢٠١١): فاعلية برنامج توجيهي جمعي لتحسين مهارتي توكيد الذات وحل النزاعات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في محافظة الكرك، رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.
- إيمان رافع دندني (٢٠١٣): التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- بسام عمر القصاص (٢٠١٨): التفاؤل ومركز الضبط وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- حسام محمد الهالتي (٢٠١٣): التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة كربلاء، العراق.
- حنان عبد السميع مبروك وانتصار شبل عبد الصادق (٢٠١٨): فاعلية المدخل الدرامي في تحصيل الاقتصاد المنزلي وتنمية بعض المهارات الاجتماعية والتفكير الإيجابي لدى تلميذات الصف الأول الإعدادي، العلوم التربوية عدد خاص للمؤتمر الدولي الأول لقسم المناهج وطرق التدريس " المتغيرات العالمية ودورها في تشكيل المناهج وطرائق التعليم والتعلم " ٥-٦ ديسمبر.

- سعاد عبد الله البشر وحسن عبد الله الحميدي (٢٠١٩): معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية، مج ١٦، ٢٤، ٣٥٣-٣٨٣.
- سمية أحمد الجمال (٢٠١٣): السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والإتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، مج ٢٨، ٧٨٤، ٦٥-١.
- سناء سليمان (٢٠١٠): السعادة والرضا أمنيةً غاليةً وصناعةً راقيةً، عالم الكتب للنشر، القاهرة.
- السيد محمد أبوهاشم (٢٠١٠): النموذج البنائي للعلاقات بين المساعدة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج 20، ٨١٤.
- _____ وسماح ممدوح القدور (٢٠١٢): صدق و ثبات مقياس السعادة النفسية على عينات مصرية وسعودية وسورية من طلاب الجامعة، دراسات تربويه ونفسية- مجلة كلية التربية بالزقازيق، ع ٧٥، ١٠١، ١٣٤.
- صفاء محمد أحمد (٢٠١٤): تطوير منهج التاريخ في ضوء نظرية تريز وأثره على تنمية القدرات التحليلية والاستدلالية والإبداعية والتفكير الإيجابي لدى طلاب الصف الأول والثاني، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، مصر، ع ١٣، ٥٨٤، ٧٥.
- طه عبد العظيم (٢٠٠٦): مهارات توكيد الذات، الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر.
- عبد الله جاد محمود (٢٠٠٦): السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية، جامعة المنصورة، ٣٩٦-٤٦٩.
- عبد الستار إبراهيم (٢٠١١): عين العقل- دليل العلاج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد المريد قاسم (٢٠١٠): دراسة للفروق في بعض وانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصريتين وإيطالية، دراسات عربية في علم النفس، ع ٩٤، ٧٣٣-٧٧٧.
- عيشة علّمة ونعيمة بوزاد (٢٠١٦): التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط، مجلة العلوم النفسية والتربوية، ع ٣، ١٢٤-١٤٩.
- فايز خضر بشير (٢٠١٦): فاعلية برنامج لتنمية السلوك التوكيدي وأثره في زيادة فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، رسالة دكتوراة، معهد البحوث والدراسات التربوية، القاهرة.
- محمد الأمين العلمي (٢٠١٥): المناخ الأسري وعلاقته بالسلوك التوكيدي للمراهق لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الشهيد حمه خضر، الجزائر. <https://www.univ-eloued.dz/images/memoir/file/M.S-037-01.pdf>
- محمد الطيب (٢٠٠١): اختبار تأكيد الذات، الاسكندرية، دار المعارف.
- مروة حمدي الدمرداش وطلعت منصور وسميرة شند (٢٠١٠): مقياس الإحساس بالسعادة للمرأة المصرية، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع ٢٧٤، 416 - 430.
- نادية محمد نصير (٢٠١٧): التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الهاشمية باعتبار بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن.
- نجلاء محمد صالح (٢٠٢٠): استخدام أساليب المناقشة الجماعية وتنمية التفكير الإيجابي لدى الشباب الجامعي، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، مج ٩٩، ع ٣٤، ٨١٩-٨٤٦.
- هبة الله عادل قاسم (٢٠١٤): استراتيجيات التفكير الإيجابي وأثرها على تحسن مفهوم الذات الاجتماعي وضعف

- حدة قصور الانتباه لدى الاطفال ذوي النشاط الزائد،رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية.
- وهيب مجيد الكبيسي(٢٠١٠): الاحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية، العالمية المتحدة، بيروت- لبنان.
- Alipour,A., & Agah Harris,M. (2007).OHI Reliability and Validity in Iranians.**Journal of Iranian Psychologists**,3(12),15-39.
- Alkhatib,M.,(2020). Investigate the Relationship between Psychological Well-being,Self-efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam Bin Abdulaziz University. **International Journal of Higher Education**, 9(4),138-152.
- Celik,I., & Saricm,H. (2018). The Relationships between Positive Thinking Skills, Academic Locus of Control and Grit in Adolescents. **Universal Journal of Educational Research** 6(3), 392-398.
- Hamidi,F.,Otaghi,M.,& Paz,F.(2020).Effectiveness of Positive Thinking Training on Self-Assertiveness of Teenage Girls. **Women. Health. Bull.** 7(1),11- 17.
- Lyubomisky, S. , King , L . , & Diener, E. (2005) . "The benefit of frequent Positive affective : Does Happiness lead to Success ?". **Psychological Bulletin** . 131(6), 803 – 855
- Newman, J.,(2000)." C'mon Get Happy", Health, 14, 7.

