

التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات

د. فيفيان أحمد فؤاد علي عشاوي

مدرس علم النفس - كلية الآداب

جامعة حلوان

ملخص البحث:

تناولت الدراسة فحص العلاقة بين التفكير الإيجابي وكل من التفاؤل وتقدير الذات وذلك علي عينة مكونة من طلبة جامعة حلوان قوامها ٣٠٠ من الذكور، ٢٦٠ من الإناث طبق عليهم مقياس للتفكير الإيجابي من إعداد فيفيان أحمد فؤاد، ومقياس التفاؤل لأحمد عبد الخالق ومقياس روزنبرج لتقدير الذات ترجمة ممدوحة سلامة وتم التأكد من صلاحية الأدوات للقياس؛ وأشارت النتائج إلي وجود إرتباطات دالة بين كل متغيرات الدراسة وبعضها البعض؛ ولم تكن فروقاً جوهرية بين الذكور والإناث في الدرجات عليس كل المقاييس التي شملتها الدراسة. كما تبين أن التفاؤل وتقدير الذات منبئات بالتفكير الإيجابي.

التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات

د. فيفيان أحمد فؤاد علي عشاوي

مدرس علم النفس - كلية الآداب

جامعة حلوان

مقدمة:

تندرج الدراسة الحالية في إطار دراسات علم النفس الإيجابي والذي يعد أحدث فروع علم النفس حيث بدأت الدراسات في هذا المجال عام ١٩٩٨ من خلال مارتن سيلجمان (2002, Seligman) مدير مركز علم النفس الإيجابي في بنسلفانيا في الولايات المتحدة الأمريكية.

ويشير العديد من الباحثين في هذا المجال (مجدي عبد الله ، ٢٠١٣) وكذلك (Seligman, 2000 & Taylor et al , 2002) إلى أهمية تطويع وتنمية القدرات العقلية والخصال الشخصية لتحقيق أعلى درجات الأداء والكفاءة في التفاعل مع الآخرين والشعور بالسعادة والرضا مما يعد مطلباً أساسياً في حياة الأفراد يسهم في السلامة الجسمية والنفسية لهم. ويشير (حسن الفنجري، ٢٠٠٨) إلى أن الإستبصار، وحل المشكلات ، والتفاؤل من أهم عوامل تكوين المناعة النفسية في مواجهة الإضطرابات الجسمية والنفسية؛ ويرى (محمد نجيب الصبوة ، ٢٠١٠) وكذلك إستر بروك (Easter brook, 2001) أن الإهتمام بالتفكير ومواجهة المشقة بطرق إيجابية يسهم في تكوين شخصية إيجابية فعالة ومؤثرة. وتري (وفاء محمد مصطفى، ٢٠٠٣) أن نجاح الفرد في مختلف جوانب حياته يعتمد على درجة الإيجابية في تفكيره ، وفي نظريته وتقييمه لنفسه وللآخرين وللمواقف التي يخبرها فضلاً عن محاولاته المستمرة لتطوير مختلف جوانب حياته.ويقوم التفكير الإيجابي وفقاً لما أشار إليه (أسامة الحريري، ٢٠٠٢) على التوقع الإيجابي للأمور، وبناء هوية إيجابية للذات تقوم على التفاؤل والأمل لأن المتفائل يقيم المواقف على أنه قادر على التحكم في مجرياتها وفي مختلف جوانب حياته بنكاء وحكمة ويستطيع مواجهة المشكلات.

ويؤكد ماريزو (Marizo, 2003) وكذلك جونسون وآخرين (Johnson et al, 2007) على أهمية تقدير الذات في تحديد درجة الثقة في النفس والتي تسهم في درجة الإيجابية في تفكير الفرد.

مشكلة الدراسة:

السؤال الرئيسي الذي تحاول الدراسة الحالية الاجابة عليه هو :

هل هناك علاقة جوهريّة بين التفكير الإيجابي وكل من التفاؤل وتقدير الذات؟
وينبثق عن هذا السؤال التساؤلات الآتية :

- ١- هل هناك فروق بين مرتفعي ومنخفضي التفكير الإيجابي في كل من التفاؤل، وتقدير الذات؟
- ٢- هل هناك فروق بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي، والتفاؤل، وتقدير الذات؟
- ٣- هل التفاؤل وتقدير الذات منبئات بالتفكير الإيجابي؟

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

- ١- يعد التفكير أحد أهم العمليات العقلية العليا التي ترتبط بكل العمليات العقلية الأخرى ويتحدد من خلالها توافق الفرد مع البيئة المحيطة به وقدرته علي مواجهة متطلبات حياته وحل مشكلاته .
- ٢- تمثل إيجابية التفكير خاصية مهمة من خصائص التفكير الإنساني تسهم في وقاية الفرد من الإضطرابات النفسية والجسمية لأنها تسهم في سعادته وتزيد من ثقته في نفسه وقدرته علي التناول الفعال لمجريات الأمور .
- ٣- نظراً لأهمية التفكير الإيجابي ودوره في تنمية المهارات الشخصية والإجتماعية للطلاب تقوم كافة الجامعات الخاصة في مختلف كلياتها بتدريس مقرر التفكير الناقد والذي ينطوي علي التدريب علي مهارات التفكير الإيجابي ، ويعد اجتياز هذا المقرر شرطاً من شروط التخرج الا أن الجامعات الحكومية لا تولي اهتماماً بمثل هذا المقرر ولا يدخل ضمن لوائحها الداخلية في شأن المقررات التدريسية .

التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات

- ٤- يتوقف نجاح الفرد في حياته ليس علي ما يتعلمه في المدارس والجامعات أو ما يكتسبه من خبرات حياتية فقط بل علي كيف يفكر وعلي تنظيم وتسلسل أفكاره واتخاذ قراراته في ضوء هذه الأفكار .
- ٥- أهمية الربط بين الجوانب المعرفية والخصال الشخصية والتي يتناولها موضوع الدراسة الحالية والذي يندرج ضمن موضوعات الفروع الحديثة في علم النفس ومن أهمها علم النفس الايجابي وعلم نفس الصحة .
- ٦- تتناول الدراسة الراهنة قطاع مهم من قطاعات المجتمع وهو قطاع طلاب الجامعة، ويمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة في مجال التوجيه والارشاد النفسي وتنمية المهارات الشخصية والاجتماعية والثقة في النفس وتحقيق النجاحات الاكاديمية والاجتماعية.
- ٧- يعد التفكير الايجابي والتفاؤل وتقدير الذات من المتغيرات الأساسية المهمة في تحديد درجة السلامة النفسية والجسمية للفرد. حيث تشير (فيغيان أحمد فؤاد، ٢٠٠١) . الي ان التغيرات النفسية والسيولوجية المترتبة علي التعرض للمواقف والاحداث اليومية المثيرة للمشقة تتحدد من خلال الطريقة التي يفكر بها الفرد ويفهم من خلالها الأحداث ويفسرها.

المفاهيم الأساسية في الدراسة:

نعرض فيما يلي للمفاهيم الأساسية في الدراسة الحالية على النحو التالي:

التفكير الإيجابي:

يشير مصطلح التفكير بوجه عام في اللغة (معجم الوسيط ، ١٩٩٥) إلى إعمال العقل حيث يقال فكر في الأمر، يفكر، فكراً ، أعمل عقله فيه ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى المجهول؛ وتشير (موسوعة علم النفس ، ٢٠١١) إلى التفكير على أنه كل نشاط ذهني يختلف عن الإحساس والإدراك الحسي أو يتجاوز الإثنين إلى الأفكار المجردة. ويتناوله (محمد جهاد جمل، ٢٠١١) بإعتباره نشاط ذهني يساعد في فهم الموضوعات

د. فيفيان أحمد فؤاد

ويعرفه (صلاح صالح معمار ، ٢٠٠٦) بأنه عملية معرفية مركبة تقوم على إكتساب المعارف وتنظيمها ؛ كما يعتبره (مؤيد أسعد دناوي، ٢٠٠٨) الطريقة الذهنية التي يقوم الفرد من خلالها بحل مشكلاته أو التغلب عليها.

ويشير (Belching et al,2012) إلى التفكير الإيجابي بإعتباره نمط من التفكير يزيد من تقييم الفرد إيجابياً لذاته في ضوء إدراكه لفعاليتته في حل المشكلات ويؤكد (Aspinwall & Staudinger , 2003) أن التفكير الإيجابي لا يعني التغاضي عن السلبيات لأن الإيجابية تعني تعديل السلبيات والتصدي لها مع عدم الاستغراق في الأفكار السلبية.

وتعرفه (رجاء أبو علام ، ٢٠٠٣) بأنه نشاط عقلي ينطوي على تنظيم الخبرات لحل مشكلة أو إدراك علاقة جديدة بين متغيرين أو أكثر أو بين عدة أمور.

ويحدد (Caprara et al , 2003) التفكير الإيجابي بأنه وعي الفرد بإمكاناته وقدراته التي يستخدمها في مواجهة متطلبات الحياة اليومية.

ويشير (أسامة الحريري، ٢٠٠٢) إلى أن التفكير الإيجابي هو أحد أساليب التفكير المساعدة على النجاح في مختلف مجالات الحياة ويقوم على عدة جوانب أساسية وهي:

- اكتشاف الفرد لمواقف قوته الشخصية والذهنية والإجتماعية والجسمية.
- التوقع الإيجابي للمواقف والأمر.
- التقدير الإيجابي للذات لأن تقدير الذات يحدد للفرد سلوكه وقيمه وتوقعاته.
- تحسين التفكير من خلال تطوير الفرد لقدراته ومهاراته بصرف النظر عن النوع ومستوي التعليم.
- سعة الأفق ومرونة التفكير.
- القدرة على إبداء الرأي مع إحترام الرأي الآخر.
- القدرة على الإقناع والتأثير.
- مواجهة المواقف وحل المشكلات بأساليب متنوعة والإستفادة من المواقف الضاغطة.

التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات

- استخدام الفرد معارفه ومدرجاته للتعامل بكفاءة وفعالية مع المواقف والاحداث والاستفادة منها بأكبر قدر ممكن مع الأخذ في الإعتبار الجوانب السلبية مع عدم الاستغراق فيها واتخاذ كافة الاجراءات لتجنب الأضرار .

ويشير (محمد عسلي ، ٢٠١٣) إلى التفكير الايجابي بإعتباره الطريقة التي يفكر بها الفرد وتتضمن مشاعره وقدراته وكافة إمكاناته في تناول المواقف والأحداث وحل المشكلات وفهم العلاقات بين العناصر المتشابهة والتفاعل مع الأفراد بكفاءة وإيجابية مما يسهم في دفعه إلى الأمام والتفاعل بسهولة مع المحيطين به . ويعرف (يحيي النجار ، عبد الرؤف الطلاع ، ٢٠١٥) التفكير الإيجابي بأنه نمط من التفكير يقوم على قدرة الفرد على التركيز على مواطن قوته وقدراته الذهنية وتكوين عادات جديدة لحل المشكلات.

تعريف الباحثة للتفكير الايجابي :

هو نشاط ذهني يقوم من خلاله الفرد بتنظيم معارفه ومدرجاته للتعامل بكفاءة وفعالية مع المواقف والاحداث والاستفادة منها بأكبر قدر ممكن مع الأخذ في الاعتيار الجوانب السلبية مع عدم الاستغراق فيها واتخاذ كافة الاجراءات لتجنب الأضرار

التعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي:

هو الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة الراهنة.

٢ - التفاؤل:

يثير تعريف التفاؤل الكثير من الجدل في شأن تحديد هويته الا أنه يستخدم بصفة عامة في الحياة اليومية لدي غير المتخصصين للإشارة الي توقع الخير بمختلف الصور وعللي كافة المستويات الشخصية والاجتماعية والسياسية والاقتصاديةالخ).

ويشير معجم وبستر (Webster ,1991,p.704) الي التفاؤل علي أنه ميل الي توقع الأفضل دائماً وأن كل المواقف ستنتهي الي نتائج جيدة وتوقع أفضل النتائج الممكنة .

ويشير (Schreiber & carver ,1993) الي التفاؤل بإعتباره سمة شخصية تؤثر إيجابياً في صحة الفرد وتقيه من العواقب السلبية للمواقف والاحداث التي يتعرض لها .ويتفق معهما في ذلك (Marshall et al ,1994) حيث يشيرون الي التفاؤل بإعتباره إستعداد

د. فيفيان أحمد فؤاد

شخصي لتوقع الأحداث الايجابية ويضيفون إلي ذلك إرتباط هذه التوقعات بالرغبات والطموحات المستقبلية بصرف النظر عن مدي امكانية تحقق هذه الطموحات ؛ ويعرف (McKenna ,1993) التفاؤل بأنه التوقعات الايجابية العامة للأحداث والنتائج المستقبلية التي يتمني الفرد الحصول عليها أو الوصول اليها.

ويشير (Anderson , 1996 ; Schreiber & Carver ,1992) الي التفاؤل علي أنه يمثل عاملاً وقائياً يسهم في الحفاظ علي سلامة الفرد النفسية والجسمية وينشط عندما يواجه الفرد صعوبات في حياته . ويعرفه (أحمد عبد الخالق ، ١٠٠٦ ، ص. ٦) بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير والنجاح ويستبعد ماخلا ذلك؛ ويشر (بدر الأنصاري ، ١٩٩٨) الي ارتباط التفاؤل بمختلف جوانب الشخصية المزاجية والمعرفية، وأنه يمارس دوراً مهماً في الحفاظ علي السلامة النفسية والجسمية للفرد، ويضيف الي هذ (Peterson, 2007) أن للتفاؤل دوره المهم في مساعدة الفرد في وضع الخطط المستقبلية وتحقيق الأهداف والتغلب علي الصعوبات وتجاوز المحن كما يري (محمد نجيب الصبوة، ٢٠٠٧) أن الرؤية الإيجابية للمستقبل والتي تتطوي علي التفاؤل والأمل تحقق السعادة وتقلل من الألم.

ويلاحظ أنه رغم تباين التعريفات السابقة الأأن جميعها إتفق في أن التفاؤل يرتبط بالتوقعات الإيجابية للمستقبل. ويؤكد (Burnt, 2006) علي إرتباط هذه التوقعات بكيفية إدراك الفرد لمختلف الأحداث والمواقف، وأن تفكير الفرد يساعده علي تحقق هذه التوقعات او يعوق تحققها .

ومن هنا برزت فكرة البحث الحالي لتناول العلاقة بين التفكير الايجابي والتفاؤل، أي دراسة كيف يسهم التفكير الايجابي في تحقق التوقعات المستقبلية القائمة علي التفاؤل.

تعريف الباحثة للتفاؤل

تتبنى الباحثة تعريف (أحمد عبد الخالق ، ١٩٩٦) للتفاؤل نظرا لقيامها باستخدام مقياسه لقياس التفاؤل في الدراسة الحالية.

التعريف الاجرائي للتفاؤل :

هو الدرجة التي يحصل عليها الفرد علي مقياس أحمد عبد الخالق للتفاؤل.

٣- تقدير الذات:

التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التأؤل وتقدير الذات

تشير التعريفات اللغوية (قاموس المتضمن ، ٢٠٠٤) إلى التقدير بمعني إعتبر أو أعطي قيمة وبالتالي تقدير الذات هو إعتبر الذات أو إعطائها قيمة.

ويعرف (أحمد عبد الخالق، ٢٠١٥) تقدير الذات بأنها مجموع إدراكات الفرد وتقييماته لوظائفه بوصفه إنساناً ولعلاقاته الإنسانية التي يخرط فيها لتنظيم خبراته وتفسيرها. ويضيف إلى هذا التعريف (عمر لعويذة، ٢٠٠٢؛ زبيدة أمزيان، ٢٠٠٧) أن تقدير الذات ربما يكون إيجابياً من خلال التقدير والمدح والتفوق الإجتماعي والنجاح، أو يكون سلبياً مترتباً على إدراك الفرد لإنخفاض كفاءته الشخصية والإجتماعية أو الرفض الإجتماعي.

ويشير (حسن شحاته، ٢٠٠٨) إلى تقدير الذات على أنه تصورات وتقييمات الآخرين للفرد والذي يتضمن الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة الشخصية ويمثل بصورة عامة إدراك الفرد لذاته وتصوراته عن نفسه؛ ويوضح (شاكر خلف، ٢٠٠١) أن تقدير الذات يتحدد من خلال النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات.

وتعزو (ممدوحة سلامة، ١٩٩١) الفروق بين الأفراد في تقييماتهم لأنفسهم وتقدير نواتهم إلى الفروق بينهم في تركيز الإنتباه نحو تقييمات الآخرين لهم ، وقدراتهم على تحديد مواطن القوة والضعف في إمكاناتهم، وتزداد دقة تقدير الفرد لذاته مع التقدم في العمر، ويختلف باختلاف مجالات التفاعل في حياته اليومية، كما يختلف أيضاً وفقاً لملاحظات الفرد عن نفسه وكذلك وفقاً لإدراكه لرؤية الآخرين له.

وتعرفه (فيوليت فؤاد، ١٩٩٨) على أنه تقييم الفرد لنفسه من حيث الكفاءة والنجاح، ويتفق معاً في هذا التعريف (صالح أبو جادو، ١٩٩٨) ويضيف إليه أن هذه التقييمات تتضح من خلال إتجاهات الفرد نحو نفسه والتي ربما تكون إيجابية حيث يري الفرد نفسه ذو قيمة وأهمية، وقد تكون سلبية ناتجة عن الإحباط والشعور بإنخفاض الأهمية أو الشآن.

وتري (ممدوحة سلامة ، ١٩٩١) أن تقدير الذات يعتمد علي:

- قبول الآخرين للفرد وإحترامهم له وإهتمامهم به، والذي يختلف عبر مراحل حياة الفرد.

- تاريخ حياة الفرد وما تنطوي عليه من نجاح وفشل.

ويوضح (عبد الرحمن سليمان، ١٩٩٩) أن تعبير الفرد عن تقديره لذاته يتضمن إدراك الفرد لذاته ووصفه لها وقدرته على التعبير الذاتي وينطوي أيضاً على كافة السلوكيات التي

د. فيفيان أحمد فؤاد

يستخدمها للإفصاح عن تقديره لذاته والتي يمكن ملاحظتها في سلوكه ؛ ويشير (أحمد صالح، ١٩٩٥) إلى تقدير الذات على أنه حكم شخصي للفرد يحدد من خلاله قيمة ذاته ويقع بين نهايتين أحدهما موجبة والآخرى سالبة.

تعريف الباحثة لتقدير الذات:

هو تقييم الفرد لخصاله الشخصي وقدراته العقلية وإمكاناته الجسمية وخصائصه الإجتماعية والتي يعتمد عليها في تفاعله مع الآخرين وتقوم علي خبراته السابقة وماحققه من إنجازات ونجاحات وأوفشل .

التعريف الإجرائي لتقدير الذات:

هو الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس روزنبرج المستخدم في الدراسة الحالية.

النظريات ذات الصلة بموضوع الدراسة:

نتناول فيما يلي النظريات والنماذج التفسيرية المتاحة في تراث علم النفس ذات الصلة بموضوع الدراسة الراهنة علي النحو التالي:

١- نموذج هاريسون وبرامسون في أساليب التفكير (Harrison& Bramson,1982)

يركز هذا النموذج علي تناول الفروق بين الأفراد في أساليب التفكير التي يفضلها الفرد وبين سلوكه الفعلي ؛ وتفسر الفروق الفردية في أساليب التفكير وفقاً للفروق بين الأفراد في السيطرة أو السيادة النصفية للمخ. وكشفت عن إنتظام أساليب التفكير في اطار خمسة فئات أساسية هي التفكير التركيبي، والمثالي، والواقعي، والتحليلي، والعملية.

٢- نظرية جابنسن

قدم جابنسن هذه النظرية عام ١٩٨٥ والتي أوضح من خلالها أن تفكير الفرد ينتظم في اطار ستة مستويات علي النحو التالي:

- مستوى حل المشكلات.

ويتم فيه تحديد المشكلة وصياغة الحلول المرتبطة بها وكذلك الحلول البديلة واختيار أفضل الحلول.

- مستوى اتخاذ القرار .

التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التأؤل وتقدير الذات

- وفيه يتم تطبيق البدائل التي تم اختيارها والتغلب علي معوقات تنفيذها.
 - مستوى الوصول الي الاستنتاجات.
 - ويتم ذلك باستخدام قواعد التفكير الاستقرائي والاستنباطي .
 - مستوى التفكير التباعدي:
 - من خلال انتاج أفكار تتميز بالطلافة والمرونة والأصالة .
 - مستوى التفكير التقويمي أو التقييمي:
 - وينطوي علي تقييم المواقف وما تحتويه من بيانات والتنبؤ بالنتائج .
 - مستوى الاستدلال:
 - ويعتمد علي فهم العلاقات المتبادلة بين المدخلات والمخرجات أو الأسباب والنتائج (من خلال :محمد بكر نوفل ، ٢٠٠٨).
- ٣- نظرية كوستا

- قدم كوستا هذ النظرية عام ١٩٨٥ ويحدد من خلالها أربع مراحل هرمية للتفكير
- وسميت مراحل هرمية لأن كل مرحلة تعتمد علي السابقة عليها علي النحو التالي:
- المرحلة الأولى:
 - وتتضمن المتطلبات الأساسية للتفكير ومنها ادخال البيانات أي حصول الفرد علي المعلومات في المواقف.
 - المرحلة الثانية:
 - يتم فيها الربط بين بيانات المواقف والخبرات السابقة لايجاد حلول للمشكلات أو إجابات للأسئلة، ويحتاج الفرد بناء عليه إلي استخدام قواعد الإستدلال والمنطق والتفكير الناقد واتخاذ القرارات.
 - المرحلة الثالثة:
 - وهي مرحلة الوصول الي حلول استبصارية تتميز بالابداع والجدة والطلاقة والخيال والحدس وبذل الجهد للتغلب علي الصعوبات .
 - المرحلة الرابعة:
 - وهي المرحلة التي تستلزم من الفرد الالتزام والتحدي والارادة والرغبة في التغيير في مواجهة المواقف الغامضة (من خلال :محمد جهاد الجمل ، ٢٠١١) .

٤- نظرية برسيس

قدم برسيس نظريته عام ١٩٨٥ وتشير الي أن التفكير ينتظم في اطار مستويين هما :
أولاً : المستوي الأساسي أو البسيط .

ويتضمن السببية وادراك العلاقات والتصنيف وتحديد الخصائص .

ثانياً : المستوي المركب .

يعتمد هذا المستوي علي المستوي الأساسي، ويتضمن حل المشكلات واتخاذ القرارات والتفكير الناقد والابداع (Balkis&kiker,2005 :through)؛ (من خلال :مجدي حبيب،١٩٩٦).

٥- نظرية السيادة المخية لهيرمان

قدم هذه النظرية هيرمان عام ١٩٨٧ وتسمي أحياناً نظرية قيادة المخ ، وتشير الي إنتظام تفكير الفرد في اطار أربعة أساليب أساسية هي :

-الأسلوب المنطقي الذي يعتمد علي القدرة علي الفهم والاستفادة من الخبرات والمعلومات وتنظيم العلاقات فيما بينها .

-الأسلوب الاجتماعي وينطوي علي التفاعل الاجتماعي بين الفرد والمحيطين به.

-الأسلوب التنظيمي يقوم علي الاهتمام بالتفاصيل وتحديد الأهداف واتخاذ اجراءات لتحقيقها وتنظيم الأنشطة.

-الأسلوب الابتكاري ويتمثل في تجاوز الصعوبات والتغلب علي العقبات وبذل الجهد لاجاد البدائل والحلول الجديدة (من خلال : عبد الوهاب كامل ، ١٩٩٩) .

٦ - نظرية أساليب التفكير لشتيرنبرج (Sternberg , 1997)

قدم هذه النظرية شتيرنبرج عام ١٩٨٨ بمسمي نظرية التحكم العقلي الذاتي ، ثم تغير هذا الاسم ليصبح نظرية أساليب التفكير عام ١٩٩٠ ، وتبلورت في صورتها النهائية عام ١٩٩٧ وتشير الي أن أساليب التفكير هي الطرق التي يتبعها الفرد للتوافق مع متطلبات البيئة .

دراسات السابقة:

نعرض فيما يلي لنماذج من الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة الحالية علي النحو التالي :

أولاً:-الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي

في دراسة قام تيسدال (Teasdale ,1993) تتا ولت العلاقة بين الاكتئاب ونمط التفكير علي عينة مكونة من ٥٢٢ من طلبة الجامعة من الجنسين أوضحت نتائجها وجود علاقة طردية بين الاكتئاب والتفكير السلبي .بينما أوضحت نتائج دراسة فينيل (Fennell,1996) والتي أجريت علي عينة مكونة من ٣٠ مريض من المصابين بالاكتئاب تتراوح أعمارهم بين ٥١ - ٥٩ سنة عدم وجود ارتباطات جوهرية بين الاكتئاب ودرجة التفكير السلبي .

كما أجرت (Goodhart,1999) دراسة حول العلاقة بين نوعية التفكير وكل من التحصيل الدراسي والانجاز علي عينة مكونة من ١٥١ فرد من طلبة الجامعة من الجنسين أشارت نتائجها الي وجود ارتباط جوهرية بين التفكير الايجابي والانجاز، ولم تكن هناك ارتباطات جوهرية بين التفكير السلبي والتحصيل الدراسي .

وتناول (Rich & Dahlheimer,2001) العلاقة بين التفكير السلبي والابداع علي عينة مكونة من ١٦٦ فردا من الجنسين من طلبة الجامعة بالولايات المتحدة الأمريكية؛ كشفت نتائجها عن وجود ارتباط عكسي بين التفكير السلبي والابداع، كما حصلت الاناث علي درجات مرتفعة من التفكير السلبي بالمقارنة بالذكور، كما لم تكن هناك ارتباطات جوهرية بين نوعية التفكير وكل من التخصص الدراسي ومستوي التحصيل الأكاديمي. وفي دراسة قام بها (Maurizio ,2003) هدفت الي تناول العلاقة بين التفكير السلبي ومواجهة المشقة النفسية علي عينة من الجنسين من طلبة الجامعة مكونة من ٩٤ فرداً، أشارت نتائجها الي عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في التفكير السلبي؛ كما تبين وجود علاقة عكسية بين التفكير السلبي والمواجهة الفعالة للمشقة النفسية لدي كل أفراد العينة من الجنسين .

د. فيفيان أحمد فؤاد

كما أجري (Munro,2004) دراسة علي عينة مكونة من ٤٢٠ فرداً من طلبة الجامعة من الجنسين في الولايات المتحدة الأمريكية لفحص العلاقة بين نوعية التفكير (ايجابي - سلبي) والتفاؤل وأوضحت نتائجها وجود ارتباطات جوهرية بين كل من التفكير الايجابي والتفاؤل وأيضاً بين التفكير السلبي والتشاؤم ، كما لم تكن هناك فروقاً جوهرية بين الذكور والاناث في نوعية التفكير .

وتناول (Edmeads,2004) العلاقة بين التفكير الايجابي ومتغيري مستوى التحصيل الدراسي والنوع علي عينة من طلبة الجامعة بالولايات المتحدة الأمريكية قوامها ٧٥ طالب من الذكور ، ١٠٥ طالبة من الاناث أشارت نتائجها الي وجود علاقة طردية جوهرية بين التفكير الايجابي ومستوي التحصيل الدراسي لدي الجنسين .

قام (John et al , 2007) بدراسة طويلة استمرت لمدة ثلاث سنوات تناولت العلاقة بين التفكير الايجابي والعمر علي عينة مكونة من ٦٣٣٢ من الذكور، ١٠٧٢٤ من الاناث من المملكة المتحدة، طُبق عليهم مقياس بترسون للتفكير الايجابي وكشفت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين التقدم في العمر وكل من حب الاستطلاع والانصاف وتقدير الجمال والدافعية للتعلم والانفتاح علي الخبرات؛ كما تبين حصول الاناث علي درجات مرتفعة بالمقارنة بالذكور فيما يتعلق بكل من الحب والعطف والذكاء الوجداني .ولم تكن هناك فروقاً جوهرية بين الجنسين في حب الاستطلاع والدافعية للتعلم والانفتاح الذهني .

كما قام (Peter et al,2007) بدراسة تناولت العلاقة بين التفكير الايجابي وكل من السعادة والرضا عن الحياة لدي المراهقين علي عينة مكونة من ٢٤٣٩ من المراهقين الأمريكيان، ٤٤٥ من المراهقين السويسريون ؛ طبق عليهم جميعاً قائمة إستراتيجيات التفكير الإيجابي وأوضحت النتائج وجود ارتباطات جوهرية بين إستراتيجيات التفكير الايجابي وعدداً من المتغيرات المكونة للتفاؤل من أهمها الأمل والسعادة وأيضاً المثابرة والحب وجودة الحياة وحب الاستطلاع .

ثانياً: الدراسات التي تناولت التفاؤل:

في دراسة قام بها (Hart&Hittner,1995) تناولت العلاقة بين الغضب والتفاؤل لدي عينة مكونة من ٤٣ موظف في أحد البنوك بلغت متوسط أعمارهم ٣٦,٨ سنة طبق عليهم

التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات

مقياس للمواقف المثيرة للغضب وآخر للتفاؤل أوضحت نتائجها وجود إرتباطات جوهرية بين التفاؤل وشدة الاستجابة للغضب.

في دراسة قام بها (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٨) تناولت العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والصحة الجسمية علي عينة من طلبة الجامعة مكونة من ١٤٧ من الذكور ، ١٣٤ من الإناث أوضحت نتائجها وجود علاقة موجبة بين التفاؤل والصحة العامة .

وإهتمت دراسة (زياد بركات، ١٩٩٨) بفحص العلاقة بين التفاؤل وعدداً من المتغيرات الديموجرافية وهي النوع والعمر والحالة الاجتماعية والتخصص الأكاديمي ونوع العمل ومحل الإقامة علي عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة مكونة من ١٠٢ من الذكور ، ١٥٢ من الإناث ،طبق عليهم مقياس سيلجمان للتفاؤل وأشارت النتائج الي عدم وجود فروق جوهرية في التفاؤل بين مجموعتي الدراسة وفقاً للنوع والحالة الاجتماعية؛ بينما كانت الفروق في التفاؤل جوهرية وفقاً لمحل السكن ونوع العمل والتخصص الأكاديمي

وأجري (حسن عبد اللطيف، لؤلؤة حمادة، ١٩٩٨) دراسة تناولت العلاقة بين التفاؤل والنوع والانبساط والعصابية علي عينة مكونة من ٢٢٠ من الجنسين من طلبة الجامعة كشفت نتائجها عن وجود ارتباطات موجبة بين التشاؤم والعصابية بينما كانت الارتباطات سالبة بين التشاؤم والانبساط؛ بالإضافة إلي حصول الذكور علي درجات مرتفعة في التفاؤل بالمقارنة بالإناث.

وإختصت دراسة (مايسة شكري، ١٩٩٩) بتناول العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأساليب مواجهة المشقة لدي الجنسين من طلاب الجامعة وأوضحت النتائج حصول الاناث علي درجات مرتفعة من التشاؤم بالمقارنة بالذكور مع ميلهن إلي الاعتماد علي أساليب التحاشي والهروب وأساليب التركيز علي الانفعال في مواجهة المشقة؛ كما كشفت النتائج عن وجود ارتباطات جوهرية ايجابية خطية بين التفاؤل وأساليب مواجهة المشقة القائمة علي تناول المشكلة.

كما ركزت دراسة (فيصل حمدان، ١٩٩٩) علي فحص العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم لدي طلاب المرحلة الثانوية في محافظة جنين بفلسطين وعدد من المتغيرات الديموجرافية وهي النوع ونوع الدراسة (أدبية -علمية) ومستوي تعليم الوالدين وعملهما وعدد أفراد الأسرة وترتيب الميلاد وعدد غرف المنزل علي عينة قوامها ٢٧٩ من الذكور ، ٢٦٦ من الإناث

د. فيفيان أحمد فؤاد

طبق عليهم مقياس سيلجمان للتفاؤل والتشاؤم ؛ كشفت نتائجها عن عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في التفاؤل والتشاؤم ، كما كشف طلاب الشعبة الأدبية وكذلك ذوي ترتيب الميلاد المتقدم والطلاب من المدارس الثانوية المشتركة عن درجات مرتفعة من التفاؤل؛ ولم تكن هناك إرتباطات جوهرية بين التفاؤل وباقي المتغيرات الديموجرافية التي شملتها الدراسة .

وفي دراسة قام بها (أحمد اسماعيل ، ٢٠٠١) اهتمت بفحص العلاقة بين التفاؤل والوحدة النفسية وقلق الموت ووجهة الضبط والمستوي الاقتصادي الاجتماعي علي عينة من طلبة جامعة أم القرى بمكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية مكونة من ١٦٠ طالب ، ١٨٠ طالبة تراوحت أعمارهم بين ١٩ - ٢٨ سنة، كشفت نتائجها عن حصول الذكور علي درجات مرتفعة من التفاؤل بالمقارنة بالاناث؛ بالإضافة الي ارتباطات جوهرية سالبة بين التفاؤل والشعور بالوحدة النفسية وقلق الموت ووجهة الضبط الخارجية، بينما لم تكن هناك ارتباطات جوهرية بين التفاؤل والمستوي الاقتصادي .

وأجري (Grimes,2001) دراسة تناولت مقارنة العلاقة بين التفاؤل والاكتئاب لدي الشباب والمسنين في الولايات المتحدة الامريكية علي عينة مكونة من ١١٠ شاب ، ١٠٧١ من المسنين، أوضحت نتائجها وجود علاقة سلبية بين التفاؤل والاكتئاب؛ وأن التفاؤل يعد سلوكاً توافقياً لدي الشباب وكبار السن عند مواجهة الشدائد والتعرض للمواقف المثيرة للمشقة.

وتناول (Hardin ,2002) دراسة العلاقة بين الاكتئاب، وكل من التفاؤل ومركز التحكم في التدعيم والقلق الاجتماعي، لدي عينة مكونة من ١٤٨ أمريكي، ١٩٣ من جنسيات أخرى متعددة؛ أشارت نتائجها الي وجود علاقة موجبة بين الاكتئاب وكل من مركز التحكم الخارجي في التدعيم والقلق الاجتماعي والتفاؤل (من خلال : زينب بدر ، ٢٠٠٧).

وحاول (Turkum,2005) الكشف عن المنبئات بالتفاؤل لدي عينة من الجنود الأتراك مكونة من ٣٧٦ جندي وتبين أن الرضا عن الحياة والسعادة من أهم المنبئات بالتفاؤل ؛ولم تكن هناك قيماً تنبؤية بالتفاؤل من خلال كل من النوع ومستوي التعليم .

وتناول (Wong & Fielding,2007) التفاؤل كمتغير معدل للعلاقة بين الشعور بالألم ونوعية الحياة علي عينة مكونة من ٣٣٤ مرضي سرطان الرئة وأوضحت النتائج

التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات

وجود ارتباط عكسي دال بين التفاؤل والشعور بالألم وارتباط جوهري موجب بين التفاؤل ونوعية الحياة.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت تقدير الذات:

أجري (Stephen,1992) دراسة تناولت العلاقة بين التفاؤل وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية علي عينة مكونة من ١٥٥ طالب من جامعة تكساس أوضحت نتائجها وجود علاقة عكسية بين التفاؤل وتقدير الذات؛ بينما كانت العلاقة طردية بين التفاؤل والشعور بالوحدة النفسية.

في دراسة قام بها (Koizumi,1995) لفحص العلاقة بين التفاؤل وتقدير الذات علي عينة مكونة من ٥٨٤ طالب من جامعة فوكويا اليابانية أوضحت نتائجها وجود علاقة عكسية بين التفاؤل وتقدير الذات المنخفض؛ وعلاقة موجبة بين توقع الفشل وانخفاض تقدير الذات:

في دراسة قام بها (Zahng,2001) عن العلاقة بين أساليب التفكير وتقدير الذات علي عينة مكونة من ٧٩٤ من طلبة الجامعة من الجنسين، طبق عليهم مقياس شتينبرج لأساليب التفكير ومقياس كوبر سميث لتقدير الذات أوضحت نتائجها تميز مرتفعي تقدير الذات بأساليب التفكير المتحررة والتشريعية والعالمية بينما يميل منخفضي تقدير الذات إلي أساليب التفكير التنفيذية والمحلية والمحافظة.

وأجري (عباس بلقوميدي، ٢٠١٢) دراسة تناولت العلاقة بين أساليب التفكير وتقدير الذات علي عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية من الجنسين قوامها ١١٨ فرد، طبق عليهم مقياس كوبر سميث لتقدير الذات ومقياس أساليب التفكير لعبد المنعم الدردير كشفت نتائجها عن عدم وجود ارتباطات جوهريّة بين أساليب التفكير وتقدير الذات كما لم تكن هناك فروقاً دالة بين طلاب القسم العلمي والأدبي في كل من أساليب التفكير وتقدير الذات.

في دراسة قامت بها (حنان عبد العزيز، ٢٠١٢) بعنوان العلاقة بين نمط التفكير وتقدير الذات علي عينة مكونة من ٩٥ طالب، ١٠٥ طالبة من جامعة بشار من تخصصات أدبية وعلمية طبقت عليهم مقياس كوبر سميث لتقدير الذات ومقياس أنماط التفكير (الإيجابي والسلبي) من إعدادها وأوضحت النتائج وجود علاقة جوهريّة طردية بين

التفكير الايجابي وتقدير الذات المرتفع وبين التفكير السلبي وتقدير الذات المنخفض ولا توجد فروقاً جوهرية في أنماط التفكير بين طلاب التخصصات العلمية والأدبية.

كما قامت (Elizabeth , 2013) بدراسة في ايطاليا هدفت إلي التعرف علي العلاقة بين أساليب التفكير وتقدير الذات والمرونة لدي المراهقين الذكور علي عينة مكونة من ١٣٠ مراهق، أشارت نتائجها إلي وجود ارتباطات جوهرية بين تقدير الذات وأساليب التفكير علي الترتيب التالي: التشريعي والتنفيذي والقضائي والهرمي.

تعقيب علي الدراسات السابقة:

- بعد الاطلاع علي نماذج من الدراسات النفسية السابقة يمكن استخلاص الآتي :
- ١- ندرة الدراسات التي تناولت كل من التفاؤل والتفكير الايجابي وقد يرجع ذلك لحدائثة فروع علم النفس التي تتضمن هذه المتغيرات في دراساتها ومن أهمها علم النفس الايجابي، وأيضاً علم نفس الصحة .
 - ٢- تعارض نتائج الدراسات النفسية السابقة فيما يتعلق بدور التفاؤل وتقدير الذات في المواجهة الفعالة للمواقف والأحداث .
 - ٣- ندرة الدراسات المحلية التي تناولت التفكير الايجابي لدي طلبة الجامعة
 - ٤- ندرة الدراسات النفسية التي اهتمت بمنبئات التفكير الايجابي والعوامل المؤثرة فيه والمتغيرات المحددة له.

فروض الدراسة :

- من خلال مسح تراث الدراسات السابقة والاطلاع علي المتاح من بحوث ودراسات نفسية تتعلق بموضوع الدراسة الحالية أمكن صياغة الفروض التالية :
- ١- هناك علاقة ايجابية جوهرية بين التفكير الإيجابي وكل من التفاؤل وتقدير الذات.
 - ٢- هناك فروق بين الذكور والاناث في التفكير الإيجابي والتفاؤل وتقدير الذات.
 - ٣- توجد فروق جوهرية بين مرتفعي ومنخفضي التفكير الايجابي لدي الجنسين في الدرجات علي مقياسي التفاؤل وتقدير الذات.
 - ٤- يمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال التفاؤل وتقدير الذات.

التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات

منهج الدراسة:

تم الاعتماد علي المنهج الوصفي لأنه مناسب لتناول موضوع الدراسة الحالية .

عينة الدراسة :

تكونت عية الدراسة من ٥٦٠ من طلبة جامعة حلوان (٣٠٠ من الذكور ،٢٦٠ من الاناث) بمتوسط عمر ٢١.٣ سنة وانحراف معياري ١.٤١ سنة جميعهم من طلاب الفرقة النهائية من المقيمين مع أسرهم في القاهرة لضبط متغيري التأثير الثقافي والخبرة بالحياة الجامعية التي تكسب الطالب مهارات وخبرات وتؤثر في تفكيره وتسهم في تكوين رؤيته للحياة موزعين علي النحو التالي :

جدول (١)

يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة طبقاً للنوع والتخصص الدراسي

البيان	ذكور	اناث	المجموع
كلية الآداب	١٠٠	١٠٠	٢٠٠
كلية التجارة	١١٥	٩٠	٢٠٥
كلية الحقوق	٨٥	٧٠	١٥٥
المجموع	٣٠٠	٢٦٠	٥٦٠

أدوات الدراسة:

تم استخدام المقاييس الآتية:

- ١- مقياس التفكير الايجابي (اعداد الباحثة)
- ٢- مقياس التفاؤل (اعداد أحمد عبد الخالق)
- ٣- مقياس روزبرج (ترجمة ممدوحة سلامة)

ونعرض فيما يلي للأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية بالتفصيل علي النحو التالي:

١- مقياس التفكير الايجابي:

قامت الباحثة بتصميم هذا المقياس لتقدير درجة التفكير الايجابي لدي طلبة

الجامعة وذلك من خلال اتباع الخطوات التالية:

١- الاطلاع علي تراث الدراسات والبحوث والنظريات النفسية المتعلقة بالتفكير

ب - الاطلاع علي نماذج من مقاييس التفكير الايجابي ومنها :

د. فيفيان أحمد فؤاد

مقياس التفكير الايجابي لعبد الستار ابراهيم، ومقياس أساليب التفكير لهاريسون وبرامسيون ترجمة مجدي حبيب، وقائمة أساليب التفكير لشتيرنبرج، واستبيان أساليب التفكير الايجابي للطلاب لشتيرنبرج وجريجورينكو، واستبيان أساليب التفكير للمعلمين لشتيرنبرج وجريجورينكو. وتكون المقياس في صورته النهائية من ٢٨ بند يتم الاجابة عليهم من خلال ثلاثة بدائل للإجابة وتتراوح الدرجة عليا بين ٢٨ - ٨٤

٢ - القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم:

قام بإعدادها (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٦) وتتضمن مقياسيين فرعيين منفصلين، يتكون كل منهما من خمسة عشر (١٥) بنداً أحدهما خاص بالتفاؤل والآخر خاص بالتشاؤم ويمكن استخدام أحدهما فقط وليس شرطاً تطبيق المقياسين معاً لأن الدرجة الكلية لكل مقياس يتم تفسيرها على حده.

ويمكن تطبيق هذه القائمة بصورة فردية أو جماعية ويستغرق دقائق قليلة تعتمد الإجابة عليها على الاختيار من متعدد، وتتراوح درجة البند من ١ - ٥ ويشير معد هذه القائمة أن درجات ثبات المقياسين مقبولة، كما تبين صدقها من خلال الصدق التقاربي حيث إرتبطت الدرجة على مقياس التفاؤل إرتباطاً إيجابياً بعدد من مقياس الشخصية وهي اليأس والإكتئاب والقلق والوسواس القهري، بينما إرتبطت الدرجة على مقياس التشاؤم سلباً بنفس هذه المقاييس.

وتم في إطار الدراسة الحالية استخدام مقياس التفاؤل فقط من هذه القائمة لأنه يتفق مع أهداف الدراسة ولتحقيق الإختصار في الوقت والجهد. وتتراوح الدرجة عليه من ١٥ - ٧٥ درجة.

٣ - مقياس روزنبرج لتقدير الذات:

قام بإعداد هذا المقياس روزنبرج الكندي الجنسية وترجمته إلى اللغة العربية (ممدوحة سلامة، ١٩٩١).

ويتكون من عشرة بنود تتعلق بتقدير الذات وإحترامها خمسة بنود إيجابية المضمون، وخمسة بنود سلبية المضمون ويتم الإجابة على كل بند من خلال تدرج رباعي (أوافق بشدة، أوافق، أرفض، أرفض بشدة).

التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات

وروعي عند حساب الدرجة على هذا المقياس أن تم عكس الدرجات السلبية بحيث تصبح الدرجة $4 = 1$ ، $3 = 2$ ، والعكس صحيح بحيث يتم حساب الدرجات على كل البنود بنفس الإتجاه؛ وتتراوح الدرجات علي هذا المقياس بين 10 - 40 .
التحقق من صلاحية الأدوات للقياس

أولاً : الثبات

تم حساب ثبات المقاييس الثلاثة باستخدام أسلوب الاختبار-إعادة الاختبار، وايضا ثبات القسمة النصفية وألفا لكرونباخ.

١- ثبات الإختبار - إعادة الإختبار

تم حساب الثبات تطبيق المقاييس الثلاثة علي عينة مكونة من 62 من طلبة جامعة حلوان (35 من الذكور ، 27 من الاناث) ثم أعيد تطبيق بطارية المقاييس عليهم أخري بفاصل زمني أسبوعين، وتبين أن معاملات الثبات للمقاييس الثلاثة مرضية تراوحت بين 797-833.

٢- ثبات القسمة النصفية.

تم استخدام أسلوب القسمة النصفية لحساب ثبات المقاييس مع تصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان- براون ويلاحظ من خلال جدول رقم (٢) أن معاملات الثبات تراوحت بين (656-780) وجميعها معاملات ثبات مقبولة.

٣- ثبات ألفا لكرونباخ

يوضح جدول رقم (٢) أن معاملات ثبات ألفا لكرونباخ لكل المقاييس مقبولة تراوحت قيمتها بين 658 - 806.

د. فيفيان أحمد فؤاد

جدول (٢)

يوضح معاملات ثبات مقاييس أدوات الدراسة

معاملات الثبات المقاييس	الاختبار - إعادة الإختبار	القسمة النصفية	ألفا لكرونباخ
التفكير الإيجابي	.,833	.,675	.,806
التقاؤل	.,821	.,780	.,788
تقدير الذات	.,797	.,656	.,658

ثانياً : الصدق .

تم استخدام الأساليب الآتية لتقدير صدق مقياس التفكير الإيجابي

١- أسلوب الإتساق الداخلي وذلك من خلال حساب ارتباط الدرجة علي كل بند بالدرجة الكلية علي المقياس (جدول ٣) .

٢- استخدام أسلوب المجموعات الطرفية والذي يقوم علي حساب متوسطات درجات مجموعتين طرفيتين احدهما حصلت علي درجات مرتفعة علي مقياس التفكير الإيجابي (أعلي ٢٥%)، الربيع الأعلي) وحصلت الأخرى علي درجات منخفضة علي نفس المقياس (أدني ٢٥%)، الربيع الأدنى) بهدف إختبار قدرة مقياس التفكير الإيجابي علي التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في المتغيرات محل الاهتمام (جدول ٨)

٣- تم حساب الصدق التلازمي من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية علي المقياس الحالي ومقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار ابراهيم (جدول ٤) وتبين أن المقياس المستخدم في الدراسة يتميز بصدق .

جدول (٣)

يوضح إرتباطات كل بند من بنود مقياس التفكير الإيجابي بالدرجة الكلية عليه.

البنود	الإرتباطات بالدرجة الكلية	البنود	الإرتباطات بالدرجة الكلية
١	**,٦٢	١٥	**,٧١
٢	*,٥٣	١٦	**,٦٥
٣	*,٥٦	١٧	**,٧٣
٤	*,٥٧	١٨	**,٦٤
٥	**,٧٢	١٩	**,٧٩

التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات

الارتباطات بالدرجة الكلية	البنود	الارتباطات بالدرجة الكلية	البنود
,٥٦*	٢٠	**,٦٦	٦
,٦٨	٢١	*,٨١	٧
,٥٤*	٢٢	,٥٣*	٨
**,٧٣	٢٣	**,٧٤	٩
***,٨٢	٢٤	**,٧٦	١٠
,٥٦*	٢٥	**,٦٣	١١
**,٧٤	٢٦	,٥٩*	١٢
,٥١*	٢٧	**,٧٢	١٣
**,٧٨	٢٨	**,٦٤	١٤

** دالة عند ٠.٠٠١ * دالة عند ٠.٠٥

جدول (٤)

معاملات ارتباط الدرجة الكلية علي مقياس التفكير الايجابي
لعبد الستار ابراهيم بالدرجة علي المقياس المستخدم في الدراسة

معاملات الارتباط	العينات
**,٧٩	الذكور
**,٨٣	الإناث
**,٨١	العينة الكلية

** دال عند ٠.٠١

تطبيق الأدوات وجمع البيانات:

تم تطبيق الأدوات بصورة جمعية في المدرجات الدراسية علي مجموعات تراوحت بين ٣٠-٤٠ طالب وطالبة وتم استبعاد الطلاب ممن تبين عدم جديتهم وتراوح الزمن المستغرق في كل جلسة بين ٢٥ - ٣٥ دقيقة.

خطة التحليلات الاحصائية:

تم اجراء التحليلات الاحصائية المناسبة لأهداف الدراسة وهي :

- ١- معاملات الارتباط المستقيم.
- ٢- حساب الربيعات الأعلى والأدنى لدرجات الأفراد علي مقياس التفكير الايجابي.
- ٣- اختبار ت لدلالة الفروق بين المجموعتين المستقلتين.

٤- تحليل الانحدار المتدرج.

نتائج الدراسة ومناقشتها

نتيجة الفرض الأول:

لاختبار هذ الفرض تم حساب معاملات الارتباط المستقيمة بين الدرجات الكلية المستخدمة في قياس متغيرات الدراسة وبعضها البعض علي النحو التالي:

جدول (٥)

مصفوفة إرتباطات الدرجات الكلية للمقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية لدى عينة الذكور

تقدير الذات	التقاؤل	التفكير الايجابي	معاملات الإرتباط المقاييس
		١	التفكير الايجابي
	١	***,٨١	التقاؤل
١	***,٨٥	***,٨٦	تقدير الذات

*** دال عند ١...٠

جدول (٦)

مصفوفة إرتباطات الدرجات الكلية للمقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية لدى عينة الاناث

تقدير الذات	التقاؤل	التفكير الايجابي	معاملات الإرتباط المقاييس
		١	التفكير الايجابي
	١	***,٨٣	التقاؤل
١	***,٨١	** ,٧٩	تقدير الذات

*** دال عند ١...٠ ، ** دال عند ١...٠

تبين صحة هذا الفرض حيث تبين وجود علاقات موجبة بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض لدي الجنسين في عينة الدراسة؛ حيث ارتبط التفكير الإيجابي بكل من التقاؤل وتقدير الذات، كما ارتبط التقاؤل ارتباطاً موجباً بتقدير الذات.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Grimes,2001) التي أوضحت أن التقاؤل أحد الركائز الأساسية التي يستخدمها الأفراد في إطار تناولهم الإيجابي للمواقف عند مواجهة المواقف المثيرة للمشقة. وما أوضحه (حسن الفنجري ، ٢٠٠٨) من أن التدريب علي التناول

التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات

الإيجابي للمواقف في إطار البرامج الإرشادية والعلاجية يزيد من تفاؤل المتدربين ويسهم في تعديل سلوكهم ونظرتهم للحياة نحو الأفضل. ويتفق كذلك مع ما كشفت عنه نتائج دراسة (هدى حسن، ٢٠٠٦) من ارتباط التفاؤل بالرضا عن العمل ويمثل الرضا عن المهام التي يقوم بها في عمله أحد مظاهر التفكير الإيجابي، وارتباط التشاؤم بالوحدة النفسية والتي تعد من خصائص التفكير السلبي وتتسق هذه النتيجة أيضاً مع ما أشار إليه (Stephen, 1992) من ارتباط التشاؤم سلبياً مع تقدير الذات وإيجابياً مع الوحدة النفسية.

كما أوضحت نتائج دراسات (Munro, 2004), (Peter et al, 2007) وجود ارتباط موجب بين التفكير الإيجابي والتفاؤل.

وتتفق نتائج الدراسة الراهنة مع ما يشير إليه (Koizumi, 1995) التي كشفت عن وجود علاقة طردية بين توقع الفشل وانخفاض تقدير الذات، وكذلك وجود علاقة عكسية بين التفاؤل وانخفاض تقدير الذات. وقد أشار (Stephen, 1992) إلي وجود علاقة عكسية بين التشاؤم وتقدير الذات. بينما تبين في دراسة (عباس بلقوميدي، ٢٠١٢) أنه لا توجد علاقة بين طريقة تفكير الفرد وتقديره لذاته؛ وواضحة نتائج دراسة (حنان عبد العزيز، ٢٠١٢) أ، هناك علاقات جوهرية بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات المرتفع وبين التفكير السلبي وتقدير الذات المنخفض. وأشارت نتائج دراسة (Elizabeth, 2013) إلي وجود إرتباطات جوهرية بين أساليب تفكير الفرد وتقديره لذاته.

نتائج الفرض الثاني:

لاختبار هذا الفرض تم حساب الفروق بين الذكور والاناث في كل متغيرات الدراسة

جدول (٧)

مستوي الدلالة	قيمة ت	الاناث		الذكور		مجموعات المقارنة المقاييس
		ع	م	ع	م	
غير دالة	2.19	3.47	52.84	2.19	56.31	التفكير الايجابي
غير دالة	1.05	1.73	48.65	3.71	51.47	التفاؤل
غير دالة	2.19	2.77	34.82	2.21	32.81	تقدير الذات

يتضح من هذا الجدول عدم تحقق الفرض الثاني للدراسة حيث تبين عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والاناث في كل من التفكير الإيجابي والتفاؤل وتقدير الذات.

د. فيفيان أحمد فؤاد

تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات منها دراسة (Maurizo,2003) و (Munro,2004) و (Elmeads,2004) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي كما أشارت نتائج دراسات عديدة منها (زياد بركات، ٢٠٠٥) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين من طلبة الجامعة في بعض أبعاد الشخصية وهي التفاؤل والانبساط والعصابية. كما كشفت نتائج دراسات (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٨) و (زياد بركات، ١٩٩٨) و (فيصل حمدان، ١٩٩٩) عن عدم وجود فروق بين الجنسين في التفاؤل وأشارت نتائج دراسة (سامر رضوان، ٢٠٠١) التي عدم وجود ارتباطات جوهرية بين النوع والتفاؤل بينما توجد ارتباطات جوهرية بين النوع والاكتئاب بما يتضمنه من سلوكيات ونظرة تشاؤمية للحياة.

ولكن هناك العديد من الدراسات التي أوضحت وجود فروق بين الجنسين في التفاؤل أوضحت نتائج غالبيتها أن الذكور أكثر تفاؤلاً بالمقارنة بالاناث من هذه الدراسات (حسن عبد اللطيف، لؤلؤة حمادة، ١٩٩٨) و (مايسة شكري، ١٩٩٩) و (عويد المشعان، ٢٠٠٠)؛ بينما أشارت نتائج دراسات (Rich,Dahlheimer,2001) و (John et al , 2007) إلى أن الإناث أكثر تفاؤلاً بالمقارنة بالذكور منها.

نتائج الفرض الثالث:

لاختبار هذا الفرض تم اجراء المقارنات بين مرتفعي ومنخفضي التفكير الايجابي في كل من التفاؤل وتقدير الذات باستخدام اختبارات للمجموعتين المستقلتين علي النحو التالي:

جدول (٨)

يوضح المقارنات بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي التفكير الايجابي علي مقياسي التفاؤل وتقدير الذات

مستوى الدلالة	قيمة ت	منخفضي التفكير الايجابي		مرتفعي التفكير الايجابي		مجموعات المقارنة المقاييس
		ع	م	ع	م	
,٠٠١	٢,٨٥	٢,٣١	٢٤,٩٣	٢,٤٤	٣٢,٦١	التفاؤل
,٠١	١,٨٢	١,٨٢	١٧,٩١	١,٩١	٢٦,١٧	تقدير الذات

يتضح من الجدول السابق ارتفاع متوسطات درجات مرتفعي التفكير الايجابي علي مقياسي التفاؤل وتقدير الذات بالمقارنة بمتوسطات درجات منخفضي التفكير الايجابي.

التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات

تتفق هذه النتيجة مع ما ذكره (حسن الفنجري، ٢٠٠٨) من أن التفاؤل يمثل ركيزة أساسية يقوم عليها التفكير الإيجابي، ويؤكد ذلك نتائج دراسة (فيصل حمدان، ١٩٩٩) التي كشفت عن ارتباط التفاؤل بالسلامة النفسية وتري الباحثة الحالية أن التفكير الإيجابي من مؤشرات السلامة النفسية ويقوم علي التفاؤل الواقعي في تقييم الأمور والأحداث. ويشير (علي عسكر، ٢٠٠٠) إلي أن التفاؤل ينبع من ثقة الفرد في نفسه وفي قدراته علي تحقيق الأهداف ومواصلة بذل الجهد مما يسهم في زيادة قدرة الفرد علي مواجهة المواقف الصاغطة.

نتائج الفرض الرابع:

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام الانحدار المتعدد باعتبار أن التفاؤل وتقدير الذات متغيرات مستقلة منبئة بالتفكير الإيجابي (متغير تابع) .

جدول (٩)

يوضح انحدار كل من التفاؤل وتقدير الذات علي التفكير الإيجابي

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الإرتباط البسيط	الإرتباط المتعدد	نسبة المساهمة	بيتا	قيمة ت	مستوي الدالة
التفاؤل	تقدير الذات	٠,٥٣	٠,٧٤	٠,٤٦	٠,١٩	٢,٩٧	٠,٠١
تقدير الذات		٠,٥١	٠,٥٥	٠,٣٧	٠,٣٥	٨٧,٣	٠,٠١

الثابت العام = ٤,٦١

يتضح من الجدول صحة الفرض الرابع وأن التفاؤل وتقدير الذات منبئات بالتفكير الإيجابي، تتفق هذه النتيجة مع ما كشفت عنه دراسة (Turkum,2005) من أن الرضا عن الحياة والسعادة من أهم المنبئات بالتفاؤل؛ كما أشار (Wong & Fielding,2007) إلي وجود ارتباط جوهري موجب بين التفاؤل ونوعية الحياة، وطالما كانت نوعية الحياة بما تتضمنه من رضا الفرد عنها تعكس درجة من التفكير الإيجابي للفرد وترتبط في نفس الوقت بالتفاؤل وبناء عليه يمكن اعتبار التفاؤل من المتغيرات المنبئة بالتفكير الإيجابي.

كما أشارت نتائج دراسة (Peterson,2007) إلي ميل منخفضي تقدير الذات الي أساليب التفكير التقليدية والمحافظة بينما يتميز مرتفعي تقدير الذات بأساليب التفكير المتحررة والتي تعد من أهم خصائص التفكير الإيجابي وبالتالي يمكن تناول تقدير الذات كأحد المنبئات بالتفكير الإيجابي؛ ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه نتائج دراسة

(Elizabeth,2013) من وجود إرتباط موجب بين تقدير الذات والمرونة وتعد المرونة من خصائص التفكير الايجابي ومن المنبئات به. ويتسق مع ما أوضحه (Belching et al,2012,) من ان التفكير الايجابي إعتبره نمط من التفكير يزيد من تقييم الفرد إيجابياً لذاته في ضوء إدراكه لفعاليتيه في حل المشكلات ؛ ويتفق أيضاً مع ما أشار اليه(يحي النجار، عبد الرؤف الطلاع ،٢٠١٥) من أن التفكير الايجابي يقوم علي تركيز الفرد علي مواطن قوته وتحديده لها وثقته في قدراته الذهنية. كما أوضح (أسامة الحريري ،٢٠٠٢) لأن التوقع الايجابي للمواقف والأمور (التقاؤل) والتقدير الايجابي للذات يمثلان جوانب أساسية في التفكير الايجابي ومن ثم يمثلان منبئات به.

التوصيات:

- ١- تشجيع الطلاب علي تحديد أهدافهم وتوقع النتائج الايجابية مع الثقة في النفس وتجنب الرتابة والتفكير الروتيني والتدريب علي ترابط محتوى التفكير واستخدام الامكانات الذهنية والخبرات الحياتية والمهارات الشخصية في تحقيق الأهداف والتغلب علي المشكلات والنجاح في مختلف مجالات الحياة.
- ٢- تصميم برامج تدريبية تعني بتنظيم التفكير الذي يجمع بين التقاؤل الواقعي الذي يأخذ السلبيات في الاعتبار ويحاول التغلب عليها باستخدام قواعد التفكير الايجابي.
- ٣- الاهتمام بتوجيه الوالدين والقائمين علي التنشئة سواء كانوا مدرسين في المدارس أو أعضاء هيئة التدريس في الجامعات علي تشجيع الأبناء والطلاب علي التفكير الايجابي ومحاولة تطبيق ذلك في مختلف المواقف.
- ٤- توجيه الأخصائيين النفسيين في المدارس والجامعات نحو العمل علي تنمية التفكير الايجابي لدي الطلاب.

المراجع العربية:

١. أحمد إسماعيل (٢٠٠١): التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدي عينة من طلبة جامعة أم القرى، *المجلة التربوية*، المجلد ١٥، العدد ٦٠، ص ص ٥١ - ٨١.
٢. أحمد جودة، ومحمد عسليبة (٢٠١٣): *علم النفس الإيجابي*. الطبعة الثانية، القدس، غزة، مكتبة الطالب للطباعة والنشر.
٣. أحمد صالح (١٩٩٥) قياس تقدير الذات لطلاب الجامعة، *مجلة التقييم والقياس النفسي والتربوي* جامعة الإسكندرية، العدد (٦) ص ص ٨ - ١٧.
٤. أحمد عبد الخالق (١٩٩٦): *دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم*، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- ٥- أحمد عبد الخالق (١٩٩٦): *التفاؤل وصحة الجسم: دراسة عالمية*، *مجلة العلوم الإجتماعية*، المجلد ٢٦، العدد ٢، ص ص ٤٥ - ٦١.
٥. أحمد عبد الخالق (٢٠١٥): *علم نفس الشخصية*، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٦. أسامة الحريري (٢٠٠٢): *التطوير الذاتي*، المملكة العربية السعودية، جدة: دار المجتمع، الطبعة الأولى.
٧. أمزيان زوييدة (٢٠٠٧): *علاقة تقدير الذات بمشكلاته حاجاته الإرشادية*، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الجزائر، كلية الإنسانيات.
٨. حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٨): *فاعلية إستخدام بعض إستراتيجيات علم النفس الإيجابي في التحقيق من قلق المستقبل*، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مجلد (١٨)، رقم (٥٨)، ص ص ٣٥ - ٧٨.
٩. حسن عبد اللطيف، لؤلؤة حمادة (١٩٩٨) *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعدي الشخصية والإنبساط والعصابية*. *مجلة العلوم الإجتماعية*، المجلد ٢٦، العدد الأول، ص ص ٤٣ - ١٠٤.

د. فيفيان أحمد فؤاد

١٠. حنان عبد العزيز (٢٠١٢): نمط التفكير وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، كلية العلوم الإجتماعية، قسم علم النفس ..
١١. رجاء أبو علام (٢٠٠٣): علم النفس التربوي، الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع ، الطبعة الثانية.
١٢. زياد أمين بركات (١٩٩٨): دراسة في سيكولوجية الشخصية: التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي ، العدد ١١ ، ص ص ٥٥-٧٦ .
١٣. زياد أمين بركات (٢٠٠٥): أنماط التفكير والتعلم لدى الطلبة الذين يستخدمون اليد اليسرى في الكتابة وعلاقتها ببعض السمات النفسية والشخصية، مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات، المجلد ٧، العدد ٢ ، ص ص ١٠٩- ١٣٨ .
١٤. زينب بدر (٢٠٠٧): أساليب التفكير وعلاقتها بمتغيرات الشخصية لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (١٧)، العدد (٥٤)، ص ص ٢٠٠- ٢٢٩ .
١٥. سامر جميل رضوان (٢٠٠١): الاكتئاب والتشاؤم: دراسة ارتباطية، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد ٢٣، العدد ١، ص ص ١٣- ٤٨ .
١٦. شاكرا خلف (٢٠٠٠): الإعتيادية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن . رسالة نكتوراه (غير منشورة) ، الأردن، كلية التربية : جامعة المستنصرية
١٧. صالح أبو جادو (١٩٩٨): سيكولوجية النشأة الإجتماعية. الأردن عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة
١٨. صفوت فرج (١٩٩٧): القياس النفسي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية الطبعة الثانية.
١٩. صلاح صالح معمار (٢٠٠٦): عالم التفكير الأردن: ديون للطباعة والنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى.

التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات

٢٠. عباس بلقوميدي (٢٠١٢): أساليب التفكير وعلاقتها بتقدير الذات في ضوء متغيري الجنس والتخصص: دراسة مقارنة علي تلاميذ المرحلة الثانوية بالجزائر، *مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية* ، العدد (٩)، ص ص ١٢٣ - ١٣٨ .
٢١. عبد الرحمن سليمان (١٩٩٩): بناء مقياس تقدير الذات لدي عينة من أطفال المرحلة الابتدائية في دولة قطر، *مجلة علم النفس*، المجلد (٣)، ص ص ٤٥ - ١١ .
٢٢. عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨): *مقياس التفكير الإيجابي* ، القاهرة: دار الكتب.
٢٣. عبد الوهاب كامل (١٩٩٩): *التعلم العلاجي بين النظرية والتطبيق: الأسس العلمية لبرامج تعديل السلوك*، القاهرة: دار النهضة المصرية.
٢٤. علي عسكر (٢٠٠٠): *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*، الكويت ، دار الكتاب الحديث، الطبعة الثانية
٢٥. عمر العويذة (٢٠٠٢): *التدين والتكيف النفسي*، الجزائر: دار الهوي للطباعة والنشر .
٢٦. عويد سلطان المشعان (٢٠٠٠): *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والجسمية وضغوط أحداث الحياة لدي طلبة الجامعة*، *مجلة دراسات نفسية* ، المجلد ١٠ ، العدد ٤ ، ص ص ٥٠٥ - ٥٣١
٢٧. فيصل حمدان (١٩٩٩): *سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدي طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين*، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين.
٢٨. فيفيان أحمد فؤاد (٢٠٠١): *العلاقة بين التعرض لمثيرات المشقة والإصابة بسرطان الثدي: مع إشارة خاصة للتأثير المعدل لبعض سمات الشخصية* ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية الآداب - جامعة القاهرة ، قسم علم النفس.
٢٩. فيوليت فؤاد إبراهيم (١٩٩٨): *دراسات في سيكولوجية النمو*، القاخرة: مكتبة زهراء الشرق للطباعة والنشر .
٣٠. مايسة شكري (١٩٩٩): *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة*. *مجلة دراسات نفسية*، المجلد ٩ ، العدد ٣، ص ص ٣٨٨ - ٤١٥ .

د. فيفيان أحمد فؤاد

٣١. المتقن (٢٠٠٤): قاموس علم النفس، بيروت، دار الكتاب الجامعي للنشر.
٣٢. مجدي أحمد، أحمد عبد الخالق (١٩٩٦): دليل تعليمات القائمة العربية للتقاؤل والتشاؤم، الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
٣٣. مجدي حبيب (١٩٩٥): دراسات في أساليب التفكير، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية
٣٤. مجدي حبيب (١٩٩٦): التفكير: الأسس النظرية والاستراتيجيات، القاهرة: دار النهضة المصرية
٣٥. محمد أمين، مصطفى الهيلات (٢٠١١): الأنماط الفكرية للطلبات المتفوقات أكاديمياً في كلية الأميرة عالية الجامعية، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد ٣٨، العدد ١، ص ٣٥٩ - ٣٧١.
٣٦. محمد بكر نوفل (٢٠٠٨): تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل، الطبعة الأولى، الأردن: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.
٣٧. محمد جهاد جمل (٢٠١١): العمليات الذهنية ومهارات التفكير من خلال عمليتي التعلم والتعليم، العين: دار الكتاب الجامعي.
٣٨. محمد نجيب الصبوة (٢٠٠٨): علم النفس الإيجابي: تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له. مجلة علم النفس، المجلد السابع، العدد الأول، ص ٧٦ - ٧٩.
٣٩. محمد نجيب الصبوة (٢٠١٠): دور علم النفس الإيجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي. مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد التاسع، العدد الأول، ص ١ - ٢٥.
٤٠. ممدوحة سلامة (١٩٩١): المعاناه الاقتصادية في علاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثاني، ص ٣٨ - ٤٧.
٤١. ممدوحة سلامة (١٩٩١): إستبيان تقدير الشخصية للكبار، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات

٤٢. موسوعة علم النفس والتربية (٢٠١١): الأمراض العقلية والطب العقلي والطب النفسي، لبنان : دار الثقافة للنشر والتوزيع
٤٣. مؤيد أسعد دناوي (٢٠٠٨): تطوير مهارات التفكير الإبداعي، الأردن: عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.
٤٤. نجوي السيد بنيس (١٩٩٥): الكفاية الشخصية وتقدير الذات وعلاقتها بأمراض الإكتئاب لدي المراهقين، رسالة نكتوراه (غير منشورة) جامعة الزقازيق، كلية الآداب - قسم علم النفس
٤٥. هدي جعفر حسن (٢٠٠٦): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بضغط العمل، مجلة دراسات نفسية، مجلد ٦، العدد ١، ص ٨٣ - ١١٢ .
٤٦. وفاء محمد مصطفى (٢٠٠٣): حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي. ط ١ ، بيروت: دار ابن حزم للطباعة والنشر .
٤٧. يحيى النجار، عبد الرؤوف الطلاع (٢٠١٥): التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدي العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، مجلة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، المجلد (٢٩) ، العدد (٢) ، ص ١ - ٣٨
48. Aspinwall, L.G. & Staudinger, LL. M. (2003): psychology of human strengths: some central issues of an emerging fields In Lisa, G Aspinwall and L.L.Rsula, M, Staudinger , (Ed .) , Amazon_kindle psychology of human strengths: fundamental questions and future directions for positive psychology_. New York: Brunner Routledge.
49. Balkis, M. & Kicker, G.B. (2005): The relationship between thinking styles and personality types. *Journal of social behavior & personality*, Vol.33, No.3, PP.283 – 294.
50. Belching , M. P.C (2012). *Effects of prior expectancy performance outcome on attributions stable factors in high performance competitive students*, physical education research, Vol.(14),No.2,pp1-8.
51. Carver. & Shier, M .F. (2003) . Three human strengths. In Lis Aspin wall and LLrsula M. Staudinger. (Ed.),_Amazon kindle psychology of human strengths. Fundamental questions and

- future directions for positive psychology. New York: Brunner Routledge
52. Caprara , G.V. & Cervone , D. (2003) . A conception of personality for psychology of human strength In: Lisa. G . Aspinwal and LLrsula , M. Staudinger , (Eds .). Amazon kindles of psychology of human strength: Fundamental questions and future directions for positive psychology. New York Brunner – Rutledge .
53. Easter book, G (2001): Integrating positive psychology into schools implications for Practice. *Journal of psychology in schools*, vol. 41, No. 1, PP 20-23.
54. Elizabeth, S. (2013) : Relationship between resilience ,self-efficacy and thinking styles in Italian middle adolescents . *journal of social and behavioral sciences* , vol.42,pp 838 – 845.
55. Fennell,M.J.(1996)”*Distraction in neurotic and endogenous depression in an investigation of negative thinking in major depressive disorders* “ *Psychological medicine*,Vol.17,No.2,pp 441-452.
56. Goodhart,D.E.(1999)”The effects of positive and negative thinking on performance in an achievement situations “*Journal of personality and social psychology*,vol.51,No.1,pp117-124.
57. Grimes ,A.P.(2001)”Optimism –Pessimism, life events and depressive symptomatology among younger and older adults ,*Journal of personality and social psychology* ,Vol .93,No.3,PP 155 – 191.
58. Hardin ,E.(2002)”*Depression and social anxiety among Asian and European American :The roles of self – discrepancy, Optimism and pessimism* .Eric document reproduction, No 168 ,pp 115 -137 .
59. Harrison, A. & Bramson , R(1982):*Styles of thinking strategies of asking , making decisions and solving problems* .New York: Anchor .
60. Hart,K.&Hittner,J.(1995)”Optimism and pessimism associations to coping and anger - reactivity “*Journal of social psychology* ,Vol.143,No.2,pp 47 – 67.
61. John, M., Seligman, M, Peterson , c. , Alex , M . Joseph, s. c. & park , N. (2007): character strengths in United Kingdom: The

- VIA inventory of strengths. *Journal of personality and individual differences*. vol. 43, PP.341 -351.
62. Koizumi,R.(1995)"Feeling of optimism and pessimism in Japanese studentstransition to junior high school .*Journal of psychology* ,Vol.158,No.1,PP 243 -297.
63. Maurizio, F. (2003): hostility changes following anti - depressant treatment, *Journal of psychiatric research*, vol. (11). PP 25 – 47
64. Peterson, C. R, Biermann, L., psychology discovers happiness: I am ok, *The new republic journal*, vol. (5), pp15-27
65. Peterson, c., Ruch,W.,Parkman,N., & Seligman , M . (2007) :Strengths of character ,orientation to happiness and life satisfaction .*Journal of positive psychology*, Vol.(2),N0(3),PP149 – 156.
66. Rich, A. & Dahlheimer,D.(2001)"The power of negative thinking :A new perspective on irrational cognitions "*Journal of cognitive psychotherapy* .Vol.3, No.1,pp15-30.
67. Seligman, M , (2002): positive psychology , positive prevention & positive therapy . In C.R & S. J. Lopez. (Eds) (2002): Handbook of positive psychology, New York: Oxford University press
68. Seligman, M., Steen,T., Park., &Peterson, (2005)*Positive psychology progress "* Empirical validation of interventions" *American psychologist*, Vol. 60, No,5 ,pp. 410 – 420
69. Sternberg, R. (1997): *Thinking styles: Theory and assessment at the interface between intelligence and personality*: New York: Cambridge University press
70. Sternberg, R. (1999): Styles of thinking, *Canadian journal of school psychology*, Vol, 2, No 1, PP 13 -47 .
71. Stephen , D.(1992) Anticipatory cognitive strategies :The positive side of negative thinking (optimism , pessimism and motivation), *Journal of health psychology* ,Vol.95,No.2,pp 115 -141.
72. Taylor . Kemeng, M, Reed, G, Bower, j & Grunewald T. (2000): *Psychology resources*, positive illusions and health. *American Psychology*, Vol ,55 , PP 99-108.
73. Teasdale, J.D. (1993) "*Negative thinking in depression: cause, effect or reciprocal relationship* "Advances in behavior research and therapy,Vol.5,No.1,pp3-25 .

74. Turkum, A (2005). *Do optimism, social network, richness and submissive behaviors predict well-being? Study with a Turkish sample*. Social behavior and personality, Vol.33, No.6, pp 619-628.
75. Wong, S. & Fielding, R. (2007) .*Quality of life and pain in Chinese lung cancer patients: is Optimism a moderator or mediator?* Quality of life research, Vol, 16, pp 53- 63.
76. Wong, S. & Lim, T. (2009).*Hope versus optimism in adolescence: Contribution to depression and life satisfaction*. Personality and individual differences, Vol, 46, pp 648 – 652.

Positive thinking in relation to optimism and self- steem

Dr. Vivian Ahmed Fouad Ali Ashmawy
Lecturer of Psychology - Helwan University
Faculty of arts

Abstract

The study manipulates positive thinking in relation to optimism and self – steem within a sample of university students consists of 300 males and 260 females. All answered 3 questionnaire for positive thinking, optimism, and self - steem .The results showed after reaching psychometric validity for all tools that there are significant correlation between positive thinking, optimism and self - steem ;No significant differences between males and females for all the three variables and optimism and self – steem are predictors of positive thinking .