

التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية

ملخص البحث: هدف البحث الحالي إلى:

- محاولة التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات النفسية هي (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط).
- بيان مدى إمكانية التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى عينة البحث من خلال المتغيرات المشتملة في البحث.
- دراسة الفروق وفقاً لاختلاف النوع في (التفكير الإيجابي، تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط).
- وقد تم اختيار العينة من الشباب تتراوح أعمارهم بين ٢٠ - ٣٥ عاماً من الذكور والإناث طلبة وخريجين.

واشتملت أدوات الدراسة على:

- مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)
 - مقياس تقدير الذات (إعداد مجدي محمد الدسوقي، ٢٠٠٤)
 - مقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحثة)
 - مقياس القدرة على مواجهة الضغوط (إعداد الباحثة)
- وأُسفرت نتائج البحث على الآتي:
- ١- وجود ارتباط دال إحصائياً عند ٠,٠١ بين التفكير الإيجابي وبين (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط).
 - ٢- يمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة والدرجة الكلية من خلال مقاييس (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط) عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، ٠,٠٠٥.
 - ٣- وجود فروق في التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، ٠,٠٠٥ لصالح الإناث.
 - ٤- وجود فروق في تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط بين الذكور والإناث عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، ٠,٠٠٥ فيما عدا الضغوط الاقتصادية والضغط الصحية لا يوجد فروق فيهما.

المقدمة:

إن التوجه الحالي لعلم النفس هو توجه إيجابي وقائي حيث تركز أغلب الدراسات والأبحاث الحديثة على حماية الإنسان من الوقوع فريسة للأمراض وللاضطرابات النفسية ومساعدة الفرد على العيش في الحياة بشكل أكثر فاعلية فاهتمام الباحثين مركزاً على تعليم الأفراد مهارات تمكنهم من مواجهة مشكلاتهم وتخطيها بأمان دون الوقوع في مشكلات أو أمراض نفسية حيث تحول تركيز علم النفس من جوانب الضعف والأمراض النفسية لدى الفرد إلى درء خطر تلك الاضطرابات قبل حدوثها وهو ما يعرف في علم النفس بالاتجاه الوقائي وهذا ما جعل العديد من علماء النفس يغيرون نمط تفكيرهم وعلى رأسهم مارتن سليجمان والذي كان من قبل رائد نظرية العجز المتعلم الشهيرة والذي يرى فيها أن التعرض المستمر للمواقف الضاغطة يعمل على ظهور الاستجابات غير التوافقية مثل اليأس والاكتئاب وعندما أمن سليجمان بعد ذلك بضرورة أهمية التأكيد على نقاط القوى الإنسانية في صلب تكوين الإنسان بدأ في تأسيس لاتجاه جديد وهو علم النفس الإيجابي Positive Psychology والذي كان أول دروسه هو التركيز على التفاؤل المتعلم بدلاً من العجز المتعلم (محمد سعد حامد، ٢٠١٠).

وقد أشار سليجمان إلى أن هناك قوى في الإنسان تعمل في اتجاه مضاد للأمراض النفسية مثل التفكير الإيجابي والشجاعة والرؤية المستقبلية والتفاؤل والمهارات الاجتماعية والأمانة والأخلاقيات والأمل والمثابرة والاستبصار فبناء تلك السمات هو بمثابة العنصر الجوهرى للوقاية من الاضطرابات النفسية. (مارتن سليجمان ترجمة عزيزة السيد، ٢٠٠٦: ٤٣٠-٤٣٢)

لذلك فإن تعلم الإنسان مهارة التفكير الإيجابي يساهم بشكل فعال في وقايته من كثير من المشكلات فمثلاً يساعد التفكير الإيجابي الفرد على السيطرة على الخيال والطموح العالي لديه ليكون أداة لتخيل المستقبل ودافع للإنجاز.

كذلك يساعد التفكير الإيجابي على وقاية الفرد من مشكلة تدني تقدير الذات وأيضاً يساعد على بناء تقدير ذات إيجابي ويعد تقدير الذات من أهم دعائم الصحة النفسية للإنسان وهو يتكون وينمو في مراحل النمو المختلفة وهو أحد أهم متغيرات الشخصية والتي تمثل وقاية أو حصانة في مواجهة الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد.

ويشير تقدير الذات إلى حكم الفرد على أهميته الشخصية فالأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يعتقدون أنهم ذو قيمة وأهمية وأنهم جديرون بالاحترام والتقدير أما الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض فلا يرون قيمة وأهمية في أنفسهم ويعتقدون أن الآخرين لا يقبلونهم (سميح أبو مغلي وعبد الحافظ سلامة، ٢٠٠٢).

ومما لا شك فيه أيضاً أن التفكير الإيجابي يساعد على إحساس الفرد وشعوره بالرضا عن الحياة. فالرضا عن الحياة موضوع أساسي من موضوعات علم النفس الإيجابي لدى الأفراد وقد يرجع ذلك إلى أن الرضا عن الحياة يرجع إلى الحالة المزاجية وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالسعادة ومستوى طموحهم المستقبلي ومدى فاعليتهم وقدراتهم الذاتية وشعورهم بالسعادة. (Cheng & Chan, 2006)

فلذلك يعد التفكير الإيجابي على درجة عالية من الأهمية بالنسبة لمدى شعور الفرد بالرضا عن الحياة أم لا وهذا ما أكدته دراسة ليتسي وآخرون (Lightsey, et a, 2011) حيث هدفت إلى دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي وكل من المعنى الإيجابي للحياة والرضا عن الحياة وتوصلت هذه الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والمعنى الإيجابي للحياة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة.

كذلك يرتبط التفكير الإيجابي بالقدرة على المواجهة فالتفكير الإيجابي يساعد الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة ويمثل اتجاه الفرد وتوجهه العقلي نحو الحياة خليط من المشاعر والأفكار والمعتقدات وإذا أراد الفرد أن يحول وجهته من السلبية إلى الإيجابية فعليه توجيه المشاعر فهي من المؤشرات الرئيسية الدالة على توجهه نحو السلبية أو الإيجابية ويمثل إدراك التفكير السلبي والتعرف عليه أول خطوة في سبيل تغييره ولذا فمن المهم أن يركز الفرد تركيزاً شديداً على ما يدور داخل عقله والتعرف على معتقداته الكامنة وراء أفكاره وعندما يصل إلى مفهوم واضح لهذا الإطار الذهني فإن هذا المفهوم يمثل لب معتقدات الفرد عن ذاته وعن العالم وبمعرفته وتحديده يمكنه تحديده والعمل على مواجهته والتصدي له وباستطاعة الفرد أيضاً في المواقف السيئة أن يتجنب التأثر بالسلبية بالتوقف عن التركيز على مناطق المصاعب والمشكلات والتركيز على مناطق النجاح ومجالاته والإيجابيات بدلاً من السلبيات والتوقف عن الشعور باليأس والإحباط عندما لا تصل الأمور إلى حد الكمال المطلق الذي يتمناه الفرد. (يورك برس، ٢٠٠٥: ١٠-١٦)

ومن الدراسات التي أشارت إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والقدرة على مواجهة المشكلات دراسة دونهو، جون (Donohue, John, 1994) وهدفت إلى معرفة القدرة على تحمل الضغوط وأثر التفكير الإيجابي عليه من خلال تطبيق برنامج لمدة عشرة أسابيع في تنمية قدرات التفكير الإيجابي وتقدير الذات.

وقد أوضحت الدراسة أن التفكير الإيجابي وتقدير الذات له بالغ الأثر على التحصيل والإنجاز والمساعدة على تخطي المشكلات ومواجهتها بكفاءة كذلك يساعد على التفكير الموضوعي في المشكلات.

مما سبق يتضح لنا أن التفكير الإيجابي عامل هام في التعامل مع الحياة بفاعلية لأن التفكير الإيجابي أداة هامة للنجاح في الحياة بمختلف جوانبها كذلك يعتبر سمة من سمات الصحة النفسية والجسمية للفرد.

وهذا ما دعا الباحثة لدراسته وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية وهي تقدير الذات والرضا عن الحياة والقدرة على مواجهة الضغوط وخاصة لدى فئة الشباب حيث تعتبر مرحلة الشباب مرحلة هامة في حياة الإنسان، فإذا تمتع الشباب بالتفكير الإيجابي ساهم ذلك وبشكل فعال في حمايتهم ووقايتهم من كثير من المشكلات والاضطرابات ومستعهم بالصحة النفسية والتوافق النفسي.

مشكلة البحث:

أن التفكير الإيجابي يساعد على بناء قناعات ومعتقدات راسخة تمكن الفرد من النجاح في حل المشكلات فهو يساعد الفرد على التركيز على جوانب النجاح في المشكلة بدلاً من التركيز على جوانب الفشل فيها كما أنه يساعد الفرد على أن يكون أكثر تفاؤلاً بامتلاكه معتقدات وقناعات ذات طابع تفاؤلي تتوقع النجاح للذات والآخرين وللخبرات المستقبلية (أحلام علي، ٢٠١١: ١١).

و النجاح في الحياة له مؤهلاته الخاصة التي تختلف عن المؤهلات الأكاديمية أو الفنية أو المهنية ومن أهم هذه المؤهلات، اتخاذ الموقف الصائب والتمسك بالأفكار الإيجابية والإيمان بإمكانية تحقيق النجاح وهذا يعني أن الإنسان يجب أن يفكر من منطلق أنه قادر على تحقيق النجاح وبهذا فإن عقله سيعمل في هذا الاتجاه لإيجاد الفرص والوسائل والحلول التي تدفعه نحو النجاح فعندما نفكر أننا على القمة سيمكننا أن نجد مكاناً لخطواتنا نحو القمة أما لو فكرنا من منطلق الفشل فستزل قدمينا، كما أن النجاح لا يعرف طريقه للخائفين والمترددين وضعاف الثقة بالنفس وذوي القلق.

(Seligman et al ،2000:6- 11)

لذلك ترى الباحثة أن مهارات التفكير الإيجابي قد تساعد الشباب على أن يشعروا بأن لديهم ما يميزهم ويدعم ثقتهم بأنفسهم لأن مرحلة الشباب تعد مرحلة هامة في حياة الإنسان، فهي المرحلة التي يحدد فيها الفرد مصيره في كافة مجالات الحياة كمصيره في مجال العمل أو الحياة الاجتماعية وغيرها.

وتنشأ مرحلة الشباب كمحصلة تفاعل وتكامل عوامل بيولوجية مع خصائص نفسية في سياق عناصر وحدات ثقافية اجتماعية باعتبار هذه المرحلة تحتوي أقصى درجات الحيوية بيولوجياً وفيزيقياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً (كمال أغا، ١٩٨٩: ٢٦٤).

ويعد التفكير الإيجابي من الموضوعات الهامة ولكن لم يحظى بكثير من الدراسات والأبحاث وخاصة العربية وذلك في حدود إطلاع الباحثة ومن هذه الدراسات دراسة (أماني سعيدة، ٢٠٠٦) التي هدفت إلى التدريب على التفكير الإيجابي والتعرف على أثره في تحمل الضغوط والتخفف منها ودراسة (زياد بركات، ٢٠٠٥) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسليبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، ودراسة (Mohammadi, et al, 2008) والتي هدفت إلى تنمية فاعلية الذات وتقدير الذات لدى الشباب من خلال التأكيد على الثقة بالذات والتوكيدية والتفكير الإيجابي.

ونظراً لأهمية تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط لدى الشباب فلم تجد الباحثة دراسة ضمت هذه المتغيرات في دراسة واحدة وتم ربطها بالتفكير الإيجابي ولأن التفكير الإيجابي أحد العوامل المهمة في تشكيل الشخصية وله انعكاساته على السلوك.

فلذلك يحاول هذا البحث الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي وبين بعض المتغيرات النفسية وهي تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط وخاصة لدى فئة هامة من المجتمع وهي فئة الشباب فهم أساس المجتمع وعماد الدولة.

وفي ضوء ما تقدم تتحدد مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي ومتغيرات البحث (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط)؟
- ٢- هل يمكن التوصل إلى نموذج انحدار متدرج للتنبؤ بالتفكير الإيجابي من درجات متغيرات البحث (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط)؟
- ٣- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة والدرجة الكلية طبقاً للنوع (ذكور - إناث)؟
- ٤- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس (تقدير الذات - الرضا عن الحياة - القدرة على مواجهة الضغوط) وفقاً للنوع (ذكور - إناث)؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات النفسية وهي تقدير الذات - الرضا عن الحياة - القدرة على مواجهة الضغوط وذلك لدى عينة من الشباب والتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وهذه المتغيرات النفسية.

- بيان مدى إمكانية التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى عينة البحث من خلال المتغيرات المشتملة في البحث.
- دراسة الفروق وفقاً لاختلاف النوع في (التفكير الإيجابي، تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط).

أهمية البحث:

[١] الأهمية النظرية:

تكمن الأهمية النظرية لهذا البحث في توضيح مفهوم التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية التي تؤثر فيه مثل تقدير الذات الذي يعد من المفاهيم الأساسية لدراسة الشخصية، الرضا عن الحياة وهو من الموضوعات الأساسية في علم النفس الإيجابي كذلك القدرة على مواجهة الضغوط.

وتتركز أيضاً أهمية البحث في الفئة أو العينة التي يشتمل عليها البحث وهي الشباب وهي شريحة هامة من شرائح المجتمع فهم أكثر فئة عمرية قادرة على البذل والعطاء بحكم تكوينهم الجسدي الذي يجعلهم في عنفوان الحيوية والنشاط.

كذلك تبين أنه لا توجد دراسة ضمت مفهوم التفكير الإيجابي مع متغيرات البحث الحالي في دراسة واحدة وذلك في حدود إطلاع الباحثة.

[٢] الأهمية التطبيقية:

- الخروج بتوصيات يتم من خلالها إعداد برامج لتنمية التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة والقدرة على مواجهة الضغوط.
- إعداد برامج إرشادية للمسئولين والمعلمين لإمدادهم بالطرق التي تزيد من القدرة على التفكير الإيجابي وذلك لأن التفكير الإيجابي هام جداً من أجل النجاح في الحياة.
- إعداد وتقنين مقاييس تضاف إلى المكتبة النفسية وهي: مقياس التفكير الإيجابي، مقياس الرضا عن الحياة، مقياس القدرة على مواجهة الضغوط.

مفاهيم البحث:

التفكير الإيجابي Positive thinking:

أولاً: التفكير بصفة عامة:

فقد عرفه حسن حسين زيتون (٢٠٠٣: ٦) بأنه مجموعة من العمليات أو المهارات العقلية التي يستخدمها الفرد عند البحث عن إجابة لسؤال معين أو حل لمشكلة ما أو بناء معنى جديد أو التوصل إلى نتائج أصيلة لم تكن معروفة له من قبل وهذه العمليات أو المهارات قابلة للتعلم من خلال معالجات تعليمية معينة.

أما مجدي حبيب (٢٠٠٣: ٨) فعرفه على أنه عملية عقلية معرفية وجدانية عليا تبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى كالإدراك والإحساس والتخيل وكذلك العمليات العقلية كالتذكر والتجريد والتعميم والتمييز والمقارنة والاستدلال وكلما اتجهنا من المحسوس إلى المجرد كان التفكير أكثر تعقيداً.

ثانياً: التفكير الإيجابي:

يرى ستالرد (Stallard, 2002) أن التفكير الإيجابي هو نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة والتي حملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره وجهة سلبية وهو يشمل السيطرة الآلية لبعض الأفكار عن غيرها التي توجه مشاعر الفرد والتي يصعب التخلص منها مثل المبالغة في رؤية الأخطاء والنقائص والاستعداد المسبق لقبول الكل أو لا شيء والنظر إلى العيوب والأحجام عن المميزات.

أما وفاء محمد مصطفى (٢٠٠٣: ٢٩) فترى أن التفكير الإيجابي هو أن يستخدم الفرد قدرة عقله الباطن للتأثير على حياته العامة بطريقة تساعد على بلوغ آماله وتحقيق أحلامه.

وتعرفه أماني سعيدة سيد (٢٠٠٦) بأنه توقع النجاح والقدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من فئات عقلية بناءه وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية والتي تزيد من إمداد الفرد بثقته في أدائه لعمليات التفكير لديه.

وعرفه عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٧: ٣٢٣) 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 بنسائه تدفع بالشخص للأمام.

ويرى إبراهيم الفقي (٢٠١١) بأن التفكير الإيجابي هو 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 وآلام سجن التفكير السلبي وآثاره الجسمية.

وعرفته نادية العريفي في أحلام علي عبد الستار (٢٠١١: ٩) بأنه الوعي بأهمية استعمال العقل بطريقة فعالة تضيف إيجابية على الحياة وهو استخدام العقل البشري بكل طاقته وإمكاناته دون وضع أي إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف وكذلك استخدام التأكيدات الإيجابية التي تتضمن صفات وأفعال بمفهوم إيجابي يرددها الشخص إلى نفسه لكي يعمل بها وتساعد على إتباع سلوك إيجابي.

ويعرفه سعيد بن صالح في هدى جمال (٢٠١١: ٧٠) بأنه المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات وحسن الظن بالأنفس وبالآخرين والوصول إلى الأسلوب الأمثل في التفاعل مع المشكلات وتوقع الأشياء الإيجابية والبعد عن الجوانب السلبية.

ويرى سيد محمد خير الله في ولاء حسين (٢٠١٢: ١٨) بأنه استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث وهو نظرة أمل نحو المستقبل تجعل الفرد يتوهج أكثر وينتظر حدوث الخير ويرنو إلى النجاح.

مما سبق ترى الباحثة أن التفكير الإيجابي بمثابة نمط من أنماط التفكير المنطقي التي يلجأ إليها الفرد لكي يحيا بطريقة إيجابية وفعالة ويمكنه أيضاً من مواجهة الصعاب والمشكلات التي تواجهه مما يزيد من مهارته وثقته بذاته والبعد عن التفكير السلبي.

وقد عرفت الباحثة التفكير الإيجابي، بأنه أسلوب من أساليب التفكير يساعد الفرد على تقبل الاختلاف عن الآخرين والتسامح والقدرة على الضبط الانفعالي والذكاء الوجداني والمجازفة الإيجابية أي التوازن السليم والتوافق مع الذات ومع الآخرين.

ويقاس إجرائياً، بالدرجة التي يحصل عليها الفرد عند إجابته على مقياس التفكير الإيجابي.

أهمية التفكير الإيجابي:

لا يمكن تصور الحياة الإنسانية على الأرض وتصور ما أنجزه الإنسان فيها بدون تفكير فكل صور الحضارة من نتائجه وبمنظرة سريعة لحياة الحيوان وحياة الإنسان توضح لنا فضل التفكير على الإنسان وكيف أن بسببه استطاع الإنسان أن يصنع هذه الحياة وأن يطور فيها.

فالإنسان لا يستطيع أن يتحكم في الظروف التي يحياها ولكن يستطيع أن يتحكم في أفكاره وخيالاته وتصوراتہ بالتالي يستطيع أن يسلك المنفذ الصحيح في الحكم على المواقف وأن يتصرف بمسئولية.

والتفكير الإيجابي هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر الجميل في كل شيء.

وللتفكير الإيجابي أثر فعال وقوي في أنفسنا وأمر حياتنا اليومية والمستقبلية لذلك تتبع أهمية التفكير الإيجابي من بث التفاؤل في النفوس فكلما زادت مرونة الإنسان في التفكير كلما كان من السهل عليه تجاوز لحظات الفشل والتعامل معها على أنها خبرات يتعلمها ويستفيد منها (حنان عمر أحمد، ٢٠١٤: ٢١).

سمات التفكير الإيجابي:

يتميز صاحب التفكير الإيجابي بمجموعة من السمات التي تميزه عن غيره من الأفراد مثل:

١. أنه يذعن للحق يتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقاً أو مخالفاً لها.

٢. صاحب التفكير الإيجابي لغته ومفرداته تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء قادر على الحوار والمناقشة العلمية، قادر على الدخول في مناقشات وحوارات مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين.

٣. يتصف بقدرته الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد.

٤. يحاول إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين.

٥. يمتلك أساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل فهو بذلك يعتبر من الأفراد المبدعين القادرين على إعطاء حلول ناجحة وفاعلة للمشكلات المحيطة به ولغيره.

٦. يحرص أصحاب التفكير الإيجابي بأن لا يقعوا في ورطات أثناء النقاشات ويساعدهم على ذلك امتلاكهم المرونة الفكرية التي تساعدهم على تجنب مثل هذه المواقف المحرجة. (زياد بركات، ٢٠٠٥: ٩)

فمن هنا نجد أن الشخص الإيجابي منتج وفعال في حياته لأن التفكير الإيجابي مفتاح لسواء النفس والصحة النفسية فهناك علاقة بين التفكير الإيجابي والتمتع بالصحة والسواء النفسي.

فقد عرض هليجارد مجموعة من الأساسيات للسواء النفسي هي:

١. الإدراك الفعال للواقع الشخصي السوي فالشخص السوي يفهم ويقوم قدراته وردود أفعاله وما يجري حوله كما أنه يدرك ما يقوله ويفعله الآخرين.
٢. الشخص السوي يعرف حاجاته ودوافعه ومشاعره بدرجة كافية تمنعه من أن يخفيها عن ذاته أو يشوهها.
٣. الشخص السوي يقدر ذاته ويتقبلها.
٤. الشخص السوي يمارس الضبط الإرادي على السلوك حيث يستطيع أن يضبط ويوجه سلوكه فيتصرف تحت الضغط ويستطيع أن يسيطر على مشاعره.
٥. الشخص السوي يقيم علاقات عاطفية سليمة فيستطيع أن يقيم علاقات حميمة مع الآخرين كما أن علاقاته تؤدي إلى الإشباع والمتعة ويكون حساس لحاجات الآخرين ومشاعرهم فهو ليس شخصاً متمركزاً حول الذات.
٦. الإنتاجية الشخص السوي يستخدم قدراته في نشاط منتج وعمل خلاق وأن لديه حيوية للعمل وإقبالاً على الحياة. (عبد الرحمن عدس، محي الدين توك، ٢٠٠٥: ٢١)

ومن خلال ما سبق تجد الباحثة أن الشخص الذي يفكر بإيجابية تكون لديه أساسيات السواء النفسي السابقة لأن التفكير الإيجابي ينمي الإدراك الواقعي والنظرة الواقعية المتعلقة للنفس والآخرين دون مبالغة أو تقليل فمعرفة الذات وإدراك جميع الجوانب والدوافع أهم محركات التفكير الإيجابي.

ولأن التفكير الإيجابي ليس تفاؤلاً ساذجاً وإنما تفاؤلاً مبني على أساس واقعي من خلاله يستطيع الفرد أن يضبط مشاعره ويتحكم فيها.

معوقات التفكير الإيجابي:

١. ضعف الإيمان بالهدف وبمعتقدات الفرد الإيجابية.
٢. البرمجة السابقة أي خبرات الفرد السابقة وخاصة أول سبع سنوات في حياة الفرد ففيها يتكون أكثر من ٩٠% من القيم التي يكتسبها الفرد من الوالدين والعائلة والمدرسة والأصدقاء فلو كانت البرمجة سالبة فهي تؤثر بشدة على الفرد في كافة النواحي ومنها التفكير.
٣. غياب الهدف؛ أي عدم وجود هدف محدد في حياة الإنسان يجعله لا يستغل قدراته فيعيش في ضياع.

٤. الخوف من الفشل؛ بأن يشعر الفرد أنه إذا أقدم على أي عمل فإنه حتماً سيفشل.
٥. صدى الصوت؛ أي الحديث الذاتي للفرد فهو يرتد إليه تماماً كصدى الصوت.
٦. المؤثرات الداخلية؛ وهي من أكبر التحديات التي يواجهها الفرد في حياته وهي تحدياته مع نفسه فهي قد تؤثر على سعادة الإنسان وعلى تفكيره.
٧. المؤثرات الخارجية وقد تكون من أهم عوامل ضياع الأهداف والتفكير السلبي فقد يتأثر الفرد بصديق له فيسلك مثله لذلك فالمؤثرات الخارجية سواء كانت أشخاص أو وسائل إعلام أو غير ذلك قد تكون من أهم أسباب التفكير السلبي.
٨. العيش في الماضي؛ وخاصة إذا لم يتعلم الفرد من الماضي فيجد نفسه سجيناً في الأحاسيس السلبية التي ليس لها وجود إلا في الذاكرة.
٩. الخوف من المواجهة؛ وهي الخضوع للضغوط وعدم القدرة على المواجهة. (رولاند كاندي، ٢٠١٠: ٣٣-٤٢)

أبعاد التفكير الإيجابي:

أكد سليجمان (Seligman, et al, 2000) أن التفكير الإيجابي يدور حول الخبرة الذاتية الإيجابية وتنقسم إلى:

تفكير على مستوى الفرد: ويرتبط بالسمات الشخصية الإيجابية والقدرة على الحب، العمل، الجسارة، الجرأة، الشجاعة، التسامح، التخلص من القلق، المهارات الاجتماعية، الإحساس بالجمال، الطموح، الإقدام على المجازفة، الغفران، الإبداع، الإنجاز، الانفتاح على المستقبل، الروحانية، الموهبة المرتفعة في الحكمة، المعارف البناءة حول المستقبل والتي تتضمن التفاؤل والأمل والإيمان والولاء.

تفكير على مستوى الجماعة: يتعلق بالفضائل الاجتماعية التي تنقل الأفراد تجاه المواطنة الأفضل وهي المسؤولية والرعاية، الإيثار ومعرفة الحلول، والبدائل لحل المشكلات، الاعتدال والأخلاقيات في العمل.

كذلك أشار سليجمان (Seligman, et al, 2000) أن هناك مستويين للتفكير الإيجابي للتحديث مع الذات وهما:

المستوى الأول: تقدير الذات كحالة شعورية: أي الثقة في حقنا أن نكون سعداء نشعر بالقيمة والتقدير أي القناعة والاطمئنان والرضا وما شابه ذلك أي التقبل الإيجابي وهو أقوى كما أنه يكون مصدراً للقوة وعلاقة الثقة بالنفس والتقدير الشخصي السليم.

المستوى الثاني: الشعور الجيد الذي يمتد إلى العالم: وذلك من خلال نجاح تفاعلنا مع الأفراد أي الثقة في قدراتنا في أن نفكر ونواجه التحديات الأساسية في حياتنا.

فالتوتر بين هذين المستويين يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات ومنه إلى التفكير السلبي (الشعور الجيد مقابل العمل الجيد).

ومن خلال ما سبق يتضح أن التفكير الإيجابي عامل هام في التعامل مع الحياة بفاعلية لأن التفكير الإيجابي أداة هامة للنجاح في الحياة بمختلف جوانبها، كذلك يعتبر سمة من سمات الصحة النفسية والجسمية.

تقدير الذات Self – esteem:

أن تقدير الذات من المؤشرات الهامة للصحة النفسية، وقد عرفه كوبر سميث Coper Smith في عبد الرحمن الأزرق (٢٠٠٠) على أنه الحكم على صلاحية الفرد من خلال اتجاه تقويمي نحو الذات في الجوانب الذاتية والأسرية والاجتماعية والأكاديمية.

ويعرفه علي عسكر (٢٠٠٠: ١٤٢) بأنه ذلك المفهوم الذي يشير إلى الشعور بالفخر والرضا عن النفس والفرد يكتسب هذا التقدير من خلال خبرات النجاح التي يمر بها وغالباً ما يستند الفرد في حكمه على نظرة الآخرين له ومن الشعور الذاتي ويعتبر العنصر الأخير أكثر دواماً فيما يتعلق بتقدير الذات حيث أن التقدير الخارجي يمكن أن يتغير أو يحجب عن الفرد أما الشعور الذاتي فهو أكثر دواماً.

ويعرف كل من سميح أبو مغلي وعبد الحافظ سلامة (٢٠٠٢) التقدير الذاتي على أنه يشير إلى حكم الفرد على أهميته الشخصية فالأشخاص الذين لديهم تقدير ذاتي مرتفع يعتقدون أنهم ذو قيمة وأهمية وأنهم جديرون بالاحترام والتقدير أما الأشخاص الذين لديهم تقدير ذاتي منخفض فلا يرون قيمة وأهمية في أنفسهم ويعتقدون أن الآخرين لا يقبلونهم.

أما أمل محمد حسونة ومنى سعيد أبو ناشي (٢٠٠٦) فيعرفان تقدير الذات بأنه اتجاهات سليمة نحو الذات كأن يكون الفرد قادراً على تقدير مميزات الذات بدقة متقبلاً لجميع خصائصه الذاتية ومقدراً لذاته وقيمتها.

وقد عرفه فؤاد محمد زايد (٢٠٠٧) على أنه الحكم الذاتي للفرد على نفسه ويشمل الجوانب العقلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية.

وعرفته سهاد المللي (٢٠١٠: ١٤٠) بأنه احترام وتقبل الذات كما هي وتقبل الجوانب الموجبة والسلبية وهذا مرتبط بالشعور بالأمن الداخلي وقوة الذات والثقة بالنفس فالشخص المقدر لذاته متقبل وراضي عن نفسه.

مما سبق ترى الباحثة أن تقدير الذات هو حكم الفرد على ذاته واتجاهاته نحو نفسه ونحو قدراته وإمكاناته الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية سواء الإيجابية أو السلبية ومدى تقبله لذاته أو رفضه لها.

وقد تبنت الباحثة تعريف مجدي محمد الدسوقي لتقدير الذات. حيث عرفه بأنه تقدير عام يضعه الفرد لنفسه وبنفسه متضمناً الإيجابيات التي تدعوه لاحترام ذاته والسلبيات التي لا تقلل من شأنه بين الآخرين وكلما ارتفع تقدير الفرد لذاته كلما كان الفرد ناجحاً اجتماعياً أما إذا انخفض تقديره لذاته فإنه يكون أقل نجاحاً من الناحية الاجتماعية. (مجدي محمد الدسوقي، ٢٠٠٤: ٧)

ويُقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد عند إجابته على مقياس تقدير الذات.

يتضح لنا من التعريفات السابقة أن تقدير الذات يوجد لدى كل من البشر سواء كان تقديراً سلبياً أو إيجابياً ولكل البشر حاجة ملحة للشعور بالدفاء والحب والاحترام والتعاطف والتقبل من الآخرين وخاصة أولئك الذين يمثلون أهمية في حياتنا كوالدين وتبقى هذه الحاجة للتقدير الإيجابي نشطة طوال حياة الفرد لكنها تستقل جزئياً عن اتصالات نوعية أو محددة بالآخرين مؤدية إلى حاجة ثانوية متعلمة وهي التقدير الإيجابي للذات. (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠٠٦: ٤٠٢-٤٠٣)

ومن العوامل التي تساعد على تنمية تقدير ذات إيجابي هي:

- زيادة المعلومات والمعارف والخبرات.
- تطوير الثقة والاستقلال.
- معاملة الفرد باحترام والسؤال عن رأيه.
- الاستماع إلى الفرد.

وقد أشار مايكل أرجايل في (هشام محمد) إلى أن تقدير الذات يرتبط ارتباطاً قوياً بالشعور الذاتي بالسعادة والرضا عن الحياة فالمتفائلون لديهم إحساس بقيمة الذات والكفاءة وقيمون أداءهم بصورة أكثر إيجابية بينما المتشائمون يقيمون أدائهم بصورة أكثر سلبية ويقللون من قيمة كفاءة أدائهم وأن هناك تدهوراً في تقدير الذات لديهم. (هشام محمد إبراهيم محمد السيد علي، ٢٠٠٠: ٧)

ولتقدير الذات الإيجابي فوائد وثمار منها:

- أنه يجعل الإنسان بعيداً عن الأزمات النفسية والعصبية.
- البعد عن الانهزام أمام مشكلات الحياة.

- المشاركة في الحياة بشكل فعال والتمتع بشخصية اجتماعية.
- يرضى الإنسان بما قسم له وتقوى علاقته بالخالق ﷻ.
- تقدير الأفراد واحترام أفكاره واحتياجاته. (جمال ماضي، ٢٠١٢: ٨٩)

أما تقدير الذات المنخفض يؤدي إلى شعور الفرد بنقص في احترام الذات ويعتقدون أنهم لا قيمة لهم وأنهم غير أكفاء ويسلكون بطريقة تحول دون تقديرهم إيجابياً من جانب الآخرين ويفقدون الثقة بأنفسهم ويخشون التعبير عن الأفكار غير العادية ويفضلون العزلة والانسحاب وغير قادرين على عقد علاقات مع الآخرين ويعتبر أصحاب التقدير السلبي للذات أنفسهم أنهم غير مهمين وغير محبوبين ولا يستطيعون فعل أشياء كثيرة يؤدون فعلها ويعتبرون أن ما لدى الآخرين أفضل مما لديهم. (عادل عبد الله، ١٩٩١: ٩-١٠)

ومن مساوئ وأضرار تقدير الذات السلبي:

- أنه يعكر صفو تفاعل الفرد واحتكاكه مع الآخرين.
- يجعل الفرد شديد الحساسية تجاه رفض الآخرين له.
- يقلل من قدراته وإمكاناته.
- يعيش وحيدا أو يشعر أن وجوده مع الآخرين لا طائل له. (جمال ماضي، ٢٠١٢: ٩٠)

من هنا يتضح لنا أهمية تقدير الذات كسمة من سمات شخصية الفرد ومدى تأثيرها على سلوكه وعلى سوائه النفسي.
العلاقة بين تقدير الذات والتفكير الإيجابي:

لا بد من معرفة هل هناك علاقة بين تقدير الذات والتفكير الإيجابي للفرد وهذا ما أشار إليه (برشياميك Bersciamike) في (أماني سعيدة) حيث رأى أن التوازن في الحياة يحدث نتيجة استدعاء مشاعر إيجابية واستخدام مهارات التفكير الإيجابي تزيد من واقعية الإنجاز خاصة لدى الأفراد الذين يعانون من فقدان الثقة والخوف من الفشل وهذا ما أشارت إليه العديد من الأبحاث والدراسات التي ركزت على أسباب النجاح والفشل في ميادين التحصيل والإنجاز والنمو وتشير هذه الأبحاث إلى وجود فرق بين الأفراد الناجحون وغيرهم فالأفراد الناجحون يستطيعوا أن يستدعوا الحالات والأفكار المناسبة التي تجعل العقل قادراً على اتخاذ القرار المناسب كما تعمل هذه الحالات على تنشيط دافعيتهم وتدعيم روحهم المعنوية فيما يشاءون فيتحولون من مشاعر الإخفاق وتوقع الفشل إلى الاستمرار وعدم التوقف والتقدم (أماني سعيدة سيد، ٢٠٠٦: ١٢٢).

الرضا عن الحياة Life Satisfaction:

أن الرضا النفسي حالة نسبية من الهدوء والاسترخاء الذهني المصحوب بشعور سار نتيجة إشباع أو توقع إشباع أو تحقيق أو توقع تحقيق هدفاً ما تحقيقاً كلياً في موقف تفاعلي (أحمد حسين، ٢٠٠٦).

أما الرضا عن الحياة بصفة عامة فيمكن الإشارة إلى بعض تعريفاته.

تعريف مجدي الدسوقي (١٩٩٨) بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

وعرفه علاء محمود الشعراوي (١٩٩٩) بأنه أحد موضوعات تكيف الحياة وفيه تكون مشاعر الفرد عن نشاطه وأحداث حياته وتوجهاته من العوامل التي تؤدي إلى سعادته حيث أنه استجابة ذاتية من الفرد لجانب معين في المواقف الذي يتعرض لها.

تعريف معجم علم النفس للرضا عن الحياة (Rober & Rober, 2001) هو قدرة الفرد على تقبل كل ما لديه من قدرات وإمكانات سواء خاصة به كالقدرات الجسمية والصحية والنفسية والاجتماعية أو المحيطة به كالبينة التي يتعامل معها وظروفه المادية والمهنية وغيرها من الظروف التي يتأثر بها أو يؤثر فيها.

ويعرفه السيد فهمي (٢٠٠٩) بأنه إحساس الفرد بشكل عام بالانسجام الروحي والحياتي والأمن النفسي وقناعته بما حققه في حياته الماضية والحاضرة ورضاه بما قد يحدث في المستقبل وتفاعله بإيجابية مع الآخرين وكل ما في البيئة التي يعيش فيها.

مما سبق يتضح لنا أن الرضا عن الحياة هو انعكاس للحالة النفسية التي يعيشها الفرد معبراً عن حياته في كل جوانبها ومدى قدرته على مواجهة الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة لانفعالاته المختلفة في مواقف الحياة المختلفة.

وتعرف الباحثة الرضا عن الحياة : بأنه مدى شعور الفرد بالسعادة في حياته ورضاه وتقبله لقدراته وإمكاناته وأسلوب حياته التي يحيها.

ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد عند إجابته على مقياس الرضا عن الحياة.

الرضا عن الحياة وعلاقته بالصحة النفسية:

فقد حدد بارون Burrton في محمد هليل (١٩٩٢ : ٢١) في دراسته الصفات التي تحدد الصفة النفسية السليمة وهي احترام الفرد لنفسه والأمانة في التفكير والسلوك وحسن معاملة الآخرين وشعور الفرد بالصدقة نحو ماضيه وألا يخاف من مستقبله وأن يكون قادراً على منح حبه للآخرين ومتوافقاً نفسياً وشاعراً بالسعادة متقبلاً لإمكاناته مستمتعاً بعلاقاته الاجتماعية وخاصة في عمله ورضاه عنه وإقباله على الحياة بوجه عام وإشباعه لحاجاته واتزانه انفعالياً وجميع هذه الصفات تدل على رضا الفرد عن حياته.

فالرضا عن الحياة من الموضوعات الإيجابية والهامة في مجال علم النفس وقد أثبتت بعض الدراسات أهميته وعلاقته بالتفكير الإيجابي نذكر منها دراسة ليتسي وآخرون (Lightsey, et al, 2011) حيث تناولت هذه الدراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة والمعنى الإيجابي للحياة.

وتوصلت أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة والمعنى الإيجابي للحياة.

كذلك دراسة ونج (Wong, 2012) التي توصلت إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات الإيجابية مثل الرضا والسعادة والتوافق النفسي وتوجد علاقة سلبية بين التفكير الإيجابي والاضطراب النفسي ومثل الاكتئاب والتوتر والغضب فكلما زاد التفكير السلبي زاد التوتر والضغط النفسية والعكس صحيح.

وهناك بعض المفاهيم التي ترتبط مباشرة بالرضا عن الحياة مثل:

السعادة:

حيث يرى سليجمان (Seligman, 2002, 29) أن الإنسان يجب أن يفكر فيما حدث له ويستسلم للأمر بل من المهم أن يفهم ويدرك موقفه تجاه ما حدث ويحدث وطريقة تعامله معه ومدى مساهمته بالتأثير عليه وهذه تماماً (نظرية علم النفس الإيجابي) الذي تعلم الإنسان كيف يحقق لنفسه حياة صحيحة مقنعة ويقول Seligman لتكون سعيداً بكل معنى الكلمة أنت في حاجة لتشعر بالرضا عن ماضيك وحاضرك ومستقبلك وأن المغزى والهدف الرئيسي من التفكير الإيجابي ورؤية الأمور من منطلق متفائل هو أن يمعن الفرد التفكير في سلبيات ماضيه وأن يعيش لحظته عندما تتطلب منه الحياة ذلك ويخطط لمستقبله.

ويرى (Sumerline, 1997, 1103) في (نجوى إبراهيم، ٢٠١١ : ٢٠) أن الأمل والسعادة هو السلوك الموجه لنجاح ولتحقيق الأهداف وهو الدافع وراء إنجاز الأشياء والموضوعات والتوقع الإيجابي لها فالأمل يعتمد عليه في تقييم الحافز لنجاح عملية إكمال الهدف حيث أن الأفراد الذين يتمتعون بالأمل هم أصحاب القدرة على إيجاد حلول لكثير من

المشاكل التي تواجههم ونمو قدرتهم على الاستفادة من خبرات الماضي لصنع مستقبل أفضل.

وقد عرفت السعادة بأنها خبرة انفعالية سارة أو إيجابية تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح وحب الحياة والناس والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث (داليا عزت، ٢٠٠٤: ٤٣٦).

التدين:

يعتبر التدين من أهم الحاجات التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة حيث يعتبره ألبورت حاجه نفسية إنسانية موروثة فمعظم الناس عبر التاريخ البشري يمارسون شكلا من أشكال التدين ويمثل لهم محدد لهويتهم وسببا من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون (عزه عبد الكريم، ٢٠٠٧: ٣٩١).

ويرى Barret في (طه ربيع، ٢٠٠٨: ٢٠) أن الدين يشير إلى النسق المشترك من المعتقدات والأفعال الخاصة بالقوى فوق الطبيعية بينما يتفق (Ouriez, et al.) مع كثير من الباحثين على أن الدين عبارة عن أيديولوجية أو مجموع من المعتقدات أو الممارسات المكتسبة وهو بذلك يعتبر اتجاهاً مثله في ذلك مثل مفاهيم كالقومية أو الوطنية أو غيرها على الرغم من أن البعض يصور الدين على نحو سلبي حيث يراه كارل ماركس (أفيون الشعب) ويصفه فورويد بأنه (العصب الوسواس العام لدى البشرية) على الرغم من ذلك فإن البعض الآخر يؤكد على أن الناس لديهم تفتح تلقائي وطبيعي لتلقي المفاهيم الدينية.

فالتدين والسعادة يؤديان إلى شعور الفرد بمعنى لحياته مما يؤدي إلى شعوره بالرضا عن الحياة.

القدرة على مواجهة الضغوط The ability to face the stresses:

وهي أن يستطيع الفرد أن يواجه المواقف السيئة وأن يتجنب التأثر بالسلبية بالتوقف عن التركيز على مناطق المصاعب والمشكلات والتركيز على مناطق النجاح ومجالاته والإيجابيات بدلا من السلبيات والتوقف عن الشعور باليأس والإحباط عندما لا يستطيع تحقيق ما يتمناه أو لا تصل الأمور إلى حد الكمال المطلق الذي يتمناه. (بورك برس، ٢٠٠٥: ١٠-١٦)

وقد عرفها (Lazarus & Fokman, 1984) بأنها تغير الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد باستمرار لإدارة الضغوط الداخلية أو الخارجية التي تقيمها كصعوبات تقف في طريق الشخص كما تعكس ميل الفرد للاستجابة بطريقة يمكن التنبؤ بها عندما يواجه مجموعة محددة من الظروف.

فأسلوب المواجهة يتمثل بمجموعة من الأفكار والسلوكيات التي يستخدمها الفرد لكي يتغلب على الأزمة من خلال تخفيف العوامل المسببة للتوتر.

ويتناول البحث الحالي مفهوم القدرة على المواجهة من خلال قدرة الفرد على مواجهة الضغوط الحياتية التي يمر بها ومدى تأثيرها بنمط تفكير الفرد.

فالضغوط تأثيرات جسمية ونفسية تتباين من فرد لآخر ومن هنا لابد من معرفة ما هي الضغوط.

وقد عرفها كمال الدسوقي (١٩٩٠: ١٤٢٧-١٤٢٨) بأن الضغط أو Stress هي ضائقة أو كرب أو شدة ولها أكثر من معنى مثل الشد والجهد سواء الجسمي أو النفسي وكذلك عملية التشديد الذي يقوم به الفرد في القول أو الكتابة مثل التي تجرى على نسق أو جهاز فتحدث جهداً أو تحريفاً بالجهاز أو عندما تكون كبيرة وتبدو له في صورة جديدة قد يقتصر الاصطلاح على الشدة المادية أو الأجهزة الجسمية وقد يصل إلى الأجهزة النفسية.

ويعرف عبد المنعم الحفني (١٩٩٢: ٢٦٠) كلمة stress بأنه العصاب وهي حالة المحنة تعصب بالمرء أي تشدد به ويقال للأمر أنه عصب أي شديد والمحنة شدة تنزل بالمرء فتعصب به أو يمحن أي يتوتر وتستفز دفاعاته البدنية والنفسية يستخدمها للتهيب مع المواقف العصبية ليتخلص من توتره وقلقه ويستعيد التوازن أو التكامل الذي كان عليه.

ويشير عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤: ١١٨) إلى أن مفهوم الضغوط هي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية جادة ومستمرة أي هي الأحداث الخارجية بما فيها من ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر والصراعات الأسرية.

وقد أشار فؤاد شاهين (١٩٩٧: ١٠٢٩) إلى تعريف دانتزر Dantzer حيث أشار إلى مفهوم الضغوط بأنه مفهوم مستعار من الفيزياء يدل على الضغط المفرط الذي تتحمله مادة معينة وفي البيولوجي يدل هذا المفهوم على العدوان الذي يمارس على الجسم (العوامل الضاغطة) وفي علم النفس تستخدم الضغوط للتعبير عن الصعوبات المتعددة التي لا يستطيع الفرد مواجهتها وغالباً ما تتبع هذه الصعوبات ردود الفعل السلبية التي تظهر عندما يكون من الصعب السيطرة على الموقف.

ويعرف محمد حسن (٢٠٠٣: ١٦٢) الضغط النفسي بأنه حالة من التوتر النفسي الشديد يمثل محصلة قوى الأحداث الضاغطة على الفرد وتختلف درجته من فرد

لآخر ويتوقف على مدى قدرة الفرد على مواجهة الموقف الضاغط والتعامل معه وفقاً لإمكاناته الشخصية وخبراته السابقة ومصادر الدعم والمساندة الاجتماعية والبيئية.

وعرفه جمعة سيد (٢٠٠٧: ١٣) بأنه الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف وأن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض والاضطراب وسوء التوافق.

وعرفها إبراهيم محمود (٢٠١١: ٧٥) بأنها الأحداث القاهرة التي تضع الإنسان في حالة من عدم الراحة نتيجة تهديدها لسلامته أو أمنه أو استقراره ويسمى الانضغاط حيث تحدث لدى الفرد تغيرات نفسية وفسولوجية وسلوكية موجهة نحو إعادة تكيف الفرد واستقراره وليست تلك التغيرات منفصلة عن بعضها ولكنها تحدث متزامنة وتعتمد هذه التغيرات على تقييم الشخص للضغط فعندما يتعرض للضغط يدركه ثم يقيمه ثم تحدث الاستجابة.

وتعرف الباحثة القدرة على مواجهة الضغوط:

بأنها قدرة الفرد وكفائه في مواجهة المواقف الضاغطة التي تواجهه في مجالات حياته اليومية وفي إطار تفاعله داخل حياته الأسرية أو الاقتصادية أو الاجتماعية أو الصحية.

وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد عند إجابته على مقياس القدرة على مواجهة الضغوط.

مصادر الضغوط:

ينشأ الضغط النفسي حينما تكون هناك متطلبات وأعباء ملقاة على عاتق الفرد مما يؤثر على إمكاناته النفسية كقدرته على مواجهتها.

وتتعدد مصادر الضغوط وتتنوع كما كشفت عنها كثير من الدراسات الوصفية والإكلينيكية مثل الضغوط المهنية، الاجتماعية، العائلية، البيئية، المرتب غير المناسب، أسلوب الإدارة، عدم التخصص، البيروقراطية، المركزية (أحمد عبد الله، ٢٠١١: ٣٧).

وقد أشار أنور حمودة إلى ما ذكره (عبد الرحمن الطريفي) بأن من مصادر الضغوط أيضاً ما يسمى بالمصادر الشخصية أي المشكلات الذاتية للفرد وأهمها المشكلات النفسية الانفعالية كالثورة، الغضب، الاكتئاب، الفتور، التهور، المشكلات الاقتصادية مثل الأشخاص الذين يعيشون مستوى اجتماعي اقتصادي منخفض ويعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان، أو مشكلات عائلية أسرية داخل الأسرة مثل الطلاق أو اضطرابات أسرية أو إصابة أحد أفراد الأسرة بالمرض أو غياب أحد الوالدين عن

الأسرة.

أو مشكلات اجتماعية وتتمثل في سوء العلاقة بالأصدقاء والآخرين وصعوبة تكوين صداقات (أنور حمودة، ٢٠٠٦: ٥٩٢).

مما سبق يتضح لنا أن مصادر الضغوط متنوعة ومتعددة في حياة الإنسان قد يتعرض لها يومياً وقد تكون مستمرة مما يؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسمية على الفرد ومن هنا تجدر الإشارة إلى الآثار الناتجة عن الضغوط.

تأثير الضغوط على الجسم يقلل من فاعلية جهاز المناعة وهو أحد الأجهزة الجسمية المكلفة بالدفاع عن الجسم ضد أي فيروسات والتعرض للضغوط يقلل من دور جهاز المناعة مما يؤدي إلى الإصابة بالأمراض وذلك لأن الضغط يؤثر على الجهاز العصبي المركزي ويؤثر على جهاز الغدد كما أن الضغط قد يؤدي بالفرد إلى القيام بممارسات سيئة كالتدخين وتعاطي المخدرات وبالتالي زيادة السموم في جسم الإنسان. (مصطفى الشقمانى ومحمد الفقى، ٢٠٠٦: ٢٣٥)

أما بالنسبة للصحة النفسية فإن الموقف الضاغط يصيب الإنسان بالقلق الذي يمتص الحيوية من الفرد ويشعره بالاضطراب والتعاسة ويعيش فريسة للصراع الذي يظهر في صورة مخاوف ووساوس أو انقباض، فالضغوط تؤدي إلى نقص الطاقة وهي حالة من فقدان النشاط والدافعية، والضغوط تؤثر على دوافع الضبط الداخلي والخارجي للفرد مما يفقده الثقة بالنفس ويكون بائساً مستسلماً لا يقدر على تحمل المسؤولية وعدم القدرة على مواجهة المواقف المصيرية (مروان عبد الله، ٢٠٠٦: ٢٦).

سلوكيات المواجهة:

قدم موس (Moos, 1996) مجموعة من السلوكيات لمواجهة الضغوط تندرج تحت نمطين وهما:

١. المواجهة الإيجابية: وتعرف بأنها سلوك تكيفي متعلم يهدف إلى حل الموقف الضاغط والتغلب عليه.
٢. المواجهة السلبية: وتعرف بأنها سلوك تكيفي متعلم يتجنب فيه الفرد الموقف الضاغط.

لكل من هذين النمطين جانب معرفي وآخر سلوكي فإذا اختار الفرد أن يكون إيجابياً في مواجهة الضغوط فيكون إيجابياً معرفياً أو إيجابياً سلوكياً بينما يكون سلبياً معرفياً أو سلبياً سلوكياً إذا اختار الفرد أن يهرب من المواجهة أو يكون سلبياً في مواجهة الموقف الضاغط.

ويندرج الأسلوب الإيجابي المعرفي تحت نمطان معرفيان:

الأول: هو التفسير العقلاني للموقف الضغط والتهيو الذهني له.

الثاني: فهو إعادة تقييم الموقف بطريقة إيجابية مع تقبل للواقع.

أما الأسلوب الإيجابي السلوكي فهو يتضمن أيضاً أسلوبين:

الأول: البحث عن المساعدة والمعلومات الخاصة المتعلقة بموقف الضغط.

الثاني: فهو التعامل مع المشكلة بشكل مباشر للوصول إلى الحل.

أما التعامل السلبي فيتضمن أسلوبين معرفين:

الأول: هو الإحجام المعرفي أي تجنب التفكير الواقعي.

الثاني: التقبل والاستسلام للموقف الضاغط.

أما التعامل السلوكي أيضاً يتضمن أسلوبين:

الأول: البحث عن المكافآت البديلة عن طريق أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها
رغبة في خلق مصادر جديدة للإشباع.

الثاني: التفرغ الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية.

مصادر مواجهة الضغوط:

وهي نوعان:

١. النوع الأول المصادر الشخصية وتشير إلى خصائص الفرد الثابتة نسبياً والتي تؤثر على عملية اختيار طرق محددة لمواجهة الضغوط مثل: سمات الشخصية، المعتقدات المعممة عن الذات والعالم مثل تقدير الذات، التفاؤل، الذكاء، أنماط الفرد، كذلك المهارات مثل مهارات حل المشكلات وغيرها.

٢. النوع الثاني المصادر الاجتماعية كالمساندة الاجتماعية المستوى الاجتماعي الاقتصادي التماسك الأسري فكل هذا يعمل على تفسير عملية المواجهة. (Compass, 1987, 400)

ومن هنا تجدر الإشارة إلى أنه من الهام والضروري معرفة كيفية مواجهة الضغوط وتعلم الأساليب المناسبة للتعامل الإيجابي مع الضغوط.

دراسات سابقة:

أولاً: التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات:

[١] دراسة جلبرت وآخرون (Gilbert, J., et al 1997) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والتفكير الإيجابي بقلق الحالة وتقدير الذات. وتكونت العينة من (٦٢) طالباً من العاملين في مجال الإرشاد الوظيفي. وقد تم تحديد اتجاهات الطلاب نحو الطب النفسي على أنها إيجابية طبقاً لمقياس الاتجاه نحو الطب النفسي الذي تم استخدامه في بداية الدراسة. وقد أظهرت نتائج الدراسة من خلال الاستعانة بالعديد من الأدوات إلى أن:

- الطلاب ممن يعانون من درجات مرتفعة من قلق الحالة وإنما يستخدمون التفكير الرغبي ودائماً ما يظهرون أنهم غير قادرين على استخدام التفكير المرتكز على المشكلة أو التفكير الإيجابي.
- أما الطلاب الذين يتصفون أنهم لا يعانون من قلق الحالة أو لديهم درجات مرتفعة من تقدير الذات فهم يستخدمون التفكير المرتكز على المشكلة والتفكير الإيجابي ويسعون دائماً إلى الدعم الاجتماعي.

[٢] دراسة كابارارا وآخرون (Caprara, et al, 2006) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة والتفاؤل. وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٧) من المتزوجين من الذكور والإناث من الإيطاليين. وقد أشارت النتائج إلى أن التفكير الإيجابي هو البعد الكامن الذي يتحكم بشكل كبير في الرضا عن الحياة وتقدير الذات والتفاؤل. وأن التوازن في درجة المتعة يمثل درجة الاختلاف الموجودة بين الحالة الوجدانية الإيجابية والحالة الوجدانية السلبية حيث توجد هذه العناصر وتتنوع في حياة الأشخاص اليومية.

[٣] دراسة (Mohammadi, et al, 2008) تهدف الدراسة إلى تنمية فعالية الذات وتقدير الذات لدى الشباب من خلال التأكيد على الثقة بالذات والتوكيدية والتفكير الإيجابي. وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠) شاب من الذكور ممن يقطنون في مساكن الشباب وقد تم توزيعهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة واستمرت المعالجة التجريبية لمدة (١٢) أسبوع حيث تعرض أفراد المجموعة التجريبية لجلسات تمتد لمدة ساعتين في علم الإرشاد النفسي أما المجموعة الضابطة فلم تتعرض لأي معالجة وقد استخدم الباحث مقياس (Rosenberg, 1997) لتقدير الذات واستبانة فاعلية الذات Sherer وآخرون (١٩٨٢) وقد أثبتت النتائج أن تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية قد ارتفع بصورة دالة إحصائياً ومن ثم فقد أكدت الدراسة أن التدريبات المعرفية السلوكية لعلم الإرشاد النفسي من شأنها أن تعزز من فاعلية الذات وتقدير الذات لدى الشباب من خلال التأكيد على الثقة بالذات والتوكيدية والتفكير الإيجابي.

[٤] دراسة حنان عبد العزيز (٢٠١٢) تهدف هذه الدراسة إلى أن معرفة هل توجد علاقة ارتباطية بين أنماط التفكير وتقدير الذات في ظل بعض المتغيرات مثل الجنس، التخصص الدراسي، التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة بشار. تكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة ملتحقين بجامعة بشار موزعين تبعاً لمتغيرات البحث. وتكونت الأدوات من مقياس التفكير الإيجابي والسلبي ومقياس كوبر سميث لقياس مستوى تقدير الذات. وتوصلت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين نمط التفكير وتقدير الذات لدى طلبة جامعة بشار أي أن نمط التفكير يؤثر بشكل كبير على الفرد وحياته.

ثانياً: التفكير الإيجابي وعلاقته بالرضا عن الحياة:

[١] دراسة سليجمان وآخرون (Seligman, et al, 2004) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الارتياح في الحياة والتفكير الإيجابي في الشخصية وقد أجريت الدراسة على عينة بلغ عددها (٥٢٩٩) من الراشدين تتراوح أعمارهم بين (٣٥ - ٤٠) سنة (٧٠%) من الإناث وأغلب أفراد العينة من أمريكا حيث بلغت نسبتهم (٨٠%) من أفراد العينة الكلية. وقد طبق على العينة قائمة استراتيجيات الإيجابية في الشخصية. ومقياس الرضا عن الحياة. وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الارتياح في الحياة وبعض جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وهي (الامتنان والقدرة على الحب وحب الاستطلاع والمسامحة مع الذات وتقدير الجمال والإبداع وحب التعلم والحكمة).

[٢] دراسة بترسون وآخرون (Peterson, et al, 2007) تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وكل من السعادة والرضا عن الحياة. وطبقت الدراسة على عينة بلغ عددها (٢٤٣٩) من الأمريكيين وعينة بلغ عددها (٤٤٥) من السويسريين وجميعهم من المراهقين وطبق عليهم قائمة استراتيجيات الإيجابية في الشخصية (VIA - IS) المنشورة على الإنترنت. وقد توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال موجب بين استراتيجيات التفكير الإيجابي مثل القدرة على الحب والأمل وحب الاستطلاع والتدفق بكل من السعادة والرضا عن الحياة. وقد اختلف أفراد العينتين في أن العينة الأمريكية أظهرت أن الامتنان باعتباره جانب من جوانب التفكير الإيجابي ارتبط بالرضا عن الحياة لديها بينما المثابرة باعتباره جانب من جوانب التفكير الإيجابي ظهر في العينة السويسرية. وقد تشابهت العينتين في التفاؤل والتقبل الإيجابي للآخرين والبحث عن معنى للحياة كجوانب للتفكير الإيجابي يرتبط بالسعادة والرضا عن الحياة.

[٣] دراسة ليتسي وآخرون (Lightsey, et al, 2011) تهدف هذه الدراسة إلى معرفة هل التفكير الإيجابي ومعنى الحياة يلعبان دوراً في علاقة الحالة الوجدانية الإيجابية والرضا عن الحياة. تكونت العينة من (٢٣٢) من الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة في محيط المجتمع. وقد أظهرت النتائج في ضوء الفروض التي قدمتها الدراسة أن

المعرفة الإيجابية أو التفكير الإيجابي له علاقة بالعوامل الوجدانية الإيجابية ومعنى الحياة كما أن معنى الحياة يلعب دوراً جزئياً في العلاقة بين التفكير الإيجابي والمعرفة الإيجابية والرضا عن الحياة. ومن ثم خلصت الدراسة إلى أن الحالة الوجدانية الإيجابية والمعرفة الوجدانية الإيجابية تشكل ما يقرب من ٤٨% من التباين في معنى الحياة. كما أن النموذج يسهم بما يقرب من ٦٢% من التباين في الرضا عن الحياة.

[٤] دراسة ونج (Wong, 2012) تهدف هذه الدراسة إلى تناول العلاقة بين التفكير الإيجابي في مقابل التفكير السلبي والرضا النفسي وسوء التكيف النفسي. تكونت عينة الدراسة من (٣٩٨) طالباً تحت سن التخرج من دولة سنغافورة. وأشارت نتائج الدراسة إلى:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي ومؤشرات الرضا عن الحياة والسعادة.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير الإيجابي ومؤشرات الضغط النفسي والقلق والإحباط والغضب.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مؤشرات الضغط النفسي والقلق والإحباط والتفكير السلبي.
- وجود علاقة سالبة بين الرضا عن الحياة والسعادة والتفكير السلبي.
- أظهرت النتائج أن الإناث مقارنة بالذكور أكثر عرضة للضغط والقلق في المراحل الأولية.

ثالثاً: التفكير الإيجابي وعلاقته بالقدرة على مواجهة الضغوط:

[١] دراسة جودهارت (Goodhart, 1999) هدفت هذه الدراسة إلى التأكد من أن تقييم الأحداث الضاغطة عن طريق التفكير الإيجابي مثل التفاؤل والرضا عن الحياة من شأنه أن تخفف من نواتج هذه الضغوطات السلبية في حين أن تقييم الأحداث الضاغطة عن طريق الأفكار السلبية أو التفكير السلبي من شأنه أن يزيد من أثر الضغوطات السلبية. وقد أجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بلغ عددهم (١٧٣) فرداً من الجنسين طبق عليهم مقياس تقدير الأحداث الضاغطة الحالية والماضية من منطلق نوعية من الأفكار الإيجابية والسلبية. وقد توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ودال بين الصحة النفسية وتقييم ضغوط الحياة الإيجابية عن طرق التفكير الإيجابي مثل التفاؤل والرضا كما توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين تقييم الضغوط الحياتية بالأفكار السلبية والإجهاد النفسي.

[٢] دراسة جيرك (Gerke; et al, 2000) هدفت إلى تنمية التفكير الإيجابي للطالبات الذين يواجهون ضغوطاً نفسية. وطبقت هذه الدراسة على عينة قوامها (٣٠) طالبة للمجموعة التجريبية و(٣٠) طالبة للمجموعة الضابطة من كلية المجتمع بمدينة أبها بالمملكة العربية السعودية. وقد استخدم اختبار التفكير الإيجابي ومقياس الضغوط النفسية واختبار الأبعاد الثلاثة. وقد توصلت الدراسة إلى وجود تحسن في درجات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة على اختبار التفكير الإيجابي ومقياس الضغوط النفسية واختبار الأبعاد الثلاثة أي أن التفكير الإيجابي له علاقة بالقدرة على مواجهة الضغوط.

[٣] دراسة موريزو (Maurizio , 2003) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي وتحمل الأفراد للمواقف الضاغطة وتكونت العينة من (٩٤) طالباً وطالبة من الجامعة. وأسفرت النتائج عن:

- لا توجد فروق جوهرية في التفكير السلبي والإيجابي بين الذكور والإناث.
- أما المواقف الضاغطة فقد أظهر الذكور قدرة أعلى لتحمل المواقف الضاغطة.
- أظهرت النتائج أيضاً أن هناك علاقة بين التفكير السلبي وتحمل الضغوط حيث أظهر الطلاب ذو التفكير السلبي قدرة أقل في مواجهة الضغوط.

[٤] دراسة أماني سعيدة (٢٠٠٦) هدفت إلى التدريب على ميكانزمات التفكير الإيجابي والتعرف على أثره في تحمل الضغوط النفسية أو التخفيف منها أو حلها. وتكونت العينة من (٦٠) طالبة معرضات للضغوط الحياتية تم تقسيمها إلى (٣٠) طالبة مجموعة ضابطة و(٣٠) طالبة مجموعة تجريبية واستخدمت أدوات مقياس مواقف الحياة الضاغطة واختبار أسلوب الحياة واختبار التفكير الإيجابي. وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المقترح في التخفيف من حدة الضغوط لدى طالبات الجامعة من خلال ميكانزمات التفكير الإيجابي ومن أهمها الحديث الإيجابي للذات.

[٥] دراسة أماني سالم (٢٠٠٦) هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واستخدم مقياس مواقف الحياة الضاغطة على عينة مكونة من (٨٥) طالبة في تخصص الحاسب الآلي. وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تنمية التفكير الإيجابي للطالبات المعرضات للضغوط النفسية.

[٦] دراسة الدريدج وآخرون (Aldridge, et al, 2008) تهدف هذه الدراسة إلى مواجهة الضغوط اليومية وحل المشكلة. وتألقت عينة الدراسة من (٦٧) من المراهقين بالمدرسة العليا. وقد قام الباحثون بتقييم يومي لقياس الضغوط اليومية وعمل إحصائيات مواجهة لأكثر من (٥) أيام متتالية وقد أقر أفراد العينة بأنهم كانوا يستعملون

التخطيط عادة بشكل أكثر وهو من أنواع التفكير الإيجابي وقليل جداً ما يستخدمون الفكاهة لمواجهة الإجهاد. وقد أسفرت النتائج إلى أن المراهقين الذين قاموا باستخدام التفكير الإيجابي أقرروا بأنهم أكثر قدرة على حل مشاكلهم باستخدام التفكير الإيجابي والعكس صحيح.

رابعاً: الفرق بين الجنسين في التفكير الإيجابي:

[١] دراسة كرستين وآخرون (Kirsten, et al, 2003) تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الفروق بين الجنسين في أبعاد جودة الحياة والتفكير الإيجابي واستخدمت الدراسة عينة قوامها (٣٧٨) فرد تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٦٥) سنة. وقد أشارت النتائج إلى أن الذكور يحصلون على درجات مرتفعة على مقياس مفهوم الذات البدنية التفكير التلقائي (الإيجابي) التفكير البناء المرونة المعرفية مفهوم الذات الكلي في حين لا توجد فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة، التوازن الوجداني فاعلية الذات والمكونات الاجتماعية لمفهوم الذات.

[٢] دراسة هافرين (Haveren, 2004) هدفت الدراسة إلى معرفة أثر مستوى التفكير السلبي والإيجابي في التحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات الجنس ومستوى التعليم وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة في إحدى الجامعات الأمريكية من مستويات مختلفة. وتوصلت الدراسة إلى:

• لا توجد فروق جوهرية بين الطلبة على أساس المرحلة التعليمية سواء السنة الأولى أو الأخيرة.

• توجد فروق جوهرية بين مستوى التفكير السلبي والإيجابي لمصلحة الذكور حيث أظهروا مستوى أفضل على التفكير الإيجابي.

[٣] دراسة زياد بركات (٢٠٠٥) تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات التربوية الديموجرافية وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة من جامعة القدس المفتوحة حيث طبق عليهم مقياس التفكير الإيجابي والسلبي. وقد أظهرت النتائج أن حوالي ٤٥% من أفراد الدراسة أظهروا نمط في التفكير الإيجابي وكانت الفروق في التفكير الإيجابي لصالح الإناث.

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد أن استعرضت الباحثة الدراسات السابقة تم التعقيب عليها على النحو التالي:

أولاً: موضوعات الدراسات:

تدور موضوعات هذه الدراسة حول معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وبين بعض المتغيرات النفسية مثل: قلق الحياة، تقدير الذات، التفاؤل، الرضا عن الحياة، السعادة، سوء التكيف النفسي، الضغوط النفسية.

ثانياً: عينات الدراسات:

فقد تناولت الدراسات أعداد مختلفة من المراهقين والبالغين تراوح أعدادهم ما بين (٥٢٩٩، ٢٠).

ثالثاً: أدوات الدراسات:

فقد استخدمت الدراسات السابقة أدوات نذكر منها مقياس تايم (١) للقدرات الشفهية والعددية ومقياس للتفكير الإيجابي، مقياس للرضا الانفعالي، معالجات تجريبية في الإرشاد النفسي، قائمة الاستراتيجيات الإيجابية في الشخصية، مقياس تقدير الأحداث الضاغطة الحالية والماضية، مقياس الأبعاد الثلاثة، اختبار أسلوب الحياة.

رابعاً: أهم نتائج الدراسات:

أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وبين المتغيرات النفسية. كذلك هناك فروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي.

خلاصة وتعقيب:

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تم عرضها تبين للباحثة في حدود إطلاعها على الدراسات التي تناولت مفهوم التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية أنها دراسات محدودة وخاصة الدراسات العربية فلم يتناول الباحثين العرب هذه العلاقة بكثير من الدراسات وخاصة متغيرات البحث الحالي وهي تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط فهي لم توجد مجتمعة في دراسة واحدة وذلك في حدود إطلاع الباحثة.

وقد استطاعت الباحثة الاستفادة من استعراض تلك الدراسات في اختيار متغيرات البحث الحالي وكذلك في وضع الفروض المناسبة لهذا البحث.

الفروض:

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي ومتغيرات البحث (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط).
٢. يمكن التوصل إلى نموذج انحدار متدرج للتنبؤ بالتفكير الإيجابي من متغيرات البحث (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط).
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة والدرجة الكلية طبقاً للنوع (ذكور - إناث).
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقاييس (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط) وفقاً للنوع (ذكور - إناث).

منهج البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث:

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهتم بوصف الظاهرة كما هي.

ثانياً: العينة:

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتكون البحث الحالي من (٢٠٠) فرداً (١٠٠) ذكور، (١٠٠) إناث ما بين طلبة جامعة وخريجين ممن تراوحت أعمارهم بين ٢٠ - ٣٥.

ثالثاً: أدوات البحث:

- ١ - مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)
- ٢ - مقياس تقدير الذات (إعداد مجدي محمد الدسوقي، ٢٠٠٤)
- ٣ - مقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحثة)
- ٤ - مقياس القدرة على مواجهة الضغوط (إعداد الباحثة)

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي:

بالإطلاع على الأطر النظرية التي تناولت أنماط التفكير بصفة عامة والتفكير الإيجابي بصفة خاصة والمقاييس المستخدمة لقياسه نذكر منها مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم والذي تم استنباط أبعاد المقياس الحالي من أبعاده ولم يتم الاستعانة بالمقياس الأصلي وذلك نظراً لتعدد أبعاده ولكبر حجمه وأن لكل بعد جزء إيجابي وآخر سلبي مما يزيد من عدد العبارات بكل بعد والبحث الحالي سوف يحتوي على مقاييس أخرى لمتغيرات أخرى ولكي لا يشعر المفحوص بالملل والتعب تم استنباط مجموعة محدودة من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم مع تغيير وتعديل في العبارات وقد تم تحديد أبعاده وهم ستة أبعاد والتي يمكن اعتبارها مكونات المقياس وتم وضع تعريف إجرائي لكل بعد كما يلي:

١. قبول الاختلاف عن الآخرين: وهو قدرة الفرد على تفهم أن هناك فروق فردية بين الناس واختلافات في القدرات والسمات مع قبول هذه الاختلافات مع النظرة الإيجابية لها.
٢. التسامح: وهو قدرة الفرد على العفو عما حدث له في الماضي وتبني أفكار إيجابية للمستقبل وقبول الأمر الواقع وعدم التذمر والشكوى.
٣. الذكاء الوجداني: وهو تمتع الفرد بالمهارات النفسية والوجدانية التي تساعده على تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين والتكيف معهم.
٤. المسؤولية الشخصية: وهي أن يتسم الفرد بالشجاعة مما يتيح له القدرة على تحمل المسؤولية دون تردد أو إلقاء اللوم والأعذار على الآخرين مما يساعده على النجاح.
٥. الضبط الانفعالي: وهو قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على مشاعره وانفعالاته مما يؤدي إلى التوافق النفسي.
٦. المجازفة الإيجابية: وهي القدرة على المجازفة واتخاذ القرار الفعال والإيجابي في الوقت المناسب.

وقد تم صياغة العبارات وفقاً للتعريف الإجرائي لكل بعد وتم عمل مفتاح لتصحيح المقياس وذلك على أساس تدرج الإجابة على كل بعد تبعاً لثلاثة بدائل هي (نعم - أحياناً - لا) ويكون اتجاه تقدير الدرجات على بنود المقياس كما يلي:

(١، ٢، ٣) للعبارات الموجبة

(٣، ٢، ١) للعبارات السالبة

تم عرض المقياس في صورته المبدئية مع مفتاح التصحيح على عدد من أساتذة علم النفس للحكم على مدى صلاحية المقياس لقياس التفكير الإيجابي في ضوء التعريف

الإجرائي لكل بعد بالإضافة إلى الحكم على مدى صلاحية مفتاح التصحيح في ضوء اتجاه العبارات الموجبة منها والسالبة.

تم تعديل المقياس في ضوء توجيهات السادة المحكمين وتم تعديل بعض العبارات واستبعاد أخرى.

وقد أصبح المقياس مكون من (٤٨) عبارة موزعة على (٦) أبعاد بواقع (٨) عبارات لكل بعد وبذلك تكون أعلى درجة هي (١٤٤) وأقل درجة (٤٨).

وقد صمم المقياس ووضعت العبارات بحيث تشير الدرجة المنخفضة إلى الجانب الإيجابي وهو التفكير الإيجابي والعكس صحيح أي كلما ارتفعت الدرجة تشير إلى الجانب السلبي وهو التفكير السلبي.

تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على العينة الاستطلاعية للبحث وكانت كالتالي:

العينة الاستطلاعية:

يبلغ حجم العينة الاستطلاعية (٦٧) شاباً وشابة.

أولاً: الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما قامت بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على النحو التالي:

جدول (١)

الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لبعد قبول الاختلاف عن الآخرين

(ن = ٦٧)

معامل الارتباط	رقم العبارة
* ٠,٢٧١	١
** ٠,٥٣٧	٢
** ٠,٧٣٣	٣
* ٠,٤٤٦	٤
** ٠,٦٠٩	٥
** ٠,٤٤٧	٦
* ٠,٣٤٣	٧
** ٠,٧٣٩	٨

* دال عند مستوى دلالة ٠،٠٥

** دال عند مستوى دلالة ٠،٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن جميع عبارات البعد الأول ترتبط بالدرجة الكلية للبعد عند مستوى دلالة ٠،٠١ و٠،٠٥

جدول (٢)

الاتساق الداخلي بين درجة العبارة والدرجة الكلية لبعد التسامح

(ن = ٦٧)

معامل الارتباط	رقم العبارة
** ٠،٦٤٠	٩
** ٠،٦٦٣	١٠
** ٠،٣٨٦	١١
** ٠،٤٨٠	١٢
** ٠،٤٨٠	١٣
* ٠،٢٦١	١٤
** ٠،٥٢٣	١٥
** ٠،٣٦٦	١٦

* دال عند مستوى دلالة ٠،٠٥

** دال عند مستوى دلالة ٠،٠١

من الجدول السابق يتضح أن جميع عبارات البعد الثاني ترتبط بالدرجة الكلية للبعد عند مستوى دلالة ٠،٠١ عدا العبارة رقم ١٤ فهي دالة عند مستوى دلالة ٠،٠٥

جدول (٣)

الاتساق الداخلي بين درجة العبارة والدرجة الكلية لبعد الذكاء الوجداني

(ن = ٦٧)

معامل الارتباط	رقم العبارة
** ٠،٤٩٥	١٧
** ٠،٦٥٦	١٨
** ٠،٦٩٢	١٩
* ٠،٢٣١	٢٠

**	٠،٧٦٧	٢١
**	٠،٣٥٥	٢٢
**	٠،٤١٢	٢٣
**	٠،٦١٢	٢٤

• دال عند مستوى دلالة ٠،٠٥

** دال عند مستوى دلالة ٠،٠١

من الجدول السابق يتضح أن جميع عبارات البعد الثالث ترتبط بالدرجة الكلية للبعد عند مستوى دلالة ٠،٠١ عدا العبارة رقم (٢٠) فهي دالة عند مستوى ٠،٠٥.

جدول (٤)

الاتساق الداخلي بين درجة العبارة والدرجة الكلية لبعدها المسؤولة الشخصية
(ن = ٦٧)

معامل الارتباط	رقم العبارة
**	٢٥
**	٢٦
**	٢٧
*	٢٨
**	٢٩
**	٣٠
*	٣١
**	٣٢

* دال عند مستوى دلالة ٠،٠٥ ** دال عند مستوى دلالة ٠،٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن جميع عبارات البعد الرابع ترتبط بالدرجة الكلية للبعد عند مستوى ٠،٠١ عدا العبارة رقم (٢٨، ٣١) فهما دالتان عند مستوى ٠،٠٥.

جدول (٥)

الاتساق الداخلي بين درجة العبارة والدرجة الكلية لبعدها الضبط الانفعالي
(ن = ٦٧)

معامل الارتباط	رقم العبارة
*	٣٣
**	٣٤
*	٣٥

مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد: (١٦٦، الجزء الثاني) ديسمبر لسنة ٢٠١٥م

**	٠،٦٨٦	٣٦
**	٠،٦٠١	٣٧
**	٠،٦٠٣	٣٨
*	٠،٣٠٨	٣٩
**	٠،٧١٣	٤٠

* دال عند مستوى دلالة ٠،٠٥

** دال عند مستوى دلالة ٠،٠١

يتضح لنا من الجدول السابق أن جميع عبارات البعد الخامس ترتبط بالدرجة الكلية للبعد عند مستوى دلالة ٠،٠١ و ٠،٠٥.

جدول (٦)

الاتساق الداخلي بين درجة العبارة والدرجة الكلية لبعد المجازفة الإيجابية

(ن = ٦٧)

معامل الارتباط	رقم العبارة	
**	٠،٣٧٤	٤١
**	٠،٣٦٠	٤٢
*	٠،٢٩٢	٤٣
**	٠،٤٢١	٤٤
*	٠،٢٤٩	٤٥
**	٠،٥٣٩	٤٦
*	٠،٢٦٠	٤٧
*	٠،٢٥٨	٤٨

* دال عند مستوى دلالة ٠،٠٥

** دال عند مستوى دلالة ٠،٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن عبارات البعد السادس ترتبط بالدرجة الكلية للبعد عند مستوى دلالة ٠،٠١، ٠،٠٥.

جدول (٧)

الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٦٧)

معامل الارتباط	البعد	
**	٠،٦٥٧	قبول الاختلاف عن الآخرين
**	٠،٧٨٩	التسامح

**٠,٧١٦	الذكاء الوجداني
**٠,٧١٤	المسئولية الشخصية
**٠,٨٥٨	الضبط الانفعالي
**٠,٤٩٠	المجازفة الإيجابية

** دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن جميع أبعاد مقياس التفكير الإيجابي ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة ٠,٠١.

ثانياً: الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس التفكير الإيجابي بطريقتي ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية على النحو الآتي:

أولاً: طريقة ألفا:

جدول (٨)

معامل ثبات ألفا لمقياس التفكير الإيجابي

معامل الارتباط	البعد
٠,٦٣٣	قبول الاختلاف عن الآخرين
٠,٥٣٩	التسامح
٠,٦٦١	الذكاء الوجداني
٠,٧٢٥	المسئولية الشخصية
٠,٥٤٤	الضبط الانفعالي
٠,٥٠٠	المجازفة الإيجابية
٠,٨٤٣	الدرجة الكلية

من الجدول السابق يتضح أن معاملات ثبات الأبعاد تراوحت بين ٠,٥٠٠ و ٠,٧٢٥ أما معامل الثبات الكلي للمقياس فقد بلغ ٠,٨٤٣ وهو معامل ثابت مرتفع يسمح للباحثة باستخدام المقياس في بحثها الحالي.

ثانياً: طريقة التجزئة النصفية:

جدول (٩)

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

معامل ثبات	معامل ثبات	معامل ثبات	البعد
النصف الثاني	النصف الأول	النصف الأول	
التصحيح لسبيرمان - براون			

٠،٤٥٨	٠،٤٢٩	الأول
٠،٦٧٢	٠،٣٨٧	الثاني
٠،٤٨٤	٠،٦٦٦	الثالث
٠،٨٦١	٠،٥٩٦	الرابع
٠،٦٠٤	٠،١٠٣	الخامس
٠،٣٧٩	٠،٤٤٩	السادس
٠،٦٩٥	٠،٨٠٤	الدرجة الكلية

ومن الجدول السابق يتضح أن معاملات الثبات تراوحت بين ٠،٣٧٩، ٠،٨٦١، ولأبعاد الستة، أما معامل الثبات الكلي فقد بلغ ٠،٦٩٥ وهو معامل ثبات يسمح للباحثة باستخدام المقياس في دراستها الحالية.

الصدق التمييزي:

قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المنخفضين والمرتفعين في التفكير الإيجابي على النحو الآتي:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المنخفضين والمرتفعين

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
منخفضين	١٨	٦٥،٨٣	٢،٧٢	١٨،٦٥٦	٠،٠١
مرتفعين	١٧	٩٠،٠٠	٤،٦٣		

ومن الجدول السابق يتضح أن هناك فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المنخفضين والمرتفعين في التفكير الإيجابي ولصالح المرتفعين، مما يشير إلى تمتع المقياس بقدرة تمييزية للتفريق بين المجموعتين.

ثانياً: مقياس تقدير الذات:

تم استخدام دليل تقدير الذات إعداد وترجمة الدكتور مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٤).

وصف المقياس:

أعد هذا الدليل هودسون (١٩٩٤) وذلك لقياس المشاكل المتعلقة بتقدير الفرد لذاته ويتكون الدليل من (٢٥) عبارة ويجب المفحوص على كل عبارة بإجابة واحدة من سبعة اختبارات هي: أبدأ(١)، نادراً جداً(٢)، قليلاً جداً(٣)، أحياناً(٤)، مرات كثيرة(٥)، معظم الوقت(٦)، كل الوقت(٧) مع ملاحظة أن العبارات التي تحمل أرقام

(٣،٤،٥،٦،٧،١٤،١٥،١٨،٢١،٢٢،٢٣،٢٥) يتم تصحيحها في الاتجاه العكسي وقام معدل المقياس بحساب صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي، الصدق التمييزي وكانت النتائج دالة إحصائيا وقد استخدم طريقة إعادة الاختبار، والفا كرونباك لحساب الثبات وكانت جميع معاملات الثبات دالة إحصائيا.

تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على العينة الاستطلاعية للبحث وكانت كالتالي:

أولاً: الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات على النحو الآتي:

جدول (١١)

الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات

(ن = ٦٧)

معامل الارتباط	رقم العبارة
٠،٦١٣ **	١
٠،٥٣٥ **	٢
٠،٧٤٧ **	٣
٠،٨٥٩ **	٤
٠،٧٧٥ **	٥
٠،٧٥٩ **	٦
٠،٥٩٩ **	٧
٠،٦٤٥ **	٨
٠،٥٩٦ **	٩
٠،٦١١ **	١٠
٠،٨١٨ **	١١
٠،٦٥٨ **	١٢
٠،٨٣٢ **	١٣
٠،٦٦٧ **	١٤
٠،٦٧٠ **	١٥
٠،٤٠٤ **	١٦
٠،٨١٣ **	١٧
٠،٧٨٩ **	١٨

معامل الارتباط	رقم العبارة
٠،٨٤٧ **	١٩
٠،٨٣١ **	٢٠
٠،٨٥٦ **	٢١
٠،٨٠٦ **	٢٢
٠،٨٤٠ **	٢٣
٠،٧٢٧ **	٢٤
٠،٧٣٢ **	٢٥

ومن الجدول السابق يتضح أن جميع عبارات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى ٠،٠٠١.

ثانياً: الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس تقدير الذات بطريقتي ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية على النحو التالي: بلغ معامل ثبات ألفا ٠،٩٥٨ وهو معامل ثبات مرتفع يسمح للباحثة باستخدام المقياس في دراستها الحالية. وبلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للنصف الأول ٠،٩١٩ والنصف الثاني ٠،٩٢٩ أما معامل الثبات للمقياس ككل بعد استخدام معادلة التصحيح لسبيرمان - براون فقد بلغ ٠،٩٢٧ وهو أيضاً معامل ثبات مرتفع يسمح للباحثة باستخدام المقياس في دراستها الحالية.

الصدق التمييزي:

قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المنخفضين والمرتفعين في تقدير الذات على النحو الآتي:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المنخفضين والمرتفعين

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة
٠،٠٠١	٢٣،٨٦٩	٧،٧٨	٤٨،٢٩	٣١	منخفضين
		٨،٢٧	١٠٢،٩٠	٢٠	مرتفعين

ومن الجدول السابق يتضح أن هناك فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المنخفضين والمرتفعين في تقدير الذات لصالح المرتفعين، مما يشير إلى تمتع المقياس بقدرة تمييزية للتفريق بين المجموعتين.

ثالثاً: مقياس الرضا عن الحياة:

بالإطلاع على الأطر النظرية التي تناولت الرضا عن الحياة والمقاييس المستخدمة لقياسه والدراسات السابقة تم وضع مقياس الرضا عن الحياة وتم تحديد عباراته في ضوء التعريف الإجرائي للرضا عن الحياة أي لم يتم تقسيم العبارات إلى أبعاد والتعريف الإجرائي للرضا عن الحياة هو مدى شعور الفرد بالسعادة في حياته ورضاه وتقبله لقدراته وإمكاناته وأسلوب حياته التي يحيهاها.

وقد تم عرض عبارات المقياس على السادة المحكمين للحكم على مدى صلاحية العبارات ومدى ملاءمتها لما يقيسه في ضوء ما تم وضعه من تعريف إجرائي كذلك الحكم على مفتاح التصحيح في ضوء اتجاه العبارات الموجبة أو السالبة وقد وصلت عبارات المقياس في صورته النهائية إلى (٢٨) عبارة على أن يتم اختيار الإجابة من متعدد (نعم - أحياناً - لا) وحيث أن المقياس به عبارات موجبة وأخرى سالبة فقد تم توزيع الدرجة كما يلي:

(٣ - ٢ - ١) للعبارات السالبة

(١ - ٢ - ٣) للعبارات الموجبة

ويتم تسجيل الإجابات في نفس المقياس بجانب العبارات وأصبحت أعلى درجة للمقياس تعادل (٨٤) وأقل درجة (٢٨).

وقد صمم المقياس ووضعت الدرجات بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى عدم الرضا عن الحياة لدى المفحوص والعكس صحيح.

وقد تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

أولاً: الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة على النحو التالي:

(١٣)

الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

(ن = ٦٧)

معامل الارتباط	رقم العبارة
** ٠,٦٦٤	١
** ٠,٥٢٩	٢

معامل الارتباط	رقم العبارة
** ٠,٦٧٥	٣
** ٠,٤٨٩	٤
** ٠,٤٥٢	٥
** ٠,٤٦٢	٦
** ٠,٧٢٦	٧
** ٠,٥٩٣	٨
** ٠,٦٥٧	٩
* ٠,٢٦٣	١٠
** ٠,٧١٠	١١
** ٠,٦٩٧	١٢
** ٠,٢٥٠	١٣
** ٠,٤٧٩	١٤
** ٠,٥٥٦	١٥
** ٠,٦٢٧	١٦
** ٠,٥٤١	١٧
** ٠,٦٤٩	١٨
** ٠,٧٠٧	١٩
** ٠,٤٧١	٢٠
** ٠,٦٠٧	٢١
** ٠,٧٠٦	٢٢
** ٠,٥٣٤	٢٣
** ٠,٨٩٢	٢٤
** ٠,٦٧٨	٢٥
** ٠,٧٢٠	٢٦
** ٠,٣٤٧	٢٧
** ٠,٥٨٣	٢٨

* دال عند مستوى ٠,٠٥

** دال عند مستوى ٠,٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن عبارات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى ٠,٠٠١، عدا العبارتين رقمي (١٠، ١٣) فهما دالتين عند مستوى ٠,٠٠٥.

ثانياً: الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الرضا عن الحياة بطريقتي ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية على النحو التالي: بلغ معامل ثبات ألفا ٠,٩١٧ وهو معامل ثبات مرتفع يسمح للباحثة باستخدام المقياس في دراستها الحالية. وبلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للنصف الأول ٠,٨٠٩ والنصف الثاني ٠,٨٦٦ أما معامل الثبات للمقياس ككل بعد استخدام معادلة التصحيح لسبيرمان - براون فقد بلغ ٠,٩٤٢ وهو أيضاً معامل ثبات مرتفع يسمح للباحثة باستخدام المقياس في دراستها الحالية.

الصدق التمييزي:

قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المنخفضين والمرتفعين في مقياس الرضا عن الحياة على النحو الآتي:

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المنخفضين والمرتفعين

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
منخفضين	٣٤	٣٥,٧٠	٣,٥٣	١٣,٢٨٥	٠,٠٠١
مرتفعين	٢٢	٥٥,٠٤	٦,٢٠		

ومن الجدول السابق يتضح أن هناك فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المنخفضين والمرتفعين في مقياس الرضا عن الحياة ولصالح المرتفعين، مما يشير إلى تمتع المقياس بقدرة تمييزية للتفريق بين المجموعتين.

رابعاً: مقياس القدرة على مواجهة الضغوط:

قامت الباحثة بإعداد المقياس بالاستعانة بالدراسات السابقة والمقاييس المشتملة عليها والأطر النظرية في مجال الضغوط والأحداث الضاغطة وطرق مواجهتها وقد توصلت الباحثة إلى أربعة أبعاد وهم مكونات المقياس وتم وضع تعريف إجرائي لكل بعد كما يلي:

١. الضغوط الأسرية: وهي المشكلات والمعوقات التي يواجهها الفرد داخل حياته الأسرية مع كيفية تصديه لهذه الضغوط محاولاً التكيف معها.
٢. الضغوط الاقتصادية: وهي الصعوبات المالية والأعباء الاقتصادية التي تواجه الفرد ومدى قدرته على مواجهة هذه الأعباء.
٣. الضغوط الاجتماعية: وهي المشكلات الاجتماعية المتعلقة بالأصدقاء والأفراد الآخرين خارج نطاق الأسرة ومدى قدرة الفرد على مواجهة هذه المشكلات.

٤. الضغوط الصحية: وهي تعرض الفرد لمشكلات صحية أو أمراض جسمية ومدى قدرة الفرد على مواجهة هذه الأمراض.

وقد تم صياغة العبارات وفقاً للتعريف الإجرائي لكل بعد. وتم عمل مفتاح لتصحيح المقياس.

وقد تم عرض المقياس في صورته المبدئية مع مفتاح التصحيح على عدد من أساتذة علم النفس للحكم على مدى صلاحية المقياس لقياس القدرة على مواجهة الضغوط في ضوء التعريفات الإجرائية لأبعاده.

وقد تم تعديل المقياس في ضوء توجيهات السادة المحكمين وتم تعديل بعض العبارات واستبعاد أخرى إلى أن أصبح المقياس مكون من (٣٢) عبارة.

تكوين المقياس:

يتكون المقياس من جزئين:

الجزء الأول: يتكون من (٣٢) عبارة أو موقفاً ضاغطاً قد يواجهه الفرد في حياته سواء الأسرية أو الاقتصادية أو الاجتماعية أو الصحية.

الجزء الثاني: يتكون من طرق مواجهة المشكلة أي كيفية مواجهة الموقف الضاغط المقدم في الجزء الأول من المقياس في ضوء اختيارين:

٢- الإيجابية

١- السلبية

طريقة الإجابة والتصحيح:

أولاً: الجزء الأول: وهو الموقف الضاغط الذي قد يتعرض له الفرد، يتطلب من المفحوص أن يجيب (بنعم) إذا كان تعرض لهذا الموقف أو (لا) إذا لم يتعرض له. وتتراوح الدرجة بين (صفر) إذا كانت الإجابة (لا)، (١) إذا كانت الإجابة (بنعم).

أما الجزء الثاني: طرق المواجهة: فيطلب من المفحوص أن يحدد الطريقة التي يواجه بها الموقف الضاغط أو المشكلة المعروضة عليه وإذا لم يكن قد تعرض لها من قبل عليه أن يجيب في ضوء توقعه كيف كان سيستجيب أو يواجه المشكلة إذا ما تعرض لها. أي عليه أن يختار طريقة واحدة من طرق مواجهة المشكلة. وهنا تتراوح الدرجة إذا كانت سلبية (١) وإذا كان الاختيار سيفكر في حلها (صفر). وبذلك تبلغ الدرجة القصوى (٣٢) والدرجة المنخفضة (صفر) أي أن الدرجة المرتفعة تشير إلى السلبية وعدم القدرة على مواجهة المشكلة أو الموقف الضاغط والعكس صحيح كلما انخفضت الدرجة كان الفرد إيجابياً يواجه الموقف الضاغط محاولاً حلها.

تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على العينة الاستطلاعية وكانت كالاتي:

أولاً: الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما قامت بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على النحو الآتي:

جدول (١٥)

الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لبعدها الضغوط الأسرية (ن = ٦٧)

معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٧٤٢ **	١
٠,٦٤٢ **	٢
٠,٥٠٦ **	٣
٠,٥٨٠ **	٤
٠,٤٦٦ **	٥
٠,٧٢٩ **	٦
٠,٧٠٢ **	٧
٠,٥٩٩ **	٨

** دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن جميع عبارات البعد الأول ترتبط بالدرجة الكلية للبعد عند مستوى ٠,٠١.

جدول (١٦)

الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لبعدها الضغوط الاقتصادية

(ن = ٦٧)

معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٦٩٥ **	٩
٠,٦٤٤ **	١٠
٠,٧٠٤ **	١١
٠,٦٦٤ **	١٢
٠,٦٤٥ **	١٣
٠,٧٣٢ **	١٤

مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد: (١٦٦، الجزء الثاني) ديسمبر لسنة ٢٠١٥م

٠,٦٨٨ **	١٥
٠,٧٣٣ **	١٦

** دال عند مستوى دلالة ٠,٠٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن جميع عبارات البعد الثاني ترتبط بالدرجة الكلية للبعد عند مستوى ٠,٠٠١.

جدول (١٧)

الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لبعد الضغوط الاجتماعية
(ن = ٦٧)

معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٦٠٥ **	١٧
٠,٧٩٢ **	١٨
٠,٥٨١ **	١٩
٠,٦٣١ **	٢٠
٠,٦٧١ **	٢١
٠,٧١٨ **	٢٢
٠,٦٩٤ **	٢٣
٠,٧٢٠ **	٢٤

** دال عند مستوى دلالة ٠,٠٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن جميع عبارات البعد الثالث ترتبط بالدرجة الكلية للبعد عند مستوى ٠,٠٠١.

جدول (١٨)

الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لبعد الضغوط الصحية
(ن = ٦٧)

معامل الارتباط	رقم العبارة
٠,٩٢٤ **	٢٥
٠,٩١٠ **	٢٦
٠,٦٠٠ **	٢٧
٠,٩٢١ **	٢٨
٠,٨٧٧ **	٢٩

٠،٨٦١ **	٣٠
٠،٧٤١ **	٣١
٠،٩٠٧ **	٣٢

** دال عند مستوى دلالة ٠،٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن جميع عبارات البعد الرابع ترتبط بالدرجة الكلية للبعد عند مستوى ٠،٠١.

جدول (١٩)

الاتساق الداخلي بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٦٧)

معامل الارتباط	البعد
٠،٧٩٨ **	الضغوط الأسرية
٠،٨٧١ **	الضغوط الاقتصادية
٠،٧٩٢ **	الضغوط الاجتماعية
٠،٨٩٣ **	الضغوط الصحية

** دال عند مستوى دلالة ٠،٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن الأبعاد الأربعة لمقياس القدرة على مواجهة الضغوط ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى ٠،٠١.

ثانياً: الثبات:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس القدرة على مواجهة الضغوط بطريقتي ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية على النحو التالي:

أولاً: طريقة ألفا:

جدول (٢٠)

معامل ثبات ألفا لمقياس القدرة على مواجهة الضغوط

معامل الارتباط	البعد
٠،٧٧١	الضغوط الأسرية
٠،٨٤٠	الضغوط الاقتصادية

٠،٨٢٩	الضغوط الاجتماعية
٠،٩٤٣	الضغوط الصحية
٠،٩٤٣	الدرجة الكلية

ومن الجدول السابق يتضح أن معاملات ثبات الأبعاد تراوحت بين ٠،٧٧١ و ٠،٩٤٣ أما معامل الثبات الكلي للمقياس فقد بلغ ٠،٩٤٣ وهو معامل ثبات مرتفع يسمح للباحثة باستخدام المقياس في بحثها الحالي.

ثانياً: طريقة التجزئة النصفية:

جدول (٢١)

معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية

معامل ثبات بعد استخدام معادلة التصحيح لسبيرمان - براون	معامل ثبات النصف الثاني	معامل ثبات النصف الأول	البعد
٠،٨١٥	٠،٥٨٧	٠،٦٢٥	الضغوط الأسرية
٠،٨٠٧	٠،٧٦١	٠،٧٢١	الضغوط الاقتصادية
٠،٩٠٧	٠،٦٩٥	٠،٦٣٠	الضغوط الاجتماعية
٠،٩٤٣	٠،٨٩٥	٠،٨٨٧	الضغوط الصحية
٠،٨٥٩	٠،٩٢٦	٠،٨٧٧	الدرجة الكلية

ومن الجدول السابق يتضح أن معاملات الثبات تراوحت بين ٠،٨٠٧ و ٠،٩٤٣ للأبعاد الأربعة، أما معامل الثبات الكلي فقد بلغ ٠،٨٥٩ وهو معامل ثبات مرتفع يسمح للباحثة باستخدام المقياس في دراستها الحالية.

الصدق التمييزي:

قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المنخفضين والمرتفعين في القدرة على مواجهة الضغوط على النحو الآتي:

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المنخفضين والمرتفعين

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة "ت"	مستوى
----------	-------	---------	----------	----------	-------

الدلالة		المعياري			
٠،٠١	٢٠،٧٢١	٣،٩٥	٢،٥١	٤١	منخفضين
		٢،٢٠	١٨،٢٤	٢٥	مرتفعين

ومن الجدول السابق يتضح أن هناك فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المنخفضين والمرتفعين في القدرة على مواجهة الضغوط ولصالح المرتفعين، مما يشير إلى تمتع المقياس بقدرة تمييزية للتفريق بين المجموعتين.

النتائج ومناقشتها:

الفرض الأول:

"توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي ومتغيرات البحث (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط)".

وللتحقق من صحة الفرض السابق استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient على النحو الآتي:

أولاً: الارتباط بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات:

جدول (٢٣)

الارتباط بين أبعاد مقياس التفكير الإيجابي وتقدير الذات

(ن = ٢٠٠)

معامل الارتباط	أبعاد مقياس التفكير الإيجابي
٠،٣٨١ **	قبول الاختلاف عن الآخرين
٠،٦٦٧ **	التسامح
٠،٥٦١ **	الذكاء الوجداني
٠،٥٨٠ **	المسئولية الشخصية
٠،٨١٣ **	الضبط الانفعالي
٠،٤٨٩ **	المجازفة الإيجابية
٠،٨٠٧ **	الدرجة الكلية

** دال عند مستوى دلالة ٠،٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات ترتبط ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، بمعنى أنه كلما زاد مستوى التفكير الإيجابي زاد معه مستوى تقدير الفرد لذاته.

ثانياً: الارتباط بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة:

جدول (٢٤)

الارتباط بين أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة
(ن = ٢٠٠)

معامل الارتباط	أبعاد مقياس التفكير الإيجابي
٠,٤٨٩ **	قبول الاختلاف عن الآخرين
٠,٧٧٣ **	التسامح
٠,٦٦٠ **	الذكاء الوجداني
٠,٦٣٨ **	المسئولية الشخصية
٠,٧٦٣ **	الضبط الانفعالي
٠,٤٧٨ **	المجازفة الإيجابية
٠,٨٨١ **	الدرجة الكلية

** دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة ترتبط ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، بمعنى أنه كلما زاد مستوى التفكير الإيجابي زاد معه رضا الفرد عن نفسه والعكس.

ثالثاً: الارتباط بين أبعاد التفكير الإيجابي وأبعاد القدرة على مواجهة الضغوط:

جدول (٢٥)

العلاقة بين التفكير الإيجابي والقدرة على مواجهة الضغوط
(ن = ٢٠٠)

البيان	الضغوط الأسرية	الضغوط الاقتصادية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط الصحية	الدرجة الكلية
قبول الاختلاف عن الآخرين	٠،٣٠٣**	٠،٢٥٩**	٠،٣٧٧**	٠،٢٧٠**	٠،٣٥٠**
التسامح	٠،٦٠٨**	٠،٣٧٧**	٠،٤٩٩**	٠،٥٧٥**	٠،٦١٠**
الذكاء الوجداني	٠،٤٧٠**	٠،٥٥٢**	٠،٣٨٧**	٠،٥٩٢**	٠،٦٠٦**
المسئولية الشخصية	٠،٦٥٠**	٠،٥٢٥**	٠،٣٦٩**	٠،٤٢٥**	٠،٥٧١**
الضبط الانفعالي	٠،٧٥٥**	٠،٦٩٩**	٠،٦٠٢**	٠،٧٨٠**	٠،٨٤٦**
المجازفة الإيجابية	٠،٤٩٢**	٠،٤٦١**	٠،٥٣١**	٠،٣٦٦**	٠،٥٣١**
الدرجة الكلية	٠،٧٥٥**	٠،٦٧٠**	٠،٦٢٥**	٠،٧٠٥**	٠،٨١٤**

** دال عند مستوى دلالة ٠،٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس ترتبط ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً بأبعاد مقياس القدرة على مواجهة الضغوط والدرجة الكلية للمقياس عند مستوى ٠،٠١، بمعنى أنه كلما زاد مستوى التفكير الإيجابي زاد معه قدرة الفرد على مواجهة الضغوط.

تفسير نتائج الفرض الأول:

أسفرت نتائج الفرض الأول كما يتضح من جداول (٢٣، ٢٤، ٢٥) عن وجود علاقة دالة بين أبعاد مقياس التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس تقدير الذات والرضا عن الحياة والقدرة على مواجهة الضغوط.

ويمكن تفسير ذلك إلى أن التفكير الإيجابي في الحياة يعتبر ضرورة لزيادة نشاط الفرد ويصبح أكثر قدرة على بذل الطاقة وأكثر قدرة على تحقيق النجاح والتفوق وأكثر إبداعاً ومرونة وحرية في التفكير والسلوك وأكثر مهارة في معالجة ضغوط الحياة بطرق خلاقة ومبتكرة وأكثر قدرة على التعايش مع الآخرين والتفاعل معهم بإيجابية كذلك يؤدي إلى زيادة الطموح ويؤثر في رضا الفرد عن نفسه وتقديره لذاته وثقته بنفسه.

لذلك كانت النتيجة الحتمية أن هناك علاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات لأنه إذا أراد الفرد أن يكون لديه إحساس قوي بذاته وأن يتمتع بتقدير ذات مرتفع سوف يكون أكثر حكمة وعقلانية في اختياراته وسلوكه ومعارفه ومعايير حكمه على الأشياء، فنجاح الفرد مع الآخرين هو الثقة في قدراته ومواجهته التحديات الأساسية في الحياة وإذا لم يتحقق هذان الجانبان يؤدي ذلك إلى انخفاض في تقدير الذات ومنه إلى التفكير السلبي.

وقد أشار برشيامايك (Bersciamike) في أماني سعيدة إلى أن التوازن في الحياة يحدث نتيجة استدعاء مشاعر إيجابية لدى الفرد واستخدام مهارات التفكير الإيجابي مما يؤدي إلى زيادة دافعية الفرد للإنجاز وخاصة لدى الذين يعانون من فقدان الثقة والخوف من الفشل فهناك فرق بين الأفراد الناجحون وغيرهم فالناجحون يستطيعون أن يستدعوا الحالات والأفكار المناسبة التي تجعل العقل قادراً على اتخاذ القرار المناسب كما يعمل على تنشيط دافعيتهم وتدعيمهم فيتحولون من مشاعر الإخفاق والفشل إلى النجاح وزيادة ثقتهم بأنفسهم (أماني سعيدة، ٢٠٠٦: ١٢٢).

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة جلبرت وآخرون (Gilbert, J., et al., 1997) التي أشارت إلى أن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات مرتفع عادة يستخدمون التفكير الإيجابي المرتكز على حل المشكلة.

ودراسة كابرارا وآخرون (Caprara, et al., 2006) والتي أشارت إلى أن هناك علاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات حيث أن التفكير الإيجابي هو البعد الكامن الذي يتحكم بشكل كبير في تقدير الذات.

ودراسة (حنان عبد العزيز، ٢٠١٢) حيث توصلت إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين نمط التفكير وتقدير الذات لدى طلبة جامعة بشار.

مما سبق يتضح لنا أن تفكير الفرد يؤثر على رأيه لنفسه وتقديره لذاته.

وقد أثبت هذا الفرض أيضاً أن هناك علاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة فالأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي يتميزون بعدد من الخصائص على المستوى النفسي والعقلي والاجتماعي منها الرضا عن الحياة فهم يتميزون بالإيجابية يشعرون ويقدرن قيمة الحياة يرفضون الهزيمة لديهم رغبة في التعمير فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى التفاؤل وهو عامل من عوامل النجاح في الحياة لأن التفاؤل والتوقعات الإيجابية تؤدي إلى الإنجاز في الحياة والسعادة.

وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة ليتسي وآخرون (Lightsey, et al., 2011) التي تناولت العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة والمعنى الإيجابي للحياة وتوصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بينهما.

كذلك دراسة ونج (Wong, 2012) التي توصلت إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات الإيجابية مثل الرضا عن الحياة والسعادة والتوافق.

مما سبق يتضح لنا أن الرضا عن الحياة والتفاؤل دالة التفكير الإيجابي وهو النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة وتوقع حدوث أشياء إيجابية فالرضا عن الحياة

يعتبر قوة دافعة للفرد نحو تحقيق أهدافه. فكلما زاد التفكير الإيجابي قل التوتر وزاد رضا الفرد عن نفسه وعن حياته.

كذلك فقد أثبتت النتائج أن هناك علاقة بين التفكير الإيجابي والقدرة على مواجهة الضغوط.

ويمكن تفسير ذلك بأن التفكير الإيجابي يمكن الفرد من أن يتحدى أفكاره السلبية ويرتكز على نقاط القوة لديه ويبتعد عن أوجه القصور كذلك يساعد الفرد على تخطي العقبات وصعوبات الحياة وما فيها من تحديات فهو يساعده على تحمل هذه التحديات المختلفة ومواجهة المشكلات بمرونة حيث أن الفرد عندما تواجهه صعوبة أو مشكلة ويفكر بإيجابية تنجذب إليه المواقف الإيجابية والعكس صحيح إذا فكر الفرد بطريقة سلبية تنجذب إليه المواقف السلبية وكما تشير (أحلام علي، ٢٠١١: ١١) إلى أن التفكير الإيجابي يساعد على بناء قناعات ومعتقدات راسخة تمكن الفرد من النجاح في حل المشكلات فهو يساعد الفرد على التركيز على جوانب النجاح في حل المشكلة بدلاً من التركيز على جوانب الفشل فالفرد عندما يتمتع بالتفكير الإيجابي يكون لديه القدرة على مواجهة الضغوط وحل المشكلات بطرق عديدة ويدافع عن وجهة نظره بجسارة ويلتزم الهدوء أثناء حل المشكلة وينظر في كافة البدائل ويحاول رؤية الجانب الإيجابي للمشكلة.

وإذا أراد الإنسان أن يغير الظروف الخارجية وما بها من مشاكل وضغوط فعليه أن يغير الطريقة التي يستخدمها في التفكير ويتحلى بالتفكير الإيجابي لأنه كما أشارت إليه (نادية العريفي في أحلام علي، ٢٠١١-٩) بأنه استخدام العقل البشري بكل طاقاته وإمكاناته دون وضع أية إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف.

وكما أشار ستارلد (Starallad, 2002, 69) أن التفكير الإيجابي نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة والتي يحملها في معتقداته وتجعله ضعيف القدرة على مواجهة المشاكل.

وتتفق نتيجة الفرض الحالي مع نتيجة دراسة الديرديج وآخرون (Aldridg, et al., 2008) والتي أسفرت عن أن الأفراد الذين استخدموا التفكير الإيجابي أفراد أكثر قدرة على حل مشاكلهم والعكس صحيح.

كذلك دراسة (أماني سعيدة، ٢٠٠٦) والتي هدفت إلى التدريب على ميكانيزمات التفكير الإيجابي لمعرفة أثره في تحمل الضغوط النفسية وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تخفيف حدة الضغوط من خلال ميكانيزمات التفكير الإيجابي.

ومما سبق يتضح أن التفكير الإيجابي يبعث على الإحساس بالسعادة والنجاح والرضا عن الحياة ويساعد الفرد على التركيز على أهدافه وتخطي مشاكله وتحمل تحديات الحياة بمرونة مما يصل به إلى الشعور بالثقة بالنفس وتقدير ذات مرتفع.

الفرض الثاني:

"يمكن التوصل إلى نموذج انحدار متدرج للتنبؤ بالتفكير الإيجابي من درجات متغيرات البحث (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط)".
وللتحقق من الفرض السابق استخدمت الباحثة أسلوب الانحدار المتعدد Multiregression Analysis والخطوة المتدرجة للأمام Stepwise على النحو التالي:

جدول (٢٦)

التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة للأمام في بعد قبول الاختلاف عن الآخرين

المتغير المستقل	معامل الارتباط R	معامل التحديد "قيمة المشاركة" R ²	R النموذج	قيمة "ف" دلالة	مستوى دلالة	معامل الانحدار	قيمة "ت" دلالة	مستوى دلالة
الرضا عن الحياة	٠,٤٨٩	٠,٢٣٩	٠,٢٣٥	٦٢,٠٦٨	٠,٠٠١	٠,١١٦	٧,٨٧٨	٠,٠٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة "ف" لمعرفة دلالة التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الأول) بمعلومية تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، مما يشير إلى فاعلية الرضا عن الحياة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الأول). وتشير نتائج الجدول السابق إلى أن الرضا عن الحياة يشكل أفضل المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الأول)، حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد ٠,٢٣٥، كما بلغت نسبة المشاركة ٠,٢٣٩ وتدل هذه النتيجة على أن الرضا عن الحياة يشكل أفضل المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الأول).

جدول (٢٧)

التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة للأمام في بعد التسامح

المتغير المستقل	معامل الارتباط R	معامل التحديد "قيمة المشاركة" R ²	R النموذج	قيمة "ف" دلالة	مستوى دلالة	معامل الاحتمال	قيمة "ت"	مستوى دلالة
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	٠,٧٧٣	٠,٥٩٨	٠,٥٩٥	٢٩٣,٦٤٣	٠,٠٠١	٠,١٥٢	١٧,١٣٦	٠,٠٠١
الضغوط الاقتصادية	٠,٧٨٤	٠,٦١٤	٠,٦١٠	١٥٦,٩٣٨	٠,٠٠١	٠,١٤٢	٢,٩٥٧	٠,٠٠١
الدرجة الكلية للضغوط	٠,٨٠٠	٠,٦٤١	٠,٦٣٥	١١٦,٥٢١	٠,٠٠١	٠,١١٠	٣,٧٩٢	٠,٠٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة "ف" لمعرفة دلالة التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الثاني) بمعلومية تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، مما يشير إلى فاعلية الرضا عن الحياة والضغوط في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الثاني). وتشير نتائج الجدول السابق إلى أن الضغوط الاجتماعية تشكل أفضل المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الثاني)، حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (R النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد ٠,٦٤١، كما بلغت نسبة المشاركة ٠,٦٤٨، يليه الدرجة الكلية للضغوط (R النموذج = ٠,٦٣٥ وقيمة المشاركة = ٠,٦١٤)، يلي ذلك الرضا عن الحياة (R النموذج = ٠,٥٩٥ وقيمة المشاركة = ٠,٥٩٧) وتدلل هذه النتيجة على أن الضغوط الاجتماعية والاقتصادية والدرجة الكلية للضغوط والرضا عن الحياة تشكل أفضل المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الثاني).

جدول (٢٨)

التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة للأمام في بعد الذكاء الوجداني

المتغير المستقل	معامل الارتباط R	معامل التحديد "قيمة المشاركة" R ²	R النموذج	قيمة "ف" دلالة	مستوى دلالة	معامل الاحتمال	قيمة "ت"	مستوى دلالة
الرضا عن الحياة	٠,٦٦٠	٠,٤٣٥	٠,٤٣٢	١٥٣,٦١٥	٠,٠٠١	٠,١٧٦	١٢,٣٤٥	٠,٠٠١

الضغوط الاقتصادية	٠،٦٨٤	٠،٤٦٨	٠،٤٦٣	٨٦،٨٢١	٠،٠١	٠،٢٦٩	٣،٥٠٩	٠،٠١
-------------------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة "ف" لمعرفة دلالة التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الثالث) بمعلومية تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠٠١، مما يشير إلى فاعلية الرضا عن الحياة والضغوط الاقتصادية في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الثالث). وتشير نتائج الجدول السابق إلى أن الضغوط الاقتصادية والرضا عن الحياة يشكلان أفضل المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الثالث)، حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد ٠،٤٦٣، كما بلغت نسبة المشاركة ٠،٤٦٨، وللضغوط الاقتصادية، كما بلغت قيمة ر النموذج للرضا عن الحياة ٠،٤٣٢، وقيمة المشاركة ٠،٤٣٥، وتدل هذه النتيجة على أن الضغوط الاقتصادية والرضا عن الحياة يشكلان أفضل المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الثالث).

جدول (٢٩)

التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة للأمام في بعد المسؤولية الشخصية

المتغير المستقل	معامل الارتباط R	معامل التحديد "قيمة المشاركة" R ²	R النموذج	قيمة "ف" دلالة	مستوى دلالة	معامل الانحدار	قيمة "ت"	مستوى دلالة
الضغوط الأسرية	٠،٦٥٠	٠،٤٢٣	٠،٤٢٠	١٤٥،١١٧	٠،٠١	٠،٨٢٩	١٢،٠٤٦	٠،٠١
الرضا عن الحياة	٠،٦٨٤	٠،٤٨١	٠،٤٧٥	٩١،١٦٠	٠،٠١	٠،٠٨٦	٤،٦٧٩	٠،٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة "ف" لمعرفة دلالة التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الرابع) بمعلومية تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠٠١، مما يشير إلى فاعلية الضغوط الأسرية والرضا عن الحياة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الرابع). وتشير نتائج الجدول السابق إلى أن الضغوط الأسرية والرضا عن الحياة يشكلان أفضل المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الرابع)، حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد ٠،٤٧٥، كما بلغت نسبة المشاركة ٠،٤٨١، للرضا عن الحياة، كما بلغت قيمة ر النموذج للضغوط الأسرية ٠،٤٢٠، وقيمة المشاركة ٠،٤٢٣، وتدل هذه النتيجة على أن الرضا عن الحياة والضغوط الأسرية يشكلان أفضل المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الرابع).

جدول (٣٠)

التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة للأمام في بعد الضبط الانفعالي.

المتغير المستقل	معامل الارتباط R	معامل التحديد "قيمة المشاركة" R^2	R النموذج	قيمة "ف" مستوى الدلالة	معامل الانحدار	قيمة "ت" مستوى الدلالة	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للضغوط	٠,٨٤٦	٠,٧١٦	٠,٧١٥	٤٩٩,٠٨٣	٠,٢٧٥	٢٢,٣٤٠	٠,٠٠١
تقدير الذات	٠,٨٦١	٠,٧٤٢	٠,٧٣٩	٢٨٢,٦٩٥	٠,٠٣٤	٤,٤٢٢	٠,٠٠١
الضغوط الأسرية	٠,٨٧٠	٠,٧٥٧	٠,٧٥٣	٢٠٣,٠٦١	٠,٢٧٤	٣,٤٧٢	٠,٠٠١
الضغوط الصحية	٠,٨٧٥	٠,٧٦٦	٠,٧٦٢	١٥٩,٩١٣	٠,٢٣٦	٢,٨٥٩	٠,٠٠١

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة "ف" لمعرفة دلالة التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الخامس) بمعلومية تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، مما يشير إلى فاعلية الضغوط وتقدير الذات في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الخامس). وتشير نتائج الجدول السابق إلى أن الضغوط الصحية والأسرية وتقدير الذات والدرجة الكلية للضغوط تشكل أفضل المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الخامس)، حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد ٠,٧٦٢، كما بلغت نسبة المشاركة ٠,٧٦٦ للضغوط الصحية، يليه الضغوط الأسرية (ر النموذج = ٠,٧٥٣ وقيمة المشاركة = ٠,٧٥٧)، يلي ذلك تقدير الذات (ر النموذج = ٠,٧٣٦ وقيمة المشاركة = ٠,٧٤٢)، يلي ذلك الدرجة الكلية للضغوط (ر النموذج = ٠,٧١٥ وقيمة المشاركة = ٠,٧١٦) وتدلل هذه النتيجة على أن الضغوط الصحية والأسرية وتقدير الذات والدرجة الكلية للضغوط تشكل أفضل المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد الخامس).

جدول (٣١)

التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة للأمام في بعد المجازفة الإيجابية

المتغير المستقل	معامل	معامل	R	قيمة "ف" مستوى	معامل	قيمة مستوى
-----------------	-------	-------	---	----------------	-------	------------

الدلالة	"ت"	الاتحدار	الدلالة		النموذج	التحديد "قيمة المشاركة" R ²	الارتباط R	
٠،٠١	٨،٨٢٠	٠،١٠٢	٠،٠١	٧٧،٧٩٥	٠،٢٧٨	٠،٢٨٢	٠،٥٣١	الدرجة الكلية للضغوط
٠،٠١	٤،٧٥١	٠،٣١١	٠،٠١	٥٤،٤٢٠	٠،٣٤٩	٠،٣٥٦	٠،٥٩٧	الضغوط الصحية

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة "ف" لمعرفة دلالة التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد السادس) بمعلومية تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠١، مما يشير إلى فاعلية الضغوط وتقدير الذات في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد السادس). وتشير نتائج الجدول السابق إلى أن الضغوط الصحية والدرجة الكلية للضغوط يشكلان أفضل المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد السادس)، حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (R النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار المتعدد ٠،٣٤٩، كما بلغت نسبة المشاركة ٠،٣٥٦ للضغوط الصحية، كما بلغت قيمة R النموذج للدرجة الكلية للضغوط ٠،٢٧٨ وقيمة المشاركة ٠،٢٨٢ وتدل هذه النتيجة على أن الضغوط الصحية والدرجة الكلية للضغوط يشكلان أفضل المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (البعد السادس).

جدول (٣٢)

التنبؤ بالتفكير الإيجابي (الدرجة الكلية) من خلال تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط باستخدام طريقة الخطوة المتدرجة للأمام

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	معامل الانحدار	مستوى الدلالة	قيمة "ف"	R النموذج	معامل التحديد "قيمة المشاركة" R ²	معامل الارتباط R	المتغير المستقل
٠،٠١	٢٦،١٤٥	٠،٨٧١	٠،٠١	٦٨٣،٥٤٥	٠،٧٧٤	٠،٧٧٥	٠،٨٨١	الرضا عن الحياة
٠،٠١	٦،٠٧٧	٠،٣٨٥	٠،٠١	٤٢٢،٢٤٧	٠،٨٠٩	٠،٨١١	٠،٩٠٠	الدرجة الكلية للضغوط
٠،٠١	٢،٦١٧	٠،٧٠٦	٠،٠١	٢٩٢،١٤٠	٠،٨١٤	٠،٨١٧	٠،٩٠٤	الضغوط الأسرية

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة "ف" لمعرفة دلالة التنبؤ بالتفكير الإيجابي (الدرجة الكلية) بمعلومية تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط دالة إحصائياً عند مستوى ٠،٠٠١، مما يشير إلى فاعلية الضغوط وتقدير الذات في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (الدرجة الكلية). وتشير نتائج الجدول السابق إلى أن الضغوط الأسرية والدرجة الكلية للضغوط عن الحياة تشكل أفضل المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (الدرجة الكلية)، حيث بلغ معامل التفسير النهائي للنموذج (ر النموذج) المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الاحتمال المتعدد ٠،٨١٤، كما بلغت نسبة المشاركة ٠،٨١٧ للضغوط الأسرية، كما بلغت قيمة ر النموذج للدرجة الكلية للضغوط ٠،٨٠٩ وقيمة المشاركة ٠،٧٧٥ وتدل هذه النتيجة على أن الضغوط الأسرية والدرجة الكلية للضغوط والرضا عن الحياة تشكل أفضل المتغيرات المستقلة في التنبؤ بالتفكير الإيجابي (الدرجة الكلية).

تفسير نتائج الفرض الثاني:

أسفرت نتائج الفرض الثاني كما يتضح من جداول (٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢) أنه يمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة والدرجة الكلية له من خلال مقاييس (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط).

وقد أثبتت النتائج أن الدرجة الكلية للرضا عن الحياة والدرجة الكلية لتقدير الذات والقدرة على مواجهة الضغوط بأبعاده المختلفة دالة مع أبعاد مقياس التفكير الإيجابي باختلاف أفضليتها مع كل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي فمثلاً في البعد الأول يشكل الرضا عن الحياة أفضل المتغيرات في التنبؤ أما في البعد الثاني أفضل المتغيرات في التنبؤ هو الضغوط الاجتماعية وهكذا في جميع الأبعاد تختلف الأفضلية ولكن جميع متغيرات البحث دالة مع التفكير الإيجابي.

ويمكن تفسير التنبؤ بالتفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة ودرجته الكلية مع متغيرات البحث بصورة إجمالية.

أن الرضا عن الحياة من المتغيرات المنبئة بالتفكير الإيجابي وذلك لأن الرضا عن الحياة عامل أساسي في توافق الفرد وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية المختلفة ولذلك فإن انخفاض مستوى الرضا عن الحياة يدل على قلة التوازن النفسي والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة.

ويرى سكوت (Scout, 2012) الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة لن يتحققان من تحقيق الأهداف والأنشطة الحياتية اليومية فقط ولكن من خلال قيام الفرد بأعمال أكثر عمقاً كالاهتمام بالصحة النفسية والجسدية وإعطاء المزيد من الوقت للذات والتعمق بالقضايا المهمة وتجاوز السلبيات والتعامل بإيجابية في التفكير والسلوك.

وهذا ما أشار إليه أيضاً (سليجمان، ٢٠٠٢) أن الإيجابية في التفكير والسلوك تعتبر مصدر للسعادة الحقيقية فهي تساعد الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدفاً وتعيّنه على مواجهة الصعاب ووسيلة الإنسان إلى شحذ قوته والصمود والمقاومة والشعور بالاستمتاع والبهجة والصحة مما يحقق الشعور بالرضا.

كذلك تقدير الذات من العوامل المنبئة مع البعد السادس بالتفكير الإيجابي وهو المجازفة الإيجابية.

والمجازفة الإيجابية، هي قدرة الفرد على المجازفة واتخاذ القرار الفعال والإيجابي في الوقت المناسب فتقدير الذات خاصة المرتفع يعتبر من أكثر الأدوات التي يمكن للفرد أن يستخدمها للحصول على حالة التوافق وأن يقتحم المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته فهو مصدر انفعالي مهم يساعد الأفراد في الحفاظ على توازنهم الإيجابي وكذلك تفكيرهم بصورة إيجابية لأن التفكير الإيجابي يجعل الفرد أكثر إصراراً على التفوق والإنجاز وتحقيق النجاح والمثابرة وأكثر قدرة على الثقة بالنفس وأكثر قدرة على التفكير بتعقل وإيجابية مما يزيد من قدرته على تقديره لذاته بصورة أعلى وتكوين صورة ذهنية موجبة فعالة في الحياة والوصول إلى المراكز المرموقة في المجتمع.

أيضاً القدرة على مواجهة الضغوط من العوامل المنبئة بالتفكير الإيجابي.

فالضغوط بجميع أنواعها تؤثر على الأفراد وخاصة الشباب فهي تؤثر على صحتهم النفسية وقدرتهم على التكيف ومنها ما هو اجتماعي يفرضه المجتمع أو الأسرة ومنها ما هو نفسي يفرضه الفرد على نفسه من تحقيق طموحاته وأهدافه ومنها ما هو بيولوجي يتمثل في الحفاظ على الصحة (حمدي نزيه، ٢٠٠٧).

ومن الضغوط أيضاً ما هو اقتصادي وهي تعتبر من أكثر محفزات القلق لدى الإنسان فقد تؤدي إلى التشاؤم وفقدان الأمل.

ومن استراتيجيات التعامل مع الضغوط بكافة أنواعها طريقة التفكير فكما تمتع الإنسان بالقدرة على التفكير الإيجابي المنطقي المتفائل كلما تخلص من التأثير السلبي لهذه الضغوط فالتفكير الإيجابي يساعد على إدارة الضغوط بكافة أنواعها وبالتالي حياة وصحة أفضل للإنسان.

والتفكير الإيجابي يصاحبه انخفاض في مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة وهذا يشير إلى أن نمط التفكير الإيجابي يزيد من التقويم الذاتي الإيجابي ومن فاعليه الفرد نحو إدراك جوانب المشكلة والثقة في حلها.

(Belciug, et al, 1992, 1- 8)

مما سبق يتضح أنه يمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال الشعور بالرضا عن الحياة والقدرة على التحكم في الذات بإيجابية وتقدير الذات المرتفع والقدرة على مواجهة تحديات الحياة وضغوطاتها لأن التفكير الإيجابي يساعد الفرد على الإدراك السليم للواقع الذي يعيشه ويتفاعل معه ويرفع من قدرته على الحياة بصورة إيجابية.

الفرض الثالث:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة والدرجة الكلية طبقاً للنوع (ذكور - إناث)".

وللتحقق من صحة الفرض السابق استخدمت الباحثة اختبار "ت" T – test لمعرفة مدى دلالة الفروق بين الجنسين في أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية على النحو الآتي:

جدول (٣٣)

دلالة الفروق بين الجنسين في أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية

أبعاد التفكير الإيجابي	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
قبول الاختلاف عن الآخرين	ذكور	١٠٠	٩،٣٥	٢،٨١	٢،١٢٩	٠،٠٥
	إناث	١٠٠	١٠،٠٨	١،٩٥		
التسامح	ذكور	١٠٠	١٠،٤٤	١،٧٧	٥،١٨٤	٠،٠١
	إناث	١٠٠	١١،٨٤	٢،٠٣		
الذكاء الوجداني	ذكور	١٠٠	١١،٠٤	٢،٧٦	٤،٥٤٢	٠،٠١
	إناث	١٠٠	١٢،٤١	٢،٩٥		
المسئولية الشخصية	ذكور	١٠٠	٩،٢٢	٢،٦٤	٣،٠٣٠	٠،٠١
	إناث	١٠٠	١٠،٢٨	٢،٢٨		
الضبط الانفعالي	ذكور	١٠٠	١١،٩١	٢،٦٦	٥،٣٠٦	٠،٠١
	إناث	١٠٠	١٣،٧٩	٢،٣٣		
المجازفة الإيجابية	ذكور	١٠٠	١٣،٧٠	١،٤٣	٣،٧٤٢	٠،٠١
	إناث	١٠٠	١٤،٥١	١،٦٢		

٠،٠١	٤،٥٣٩	٩،٤٤	٦٥،٦٦	١٠٠	ذكور	الدرجة الكلية
		١٠،٠٠٢	٧١،٩١	١٠٠	إناث	

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة "ت" للأبعاد الستة دالة عند مستوى ٠،٠٠١، ٠،٠٥ ولصالح الإناث كما يتضح من مقارنة المتوسطات في الجدول أعلاه، وهذا يعني أن مستوى التفكير الإيجابي لدى الإناث أعلى من مثيله لدى الذكور.

تفسير نتائج الفرض الثالث:

أسفرت نتائج الفرض الثالث كما يتضح من جدول (٣٣) أن هناك فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة والدرجة الكلية للمقياس باختلاف النوع (ذكور - إناث) وقد أشارت النتائج إلى أن الفروق كانت لصالح الإناث وذلك بمقارنة المتوسطات الحسابية للإناث والذكور حيث كانت متوسطات الإناث أعلى من الذكور.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة زياد بركات (٢٠٠٥) التي أظهرت أن هناك فروق بين أفراد العينة في التفكير الإيجابي وكانت الفروق لصالح الإناث.

ويمكن تفسير الفروق لصالح الإناث إلى ثقافة المجتمع التي أصبحت الآن مشجعة للإناث على المشاركة في كافة مجالات الحياة ومحفزة لهن على النجاح فالإناث أصبحن أكثر إيجابية في الوقت الراهن من الذكور فهن لديهن دافعية للإنجاز والمثابرة ورغبة في تحقيق الذات للوصول إلى مكانة اجتماعية أفضل وإثبات أنهن لسن أقل كفاءة من الذكور.

ويمكن تفسير الفرق في التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث لصالح الإناث كما أشار زياد بركات (٢٠٠٥) إلى الظروف التي تحيط بالذكور بشكل عام مثل الظروف الاقتصادية أو السياسية أو غيرها فقد يشعر الشاب أكثر بعدم الاستقرار النفسي والاجتماعي وعدم الشعور بالأمن والشعور بالقلق من المستقبل والإحباط.

فتحكم الظروف والمصالح تؤدي إلى العجز عن الوصول إلى التفكير المنطقي الإيجابي والأدلة المقنعة وقد يؤدي إلى أوهام وتخيلات في التفكير.

أو كما أشار (عبد السلام في زياد بركات، ٢٠٠٥) إلى أن الذكور أكثر تعصبا لأرائهم وأفكارهم من الإناث والتعصب يجعل التفكير ذاتيا متناقضا مزاجيا ومتشائما أي تفكير سلبي يؤدي إلى تضيق الحقائق أو تشويها لعدم القدرة على الحوار والمرونة في التعامل مع الآخرين مما يؤدي إلى تعطيل دور العقل والفكر المتفتح الإيجابي للوصول للحقائق.

ويمكن أيضاً تفسير ميل الإناث نحو التفكير الإيجابي أكثر من الذكور إلى أن الذكور في المجتمعات العربية مطالبين عادة بإظهار أنماط من السلوك تكون أكبر من أعمارهم الزمنية ومن قدرتهم وإذا عجز عن تحقيق هذا الأمر يقابل بالقسوة والعقاب فينعكس على بنائه الفكري والذهني ويجعله فرد غير قادر على ممارسة التفكير الإيجابي (زياد بركات، ٢٠٠٥).

مما سبق يتضح لنا أن ما يحمله الفرد من أفكار ومعتقدات تسهم في تحقيق التوازن للفرد وتساعد على التفكير الإيجابي وهذا وارداً أكثر عند الإناث من الذكور وهذا ما أكدته نتيجة هذا الفرض.

وتختلف نتيجة الفرض الحالي مع دراسة كرسيتين وآخرون (Kirsten, et al., 2003) حيث أشارت إلى أن الذكور يحصلون على درجات مرتفعة عن الإناث في (التفكير الإيجابي التلقائي).

الفرض الرابع:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقاييس (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط) وفقاً للنوع (ذكور - إناث)".

وللتحقق في صحة الفرض السابق استخدمت الباحثة اختبار "T - test لمعرفة مدى دلالة الفروق بين الجنسين على النحو الآتي:

جدول (٣٤)

دلالة الفروق بين الجنسين في تقدير الذات

البيان	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
تقدير الذات	ذكور	١٠٠	٧٢،١٠	٢٥،٣٨	٢،١٢٧	٠،٠٥
	إناث	١٠٠	٧٩،٦١	٢٤،٥٥		

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة "ت" دالة عند مستوى ٠،٠٥ ولصالح الإناث كما يتضح من مقارنة المتوسطات في الجدول أعلاه، وهذا يعني أن الإناث أكثر تقديراً لذاتهن من الذكور.

جدول (٣٥)

دلالة الفروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة

البيان	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الرضا عن الحياة	ذكور	١٠٠	٤٣،٣٦	٩،٥٣	٢،٥٥٠	٠،٠٠١
	إناث	١٠٠	٤٧،٠٣	١٠،٧٨		

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة "ت" دالة عند مستوى ٠،٠٠١ لصالح الإناث كما يتضح من مقارنة المتوسطات في الجدول أعلاه، وهذا يعني أن الإناث أكثر رضا عن الحياة من الذكور.

جدول (٣٦)

دلالة الفروق بين الجنسين في أبعاد مقياس القدرة على مواجهة الضغوط والدرجة الكلية

أبعاد التفكير الإيجابي	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	ذكور	١٠٠	١،٣٨	١،٦١	٦،٠٤٦	٠،٠٠١
	إناث	١٠٠	٢،٩٤	٢،٠٠		
الضغوط الاقتصادية	ذكور	١٠٠	٢،٣٢	٢،٧٢	١،٢٤٩	غير دال
	إناث	١٠٠	٢،٧٤	٩٦،٠١		
الضغوط الاجتماعية	ذكور	١٠٠	١،٥٣	٢،٢٣	٢،٤٩٩	٠،٠٠١
	إناث	١٠٠	٢،٢٥	١،٨١		
الضغوط الصحية	ذكور	١٠٠	٣،٥٥	٣،٦٣	٠،٨٨٩	غير دال
	إناث	١٠٠	٣،٩٦	٢،٨٣		
الدرجة الكلية	ذكور	١٠٠	٨،٧٨	٨،٧١	٢،٧٢١	٠،٠٠١
	إناث	١٠٠	١١،٨٩	٧،٣٨		

ومن الجدول السابق يتضح أن قيمة "ت" للأبعاد الأول والثالث والدرجة الكلية دالة عند مستوى ٠،٠٠١ لصالح الإناث كما يتضح من مقارنة المتوسطات في الجدول أعلاه، وهذا يعني أن الإناث أكثر مقاومة للضغوط من الذكور. أما البعدين الثاني والرابع فهما غير دالتين.

تفسير نتائج الفرض الرابع:

يتضح لنا من الجداول السابقة (٣٤، ٣٥، ٣٦) أن الفروق في تقدير الذات كانت قيمة "ت" دالة عند ٠،٠٥ وفي الرضا عن الحياة كانت قيمة "ت" دالة عند ٠،٠١ وفي القدرة على مواجهة الضغوط كانت قيمة "ت" للأبعاد الأول والثالث والدرجة الكلية للمقياس دالة عند ٠،٠١ أما البعدين الثاني والرابع فهما غير دالين وكانت جميع الفروض الدالة في جميع الجداول كانت لصالح الإناث.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتيجة كل من الفرض الأول والفرض الثالث حيث أشار الفرض الأول إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي ومتغيرات البحث وهي تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط ونتيجة الفرض الثالث التي أشارت إلى أن الفروق في التفكير الإيجابي كانت لصالح الإناث فهن أكثر قدرة على التفكير الإيجابي أكثر من الذكور كما أتضح من الفروق في المتوسطات الحسابية.

وبما أنهن أكثر إيجابية وقدرة على التفكير الإيجابي فبالتالي تعتبر الإناث أعلى من الذكور في تقدير الذات والرضا عن الحياة وأكثر قدرة في مواجهة الضغوط ذلك لأن التفكير الإيجابي يساعد الفرد على وقايته من مشكلة تدني تقدير الذات ويساعده في بناء تقدير ذات إيجابي عالي ولأن تقدير الذات من الدعائم الإيجابية للصحة النفسية وهو ينمو في مراحل نمو الإنسان المختلفة والأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يرون في أنفسهم أنهم ذو قيمة وأهمية (سميح أبو مغلي وعبد الحافظ سلامة، ٢٠٠٢).

يساعد التفكير الإيجابي الفرد على الإحساس والشعور بالرضا عن الحياة حيث أشار (السيد فهمي، ٢٠٠٩) إلى أن الرضا عن الحياة هو التفاعل بإيجابية مع الآخرين ومع البيئة التي يعيش فيها والإحساس بالانسجام الروحي والحياتي والأمن النفسي والقناعة والرضا بما حققه في حياته الماضية والحاضرة ورضاه بما قد يحدث في المستقبل والتفكير الإيجابي من الموضوعات أو المتغيرات المرتبطة بالتفكير الإيجابي وهذا ما أشارت إليه كل من دراسة ليتسي وآخرون (Lightsey, et al 2011) ودراسة ونج (Wong, 2012) حيث توصلت هاتان الدراستان أن وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة.

وهذا ما أكده أيضاً الفرض الأول في البحث الحالي وبناءً على نتيجة الفرض الثالث وهو أن الإناث أكثر قدرة على التفكير الإيجابي فمن المنطقي أن يكن أكثر قدرة على الرضا عن الحياة.

وفيما يتعلق بالقدرة على مواجهة الضغوط فقد أشارت نتائج البحث الحالي في

الفرض الأول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وبين القدرة على مواجهة الضغوط وتتفق هذه النتيجة مع دراسة دونهو، جون (Donhue, John, 1994) التي أشارت إلى أن التفكير الإيجابي له علاقة ارتباطية بالقدرة على مواجهة الضغوط والمساعدة على تخطي المشكلات ومواجهتها بكفاءة فمن يتمتع بالتفكير الإيجابي يتمتع بالحماية والوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات.

فالنجاح في الحياة له مؤهلاته الخاصة التي تختلف عن المؤهلات الأكاديمية أو الفنية أو المهنية ومن أهم هذه المؤهلات اتخاذ المواقف الصائبة والتمسك بالأفكار والإيجابية والإيمان بإمكانية تحقيق النجاح (Seligman, 2000).

أما فيما يتعلق بعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من البعد الثاني في مقياس القدرة على مواجهة الضغوط وهو (الضغوط الاقتصادية) والبعد الرابع وهو (الضغوط الصحية) جدول (٣٦).

فيمكن تفسير ذلك إلى ظروف المعيشة والحياة في المجتمعات النامية وأن الضغوط الاقتصادية هي ضغوط تؤثر على كل من الذكور والإناث داخليا وخارجيا فقد يشعر الفرد بالحزن وانعدام الشهية أو الأكل بشراهة ويكون سلوكه عدوانيا مع الآخرين أو يميل إلى العزلة. فالضغوط الاقتصادية من أكثر محفزات القلق وتصيب الفرد بالتشاؤم.

ويشير سليجمان (Seligman, 2000) إلى أهمية تعليم الأفراد صفات التفكير الإيجابي وأهمية العيش في رضا واستقرار لكي يتخلص الإنسان من الشعور بالضغوط الاقتصادية.

أما الضغوط الصحية قد يرجع عدم وجود فرق بين الذكور والإناث بها إلى ثقافة المجتمعات العربية فهي مجتمعات تعاني من نقص الثقافة الصحية والوقائية وكيفية مواجهة المشكلات الصحية أو التخلص منها ويتساوى في ذلك الذكور والإناث فهم يعيشوا في مجتمع واحد يتمتع بثقافة واحدة ويتأثر الفرد بثقافة المجتمع الذي يعيش فيه.

ومن هنا تشير نتائج البحث الحالي إلى أهمية النظر إلى استراتيجيات التفكير الإيجابي وأنه عامل هام في إحساس الفرد بقيمته الذاتية وتقديره لذاته وقدرته على مواجهة المشكلات والضغوطات التي يواجهها مما يؤدي إلى شعوره بالرضا عن الحياة.

توصيات البحث:

١. ضرورة الاهتمام بالتفكير الإيجابي وخاصة بين فئة الشباب فهم ثروة المجتمع.
٢. التدريب على استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي.

٣. إعداد دورات في تنمية التفكير الإيجابي بين الطلبة في جميع المراحل وخاصة الجامعية.
٤. تحسن مستوى المعيشة للأفراد ليشعروا بالرضا عن الحياة فهو عامل مؤثر في التفكير الإيجابي مما يزيد من قدرة الفرد على مواجهة المشاكل ويرفع من تقدير الذات.
٥. إجراء العديد من الدراسات حول التفكير الإيجابي.

بحوث مقترحة:

١. برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى أطفال المرحلة الابتدائية.
٢. التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافع للإنجاز.
٣. استراتيجيات التفكير الإيجابي وعلاقتها بالسمات القيادية.
٤. التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات الحياة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم الفقي (٢٠١١). قوة التفكير، القاهرة: دار سما للنشر والتوزيع.
- ٢- إبراهيم محمود أبو الهدى (٢٠١١). دراسة سيكومترية كلينكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصريا والمبصرين، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٣- أحمد حسين حسن (٢٠٠٦). الرضا التعليمي لدى طلاب الإعلام التربوي (الصحافة والمسرح) بكليات التربية النوعية وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية، رسالة دكتوراه، كلية التربية النوعية بالمنصورة.
- ٤- أحمد عبد الله محمد (٢٠١١). الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ٥- أحلام علي عبد الستار (٢٠١١). فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

- ٦- السيد فهمي (٢٠٠٩). الرضا عن الحياة لدى شرائح مختلفة من المجتمع المصري، المؤتمر الإقليمي الأول لقسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- ٧- أماني سالم (٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغط النفسي في ضوء النموذج المعرفي، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، العدد ٤، ١٠٥-١٦٩.
- ٨- أماني سعيدة سيد (٢٠٠٦). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، العدد ٤.
- ٩- أمل محمد حسونة ومنى سعيد أبو ناش (٢٠٠٦). الذكاء الوجداني، القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- ١٠- أنور حمودة (٢٠٠٦). علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، فلسطين.
- ١١- جمال ماضي (٢٠١٢). دليل الآباء والأمهات في تربية الأبناء، القاهرة: الصحوة للنشر.
- ١٢- جمعة سيد (٢٠٠٧). إدارة الضغوط مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة.
- ١٣- حسن حسين زيتون (٢٠٠٣). تعليم التفكير رؤية تطبيقية في تنمية العقول المفكرة، القاهرة: عالم الكتب سلسلة أصول التدريس، الكتاب الخامس.
- ١٤- حنان عبد العزيز (٢٠١٢). نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بشار، رسالة ماجستير، قسم العلوم الاجتماعية، شعبة علم النفس، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان.
- ١٥- حنان عمر أحمد السر (٢٠١٤). دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية مناهج التفكير الإيجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله، رسالة ماجستير، كلية أصول التربية الإسلامية، الجامعة الإسلامية.
- ١٦- حمدي نزيه (٢٠٠٧). الشباب ومواجهة الضغوط: منشورات وزارة الثقافة، عمان.

- ١٧- داليا محمد عزت (٢٠٠٤). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر، الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٥-٢٧ ديسمبر.
- ١٨- رولاند كاندي (٢٠١٠). قوة التفكير الإيجابي اكسر حاجز دماغك، القاهرة: مكتبة الهلال.
- ١٩- زياد بركات غانم (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية، مجلة دراسات عربية في علم النفس.
- ٢٠- سميح أبو مغلي وعبد الحافظ سلامة (٢٠٠٢). علم النفس الاجتماعي، عمان: دار البازودي.
- ٢١- سهاد المللي (٢٠١٠). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين: دراسة ميدانية على طلبة الصف العاشر من مدارس المتفوقين والعاديين في مدينة دمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٦)، العدد الثالث.
- ٢٢- طه ربيع (٢٠٠٨). الهوية الثقافية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٢٣- عادل عبد الله محمد (١٩٩٩). اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين، القاهرة: الأنجلو المصرية.
- ٢٤- عبد الرحمن الأزرق (٢٠٠٠). علم النفس التربوي للمعلمين، بدون طبعة، ليبيا.
- ٢٥- عبد الرحمن عدس، محي الدين توك (٢٠٠٥). المدخل إلى علم النفس، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٢٦- عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- ٢٧- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٧). السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة، القاهرة: دار العلوم للنشر.
- ٢٨- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨). عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي، دار الكتاب للطباعة والنشر والتوزيع.

٢٩- عبد السلام عبد السلام مصطفى (٢٠٠٤). دور مناهج العلوم والمعلمين في مساعدة أطفالنا ليصبحوا مفكرين ومتعلمين فعالين في العلوم عن الشبكة العالمية للمعلومات الإنترنت:

الإنترنت <http://www.tcabha>

٣٠- عبد المنعم الحفني (١٩٩٢). موسوعة الطب النفسي، القاهرة: مكتبة مدبولي.
٣١- عزة عبد الكريم (٢٠٠٧). أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين، مجلة الدراسات النفسية، المجلد (١٧)، العدد الثاني.

٣٢- علاء محمود الشعراوي (١٩٩٩). سمات الشخصية والدوافع للإجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد (٤١).

٣٣- علي عسكر (٢٠٠٠). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، القاهرة: دار الكتاب الحديث.

٣٤- فؤاد شاهين (١٩٩٧). موسوعة علم النفس، دار عويدات، بيروت، لبنان.

٣٥- فؤاد محمد زايد حسين (٢٠٠٧). الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة اليمنيين وغير اليمنيين الوافدين إلى الجامعات السورية وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.

٣٦- كمال أغا (١٩٨٩). الشباب القضية والمستقبل منشور في عبد المنعم شوقي الكتاب السنوي الأول في الخدمات الاجتماعية، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

٣٧- كمال الدسوقي (١٩٩٠). ذخيرة علم النفس، مج ١٢، القاهرة: وكالة الأهرام للطباعة والنشر.

٣٨- مارتن سليجمان ترجمة عزيزة السيد (٢٠٠٦). علم النفس الإكلينيكي الإيجابي، اسطنبول، بدون ناشر.

٣٩- مجدي حبيب (٢٠٠٣). التفكير الأسس النظرية والاستراتيجيات، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

٤٠- مجدي محمد الدسوقي (١٩٩٨). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن، دراسات في الصحة النفسية، مصر.

- ٤١- مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٤). دليل تقدير الذات، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- ٤٢- محمد حسن (٢٠٠٣). العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات لدى عينة من الأطفال السعوديين، مجلة كلية التربية بالزقازيق، مصر.
- ٤٣- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠٦). نظريات الشخصية، ط ٢١، الرياض: دار الزهراء.
- ٤٤- محمد سعد حامد (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٤٥- محمد محمود حسنين هليل (١٩٩٢). بعض المتغيرات النفسية الاجتماعية المرتبطة بجوانب الرضا عن الحياة لدى المكفوفين، رسالة دكتوراه، كلية التربية، الفيوم، جامعة القاهرة.
- ٤٦- مروان عبد الله (٢٠٠٦). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- ٤٧- مصطفى الشقماني ومحمد الفقي (٢٠٠٦). أحداث الحياة والضغوط النفسية ودورها في تعريفات الإصابة بالأورام السرطانية، مجلة الساحل، المؤتمر السادس للأورام السرطانية، كلية الآداب، جامعة ٦ أكتوبر، مصراته، ليبيا.
- ٤٨- نجوى إبراهيم عيد المنعم (٢٠١١). فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في تنمية الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٤٩- هدى جمال محمد (٢٠١١). التفاؤل = التشاؤم وعلاقتها بكل من أساليب المعاملة الوالدية والتفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة عين شمس، القاهرة.
- ٥٠- هشام محمد إبراهيم، محمد السيد علي (٢٠٠٠). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان.
- ٥١- وفاء محمد مصطفى (٢٠٠٣). حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي، الطبعة الأولى، بيروت: دار ابن حزم للطباعة.

- ٥٢ - ولاء حسين حسن خليل (٢٠١٢). الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوي التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس التربوي، جامعة القاهرة.
- ٥٣ - يورك برس (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي، ط ١، سلسلة مهارات الحياة المثلى، بيروت: لبنان، مكتبة لبنان ناشرون.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 1- Aldridge, Aranna, Roesch, Scott (2008). Coping with daily stressors: Modeling intraethnic variation in maxican american adoles cents, Journal articles, reborts research Hispanic journal of behavioral scienses Vol. 30, No. 3, pp. 340-356.
- 2- Aspinwall, L.G. & Staudinger, U.M. (2003). Psychology of human strengths some Genral issues of an emerging field. In Lisag Aspinwall and Ursula M,. Staudinger, (Ed.), Amazon kindle Psychology of human strength fundamental questions and future directions for a positive psychology.
- 3- Belciug, M.P. (1992). Effects of prior expectancy & performance outcome on attributions to stable factors in high performance competitive anthletics SA Res sport, physical Education Research, Vol. 14, No. 2, pp. 1-8.
- 4- Caprara, G.V. & Steca, P. (2006). The contribution of self – regulatory efficacy beliefs in manging affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. Journal of social and clinical psychology 25(6), 603-627.
- 5- Chengs & Chan. (2006). Relationship with other and life satisfaction in later life; Do gender windowhood make

- a difference? The journal of gerontology series B: Psychological science and social science, 61. p. 6453.
- 6- Compass, B.E. (1987). Coping with stress during childhood and Adolescence psychological Bulletin, Vol. 101(3): 393-304.
 - 7- Donohue, John (1994). An Assessment of children stress and positive perspectives program with elementary school children. National library of Canada.
 - 8- Gerk, B.; Obiala, R. & Simmons (2000). Effectiveness of the program for the development of positive thinking in students exposed to psychological pressures, pp. 93-95.
 - 9- Gilbert, J. & Strong, J., (1997). Coping strategies employed by occupational therapy students anticipating fieldwork placement. Australia occupational therapy journal, 44(1): 30-40.
 - 10- Goodhart, D.E. (1999). The effects of positive and negative thinking on performance in an achievement situation journal of personality and social psychology, Vol. 51, No. 1, pp. 117-124.
 - 11- Haveren, V.R. (2004). Levels cared decided ness and negative career thinking by a thletic status gender, and academic class” proquest. Dissertation Abstracts, No. AAC 9963589.
 - 12- Kirsten, D.; Roothman, B. & Wusing, M. (2003). Gender differences in aspects of psychology well – being. South African Journal of Psychology, Vol. 33, No. 4, pp. 212-218.
 - 13- Lazarus, R. & Fokman, S. (1984). Stress appraisal, and coping, New York: Springer publishing company.
 - 14- Lightsey, Owen Richard, & Boyraz, Guler (2011). Do positive thinking and meaning mediate positive affect – life satisfaction relationship? Candaian Journal of Behavioral Science, Vol. 43, No. 3, Jul, pp. 203-214.
 - 15- Maurizio, F. (2003). Hostility changes following antidepressant treatment: Relationship to stress and negative Tinking Journal of Psychiatric Research, Vol. 30, No. 6, pp. 459-467.
 - 16- Mohammadi, A.Z. Abedi, A.r. & Khanaiani, M. (2008). Improving the self – esteem and self – efficacy among juveniles. Psycho, 4(15): 245-52.

- 17- Moss, R.H. & Hlananc, J. (1996). Personality coping and family resources in stress resistance: Longitudinal analysis. *Journal of Personality and social psychological*, 51: 398-395.
- 18- Neck, Chris & Manz, Charies (1992). Thought self leadership: the influence of self – talk & mental imagery on performance. *Jou. Of organizational behavior*, Vol. 13: 681-699.
- 19- Peterson, C., Ruchw, Beermann, U. Park, N., & Seligman, M. (2007). Strength of character, orientatioins to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2(3): 149-156.
- 20- Rober, and Rober, S. (2001). *Dictionary of psychology 3rd ed* London. Renguin Books.
- 21- Scott, E. (2012). Tops charger you can make for reused happiness and life satisfaction online hattp. *Stress about c/od/lowstresslifestayle/tp/ppiness,htm*.
- 22- Seligman & Cisikszentminiholy, M. (2000). Positive psychology: an introduction: *American psychologist*, 55(5-14).
- 23- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention positive therapy. In C,R. snyder & S. lopez (Eds) 2000 *The Handook of positive psychology*, pp. 3-9 New York: Oxford University Press.
- 24- Seligman, N., Peterson, C..& Park (2004). Strength of character and well being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23: 603-619.
- 25- Stallard, Paul (2002). *Think good – Feel good* john wiley & Sons England.
- 26- Tyler dorisk & Vasu, eilens (1995). Locus of control self -steem achievement motivation and problem solving ability logo writer and simulations in the fifth grade education, Vol. 28, issuel, pp. 98-23.
- 27- Wong, S.S. (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with Psychological well being and psychological mal adjustment. *Learning and individual Differences*, Vol. 22,(1), pp. 76-82.