

Artical History

Received
12.01.2020

Accepted
25.01.2020

Available Online
15.02.2020.

**POSITIVE THINKING AND ITS RELATIONSHIB TO
ASSERTIVENESS AND PSYCHOLOGICAL HAPPINESS OF
STUDENTS OF PRINCESS NORAH UNIVERSITY**

Dr. Lobna Sayed Nazmi Mahmoud AL-HAWWARI¹

Abstract

This research aims to get the relationship of positive thinking to assertiveness and psychological happiness, as well as to identify the existence of statistically significant differences between the average scores of students in the section of Childhood and the Section of Psychology on the scale of positive thinking, assertiveness and psychological happiness, has been used in a descriptive method to suit the variables of the study where applied A random sample of 100 female students from the Faculty of Education, Princess Nora University in Riyadh, is divided into two groups: 50 students from the Department of Childhood and 50 students from the Department of Psychology. Variables such as age, IQ level of economic and social level. The results resulted in a positive and statistically significant relationship between positive thinking, assertiveness and psychological happiness, and the analysis resulted in the absence of statistically significant differences between the average scores of female students in the Department of Childhood and Psychology in both positive thinking, assertiveness and psychological happiness on the total score for each scale and the presence of differences Statistically significant at 0.01 in some dimensions such as optimism and emotional control in positive thinking, as well as independence and environmental mastery in psychological happiness.

Regression analysis also resulted in the predictability of assertiveness and psychological happiness through positive thinking as the value of the "P" function at the level of 0.01.

Keywords: positive thinking, Assertiveness, psychological happiness, students of Princess Norah University.

¹ Assistant Professor of Psychology ,Department of Kindergarten - Arab East Colleges,
lobnalhawary@gmail.com

التفكير الإيجابي وعلاقته بتوكيد الذات والسعادة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة

نورة

د.لبنى سيد نظمي محمود الهواري - أستاذ علم النفس المساعد

كليات الشرق العربي

الملخص

يهدف هذا البحث إلى معرفة علاقة التفكير الإيجابي بتوكيد الذات والسعادة النفسية ، كما يهدف إلى التعرف علي وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات بقسم الطفولة وقسم علم النفس علي مقياس التفكير الإيجابي وتوكيد الذات والسعادة النفسية ، وقد تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لمتغيرات الدراسة حيث طبق البحث علي عينة عشوائية قوامها 100 طالبة من طالبات كلية التربية جامعة الأميرة نورة بمدينة الرياض تنقسم الي مجموعتين 50 طالبة من قسم الطفولة و50 طالبة من قسم علم النفس ، حيث تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي وتوكيد الذات والسعادة النفسية وتم تجانس بعض المتغيرات مثل السن ومستوي الذكاء والمستوي الاقتصادي والاجتماعي . وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وتوكيد الذات والسعادة النفسية، كما أسفر التحليل عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات بقسم الطفولة وقسم علم النفس في كل من التفكير الإيجابي وتوكيد الذات والسعادة النفسية على الدرجة الكلية لكل مقياس ووجود فروق دالة احصائية عند مستوي 0.01 في بعض الأبعاد مثل التفاؤل والضبط الانفعالي في التفكير الإيجابي، وأيضا الاستقلالية والتمكن البيئي في السعادة النفسية.

كما أسفر تحليل الانحدار عن امكانية التنبؤ بتوكيد الذات والسعادة النفسية من خلال التفكير الإيجابي حيث أن قيمة "ف" دالة عند مستوي 0.01.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، توكيد الذات، السعادة النفسية، طالبات جامعة الأميرة نورة .

المقدمة :

لقد ميز الله الإنسان عن غيره من الكائنات الأخرى بالتفكير الذي يساعده على مواجهة مشكلات الحياة حيث يشهد العالم المعاصر اليوم مشكلات عديدة تزداد تعقيدا مع التقدم العلمي وأصبحت القدرة على حل المشكلات

تحتاج إلى مزيد من التقنيات للتعامل مع هذه التعقيدات. لقد حظي مفهوم التوكيدية باهتمام الباحثين من علماء النفس في العصر الحديث إذ أصبحت التوكيدية تعبيرا عن عصر لا يوجد مكان فيه للأشخاص غير التوكيديين. فقد شهد هذا العصر انفجار معرفي هائل وتغير في قيم الناس ومعايير سلوكهم وأيديولوجياتهم وأصبح على الإنسان مساندة هذا العصر بأن يكون إيجابيا ومؤكدا لذاته، ولعل مفتاح التفاعل مع تلك التغيرات هو الإيجابية وتوكيد الذات فهي تعد الوسيلة الضرورية والهامة في حل الكثير من المشكلات وبالتالي لم يعد أمام الإنسان في هذا العصر خيار سوي الإيجابية.

ويري كل من Charles&Carver.2000 أن التفكير الإيجابي أحد المرادفات للتوجه التفاؤلي في الحياة وذلك بدوره يؤدي إلى النجاح بما يتضمنه من توقعات ايجابية للسعادة والنجاح والإنجاز ، ويعرف سكوت ديليو (2004) التفكير الإيجابي بأنه قدرتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية حيث لم يعد هناك مكان للذين يميلون إلى العزلة والخوف من مواجهة الآخرين عبر المواقف الحياتية المختلفة بل أصبح لزاما علينا أن نوقن أنه لا حياة بغير توكيدية لأن نقص التوكيدية يؤدي إلى حدوث اضطرابات ومشاكل نفسية وسوء توافق في العمل والحياة، ومن هنا تأتي أهمية ضرورة تدريب الأفراد الذين يعانون من نقص في التوكيدية على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم والدفاع عن حقوقهم الشخصية.

(عن: عبد الرحمن، 2017: 11)

ويعتبر " ولي " هو أول من اقترح مفهوم التوكيدية Assertiveness بدلا من مفهوم الاستثارة Excitation نظرا لأن مفهوم التوكيدية أكثر تحديدا ويبدو أن مفهوم توكيد الذات كان مقصورا على قدرة الفرد على التعبير عن المعارضة بالغضب والاستياء تجاه شخص آخر أو موقف من مواقف العلاقات الاجتماعية ، إلا أن هذا المفهوم قد اتسع فيما بعد ليشمل كل التعبيرات المقبولة اجتماعيا للإفصاح عن الحقوق والمشاعر الشخصية كرفض الطلبات غير المعقولة ، والتعبير عن الضيق والسخط والاشتمزاز والتعبير الصادق عن الاستحسان والإعجاب والتقدير والاحترام والتعبير عن البهجة وتعد هذه أمثلة للسلوك التوكيدي .

(Speed & et.al,2018 :56)

ويشير Cassel&Blackwell,2002 الي الكشف عن وجود ثلاثة مستويات من توكيد الذات (توكيد الذات الإيجابي، توكيد الذات السلبي، غياب توكيد الذات) أما الاصرار الايجابي ينطوي دائما على استخدام العملية لصنع القرار. عادة ما يتضمن التأكيد السلبي محاولة العيش كشخص بالغ قبل أن يصل المرء إلى مرحلة البالغين، ينطوي غياب توكيد الذات على الخوف من ارتكاب الأخطاء، وعادة ما يخلق مثل هذا الإجراء أنماط مفترطة من الخوف.

وهدفت دراسة (Xingchao. Wanga, 2018) إلى معرفة العلاقة بين احترام الذات والاكتماب وذلك لمعرفة التأثير الإيجابي لاحترام الذات وأسفرت النتائج عن أن التدخلات التي تهدف إلى تحسين التأثير الإيجابي أدت إلى حماية البالغين من تدني احترام الذات ومن خطر الاكتماب.

كما أشارت دراسة David.Jimenez.2018 الي وجود علاقة ايجابية بين التوكيدية والأداء الأكاديمي وعلاقة سلبية بين التوكيدية والقلق بين المراهقين. (Speed & et.al,2018 :125)

ويرى الفرد العالم مملوء بالسعادة من خلال التفكير الإيجابي ، ويلاحظ كل ما هو جميل في الأشياء والشخص الإيجابي الوحيد الذي يعلم بوجود أفكار سلبية ولكنه يؤمن بأن لكل مشكلة حلاً، ويمكنه التفكير فيها وحلها من خلال تفكيره الإيجابي، أي أنه يتحدى الحياة بنظرة إيجابية، ويذكر الفقير " أنه مصدر قوة لأنه سيساعد الفرد على التفكير في الحل وبذلك يزداد مهارة وثقة وقوة، لأنه سيتحرر من معاناة وألم التفكير السلبي، من المحتمل ألا يستطيع الفرد التحكم في الظروف، ولكن يستطيع التحكم في أفكاره فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية . (تقي الدين،2015: 12)

ويري علماء النفس أن قدرة الفرد علي الشعور بالسعادة يحددها التفاعل بين الجينات وخبرات الطفولة وكيمياء المخ والأحداث الهامة في الحياة فالجمال الجديد في الأمراض العصبية والعقلية يوضح أن الإنسان يتصرف كوحدة متكاملة والدليل علي ذلك أن هناك توازنا دقيقا بين ما نفكر فيه وما نشعر به يوميا وبين الصحة الذهنية والبدنية حيث يستطيع الفرد أن يجعل نفسه سعيدا أو غير سعيد. (توفيق،2011: 78)

مشكلة الدراسة:

يشير مصطفى(2002) إلى أن التفكير الإيجابي يجعل احتمالات الوقوع في الخطأ قليلة كما أنه يجد من اتخاذ القرارات المتسرعة ومن خصائص المفكرين إيجابيا. كما يشير Connell 2004 الميل والقوة الدافعة لتحقيق ذواتهم وتحسين دوافعهم. وقد قام سيلجمان (2009) بوضع تصنيفٍ لسمات الشخصية الإيجابية تتضمن أربعاً وعشرين سمة انبثقت من ست فضائل هي الحكمة والمعرفة والشجاعة والحب وضبط النفس والسمو وإن توظيف الإنسان لهذه السمات يجعله يحقق السعادة الحقيقية. وإن ما يميز الإنسان عن باقي الكائنات نزعة القوية للتفكير الإيجابي خصوصا الأصحاء فملكات العقل تعد وسائل للتفكير الإيجابي. (عن: عبد الجواد وأحمد، 2012:5)

ويري العديد من علماء النفس المعاصرين أن التوكيدية Assertiveness هي تعبير عن عصر الانفجار المعرفي والإبداع وهي أفضل الطرق لمواجهة التوتر عند توافر التفكير الهادئ للنجاح، والذي يوفر الجو المناسب لإدارة حوار بناء يسمح فيه بحرية التعبير عن الرأي واحترام الآخر، كما تعني الثقة الإيجابية بالنفس والابيجابية في العلاقات

الاجتماعية والتوكيدية يمكن اكتسابها وتعلمها وذلك عن طريق زيادة وعي الفرد بذاته وبمشاعره وانفعالاته، وربط ذلك بقراءة حاجات الآخرين وانطباعاتهم، والعمل علي تحسين أسلوبه في التواصل معهم بما يزيد من انجذابهم له ما يمكنه من التأثير بهم.

ويشير Reade,2005 أن الاستمتاع بالحياة ما هو إلا سلسلة من العمليات الاجتماعية تتضمن تنمية الوعي بالواقع البيئي والتعامل مع مشكلات الوضع الراهن بواقعية وفاعلية وتبني أهداف حياتية من خلال رؤية واضحة تجعل الفرد متسامح مع ذاته ومع الآخرين متقبلاً للآخر بأفكاره وأراءه.

ويري Amichai.et.al,2009 السعادة بأنها ذات طبيعة معقدة ليس من السهل التمتع بها عند كثير من الأفراد بسبب التغيرات التكنولوجية والاجتماعية المعاصرة والتي لا تساعده على التوافق إذا لم يلحق بهذه التغيرات ويتفاعل معها. وتشير أمال عبد القادر (2010) إلى أن السعادة حالة نفسية وعقلية تتسم بالإيجابية يجربها الفرد ذاتياً تتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والشعور بالقدرة على التأثير في المواقف بشكل إيجابي. (عن: الرشيدى، 2017: 158)

وقد اهتمت بعض الدراسات بعمل برامج لتنمية التفكير الإيجابي مثل دراسة أحمد (2017) كما اهتمت دراسات أخرى بالتفكير الإيجابي في علاقته بمتغيرات أخرى مثل دراسة Ramesh, 2013 وأيضاً دراسة عبد الرحمن (2017) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التنظيم الانفعالي في حين اهتمت بعض الدراسات بتوكيد الذات مثل دراسة Speed, 2018 والتي تؤكد علي التدريب علي توكيد الذات ودراسة Zadeh, 2017 تركز علي علاقة توكيد الذات بالرضا الوظيفي ، أما دراسة Mahmoud, 2014 فاهتمت بعلاقة توكيد الذات بالرفاهية النفسية وفعالية النفس ، وقد اهتمت دراسة Cassel, 2002 بالكشف عن مستويات توكيد الذات في حين اهتمت دراسات أخرى بالسعادة النفسية مثل دراسة قاسم و محمود(2018) إلى التعرف علي طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس ، كما اهتمت دراسة الجمال (2013) بعلاقة السعادة بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة ،وقد اهتمت دراسة عبد الجواد وأحمد (2017) إلى التعرف على إسهام كل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي .

لذا تتناول الدراسة الحالية علاقة التفكير الإيجابي بتوكيد الذات والسعادة النفسية لدي طالبات قسم الطفولة وقسم علم النفس بكلية التربية جامعة الأميرة نورة. وتتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي الآتي:

- ما العلاقة بين التفكير الإيجابي وتوكيد الذات والسعادة النفسية لدي طالبات قسم الطفولة وعلم النفس بجامعة الأميرة نورة؟ -وينبثق من هذا السؤال عدة أسئلة فرعية:
- ما العلاقة بين التفكير الإيجابي وتوكيد الذات لدي طالبات جامعة الأميرة نورة؟
- ما العلاقة بين التفكير الإيجابي والسعادة النفسية لدي طالبات جامعة الأميرة نورة؟
- ما العلاقة بين توكيد الذات والسعادة النفسية لدي طالبات جامعة الأميرة نورة؟

- هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الطالبات بقسم الطفولة وقسم علم النفس في كل من التفكير الإيجابي وتوكيد الذات والسعادة النفسية؟
- هل يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية وتوكيد الذات من خلال التفكير الإيجابي؟

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

1. تكتسب هذه الدراسة أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تتناوله بالبحث وكذلك من ندرة البحوث في هذا المجال.
2. إلقاء الضوء على أهمية التفكير الإيجابي وتأثيره على سلوك توكيد الذات مما ينعكس على تنمية الشعور بالسعادة النفسية.
3. إضافة قيمة علمية من خلال الكشف عن العلاقة بين هذه المتغيرات في ضوء ما تسفر عنه نتائج الدراسة
4. الاهتمام بالجوانب الإيجابية في الشخصية وإلقاء الضوء على موضوع السعادة لما له من أهمية خاصة في المرحلة الجامعية.

الأهمية التطبيقية:

1. تفيد الدراسة القائمين على العملية التعليمية في وضع الخطط المناسبة للتدريب على توكيد الذات وكذلك التدريب على التفكير الإيجابي لطالبات الجامعة
2. إفادة المتخصصين في مجال علم النفس في إعداد برامج تدريبية للطالبات لتبصيرهم بمواطن القوة في الشخصية وتنميتها والتغلب على الأفكار السلبية
3. توجيه نظر المسؤولين في مجال الإرشاد النفسي إلى أهمية التفكير الإيجابي وتوكيد الذات في المرحلة الجامعية وانعكاس ذلك على الشعور بالرضا والسعادة النفسية
4. توجيه نظر المتخصصين في التربية وعلم النفس إلى علم النفس الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية والتطبيق العملي في المواقف الحياتية المختلفة لمواجهة ضغوطات الحياة.

مفاهيم الدراسة:

مفهوم التفكير الإيجابي: يعرفه عبد الستار إبراهيم (2010) بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج وتدعيم حل المشكلات من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي يسعى إلى الوصول لحل المشكلة.

ويمكن تعريف التفكير الإيجابي إجرائيا بأنه " مقدار الدرجة التي تحصل عليها الطالبات من حيث الأبعاد المقاسة في مقياس التفكير الإيجابي " ويتحدد التفكير الإيجابي في الدراسة باتخاذ السلوكيات الإيجابية في مقياس عبد الستار ابراهيم.

مفهوم توكيد الذات: يشير طريف شوقي (1998) أن السلوك التوكيدي عبارة عن مهارات سلوكية لفظية وغير لفظية، نوعية موقفية متعلمة، ذات فعالية نسبية، تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الإيجابية (تقدير-ثناء) والسلبية (غضب - احتجاج) بصورة ملائمة، ومقاومة الضغوط التي يمارسها الآخرون عليه لإجباره على إتيان ما لا يرغب، أو الكف عما يرغبه والدفاع عن الحقوق ضد من يحاول انتهاكها شريطة عدم انتهاك الآخرين. (عن: عبد العليم، 2009: 79)

ويمكن تعريفه إجرائيا في هذه الدراسة بأنه "مقدار الدرجة التي تحصل عليها الطالبات من حيث الأبعاد المقاسة في مقياس توكيد الذات " .

مفهوم السعادة النفسية: لقد عرّف Ryff,2008 السعادة بأنها نتائج الشعور أو الوصول لدرجة رضا الفرد عن حياته أو جودة حياته، أو أنّها الشعور المتكرر لانفعالات ومشاعر سارة.

ويمكن تعريف السعادة النفسية إجرائيا: "مقدار الدرجة التي تحصل عليها الطالبات من حيث الأبعاد المقاسة في مقياس السعادة النفسية "من خلال التحكم في السلوك وممارسة الأنشطة التي تؤدي إلى السعادة وتجنب المواقف التي تؤدي إلى عدم السعادة.

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة الجمال (2013) إلى التعرف علي علاقة السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدي طلاب جامعة تبوك حيث طبق مقياس السعادة علي عينة قوامها 258 طالبة منهم 100 طالبا و158 طالبة من كلية التربية والآداب والعلوم وأسفرت النتائج : عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين السعادة والتحصيل ووجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في السعادة النفسية ولا توجد فروق علي مقياس السعادة وفقا للتخصصات العلمية والأدبية - كما يمكن التنبؤ بالتحصيل من السعادة النفسية والاتجاه نحو الدراسة .

وهدفت دراسة Mahmoud & Zaki, 2014 إلى استكشاف العلاقة بين توكيد الذات والرفاهية النفسية وفعالية النفس والتي طبقت على 150 طالبة بكلية التمريض بجامعة عين شمس وهذه الدراسة وصفية، وتم تطبيق استبانة السلوك التوكيدي، مقياس الكفاءة الذاتية العام واستبيان الصحة العامة. وكشفت النتائج وجود علاقة كبيرة بين

توكيد الذات والكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية وتوصي الدراسة بأن تنفذ خدمات الإرشاد بالكلية لمساعدة الطالبات على التعامل مع الضغوطات الأكاديمية والاجتماعية.

وهدفت دراسة علة وبوزاد (2016) إلى البحث في التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة ثلجي بالجزائر، وقد طبق مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار 2010 على عينة قوامها 200 وكانت النتائج كالتالي: ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي بين الطلبة، وكانت الأبعاد الأكثر شيوعا هي الشعور العام بالرضا أولا ثم التقبل الاجتماعي للاختلاف وحب التعلم والفتح المعرفي الصحي والسماحة والضبط الانفعالي والمجازفة الاجتماعية والذكاء الوجداني والتوقعات الاجتماعية الإيجابية والتفاؤل وأخيرا تقبل المسؤولية الشخصية – كما توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي لصالح الإناث

وهدفت دراسة عبد الرحمن (2017) إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التنظيم الانفعالي وذلك تبعا لمتغيرات (الجنس، ومستوى دخل الأسرة، والجامعة، والمعدل التراكمي) وشملت العينة الطلاب من خريجي الجامعات الفلسطينية وعددهم (364) وأسفرت النتائج عن: وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، ولا توجد فروق بين متوسط درجات الطلاب في التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي تعزي لمتغير (الجنس أو الدخل أو الجامعة) لكن توجد فروق تعزي لمتغير المعدل التراكمي.

وهدفت دراسة أحمد (2017) إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة كلية التربية بالوادي الجديد في مصر على عينة قوامها 60 طالب وطالبة وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى 0.01 بين المجموعة التجريبية والضابطة وعدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في مهارات التفكير الإيجابي.

وتهدف دراسة Zadeh & Hashmi, 2017 الي البحث في العلاقة بين مستويات التوكيد والرضا الوظيفي والتوتر بين العاملين في المستشفى. ، تكونت العينة من 132 مشارك تم اختيارهم من بين العاملين في مستشفى شيراز وتم جمع المعلومات من خلال استبيان تأكيد الذات، استبيان الرضا المهني لدى دانتي والإجهااد المهني وتشير نتائج هذا البحث إلى أن التوكيد هو مؤشر سلبي لعدم توافق الأدوار، وغموض الدور في العلاقة مع الزملاء ودرجة الإجهااد بأكملها. أيضا، هو مؤشر إيجابي للنتيجة بأكملها وأبعاد مثل النجاح والامتنان والمسؤولية وطبيعة العمل وإدارة العلاقات الإنسانية.

وتهدف دراسة الفزاري (2017) الي الكشف عن علاقة السعادة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس ببعض المتغيرات حيث تم تطبيق استبانة خاصة تكونت من 36 عبارة تشمل ثلاثة محاور (الجانب الشخصي – الجانب الأكاديمي – الجانب الاجتماعي) على عينة قوامها 490 طالبا وطالبة من مختلف كليات الجامعة وتوصلت الدراسة الي أن الغالبية العظمي من الطلاب لديهم مستوى متوسط من السعادة النفسية 69.8% كذلك أن متغير النوع ومكان السكن لهما تأثير على مستوى السعادة النفسية.

وهدفت دراسة عبد الجواد وأحمد (2017) إلى التعرف على إسهام كل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي. وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة، تكونت عينة الدراسة من (130) من طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة المنيا، وقد توصلت الدراسة إلى عدم جود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التدفق النفسي وأبعاده، وفي التفكير الإيجابي وأبعاده، وفي السلوك التوكيدي وأبعاده، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي ومقياس السلوك التوكيدي.

وهدفت دراسة قاسم ومحمود (2018) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدي عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج وكذلك الكشف عن الفروق في كل من السعادة النفسية والمرونة والثقة تبعاً لاختلاف النوع إلى جانب التعرف على مقدار إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إحصائية دالة موجبة بين درجات أفراد العينة على مقياس السعادة وعلى مقياس المرونة بأبعاده والثقة ببعديه كما توصلت إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث على مقياس السعادة ولكن توجد فروق دالة في مقياس المرونة والثقة بأبعادهما تبعاً للنوع كما وجد فروق دالة إحصائية في إسهام متغيري الثقة والمرونة في التنبؤ بالسعادة .

وتهدف دراسة Speed & et.al,2018 إلى التعرف على تأكيد الذات، وهي دراسة وصفية تشير إلى أهمية تأكيد الذات في مجال العلاج النفسي وأن السلوك التوكيدي هو عامل ذو صلة يرتبط بمجموعة متنوعة من المشاكل السريرية، ، وكذلك فوائد التدريب على تأكيد الذات في تحسين الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق، وكذلك المشاكل غير السريرية، مثل احترام الذات ورضا العلاقة .

تعقيب على الدراسات السابقة:

نلاحظ أن الدراسات السابقة اختلفت في تناول بعض المتغيرات التي لها علاقة بكل من التفكير الإيجابي وتوكيد الذات والسعادة النفسية وأيضا في المرحلة العمرية والجنس إلا أنها اتفقت جميعا على أهمية عمل برامج لتنمية التفكير الإيجابي وأيضا على أهمية توكيد الذات وأهمية الشعور بالسعادة النفسية، كما نلاحظ على معظم الدراسات ارتباط توكيد الذات إيجابيا بالجوانب الإيجابية للشخصية مثل الكفاءة الذاتية والأكاديمية والتوافق النفسي الاجتماعي، الشعور بالسعادة، الرفاهية النفسية.

فروض الدراسة:

1-توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وتوكيد الذات لدى طالبات جامعة الأميرة نورة.

- 2-توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والسعادة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة.
- 3-توجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين توكيد الذات والسعادة النفسية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة.
- 4-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات بقسم الطفولة ومتوسط درجات الطالبات بقسم علم النفس على كل من (التفكير الإيجابي -توكيد الذات - السعادة النفسية)
- 5-يمكن التنبؤ بتوكيد الذات والسعادة النفسية من خلال التفكير الإيجابي

الإطار النظري :

أولاً: التفكير الإيجابي:

يعرفه Ramesh.et.al, 2013 بأنه نوع من التفكير يركز على جوانب القوة عند الفرد بدلا من جوانب الضعف والاهتمام بالفرص المتاحة بدلا من الأخطار وقياس الجوانب الإيجابية في الفرد. ومن خلال التفكير الإيجابي يرى الفرد العالم مملوء بالسعادة، والفرد الإيجابي يعلم بوجود أفكار سلبية ولكنه يؤمن بأن لكل مشكلة حلاً، ويمكنه التفكير فيها وحلها من خلال تفكيره الإيجابي. لذا فالتفكير الإيجابي يساعد الفرد في مواجهة مشاكله بالتحدي وإيجاد حلول صحيحة لمشاكله بحيث يكون اجتماعي ويتسم بالتفاؤل والثقة بالنفس وحبّ التغيير وخوض المغامرات فالتفكير الإيجابي يعطي الطاقة والنشاط والقوة كما يؤثر على الأحاسيس فهي رد الفعل لما يحدث في داخلنا من أفكار، حيث يقلل من تأثير الضغوطات على صحة الإنسان ونفسيته، ومن مخاطر إصابته بالاكتئاب ويقوي التفكير الإيجابي الجهاز المناعي.

ثانياً: توكيد الذات:

ظهر مصطلح التوكيدية Assertiveness في عام 1949م علي يد سالتر Salter الذي أوضح أن الاستشارة أساس الوجود وأن الشخص الاستثنائي جريء-مقدام يعبر عن مشاعره الخالية من القلق بصراحة ووضوح دون كف للحاجات والرغبات أما الشخص الكفي هو الذي يكف انفعالاته هو شخص متردد يرضي الآخرين على حساب ذاته.

وتوكيد الذات هو التمسك بحقوق الفرد الشخصية والتعبير عن افكاره ومشاعره ومعتقداته بطرق ملائمة حيث يحاول من خلال السلوك التوكيدي ان يقول ما يشعر به أو يفكر به دون محاولة السيطرة على الآخر او التحكم به أو التقليل من شأنه.

ومن خصائص الشخصية التوكيدية القدرة عن التعبير عن النفس بواسطة الكلمات والتصرفات حيث يقول الفرد نعم في حال الموافقة ولا في حال الرفض والقدرة عن التعبير عن المشاعر الإيجابية بما فيها المحبة والود والمدح والإعجاب في الأوقات المناسبة ، وأيضا الإيجابية والمضي قدما نحو تحقيق ما يهدف إليه عكس الشخصية السلبية التي تنتظر الأشياء لتحدث كما أنه من خصائص الشخصية التوكيدية القدرة علي المطالبة بالحقوق دون المساس بحقوق الآخرين ، والقدرة علي استعمال لغة جسد توكيدية تساعد في التعبير عن صدق المشاعر والانفعالات . (حجازي،2012: 5-10)

مكونات توكيد الذات:

(أ) المكونات غير اللفظية للتوكيد Nonverbal components

تعتبر المكونات غير اللفظية من العناصر الأساسية لتوكيد الذات، فضلا عن أن قدرة الفرد على استخدامها تزيد من مهاراته التوكيدية. وأن استخدام الجوانب غير اللفظية سيقوي تأثير الفرد على الطرف الآخر، وإن عجز الفرد عن استخدامها سيقبل من تأثير هذا السلوك مثل الابتسامة والتقاء العيون.

(ب) المكونات اللفظية للتوكيد Verbal components

اعتمد الباحثون على المقاييس النفسية لقياس المكونات اللفظية للتوكيدية , وقد استخدم الباحثون التحليل العاملي ؛ للتوصل إلي الفئات الأعم تنظيمًا لتلك السلوكيات (David.Jimenez.2018 :44)
ثالثا السعادة النفسية:

يشير Strohminger &Newman 2017 أن السعادة النفسية لا تعني فقط غياب المشاعر السلبية ولكنها تعني أيضا وجود عدد من الحالات الانفعالية والمعرفية التي تتسم بالإيجابية.

ويري Carr, 2013 أن السعادة النفسية شعور داخلي ايجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة.

وتعد السعادة مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام وتشمل استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار ومقاومة الضغوط الاجتماعية وضبط السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين وقدرته على التمكن من البيئة والاستفادة بطريقة ايجابية من الظروف المحيطة وكذلك قدرة الفرد على التطور الشخصي لتنمية قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية والتفاؤل ، كما تشير السعادة الي قدرة الفرد علي تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي وأن تكون له رؤية واضحة توجه سلوكياته وأخيرا قدرة الفرد علي تحقيق الذات . (Ryff & Singer, 2008: 76)

ومن أهم الأسباب التي تدفع الفرد إلى الشعور بالسعادة الامتنان والعرفان بالجميل لكل شيء رائع في الحياة، حيث أن التفكير الإيجابي يساعد كثيراً في زيادتها، لذا فمن المفضل أن يقوم الفرد بالتركيز على الأشياء الإيجابية في حياته وينبغي التعرف على الأوقات التي نكون فيها أسعد حالاً ونعمل على الإكثار منها وذلك بممارسة الأنشطة التي تنجح في الشعور بالسعادة والتعرف على الأوقات التي نكون فيها أقل سعادة ونعمل على تجنب المواقف التي تشعر الفرد بأنه غير سعيد. (جون آدير، 2012: 15)

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على استخدام المنهج الوصفي لمعرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وتوكيد الذات والسعادة النفسية وذلك بما يتلاءم مع متغيرات البحث
عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية قوامها (100) طالبة من طالبات كلية التربية جامعة الأميرة نورة بمدينة الرياض من قسم الطفولة وقسم علم النفس حيث تتكون كل مجموعة من 50 طالبة وتم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي وتوكيد الذات والسعادة النفسية وتم تجانس بعض المتغيرات مثل السن والمستوي الاقتصادي والاجتماعي

أدوات الدراسة: -مقياس التفكير الإيجابي، إعداد عبد الستار إبراهيم 2011م
- مقياس توكيد الذات، إعداد طريف شوقي 2010م
-مقياس السعادة النفسية (Ryff & Singer 2008)

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام برنامج SPSS لحساب المعاملات الإحصائية باستخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرات وأيضاً استخدام T-Test لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط درجات طالبات قسم الطفولة وقسم علم النفس في كل من التفكير الإيجابي وتوكيد الذات والسعادة النفسية.

عرض النتائج: أسفر التحليل الإحصائي عن النتائج الآتية:

- 1-أسفر التحليل عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وتوكيد الذات
- 2-أسفر التحليل عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والسعادة النفسية
- 3-كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائياً بين توكيد الذات والسعادة النفسية
- 4-لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات بقسم الطفولة وقسم علم النفس سواء في التفكير الإيجابي أو توكيد الذات أو السعادة النفسية

5- يمكن التنبؤ بتوكيد الذات والسعادة النفسية من خلال التفكير الإيجابي

الجدول الإحصائية:

جدول (1) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي

وتوكيد الذات (الأبعاد والدرجة الكلية)

الدرجة الكلية	حب المخاطرة	تحمل المسؤولية	الرضا عن الحياة	الضبط الانفعالي	التفاؤل	التفكير الإيجابي / توكيد الذات
*.844	*.708	*.912	*.862	*.698	*.720	المبادأة بالفاعل
*.903	*.831	*.765	*.690	*.750	*.865	التعبير عن المشاعر الإيجابية
*.809	*.764	*.801	*.758	*.822	*.689	الدفاع عن الحقوق العامة
*.751	*.678	*.735	*.693	*.745	*.775	تقبل وتوجيه النقد
*.864	*.781	*.843	*.789	*.856	*.832	رفض المطالب غير المعقولة
*.822	*.789	*.846	*.887	*.753	*.943	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (1) وجود علاقة دالة موجبة بين التفكير الإيجابي وتوكيد الذات حيث أن معاملات الارتباط دالة عند 0.01 على الدرجة الكلية والأبعاد المقاسة

جدول (2) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي

والسعادة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)

الدرجة الكلية	حب المخاطرة	تحمل المسؤولية	الرضا عن الحياة	الضبط الانفعالي	التفاؤل	التفكير الإيجابي / السعادة النفسية
*.882	*.871	*.714	*.675	*.834	*.771	الاستقلالية
*.910	*.745	*.687	*.710	*.753	*.687	التمكن البيئي
*.789	*.634	*.806	*.705	*.802	*.813	التطور الشخصي
*.827	*.805	*.699	*.902	*.756	*.654	العلاقات الاجتماعية مع الآخرين
*.876	*.652	*.700	*.876	*.750	*.832	الأهداف في الحياة
*.841	*.775	*.781	*.688	*.819	*.705	تقبل الذات
*.895	*.746	*.779	*.829	*.738	*.831	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (2) وجود علاقة دالة موجبة بين التفكير الإيجابي والسعادة النفسية حيث

أن معاملات الارتباط دالة عند 0.01 على الدرجة الكلية والأبعاد المقاسة

جدول (3) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين توكيد الذات والسعادة النفسية

لدى طالبات جامعة الأميرة نورة (الأبعاد والدرجة الكلية)

الدرجة الكلية	رفض المطالب غير المعقولة	تقبل وتوكيد النقد	الدفاع عن الحقوق العامة	التعبير عن المشاعر الإيجابية	المبادأة بالتفاعل	توكيد الذات السعادة النفسية
*.895	*.871	*.820	*.695	*.712	*.653	الاستقلالية
*.869	*.716	*.690	*.863	*.722	*.832	التمكن البيئي
*.797	*.815	*.758	*.857	*.685	*.789	التطور الشخصي
*.804	*.784	*.694	*.758	*.854	*.874	العلاقات الاجتماعية مع الآخرين
*.845	*.702	*.825	*.862	*.793	*.765	الأهداف في الحياة
*.871	*.766	*.774	*.819	*.761	*.699	تقبل الذات
*.905	*.795	*.795	*.814	*.863	*.745	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (3) وجود علاقة دالة موجبة بين توكيد الذات والسعادة النفسية وأن

معاملات الارتباط دالة عند 0.01 على الدرجة الكلية والأبعاد المقاسة

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودلالاتها للفروق

بين قسم علم النفس وقسم الطفولة في التفكير الإيجابي وأبعاده (ن=100)

الأبعاد	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
التفاؤل	علم نفس	50	10.40	.90	*1.68	دالة
	طفولة	50	12.30	.79		
الضبط الانفعالي	علم نفس	50	18.2	1.79	*1.92	دالة
	طفولة	50	12.98	1.19		
الرضا عن الحياة	علم نفس	50	18.45	1.25	.97	غير دالة
	طفولة	50	18.34	1.17		
تحمل المسؤولية	علم نفس	50	15.16	1.08	1.07	غير دالة
	طفولة	50	14.78	1.16		

حب المخاطرة	علم نفس	50	11.56	1.1	1.36	غير دالة
	طفولة	50	1242	.99		
الدرجة الكلية	علم نفس	50	76.84	1.66	1.13	غير دالة
	طفولة	50	77.12	1.67		

يتضح من الجدول (4) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير التخصص العلمي بالنسبة للدرجة الكلية وجميع الأبعاد ماعدا بعد التفاؤل والضبط الانفعالي

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودالاتها للفروق

بين متوسط درجات طالبات قسم الطفولة وقسم علم النفس في توكيد الذات وأبعاده (ن=100)

المجالات	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
المبادأة بالتفاعل	علم نفس	50	13.35	1.32	1.15	غير دالة
	طفولة	50	13.8	1.18		
التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية	علم نفس	50	14.67	1.56	1.12	غير دالة
	طفولة	50	15.23	1.39		
الدفاع عن الحقوق العامة والخاصة	علم نفس	50	12.31	1.48	.78	غير دالة
	طفولة	50	15.9	1.73		
تقبل وتوجيه النقد	علم نفس	50	14.88	1.27	1.02	غير دالة
	طفولة	50	13.96	1.20		
رفض المطالب غير المعقولة	علم نفس	50	11.67	1.02	.95	غير دالة
	طفولة	50	12.20	1.08		
الدرجة الكلية	علم نفس	50	13.4	1.89	.99	غير دالة
	طفولة	50	15.28	1.95		

يتضح من الجدول (5) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في توكيد الذات تعزى لمتغير التخصص العلمي حيث أن "ت" غير دالة على جميع الأبعاد والدرجة الكلية وهذا يعني أن طالبات قسم الطفولة وقسم علم النفس لديهن قدرات متشابهة في توكيد الذات.

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ودالاتها للفروق

بين قسم علم النفس وقسم الطفولة في السعادة النفسية وأبعادها (ن=100)

الأبعاد	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدالة
الاستقلالية	علم نفس	50	10.40	.90	*1.99	دالة
	طفولة	50	12.30	.78		
التمكن البيئي	علم نفس	50	12.77	1.82	*1.87	دالة
	طفولة	50	19.1	1.93		
التطور الشخصي	علم نفس	50	18.43	1.29	1.01	غير دالة
	طفولة	50	18.28	1.43		
العلاقات الاجتماعية مع الآخرين	علم نفس	50	15.16	1.23	1.21	غير دالة
	طفولة	50	14.80	1.15		
الأهداف في الحياة	علم نفس	50	11.90	.67	1.19	غير دالة
	طفولة	50	11.67	.90		
تقبل الذات	علم نفس	50	19.52	2.13	1.16	غير دالة
	طفولة	50	19.2	1.98		
الدرجة الكلية	علم نفس	50	20.12	2.12	1.13	غير دالة
	طفولة	50	18.54	2.09		

يتضح من الجدول (6) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في السعادة النفسية تعزى لمتغير التخصص العلمي على الدرجة الكلية والأبعاد ولكن توجد فروق دالة بين متوسط درجات الطالبات بقسم الطفولة وقسم علم النفس في الأبعاد (الاستقلالية - التمكن البيئي)

جدول رقم (7) تحليل الانحدار البسيط للتنبؤ بتوكيد الذات والسعادة النفسية من خلال التفكير الإيجابي

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط	التباين المشترك	قيمة ت	قيمة ف	معامل الانحدار	قيمة الثابت
التفكير الإيجابي	توكيد الذات	*0.82	0.069	*5.64	*8.16	1.07	141.83
التفكير الإيجابي	السعادة النفسية	*0.76	0.065	*5.92	*8.04	1.12	145.69

نلاحظ من جدول (7) أنه يمكن التنبؤ بتوكيد الذات والسعادة النفسية من خلال التفكير الإيجابي حيث أن قيمة "ف" دالة عند 0.01

وهذا يدل على أن متوسط درجات التفكير الإيجابي تساهم في تباين كل من توكيد الذات والسعادة النفسية أي أن الزيادة في المتغير المستقل (التفكير الإيجابي) تؤدي إلى زيادة في المتغيرات التابعة (توكيد الذات - السعادة النفسية).

مناقشة النتائج:

أولاً: مناقشة نتائج الفرض الأول: تشير النتائج إلى صحة الفرض الأول القائم بوجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وتوكيد الذات لدى طالبات جامعة الأميرة نورة حيث يتضح من جدول (1) أن قيمة (ر) دالة إحصائياً للعلاقة الثنائية بين المتغيرين عند مستوي 0.01 على الدرجة الكلية

وهذا يرجع إلى أن طالبات المرحلة الجامعية لديهم قدرات ومهارات تؤهلهم إلى حل المشكلات بطريقة إيجابية حيث يساعد التفكير الإيجابي الفرد على أن يكون أكثر تفاؤلاً بامتلاكه معتقدات تتوقع النجاح وتستبعد الفشل (Strohmingner & et.al. 2017:45) مما ينعكس ذلك على توكيد الذات في مواجهة أي مواقف تعليمية أو حياتية وهذا يتفق مع معظم الدراسات التي أثبتت أهمية التفكير الإيجابي وتوكيد الذات مثل دراسة علة وبوزاد (2016) التي أثبتت ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي بين الطلبة الجامعيين وخاصة الاناث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Speed, 2018 في أهمية التدريب على توكيد الذات حيث يؤدي لعلاج الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق ويعزز السلوكيات الايجابية مثل رضا العلاقة واحترام الذات. وهذه

النتيجة تؤكد ما أشارت اليه دراسة David.Jimenez.2018 الي وجود علاقة ايجابية بين التوكيدية والأداء الأكاديمي وسلبية بين التوكيدية والقلق بين المراهقين.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه الدراسة الحالية في وجود علاقة ارتباطية بين كل متغيرين مثل دراسة عبد الجواد وأحمد (2017) التي توصلت الي وجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي.

ثانياً: مناقشة نتائج الفرض الثاني:

تم قبول الفرض الثاني القائل بوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والسعادة النفسية لدي طالبات جامعة الأميرة نورة حيث يتضح من جدول (2) أن معامل الارتباط دال احصائياً عند مستوى 0,01 على الدرجة الكلية والابعد.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة Ramesh,2013 التي ارتبط فيها التفكير الإيجابي بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة من خلال التأمل الذهني ، وهذا يرجع الي أن التفكير الإيجابي من أسباب السعادة النفسية حيث أنه يمكن الفرد من دراسة جوانب المشكلة والثقة في حلها ويساعد علي تحسين شعور الفرد وتحقيق النجاح وتحقيق ثقته بذاته مما يؤدي به الي الشعور بالسعادة ، كما أثبتت ذلك دراسة Wong ,Shyh Shin,2012 بوجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التفكير السلبي والسعادة النفسية وهذا يرجع إلى أن التفكير السلبي يؤدي إلى التشاؤم وعدم الرضا وعدم الشعور بالسعادة النفسية وعلاقة موجبة بين التفكير الايجابي والسعادة وهذا يؤكد ما أثبتته الدراسة الحالية من وجود علاقة ايجابية بين التفكير الإيجابي والسعادة النفسية حيث يمكن للأفكار أن تحمل إلي الفرد السعادة أو التعاسة وأن تجعله منتبها ونشيطا أو مشوش الانتباه ومحبطا أو تجعله ايجابيا أو سلبيا فعندما يفكر الفرد في أفكار ايجابية متفائلة ناجحة فإنه يخلق مجالا حيويا من الجاذبية وهذا يحدث عندما يركز العقل علي ما يرغب ويتجنب التركيز فيما لا يرغب وذلك يحقق كل أهدافه ويشعر بالسعادة . (حجازي،2012: 155)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة قاسم ومحمود (2018) والتي توصلت إلي وجود علاقة موجبة بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس فالمرونة المعرفية خاصة بالتفكير والمجال المعرفي وإن كانت تختلف عن الدراسة الحالية في ارتباط السعادة بمتغيرات اخري مثل الثقة بالنفس وترجع هذه النتيجة إلي أن السعادة النفسية هي شعور داخلي ينبع من أفكار ومشاعر الفرد حيث ترتبط بشخصية كل انسان ويعد تمتع الفرد بأفكار إيجابية عامل مهم في سعادته. (هابرد، ل. رون، 2006: 22)

ثالثاً: مناقشة نتائج الفرض الثالث: تم قبول الفرض الثالث القائل بوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين توكيد الذات والسعادة النفسية لدي طالبات جامعة

الأميرة نورة حيث نلاحظ من جدول (3) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين توكيد الذات والسعادة النفسية وأن معامل الارتباط دال عند مستوي 0.01

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة Mahmoud & Zaki, 2014 التي توصلت إلى وجود علاقة ايجابية بين توكيد الذات والرفاهية النفسية وفعالية النفس، كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة Zadeh & Hashemi, 2017 التي توصلت إلى أن توكيد الذات مؤشر إيجابي لأبعاد مثل النجاح والمسؤولية وإدارة العلاقات الانسانية ومؤشر سلبي لعدم توافق الأدوار وغموض الدور في العلاقة مع زملاء. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Xingchao Wang, 2018 التي توصلت الي أن احترام الذات يقي من الاكتئاب. وهذا يرجع إلى أن توكيد الذات يؤدي إلى تجنب التوتر والشعور بالسعادة النفسية من خلال احترام الذات وتقديرها ويؤدي ذلك إلى الوقاية من الأمراض النفسية والتعبير عن ذلك من خلال السلوك التوكيدي الايجابي.

وفي ضوء ذلك نلاحظ أن إفراغ الصراعات والتعبير عن الذات بشكل ايجابي يساعد على التسامي بها والتخفيف من وطأتها على النفس وضغوطها على بنية الشخصية مما يحقق مزيد من التوازن الداخلي للفرد ويعزز شعوره بالأمن والثقة في نفسه. حيث يشير Strohminger & Newman, 2017 أن السعادة حالة ذاتية وجدانية يشعر بها الفرد وتتجلى في الشعور بالرضا والاستمتاع والتفاؤل والقدرة على اكتساب الأمل مصحوبا بشعور إيجابي تأثير في الآخرين.

رابعاً: مناقشة نتائج الفرض الرابع: القائل بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات قسم الطفولة وعلم النفس في كل من (التفكير الإيجابي - توكيد الذات - السعادة النفسية) .

وبذلك تم قبول الفرض الرابع بالنسبة للدرجة الكلية في كل من التفكير الإيجابي وتوكيد الذات والسعادة النفسية حيث نلاحظ في الجداول (4-5-6) عدم وجود فروق دالة احصائيا على الدرجة الكلية وأيضا عدم وجود فروق دالة في الأبعاد الخاصة بمقياس توكيد الذات فقط، ولكن نلاحظ وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات قسم الطفولة وقسم علم النفس في بعض الأبعاد الخاصة بمقياس التفكير الإيجابي والسعادة النفسية وعدم وجود فروق دالة في بعض الأبعاد الأخرى.

حيث نلاحظ في جدول (4) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات قسم الطفولة وقسم علم النفس على مقياس التفكير الإيجابي (بعد التفاؤل) وذلك لصالح طالبات قسم الطفولة ولعل ذلك يرجع لطبيعة المرحلة التي تدرسها الطالبة وتتفاعل معها من خلال الأنشطة المختلفة فذلك يبعث على التفاؤل ويؤدي الي الشعور بالسعادة مما يؤكد أن التفكير الإيجابي يؤدي الي التفاؤل، كما أكدت دراسة عبد الرحمن (2017) التي توصلت إلي وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لطلبة الجامعات ولا توجد فروق ترجع للجنس أو الجامعة .

ويري إبراهيم الفقي (2010) أن التفاؤل عنصر رئيسي للنجاح والسعادة وهو عامل تحفيزي هام ويعني امتلاك الفرد الإرادة التي تؤهله لتحقيق أهدافه.

ونلاحظ في جدول (4) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات قسم الطفولة وقسم علم النفس على مقياس التفكير الإيجابي في (بعد الضبط الانفعالي) لصالح قسم علم النفس وذلك يرجع إلى أن الطالبات بقسم علم النفس يقمن بتطبيق مبادئ تعديل السلوك في التربية الميدانية ويعزي ذلك إلى طبيعة المقررات التي يدرسونها وتنعكس على شخصياتهم في ضبط النفس.

كما أكدت دراسة أحمد (2017) فعالية برنامج في تنمية التفكير الإيجابي وتوصلت الي عدم وجود فروق دالة على مقياس التفكير الإيجابي ولكن بين الذكور والاناث.

ونلاحظ من الجدول رقم(5) عدم وجود فروق دالة بين متوسط درجات الطالبات في قسم الطفولة وقسم علم النفس في توكيد الذات في جميع الأبعاد والدرجة الكلية ولعل ذلك يرجع إلى التجانس في العمر والمستوي الثقافي الاجتماعي بين الطالبات في المرحلة الجامعية وأنهم جميعا لديهم نفس المهارات والسلوكيات التوكيدية في التعامل مع المواقف الحياتية.

وهذا ما أكدته دراسة عبد الجواد وأحمد (2017) في عدم وجود فروق دالة في السلوك التوكيدي ولكن تختلف مع الدراسة الحالية في ان عدم الفروق تبعا للجنس وفي الدراسة الحالية تبعا للتخصص العلمي.

وكما يشير Hosogi & et.al,2012 إلى أهمية وفائدة تقييم احترام الذات للأطفال، لذا فإن طالبات المرحلة الجامعية سواء في قسم الطفولة أو علم النفس يتعاملون مع الأطفال ويغرسوا فيهم احترام الذات لأنهم لديهم قدرات متشابهة في تأكيد ذواتهم.

كما تتفق نتيجة الفرض الرابع فيما يتعلق بعدم وجود فروق دالة بين الطالبات في السعادة النفسية مع دراسة سمية الجمال (2013) التي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الأقسام العلمية والإنسانية في مستوى السعادة ولكن اختلفت معها فيما توصلت إليه الدراسة الحالية من وجود فروق دالة في بعد الاستقلالية والتمكن البيئي يعزي للتخصص العلمي ولصالح قسم الطفولة.

حيث يتضح من جدول(6) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات قسم الطفولة وقسم علم النفس في السعادة النفسية (بعد الاستقلالية) لصالح قسم الطفولة، ولعل ذلك يرجع إلى الأنشطة والممارسات العديدة التي يقوم بها قسم الطفولة فيما يطلب منهم من أعمال وفعاليات ومجسمات يتم من خلالها توصيل المعلومات مما ينعكس على شخصياتهم وتؤدي إلى الاستقلالية.

كذلك نلاحظ من جدول (6) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات قسم الطفولة وقسم علم النفس في السعادة النفسية (بعد التمكن البيئي) ولعل ذلك يرجع أنه بالفعل يتم السيطرة على المثيرات البيئية وتطويعها في العمل الفردي والجماعي من خلال الوسائل والأدوات الحسية والحركية لتسهيل التعامل مع الأطفال.

وهذا أكدته دراسة الفزازي (2017) من وجود فروق دالة على مقياس السعادة لطلاب الجامعة يعزى للجنس ومكان السكن وأن طلاب الجامعة لديهم مستوى من السعادة.

خامسا مناقشة نتائج الفرض الخامس:

تم قبول الفرض الخامس القائل بأنه " يمكن التنبؤ بتوكيد الذات والسعادة النفسية من خلال التفكير الإيجابي" حيث اتضح من جدول (7) أنه يمكن التنبؤ بتوكيد الذات والسعادة النفسية من خلال التفكير الإيجابي وهذا تؤيده الكثير من الدراسات مثل دراسة قاسم ومحمود (2018) التي توصلت إلى أنه يمكن التنبؤ بالسعادة النفسية ولكن تختلف عن الدراسة الحالية في ارتباط السعادة بمتغيرات أخرى مثل المرونة المعرفية والثقة بالنفس، كما أثبتت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في السعادة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد الجواد وأحمد (2017) التي توصلت إلى إسهام كل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي لكن اختلفت في العلاقة بمتغير التدفق النفسي، فالتفكير الإيجابي يرتبط بالمؤشرات الإيجابية حيث أن الفرد يكون له أهداف إيجابية يسعى لتحقيقها مع شعوره بالسعادة ولكي يصل إليها لابد أن يتمتع بتفكير إيجابي كما أن الفرد المؤكد لذاته يكون له سلوك إيجابي ينبثق من تفكيره الإيجابي. لذا فالتفكير الإيجابي يؤثر على توكيد الذات والسعادة النفسية لأنه نمط من أنماط التفكير المنطقي الذي يساعد على تكوين عادات جديدة إيجابية ويرتبط بالابتكار والاستبصار وتجنب الفشل والتخلص من الأفكار السلبية.

وعلى ذلك فإن التفكير الإيجابي يؤدي إلى السعادة التي بدورها تكون وقاية للفرد من أي اضطرابات حيث تضفي عليه ميل للمثابرة وحب الحياة، أيضا فإن التفكير الإيجابي يؤدي إلى التعامل بإيجابية مع المواقف المحبطة والضاغطة فيساعد الفرد على توكيد ذاته واستعادة توازنه النفسي لمقاومة التوتر والشعور بالسعادة، مما يجعل توكيد الذات قد يلعب دورا رئيسيا في الحماية من المشاكل النفسية.

التوصيات:

- 1- إدراج مقرر علم النفس الإيجابي كمقرر لجميع طالبات الجامعة.
- 2- عمل دورات تدريبية للتدريب على كيفية التفكير الإيجابي وتوكيد الذات في المواقف المختلفة.
- 3- استخدام استراتيجيات تربوية تساعد على التفكير الإيجابي في المرحلة الجامعية.

4- استفادة التربويين من غرس الشعور بالسعادة النفسية والاهتمام بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة.

المقترحات:

1- الاهتمام بإجراء البحوث في مجال علم النفس الإيجابي

2- إجراء بحوث مماثلة لدى طلاب المدارس

المراجع:

1. ابراهيم، عبد الستار(2011). عين العقل: دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
2. تقي الدين، فاطمة (2015). السعادة ببساطة. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع، ط1.
3. الجمال، سمية أحمد (2013). السعادة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلاب جامعة تبوك، مجلة دراسات تربوية ونفسية، مصر: جامعة الزقازيق، 1(78).
4. جون، آدير (2012). أعظم 100 فكرة للنجاح الشخصي، ترجمة مكتبة جرير. الرياض: مكتبة جرير للنشر، ط1.
5. حجازي، أحمد توفيق (2012). التوكيدي الوثائق بنفسه عالياً ومحقق لذاته، كنوز المعرفة، ط1.
6. الرشيدى، فاطمة سحاب (2017). مركز الضبط والسعادة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. السعودية: جامعة القصيم.
7. عبد الجواد، ميرفت وأحمد، أسماء (2017). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين، مصر: كلية التربية، جامعة المنيا.
8. عبد الرحمن، توفيق(2011). ثلاثية التفكير، القاهرة: مركز الخبرات المهنية للإدارة والنشر.
9. عبد العليم، عبير (2009). مفهوم السعادة ومستوياتها لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة القاهرة: كلية البنات، جامعة عين شمس.
10. الفزاري، منال خصيب (2017م). السعادة النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة الدراسات التربوية والنفسية. سلطنة عمان: جامعة السلطان قابوس ج11، ع4، 627-769.
11. الفقي، ابراهيم (2010). قوة التفكير وتأثيره على أحاسيسك وكيف تحول التفكير السلبي إلى إيجابي، القاهرة: دار الفكر العربي.

12. قاسم، آمنة ومحمود، سحر (2018). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ع53، 79-145.
13. هابرد، ل. رون(2006). الطريق الي السعادة، ترجمة أحمد فهد، الرياض: مؤسسة الطريق الي السعادة الدولية للنشر.
14. Carr,A(2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Rout ledge13 (2), 251-260.
- 15.Cassel, R. N., & Blackwell, J. (2002). Positive Assertiveness Begins with Character Education and Includes the Abuse of Cigarettes, Alcohol and Drugs. *Journal of Instructional Psychology*, 29(2).
- 16.Edmeads, J (2004). The power of positive thinking related with some factors. Journal Articles. No. 00178748.
- 17.Hosogi, M., Okada, A., Fuji, C., Noguchi, K., & Watanabe, K. (2012). Importance and usefulness of evaluating self-esteem in children. *Bio Psychosocial medicine*, 6(1), 9.
- 18.Mahmoud، Sahar & Zaki, Rania. (2014). Relation Ship between Assertiveness, Psychological Well-Being, with Self-Efficacy among First Year Student Female Nurse. *Journal of Education Vol.5, No.5*.
- 19.Ramesh, M., Sathian, B., Sinus, E., & Kiranmai, S. R. (2013). Efficacy of raja yoga meditation on positive thinking: An index for self-satisfaction and happiness in life. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 7(10), 2265.
- 20.Ryff، C & Singer، B (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudemonic Approach to Psychological Well - Being، *Journal of Happiness Studies*, (9)13-39.
- 21.Strohming, N., Knobe, J., & Newman, G. (2017). The true self: A psychological concept distinct from the self. *Perspectives on Psychological Science*, 12(4), 551-560.
- 22.Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12216.
- 23.Xingchao Wang, Wei Wang, Xiaochun Xie, Pengcheng Wang, Yuhui Wang, Jia Nied, Li Leid. (2018). Self-esteem and depression among Chinese adults: A moderated mediation. Model of relationship satisfaction and positive affect. *Clinical Psychology*,15(4)121-127.
- Zadeh, E., & Hashemi, L. (2017). Relationship between the assertiveness levels with occupational satisfaction and stress among hospital personnel. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(4), 524-