

التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل

سعداء عبدالله غازي الشمري¹

المخلص :

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى التفكير الإيجابي ومستوى تقدير الذات والكشف عن العلاقة بينهما لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل. استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، ثم جمع المعلومات من خلال أداة الدراسة وهي الاستبانة. كان مجتمع الدراسة 11574 طالبة ثانوية في مدينة حائل وتم اختيار 103 طالبة كعينة للدراسة.

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:

مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل يساوي (3.422) أي بدرجة (مرتفعة).

حيث جاء الترتيب الأول المتمثل ببعد حب التعلم والتفتح المعرفي بدرجة مرتفعة، والترتيب الثاني هو بعد تقبل الاختلاف مع الآخرين وبدرجة مرتفعة، الترتيب الثالث هو التفاؤل والتوقع الايجابي بدرجة مرتفعة، يليه الترتيب الرابع ببعد الرضا الشخصي بدرجة متوسطة، وإلى الترتيب الأخير المتمثل ببعد تحمل المسؤولية الشخصية بدرجة متوسطة.

وجاء المتوسط الحسابي العام لدرجة مستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل بمقدار (3.504) أي بمستوى مرتفع.

وأوصت الدراسة بعدد من التوصيات أهمها:

- العمل على تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- العمل على تنمية مستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

1 - ماجستير الآداب في الإرشاد النفسي المدرسي - جامعة حائل

Abstract:

The study aimed to identify the level of positive thinking and the level of self-esteem among secondary school students in the city of Hail. This study used the correlational descriptive approach, and information was collected through the study tool, the questionnaire. The study population was 11574 high school students in the city of Hail and 103 female students were selected as a sample for the study.

The study reached a set of results, the most important of which are:

The level of positive thinking among secondary school students in the city of Hail is equal to (3.422), i.e. a (high) degree. Where the first order represented by the dimension of love of learning and cognitive openness to a high degree, and the second order is after accepting differences with others and to a high degree, the third order is optimism and positive expectation to a high degree, followed by the fourth rank after personal satisfaction with a medium degree, and to the last rank represented by the dimension of taking personal responsibility to a medium degree.

The general arithmetic average of the degree of self-esteem level among secondary school students in the city of Hail was equal to (3.504), i.e. a degree (high).

The study recommended a number of recommendations, the most important of which are:

- Work on the development of positive thinking among secondary school students.
- Work to develop the level of self-esteem of secondary school students.

مقدمة الدراسة:

لقد كرم الله - سبحانه وتعالى - الإنسان بنعمة عظمى وهي التفكير، وهو ما يتميز به الإنسان عن غيره من المخلوقات الأخرى، فقد ورد في العديد من الآيات القرآنية الكريمة التي تحت على التفكير ومنها قوله تعالى ﴿أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ ۚ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ﴾ [الروم: ٨].

ويشير المفهوم الواسع للتفكير على أنه: المعالجة العقلية للمدخلات الحسية من أجل إنتاج الأفكار، ومن ثم ادراك الأمور والحكم عليها بصورة منطقية، واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها وحل المشكلات.

يعد التفكير عاملا من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد الإنسان على توجيه الحياة وتقدمها كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار، وتميز عملية التفكير أيضا بأنها عملية إنسانية وتتطلب عملية تنميتها وتعلمها جهوداً متميزة من أطراف عديدة في مراحل العمر المختلفة وهي ذات الصلة بالنواحي الوراثية والبيئية من حيث المجالات المختلفة منها الجسمية، الاجتماعية، الانفعالية والثقافية. فملكة العقل تعطي أوامرها مباشرة إلى الأحاسيس والحركات الداخلية والخارجية الإبقاء على الخبرات السارة وإلغاء الخبرات الغير سارة ولهذا يجب أن يتدرب الإنسان على مهارة التفكير الايجابي لتحويل كل أفكاره وأحاسيسه لكي تكون في خدمة مصالحه وحاجاته بدلاً من أن تكون ضد وعكس هذه المصالح و الحاجات. ومن هنا فإن للمناهج الدراسية بعامة والمقررات الدراسية الجامعية خاصة دور كبير ومهم في تنمية وتطوير التفكير ومهاراته لدى الطلبة والدارسين إذ يتم عن طريقها تعليم

الطلاب على التنظيم والتسلسل في تفكيرهم وتطبيق هذه المهارات التفكيرية داخل وخارج المؤسسات التعليمية والتربوية.

تشهد البشرية في العصر الحالي تقدما هائل في مختلف المجالات والذي أدى بدوره إلى الكثير من الصعوبات الحياتية والضغط النفسية على الفرد ، مما اوجب علي علم النفس العمل على مساعدة الفرد على مجابهة الضغوطات ، وتحقيق القدرة على إدارة ومعالجة الحياة والعيش فيها بسلام، فظهر علم النفس الإيجابي والذي اعتمد على الدراسات التي أجراها مارتن سيلجمان Seligman ويهتم هذا العلم بدراسة محددات السعادة البشرية، والتركيز على العوامل التي تقضي إلى تمكين الإنسان من عيش حياة مرضية ، ومشبعة يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن وصولا إلى الرضا عن الذات، وعن الآخرين وعن العالم عامه (أبو حلاوة، ٢٠١٤)، وأكد سليمان (٢٠٠٢) على أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري، فهي تعد حصنا قويا وواقيا ضد الضغوط ونواتجها السلبية. كما أن لهذه الخصال الإيجابية دورا في استثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة النفسي. ولعل من أهم سمات الشخصية الإيجابية هو تفكيرها، فالتفكير الإيجابي أداة لروية الجانب الإيجابي من الأشياء، والذي يتخذ صور متعددة تنعكس على سلوك الفرد، ويصاحبه عدد من العمليات العقلية والوجدانية والسلوكية، منها التفاوض والضبط الانفعالي وتحمل المسؤولية وحب الحياة، وعن طريق التفكير الإيجابي يستطيع الإنسان التحكم في كثير من المشاعر غير المرغوبة والتي تعيق الفرد ويعمل على إزالتها مما يجعل التفكير الإيجابي يرتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في مجالات الحياة المختلفة (بركات، 2006).

كما ينعكس التفكير الإيجابي على أسلوب حياة الفرد ونظرته تجاه نفسه، فتقدير الذات من الأمور الهامة التي تسهم بدور كبير في تشكيل سلوك الفرد والذي يمثل فكرة الفرد عن نفسه وتقويمه لهذه الفكرة، فإحساس الفرد بذاته وتقديره لها يعد من الحاجات الأساسية للفرد. فقد أدرجه ماسلو في اعلي درجة للحاجات الأساسية في هرمه لأهميته في تحديد نمط شخصيته ، فالتقدير الموجب للنفس له أثر واضح في مقدار ما يملكه الإنسان من ايجابيات شخصية (McLeod, 2007). فقدرة الفرد على معرفة ذاته من الأمور الهامة في حياته، إذا من خلال هذه القدرة يستطيع الإنسان أن يوجهه قدراته بصورة أفضل ، فلا يحملها مالا تطيق ولا يقلل من قيمتها مما ينعكس سلبا على أداءه، ويعتبر تقدير الذات المفتاح الحقيقي للنجاح، فمن خلال المعرفة الصحيحة للذات يستطيع الفرد تحقيق كل طموحاته ، فالتعلم وحده لا يوصل للنجاح في ظل افتقاد الفرد للتقييم الإيجابي لذاته (حسين، 2017).

ويرى الزغبى (2015) أن أسلوب حياة الفرد في تقديره لذاته، وطريقة تفكيره وعمله ونظرته الإيجابية إلى نفسه ومشاعره نحو الآخرين يتضمن انجازه لأهدافه في الحياة، ورضاه عنها، فكلما زاد تقدير الفرد لذاته ازدادت إنتاجيته وفاعليته في الحياة ورضاه. فالرضا عن الحياة يؤثر علي حياة الفرد في نواحي عدة فهو يرتبط بالإنجاز في مجالات الحياة المختلفة الأكاديمية والاجتماعية وغيرها وبالتالي فهو يؤثر على شخصية الفرد، ويرتبط الرضا عن الحياة بالتوافق النفسي للفرد والصحة النفسية والجسمية والشعور بالسعادة.

مشكلة الدراسة:

تستلزم طبيعة الحياة على الأرض من الفرد أن يسعى ويعمل حتي يستطيع العيش فيها، وعليه مواجهة الصعوبات التي تعترضه، وإيجاد الحلول المناسبة لها باستخدام العقل الذي وهبه له الله سبحانه وتعالى واعتمادا علي الطريقة التي يتبعها الفرد في تفكيره تتحقق الإمكانية للوصول إلي الحلول. فعند استخدام التفكير الإيجابي والذي يعني الوصول إلي نتائج أفضل عن طريق إيجاد أفكار ايجابية يستطيع الفرد تخطي المشكلات والنجاح في جوانب الحياة المختلفة ، ومنها الحياة الأكاديمية لذلك يجب أن تتصف الطلبات بهذا النوع من التفكير ويرى سليجمان (Seligman et al., 2000) أن من أهم مؤهلات النجاح التمسك بالأفكار الإيجابية والإيمان بإمكانية تحقق النجاح، مما يجعل العقل يعمل في اتجاه تحقيق النجاح ومن ثم الشعور بالكفاءة الشخصية والسعادة في الحياة. وتعتبر المرحلة الثانوية من المراحل المؤثرة في شخصية الطالبة، فالخبرات التي تمر بها الطالبة في الثانوية من نجاح أو فشل تؤثر في مستوى تقدير الطالبة لذاتها، فغالبا ما يرتبط النجاح بتقدير الذات الإيجابي، وبالمقابل يؤدي الفشل إلى الإحباط وسوء التوافق والتقدير المتدني لذاته (Robert, 2004) . ونظراً لمتطلبات القرن الحالي؛ فإننا بحاجة ماسة إلى تعليم يناسب طبيعة عصرنا الحديث واحتياجاتنا الجديدة؛ فيجب على أي نظام تعليمي مساعدة المتعلمين على فهم مشكلاتهم وتحليلها، وكذلك مساعدتهم على فهم وإدراك العلاقات بين مكوناتها، وعليه تحول هدف النظام التعليمي من اكتساب المتعلمين مهارات التفكير الخاطئ إلى اكتسابهم مهارات التفكير الإيجابي (إمام، 2019).

ويؤكد الحميد (2000) بأن "نجاح العملية التعليمية يتوقف على ربط العديد من أدوات التعلم و المعرفة واشراكهم في التعليم فعندما تشترك الحواس والعقل تكون العملية التعليمية فعالة في تنمية قدرات المتعلم واثارة رغبته ودافعيته في التعليم. والواقع التعليمي في مدارسنا حتى الآن يقدم الموضوعات الدراسية بصورة منفصلة عن بعضها بهدف مساعدة الطلاب على اجتياز الامتحانات فهي تقتصر على قياس الجانب المعرفي في مستوياته الدنيا فمن متطلبات القرن الحادي والعشرين أن نساعد المتعلمين على أن يبدعوا ويبتكروا".

واستناداً إلى ذلك فقد نبعت مشكلة الدراسة من الاطلاع على نتائج البحوث والدراسات السابقة التي تناولت التفكير الإيجابي وتقدير الذات، منها دراسة عبدالكريم (2014) والتي أظهرت بأن (85%) من أفراد العينة يتواجد لديهم قصور في بعض مهارات التفكير الإيجابي، (70%) من أفراد العينة يتواجد لديهم تقديراً للذات بدرجة منخفضة. ومن هذا المنطلق تتحدد مشكلة الدراسة في كشف مستوى والعلاقة بين كل من مستوى التفكير الإيجابي ومستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل؟

أسئلة الدراسة:

- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ؟
- ما مستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ؟
- هل توجد علاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ؟

أهداف الدراسة :

تتمثل أهداف الدراسة الحالية في التعرف على ما يلي:

1. معرفة مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة حائل.
2. معرفة مستوى الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة حائل.
3. معرفة علاقة التفكير الإيجابي بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل.

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة الحالية من خلال :

أهميتها النظرية والتي تتمثل بـ :

- فحص العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات من أجل التعرف على تأثير التفكير الإيجابي على تقدير الذات وكيف يؤثر على شخصية الطالب في دراسته وتعامله مع الآخرين أسرة مجتمع مما يجعلنا نقدم للمسؤولين في التعليم والباحثين معلومات من أجل دراسة أوضاع الطلبة ممن لديهم مشكلات في التفكير وتقدير الذات وإيجاد الحلول المناسبة لهم.
- أهمية هذه الدراسة من أهمية العينة التي ستجرى عليها الدراسة وهن طالبات الثانوي في الحقل التعليمي.

- أيضاً تم إعداد هذه الدراسة نظراً للحاجة الماسة إلى النمو بمستوى تفكير إيجابي فاعل لدى الطالبات في المرحلة الثانوية الذي يؤدي إلى نتائج إيجابية، خاصة في التحصيل الدراسي والإنجاز، والتركيز على احتمالات النجاح والتقليل من احتمالات الفشل، مع توفر القدرة على مواجهة الصعوبات والمشاكل جنباً إلى جنب مع تقدير

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

ذات مرتفع الذي سيسهم في جعل الطالبة تسعى لتحقيق آمالها وطموحاتها وإثبات نفسها.

الأهمية التطبيقية :

- يسهم دراسة التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى الطلبة في تقديم صورة عن تأثيرات هذين المتغيرين في شخصية الأفراد، ويمكن تزويد مكتبة علم النفس بمعلومات ومقاييس جديدة عن التفكير الإيجابي.

- بناء برامج إرشادية نفسية تدريبية بناء على نتائج دراسة نمط التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات مما يسهم في توعية الطلبة والمجتمع بأهمية الشعور بالسعادة بناء على التفكير الإيجابي والذي يكون له علاقة بتقدير الذات لدى الأفراد.

حدود الدراسة :

سوف تحدد نتائج هذه الدراسة بما يأتي :

الحدود البشرية : اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طالبات المرحلة الثانوية في حائل.

الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة في مدينة حائل.

الحدود زمانية: أجريت هذه الدراسة بالفترة الزمنية خلال سنة 2023.

الحدود الموضوعية: اقتصرت هذه الدراسة على تناول التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات من خلال تطبيق أداتي البحث لهذه الدراسة.

مصطلحات الدراسة :

- التفكير الإيجابي

عرفه إبراهيم (2008) بأنه: قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناتجة وتدعيم حل المشكلات ومن خلال تكوين أنظمة وانساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة.

ويعرف سيد (2006) التفكير الإيجابي بأنه توقع النجاح والقدرة علي معالجة المشكلات، بتوجيه من قنوات عقلية بناءة باستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية والتي تزيد من أمداد الفرد بثقته في أدائه لعمليات التفكير لديه. وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي إجرائيا بأنه الدرجة التي تحصل عليها طالبات العينة في مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في هذه الدراسة.

- تقدير الذات

عرفه أبوجادو (1998) بأنه اتجاهات تقييميه نحو الذات من حيث القدرة على النجاح والكفاءة.

عرفه زهران (1980) على انه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات، يقوم الفرد ببلورته ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته. وتعرف الباحثة تقدير الذات إجرائيا: بأنه الدرجة التي تحصل عليها طالبات العينة في مقياس تقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً : التفكير الإيجابي (Positive thinking)

التفكير عملية بشرية تتميز بالاستمرارية، ولأنها عملية بشرية والتي يتخذها الفرد كأساس لتحديد العديد من أمور حياته؛ أصبح الشخص الناجح يتميز عن غيره باستخدام التفكير في الأسلوب وكيف يؤدي ذلك إلى النجاح. ونوع التفكير الذي يساهم في تمكين الفرد من تحقيق أهدافه و تحسين حياته هو التفكير الإيجابي، وهذا التفكير يُمكن الإنسان من التغلب على ما لديه من الصعوبات والعقبات والمشاكل؛ وبمعنى آخر التفكير الإيجابي هو بداية الطريق إلى النجاح؛ وعندما يفكر الشخص بشكل إيجابي؛ فإنه يجعل عقله إيجابياً في النظر إلى قضايا الحياة والمشاكل لتنفيذ الحلول في ومن خلال اتباع النهج الإيجابي في الحل. وقد ظهر هذا النوع من التفكير عندما سيطر اليأس والإحباط والغضب على الناس نتيجة مآسي الحربين العالميتين الأولى والثانية. وتم تطوير مصطلح التفكير الإيجابي لأول مرة من قبل العالم بال Balle، وهو كذلك أول من تنبأ بقوة هذا التفكير وقدرته على تحويل المواقف السلبية إلى مواقف إيجابية؛ من خلال تركيز المشاعر، وتوجيه السلوك نحوها وتحقيق الأهداف والتخطيط الجيد للمستقبل لذلك؛ أصبح التفكير الإيجابي مرادف للتوجه المتفائل في الحياة، وهو عكس ما هو سلبي أو متشائم فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى النجاح بتوقعاته الإيجابية للنجاح والسعادة والإنجاز (AL—Husaini, 2021).

ويعرف التفكير الإيجابي بأنه "عمليات عقلية وانفعالية تساعد على تحفيز الفرد على مواجهة التحديات الجديدة في الحياة باتجاه ايجابي" (Amin et al., 2021).

والتفكير الإيجابي هو قدرة الفرد على تركيز الانتباه على الجانب الإيجابي لشيء ما واستخدام لغة إيجابية لتكوين الأفكار والتعبير عنها وترتبط عملية التفكير ارتباطاً وثيقاً بالتركيز والمشاعر والمواقف والسلوك؛ ويمكن وصف التفكير الإيجابي بأنه طريقة تفكير تؤكد على وجهه نظر وعواطف إيجابية سواء تجاه الذات أو تجاه الآخرين أو الموقف المطروح (Hanoum et al., 2021).

والتفكير الإيجابي هو أحد أنماط التفكير وهو موقف اتجاه عقلي يجعل الأفكار التي حدثت في العقل كافية لتصبح ناجحة، ويتبنى الفرد هذا النمط من التفكير، فيحقق توازناً داخلياً ومستوى واعياً أفضل يساعد على تجديد الحياة، وتتضمن آثار التفكير الإيجابي المشاعر الإيجابية، والعواطف، والصفات السلوكية، والمساعدة على حل المشكلات، ويمكن للأفكار الإيجابية أن تحفز الأفراد، بينما الأفكار السلبية ترتبط بضعف الصحة النفسية وتقلل من قيمة الذات، وبالإضافة إلى أن الأفكار الإيجابية ترتبط وتزيد من الصحة النفسية، في حين الأفكار السلبية تقلل من الصحة النفسية (Alkhatih, 2020).

ويقود التفكير الإيجابي القوي الإيجابية التي تأتي بالنتائج الإيجابية، وإذا أراد الفرد أن يغير محيطه وظروفه، فعليه أن يغير تفكيره أولاً (Ibrahim and Eisayed, 2021).

ويرتبط التفكير الإيجابي بالرفاه النفسي للفرد ويمكن تصويره على أنه التفكير الإيجابي للفرد الذي يتطلع إليه في المستقبل، وهذا مشابه تماماً لمفهوم "التفاؤل نحو المستقبل في علم النفس الإيجابي"، وهناك مفاهيم ذات صلة بالتفكير الإيجابي وهي: التفاؤل، الإيجابية، والتأثير الإيجابي؛ ويتضمن التفكير الإيجابي تعزيز الذات وتوكيد الذات،

وهو أمر مهم للوقاية من الاضطرابات النفسية؛ فالأفراد الذين لديهم تفكيراً إيجابياً يميلون إلى التقدير ويملكون التوجه المتفائل نحو الحياة (and Chui, 2020 Chan) وبناءً على ما سبق نجد أن التفكير الإيجابي عبارة عن نمط من التفكير والمعتقدات والأفكار التي تسمو بصاحبها نحو التفاؤل والأمل والنظر إلى الجزء الجميل من الحياة؛ والاستفادة من خبرات الماضي والحاضر بما يدفعه للأمام، والقدرة على التعامل مع الصعوبات والعقبات بكل عقلانية.

جوانب وأبعاد التفكير الإيجابي:

هناك أربعة جوانب في التفكير الإيجابي وهي:

- التكيف مع الواقع: وهو التعرف على الواقع والتكيف معه بسرعة وقبوله ومحاولة التعامل.

- الكلام غير القضائي (البيان الذي لا يُحكم): وهو بيان يصف نفسه بناءً على تقييم الظروف، وهو مرن وغير متعصب في الرأي.

- التوقعات الإيجابية (النظرة الإيجابية): وهو القيام بالتركيز على الفرح والتفاؤل وحل المشكلات والابتعاد عن الخوف من الفشل.

- تأكيد الذات: وهو التركيز على جوانب نقاط القوة لدى الفرد (Hanoum et al., 2011).

والتفكير الإيجابي له خمسة أبعاد : التفاؤل والتوقعات الإيجابية وقبول المسؤولية الشخصية، والتحكم العاطفي والسيطرة على العمليات العقلية، والقبول الذاتي غير المشروط والقبول الإيجابي للاختلاف عن الآخرين.

فالتوقعات الإيجابية تعني الميل نحو التفاؤل وتوقع نتائج جيدة في ضوء الجانب المشرق في الحياة، وإمكانية تحقيق نتائج إيجابية رغم التحديات والصعوبات. أما قبول المسؤولية الشخصية فهي تعني تحمل المسؤولية، وتجنب لوم الآخر، والتخلي بالشجاعة لتحمل المسؤولية عن القرارات التي يتخذها الفرد، وهذا يحقق التميز بين الآخرين، ويعني التحكم العاطفي مراقبة العواطف والمشاعر والسيطرة عليها بالوعي الذاتي، والقدرة على التعرف على المشاعر وتسميتها، ويشير القبول الذاتي غير المشروط إلى القدرة على قبول الذات بشكل كامل وغير مشروط، وفي هذه الحالة يتم تجنب التدهور الذاتي، والحصول على الاهتمام والتعاطف وإقامة علاقات اجتماعية يسودها الاحترام المتبادل والحب والقبول الإيجابي للاختلاف عن الآخرين يعني تأكيد مستوى الفرد والمرونة ومدى فهمه لوجهات النظر المختلفة وإدراكه أن الاختلاف بين الناس حقيقة منطقية (AL-Husaini, 2021).

استراتيجيات التفكير الإيجابي:

وتعني الأساليب التي يمكن للفرد أن يتبعها للتدريب على تعديل طريقة تفكيره أو أنماط سلوكه ومن هذه الأساليب:

-التحدث الذاتي / حديث الذات: Self —Talking

تعد من أهم استراتيجيات التفكير الإيجابي التي تسهم في تعديل الأفكار السلبية وتغيير السلوكيات الخاطئة للحوار الداخلي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار.

- التعاون مع الآخرين Cooperation With Others:

وهو أحد المهارات التي يجب أن يتعلمها الفرد لتحقيق التوافق الجيد مع من يعيشون حوله.

- النمذجة Modelling :

النمذجة إحدى الاستراتيجيات التي يمكن الاستعانة بها في تعديل السلوك المرفوض، والأفكار الخاطئة عند الفرد، فيتم تقديم نموذج أمام الفرد ويقلده.

-إعادة البناء المعرفي Re- arrange All Ideas -

ترتبط الأفكار التي يكونها الفرد بالمواقف التي يمر بها فإذا كان الموقف ساراً كانت الفكرة إيجابية، وإذا كان الموقف مؤلماً كانت الفكرة سلبية، والفرد هو من يصنع مشكلته، وذلك عندما يتبنى مجموعة من الأفكار الخاطئة أو غير المنطقية، ومن ثم إذا أراد أن يتخلص من هذه المشكلة فيجب عليه أن يعيد النظر في أفكاره الخاطئة ويستبدلها بأخرى منطقية ثم يكون تعديل سلوكه.

-استراتيجية مراقبة الذات Self — Monitoring-

وهي تشير إلى تقييم مدى الاقتراب النسبي من الأهداف الموضوعية للأداء وتشير كذلك إلى الانتباه المتعمد إلى أشكال السلوك المختلفة التي تصدر من المتعلم بغرض مراقبة الحادث نحو الأهداف (الأنصاري، 2012، رحيمة، 2014).

أهمية التفكير الإيجابي:

يسعى الإنسان دائماً باختلاف عمره والمكان والزمان المتواجد فيه إلى أن تكون حياته مليئة بالسعادة والنجاح والرفاهية؛ لذلك فهو يحاول باستمرار أن يجلب لنفسه كل ما يحقق له المشاعر الإيجابية من الفرح والسعادة إضافة إلى تجنب كل ما يجلب له الألم والمشاعر السيئة (عبدالعزیز، 2011).

فالأفكار والمشاعر والصفات السلوكية الإيجابية تعزز الإمكانات البشرية في مختلف المجالات مثل العمل والتدبر أو التعامل مع الضغوطات؛ والتمتع بصحة جيدة،

وبالتالي يكون الشخص قادر على مواجهة الظروف الضاغطة بتفانٍ وكفاءة، فنحن بذلك ندرك التوتر بشكل أقل تهديداً على حياتنا ونكون قادرين على التعامل معها بشكل فاعل، فهذا النمط من التفكير يبحث في الجانب المشرق الذي يجعل الشخص بناءً ومبدعاً؛ كما أن المفكرين إيجابياً يشعرون بأن الحياة تسير بشكل جيد وأن أهدافهم تتحقق والموارد كافية (Khalid, 2010).

كما أن التفكير الإيجابي يهتم بكسر الجمود المسيطر على الأفكار القديمة؛ ويعمل على تكييفها مع الواقع الجديد، وهذا يقود الإنسان إلى مواكبة التطورات من الاتجاهات والميول المختلفة، والنظر إلى الأشياء من منظور مختلف متحرر من الأفكار القديمة (الطيبي، 2003).

وتتبع أهمية التفكير الإيجابي أيضاً في أنه لا يجعل الشخص مسيطراً على حياته فحسب إنما في جعلها أكثر متعة؛ وبالتالي تنعكس إيجاباً على صحته الجسمية والنفسية؛ وفي التعامل الفاعل مع الآخرين، والسيطرة على الانفعالات، وتمدّد الشخص بالقوة والقدرة على تغيير ما يراه مناسباً لصالحه وبما يخدم به نفسه والآخرين (رمضان، 2015).

وبذلك فالتفكير الإيجابي يؤثر بصورة إيجابية في تقدم الطلبة، ويعتبر وسيلة لاكتساب مهارات التعلم بشكل سهل وسريع، وهو يعطي فرصة لتنمية المهارات العقلية، ويساعد على حل الكثير من المشكلات، وتجنب الكثير من الأخطار (العبيدي، 2013).

ومن هنا يؤكد سليم (2015) على أهمية التفكير الإيجابي في استخدامه بشكل مستمر في شتى ظروف الحياة ويقول أنه "المتنفس للتعب" ويعطي طاقة لمن لا طاقة لديه،

وحيوية لمن فقدوها ويفتح أبواب الحياة للمكتئبين والقانتين من رحمة الله- سبحانه وتعالى- ويرسم ملامح المستقبل؛ كما أنه يُعد سر من أسرار الحياة".

آثار التفكير الإيجابي ونتائجه في حياة الانسان:

يترتب على التفكير الإيجابي آثار وتوابع في حياة الإنسان منها أنه:

- يقوّي النفس: فعندما يثق الإنسان بنفسه، يستشعر بالقوة ويدرك أنه أعطى نفسه عبارات مشجعة وإيجابية (الطيبي، 2003).

- يزود الفرد باستراتيجيات المواجهة الإيجابية، والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة: حيث يرى حلاوة (2014) بأن تعرض الفرد في الحياة للعديد من المتاعب والمشاكل والضغوطات يجعله يحتاج إلى نوع من التوجه الداخلي يدفعه للتفاؤل ويكون قادراً على تخطي الفشل؛ وتحمل الصعاب، والصمود في مواجهة ضغوط الحياة ليخرج منها فائزاً ومحققاً الفوز لذاته وللآخرين من حوله.

- يزيد من قدر الإنسان: إن الأفكار هي عماد التطور والإنجاز والإبداع؛ فالأفكار هي التي ساعدت على إنشاء شركات ضخمة لتدفع عجلة الاقتصاد للأمام؛ فالشخص المفكر بإيجابية تمتلئ مخيلته بأفكار رائعة ترفع من قيمته وقدره بين الناس (عبدالعزیز، 2011).

- يجلب السعادة: بما أن الإنسان يقرر طريقة تفكيره؛ فإنه يختار أن يفكر بإيجابية ويستطيع التغلب على الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي قد تُعيق تحقيق ما يفيده بشكل أفضل (النجار والطلاع، 2015).

- يدفع الفرد أن يكون إجتماعي ومُحب لمساعدة الناس: فالشخصية الإيجابية تمتلك أسلوب إيجابي يحترم الآخرين ويتعامل معهم بود، ومُحب للآخرين ويساعدهم بتقديم العون لهم بكافة الطرق؛ كما ويفيد الآخرين بتقديم أي عمل أو إنجاز أو بتعليم مهارة وغيرها من نواتج الأفكار التي تفيد الآخرين (عبدالعزیز، 2011).

- يُطيل العمر: فقد وجد الباحثون أن الناس الذين يتمتعون بنظرة متفائلة عن الشيخوخة يعيشون أكثر من أولئك الذين يعيشون بقلق دائم، والذين يحملون مشاعر وأحاسيس سيئة عن الشيخوخة يتولد لديهم شعور يضاعف عملية الشيخوخة؛ كما أن الأشخاص ذوي الاتجاه الإيجابي؛ يتمتعون بالحياة ويشعرون بزيادة العمر (مع أن الأعمار محدودة)؛ كما أنهم يعيشون في المتوسط أكثر من النادمين (الطيبي، 2003).

- يجعل الشخص واثق من نفسه مُحب للتغيير وخوض المخاطر في سبيل النجاح: فالتفكير السليم يؤمن بأن التغيير شيء واقعي ويجب عدم تجنبه بل يجب وضع أهداف محددة ويخطط لتنفيذها ويضع كافة الإحتمالات لها (عبدالعزیز، 2011).

- هو بداية الطريق للنجاح: فعندما يفكر الإنسان بإيجابية فإنه يبرمج عقله ليفكر بشكل إيجابي متطلع للنجاح بكل ما يريده وبالتالي فإن الأفكار الإيجابية تؤدي إلى الأعمال الإيجابية (رمضان، 2015).

العوامل التي تسهم في زيادة التفكير الإيجابي:

تقسم العوامل التي تسهم في زيادة التفكير الإيجابي إلى ثلاثة أبعاد:

1- عوامل ديموغرافية خاصة بالشخص: مثل النوع الاجتماعي، الحالة الاجتماعية والعمر.

ينطلق اختلاف نمط التفكير حسب النوع الاجتماعي أو الحالة الاجتماعية أو العمر بناءً على اختلاف أساليب التنشئة والتربية في أن الذكور يمكن وصفهم بصورة أكثر على أنهم مغامرون، متفردون، مبدعون، تقدميون، مخاطرون، في حين أن الإناث يمكن وصفهن على أنهن حذرات، خجولات، خاضعات، فهذه الأنماط تعبر عن الإدراكات وليس الحقيقة؛ وربما قد لا يكون لها في الواقع أي أساس، ولكن عندما يُكتسب الصغار اجتماعياً ويتم تربيتهم على الامتثال لتصورات الآخرين لما يجب أن يصبحوا عليه فالأشخاص الآخرين هم من يُكسبون الصغار اجتماعياً ويتم أعدادهم في المجتمع، وبالتالي فقد يختلف نمط تفكير الخاص بالشخص باختلاف العوامل الديموغرافية الخاصة به (سترنبرغ، 2004).

2- عوامل اجتماعية ثقافية: مثل التنشئة الاجتماعية، الجو الأسري وأسلوب تعامل الوالدين، والثقافة السائدة والنظام الاجتماعي السياسي السائد.

فقد كانت التنشئة الاجتماعية القديمة محصورة بعدد قليل ومحدود من المؤسسات التربوية والاجتماعية كالأُسرة، والمدرسة، والجماعة ودور العبادة والجيرة وغيرها بحيث تساند هذه المؤسسات بعضها البعض لتحقيق تنشئة متوازنة سليمة لأفرادها بعيداً عن التصارع والتناقض في أهدافها ولكن مع تطور مجريات العصر، تعددت وسائل التنشئة الاجتماعية، فظهر الفيديو والتلفاز والإذاعة والسينما والصحافة والكمبيوتر والإنترنت والقنوات الفضائية، وبالتالي فإن توحّدت أهداف هذه المؤسسات المختلفة في زيادة الوعي والفكر والتوجيه السليم والتشجيع على مواجهة التحديات، فإنها ستسهم في النمو بتفكير الفرد وتوجيه سلوكه وتفكيره لتحقيق المصلحة والفائدة الشخصية والاجتماعية؛ أما إن تعارضت أهداف المؤسسات فيما بينها؛ تُصبح تنشئة الشخص مشوشة؛

وينعكس ذلك على شخصيته ونفسيته مما يجعله عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية (العبيدي، 2013).

كما وتعتبر الأسرة أولى المؤسسات التي تؤثر في تفكير الإنسان منذ الصغر فالجو الأسري الإيجابي يسهم في تنمية تفكير إيجابي لدى أفراد عائلته، وذلك بأن تهتم الأسرة بتشجيع الاستقلالية في التفكير واتباع أسلوب الحوار والنقاش والتفاهم وليس بأسلوب الطاعة العمياء محاولة قدر الإمكان التخلص من استخدام العقاب وأساليب التربية غير السليمة كالتهديد والتوبيخ والقسوة؛ إضافة إلى توفير مثيرات متنوعة أمام الأبناء لإتاحة الفرصة لهم للإختيار بما يتناسب مع قدراتهم وميولهم؛ وتنمية حب الاستطلاع لديهم من أجل تنمية قدراتهم العقلية والإبداعية (بركات، 2006).

فالأسرة هي البيئة الأولى الذي تنتهي به مواقف الأفراد ويتشكل به سلوكهم، ونمط تفكيرهم، وتظهر فيها اتجاهاتهم ومعارفهم وقيمهم (دندي، 2013).

3 عوامل شخصية: مثل السمات الشخصية؛ الاتجاهات والدافعية وغيرها من العوامل الأخرى.

يعد التفكير الإيجابي علم الخبرات الذاتية والسمات الفردية الإيجابية التي تبشر بتحسين جودة الحياة كما أن من أهداف هذا النمط من التفكير هو تحليل مواطن القوة والابداع، وبذلك فإن الدور البارز لخصائص الشخصية الإيجابية مثل الرضا والتفاؤل، الامتتان، التعاطف، الإيثار، الأمل، التسامح وحب الاستطلاع وغيرها يتمثل في تعزيز وتحقيق التفكير الإيجابي (عطالله، وعبدالصمد، 2013).

كما أن التفكير الإيجابي يتأثر باتجاهات الشخص وميوله نحو نفسه والآخرين والعالي فالشخص القادر على تطوير اتجاهاته الإيجابية لا يحقق الفائدة فقط لنفسه بل بإمكانه تعديل الاتجاهات السلبية لدى الآخرين عندما يخبروه بها (الطيبي، 2003).

ونظراً لتعدد العوامل التي تؤثر في التفكير الإيجابي ستركز هذه الدراسة على عامل رئيسي مهم من عوامل الشخصية وهو تقدير الذات عند الشخص التي سنورد تالياً وصفاً مفسراً لتأثيره في تطور التفكير الإيجابي.

تقدير الذات: Self- Esteem

هو رغبة الفرد في أن يكون موضع تقدير وقبول من الآخرين، وحاجته إلى التقدير والاعتراف بأهميته؛ فهو يحتاج إلى المدح والتشجيع عند إنجازه لأي عمل، ويلعب المحيطون به دوراً مهماً في إشباع حاجته للتقدير بتقديم الثناء والتعزيز اللفظي والمادي له عند تحقيق أي إنجاز، وذلك يُعزز ثقته بنفسه ويرفع رضاه عنها (الضيدان، 2003).

وذكر ريزونر Reasoner بعض الصفات التي تميز الأفراد مرتفعي تقدير الذات حيث ينظرون لأنفسهم نظرة واقعية كأشخاص مقبولين؛ يستطيعون تحديد نقاط القوة والضعف لديهم، ويستند تقييمهم لأنفسهم من خلال خبرات سابقة مروا بها فعلياً، ولديهم علاقات سليمة وقدرة على الانسجام مع الآخرين، ولديهم روح التحدي، ويتعاملون بإيجابية مع المدح؛ كما يتعاملون به عند الذم، ولديهم مرونة وبدائل لحل المشكلات (شاهين، 2008)؛ كما يتصف مرتفعو تقدير الذات باحترام الذات والشعور بالجدارة، ويرون أنفسهم بأنهم أكثر تفوقاً وقدرة على الاستمتاع بالحياة والرضا عنها (2011 Johnson).

تؤدي الخبرات التي يتعرض لها الفرد في حياته دوراً مهماً في تشكيل تقديره لذاته؛ فخبرات النجاح والفشل والتعامل مع الآخرين -سواءً في البيت أو المدرسة أو الجامعة أو العمل- تُسهم في بلورة تقدير الفرد لذاته، وتشير الدراسات إن الأشخاص الذين يشعرون بعدم الكفاءة والاستحقاق يدركون أنفسهم على أنهم غير مهمين وغير مفيدون ولا يستطيعون الوصول إلى أهدافهم؛ بالرغم من الجهد الذي يبذلونه لتحسين المواقف المحيطة بهم، ويرجع هذا الاعتقاد إلى انخفاض تقدير الذات (Sadat, 2012).

وبذلك فإن التقدير الذي يضعه الفرد لنفسه؛ يؤثر بوضوح في تحديد أهدافه واتجاهاته واستجاباته نحو الآخرين ونحو نفسه؛ فلقد اهتم العديد من المنظرين في مجال الصحة النفسية إلى تأكيد أهمية تقدير الذات في حياة الآخرين، حيث كان إيريك فروم عام (1939) أحد الأوائل اللذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين، حيث أشار إلى أن الإحساس ببعض الذات لا ينفصل عن الإحساس ببعض الأشخاص الآخرين، وأن تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلاً من أشكال العصاب (الدريني وآخرون، 2005).

بينما أكد تريجر Traegger (المشار إليه في شاهين وحمدى، 2007) على أهمية تقويم الذات كمكون أساسي في تقدير الذات، ويشدد على أهمية اقتناع الفرد بهذا التقويم كبعد آخر وهو يرى أن تقويم الذات يشير إلى عملية القيام بحكم شعوري على الأهمية الاجتماعية للذات؛ استناداً إلى الإنجازات الشخصية؛ أما المكون الأساسي الثاني في تقدير الذات فهو الشعور بالجدارة الذي يشير إلى المدى الذي يشعر فيه الفرد بقيمته الشخصية.

أهمية تقدير الذات:

إن تقدير الفرد لذاته نابع عن حاجات الإنسان؛ فماسلو مثلاً نَظَم حاجات الإنسان على شكل هرم للوصول إلى تحقيق الذات في قمة الهرم، واعتبر أن إشباع الحاجات الأساسية مثل الطعام والشراب والنوم وشعور الفرد بالأمان والانتماء، وشعوره بتقدير ذات مقبول هو الذي يُحقِّق له الوصول إلى تأكيد وتحقيق ذاته؛ كما ويؤثر تقدير الذات بشكل عميق على كل جوانب حياتنا فيؤثر على أدائنا في العمل، وطريقة تفاعلنا مع الناس، وقدرتنا على التأثير على الآخرين، وعلى مستوى صحتنا النفسية، كما أنه مفتاح النجاح، ويعزز من إقامة علاقات اجتماعية طيبة؛ فتقدير الذات المرتفع يصنع الجانب الأكبر من شخصية المرء، ويمده بالحماس والقوة ليكون قادر على بلوغ أهدافه الصعبة؛ ويعزز روح الابداع والتفاؤل في مواجهة التحديات في موقع العمل، وفي حياتنا الشخصية (مالهي وريزنر، 2005).

والحاجة للتقدير هي حاجة يحتاجها الفرد منذ نعومة أظافره؛ وتتجلى عندما يصبح المرء بحاجة إلى المدح عند إنجاز عمل معين مما يكسبه الثقة بنفسه والإعتراف بشخصيته؛ مما يساعده على النجاح والتفوق (عبدالعزیز والشيخ، 2015).

وللتعرف بشكل أكبر على أهمية تقدير الذات ينبغي توضيح الفروق بين الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع؛ والأشخاص ذوي تقدير الذات المنخفض: خصائص الأشخاص من ذوي تقدير الذات المرتفع: يتميز الشخص ذوي تقدير ذات مرتفع بالقدرة على التوفيق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهر ويكون قادر على إبداء رغباته بشكل صريح؛ وعلى التواصل والاتصال والاستقلالية، وتحمل المسؤولية وتقبل الإحباط وعلى التأثير بالآخرين والتعبير عن انفعالاته بصراحة ووضوح؛ ويتسم بالمرونة في التعامل

مع المواقف الاجتماعية، ولديه سرعة الاندماج والكفاية الذاتية والقدرة على تحدي الصعاب؛ كما ويتسم بالسعادة والرضا عن الحياة ويكون أقل عرضة للضغط النفسي، وأكثر تفاؤلاً وقدرة على السيطرة والتحكم إضافة إلى أنه الأكثر إنتاجية، ومن المهم الإشارة إلى أن تقدير الذات المرتفع لا يدخل ضمن اعتقاد الفرد بأنه أسمى وأفضل من الآخرين فهذا يُعتبر مبالغة في تقدير الذات تؤدي إلى اضطرابات الشخصية النرجسية أو المثالية؛ فارتفاع مستوى تقدير الذات هو الشعور بالرضا عن الذات والاعتزاز بها وليس الاستعلاء أو الاغترار بالذات (الزعبي، 2016).

أما خصائص الأشخاص من ذوي تقدير الذات المنخفض: فإنهم يميلون إلى موافقة الآخرين والإذعان لهم، وعدم القدرة على إبداء رغباتهم، والتأثر بالآخرين، ويتجنبون المواقف التي تسبب قلق ومخاطرة؛ وينكرون إمكاناتهم، ويشعرون أن الآخرين لا يقدرونهم ويصبون اللوم على الآخرين لفشلهم، كما أنهم اندفاعيون، ويشعرون بالذنب واحتقار الذات، وعدم الشعور بالكفاءة الذاتية، التشاوم والإنطواء، وهم أكثر حاجة للمساعدة النفسية، وبالتالي فإن تدني تقدير الذات يؤدي إلى القلق الاجتماعي والشعور باللوم والذنب والتشاؤم (عبدالعزیز والشيخ، 2015).

علاقة تقدير الذات في التفكير الإيجابي:

على الرغم من شيوع مفهوم تقدير الذات إلا أن عدد من الناس يخلطون بينه وبين التفكير الإيجابي؛ فالتفكير الإيجابي أو التفاؤل يهتم بالتركيز على الجانب الإيجابي من أي موقف أو توقع الأفضل في حين أن تقدير الذات هو حكم الفرد على ذاته فيما يتعلق بقيمتها وكفاءتها وبالتالي فإن تقدير الذات يمثل فكرة الفرد عن ذاته، أما التفكير

الإيجابي فيرتبط بموقف معين أو بعادة معينة؛ فالتقدير المرتفع للذات يؤدي إلى التفاؤل والتفكير بإيجابية (مالهي وريزنر، 2005).

كما أن التفكير الإيجابي يُعتبر إحدى سمات الشخصية الناجحة التي استطاعت أن تحقق ذاتها مبنياً أنه يُعتبر مصدراً من مصادر ارتفاع مستوى الإيمان بالله، وأنه يعطي إحياءات جيدة وانطباعات حسنة وثقة الناس وحبهم، ووسيلة فعالة لإدارة الآخرين وتحفيزهم والتأثير عليهم، ويولد الإحساس بالسعادة والنجاح، ويظهر ذلك للآخرين من حولهم فيولد لديهم أيضاً الاحساس بالإيجابية (سليمان، 2003).

ويوصي مالهي وريزنر (2005) أن التفكير الإيجابي يعمل بشكل جيد ويؤتي ثماره مع من يتمتعون بتقدير ذات عال، أو ممن يحملون صورة إيجابية عنها كما أنه يخفق في أن يكون له تأثير دائم عند من لديهم تقدير متدن للذات أو صورة سلبية عنها كما أن انخفاض تقدير المرء لذاته يخلق العقبات الذهنية التي تنبذ الأفكار الإيجابية

ثانياً: الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات المتعلقة بالتفكير الإيجابي

الدراسات العربية:

دراسة بركات (2006) بعنوان "مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة" هدفت الدراسة للتعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية حيث تألفت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من جامعة القدس المفتوحة وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى طلبة الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى أن ما نسبته (40.5%) من أفراد الدراسة (ذكور وإناث) قد أظهروا نمطاً من التفكير الإيجابي؛ منهم ما نسبته (40%) من الذكور و (16.5%) من الإناث كما بينت الدراسة وجود فروق جوهرية بين درجات الطلبة على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات: الجنس وعمل الأم وذلك لمصلحة الطالبات الإناث والطلبة أبناء الأمهات غير العاملات؛ بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلبة على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات: التحصيل الأكاديمي ومكان السكن؛ وعمل الأب؛ ومستوى تعليم الأب والأم .

دراسة دندي (2013) بعنوان "التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية" هدفت هذه الدراسة للتعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي ومهارات التواصل المدركة لدى المرشدين، وقد تكونت عينة الدراسة من 321 مرشداً ومرشدة في مدارس التعليم الأساسي والثانوي في محافظة دمشق؛ وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي

ومهارات التواصل المدركة؛ وقد انتهت الدراسة إلى أن نمط التفكير السائد لدى المرشدين النفسيين كان إيجابيا بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي ومهارات التواصل المدركة؛ ووجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي لصالح الإناث.

دراسة النجار والطلاع (2015) بعنوان: "التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة؛ وقد تكونت عينة الدراسة من (100) فرد من العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة؛ منهم (64) ذكور، و(36) وقد تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي وجودة الحياة؛ وخلصت النتائج إلى أن التفكير الإيجابي حصل على درجة (73%) لدى العاملين حيث تعتبر هذه النسبة مرتفعة؛ كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والشعور بجودة الحياة، فكلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي لدى الفرد؛ يزداد لديه الشعور بجودة الحياة؛ كما بينت وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى التفكير الإيجابي تُعزى للذكور.

دراسة الحويج (2017) بعنوان "التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على "التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة الثانوية". واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت مجموعة الدراسة من 120 طالب من طلبة السنة الثالثة من مرحلة التعليم الثانوي. وتمثلت أدوات البحث في عمل مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس التوافق النفسي. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود علاقة إيجابية ما بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي

وهذه النتيجة تعد نتيجة منطقية ومتوقعة وذلك باعتبار أن الجوانب الإيجابية في الشخصية دائماً ما تكون مرتبطة وداعمة لبعضها البعض، باعتبار أن التفكير الإيجابي والتوافق النفسي من مؤشرات ودلالات الصحة النفسية.

وأوصي البحث بضرورة أن يقوم الآباء والمربين والمعلمين باستخدام طرق وأساليب تربوية تساعد على التفكير العلمي المنظم لمساعدة الأبناء على تجنب التفكير العشوائي السطحي ومحاولة تنمية التفكير الإيجابي لديهم وتناول الأمور الحياتية بإيجابية. كما أوصي ذوي الاختصاص والخبرة بضرورة العمل على توجيه المؤسسات التربوية من جهة والأسر من جهة أخرى عبر التركيز على جانبي الثقافة والتنشئة، إما بشكل مباشر أو عن طريق الاعلام ومؤسسات المجتمع المدني على تنمية ثقافة التفكير الإيجابي لما له من قيمة وأهمية في الرفع من مستوى الصحة النفسية من خلال زيادة معدل للتوافق النفسي بين أبناء المجتمع.

دراسة الوعيل (2021) بعنوان "التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن"

هدفت الدراسة إلى التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية، وذلك علي عينة من (201) طالبة من طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نوره للعام الدراسي 1439-1440. وطبق مقياس التفكير الإيجابي المعد من قبل عبدالستار إبراهيم (2008) ومقياس الصحة النفسية المعد من قبل عبدالمطلب القريطي وعبدالعزیز الشخص (1998). واستخدمت الأساليب الإحصائية المتمثلة في معامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت) لدلالة الفروق بين المجموعات. تم الوصول إلى النتائج التالية: وجود درجة عالية من التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة

الدراسة بمتوسط حسابي (77.16)، ومستوى معتدل من الصحة النفسية، حيث بلغ المتوسط (64.54). كما وجدت علاقة ارتباطيه موجبة بين كل من التفكير الايجابي والصحة النفسية دالة عند مستوى (0.01).

دراسة الحربي (2021) بعنوان "التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمركز كثيفة بمنطقة حائل"

هدفت الدراسة الى التعرف على التفكير الايجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية العامة بمركز كثيفة. لتقديم إطار نظري معمق حول حاجة طلاب المرحلة الثانوية لتطوير مهارات التفكير الايجابي لديهم ليتمكنوا من مواكبة التسارع في حجم و نوعية المعلومات المتوفرة في حياتنا المعاصرة، وزيادة فعالية هذا التفكير ليصبح قادرا على متابعة التقدم التكنولوجي والثروة المعرفية الآخذة بالزيادة يوما بعد يوم بسبب المستجدات والتغيرات الطارئة في الحياة. ليتمكن من حل مشكلاته والتصدي لها بكل ثقة، كما تهدف هذه الدراسة الميدانية إلى التعرف على طبيعة التفكير الايجابي لدى طلاب الثانوية العامة في علاقته بالثقة بالنفس ودراسة تأثيرها ببعض المتغيرات الامبريقية مثل (الجنس، المعدل التراكمي، الشعبة، مستوى تعليم الابوين). وتقديم بعض المقترحات والتوصيات اللازمة لتطوير مهارات التفكير الايجابي لديه. واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي. كما قام الباحث بأختيار عينة الدراسة باستخدام طريقة العينة العشوائية البسيطة حيث بلغ عدد العينة 200 طالب و 200 طالبة من طلاب المدارس الثانوية بمركز كثيفة بمنطقة حائل، واستخدم الباحث مقياس التفكير الايجابي اعداد (ابراهيم .عبدالستار ،2010) ومقياس الثقة بالنفس اعداد (القواسمة والفرح، 1996). وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج منها :

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين كل من ابعاد الثقة بالنفس وبين جميع ابعاد التفكير الايجابي بأبعاده العشرة وكانت جميع معاملات الارتباط موجبة مما يشير الى ان هناك علاقة طردية بين كل بعد من ابعاد الثقة بالنفس وبين ابعاد التفكير الايجابي أي انه كلما زادت ثقة الطالب بنفسه زادت لديه انماط التفكير الايجابي . وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسط درجات التفكير الايجابي للدرجة الكلية للمقياس وذلك لصالح الطلاب الذكور، وتوصلت الدراسة إلى عدة توصيات منها : إعداد برامج إرشادية لتنمية الثقة بالنفس باعتبارها الحضور الإيجابي لحياة الإنسان ، تطبيق برامج إرشادية علاجية لطلاب التعليم العام الذين يعانون من مظاهر ضعف الثقة بالنفس من المراحل الأولى؛ نظراً لكون الثقة بالنفس تنمو مع نمو الإنسان سلباً أو إيجاباً.

دراسة الشريف (2021) بعنوان "التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتأثير الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر"

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية- التمكّن البيئي- النمو الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات - والدرجة الكلية) لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي وتحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وتأثير الذات لدى عينة البحث التي تكونت من طالبات الفرقة الأولى بالكلية وعددهن (١٧٣) طالبة، واتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي، مقياس السعادة النفسية، ومقياس تأكيد الذات للتحقق من صحة الفروض وهي: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 \leq \alpha$ بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

(الاستقلالية- التمكن البيئي- النمو الشخصي- العلاقات الإيجابية مع الآخرين- الحياة الهادفة- تقبل الذات والدرجة الكلية) لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر، توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين التفكير الإيجابي وتأكيد الذات لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر. وتوصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية- التمكن البيئي-النمو الشخصي-العلاقات الإيجابية مع الآخرين-الحياة الهادفة-تقبل الذات-والدرجة الكلية) لدى الطالبات، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ بين التفكير الإيجابي وتأكيد الذات لدى عينة البحث.

دراسة فتيحة وآخرون (2022) بعنوان " التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين "

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين بولاية تيارت، بالإضافة إلى معرفة مستوى التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى هته العينة، حيث طبقت الباحثتان مقياس التفكير الإيجابي من إعداد " محمد منشد" (2013) والتوافق النفسي من إعداد "محمود عطية هنا" (1939) على عينة حجمها (150) طالبا(ة) بقسم العلوم الاجتماعية بجامعة بن خلدون تيارت. اعتمدنا على المنهج الوصفي والأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة، وتم التحقق من الصدق توصلنا إلى النتائج التالية والتي تتمثل في spss والثبات لكلا الأداتين وبتطبيق الحزمة الإحصائية انه لا يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين. بالإضافة الى ان مستوى التفكير

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

الإيجابي والتوافق النفسي لدى عينة الطلبة الجامعيين مرتفع. وهذا يقودنا الى ان التفكير الإيجابي مرتبط بمتغيرات أخرى أكثر دلالة من التوافق النفسي.

دراسة العنزي (2023) بعنوان " مستوى الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن"

هدفت الدراسة إلى التعرف على ما مستوى الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي. وتم تطبيق الاستبانة كأداة للبحث صممت خصيصا لهذا الغرض. وطبق على عينة من طالبات كلية العلوم الطبية التطبيقية وكلية الصيدلة في جامعة حفر الباطن قدرت ب (200) طالبة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حفر الباطن، كما أظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية لدى طالبات جامعة حفر الباطن جاء بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي (2.818)، أما مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حفر الباطن فقد جاء بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (3.408).

الدراسات الأجنبية:

دراسة بويراز وليسي (Boyraz , Lighsey, 2012) بعنوان : هل يمكن أن يساعد التفكير الإيجابي؟ الأوتوماتيكي الإيجابي كأفكار وسيطة للعلاقة بين التوتر والمعنى"

هدفت الدراسة إلى التعرف فيما إذا كان إدراك الفرد التلقائي الإيجابي هو الذي يحكم أو يدير العلاقة بين الحدث الضاغط والمعنى من الحياة حيث تكونت عينة الدراسة من (232) من الطلبة، وقد تم الحصول على العينة من مختلف قوائم البريد الإلكتروني

على الإنترنت؛ وذلك عن طريق إرسال دعوة للبريد الإلكتروني الخاص بالطالب؛ وقد بلغت النسبة الكبرى من المشاركين من العرق القوقازي بنسبة (74.6%) و (19%) من أصل إفريقي؛ أما باقي أفراد العينة فقد كانت من أعراق مختلفة؛ وقد بينت النتائج أن معارف الفرد التلقائية الإيجابية تدير العلاقة بين الحدث الضاغط والمعنى من الحياة عند الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من التفكير الإيجابي؛ وكما بينت النتائج سيطرة الأفكار الإيجابية في إدارة الأحداث الضاغطة بشكل فعال؛ وإعطاء معنى كبير وإيجابي عن الحياة.

دراسة سيلجمان وبارك وبترسون (2013) Seligman, Park, Peterson,) بعنوان " علاقة الصفات الشخصية بالرضا عن الحياة"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة عدد من صفات الشخصية الإيجابية بالرضا عن الحياة حيث طبقت الدراسة على (5299) شخص؛ معظمهم من ولاية واشنطن؛ ولتحقيق غرض الدراسة تم استخدام قائمة الإستراتيجيات الإيجابية في الشخصية؛ وأظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين عدد من جوانب التفكير الإيجابي لدى الفرد وشعوره بالرضا عن حياته؛ كما بينت الدراسة وجود ارتباط إيجابي بين بعض جوانب التفكير الإيجابي مثل الشعور بالامتنان والحب والحماس.

دراسة تشوي، تشان (Chul, Chan, 2020) بعنوان " التفكير الإيجابي، التكيف المدرسي والرفاهية النفسية بين طلاب الجامعات الصينية"

هدفت هذه الدراسة إلى فحص الارتباطات بين التفكير الإيجابي، والتكيف مع المدرسة، والرفاهية النفسية للطلاب الصينيين الملتحقين بالجامعة. كما يدرس الدور الوسيط

للتفكير الإيجابي في تأثيرات التكيف الضعيف للمدرسة على التوتر والرفاهية. الطريقة تم إجراء مسح مقطعي على 299 طالبًا و 396 طالبة جامعية تتراوح أعمارهم بين 17 و 28 عامًا في ثماني جامعات في هونغ كونغ. النتائج أكدت النتائج أن تعديل المدرسة كان مرتبطًا سلبًا بالإجهاد ($\beta = -194$) ومرتبطًا إيجابيًا بالرضا عن الحياة ($\beta = 0.074$). كما كان مرتبطًا بشكل غير مباشر بالضغط النفسي عن طريق الإجهاد ($\beta = -194$)؛ ($\beta = 0.620$) علاوة على ذلك، كان التفكير الإيجابي وسيطًا للعلاقات بين التكيف المدرسي والضغط ($\beta = 0.11$) والعلاقات بين التكيف المدرسي والرضا عن الحياة ($\beta = -0.009$). كان تعديل المدرسة أكثر ارتباطًا بالتوتر في المستويات الأعلى من التفكير الإيجابي بينما كان أكثر ارتباطًا بالرضا عن الحياة عند المستويات الأدنى من التفكير الإيجابي. الخلاصة تشير هذه النتائج إلى أن تعزيز التفكير الإيجابي مفيد للصحة النفسية للطلاب الصينيين الملتحقين بالجامعة.

دراسة ليو بنتولا (Leontopoulou, 2021) بعنوان "تدخلات علم النفس الإيجابي مع المراهقين:

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم أثر عدد من التدخلات التي يشيع استخدامها في علم النفس الإيجابي؛ وقد طبقت الدراسة على (40) شخص تتراوح أعمارهم من 18-30 سنة؛ منهم (35% إناث) و (65% ذكور) من سكان مدينة أثينا في شمال غرب اليونان؛ وتم استخدام بطارية التدخلات الشائعة في علم النفس الإيجابي؛ والتي تضمنت فيديو وثلاثة أنواع من التدريب وهي الشعور بالامتنان. وأفضل الطرق لحل المشاكل وتحديد الأهداف؛ وقد كشفت نتائج الدراسة عن تغييرات إيجابية ملحوظة بعد

استخدام التدخلات، بالإضافة إلى ذلك فقد ارتفعت مستويات (الأمل، وإدراك الدعم الاجتماعي، والقدرة على التعامل مع التوترات والضغوطات الاجتماعية بنجاح.

ثانياً: دراسات متعلقة بتقدير الذات

الدراسات العربية:

دراسة تاجاي (2015) Tagay. بعنوان " اضطرابات الاتصال واحترام الذات والرضا عن الحياة

من طلاب جامعة إيرسوي: دراسة نمذجة المعادلة البنوية"

دراسة استهدفت اختبار ما إذا كان هناك علاقة سببية بين اضطرابات التواصل وتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؛ وقد تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (414) طالب وطالبة؛ منهم (290) إناث، و(124) ذكور من الذين يدرسون في أقسام مختلفة من كلية التربية في جامعة محمد عاكف إيرسوي Mehmet AKif Ersoy University. وقد تم استخدام مقاييس: اضطرابات التواصل، والنسخة لمختصرة من اختبار كوبرسميث لتقدير الذات، ومقياس الرضا عن الحياة؛ وقد بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية قوية بين مستويات التواصل وتقدير الذات والرضا عن الحياة؛ أي كلما كانت نوعية التواصل جيدة ارتفع تقدير الذات ومستوى الرضا عن الحياة عند الشخص.

دراسة باكويتي، وآخرون (2014) Paquette، بعنوان " آثار المغامرة التنموية على تقدير الذات لدى طلاب كلية التربية"

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برامج المغامرة التطويرية الخارجية على تقدير الذات لدى طلبة الجامعات؛ في أمريكا الجنوبية؛ وكانت، هذه الدراسة شبه تجريبية، وقد بلغ عدد المشاركين (84) حيث اشتملت الدراسة على نوعين من الاختبارات قبلية وبعدية، إضافة إلى اختبار تقدير الذات، وقد بينت النتائج وجود علاقة إيجابية مرتفعة لتأثير البعد الرياضي في المغامرة على تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فعالية البرنامج المستخدم في تحسين مستوى تقدير الطالب لذاته.

دراسة عبد العزيز والشيخ (2015) بعنوان؛ تقدير الذات وعلاقته بسمات الشخصية لدى طلبة جامعة الخرطوم "

هدفت إلى الكشف عن تقدير الذات لدى طلبة جامعة الخرطوم وعلاقته بسمات الشخصية؛ وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من كليات (الآداب، الطب البيطري، التربية؛ المختبرات الطبية والهندسة)، وقد تم استخدام مقياس أيزنك المختصر للشخصية ؛ ومقياس كوبرسميث لتقدير الذات، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين كل من نمط الشخصية (العصابية والذهانية) وتقدير الذات؛ وعلاقة ارتباطية موجبة بين نمط الشخصية (الإنبساطية) وتقدير الذات، وخلصت الدراسة أيضاً إلى عدم وجود فروق بين الطلبة في تقدير الذات تعزى لمتغير النوع الاجتماعي للطالب.

دراسة بوالجاج، علوطي (2021) بعنوان " تقدير الذات و علاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة"

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلبة الماستر بجامعة جيجل، والتعرف على الفروق بينهم في هذين المتغيرين حسب

متغيري الجنس والتخصص، وذلك باستخدام المنهج الوصفي. اعتمدت الدراسة على عينة طبقية تناسبية حجمها (186) طالبا وطالبة من بين طلبة الماستر بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وكلية العلوم الدقيقة والاعلام الآلي بجامعة جيجل للسنة الجامعية 2021/2020. وقد تم استخدام أداتين في الدراسة هما: مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث" (1967) ومقياس قلق المستقبل "لزينب شقير" (2005). ولمعرفة صحة الفرضيات من عدمها تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" للكشف عن العلاقة بين تقدير الذات وقلق المستقبل، واختبار (ت) للكشف عن الفروق الموجودة بين الطلبة في كلا المتغيرين تبعا للجنس والتخصص، وبعد تحليل النتائج إحصائيا توصلت الدراسة الحالية إلى النتائج التالية: 1- توجد علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) بين تقدير الذات وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. 2- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين طلبة الجامعة في تقدير الذات تعزى لمتغير الجنس. 3- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين طلبة الجامعة في تقدير الذات تعزى لمتغير التخصص. 4- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين طلبة الجامعة في قلق المستقبل تعزى لمتغير الجنس. 5- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين طلبة الجامعة في قلق المستقبل تعزى لمتغير التخصص. وبعد مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري تم اقتراح مجموعة من التوصيات كالعامل على تشجيع الطلبة على التفكير الإيجابي وطرد الأفكار السلبية وتوعيتهم أكثر عن الأمراض النفسية.

دراسة أحمد (2022) بعنوان "تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة دنقلا"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة دنقلا، بالإضافة إلى تأثير متغير النوع، تكونت عينة الدراسة من (277) طالباً وطالبة، تم اختيارها عن طريق العينة العشوائية الطبقية، المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي، لتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث مقياس تقدير الذات وقلق المستقبل، استخدم الباحث طرق متعددة في المعالجات الإحصائية تمثلت في اختبار (ت) للمجموعتين المرتبطتين ومعامل ارتباط (بيرسون)، ومعامل ثبات (الفا كرونباخ). توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تقدير الذات والتحصيل الأكاديمي، كما لم تجد الدراسة علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات وقلق المستقبل، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات وقلق المستقبل تُعزى لمتغير النوع.

الدراسات الأجنبية:

دراسة الخطيب وأبوشهاب (Alkhateeb, Aboshihab, 2014) بعنوان "تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الابتدائية العرب الأمريكيين"

هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب المدارس الابتدائية العرب الأمريكيين، وبلغ عدد أفراد العينة (123) طالب من الذكور والإناث، منهم (65) ذكور و (58) إناث، الذين تتراوح أعمارهم من (6-12) سنة؛ الذين أكملوا اختبار "ما أفكر في نفسي لتقدير الذات"، وأشارت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي أي كلما ارتفع تقدير الطالب لذاته،

ارتفع مستوى تحصيله الدراسي؛ وبينت أيضاً النتائج أن الطلاب يميلون لأن يكون لديهم نمط صحي إيجابي من تقدير الذات.

دراسة يورا (Yorra, 2014) بعنوان: الكفاءة الذاتية وتقدير الذات لدى طلبة الصيدلة في السنة الثالثة بمنطقة نيوآينجلند

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العوامل التي تؤثر على كفاءة الذات وتقدير الذات لدى طلبة السنة الثالثة من كلية الصيدلة؛ وبلغ عدد العينة (399) حيث تم اختيار خمسة من الكليات والمدارس في منطقة نيوآينجلند؛ وقد تم استخدام مقياس روزنبرغ لتقدير الذات؛ ومقياس الكفاءة الذاتية، وبينت النتائج بأن الطلاب الحاصلين على معدل تراكمي من (جيد — جيد جداً) قد حصلوا على مستويات عالية من تقدير الذات والكفاءة الذاتية؛ كما أن العرق أيضاً ارتبط بمستويات تقدير الذات والكفاءة الذاتية.

ثالثاً: دراسات متعلقة بالتفكير الإيجابي وتقدير الذات

دراسة عبدالعزيز (2011) بعنوان "تمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات دراسة على عينة من طلبة جامعة بشار"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على وجود علاقة ارتباطية بين أنماط التفكير وتقدير الذات في ظل بعض المتغيرات المتمثلة في الجنس والتخصص والتحصيل الأكاديمي؛ حيث تكونت العينة من (200) طالب من جامعة بشار في سوريا واستخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي والسلبي من إعداد الباحث ومقياس كوبر سميث لتقدير الذات؛ وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات المرتفع لدى الطلبة؛ وبالتالي فإن الطلبة الذين لديهم نمط تفكير إيجابي يتميزون بتقدير ذات مرتفع حول ذواتهم؛ أما الطلبة الذين لديهم نمط تفكير سلبي فلديهم تقدير ذات

منخفض حول ذواتهم. كما أشارت إلى عدم وجود فروق بين الطلبة في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي والتي تمثلت في التخصصات الآتية: الهندسة المعمارية؛ واللغة الفرنسية؛ والعلوم الاقتصادية.

دراسة محمد (2020) بعنوان: "التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة"

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات، والرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة. وكذلك معرفة مستوى التفكير الإيجابي لديهن وبيان مدى إمكانية التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال تقدير الذات والرضا عن الحياة ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وبلغت عينة الدراسة (248) طالبة تم اختيارهن عشوائياً ولجمع البيانات من العينة استخدمت الباحثة مقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة ومقياس تقدير الذات الذي وضعه Rosenberg ومقياس الرضا عن الحياة Scott Huebner وزملائه وقد تم تحليل البيانات عن طريق استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم وذلك بتطبيق الاختبارات التالية: اختبار (ت)، معامل ارتباط بيرسون ومعامل الانحدار الخطي وقد دلت النتائج على أن مستوى التفكير الإيجابي يتسم بالارتفاع لدى طالبات المرحلة الجامعية. كما دلت الدراسة على وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة عند مستوى دلالة 0.001 وأنه يمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى عينة البحث من خلال درجات الرضا عن الحياة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

فيما يلي سيتم التعقيب على الدراسات السابقة من حيث نقاط الاتفاق والاختلاف مع الدراسة الحالية على مجموعة من المستويات وهي: الهدف، المنهجية، الأدوات، مجتمع وعينة الدراسة، وذلك كالتالي:

- **الهدف:** هدفت دراسات كلاً من (بن مارني والبوسعيد، 2019) ودراسة (Kinilov, 2019) ودراسة (kehia et al, 2016)، ودراسة (Agha, 2014) بدراستهم لأثر تطبيق أبعاد الذكاء الاستراتيجي على أداء العاملين، ولكن الدراسة الحالية تسعى الى قياس درجة ممارسة أبعاد الذكاء الاستراتيجي.

كما أن الدراسة الحالية تختلف أيضاً مع توجهات الدراسات السابقة الأخرى والتي ركزت على دراسة أثر تطبيق أبعاد الذكاء الاستراتيجي على الأداء المؤسسي كدراسة (البوجي، 2017) ودراسة (مسلم، 2015)، ودراسة (فائق، وعبد 2018) ودراسات تناولت التأثير على اتخاذ القرارات كدراسة (السرسك، 2020) ودراسة (أبو الغنم، 2016)، ودراسة (عثمان، 2017)، ودراسة (العلايمية، 2015) ودراسة (Esmaeili, 2014)، (Ali. 2016).

- **المنهجية:** تتفق الدراسة الحالية مع غالبية الدراسات السابقة باتباعها المنهج الوصفي التحليلي ما عدا دراسة (keikha et al, 2016) فقد اتبعت المنهج الوصفي التحليلي والارتباطي.

- **الأدوات:** تتفق الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة باستخدامهم الاستبانة كأداة للدراسة ما عدا دراسة (العلايمية، 2015) التي استخدمت المقابلة كأداة للدراسة.

- المجتمع: اختلفت الدراسة الحالية مع مجتمع جميع الدراسات السابقة، وبشكل عام فقد معظم تركيز الدراسات السابقة على العاملين.
- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:
- سوف يتم الاستفادة من الدراسات السابقة في عدة مهام أبرزها:
- تعزيز ودعم الإطار النظري ببعض الافكار الجيدة والجديدة.
- تحديد متغيرات الدراسة وتحديد قائمة مهارات القرن الحادي والعشرين اللازمة لمديرات المدارس.
- تحديد أدوات ومنهجية الدراسة، إعداد الاستبيان.
- فهم موضوع الدراسة بشكل عميق مما مكن من تشكيل الفجوة البحثية الخاصة بالدراسة الحالية.
- فهم النتائج، وتحليلها في ضوء مقارنة ذلك مع نتائج الدراسات الحالية.
- تعزيز ودعم الإطار النظري

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي لإنجازها ولملأته لموضوع وأهداف الدراسة، ويدرس المنهج الوصفي الارتباطي ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً يمكن الحصول منها على معلومات تجيب على أسئلة البحث دون تدخل فيها (AlOstat & Agha, 2000).

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الثانوية في منطقة حائل، والبالغ عددهن (11474) طالبة.

عينة الدراسة:

اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية بتوزيع مفرداتها بنسب تكافئ التوزيع الحقيقي في المدارس، إذ بلغت أكثر من (103) طالبة. وجدول (١) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات التصنيفية.

جدل (١) وتوزيع عينة الدراسة بحسب المستوى الدراسي ونوع التخصص

النسبة %	التكرار	المستوى الدراسي
35	26	أول ثانوي
10.7	11	ثاني ثانوي
54.4	56	ثالث ثانوي
100	103	المجموع
النسبة %	التكرار	نوع التخصص
40.8	42	علمي
40.8	42	أدبي
19.4	20	أخرى
100	103	المجموع

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

أدوات الدراسة:

استخدمت هذه الدراسة أداتان للقياس، تتمثل الأولى في مقياس التفكير الإيجابي، والثانية مقياس تقدير الذات، وفيما يلي وصف لكل مقياس وللإجراءات التي اتبعت في استخراج صدقه وثباته.

مقياسي الدراسة:

قامت الباحثة بالاتجاه نحو الأدب والدراسات السابقة المتعلقة بالتفكير الإيجابي، كدراسة ربيع (2019) ودندي (2013) ودراسة بركات (2006) ودراسة الزعبي (2016) ودراسة النجار والطلاع (2015)، دراسة الوكيل (2021) ودراسة الحويج (2017) ودراسة فتيحة (2022) وتضمن كلاً من مقياس التفكير الإيجابي في صورته الأولية (٤٠) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد، هي: التفاؤل والتوقع الإيجابي، تقبل الاختلاف مع الآخرين، الرضا الشخصي، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية الشخصية ومقياس تقدير الذات والمكون من 15 فقرة.

صدق المقياس:**1. صدق المحكمين (الظاهري):**

حيث يحسب هذا الصدق (صدق المحكمين) بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، وبذلك يمكن للباحث أو الباحثة الاعتماد على حكم الخبراء (عويس، 1997م).

2. وللوقوف على مدى تناسب بنود الاستبانة مع البيئة السعودية، وبخصوص تحكيم العبارات الخاصة بالدراسة فإنه سبق وتم تحكيمها في الدراسات السابقة من

أساتذة ذوي تجربة وخبرة في مجال البحث العلمي والذين كان لا يقل عددهم عن (5) لغرض تحكيمها حيث اجمع جميع الأساتذة على مناسبة الأداة بعد إدخال التعديلات اللازمة والضرورية، وقد أجمعوا على صدق محتوى الأداة وتحقيق الغرض الذي وضعت من أجله و حول مدى صدقها وكفاءتها في قياس متغيرات الدراسة، وفي ضوء الملاحظات المقدمة ضمن إطار الصدق الظاهري تم إدخال التعديلات الضرورية واللازمة .

3. صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي، وحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient) لكل فقرة من فقرات الاستبانة. وجدول (٢) يبين معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية في المقياس.

جدول (٢) معاملات ارتباط درجة كل فقرة من مقاييس الدراسة (التفكير الإيجابي) مع درجة المحور أو البعد الذي تنتمي إليه

م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المحور الأول: التفكير الإيجابي								
البعد الأول/ التفاؤل والتوقع الإيجابي:								
1	0.79	0.000	2	0.56	0.000	3	0.72	0.000
4	0.81	0.000	5	0.75	0.000	6	0.73	0.000
7	0.64	0.000	8	0.83	0.000	9	0.54	0.000
البعد الثاني/ تقبل الاختلاف مع الآخرين:								

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

0.000	0.77	12	0.000	0.39	11	0.000	0.63	10
0.000	0.76	15	0.000	0.58	14	0.000	0.73	13
0.000	0.68	18	0.000	0.43	17	0.000	0.48	16
البعد الثالث/ الرضا الشخصي.								
0.000	0.67	21	0.000	0.71	20	0.000	0.76	19
0.000	0.54	24	0.000	0.77	23	0.000	0.61	22
0.000	0.41	27	0.000	0.64	26	0.000	0.80	25
						0.000	0.42	28
البعد الرابع/ حب التعلم والتفتح المعرفي.								
0.000	0.40	31	0.000	0.54	30	0.000	0.65	29
			0.000	0.69	33	0.000	0.63	32
0.000	0.71	36	0.000	0.76	35	0.000	0.43	34
0.000	0.34	39	0.000	0.73	38	0.000	0.51	37
						0.000	0.56	40
المحور الثاني: تقدير الذات								
0.000	0.68	43	0.000	0.45	42	0.000	0.43	41
0.000	0.83	46	0.000	0.64	45	0.000	0.63	44
0.000	0.33	49	0.000	0.54	48	0.000	0.72	47
0.000	0.52	52	0.000	0.53	51	0.000	0.35	50
0.000	0.69	55	0.000	0.41	54	0.000	0.63	53

مستوى الدلالة عند (0.05)*

يلاحظ من جدول (2) أن قيم معاملات ارتباط فقرات مقياسي الاتجاهات ككل تراوحت ما بين (0.34 - 0.83) حيث جاء المحور الأول متمثلاً بأبعاده فكانت على النحو

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

الآتي: التفاؤل والتوقع الايجابي ما بين (0.54 - 0.83) وما بين (0.39 - 0.77) لتقبل الاختلاف مع الآخرين، وما بين (0.42 - 0.80) للرضا الشخصي وما بين (0.40 - 0.69) لحب التعلم والتفتح المعرفي، وما بين (0.34 - 0.76) لتحمل المسؤولية الشخصية اما بالنسبة للمحور الثاني فقد كان بين (0.33 - 0.83)، وجميعها قيم دالة إحصائياً، وقد اعتمدت الدراسة معياراً لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها بالمحور عن (0.300) كما يتضح من جدول (2) أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس.

ج. صدق الاتساق البنائي:

يوضح جدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي ودرجات مقياس تقدير الذات مع الدرجة الكلية لفقرات المقياس والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة (0.05) إذ إن القيمة الاحتمالية لكل بعد أقل من (0.05) وقيمة r المحسوبة أكبر من قيمة r الجدولية، والتي تساوي (0.361).

جدول (٣) معامل الارتباط بين معدل كل بعد مع المعدل الكلي لفقرات المقياس

م	عنوان المحور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
المحور الأول: التفكير الإيجابي			
1	التفاؤل والتوقع الايجابي	*0.83	0.000
2	تقبل الاختلاف مع الآخرين	*0.93	0.000
3	الرضا الشخصي	*0.86	0.000
4	حب التعلم والتفتح المعرفي	*0.84	0.000
5	تحمل المسؤولية الشخصية	*0.82	0.000
	الدرجة الكلية	*0.95	0.000
المحور الثاني: تقدير الذات			
	تقدير الذات	*0.714	0.000

مستوى الدلالة عند (0.05*)

1. ثبات فقرات المقياس Reliability:

طريقة التجزئة النصفية: Split-Half Coefficient

تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرات فردية الرتبة ودرجة الفقرات زوجية الرتبة لكل بعد، وقد صححت معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتصحيح (Spearman Brown Coefficient-) وجدول (٤) يبين أن هناك معامل ثبات كبير نسبياً لفقرات المقياسين.

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

جدول (٤) معامل الثبات طريقة التجزئة النصفية

م	البعد	العبارات	معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح
المحور الأول: التفكير الإيجابي				
1	التقاؤل والتوقع الايجابي	9	*0.921	*0.962
2	تقبل الاختلاف مع الآخرين	9	*0.856	*0.822
3	الرضا الشخصي	10	*0.772	*0.871
4	حب التعلم والتفتح المعرفي	6	*0.843	*0.875
5	تحمل المسؤولية الشخصية	7	*0.831	*0.821
	جميع الأبعاد	40	0.861 *	*0.973
المحور الثاني: تقدير الذات				
1	تقدير الذات	15	*0.963	*0.981

مستوى الدلالة عند (0.05*)

2. طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha

استخدمت الدراسة معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياس كطريقة ثانية لقياس الثبات.

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

جدول (5) معامل الثبات طريقة ألفا كرونباخ

م	البعد	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
المحور الأول: التفكير الإيجابي			
1	التفاؤل والتوقع الايجابي	9	0.941
2	تقبل الاختلاف مع الآخرين	9	0.834
3	الرضا الشخصي	10	0.784
4	حب التعلم والتفتح المعرفي	6	0.675
5	تحمل المسؤولية الشخصية	7	0.732
	جميع الأبعاد	40	0.976
المحور الأول: التفكير الإيجابي			
1	تقدير الذات	15	0.861

عند مستوى الدلالة (*0.05)

يتضح من جدول (5) أن معاملات الثبات لكل محور والدرجة الكلية للمقياس مرتفعة لتطبيق مقاييس العينة الفعلية.

تصحيح المقياسين:

لتصحيح المقياسين، استخدم سلم ليكرت الخماسي (Likert Scale) المكون من خمس رتب، تتراوح بين موافق بشدة إلى غير موافق بشدة لتحديد الدرجة، بحيث أعطيت درجة معينة لكل استجابة كما يظهر في الجدول أدناه

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

جدول (٦) أوزان الخيارات في سلم ليكرت الخماسي

التوافر	موافق بشدة	موافق	صحيح إلى حد ما	غير موافق	غير موافق بشدة
الدرجة	5	4	3	2	1

وبالتالي متوسط الوزن النسبي لتحديد الأهمية النسبية التي تقيس علاقة الأنماط القيادية على أداء الشركة (موافق بشدة) في 5(x) واستجابات (موافق) في 4(x) واستجابات (محايد) في 3(x) ؛ واستجابات (غير موافق) في 2(x) واستجابات (غير موافق) على الإطلاق في 1(x).

ومن خلال ذلك يمكن الحصول على المتوسطات المرجحة التالية :

- 1) من 4.20 إلى 5 يشير إلى مستوى مرتفع جداً أو موافق بشدة.
 - 2) من 3.40 إلى 4.19 يشير إلى مستوى مرتفع أو موافق.
 - 3) من 2.60 إلى 3.39 يشير إلى مستوى متوسط أو محايد.
 - 4) من 1.80 إلى 2.59 يشير إلى مستوى منخفض أو غير موافق.
 - 5) من 1 إلى 1.79 يشير إلى مستوى منخفض جداً أو غير موافق مطلقاً.
- الأساليب الإحصائية:

تم تحليل البيانات باستخدام SPSS وتم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- ❖ التكرارات (العدد) النسبة المئوية لوصف مجتمع عينة الدراسة.
- ❖ المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري وذلك لحساب القيمة التي يعطيها أفراد عينة الدراسة لكل عبارة أو مجموعة من العبارات.
- ❖ معامل ارتباط بيرسون

نتائج الدراسة ومناقشتها

تعرض الدراسة في هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل كما تم مناقشة هذه النتائج وتفسيرها في ضوء أدبيات الدراسة وخصائص عينتها.

أولاً: نتائج الإجابة عن السؤال الأول ومناقشته وتفسيره.

حيث نص هذا السؤال على الآتي: ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة

الثانوية

بمدينة حائل؟

لإجابة السؤال الأول تم استخدام بعض مقاييس الإحصاء الوصفي والتي تمثلت في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب لكل بعد من أبعاد التفكير الإيجابي الخمسة (التفاؤل والتوقع الإيجابي - تقبل الاختلاف مع الآخرين - الرضا الشخصي - حب التعلم والتفتح المعرفي.

- تحمل المسؤولية الشخصية؛ كذلك حساب المتوسط الحسابي العام والانحراف المعياري العام لجميع الأبعاد الخمسة والذي يمثل الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي، وتم الحصول على النتائج التالية:

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

جدول (٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لمستوى التفكير الإيجابي لدى

طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
3	مرتفع	0.911	3.513	التفاؤل والتوقع الايجابي
2	مرتفع	1.282	3.595	تقبل الاختلاف مع الآخرين
4	متوسط	0.991	3.312	الرضا الشخصي
1	مرتفع	0.946	3.790	حب التعلم والتفتح المعرفي
5	متوسط	1.064	2.904	تحمل المسؤولية الشخصية
	مرتفع	1.0388	3.422	الدرجة الكلية

يلاحظ من جدول (٦) أن المتوسط الحسابي العام لمستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل يساوي (3.422) أي بدرجة ومستوى (مرتفع). وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية لأبعاد التفكير الإيجابي، نجد أن البعد الرابع "حب التعلم والتفتح المعرفي" جاء في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (3.790) وبمستوى (مرتفع) وفي الترتيب الثاني كان البعد الثاني "تقبل الاختلاف مع الآخرين" بمتوسط حسابي (3.595) وبمستوى (مرتفع)، ثم في الترتيب الثالث جاء البعد الأول "التفاؤل والتوقع الايجابي" بمتوسط حسابي (3.513) وبمستوى (مرتفع)؛ وفي الترتيب الرابع كان البعد الثالث "تحمل المسؤولية الشخصية" بمتوسط حسابي (3.312) وبدرجة (متوسطة)؛ وفي الترتيب الخامس والأخير كان البعد الخامس "تحمل المسؤولية الشخصية" بمتوسط حسابي (2.904) وبدرجة (متوسطة).

وفيما يلي وصفاً لاستجابات عينة الدراسة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل على عبارات كل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي:

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

البعد الأول: التفاؤل والتوقع الايجابي

جدول (٧): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفكير الإيجابي
البعد الأول:

التفاؤل والتوقع الايجابي

م	العبارة	الترتيب ب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
1	أميل إلى المرح والبهجة	4	4.282	0.875	مرتفعة جداً
2	ببعض الجهد سأجعل مستقبلي أفضل	1	4.670	0.617	مرتفعة جداً
3	أعتقد أنني سيء الحظ	8	2.146	1.023	منخفضة جداً
4	أشعر بالخوف الشديد من المستقبل	6	3.107	1.267	منخفضة
5	لدي أحلام أتوقع النجاح في تحقيقها بالمستقبل	3	4.456	0.725	مرتفعة جداً
6	حياتي تسير من سيء إلى أسوء	9	1.932	0.983	منخفضة جداً
7	أتوقع النجاح في أي عمل أقوم به	5	3.913	0.853	مرتفعة
8	أغلب أحلامي مزعجة وغريبة	7	2.612	1.223	متوسطة
9	أحاول تغيير حياتي للأفضل	2	4.534	0.639	مرتفعة جداً
المتوسط العام		3.513			مرتفعة

تشير نتائج جدول (٧) أن المتوسط الحسابي العام لمستوى التفاؤل والتوقع الايجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة حائل تضمن (3.٥١٣) أي بدرجة (مرتفعة)؛ ومتوسطات حسابية

للعبارات تراوحت من (٤.٢٨٢) إلى (٤.٦٧٠)، وهذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن فئات الاستجابة مرتفعة جداً (١، ٢، ٥، ٩) عبارات بينما جاءت عبارات (٩، ٧) بدرجة مرتفع، اما بالنسبة لعبارة رقم (٨) فقد جاءت بدرجة متوسطة، يليها عبارات (٣، ٦) فقد جاءت بدرجة منخفضة جداً.

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

البعد الثاني: تقبل الاختلاف مع الآخرين"

جدول (٨): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفكير الإيجابي

البعد الثاني:

تقبل الاختلاف مع الآخرين

م	العبارة	الترتيب ب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
10	أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقّي	6	3.282	1.175	متوسطة
11	أؤمن بأن الناس درجات وهناك من هو أفضل مني	3	4.010	1.098	مرتفعة
12	أشعر بالارتياح حين ينبهني زملائي عن أخطائي	4	4	1.010	مرتفعة
13	أكره من يختلف معي في الرأي	9	2.602	1.106	متوسطة
14	أعامل الناس كما أحب أن يعاملوني	1	4.369	0.816	مرتفعة جداً
15	أشعر بالقلق في التعامل مع الجنس الآخر	7	3.256	1.152	متوسطة
16	أحب السفر والتعرف على أشخاص جدد	2	4.136	0.919	مرتفعة
17	إذا اختلف معي شخص فإنني لا أتحمل التعامل معه	8	3	1.188	متوسطة
18	يجب أن نفرض على الآخرين ما نراه سليماً	5	3.706	3.072	مرتفعة
المتوسط العام			3.395		مرتفعة

تشير نتائج جدول (٨) أن المتوسط الحسابي العام لبعد تقبل الاختلاف مع الآخرين لدى طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة حائل تضمنت (3.395) أي بدرجة استجابة (مرتفعة)؛ ومتوسطات حسابية للعبارة تراوحت من (3.706) إلى (4.369)، وهذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن فئات الاستجابة المرتفعة والمرتفعة جداً وجاءت عبارات (2.282 – 2.602) عبارات متوسطة. وجاءت أعلى عبارتين على النحو التالي: العبارة (١٤) بمتوسط حسابي (4.369) وبدرجة (مرتفعة جداً)؛ يليها العبارة (١٦) بمتوسط حسابي (4.136) وبدرجة (مرتفعة).

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

وجاءت أقل عبارتين على النحو التالي: العبارة (١٣) بمتوسط حسابي (٢.٦٠٢) وبدرجة (متوسطة)؛ والعبارة (١٧) (إذا اختلف معي شخص فإنني لا أتحمل التعامل معه) بمتوسط حسابي (3) وبدرجة (متوسطة).

البعد الثالث: الرضا الشخصي

جدول (٩): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفكير الإيجابي
البعد الثالث:

الرضا الشخصي

م	العبارة	الترتيب ب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
19	أعرف قدراتي جيداً	3	4.214	0.788	مرتفعة جداً
20	لا أجد في نفسي قدرة التفوق على الآخرين	9	2.223	1.093	منخفضة
21	لا أتحمل الفشل وأتزعج من الإحباط.	6	3.252	1.178	متوسطة
22	أنا شخص مسئول ويعتمد عليه	2	4.32	0.807	مرتفعة جداً
23	أقبل نفسي دون شكوى	4	4.087	0.876	مرتفعة
24	أنصف بأشياء جميلة وجذابة	1	4.408	0.773	مرتفعة جداً
25	أشعر بالحزن الشديد من نقد الآخرين لي	7	2.534	1.119	منخفضة
26	لا أشعر بالرضا عما فعلت في حياتي	8	2.252	1.036	منخفضة
27	أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيراً.	5	3.748	1.109	مرتفعة
28	أرى أن حياتي تافهة وبلا هدف	10	2.087	1.139	منخفضة
المتوسط العام		3.312			متوسطة

تشير نتائج جدول (٩) أن المتوسط الحسابي العام لمستوى التفكير الإيجابي في بعد الرضا الشخصي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة حائل تضمن (3.٣١٢) أي بدرجة استجابة قدرها (متوسط)؛ ومتوسطات حسابية للعبارات تراوحت من (٢.٠٨٧) إلى (٤.٤٠٨)، وهذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن فئات الاستجابة مرتفعة

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

جدا (١٩، ٢٤، ٢٢) ومرتفعة (٢٣، ٢٧) ومتوسطة (٢١)، ومنخفضة (٢٠، ٢٥، ٢٦، ٢٨) عبارات.

وفي ضوء ما سبق يمكن تم استنتاج التالي:

التفكير الإيجابي المتمثل ببعد الرضا الشخصي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل والذي تحقق عن طريق التالي: بأنهن يتصفن بأشياء جميلة وجذابة، وأنهن شخصيات ذات مسؤولية وأنهن يعرفن قدراتهن جيداً وكل ذلك ضمن المتوسط الحسابي العام وبدرجة متوسطة.

البعد الرابع: حب التعلم والتفتح المعرفي

جدول (١٠): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفكير الإيجابي
البعد الرابع:

حب التعلم والتفتح المعرفي

م	العبارة	الترتيب ب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
29	إذا فشلت مرة فسأناجح في المرة القادمة	1	4.356	0.762	مرتفعة جداً
30	أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها	4	4.058	0.861	مرتفعة
31	المدرسة مملة وكئيبة وليس بيدي ما أستطيع عمله لتغيير لتغير الحال	5	2.65	1.296	متوسطة
32	أشعر بأن فرصتي في الحياة محدودة	6	2.534	1.195	منخفضة
33	أنجزت وسأناجز كثيراً	2	4.32	0.782	مرتفعة جداً
34	أعتقد أن نجاحي مرتبط بالجد والاجتهاد	3	4.301	778	مرتفعة جداً
المتوسط العام			3.790		مرتفعة

تشير نتائج جدول (١٠) أن المتوسط الحسابي العام لمستوى التفكير الإيجابي في بعد حب التعلم والتفتح المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة حائل تضمن (3.٧٩٠) أي بدرجة استجابة (مرتفعة)؛ ومتوسطات حسابية للعبارات تراوحت من (٢.٥٣٤) إلى (٤.٣٥٦)، وهذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن فئات الاستجابة

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

مرتفعة جداً (٢٩، ٣٣، ٣٤) عبارات، مرتفعة (٣٠) عبارة، متوسطة (٣١)، ومنخفضة (٣١).

وفي ضوء ما سبق يمكن تم استنتاج التالي:

التفكير الإيجابي المتمثل ببعد حب التعلم والتفتح المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل والذي تحقق عن طريق التالي: أن الفشل ليس نهاية الحياة وإنما بداية للنجاح مستقبلاً والذي تحقق بنسبة مرتفعة وهذا ما يحقق نسبة البعد الكلية لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدينة حائل المتمثل بحب التعلم والتفتح المعرفي.

البعد الخامس: تحمل المسؤولية الشخصية

جدول (١١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التفكير الإيجابي
البعد الخامس: تحمل المسؤولية الشخصية

م	العبارة	الترتيب ب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
34	أعتقد أن حياتي تتجه إلى الأفضل بسبب قدرتي على تحمل المسؤولية	2	4.087	0.981	مرتفعة
35	توجد لدي أكثر من طريقة لإنجاز الأمور	1	4.204	0.797	مرتفعة جداً
36	لا أتصرف إلا بعد تفكير وتأمل العواقب	4	3.375	0.943	مرتفعة
37	أنزعج من الإحباط ولا أتحمّل المسؤولية	7	2.544	1.178	منخفضة
38	أفقد صبري بسهولة في مواجهة المشكلات الصعبة	6	2.942	1.219	متوسطة
39	يساعدني الآخرون في حل مشكلتي	5	3.097	1.133	متوسطة
40	أتحمّل مسؤولية أي قرار أتخذه في حياتي	3	3.889	1.194	مرتفعة
المتوسط العام		٢.٩٠٤		متوسطة	

تشير نتائج جدول (١١) أن المتوسط الحسابي العام لمستوى التفكير الإيجابي المتمثل ببعد تحمل المسؤولية الشخصية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة حائل تضمن

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

(٢٠٩٠٤) أي بدرجة (متوسطة)؛ ومتوسطات حسابية للعبارة تراوحت من (٢٠٥٤٤) إلى (٤٠٢٠٤)، وهذه المتوسطات الحسابية تقع ضمن فئات الاستجابة مرتفعة جداً (٣٥) عبارة، مرتفعة (٣٤، ٣٦، ٤٠) عبارات.

وجاءت أعلى عبارة هي العبارة "توجد لدي أكثر من طريقة لإنجاز الأمور" بمتوسط حسابي (٤٠٢٠٤)، وجاءت أقل عبارة "أنزعج من الإحباط ولا أتحمل المسؤولية: بمتوسط حسابي قدره (٢٠٥٤٤) .

وفي ضوء ما سبق تم استنتاج التالي:

التفكير الإيجابي المتمثل ببعد حب التعلم والتفتح المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل والذي تحقق عن طريق التالي: بأن الطالبات يعتقدن أن حياتهن تتجه إلى الأفضل بسبب قدراتهن على تحمل المسؤولية، وتوجد لديهن أكثر من طريقة لإنجاز الأمور وأنهن لا يتصرفن إلا بعد تفكير وتأمل العواقب ويتحقق ذلك بنسبة متوسطة .

مناقشة نتائج السؤال الأول:

تشير النتائج إلى أن مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمنطقة حائل جاءت بدرجة استجابة مرتفعة.

دراسة النجار والطلاع (2015)، ودراسة دندي (٢٠١٣) دراسة الحويج (2017)، دراسة الوعيل (٢٠٢١)، دراسة الحربي (٢٠٢١)، دراسة الشريف (٢٠٢١)، دراسة العنزي (٢٠٢٢) التي أوضحت أن درجة التفكير الإيجابي لدى الطلاب مرتفعة.

وتعتبر الدراسة الحالية أن هذه نتيجة منطقية ومتوقعة في ضوء طبيعة التنشئة الاجتماعية في المنزل والمدرسة في البيئة السعودية والتي يغلب عليها الطابع الديني والتربية على الايمان بالله وبالقدر وأن ما أصاب الإنسان لم يكن ليخطئه وأن المستقبل

بيد الله والتفاؤل بالغد وبالخير كل ذلك توجد جذوره في شخصية الفتاة علاوة على ميل الطالبة في المرحلة الثانوية إلى التدين مما يقوي لديها الناحية الإيجابية والتفكير الايجابي.

كما تشير النتائج إلى أن بعد حب التعلم والتفتح المعرفي جاء في الترتيب الأول بدرجة مرتفعة من حيث ترتيب أبعاد التفكير الايجابي؛ وفي الترتيب الثاني جاء بعد تقبل الاختلاف مع الآخرين بدرجة مرتفعة؛ وفي الترتيب الثالث جاء بعد التفاؤل والتوقع الايجابي بدرجة مرتفعة؛ وفي الترتيب الرابع جاء بعد الرضا الشخصي بدرجة متوسطة؛ وفي الترتيب الخامس والأخير جاء بعد تحمل المسؤولية الشخصية بدرجة متوسطة.

وتفسر الدراسة هذه النتيجة في ضوء سمات وخصائص المرحلة الدراسية لعينة الدراسة (طالبات المرحلة الثانوية) وهي مرحلة تنسم فيها الطالبة بالتفاؤل والأمل والتوقع الايجابي نحو المستقبل بسبب استعدادها للمرحلة الجامعية التي تؤهلها لمهنة المستقبل، وشعورها بأنها اقتربت من تحقيق أحلامها والوصول إلى ما تطمح إليه في الحياة؛ وحب التعلم والتفتح المعرفي مما يزيد لديها التفاؤل والتوقع الايجابي نحو المستقبل وهذا التوقع يجعلها تشعر بالثقة بالنفس والرضا عن ذاتها.

أما بالنسبة لبعد تحمل المسؤولية الشخصية الذي جاء في الترتيب الأخير وبدرجة متوسطة فهذا قد يرجع إلى وجود بعض مشاعر الخوف والقلق لدى الطالبات مما سيحدث في المستقبل؛ وكذلك بسبب طبيعة مرحلة المراهقة التي تنتمي إليها الطالبات عينة الدراسة؛ والتي تنسم بعض التغيرات الجسمية والجنسية السريعة التي تحدث لهن في هذه المرحلة العمرية؛ والتي قد تسبب لهن بعض القلق والاضطراب، وشعورها بعدم الراحة النفسية والرضا الشخصي في بعض الأوقات والذي ينكس على مشاعرها وهو ما

أدى إلى أن تحمل المسؤولية الشخصية امر لا يستهان به لذلك جاءت في الترتيب الأخير بدرجة متوسطة.

نتائج السؤال الثاني ومناقشته وتفسيره:

ما مستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل؟

لإجابة السؤال الثاني تم استخدام بعض مقاييس الإحصاء الوصفي والتي تمثلت في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والترتيب لكل عبارة من عبارات محور تقدير الذات، كذلك حساب المتوسط الحسابي العام والانحراف المعياري العام لجميع العبارات والمحور ككل والذي يمثل الدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات؛ وتم الحصول على النتائج التالية:

جدول (١٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لمستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل.

م	العبارة	الترتيب ب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاستجابة
41	أحب تقديم المساعدة للآخرين	1	4.466	0.752	مرتفعة جداً
42	أستطيع القيام بما يُطلب مني من واجبات	2	4.252	0.737	مرتفعة جداً
43	تقديري لذاتي منخفض	15	2.136	1.172	متوسطة
44	أحب التنافس مع الآخرين	4	3.892	1.052	مرتفعة
45	لا يوجد لدي قدرات تجعلني أفخر بنفسي	13	2.204	1.232	متوسطة
46	أشعر بحب الآخرين لي	3	4.078	0.947	مرتفعة
47	أتنازل عن حقوقي حتى لا يغضب مني الآخرون	9	2.437	1.288	متوسطة
48	أعتمد على الأشخاص الآخرين في حل مشاكلي	12	2.223	1.146	منخفضة
49	أشعر أنني غير مقبول مثل بقية الأشخاص الآخرين	14	2.165	1.13	متوسطة
50	أشعر أن الآخرين أفضل مني	10	2.262	1.18	منخفضة

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

51	أشعر بعدم الرضا عن ذاتي	11	2.233	1.182	منخفضة
52	مستواي الدراسي ليس كما أريد	7	2.709	1.303	متوسطة
53	تزعجني المواقف الطارئة والضائقة	5	3.136	1.221	متوسطة
54	أشعر بالضيق في المدرسة	8	2.631	1.276	متوسطة
55	أتردد بالاعتراف بالخطأ أمام الآخرين	6	2.740	1.157	متوسطة
	المتوسط العام		3.504	1.069	مرتفع

يلاحظ من جدول (12) أن المتوسط الحسابي العام لمستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل يساوي (٣.٥٠٤) أي بدرجة ومستوى (مرتفع). وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية لعبارات مستوى تقدير الذات؛ نجد أن العبارة رقم (٤١) 'جاءت في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (٤.٤٦٦) وبدرجة (مرتفعة جداً)؛ وفي الترتيب الثاني كانت عبارة رقم (٤٢) بمتوسط حسابي (٤.٢٥٢) وبدرجة استجابة (مرتفعة جداً)؛ تليها عبارة رقم (٤٤، ٤٦) بمتوسط حسابي قدره (٣.٨٩٢، ٤.٠٧٨) وبدرجة استجابة (مرتفعة)؛ أما بالنسبة لعبارات رقم (٤٣، ٤٥، ٤٧، ٤٢، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٤٩) جاءت بدرجة استجابة متوسطة كما جاءت عبارات (٤٨، ٥٠، ٥١) بدرجة استجابة منخفضة وهذا ما يعكس بأن تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل مرتفع.

مناقشة نتائج السؤال الثاني:

تشير النتائج إلى أن الدرجة الكلية لمستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل جاءت بدرجة (مرتفعة)، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد العزيز والشيخ (2015)، دراسة أحمد (2022)، دراسة يورا (2014)، (Yorra)، والتي أظهرت أن

مستوى تقدير الذات لدى الطلبة مرتفع؛ كما وتختلف مع دراسة بوالجاج، علوطي (2021).

ويمكن تفسير ذلك من خلال عدة أمور منها؛ أن شعور الفرد بتقدير ذات مرتفع غالبا ما يدعم فرص النجاح لديه في الحياة، ويوجه نشاطه نحو تحقيق الأهداف التي يسعى نحوها؛ بالإضافة إلى طريقة اختيارهم لتخصصاتهم للمرحلة الثانوية بأنفسهم والاعتماد على أنفسهم في البحث عن المعلومات حتى يحققوا نجاحهم؛ كما ترجح الدراسة الحالية أيضًا بأن تقدير الذات جاء مرتفعًا لدى الطالبات؛ لأنّ المعلومات عملن على إشراك الطالبات بالعملية التعليمية؛ فالخبرات المدرسية تؤثر في تقدير الذات؛ وبناء عليه نجاح الطالبات في هذه المرحلة يرفع من ثقتهن بأنفسهن؛ ومما يؤدي إلى رفع ثقتهن بأنفسهن وشعورهن بأن الآخرين يحترمون ذواتهن ويقدرنهن وكذلك دعم الأهل لأبنائهن عند التحاقهم بالمرحلة الثانوية فذلك يدفعهم للنجاح والإنجاز؛ فلأسرة دور بارز في تكوين شخصية الطالبة فالتنشئة الأسرية التي يبنها الوالدين مهمة في أدراك الطالبة الطريق الصحيح؛ ولما لهذه المرحلة من أهمية في المجتمع ولتحديد مستقبل الطالبات.

نتائج السؤال الثالث ومناقشته وتفسيره:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين التفكير

الإيجابي ومستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل؟

لإجابة السؤال الثالث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين أبعاد التفكير الإيجابي (التفاؤل والتوقع الإيجابي، تقبل الاختلاف مع الآخرين، الرضا الشخصي، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية الشخصية) ومستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل؛ وكانت النتائج كالتالي:

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

جدول (14): معاملات الارتباط بين درجات ممارسة طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل للتفكير الإيجابي ومستوى تقدير الذات

أبعاد التفكير الإيجابي	تقدير الذات
التفاؤل والتوقع الإيجابي	0.67
تقبل الاختلاف مع الآخرين	0.58
الرضا الشخصي	0.65
حب التعلم والتفتح المعرفي	0.68
تحمل المسؤولية الشخصية	0.71
الدرجة الكلية	0.72

تشير نتائج جدول (١٤) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) بين درجات التفكير الإيجابي في أبعاد (التفاؤل والتوقع الإيجابي، تقبل الاختلاف مع الآخرين، الرضا الشخصي، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية الشخصية) ومستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل؛ وكانت على النحو التالي:

معاملات ارتباط بيرسون بين التوقعات الإيجابية نحو المستقبل كانت موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) مع مستوى تقدير الذات وبمعاملات ارتباط يساوي (٠.٦٧). يأتي بعد ذلك معاملات ارتباط بيرسون بين بعد "تقبل الاختلاف مع الآخرين" كانت موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) مع مستوى تقدير الذات وبمعاملات ارتباط تساوي (٠.٥٨)، يليها معاملات ارتباط بيرسون بين الرضا

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

الشخصي والتي كانت موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) مع جميع عبارات مستوى تقدير الذات وبمعاملات ارتباط تساوي (٠.٦٥). كما كانت معاملات ارتباط بيرسون بين حب التعلم والتفتح المعرفي موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) مع مستوى تقدير الذات المتمثل بجميع عباراته وبمعاملات ارتباط تساوي (٠.٦٨). معاملات ارتباط بيرسون بين تحمل المسؤولية الشخصية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) مع مستوى تقدير الذات وبمعاملات ارتباط تساوي (٠.٧١).

مناقشة نتائج السؤال الثالث:

تشير جميع النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات التفكير الإيجابي في أبعاد (التفاؤل والتوقع الإيجابي - تقبل الاختلاف مع الآخرين - الرضا الشخصي - حب التعلم والتفتح المعرفي تحمل المسؤولية الشخصية) ومستوى تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل، وهذا ما يؤكد بأن المسؤولية الشخصية ترتبط مع تقدير الذات كما أن التوقع الإيجابي والرضا الشخصي والتفاؤل ترتبط مع ذوي الشخصيات الذين يتسمون بارتفاع في تقدير الذات. كما تعني جميع النتائج السابقة أن زيادة درجة التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل يؤدي إلى ارتفاع مستوى تقدير الذات، وهذا ما يتفق مع نتيجة كلاً من دراسة محمد (٢٠٢٠)، ودراسة عبدالعزيز (2011)، أي على وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات وأنه كلما زاد التفكير الإيجابي زاد تقدير الذات

(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

التوصيات:

- انطلاقاً من نتائج الدراسة التي سبق ذكرها توصي الباحثة بما يلي:
- ضرورة إعادة النظر في منهج علم النفس بالمرحلة الثانوية من حيث (الأهداف، المحتوى وأسلوب صياغته، وتنظيمه وعرض موضوعاته بشكل منطقي، الأنشطة التعليمية، الوسائل التعليمية، أساليب التقييم)؛ بحيث يكون أكثر ارتباطاً بحياة الطلبة اليومية.
 - تطوير دليل المعلم في تدريس مادة علم النفس بالمرحلة الثانوية من منظور متطلبات تنمية أبعاد التفكير الإيجابي، وأبعاد تقدير الذات.
 - تطوير كتاب الطلبة ليكون مدخلاً لتقويم جوانب شخصية الطالب معرفياً ووجدانياً ومهارياً.
 - تدريب معلمي مادة علم النفس بالمرحلة الثانوية على كيفية استخدام المواقف الحياتية في التدريس لتنمية مهارات التفكير الإيجابي، وتقدير الذات لدى الطلبة.
 - ضرورة زيادة عدد حصص مادة علم النفس بالمرحلة الثانوية لممارسة تلك المادة في الحياة اليومية من خلال عرض بعض المواقف الحياتية والأمثلة من واقع الحياة المعاش حتى تتيح الفرصة لكل طالب أو طالبة إبداء وجهة نظره في الموقف، وطرح التساؤلات التي تنير تفكيره وتجعله يحقق دعائم الموقف الفلسفي من تعجب ودهشة وشك وتساؤل، ولتوفير

الوقت اللازم لممارسة الأنشطة التعليمية والتي تعد من أهم الأساليب التي تساعد الطلبة على الممارسة الفعلية والعملية للتفكير الإيجابي وتقدير الذات.

- الاهتمام بالأنشطة التعليمية التي يقوم بها الطلبة وذلك لما لها من أثر على تحفيز التعلم والمشاركة؛ وجعل الطلبة يشعرون أن لهم قيمة ووجود مع التركيز على الأنشطة الحياتية.

- ضرورة استخدام الوسائل التعليمية حتى يشعر الطلاب بصورة واقعية للمادة من خلال تجسيد

ما يتم تدريسه من خلال (الأمثلة الشارحة، بعض الصور، بعض اللوحات التوضيحية، جداول المقارنة).

- الاهتمام بمدخل التدريس المختلفة وجعل المتعلم مشاركاً ايجابياً في العملية التعليمية وصولاً به الى أعلى مستوى من الذكاء الاجتماعي والوعي بالقضايا النفسية والمسؤولية الاجتماعية.

البحوث المقترحة:

' تنمية الثقة بالنفس كمدخل لتطوير منهج علم النفس بالمرحلة الثانوية.

- تصميم مواقف حياتية في مادة علم النفس لتنمية مهارة تحمل المسؤولية لدى طلبة المرحلة الثانوية وقياس فاعليتها.

- فاعلية المواقف التعليمية في تدريس مادة علم النفس لدى طلبة المرحلة الثانوية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي.

فاعلية استخدام المقال الصحفي في تدريس مادة علم النفس بالمرحلة الثانوية لتنمية المفاهيم النفسية.



(التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة حائل ..)

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

الأنصاري، سامية لطفي (2012) ندوة التفكير الإيجابي، استراتيجياته وتطبيقاته؛ المجلة المصرية

للدراسات النفسية 74، 22، 1 - 21.

الحربي، سطاتم بن مصلح.(2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمركز كتيفة بمنطقة حائل، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 19، 5، 225 - 254.

الحويج، احمد علي(2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي، مجلة العلوم الإنسانية؛ جامعة المرقب - كلية الآداب بالخمس 14، 87 - 118.

الزعبي، أحمد (2019). فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى نظرية العزو في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الصف السابع الأساسي في مديرية تربية وتعليم لواء سحاب. جامعة القدس المفتوحة الأبحاث والدراسات التربوية والنفسية 10، 28، 1 - 14.

الشريف، الشيماء قطب (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتأكيده الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية. 21، 13 - 34.

العنزي، عدنان مشرف نواف ..(2020) جائحة كورونا والتفكير التأمري مقابل التفكير الإيجابي وانتشار القلق لدى الكويتيين. مجلة كلية تربية بنها، جامعة بنها، 31، 121، 192 - 210.

النجار، يحيى، الطلاع، عبد الرووف. (2018). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين

بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) 29، 2، 209 - 246.

فتيحة وآخرون (2022). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير منشورة، جامعة ابن خلدون.

الوعيل، أمل بنت عمر. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نور بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية بالقاهرة؛ جامعة الأزهر، 190، 189-233.

رحيمة، جلييلة عبد المنعم مرسي (2014). فعالية برنامج قائم على بعض استراتيجيات التفكير الإيجابي في تعديل الأفكار الخاطئة والسلوكيات المرفوضة لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات، 83، 24، 149 - 217

محمد، منيرة محمد حمد (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية بالمملكة العربية السعودية. 119، 71 - 94.

أحمد، قمر مجذوب. (2022). "تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة دنقلا"، دراسات في علم الارطوفوبيا وعلم النفس العصبي، العدد 1، ص 37-52.

العنزي، فاطمة مفضي (2023). مستوى الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن، مؤسسة أكاديميا جلوب للبحث العلمي والنشر الدولي، مصر.

- عبدالعزیز، حنان (2012). نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات دراسة على عينة من طلبة جامعة بشار، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 16، 119 - 134.
- الطيطي، محمد حمد .(2003). العمليات العقلية للتفكير الإيجابي مهارات وتطبيقات، ج1، دار النظم للنشر والتوزيع.
- رمضان، منال حسن (2015). أثر استراتيجيات التعلم النشط في ضبط الذات والتفكير الإيجابي والشعور الإبداعي لدى طلبة الصف السابع في منطقة عمان، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- دندي، إيمان رافع (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة دمشق ، كلية التربية، دمشق.
- الزعيبي، اسلام فايز(2016). التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات واسلوب العزو لدى عينة من طالبات الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كليات الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان.
- إحسان الأغاء، (2000). دور المشرف التربوي في فلسطين في تطوير أداء المعلم؛ بحث مقدم للمؤتمر العلمي الرابع عشر للجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس مناهج التعليم في ضوء مفهوم الأداء؛ القاهرة، جامعة عين شمس، مصر.
- النقيب ، متولي(٢٠٠٨ م). مهارات البحث عن المعلومات و إعداد البحوث في البيئة الرقمية، ط١، الدار المصرية اللبنانية للطباعة والنشر والتوزيع.
- صفاء، أحمد شحاتة. وقاسم مجدي عبد الوهاب (2014). صناعة مستقبل التعليم الجامعي بين لإدارة التغيير وإدارته القاهرة. دار الفكري العربي.

بركات ، زياد (٢٠٠٦). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات جامعة القدس المفتوحة حسين علياء عبد الله (٢٠١٧) تقدير الذات وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات اللغة العربية جامعة قطر دراسة ميدانية بكليتي الآداب والتربية رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية السودان جامعة امدرمان الإسلامية.

الزغبى، احمد محمد (٢٠١٥). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث مجلد ٣٧ العدد (١٤)، ص ٩٠٥٤.

إبراهيم، عبد الستار (٢٠٠٨). عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي القاهرة : دار الكتاب للطباعة والنشر.

السيد ، أماني (٢٠٠٦) فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغط النفسية مجلة كلية التربية بالاسماعيلية دامعة فنا السويس العدد (٤)

أبو جادو، صالح محمد علي (1998) . سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

الضيدان، الحميدي محمد .(2003). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.

زهران، حامد عبد السلام (1980) التوجيه والإرشاد النفسي ط ٢ عالم الكتب، القاهرة.

شاهين، جودة .(٢٠٠٨). أثر أساليب التعلم وتقدير الذات في مستوى تجهيز المعلومات لدى عينة من طالبات كلية التربية بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية بالمنصورة، ٣٠٦- ٣٠٣: (١) ٦٨.

عبيدات، ذوقان وآخرون، (1996). البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه؛ دار الفكر عمان، الأردن.

عبد الفتاح، ثروت (2007) ورقة مبادئ وأساسيات التخطيط الاستراتيجي مؤتمر التخطيط الاستراتيجي للتفوق والتميز في القطاع الحكومي، وورشة عمل نماذج تحسين الأداء المؤسسي في الوحدات الحكومية: المنظمة العربية للتنمية الإدارية، جمهورية مصر العربية، يناير ص 83.

قنديلجي، عامر ابراهيم (٢٠١٢م). منهجية البحث العلمي ، اليازوري للطباعة والنشر ، ط ١ ، الأردن.

المراجع الأجنبية:

Seligman .M.(2002) Positive Psychology .positive presentation positive therapy in C.R. Snyder &S. Lopez (Eds2000) the handbook of positive Psychology PP3-9 New York: oxford university press.

McLeod. S. A. (2007) Maslow's Hierarchy of Needs. Available at <http://www.simplypsychology.org/maslow.html> .Accessed December .2018 Robert.

T. (2004) Perceived family and peer transaction and self esteem. Journal of Adolescence.1 (20).

Al-Husaini, A., S., A., (2021). The effect of teaching the art of decoration according to the habits of the mind on Developing positive thinking skills and achievement among sixth grade students in the state of Kuwait. International Journal of Education, Learning and Development, 9, 1, 42-54, Print ISSN: 2054-6297(Print), Online ISSN: 2054-6300(Online).

Alkhatib, M. A, H., {2020}. Investigate the relationship between. Psychological well-being, self-efficacy and positive thinking -at prince Sattam Bin Abdulaziz University. International Journal of Higher Education, 9, 4,<http://ijhe.sciedupress.com>

Amin, R., Hussain, ZN., Mahmood, S., Sadaf, A., Saleem, M., (2021).

- Mediating role of social self-efficacy in linking positive thinking to satisfaction with life among first year university students. *Foundation University Journal of Psychology*, 5, 1,108-116.
- Chui, R.C.F.& Chan, C.-K.(2020). Positive thinking, school adjustment and psychological well-being among chinese college students. *The Open Psychology Journal*, 13, 151-159, DOT: 10.2174/187 435010 20130 10151 :
- Johnson, Q. (2011). The relationship among self-esteem, locus of control, and predisposition toward forgiveness in African American and Hispanic female college students. (PhD, Dissertation) Faculty of the graduate school of Texas University, USA.
- Ghadampour, E., Ghodarzi, 8., Darakhshan far, Padervand, H. 2021). The & effectiveness of positive thinking training ina group method on improving empathy and reducing social anxiety in male ‘students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 10(3), doi: 10.22098/jld.2021.7303.1781. .
- Habak,S., Bennett, J., Davies, A., Davies, M., Christensen, H. & Boydell, M.,(2020). Edge of the present: A virtual reality tool to cultivate future thinking, positive mood and wellbeing. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 140. [https://dx.doi.org/ 10.3390/ijerph18010140](https://dx.doi.org/10.3390/ijerph18010140)
- Hanoum, M., Prestiana, N.D.I, Meylinda, A. Septiningtyas, D.T.&Puspitasari , S., (2021). Training on positive thinking and self efficiency in “developing thesis. *The International Conference on Government Education Management and Tourism (ICoGEMT)* Bandung, Indonesia, January 9th, 2021.
- Ibrahim, S.A.L.& Elsayed, E.S.M., (2021). Social support and its relations with positive thinking of mothers with autistic children, *The Egyptian Journal of Social Work (EJSW)*, 11,1 <https://fejsw.journals.ekb.eg/e> ISSN: 2356-9204, 71.
- Nasseem, Z. and Khalid, R.(2010). Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes: Literature Review. *Journal of research and Reflections in Education*, 4 (1), 42-61.
- Yorra, M. (2014). Self-Efficacy and Self-Esteem in Third-Year Pharmacy Students. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 78 (7) 134.

- Leontopoulou, L (2015). A Positive Psychology Intervention With Emerging Adults. *The European Journal of Counselling Psychology*. 3 (2), 113-136.
- Boyoraz, G and Lighsey, O.R (2012). Can Positive Thinking Help? Positive Automatic Thoughts as Moderators of the Stress–Meaning Relationship. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(2), 267-277.
- Brown, J and Marshall, M (2006). The Three Faces of Self-Esteem. In: M. Kernis (Ed.), *Self-esteem: Issues and answers* (pp. 4-9), New York: Psychology Press.
- Sadat, M., Ghasemzadeh, A. & Soleimani, M. (2012). Self- esteem In Iranian university students and relationship with academic achievement. *Social and Behavioral Science*, 31, 10- 14.
- Seligman, M. Park, N. and Peterson, C. (2004). Reply Strengths of Character and Well-being. *Journal of social and clinical psychology*, 23 (5), 603-619.
- Tagay, O. (2015). Contact Disturbances, Self-Esteem and Life Satisfaction of University Students: A Structural Equation Modelling Study. *Eurasian Journal of Educational Research*, 58, 113-132. Retrived from .
- Paquette, L. Brassard, A. Guérin, A. Chevalier , J. and Beaudoin, L. (2014). Effects of Developmental Adventure on the Self-Esteem of College Students. *Journal of Experiential Education*, 37(3), 216–231.
- Alkhateeb, H and Aboshihab, E (2014). Self-esteem and Arab-American Elementary Students. *Psychological Reports: Mental and physical health*. 115 (3), 805- 809