



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة الملك خالد

كلية التربية

قسم علم النفس

## التفكير الإيجابي وتقدير الذات كمنبئات بالصلاية النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد

قُدِّمَتْ هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية  
تخصص "التوجيه والإرشاد النفسي"

اسم الطالبة

ندى سعد فائز الحيزاء

اسم المشرف

د. أحمد علي آل عواض

٢٠٢٥م - ١٤٤٦هـ

## التفكير الإيجابي وتقدير الذات كمنبئات بالصلافة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد

اسم الطالبة

ندى سعد فائز الحيزاء

إجازة أعضاء لجنة المناقشة والحكم للرسالة بعد إجراء التعديلات المطلوبة

التاريخ: ٢٤ / ٨ / ١٤٤٦هـ - ٢٣ / ٢ / ٢٠٢٥م

أعضاء لجنة المناقشة والحكم

التوقيع	صفة المشاركة	الاسم
	مشرف ومقرر	د/ أحمد علي عبد الله آل عواض
	مناقش أول / داخلي	د/ وسام حمدي القسبي
	مناقش ثاني / داخلي	د/ صالحه أحمد امجديش

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ﴾

سورة يوسف (٧٦)

## إهداء

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره أو هدى بالجواب الصحيح حيرة سائله فأظهر بسماحته  
تواضع العلماء، وبرحابته سماحة العارفين.

إلى قدوتي الأولى، ونبراسي الذي ينير دربي، إلى من زرع بي حُب التعلم وشغف المعرفة وأمسك  
بيدي نحو النجاحات والدروب الملهمة، ومنحني وجوده الشجاعة الكافية لمواجهة كل ظروف الحياة، وتخطيت  
به كل الصعاب، إلى عزيز الروح والدي الحبيب.

إلى التي رضائها كل طموحي، إلى أنيسة الليالي الطوال، من أحاطتني بحبها وحنانها وضمت اسمي  
بدعواتها في ليلها ونهارها، إلى التي شهدت كل مراحل حياتي وكانت ولا تزال بجانبني دومًا، إلى خير سند  
وعون وسبباً بعد الله فيما أنا عليه الآن، والدي الحبيبة.

إلى رفيق الدرب وأنيس الأيام الموحشة والمضيفة من كان لي سنداً لاتلويه شدة وعوناً وكتفياً ثابتاً لا  
يميل وإن مالت الدنيا، ولطالما كان داعمي الذي لم يمل يوماً من دعمي ومساندتي، وكان دوماً بجانبني إلى أن  
بلغت حلمي، وبالرغم من طول المسافات وكثرت عثرات الطريق إلا أنه كان حريصاً على أن يوصلني  
لوجهتي ويحيطني بدعواته ويغمر أيامي بالطمأنينة والألفة، وبوجوده أصبح الدرب الشاق مملوءاً باللطف  
والحنية ولولاه بعد الله لما وصلت لما أنا عليه الآن، أخي الحبيب سعيد.

إلى من كان لها من اسمها نصيب فكانت لي نوراً يضيئ عتمة الليالي، إلى خير ماجادات به الصدف  
صديقتي الحبيبة منار.

## الباحثة

## شُكْرٌ وَتَقْدِيرٌ

الحمد لله الذي أخذ بيدي وعلمني ما لم أكن أعلم والصلاة والسلام على هادي البشرية جمعاء سيدنا محمد الصادق الأمين، وبعد:

أرفع أسمى آيات الشكر والعرفان إلى أهل الفضل والتوجيه؛ فالشكر أولاً لله - سبحانه وتعالى - على توفيقه وتسديده وإعانتته. ثم أتوجه بالشكر الجزيل لعمادة الدراسات العليا بجامعة الملك خالد وجميع أعضاء هيئة التدريس على مساعدتهم لنا في تسهيل مهمة الدراسة لمرحلة الماجستير تخصص التوجيه والإرشاد النفسي.

كما أتقدم بخالص الشكر والعرفان لسعادة الدكتور: أحمد علي آل عواض المشرف على هذه الرسالة على كل ما قدمه من جهد ووقت وتعليم وتوجيه وإرشاد لإتمام هذه الرسالة، فله مني جزيل الشكر وجزاه الله خيراً.

والشكر موصول للأعضاء لجنة المناقشة الدكتورة: وسام القصبي، والدكتورة: صالحه محديش لقبولهم مناقشة هذه الرسالة وتحكيمها، والذي سيكون له أثر بالغ على تجويدها فلهم كل العرفان والامتنان ونفع الله بهم.

كما يطيب لي أن أتقدم بالشكر الجزيل لطالبات الدراسات العليا بكلية التربية -عينة البحث- لما أبدوا من مساعدة وتجاوب أثناء التطبيق الميداني للبحث، ولكل من ساهم بأي جهد ولم يرد ذكره هنا، أو قدم لي رأياً أو نصيحة أو ساعدني أو دعا لي بالتوفيق فلهم مني جميعاً كل ما هو جدير بهم من تقدير وما يستحقونه من شكر.

وختاماً، أعتذر إلى كل من لم أتمكن من شكره في هذا المقام سهواً، أو لضيق المساحة، أسأل الله أن ينفعنا بما علمنا، ويعلمنا ما ينفعنا، ويزيدنا علماً.

الباحثة

## مستخلص الرسالة باللغة العربية

الجامعة: جامعة الملك خالد.

الكلية: كلية التربية.

القسم العلمي: علم النفس.

التخصص/المسار: التوجيه والإرشاد النفسي.

الدرجة العلمية: الماجستير.

عنوان الرسالة: التفكير الإيجابي وتقدير الذات كمنبئات بالصلافة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك

خالد.

اسم الطالبة: ندى سعد فائز الحيزاء.

الرقم الجامعي: ٤٤٣٨٠٠٢٥٥

اسم المشرف: د. أحمد علي آل عواض.

تاريخ المناقشة: ٢٠ / ٨ / ١٤٤٦ هـ

المستخلص: هدف البحث إلى قياس مستوى كلاً من التفكير الإيجابي وتقدير الذات والصلافة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة الملك خالد، والتحقق من وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي وتقدير الذات والصلافة النفسية تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراة)، والتحقق من إمكانية التنبؤ بالصلافة النفسية من خلال التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد، وتكوّنت عينة البحث من (٤٧٣) طالبة من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد، وتكونت أدوات البحث من مقياس التفكير الإيجابي إعداد إنجرام وويسنكي (٢٠٠٥) تعريب الوقاد (٢٠١٢)، ومقياس تقدير الذات إعداد روزنبرج (١٩٩٥) تعريب زايد (٢٠٠٤)، ومقياس الصلافة النفسية إعداد رضوان (٢٠١٥). واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأتماطه (المسحي، الارتباطي، السببي المقارن)، وتوصلت نتائج البحث إلى ارتفاع مستوى كلاً من التفكير الإيجابي وتقدير الذات والصلافة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد، كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس التفكير الإيجابي تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد، وهذه الفروق جاءت لصالح طالبات مرحلة الماجستير، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس الصلافة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية، في حين وُجِدَت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) في بُعد الواجب على النفس وكانت هذه الفروق لمصلحة طالبات مرحلة الماجستير، بخلاف بقية الأبعاد التي جاءت بفروق غير دالة إحصائية، كما توصلت النتائج إلى أن التفكير الإيجابي يُعد أفضل المنبئين بالصلافة النفسية، حيث فسّر ما نسبته (٥٣٪) من تباين الصلافة النفسية، بينما عند دخول المتغيرين المستقلين معاً (التفكير الإيجابي، وتقدير الذات) فإنهم يفسرون ما نسبته (٥٦٪) من تباين الصلافة النفسية.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، تقدير الذات، الصلافة النفسية، طالبات الدراسات العليا، جامعة الملك خالد.

## Abstract

**University:** King Khalid University.

**College:** College of Education.

**Department:** Psychology.

**Branch/Track:** guidance and psychological counseling.

**Degree:** Masters.

**Title of Thesis:** Positive thinking and self-esteem as indicators to psychological hardiness for girl-students at educational college in king Khalid University.

**Name of student:** Nada Saad Faiz Alhaiza.

**University ID:** 44380255

**Supervisor:** Dr. Ahmed Ali Al Awad.

**Date of Discussion:** 19/02/2025

**Abstract:** This study aimed to evaluate the levels of positive thinking, self-esteem, and psychological hardiness among female graduate students at the College of Education, King Khalid University. It also examined whether statistically significant differences existed in these variables based on academic level (Master's or Ph.D.). Additionally, the study investigated the extent to which positive thinking and self-esteem could predict psychological hardiness.

The sample comprised (473) female graduate students from the College of Education at King Khalid University. The study employed a descriptive research design, integrating survey, correlational, and causal-comparative methods. It utilized the Positive Thinking Scale developed by Ingram and Wisnicki (2005) which was adapted into Arabic by Al-Waqad (2012), the Rosenberg Self-Esteem Scale (1995) translated into Arabic by Zayed (2004), and the Psychological Hardiness Scale Radwan (2015).

The results indicated that female graduate students exhibited high levels of positive thinking, self-esteem, and psychological hardiness. Statistically significant differences were observed at the (0.01) significance level in the Positive Thinking Scale scores, favoring Master's students. However, no significant differences were found in self-esteem or psychological hardiness based on academic level. An exception was noted in the self-imposed duty dimension, where master's students scored higher. Furthermore, positive thinking emerged as the most significant predictor of psychological hardiness, accounting for (53%) of its variance. When combined with self-esteem, the two variables explained (56%) of the variance in psychological hardiness.

**Key words:** Positive Thinking, self-esteem, psychological hardiness, Female graduate students, king Khalid University.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
-	صفحة إجازة الرسالة.
-	البسملة
أ	الإهداء.
ب	الشكر والتقدير.
ج	مستخلص البحث باللغة العربية.
د	مستخلص البحث باللغة الإنجليزية (Abstract).
هـ	قائمة المحتويات.
ح	قائمة الجداول.
ي	قائمة الأشكال.
ك	قائمة الملاحق.
٧-١	الفصل الأول: مدخل البحث.
٢	١-١ مقدمة.
٤	٢-١ مشكلة البحث.
٥	٣-١ أسئلة البحث.
٥	٤-١ أهداف البحث.
٦	٥-١ أهمية البحث.
٦	٦-١ مصطلحات البحث.
٧	٧-١ حدود البحث.
٢٨-٨	الفصل الثاني: أدبيات البحث.
٩	١-٢ الإطار النظري.
٩	١-١-٢ التفكير الإيجابي.
٩	١-١-٢-٢ مفهوم التفكير الإيجابي.
١٠	١-١-٢-٢ أبعاد التفكير الإيجابي.
١١	١-١-٢-٢ أهمية التفكير الإيجابي.
١٢	١-١-٢-٢ النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي.
١٢	١-١-٢-٢ العوامل التي تؤثر في التفكير الإيجابي.



١٤	٢-١-١-٦ العلاقة بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية.
١٤	٢-١-٢ تقدير الذات:
١٤	١-٢-١-٢ مفهوم تقدير الذات.
١٥	٢-٢-١-٢ أبعاد تقدير الذات.
١٦	٣-٢-١-٢ العوامل المؤثرة في تقدير الذات.
١٦	٤-٢-١-٢ نظريات تقدير الذات.
١٧	٥-٢-١-٢ العلاقة بين تقدير الذات والصلابة النفسية.
١٧	٣-١-٢ الصلابة النفسية:
١٨	١-٣-١-٢ مفهوم الصلابة النفسية.
١٨	٢-٣-١-٢ أبعاد الصلابة النفسية.
٢٠	٣-٣-١-٢ أهمية الصلابة النفسية.
٢٠	٤-٣-١-٢ النظريات المفسرة للصلابة النفسية.
٢١	٢-٢ البحوث والدراسات السابقة.
٢١	١-٢-٢ البحوث والدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية.
٢٣	٢-٢-٢ البحوث والدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين تقدير الذات والصلابة النفسية.
٢٤	٣-٢-٢ البحوث والدراسات السابقة التي تناولت التفكير الإيجابي وتقدير الذات والصلابة النفسية.
٢٤	٣-٢ التعقيب على البحوث والدراسات السابقة.
٢٧	٤-٢ فروض البحث.
٣٨-٢٩	الفصل الثالث: إجراءات البحث ومنهجه.
٣٠	١-٣ منهج البحث.
٣٠	٢-٣ مجتمع البحث.
٣٠	٣-٣ عينة البحث.
٣١	٤-٣ أدوات البحث.
٣٨	٥-٣ إجراءات جمع البيانات.
٣٨	٦-٣ أساليب تحليل البيانات.

٥٦-٣٩	الفصل الرابع: نتائج البحث.
٤٠	١-٤ عرض نتائج البحث.
٤٠	١-١-٤ عرض نتائج الفرض الأول.
٤١	٢-١-٤ عرض نتائج الفرض الثاني.
٤٣	٣-١-٤ عرض نتائج الفرض الثالث.
٤٤	٤-١-٤ عرض نتائج الفرض الرابع.
٤٥	٥-١-٤ عرض نتائج الفرض الخامس.
٤٦	٦-١-٤ عرض نتائج الفرض السادس.
٤٨	٧-١-٤ عرض نتائج الفرض السابع.
٥٠	٢-٤ مناقشة نتائج البحث وتفسيرها.
٥٠	١-٢-٤ مناقشة نتائج الفرض الأول وتفسيرها.
٥١	٢-٢-٤ مناقشة نتائج الفرض الثاني وتفسيرها.
٥٢	٣-٢-٤ مناقشة نتائج الفرض الثالث وتفسيرها.
٥٣	٤-٢-٤ مناقشة نتائج الفرض الرابع وتفسيرها.
٥٤	٥-٢-٤ مناقشة نتائج الفرض الخامس وتفسيرها.
٥٤	٦-٢-٤ مناقشة نتائج الفرض السادس وتفسيرها.
٥٥	٧-٢-٤ مناقشة نتائج الفرض السابع وتفسيرها.
٦٠-٥٧	الفصل الخامس: خاتمة البحث.
٥٨	١-٥ ملخص نتائج البحث.
٥٩	٢-٥ التوصيات.
٦٠	٣-٥ المقترحات.
٦٨-٦١	المراجع.
٦٢	المراجع العربية.
٦٨	المراجع الأجنبية.
٧٧-٦٩	الملاحق.
-	غلاف البحث باللغة الإنجليزية.

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٣١	وصف عينة البحث الأساسية.	١-٣
٣٢	معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس التفكير الإيجابي.	٢-٣
٣٣	المعيار الإحصائي لتحديد مستوى التفكير الإيجابي.	٣-٣
٣٤	معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس تقدير الذات.	٤-٣
٣٤	المعيار الإحصائي لتحديد مستوى تقدير الذات.	٥-٣
٣٦	معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والمجموع الكلي للبعد المنتمية له على مقياس الصلابة النفسية.	٦-٣
٣٧	معاملات الارتباط بين مجموع كل بُعد والمجموع الكلي لمقياس الصلابة النفسية.	٧-٣
٣٧	معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ.	٨-٣
٣٨	المعيار الإحصائي لتحديد مستوى تقدير الصلابة النفسية.	٩-٣
٤٠	الإحصاءات الوصفية لدرجات أفراد العينة الأساسية على مقاييس البحث.	١-٤
٤٠	نتائج مستوى التفكير الإيجابي باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.	٢-٤
٤١	نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة للفروق بين المتوسط التجريبي والوسط الفرضي لمقياس التفكير الإيجابي.	٣-٤
٤٢	نتائج مستوى تقدير الذات باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.	٤-٤
٤٢	نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة للفروق بين المتوسط التجريبي والوسط الفرضي لمقياس تقدير الذات.	٥-٤
٤٣	نتائج مستوى الصلابة النفسية باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.	٦-٤

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٤٣	نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة للفروق بين المتوسط التجريبي والوسط الفرضي لمقياس الصلابة النفسية.	٧-٤
٤٥	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية.	٨-٤
٤٦	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات تقدير الذات تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية.	٩-٤
٤٧	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الصلابة النفسية تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية.	١٠-٤
٤٨	مصفوفة معاملات الارتباط بين المتغيرات المستقلة بعضها بعضاً وبين المتغيرات التابعة.	١١-٤
٤٨	قيم معامل تضخم التباين وقيم التحمل.	١٢-٤
٤٩	نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد للتنبؤ بالصلابة النفسية من خلال التفكير الإيجابي وتقدير الذات.	١٣-٤

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٤١	درجة المتوسط التجريبي والوسط الفرضي في مقياس التفكير الإيجابي.	١-٤
٤٢	درجة المتوسط التجريبي والوسط الفرضي في مقياس تقدير الذات.	٢-٤
٤٤	درجة المتوسط التجريبي والوسط الفرضي في مقياس الصلابة النفسية وأبعاده.	٣-٤
٤٥	متوسطات درجات التفكير الإيجابي تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية.	٤-٤
٤٦	متوسطات درجات تقدير الذات تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية.	٥-٤
٤٧	متوسطات درجات الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية.	٦-٤

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	الملاحق	م
٧٠	إفادة مكتبة الملك فهد الوطنية.	١
٧١	إفادة مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية.	٢
٧٢	خطاب تسهيل مهمة.	٣
٧٣	مقياس التفكير الإيجابي إعداد إنجرام وويسنكي (٢٠٠٥).	٤
٧٥	مقياس تقدير الذات إعداد روزنبرج (١٩٩٥)، تعريب زايد (٢٠٠٤).	٥
٧٦	مقياس الصلابة النفسية إعداد رضوان (٢٠١٥).	٦

## الفصل الأول مدخل البحث

- ١-١ مقدمة.
- ٢-١ مشكلة البحث.
- ٣-١ أسئلة البحث.
- ٤-١ أهداف البحث.
- ٥-١ أهمية البحث.
- ٦-١ مصطلحات البحث.
- ٧-١ حدود البحث.

## مدخل البحث

### ١-١ مقدمة:

تأسس علم النفس الإيجابي على اعتقاد أن البشر لديهم الرغبة في أن يجيوا حياة إنسانية مليئة بالقيم والمعاني الراقية التي تلي طموحاتهم ويوظفون فيها قدراتهم؛ للوصول إلى الرضا والسعادة الحقيقية. حيث إن علم النفس ليس علماً لدراسة المرض والاستسلام والانهيار والانهزام النفسي فقط، لكنه علم لدراسة قوى وفضائل النفس الإنسانية، وأنه طريق ينبغي ألا ينحصر في إصلاح ما تم إفساده في هذه النفس، بل يجب أن يسبق الإصلاح والعلاج النفسي الوقاية والتنمية والتطوير.

ويهدف علم النفس الإيجابي إلى الكشف عن مكامن وفضائل القوى الإنسانية ورعايتها وتنميتها، واكتشاف الجوانب الإيجابية في تفكير الإنسان وسلوكه، ومما لا شك فيه أن هذا العصر تتنوع وتتعدد فيه المشكلات والصعوبات وضغوطات الحياة، مما قد يصعب على الفرد مواجهتها واجتيازها دون توفر مجموعة من السمات والخصائص الشخصية.

ويُعد التفكير الإيجابي أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي وهو عامل أساسي لحياة الإنسان، حيث يساعده على التخطيط الجيد لأهدافه المستقبلية، والتعامل الفعال مع الصعوبات والضغوط الحياتية، والقدرة على اتخاذ القرارات والانفتاح على خبرات جديدة تزيد من ثقة الفرد بنفسه وتجعل حياته أكثر جودة وسعادة، مما يحقق له الصحة النفسية (الرفاعي، ٢٠١٨).

والتفكير الإيجابي يُعد أكثر الأدوات فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها عن طريق التفاؤل والنظر إلى الجميل في كل شيء، لما له من أثر فعال لاستثمار قدرات الشباب الجامعي واكتشاف إمكاناتهم، كما يساعدهم على الحلول الفعالة للتغلب على ما يواجههم من مصاعب ومشكلات (محمد، ٢٠٢٢).

كما أن تقدير الذات شرط أساسي من شروط السلوك المثمر، والبناء بوجه عام، فأدأؤنا يكون أفضل في كل شيء نفعه عندما نعد أنفسنا أهلاً لأن ننجز ما بدأنا فيه ونكون جديرين بالنجاح، ونشعر في هذه الحالة بأننا ذو شأن وأهمية (ماهي وريزير، ٢٠٠٥).

ويُستخدم تقدير الذات للإشارة إلى الحكم الذي يصدره الفرد على درجة كفاءته وجدارته، ويدفع التقدير الإيجابي للذات الفرد إلى الشعور بالثقة في النفس والقوة، والقدرة، والكفاءة، في حين يدفع التقدير السلبي للذات إلى مشاعر النقص والضعف والعجز، كما أن تقدير الذات يؤثر على ما يفكر به الإنسان وما يقوله وما يفعله، ويؤثر أيضاً على اختياراته وعلاقاته مع الآخرين وتوافقه وتكيفه وطموحاته وضبط انفعالاته (الجبوري، ٢٠١٣).

ويُعد تقدير الذات من المفاهيم التي اهتم بها علماء النفس والصحة النفسية، وهذا لأهميته في تكوين الشخصية وأثره الكبير في مراحل حياة الفرد المختلفة، ولا شك في أن تقدير الذات من المتغيرات



المهمة في العلوم السيكولوجية عامة، والصحة النفسية خاصة، وله تأثير كبير في فهم الفرد لذاته وفق تقويمه لنفسه (الريماوي، ٢٠١٣).

وانطلاقاً من مبدأ التعرض الحتمي الذي لا بد منه لأحداث الحياة الضاغطة، فقد طرحت كوبازا (Kobasa) البذرة الأولى لمفهوم الصلابة النفسية، إذ أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية أكثر نجاحاً وفاعلية في حل الأزمات، ويتسمون بأنهم أكثر صموداً وإنجازاً وسيطرة وضبطاً داخلياً وكفاية واقتداراً ونشاطاً وطموحاً، في حين أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر مرضاً وعجزاً. وعند الحديث عن الصحة النفسية لا بد من التأكيد على العوامل النفسية التي تساعد الفرد على التوافق مع المواقف التي يتعرض لها ومنها الصلابة النفسية حيث تختلف استجابة الأفراد للأحداث الضاغطة، فمنهم من لا يقوى على المواجهة والبعض الآخر يواجه تلك الظروف الضاغطة بقوة وصلابة (الساعدي، ٢٠١٩).

ومن هنا، فإن نموذج الشخصية التي تتسم بالصلابة النفسية عند كوبازا يمثل دافعاً لمواجهة المواقف التي تتضمن مزيجاً من المعرفة والعاطفة والفعل الذي يهدف ليس للصمود أمام الحياة المليئة بالصعاب فقط؛ بل لإثرائها خلال مراحل النمو المختلفة في كل المواقف الأخرى التي يمكن أن يواجهها في حياته (يوسف، ٢٠١١).

لذلك فإن الصلابة النفسية تتطلب تفكيراً إيجابياً، فالشخص الإيجابي يكون لديه إستراتيجيات للمواجهة الإيجابية والتحكم الشخصي في المشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة الضغوط الحياتية (أبو حلاوة، ٢٠١٤)، حيث أوضحت دراسة كلاً من (الدلبحي، ٢٠٢١؛ علي، ٢٠٢٠) أن هناك علاقة ارتباطية دالة وإيجابية بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي.

فالصلابة النفسية تزيد من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط الحياتية وزيادة مستوى تقدير الذات، لما لها من علاقة مع تقدير الذات وهذا ما أشارت إليه دراسة (القربي ومركي، ٢٠٢٠).

إن التعرض للضغوط ظاهرة يومية لا ينجو منها أحد، فالطالب يتعرض لها عن طريق مواجهته لأحداث شاقة قد تتعلق بالدراسة أو بمجالات حياتية أخرى، ويرى الزغبي (٢٠١٥) أن أسلوب حياة الفرد في تقديره لذاته، وطريقة تفكيره وعمله ونظراته الإيجابية إلى نفسه ومشاعره نحو الآخرين يتضمن إنجازاً لأهدافه في الحياة ورضاه عنها.

ولهذا يتناول البحث الحالي هذه المتغيرات لكونها تمثل مصادر شخصية وقائية تساعد الطالبة على مواجهة الضغوط والتمتع بالصحة النفسية وتحقيق النجاح وتجاوز عقبات الفشل بكل فاعلية، وبما أن طالبات الجامعة هم شريحة مهمة جداً في المجتمع وهم الأكثر تأثراً وتأثيراً بالضغوط النفسية؛ تحاول الباحثة في بحثها الحالي معرفة مدى تمتع هذه الشريحة بالتفكير الإيجابي وتقدير الذات ودراسة إمكانية التنبؤ من خلالهما بالصلابة النفسية.

## ٢-١ مشكلة البحث:

تواجه الطالبات خلال حياتهن الجامعية قدراً كبيراً من المسؤوليات والتحديات والصعوبات التي تتطلب منهن قوة وصلابة في مواجهتها لتخطيها بسلاّم ونجاح، وهن مع ذلك في حاجة إلى تفكير إيجابي سليم ومتفائل يمدهن بالثقة في الله أولاً، ومن ثم يذلل لهن الصعاب، ويدفعهن لمسلك سوي وفعال يقودهن للوقاية من الأضرار ويدفعهن لتجاوز المحن، والعمل إلى تنمية أنفسهن والمجتمع (الصبان وآخرون، ٢٠٢٠).

ومما لا شك فيه أن طالبات الدراسات العليا قد يواجهن متطلبات متباينة أكاديمية ونفسية واجتماعية إلا أنهن قد يتفاوتون فيما بينهن في دافعيتهن وانفعالاتهن وفي كيفية التعامل مع أنفسهن لتحقيق تلك المتطلبات وقد يرجع ذلك إلى الفروق الفردية فيما بينهن (بسيوني، ٢٠٢٠).

كما أنه في ظل مجريات الحياة الأكاديمية وأحداثها، قد تتعرض الطالبة لنوع من الإحباط أو القلق تجاه التحصيل، وهنا تبرز أهمية التفكير الإيجابي، ذلك النوع من التفكير الذي يُخرج الفرد من حالة التوتر والقلق ويدعوه إلى التفاؤل ليصل به إلى حالة من الهدوء والسكينة، حيث يساعد التفاؤل والأمل على رؤية الأمور من منظور إيجابي، ويُشكل سنداَ ضرورياً يعينه في مواصلة مسيرة حياته، ومواجهة التحديات (الحرايزة، ٢٠١٤).

وتُعد قدرة الفرد على معرفة ذاته من الأمور المهمة في حياته، فمن خلال هذه القدرة يستطيع الإنسان أن يواجه قدراته بصورة أفضل فلا يحملها ما لا تطيق ولا يقلل من قيمتها مما ينعكس سلباً على أدائه، ويعد تقدير الذات المفتاح الحقيقي للنجاح، فمن خلال المعرفة الصحيحة للذات يستطيع الفرد تحقيق كل طموحاته، فالتعلم وحده لا يوصل للنجاح في ظل افتقاد الفرد للتقييم الإيجابي لذاته (حسين، ٢٠١٧).

كما أن الصلابة النفسية مؤشر إيجابي لفعالية الأداء وجودة الحياة لدى الأفراد، فهي تساعد على خفض الضغط والإجهاد وتقلل من شدة الغضب أثناء التعامل مع مواقف الحياة المختلفة (رضوان، ٢٠١٥).

وقد أشارت دراسة (الدلبحي، ٢٠٢١؛ الرواد والعظامات، ٢٠٢١؛ شحاته ومبروك، ٢٠٢٢؛ عثمان، ٢٠٢٠) إلى أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين الصلابة النفسية وكلاً من جودة الحياة، والتفكير الإيجابي، والالتزام والمواجهة، وتقدير الذات، وتفسير هذه العلاقة أنها كلما كانت الصلابة النفسية مرتفعة ارتفعت جودة الحياة والتفكير الإيجابي والالتزام والمواجهة وتقدير الذات.

كما أشارت دراسة (حجاج، ٢٠١٨؛ علي وعباس، ٢٠١٩؛ النور، ٢٠٢٢) إلى أن هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الصلابة النفسية وكلاً من الاضطرابات الجسمية، والضغط النفسي، وقلق

الموت، وتفسير هذه العلاقة أنها كلما ارتفعت الصلابة النفسية قلت الاضطرابات الجسمية والضغط النفسية وقلق الموت.

وبناءً على ما سبق، ومن خلال ندرة البحوث والدراسات السابقة في حدود علم الباحثة، فإن ذلك يدفع بالفضول العلمي في الباحثة لتقديم صورة بحثية متكاملة تجمع بين المتغيرات الثلاثة لمعرفة القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي وتقدير الذات بالصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.

### ١-٣ أسئلة البحث:

يسعى البحث إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ١-٣-١ ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد؟
- ١-٣-٢ ما مستوى تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد؟
- ١-٣-٣ ما مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد؟
- ١-٣-٤ هل توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراة)؟
- ١-٣-٥ هل توجد فروق دالة إحصائية في تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراة)؟
- ١-٣-٦ هل توجد فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراة)؟
- ١-٣-٧ هل يمكن التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد؟

### ١-٤ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- ١-٤-١ التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.
- ١-٤-٢ التعرف على مستوى تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.
- ١-٤-٣ التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.
- ١-٤-٤ التحقق من وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراة).

- ١-٤-٥ التحقق من وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراة).
- ١-٤-٦ التحقق من وجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراة).
- ١-٤-٧ الكشف عن إمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.

#### ١-٥ أهمية البحث:

يكتسب البحث الحالي أهميته على مستويين، هما:

##### ١-٥-١ الأهمية النظرية:

- أ- يستمد البحث أهميته من الموضوع الذي يبحث فيه وهو التعرف على القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي وتقدير الذات بالصلابة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد، وهي من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي.
- ب- قلة الدراسات -في حدود علم الباحثة- التي تناولت هذه المتغيرات معاً، لذا من المتوقع إضافة نتائج هذا البحث لرصيد المعرفة العلمية في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية.
- ج- يستمد البحث أهميته من الشريحة المستهدفة للبحث وهن طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد التي تدخل ضمن مرحلة الشباب باعتبارهن من أكثر الفئات التي يُعتمد عليها في تقدم المجتمعات.

##### ١-٥-٢ الأهمية التطبيقية:

- أ- مساعدة المرشدين والأخصائيين النفسيين في الاستفادة من نتائج البحث في تصميم وإعداد برامج إرشادية لطالبات الجامعة.
- ب- فتح آفاق بحثية جديدة.
- ج- تفيد نتائج البحث المسؤولين عن مراكز الإرشاد الطلابي في الجامعات بالاهتمام بإدخال إستراتيجيات التفكير الإيجابي وتقدير الذات لتنمية الصلابة النفسية لدى طالبات المرحلة الجامعية.

#### ١-٦ مصطلحات البحث:

##### ١-٦-١ التفكير الإيجابي (Positive Thinking):

يُعرف انجرام وويسكني (Ingram & wisnicki, 1988) التفكير الإيجابي بأنه: يشير لصياغات التخاطب الإيجابية عن ذات الإنسان مع ذاته والآخرين (P.495).

وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة في مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في البحث الحالي من إعداد انجرام وويسكني (Ingram & wisnicki, 1988) وتعريب الوقاد (٢٠١٢).

#### ١-٦-٢ تقدير الذات (Self-Esteem):

يعرفه روزنبرج (Rosenberg, 1965) بأنه: اتجاهات الفرد الشاملة بما فيها السلبية والإيجابية نحو نفسه (قاسم، ٢٠٢١، ص.٥٦).

وتعرف الباحثة تقدير الذات إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة في مقياس تقدير الذات المستخدم في البحث الحالي من إعداد روزنبرج (Rosenberg, 1965) وتعريب زايد (٢٠٠٤).

#### ١-٦-٣ الصلابة النفسية (Psychological Hardiness):

يُعرف بأنه: "ما يجب على النفس أي إلزامها وضبطها والثقة بها والفاعلية الذاتية المرتفعة" (رضوان، ٢٠١٥، ص.٣).

وتعرف الباحثة الصلابة النفسية إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الصلابة النفسية المستخدم في البحث الحالي من إعداد رضوان (٢٠١٥).

#### ١-٧ حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على الحدود الآتية:

١-٧-١ الحدود الموضوعية: يتحدد بالموضوع الذي يبحث فيه، وهو التفكير الإيجابي وتقدير الذات كمُنبتات بالصلابة النفسية.

١-٧-٢ الحدود البشرية: طالبات كلية التربية (المنتظمات) بجامعة الملك خالد بمرحلتى الماجستير والدكتوراة.

١-٧-٣ الحدود المكانية: كلية التربية بجامعة الملك خالد.

١-٧-٤ الحدود الزمانية: العام ٢٠٢٤م / ١٤٤٥هـ.

## الفصل الثاني أدبيات البحث

### ١-٢ الإطار النظري.

#### ١-١-٢ التفكير الإيجابي:

- ١-١-٢-٢ مفهوم التفكير الإيجابي.
- ٢-١-٢-٢ أبعاد التفكير الإيجابي.
- ٣-١-٢-٢ أهمية التفكير الإيجابي.
- ٤-١-٢-٢ النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي.
- ٥-١-٢-٢ العوامل التي تؤثر في التفكير الإيجابي.
- ٦-١-٢-٢ العلاقة بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية.

#### ٢-١-٢ تقدير الذات:

- ١-٢-١-٢ مفهوم تقدير الذات.
- ٢-٢-١-٢ أبعاد تقدير الذات.
- ٣-٢-١-٢ العوامل المؤثرة في تقدير الذات.
- ٤-٢-١-٢ نظريات تقدير الذات.
- ٥-٢-١-٢ العلاقة بين تقدير الذات والصلابة النفسية.

#### ٣-١-٢ الصلابة النفسية:

- ١-٣-١-٢ مفهوم الصلابة النفسية.
- ٢-٣-١-٢ أبعاد الصلابة النفسية.
- ٣-٣-١-٢ أهمية الصلابة النفسية.
- ٤-٣-١-٢ النظريات المفسرة للصلابة النفسية.

#### ٢-٢ البحوث والدراسات السابقة.

- ١-٢-٢ البحوث والدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية.
- ٢-٢-٢ البحوث والدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين تقدير الذات والصلابة النفسية.
- ٣-٢-٢ البحوث والدراسات السابقة التي تناولت التفكير الإيجابي وتقدير الذات والصلابة النفسية.

#### ٣-٢ التعقيب على البحوث والدراسات السابقة.

#### ٤-٢ فروض البحث

## ٢-١ الإطار النظري

تعرض الباحثة في الفصل الحالي المفاهيم الأساسية الخاصة بمتغيرات البحث من خلال ثلاثة محاور: المحور الأول: ويتضمن التفكير الإيجابي من حيث مفهومه، وأبعاده، وأهميته، وبعض النظريات المفسرة له، والعوامل التي تؤثر فيه، والعلاقة بينه وبين الصلابة النفسية. المحور الثاني: ويتضمن تقدير الذات من حيث مفهومه، وأبعاده، والعوامل المؤثرة فيه، ونظرياته، والعلاقة بينه وبين الصلابة النفسية.

المحور الثالث: ويتضمن الصلابة النفسية من حيث مفهومها، وأبعادها، وأهميتها، والنظريات المفسرة لها.

### ٢-١-١ التفكير الإيجابي (Positive Thinking):

شهدت السنوات الأخيرة قدراً من البحوث في مجال علم النفس الإيجابي الذي يحاول الانتقال بعلم النفس من التركيز على إصلاح مظاهر الاضطرابات النفسية إلى بناء الشخصية الإيجابية التي تتمتع على المستوى الشخصي بالتفكير الإيجابي والرضا عن الحياة والاستماع بها والأمل والتفاؤل والسعادة، وعلى المستوى الفردي بالقدرة على الحب والشجاعة والتسامح والأصالة والمثابرة والانفتاح العقلي والتطلع للمستقبل والمهبة العلمية والحكمة، وعلى المستوى الجماعي بالتواد مع الآخرين والاهتمام بهم والإيثار وتحمل المسؤولية والفعالية الجماعية والعدالة والتفكير الإيجابي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

### ٢-١-١-٢ مفهوم التفكير الإيجابي:

يرجع مفهوم التفكير الإيجابي للعالم سيلجمان الذي ركز على استبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية، وأشار إلى أن التفاؤل والتشاؤم أسلوبان في التفكير لتفسير الأحداث، وطريقة تفسيرنا للوقائع تتوقف على الفكرة التي نكوّنها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكاناتنا في الحياة، ويمكن أن نتعلم التفاؤل أو التشاؤم بناءً على خبراتنا ونمط تنشئتنا، بما يتصف به من رعاية وحب وتشجيع، أو إهمال، وبما أن الأسلوب التفاؤلي أو التشاؤمي في تفكير المتعلم، فإنه يمكن إعادة تعلمه واستبداله من خلال أساليب تدريبية علاجية (الموسوي، ٢٠١٦).

وقد تعددت التعريفات النظرية التي استهدفت توضيح مفهوم التفكير الإيجابي، تعرض منها الباحثة

مايلي:

ذكر محمود (٢٠١٨) بأنه "عملية وجدانية ومعرفية بها مشاعر إيجابية تجعله أكثر مرونة وتفاؤلاً ووثوقاً في إمكاناته وقدراته وأكثر تحكماً في انفعالاته وتقبلاً للمسؤولية الشخصية عند مواجهة مشكلات الحياة مما يساعده على الوصول إلى حلول إيجابية لهذه المشكلات" (ص. ٢٣٧).

ويرى محمد (٢٠٢٠) أن التفكير الإيجابي "نمط من أنماط التفكير يجعل الفرد يكيف عقله على التعامل مع الأفكار والمواقف والمشكلات بصورة سهلة وبنقة ومهارة مما ينتج عنه نتائج إيجابية" (ص.٧٨).

وقد أورد الضيدان (٢٠١٤) بأن التفكير الإيجابي "توجه عقلي يجعل الطالبة بالمرحلة الجامعية تنظر للأمور والمواقف نظرة إيجابية وتتوقع نتائج صائبة لكل سلوك تقوم به" (ص.٥٣٠).

**ويتضح للباحثة من خلال عرضها للتعريفات السابقة أن هناك بعض العناصر المشتركة بين هذه التعريفات، والتي تتمثل في أن التفكير الإيجابي:**

- عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد على توجيه الحياة وتقدمها.
- التفكير عملية عقلية معرفية وجدانية راقية تبني وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى.
- يساعد على توجيه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه.

**وفي ضوء ذلك تعرف الباحثة التفكير الإيجابي بأنه:** قدرة الفرد في تهيئة عقله بأن يركز على الإيجابيات أكثر من تركيزه على الأحداث السلبية، ولا يعني ذلك تجاهل الأحداث السلبية، وإنما مواجهتها والقدرة على حلها أو تسييرها لصالح الفرد.

## **٢-١-١-٢ أبعاد التفكير الإيجابي:**

اتفق كلاً من (إبراهيم، ٢٠١١؛ الصبان وآخرون، ٢٠٢٠؛ علي، ٢٠٢٠) إلى أن التفكير الإيجابي يتكون من:

- ١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: أي تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الفرد، فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه الفرد من نتائج إيجابية في حياته الصحية، والشخصية والاجتماعية والمهنية.
- ٢- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا: أي مهارات الفرد في توجيه انتباهه، وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتناسب مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي المناسب لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.
- ٣- الشعور العام بالرضا: أي الشعور بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم.
- ٤- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: ويقصد به تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على أن تفهم الاختلاف بين الأفراد حقيقة وواقع لا مفر منه، فالفرد مطلوب بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابي وفتح.



- ٥- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: أي ما يميزه من اتجاهات إيجابية تجاه إمكانيات التغيير بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة وحب التعلم، والنظرة الإيجابية لأهمية العلاج النفسي والثقة فيما يقدمه المعالج النفسي من توجيهات وتعليمات ونصائح عن الصحة والسعادة، وكيفية التعامل مع مواقف الخوف والقلق والاكتئاب والاضطراب النفسي.
- ٦- السماح: أي تبني معتقدات وسلوكيات متسامحة عما مر به الفرد من خبرات في الماضي أو آلام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية.
- ٧- الذكاء الوجداني: يشمل مجموعة من الخصائص الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الفرد من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على فهم حياته النفسية والاجتماعية.
- ٨- التقبل غير المشروط للذات: أي يتقبل الفرد ذاته ويعرف قيمتها، والرضا بما يملكه من إمكانيات وتجنب تحقير الذات أمام الآخرين؛ لجذب انتباههم أو عطفهم، وتقبل الذات يشمل جانباً كبيراً من العقلانية فلا يتصايق الفرد ولا يتدمر من الأمور الخارجة عن إرادته ولا ينزعج عند تعرضه لنقد خارجي أو تقييماً ما، ويضع ذلك في إطار هادئ؛ لأنه يتق في ذاته وقدراته.
- ٩- تقبل المسؤولية الشخصية: فالأفراد الإيجابيون لا يتحججون بقلّة الزمن ولا يلقون الأعذار على الآخرين ولديهم من الشجاعة ما يبيح لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد، ومن ثم فمثل هؤلاء هم النماذج الناجحة والمساعدة للآخرين، وتحقق الفوز لهم ولمن حولهم.
- ١٠- المجازفة الإيجابية: حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول وتقبل الغموض ومن ثم يكون الإيجابيون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الإيجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة، ولهذا تجد الإيجابيون يفضلون الأعمال التي تتطلب التفكير واتخاذ القرار أكثر من الأعمال الروتينية المعتادة.
- وبناء على ما سبق، يمكن القول -من وجهة نظر الباحثة- بأن أبعاد التفكير الإيجابي عبارة عن سمات الأشخاص الإيجابيون بالإضافة إلى التفاؤل في أصعب الأزمات والمواقف، والحماس وامتلاك أعلى مستويات الاهتمام والمشاعر والتحريض الذاتي الإيجابي، والإيمان بالذات وبالآخرين، والتكامل والعدل وفق المعايير الشخصية، والشجاعة والصبر والهدوء، والميل إلى الحق والتفكير المستنير والقدرة على إبداء الرأي مع احترام الرأي الآخر.

## ٢-١-١-٣ أهمية التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي هو النواة الرئيسة لعلم النفس الإيجابي وهو من المحاور الكبرى التي يركز عليها، فالإنسان يولد ولديه القدرة على التفكير أما القدرة على التفكير الإيجابي توجد عند بعض الأشخاص بطريقة متفاوتة، فالتفكير الإيجابي يساعد الفرد على التوجه نحو الحياة والتنافس من أجل تحقيق الذات والتغلب على ما يواجهه من عقبات وضغوط للوصول إلى الثقة بالنفس والرضا عن الذات والحياة،

فالشخص الإيجابي هو شخص يتمتع بالقدرة على التفكير في مشكلاته بطريقة جديدة ومواجهتها بأساليب ايجابية كما يتمتع بمستوى عالٍ من الصحة النفسية والعضوية (أحمد والحسيني، ٢٠١٦). ويتضح مما سبق، أهمية التفكير الإيجابي والذي قد يسهم بشكل واضح في تحقيق الصحة النفسية، حيث تنعكس آثاره في علاقة الفرد بذاته من حيث شعوره بالرضا والاستمتاع بالحياة وتقبله لذاته وقدرته على حل المشكلات، وفي علاقته بالمجتمع الذي يعيش فيه من حيث تقبله للآخرين وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية قائمة على التعاون والتسامح والتواصل الاجتماعي.

## ٢-١-١-٤ بعض النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي:

أولاً: نظرية ألبرت إيليس

تركز نظرية إيليس في العلاج العقلاني الانفعالي، للإنسان في أن هناك تشابكاً بين العاطفة والعقل أو التفكير والمشاعر، ويركز العلاج العقلاني الانفعالي على أن البشر يفكرون ويشعرون ويتصرفون بشكل متأن (أي: في نفس الوقت)، وهم نادراً ما يشعرون بدون أن يفكروا؛ لأن المشاعر تستثار عادة عن طريق إدراك موقف معين، فالإنسان عندما يفكر بطريقة إيجابية وعقلانية يصبح أكثر فاعلية وإحساساً بالسعادة والكفاءة وأنه يمكن دحض الأفكار السلبية المهددة للذات عن طريق إعادة تنظيم التفكير بدرجة يصبح معها الفرد إيجابياً (الشناوى، ٢٠٠٦).

ترى الباحثة أنه يؤخذ على هذه النظرية بأنها تحدثت عن التفكير الإيجابي وفق ما يخص الفرد ذاته فقط، ولم تتطرق إلى أثر التفكير أو فائدته وفق البيئة التي يعيش فيها الفرد مع الآخرين؛ لذلك تتبنى الباحثة رأي نظرية آرون بيك.

ثانياً: نظرية آرون بيك

يقوم الإرشاد المعرفي على حقيقة مؤداها أن لكل فرد منا أفكار وتوقعات ومعايير وافتراضات عن الذات وعن الآخرين وعن العالم المحيط به، وهي التي توجه سلوكه وتحدد انفعالاته وتشكل في جملتها الفلسفة الأساسية للفرد في الحياة، وأن المشكلات والصعوبات النفسية في الحياة تحدث عندما تكون هذه الأفكار والاعتقادات والافتراضات لديه ذات طبيعة سلبية وخاطئة، ومن هنا يسعى المرشد المعرفي في تصحيح نمط التفكير لدى المسترشد، بحيث تصحح صورة الواقع في نظره ويصبح التفكير منطقياً إيجابياً (بلان، ٢٠١٥).

## ٢-١-١-٥ العوامل التي تؤثر في التفكير الإيجابي:

يذكر الفقي (٢٠٠٧) أهم العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي، والتي تعمل على برمجة العقل اللاواعي وهي على النحو الآتي:

### العامل الأول: الوالدان

من المهم أن نعلم أن فترة ترسيخ المبادئ والقيم الأساسية تكون في مرحلة الطفولة والوالدان هما اللاعب الأكبر في البرمجة الشعورية للطفل، ولا شك أن هذه البرمجة هي الأولى التي نتلقاها في عالمنا، فقد أصبحت راسخة ومرجعا أساسياً في التعامل مع أنفسنا والعالم الخارجي.

### العامل الثاني: المدرسة

المدرسة من أبرز مصادر التأثير على أفكارنا، إذ إن الشاب يقضي بها سنوات طويلة بصورة متكررة يومياً تقريباً، ويحتك بقدر هائل من المعلومات والأفكار الصادرة من المدرسين والطلاب، وبسبب أن المدرسة مؤثر قوي في برمجتنا التعليمية كان من السهل أن نأخذ بعض هذه السلوكيات سواء كانت سلبية أو إيجابية ونضيفها إلى برمجتنا السابقة فأصبحت راسخة بقوة في العقل الباطن.

### العامل الثالث: وسائل الإعلام

إن معظم الشباب يشاهدون التلفاز لفترات طويلة قد تصل إلى خمسين ساعة في الأسبوع الواحد؛ لذلك فهم يتأثرون بأحداثه سواء سلباً أو إيجاباً، وقد أكد معهد الأبحاث النفسي والفسولوجي في نيوزيلاند أن أكثر من ٦٠٪ من حالات الاكتئاب يرجع السبب فيها إلى وسائل الإعلام التي تركز على السلبيات والصعوبات، وهذا المؤثر الخطير يضيفه الناس على برمجتهم فتصبح أقوى وأعمق من ذي قبل.

### العامل الرابع: الذات

كل ما سبق ذكره عبارة عن أفكار واردة إلينا من العالم الخارجي، وصلت إلينا بكثافة فتمت برمجة العقل اللاواعي عليها، وتحولت لقيم ومعتقدات ثابتة وراسخة، ولقد أصبح لدينا القدرة على إضافة سلوكيات جديدة من الممكن أن تكون سلبية أو إيجابية، ويربطها العقل بالمعلومات السابقة فتصبح برمجتنا راسخة وعميقة ويصبح لدينا تكيف عصبي وعادات تقابل بها العالم الخارجي وتكون السبب في نجاحنا أو فشلنا وفي سعادتنا أو تعاستنا، فالكثير من الأفكار السلبية نضعها بأيدينا في بؤرة شعورنا حينما نركز عليها ونتفاعل معها، ولو رددناها لما تسببت في إشكاليات كثيرة حادثة في حياتنا.

وترى الباحثة عدة عوامل أخرى تؤثر في التفكير الإيجابي للفرد وهي:

- الصحة النفسية للفرد ومعالجته لمشكلاته النفسية من الممكن أن تساعد على تحسين الإشارات العصبية.

- ممارسة الأنشطة المختلفة وتطوير المهارات والعمل على مهارات جديدة للمساهمة في النمو الشخصي للفرد.

- الدعم الاجتماعي كالاتتماد على العائلة والأصدقاء والتحدث معهم بشأن المشكلات والمخاوف، فمن الممكن أن يساعد ذلك الشخص على تحسين تفكيره وتغيير نظرتة السلبية للأمور. كما ترى الباحثة مما سبق أن مما يمكن الإنسان من الوصول لمراده أن يقوم بتحسين مستوياته الفكرية، وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته.

## ٢-١-١-٢ العلاقة بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية:

تمثل الصلابة إحدى السمات الإيجابية التي تساعد الفرد على إدراك الحدث الضاغط بطريقة واقعية، ومن ثم التعامل معه بطريقة إيجابية (العديني، ٢٠١٨). كما أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية من الصلابة كان تقييمهم للضغوط أكثر إيجابية عندما تعرضوا لمواقف تهديد (اليازجي، ٢٠١١). وأن فئة الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية المرتفعة يضعون تقييماً متفائلاً لتغيرات الحياة (الطباطيبي، ٢٠١٥).

واتضح أنه كلما زاد التفكير الإيجابي زادت الصلابة النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من (تان، ٢٠٢١؛ حماد، ٢٠١٥؛ زحايسة، ٢٠٢٢؛ سيد، ٢٠٢٠) الذين توصلوا لوجود علاقة بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي.

فالتفكير الإيجابي - كما ترى الباحثة - مرتبط بتحسين الصلابة النفسية؛ لأنه يمكن أن يساعد الأفراد على تحسين مهارات التأقلم مع المواقف والأزمات، وتحسين قدرات حل المشكلات والتعامل مع التحديات بعقلية إيجابية.

## ٢-١-٢ تقدير الذات (Self-Esteem):

يعد تقدير الذات دعامة أساسية للشخصية على مستوى رصيدها المعرفي وكيانها الوجداني ونشاطها السلوكي بل أكثر من ذلك، فقد يؤثر التقدير الإيجابي أو السلبي للذات على حاضرها ومستقبلها، وعلى اختياراتها وقراراتها، وعلى نجاحها أو فشلها (علوي، ٢٠١٧).

## ٢-١-٢-١ مفهوم تقدير الذات:

لقد حظي مفهوم تقدير الذات باهتمام كبير من طرف الباحثين من علماء النفس والشخصية؛ من أجل فهم طبيعة الذات، وكيفية تشكيلها، وطرق قياسها، وتحديد متغيراتها، والعوامل المؤثرة فيها، ودورها في السلوك الإنساني (عربيات والزغول، ٢٠٠٨).

وقد تعددت التعريفات النظرية التي استهدفت توضيح مفهوم تقدير الذات، تعرض منها الباحثة ما يلي:

يُعرف تقدير الذات بأنه: مجموعة من الأحكام الشخصية التي يراها الفرد عن نفسه بوصفها محصلة لخصائصه الانفعالية والعقلية والجسمية (Carlson, 2000, P.4).

وذكر العطا (٢٠١٤) أن تقدير الذات "تقيّم يقوم به الفرد نحو ذاته، وهذا التقيّم من قبل الفرد يعكس شعوره بالكفاية والجدارة" (ص.١٧).

كما أورد النجار (٢٠١٣) بأن تقدير الذات هو "تقويم عام يصف الفرد لذاته فيما يتعلق بأهميتها وقيمتها، ويتضمن إيجابياتها وسلبياتها، وكذلك معرفة الفرد لحدود إمكانياته، ورضاه عنها وثقته بنفسه" (ص.٢٥٤).

ويتضح للباحثة من خلال عرضها للتعريفات السابقة أن هناك بعض العناصر المشتركة بين هذه التعريفات، والتي تتمثل في أن تقدير الذات:

- يتضمن عمليتين إحداهما: إدراكية تتمثل في تقييم الفرد لذاته، والأخرى وجدانية تتمثل في شعوره بأهمية ذاته وجدارتها.

وفي ضوء ذلك تعرف الباحثة تقدير الذات بأنه: نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقديره لذاته سواءً أكان ذلك التقدير إيجابياً أم سلبياً.

#### ٢-١-٢ أبعاد تقدير الذات:

تقدير الذات يشير إلى القيمة الذاتية التي يشعر بها الفرد تجاه نفسه، وهو يعتمد على مجموعة من العوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر على نظرة الفرد إلى نفسه وقدراته (Dunn & Selfhout, 2022).

ذكر الصمادي والسعود (٢٠١٨) بأن روجرز يرى أن مفهوم الذات يتكون من:

- الذات الحقيقية: وهي جوهر ومركز مفهوم الذات، وتعني ما يكونه الشخص فعلاً، وبصفة عامة فإن الأفراد يشوهون الواقع الحقيقي بشكل أو بآخر؛ مما يصبح من الصعب نزع الغطاء عن الذات الحقيقية.

- الذات الاجتماعية: وهي الذات كما يراها الآخرون، حيث يدرك الفرد أن الآخرين يفكرون فيه بطريقة خاصة، فيحاول الفرد أحياناً أن يكون في مستوى هذه التوقعات من جانب الآخرين؛ لذلك تنشأ الصراعات الداخلية عند وجود فجوة بين الذات المدركة والذات الاجتماعية.

- الذات المثالية: وتتمثل في سعي كثير من الأفراد إلى تحقيق الطموحات والغايات التي يتطلعون إليها، وهو ما يمثل الجانب المثالي من الداخل فيعطي الفرد وجهةً لحياته، حيث تعكس الذات المثالية ما يود المرء أن يعمل، أو يكون عليه، فيصبح الفرد في حالة استواء نفسي، والذات المثالية تعد الطاقة المهمة التي تستخدم بفاعلية في العلاج المتمركز حول العميل.

وتُقسم أبعاد تقدير الذات إلى قسمين رئيسيين:

١- أبعاد معرفية.

٢- أبعاد عاطفية.

تتعلق الأبعاد المعرفية لتقدير الذات بالتقييمات التي يقوم بها الفرد حول صفاته وقدراته، وتتضمن هذه الأبعاد ما يلي:

- التقييمات الذاتية: وهي التقييمات التي يقوم بها الفرد حول صفاته وقدراته، سواء أكانت إيجابية أم سلبية.
  - التوقعات الذاتية: وهي التوقعات التي يتوقعها الفرد من نفسه في مختلف المجالات، مثل: الدراسة والعمل والعلاقات الاجتماعية.
  - الأهداف الذاتية: وهي الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها في مختلف المجالات (Ismail, 2023).
- وتتعلق الأبعاد العاطفية لتقدير الذات بالمشاعر التي يشعر بها الفرد تجاه نفسه، وتتضمن هذه الأبعاد ما يلي:

- الرضا عن الذات: وهو الشعور بالرضا عن الذات وقدراتها.
  - الثقة بالنفس: وهي الشعور بالقدرة على تحقيق أهداف الفرد ومواجهة التحديات.
  - الحب الذاتي: وهو الشعور بالحب والقبول تجاه الذات (Yarnell, 2021).
- وفقاً لما عُرض، فإن تقدير الذات يتضمن مجموعة من العوامل المعرفية والعاطفية التي تؤثر على نظرة الفرد إلى نفسه وقدراته، فالأبعاد المعرفية لتقدير الذات تتعلق بالتقييمات التي يقوم بها الفرد حول صفاته وقدراته، بينما تتعلق الأبعاد العاطفية بالمشاعر التي يشعر بها الفرد تجاه نفسه. إذاً فالأبعاد المعرفية والعاطفية لتقدير الذات ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعضها البعض.

## ٢-١-٢-٣ العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

يتشكل تقدير الذات لدى الفرد بفعل كل من العوامل الداخلية والخارجية، والعوامل الخارجية هي العوامل البيئية، مثل: تأثير الآباء والأشخاص المهمين في حياتنا، في حين تشمل العوامل الداخلية تلك العوامل التي يولدها الفرد نفسه، مثل: أفكاره عن ذاته، والتطلعات الشخصية، والإنجازات الشخصية (ماهي وريزير، ٢٠٠٥).

## ٢-١-٢-٤ نظريات تقدير الذات:

أولاً: نظرية روزنبرغ

تدور أعمال روزنبرغ حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم روزنبرغ بصفة خاصة بتقييم المراهقين

لذواتهم، ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك حيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته (ذيب وقطناني، ٢٠١٠).  
لقد حاول روزنبرغ التأكيد على دراسة هذا النمو والارتقاء في سلوك تقييم الفرد لذاته من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد (المعاينة، ٢٠٠٧).  
ثانياً: كوبر سميث

يذكر وانج وآخرون (Wang, et al., 2013) أن أعمال كوبر سميث تمثلت في دراسته تقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة، ويرى أن تقدير الذات يتضمن كلاً من عمليات تقييم الذات وردود الأفعال والاستجابات الدفاعية، وذهب إلى أن تقدير الذات يُعد مفهوماً متعدد الجوانب.  
وفي هذا الصدد أشار إسماعيل (٢٠٠٩) إلى أن كوبر سميث يميز بين نوعين من تقدير الذات، وهما:

- تقدير الذات الحقيقي: ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذوو قيمة.
- تقدير الذات الدفاعي: ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة.

## ٢-١-٢-٥ العلاقة بين تقدير الذات والصلابة النفسية:

إن لكل من تقدير الذات والصلابة النفسية دور مهم في تخطي الصعاب ومواجهة ضغوط الحياة، فهما يعدان من السمات الشخصية التي بينت دراسات عديدة مثل دراسة كلاً من (خليل، ٢٠١٦؛ شحاته ومبروك، ٢٠٢٢؛ غالبايني، ٢٠١٦؛ القرني ومزكى، ٢٠٢٠) إلى وجود علاقة ارتباطية بينهما.  
ومن جانب آخر توصلت دراسة (Subramanian & Vinothkumar, 2009) إلى أن عوامل القوة الداخلية، مثل: الصلابة النفسية وتقدير الذات تعمل كوسيط في علاقة الإجهاد المدرك من خلال تعديل عملية التقييم المعرفي للفرد، بحيث يتمكن الأفراد من إعادة صياغة أو إعادة تفسير المواقف العصبية ومواجهتها.

كما أشار بطرس (٢٠٠٨) أن الأشخاص المحترمون لذواتهم تجدهم سريعين في الاندماج والانتماء في أي مكان كانوا، فلديهم الكفاءة والشعور بقيمتهم الذاتية وقدرتهم على مواجهة التحدي، وهؤلاء الأشخاص أكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم والتحكم في حياتهم.

## ٢-١-٣ الصلابة النفسية (Psychological Hardiness):

الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية، حيث يتقبل الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها، وينظر لها على أنها نوع من التحدي، وليس تهديداً فيركز جهوده على الأعمال التي تعود عليه بالفائدة (حراث وجخراب، ٢٠٢٠).

## ٢-١-٣-١ مفهوم الصلابة النفسية:

يعود هذا المفهوم إلى كوبازا (Kobaza) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات، والتي استهدفت معرفة المتغيرات التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص لصحتهم النفسية والجسمية، رغم تعرضهم للضغوط حيث ذكرت بأن الصلابة هي اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (Kobaza, 1979).

وقد تعددت التعريفات النظرية التي استهدفت توضيح مفهوم الصلابة النفسية، تعرض منها الباحثة ما يلي:

ذكر نصر (٢٠٢٠) بأنها "سمة شخصية يمتلكها الفرد تساعده على مواجهة ضغوط الحياة والعمل بإيجابية مستخدماً أساليب المواجهة الفعالة التي تحميه وتقيه من الوقوع في برائث الأمراض النفسية والجسدية الناتجة عن التعرض لتلك الضغوط والمشكلات والعراقيل" (ص.١٦٩).

ويرى القرعان (٢٠١٤) أن الصلابة النفسية "مجموعة من السمات الايجابية للفرد، والتي تتمثل في مجموعة من الابعاد المتمثلة في كل من الالتزام والتحكم والتحدي، والتي يمكن تدعيمها باعتقاد أو اتجاه عام لديه بكفاءته وقدرته على استغلال مصادره وامكانياته النفسية (الذاتية) والبيئية المتاحة كافة" (ص.١٥).

وقد أورد عبد الرحمن (٢٠١٧) بأن الصلابة النفسية "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة" (ص.٥).

ويتضح للباحثة من خلال عرضها للتعريفات السابقة أن هناك بعض العناصر المشتركة بين

هذه التعريفات، والتي تتمثل في أن الصلابة النفسية:

- كفاءة ذاتية عند الفرد تدل على قدرته في مواجهة الضغوط والمشكلات.
- إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها.
- سمة شخصية إيجابية تساعد الفرد في المحافظة على صحته النفسية والجسمية.

وفي ضوء ذلك تعرف الباحثة الصلابة النفسية بأنها: قدرة الفرد على إيجاد الآليات التي من شأنها مواجهة الصعوبات وتخفيف الضغوط النفسية التي يمر بها وكيفية التعامل معها بفاعلية وأن ما يطرأ عليه من تغيير أمر ضروري لا يمثل تهديداً أو عائقاً.

## ٢-١-٣-٢ أبعاد الصلابة النفسية.

اتفق كلاً من (حسين، ٢٠٠٩؛ العنزي، ٢٠٢٢؛ كوبازا، ١٩٧٩؛ محيمر، ٢٠٠٢) على أن أبعاد الصلابة النفسية تتمثل في ثلاثة أبعاد: الالتزام، والتحكم، والتحدي، وهذه المفاهيم تحمل نفس



المدلول والمضمون النفسي، وهي تعمل معاً كمنظومة متكاملة ومترابطة لإعطاء دافعاً وتشجيعاً للفرد لكي يستطيع التغلب على مواجهة ضغوط الحياة.

### أولاً: الالتزام

يعد مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة النفسية، بوصفه مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة، وقد أشارت كوبازا (Kobaza) إلى أن الالتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمته وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه، وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية (عباس، ٢٠١٠).

وقد أورد الطاهر (٢٠١٦) أنواع الالتزام في أربع مجالات، وهي كما يلي:

- الالتزام الديني: وهو التزام الفرد بما ورد في القرآن والسنة من قيم ومبادئ وقواعد.
- الالتزام الأخلاقي: ويتجلى في تحلي الفرد بصفات خلقية تتناسب مع واقع الحياة الاجتماعية التي يعيشها.
- الالتزام الاجتماعي: يتمثل في شعور الفرد بالمسؤولية تجاه مجتمعه ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية مع أبناء مجتمعه.
- الالتزام القانوني: يتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه.

### ثانياً: التحكم

يشير عشعش (٢٠١٨) إلى أن التحكم يعني "اقتناع الفرد بقدرته الذاتية على السيطرة على أمور حياته والتحكم فيما يواجهه من أحداث وتحمل المسؤولية وحل المشكلات بنجاح واتخاذ القرارات الملائمة والوصول إلى الخيار الأنسب" (ص.٤١٤).

ويذكر محمد (٢٠٢٢) عدة صور للتحكم هي:

- ١- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعدد: تظهر تلك القدرة من خلال التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبه أو محاولة التعايش معه.
- ٢- التحكم المعرفي: استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط وهو أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة، كالتفكير في الموقف وإدراكه بطريقة إيجابية وتفسيره بصورة منطقية وواقعية.
- ٣- التحكم السلوكي هو القدرة على المواجهة الفعالة والتعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة، بمعنى القيام ببعض السلوكيات لتعديله وتغييره.

## ثالثاً: التحدي

ويُقصد به "اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية" (عبد الرحمن، ٢٠١٧، ص.٨).

وبذلك يتمثل التحدي في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة، باعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة (صلاح، ٢٠١٩).

يتضح من العرض السابق أن الصلابة النفسية هي القوة التي تساعد الفرد على الاستمرار في الحياة، بل والتمتع بمواجهة تحدياتها وضغوطها نظراً لما تنطوي عليه من مكونات وخصائص نفسية ومعرفية، مثل: الالتزام والتحكم والتحدي، فبالالتزام ترسم الأهداف وتحقق، وبالتحكم لا تقع ضحية الأحداث الخارجية حتى وإن كنا لا نتحكم فيها فبإمكاننا أن نتحكم في أنفسنا، ونفسر الأحداث الخارجية بما يتلاءم مع قيمنا ومعتقداتنا الإيجابية، ونكون مسؤولين عما نكون وعن أعمالنا وعن الآخرين، وبالتحدي نتغلب على التعاسة، وننمي السعادة والراحة، ونحبي الطمأنينة في نفوسنا وفي نفوس الآخرين.

٢-١-٣ أهمية الصلابة النفسية.

تعد الصلابة النفسية عاملاً مهماً في تعزيز الصحة النفسية والجسدية، وهي مفتاح الصمود النفسي للفرد، وهي مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشكلاته الضاغطة، كما تعمل كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية (العبدلي، ٢٠١٢).

ويتفق علماء النفس أن الصلابة النفسية تعمل كمنطقة عازلة للتخفيف من الآثار السلبية للضغوط النفسية، وهي تنشئ ما يشبه جداراً نفسياً يساعد الفرد على التكيف السوي مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة (Mallika & Radha, 2015).

## ٢-١-٣ النظريات المفسرة للصلابة النفسية.

أولاً: نظرية كوبازا

لقد قدمت كوبازا نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية، وتناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوماً حديثاً في هذا المجال، واحتمالات الإصابة بالأمراض، فقد اعتمدت كوبازا في صياغة نظريتها على عدد من الأسس النظرية، تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال: ماسلو وروجرز وفرانكل والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته يجعله

يتحمل إحباطات الحياة، ويتقبلها، وأن يتحمل الفرد الإحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة معتمداً في ذلك على قدرته واستغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة (العنزي، ٢٠١٨).

ثانياً: نظرية التحليل النفسي

أشار فرويد إلى أن العلاقة بين البناء الطبوغرافيا وتركيب الشخصية تتم من خلال ثلاثة نظم (الهو- الأنا- الأنا الأعلى)، فالهو هي نقطة الاتصال بين الطاقة الجسمية والطاقة النفسية ومصدرها، والأنا هي مركز الطاقة النفسية ومصدر القوة للفرد وصلابته، ولها وظائف مهمة ذات علاقة بجهاز الإدراك الحسي لتنظيم عمليات الفعل؛ إذ تفصل عملية التفكير من خلال تأخير أو تقديم حدوث الحركة الإرادية، كما تساعد على التحكم في الأمور والرغبات الغريزية فهي تسمح بإشباع جزء منها وكبت الجزء الآخر وفق ضرورة مبدأ الواقع، وتمثل الأنا الحكمة وسلامة العقل ومهمتها من خلال السلطات الثلاث هي العالم الخارجي والهو والأنا الأعلى، وإذا فشلت الأنا بالتوفيق بين هذه السلطات الثلاث قد يؤدي إلى نشأة الاضطرابات النفسجسمية، ولذا فقد نالت النظريات النفسية أهمية كبيرة للجانب السيكولوجي الداخلي للفرد في بعدي قوة الأنا مقابل ضعف الأنا، والتي تعد مرادفاً لقوة الصلابة مقابل العجز النفسي، والتي تشير إلى قدرة الفرد على القيام بوظائفه النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية بكفاءة مرتفعة، بينما ضعف الأنا يعد مرادفاً للعجز النفسي (انخفاض قدرة الفرد وقصوره) عن أداء أعماله ووظائفه النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية لدى الفرد (علي، ٢٠٢٠).

## ٢-٢ البحوث والدراسات السابقة

### ٢-٢-١ البحوث والدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية.

هدفت دراسة حماد (٢٠١٥) إلى تقصي العلاقة بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب جامعة النيلين، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت العينة من طلاب جامعة النيلين، والتي تكونت من (١٣٤) طالب وطالبة، واستخدم الباحث في دراسته مقياساً للتفكير الإيجابي من إعداد إبراهيم (٢٠٠٨) ومقياساً للصلابة النفسية من إعداد حنصالي (٢٠١٤)، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية، كما أن مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية كان مرتفعاً لدى طلاب جامعة النيلين بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الصلابة النفسية تعزى لمتغير المرحلة المدرسية.

كما هدفت دراسة عوض وعمر (٢٠١٧) إلى التعرف على نمط التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من جامعة تكريت، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وقد أعدت الباحثتان مقياساً للتفكير الإيجابي وآخر

للصلابة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بنمط تفكير إيجابي عالي ومستوى عالي من الصلاة النفسية ووجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي. وأجرى سيد (٢٠٢٠) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وشبه التجريبي حيث استُخدم للتعرف على فاعلية تدريس وحدة مقترحة في ضوء الإعجاز النفسي للقرآن الكريم لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالب وطالبة من الصف الثاني الثانوي، وطُبّق مقياس الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين مهارات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية.

كما سعت دراسة الصبان وآخرون (٢٠٢٠) إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي، وتكونت عينة الدراسة من (٧٦) طالبة بمرحلة البكالوريوس في كلية التربية بجامعة أم القرى، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وقد استخدمت الباحثات مقياساً للصلابة النفسية من إعدادهن ومقياساً للتفكير الإيجابي من إعداد إبراهيم (٢٠١١) واختصار القريشي (٢٠١٢)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي كان مرتفعاً لدى طالبات الجامعة بالإضافة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية تبعاً لاختلاف المستوى الدراسي.

كما أجرى تان (Tan, 2021) دراسة بهدف الكشف عن الصلابة النفسية بين طلاب الجامعات الماليزية وعلاقتها بمركز الضبط، وتحمل الغموض، ومشاركة الطلاب، والأفكار السلبية التلقائية، وفيها طُبّق على عينة حجمها (٩٤) طالباً جامعياً في الجامعات الماليزية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وجمعت البيانات باستخدام مقياس الصلابة النفسية ومقياس مركز الضبط ومقياس تحمل الغموض وبطارية مشاركة الطلاب الجامعيين ومقياس الأفكار السلبية التلقائية، وكانت جميعها من إعداد الباحث، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة سلبية بين الأفكار السلبية التلقائية والصلابة النفسية بمعنى أن التفكير الإيجابي يؤثر بالإيجاب على الصلابة النفسية للطلاب الجامعيين، كما أن مستوى الصلابة النفسية مرتفعاً ومستوى التفكير السلبي كان منخفضاً لدى طلاب الجامعة .

في حين أجرى زحايسة (٢٠٢٢) دراسة بهدف التعرف على مستويات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والكشف عن العلاقات بين هذه المتغيرات، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (١٥١) طالب وطالبة من طلبة الجامعات، وجمعت البيانات من خلال مقياس الصلابة النفسية من إعداد محيّم ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد منشد (٢٠١٣) ومقياس إدارة ضغوط الحياة من إعداد كارفر وشاير، ودلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية طردية بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية كما أن مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية كان

مرتفعاً، وتوصلت إلى ان المرحلة الدراسية تؤثر في مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية لصالح طلبة الدراسات العليا.

## ٢-٢-٢ البحوث والدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين تقدير الذات والصلابة النفسية.

هدفت دراسة خليل (٢٠١٦) إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية، واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية من إعداد مخيمر وقام الباحث بإعداد مقياس تقدير الذات ومقياس جودة الحياة، وأسفرت النتائج إلى ان مستوى الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى الطلاب منخفض، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة.

كما هدفت دراسة غالباي (Ghalyanee, 2016) إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والصلابة النفسية عند المراهقين، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وقد استخدم الباحث مقياساً لتقدير الذات من إعداد روزنبرغ (١٩٦٥)، ومقياساً للصلابة النفسية من إعداد كيماارثي (١٩٩٨)، طبقاً على عينة حجمها (٧٠) مراهقاً في مدينة طهران، وقد خلصت نتائج الدراسة إلى أن هناك تأثير مباشر لتقدير الذات على الصلابة النفسية، كما أن مستوى الصلابة النفسية وتقدير الذات كان مرتفعاً لدى المراهقين.

وقد أجرى القرني ومزكى (٢٠٢٠) دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات، واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب من المرحلة الثانوية اختيروا بطريقة عشوائية، واستخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية من إعداد مخيمر (٢٠١١) ومقياس تقدير الذات من إعداد الدريني وآخرون (١٩٨٣)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات.

وسعت دراسة حورية (٢٠٢٠) إلى التعرف على أثر تقدير الذات على الصلابة النفسية ومركز الضبط، واستخدمت الباحثة مقياساً للصلابة النفسية من إعداد مخيمر (٢٠١٢)، ومقياساً لتقدير الذات والذي قُنين على البيئة المصرية من طرف الدسوقي (١٩٩١)، ومقياساً لمركز الضغط، والذي قُنين على البيئة العربية من طرف كفاي (١٩٨٢)، حيث طبقت هذه المقاييس على عينة تكونت من (٥١٣) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية المقبلين على اجتياز اختبار البكالوريوس بالمدينة، ومن خلال اتباع المنهج الوصفي؛ توصلت نتائج الدراسة إلى ان مستوى تقدير الذات والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة متوسط، كما توصلت إلى وجود علاقة طردية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات، أي أن كل زيادة في نسبة تقدير الذات يلازمها زيادة في نسبة الصلابة النفسية.

كما هدفت دراسة خامبيرات (Khampirat, 2020) إلى الكشف عن العلاقة بين التربية الوالدية وتقدير الذات والصلابة النفسية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٤٥) من طلاب الجامعات في تايلاند، وجمعت البيانات باستخدام مقياس التربية الوالدية من إعداد الباحث، ومقياس تقدير الذات من إعداد روزنبرغ (١٩٦٥) ومقياس الصلابة النفسية من إعداد دي ماجيو وجينفيرا (٢٠١٦)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك تأثير مباشر لتقدير الذات على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، كما ان مستوى تقدير الذات والصلابة النفسية كان مرتفعاً لدى طلاب الجامعة.

وحاول شحاته ومبروك (٢٠٢٢) تسليط الضوء على العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى الطلبة والطالبات المتفوقين والمتأخرين دراسياً بكلية التربية الرياضية، واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠٥) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياساً للصلابة النفسية من إعداد مخيمر (٢٠١١) ومقياساً لتقدير الذات من إعداد الدريني وآخرون (١٩٨٣)، وقد أسفرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسياً بكلية التربية.

## ٢-٢-٣ البحوث والدراسات السابقة التي تناولت التفكير الإيجابي وتقدير الذات والصلابة النفسية.

هدفت دراسة فارامارزي وخافري (Faramarzi & Khafri, 2019) إلى الكشف عن نموذج سبي للتفكير الناقد لعينة من طلبة الجامعات الإيرانية ومدى ارتباطه بكلٍ من تقدير الذات والصلابة النفسية والتفكير الإيجابي، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطُبقت على عينة حجمها (٢٠٠) من طلبة الجامعات في إيران، وجمعت البيانات باستخدام مقياس كاليفورنيا في التفكير الناقد، ومقياس تقدير الذات من إعداد روزنبرغ (١٩٦٥)، ومقياس الصلابة النفسية من إعداد أحفاز، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد واطسون وآخرين (١٩٨٨)، وأسفرت النتائج إلى أن هناك تأثير مباشر لتقدير الذات على التفكير الناقد، وعدم وجود تأثير للصلابة النفسية أو التفكير الإيجابي على التفكير الناقد، كما أظهرت الدراسة أن مستوى تقدير الذات والتفكير النقدي مرتفعاً بينما مستوى الصلابة النفسية والتفكير الإيجابي متوسطاً.

## ٢-٢-٣ التعقيب على البحوث والدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للبحوث والدراسات السابقة ذات صلة بموضوع البحث، يمكن ملاحظة أن جميعها قد ألفت الضوء على كثير من المعالم التي تفيد البحث الحالي في تكوين أساس نظري لمشكلته، كما ستساعد في الوقوف على الجهود التي بُذلت في هذا المجال، والتي تأمل الباحثة من خلال هذا البحث من استكمالها والإضافة إليها، وقد كانت هذه البحوث والدراسات مصدر الإحساس بالمشكلة التي تتطلب

البحث، وفيما يلي ستناول الباحثة التعقيب عليها من حيث (الهدف، المنهج، العينة، الأدوات المستخدمة، النتائج).

### ٢-٣-١ من حيث الهدف:

توجهت بعض البحوث والدراسات للتحقق من وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية كما في دراسة (تان، ٢٠٢١؛ حماد، ٢٠١٥؛ زحايكة، ٢٠٢٢؛ سيد، ٢٠٢٠؛ الصبان وآخرون، ٢٠٢٠؛ عوض وعمر، ٢٠١٧) وتوجهت بعض البحوث والدراسات للتحقق من وجود علاقة بين تقدير الذات والصلابة النفسية كما في دراسة (حورية، ٢٠٢٠؛ خامبيرات، ٢٠٢٠؛ خليل، ٢٠١٦؛ شحاته ومبروك، ٢٠٢٢؛ غالباي، ٢٠١٦؛ القرني ومزكى، ٢٠٢٠) وتوجهت بعض البحوث والدراسات للكشف عن نموذج سبي للتفكير الناقد وارتباطه بكل من تقدير الذات والصلابة النفسية والتفكير الإيجابي كما في دراسة (فارامارزي وخافري، ٢٠١٩).

### ٢-٣-٢ من حيث منهج الدراسة:

يتفق منهج البحث الحالي مع أغلب البحوث والدراسات وهو المنهج الوصفي كما في دراسة (تان، ٢٠٢١؛ حماد، ٢٠١٥؛ حورية، ٢٠٢٠؛ خامبيرات، ٢٠٢٠؛ خليل، ٢٠١٦؛ زحايكة، ٢٠٢٢؛ سيد، ٢٠٢٠؛ شحاته ومبروك، ٢٠٢٢؛ الصبان وآخرون، ٢٠٢٠؛ عوض وعمر، ٢٠١٧؛ غالباي، ٢٠١٦؛ فارامارزي وخافري، ٢٠١٩؛ القرني ومزكى، ٢٠٢٠) في حين استخدم (سيد، ٢٠٢٠) المنهج شبه التجريبي.

### ٢-٣-٣ من حيث العينة:

يُلاحظ تباين البحوث والدراسات في حجم العينة، وكانت أغلب البحوث والدراسات عينتها من طلبة الجامعة، وهي تتشابه مع عينة البحث الحالي كما في دراسة (تان، ٢٠٢١؛ حماد، ٢٠١٥؛ خامبيرات، ٢٠٢٠؛ خليل، ٢٠١٦؛ زحايكة، ٢٠٢٢؛ شحاته ومبروك، ٢٠٢٢؛ الصبان وآخرون، ٢٠٢٠؛ عوض وعمر، ٢٠١٧؛ فارامارزي وخافري، ٢٠١٩) في حين اختلفت عينة البحث الحالي مع عينة دراسة (حورية، ٢٠٢٠؛ سيد، ٢٠٢٠؛ القرني ومزكى، ٢٠٢٠) حيث تكونت من طلبة المرحلة الثانوية، كذلك دراسة (غالباي، ٢٠١٦) طبقت على المراهقين.

### ٢-٣-٤ من حيث الأدوات:

المقاييس التي استُخدمت لقياس التفكير الإيجابي كان بعضها من إعداد الباحثين كما في دراسة (تان، ٢٠٢١؛ سيد، ٢٠٢٠؛ عوض وعمر، ٢٠١٧) واستخدم زحايكة (٢٠٢٢) مقياس التفكير الإيجابي من إعداد منشده، في حين استخدمت دراستي (حماد، ٢٠١٥؛ الصبان وآخرون، ٢٠٢٠) مقياس التفكير الإيجابي من إعداد إبراهيم، واستخدم خليل (٢٠١٦) مقياس تقدير الذات من إعداد الباحث، واستخدم حورية (٢٠٢٠) مقياس تقدير الذات الذي قُمن على البيئة المصرية من طرف الدسوقي (١٩٩١)، في حين استخدم كلاً من (شحاته ومبروك، ٢٠٢٢؛ القرني ومزكى، ٢٠٢٠)

مقياس تقدير الذات من إعداد الدريني واستخدم كلاً من (خامبيرات، ٢٠٢٠؛ غاليلاني، ٢٠١٦؛ فارامارزي وخافري، ٢٠١٩) مقياس تقدير الذات من إعداد روزنبرغ (١٩٦٥)، واستخدم كلاً من (حورية، ٢٠٢٠؛ خليل، ٢٠١٦؛ زحايسة، ٢٠٢٢؛ شحاته ومبروك، ٢٠٢٢؛ القرني ومزكى، ٢٠٢٠) مقياس الصلابة النفسية من إعداد مخيمر، كما قام كلاً من (تان، ٢٠٢١؛ سيد، ٢٠٢٠؛ الصبان وآخرون، ٢٠٢٠؛ عوض وعمر، ٢٠١٧) بإعداد مقياس الصلابة النفسية، واستخدم خامبيرات (٢٠٢٠) مقياس الصلابة النفسية من إعداد دي ماجيو وجينفيرا (٢٠١٦)، واستخدم غاليلاني (٢٠١٦) مقياس الصلابة النفسية من إعداد كيماارثي، واستخدم فارامارزي وخافري (٢٠١٩) مقياس الصلابة النفسية من إعداد أحفاز.

وسوف تستخدم الباحثة مقياس التفكير الإيجابي من إعداد إنجرام وويسكني (٢٠٠٥)، ومقياس تقدير الذات من إعداد روزنبرغ (١٩٦٥)، ومقياس الصلابة النفسية من إعداد رضوان (٢٠١٥) حيث تتناسب هذه المقاييس مع أهداف البحث الحالي.

## ٢-٣-٥ من حيث النتائج:

تنوعت النتائج بتنوع الهدف من البحث حيث توصلت دراسة كلاً من (تان، ٢٠٢١؛ حماد، ٢٠١٥؛ زحايسة، ٢٠٢٢؛ سيد، ٢٠٢٠؛ الصبان وآخرون، ٢٠٢٠؛ عوض وعمر، ٢٠١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين تقدير الذات والصلابة النفسية كما في دراسة (حورية، ٢٠٢٠؛ خامبيرات، ٢٠٢٠؛ خليل، ٢٠١٦؛ شحاته ومبروك، ٢٠٢٢؛ غاليلاني، ٢٠١٦؛ القرني ومزكى، ٢٠٢٠)، كما أسفرت نتائج دراسة فارامارزي وخافري (٢٠١٩) إلى أن هناك تأثير مباشر لتقدير الذات على التفكير الناقد، ولا يوجد تأثير للصلابة النفسية أو التفكير الإيجابي على التفكير الناقد، كما أنها توصلت دراسة كلاً من (تان، ٢٠٢١؛ حماد، ٢٠١٥؛ خامبيرات، ٢٠٢٠؛ زحايسة، ٢٠٢٢؛ الصبان وآخرون، ٢٠٢٠؛ عوض وعمر، ٢٠١٧؛ غاليلاني، ٢٠١٦) إلى أن مستوى الصلابة النفسية كان مرتفعاً، بينما كان متوسطاً في دراسة (حورية، ٢٠٢٠؛ فارامارزي وخافري، ٢٠١٩) ومنخفضاً في دراسة (خليل، ٢٠١٦) بالإضافة إلى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي في دراسة كلاً من (تان، ٢٠٢١؛ حماد، ٢٠١٥؛ زحايسة، ٢٠٢٢؛ الصبان وآخرون، ٢٠٢٠؛ عوض وعمر، ٢٠١٧) بينما كان متوسطاً في دراسة (فارامارزي وخافري، ٢٠١٩) كما أن مستوى تقدير الذات كان مرتفعاً في دراسة كلاً من (خامبيرات، ٢٠٢٠؛ غاليلاني، ٢٠١٦؛ فارامارزي وخافري، ٢٠١٩) بينما كان متوسطاً في دراسة (حورية، ٢٠٢٠) ومنخفضاً في دراسة (خليل، ٢٠١٦) كما توصلت دراسة (زحايسة، ٢٠٢٢) إلى أن المرحلة الدراسية تؤثر في مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية لصالح الدراسات العليا، بينما توصلت دراسة (الصبان وآخرون، ٢٠٢٠) إلى أن المستوى الدراسي لا يؤثر في مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية.



## ٢-٣-٦ أوجه تفرد البحث الحالي عن البحوث والدراسات السابقة:

تكمن أهمية البحث الحالي وقيّمته في تقديم تصور واضح عن التفكير الإيجابي وتقدير الذات كمنبئات بالصلافة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد، حيث لم يسبق أن تناولت أي دراسة - في حدود علم الباحثة - هذه المتغيرات معاً، ومع عينة البحث الحالية.

## ٢-٣-٧ أوجه استفادة الدراسة الحالية من البحوث والدراسات السابقة:

### استفاد البحث الحالي من البحوث والدراسات السابقة في عدة أمور من أهمها:

- استطاعت الباحثة من خلال اطلاعها على البحوث والدراسات السابقة اختيار المنهج العلمي الأكثر ملائمة للبحث الحالي وهو المنهج الوصفي.
- التعرف على الأساليب الإحصائية المستخدمة في تلك البحوث والدراسات، وطرق تحليل النتائج وتفسيرها.
- الوقوف على ما توصلت إليه البحوث والدراسات السابقة، وما يتعلق بمتغيرات البحث، وتكوين قاعدة معرفية يمكن الرجوع إليها.
- أسهمت القراءة الواسعة والدقيقة للبحوث والدراسات السابقة إثراء فكرة الباحثة ودعمها بما يحقق نجاح البحث الحالي.
- الاطلاع على المقاييس والأدوات المستخدمة في البحوث والدراسات السابقة وتوجيه الباحثة إلى استخدام المقاييس والأدوات المناسبة.
- من خلال البحوث والدراسات السابقة أصبحت مشكلة البحث واضحة بالنسبة للباحثة، كما أرشدتها نحو الطريق الصحيح لحل مشكلة البحث.
- وفرت البحوث والدراسات السابقة مجموعة كبيرة من المصادر والمراجع المتعلقة بالبحث العلمي.
- لفتت البحوث والدراسات السابقة نظرة الباحثة لمجموعة من الأفكار الجديدة.
- من خلال البحوث والدراسات السابقة تم التعرف على النقاط التي تناولوها في الدراسات، بحيث ابتعدت الباحثة عن النقاط التي تناولوها بكثرة، والبحث عن نقاط جديدة تساهم في تطور العلم وتقدمه.
- أسهمت البحوث والدراسات السابقة في تجنب الوقوع في الأخطاء التي وقع بها الباحثون السابقون.

## ٢-٤ فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري للبحث وما أسفرت عنه البحوث والدراسات السابقة من نتائج أمكن

للباحثة صياغة فرضيات البحث على النحو الآتي:

- ٢-٤-١ لا توجد فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.

- ٢-٤-٢ لا توجد فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.
- ٢-٤-٣ لا توجد فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.
- ٢-٤-٤ لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراة).
- ٢-٤-٥ لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراة).
- ٢-٤-٦ لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراة).
- ٢-٤-٧ يُمكن التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث ومنهجه

- ١-٣ منهج البحث.
- ٢-٣ مجتمع البحث.
- ٣-٣ عينة البحث.
- ٤-٣ أدوات البحث.
- ٥-٣ إجراءات جمع البيانات.
- ٦-٣ أساليب تحليل البيانات.

## إجراءات البحث ومنهجه

تناولت الباحثة الإجراءات المنهجية للبحث، والتي تضمنت: منهج البحث، ومجتمع البحث، وعينة البحث، وأدوات البحث، ووصفها بالتفصيل، وإجراءات التحقق من خصائصها السيكومترية، وخطوات إجراءات تطبيق الأدوات على العينة الأساسية والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات، وفيما يلي عرض تفصيلي لإجراءات البحث الحالي:

### ١-٣ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأتماطه (المسحي، الارتباطي، السببي المقارن)، والذي يختص بوصف ما هو كائن وتفسيره وتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع ومقدارها واتجاهها، كما يختص بتحديد الممارسات الشائعة والمعتقدات والاتجاهات لدى الأفراد، ولا يقتصر هذا المنهج على جمع البيانات وتبويبها وإنما يمضي إلى ما هو أبعد من ذلك؛ لأنه يتضمن قدر كبير من التفسير لهذه البيانات، لذلك يتم استخدام أساليب القياس والتصنيف والتفسير بهدف الوصول إلى استنتاجات ذات دلالة، ثم الوصول إلى التعميمات بشأن الظاهرة موضوع الدراسة، وهو أحد المناهج التي تستخدم في البحث العلمي بشكل عام وفي العلوم الإنسانية بشكل خاص، وهو أشبه ما يكون بإطار عام تقع تحته كل البحوث (العساف، ٢٠٠٠).

### ٢-٣ مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث الأصلي من (٧٣٧) طالبة منتظمة في برامج الدراسات العليا بكلية التربية، منهم (٤٨٣) طالبة بمرحلة الماجستير، و(٢٥٤) طالبة بمرحلة الدكتوراة، وفقاً للإحصائية الواردة من مسجل كلية التربية.

### ٣-٣ عينة البحث:

انقسمت عينة البحث إلى عینتين، هما:

#### ١-٣-٣ عينة البحث الأولية:

تكوّنت عينة البحث الأولية من (٤٠) طالبة من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية، وقد سُحبت هذه العينة للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

#### ٢-٣-٣ عينة البحث الأساسية:

اختيرت عينة البحث بطريقة المعاينة الطبقية العشوائية وفقاً لمتغير المؤهل العلمي، وقد بلغ حجم العينة الأساسية (٤٧٣) طالبة، منهم (٢٩٨) طالبة بمرحلة الماجستير، و(١٧٥) طالبة بمرحلة الدكتوراة، ويبين الجدول (١-٣) وصفاً لهذه العينة.

### جدول (٣-١)

#### وصف عينة البحث الأساسية

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
ماجستير	٢٩٨	٦٣٪
دكتورة	١٧٥	٣٧٪
المجموع	٤٧٣	١٠٠٪

#### ٣-٤ أدوات البحث:

بعد مراجعة الإطار النظري والبحوث والدراسات السابقة، اعتمدت الباحثة على المقاييس الآتية

لاستخدامها في البحث الحالي:

#### ٣-٤-١ مقياس التفكير الإيجابي إعداد إنجرام وويسنكي (٢٠٠٥):

##### ٣-٤-١-١ وصف المقياس:

قام الوقاد (٢٠١٢) بترجمة المقياس وتقنيته ويهدف المقياس إلى التعرف على قدرة الطالب على التفكير بصورة إيجابية-سلبية عند مواجهة المشكلات والعقبات المختلفة، ويتكون المقياس من (٣٠) مفردة في صورة تقرير ذاتي خماسي التدرج، حيث يختار المفحوص ما بين خمس بدائل تتراوح بين (أوافق تماماً إلى أعارض تماماً)، وتدور مفردات المقياس حول مجموعة من الأفكار التي قد تخطر على الفرد تتعلق بالذات والآخرين والمستقبل وترتبط بخبراته السابقة.

وتُصحح جميع مفردات المقياس بإعطاء الأوزان الكمية (٥-٤-٣-٢-١) بالترتيب وفقاً للاستجابات (أوافق تماماً- أوافق- أوافق إلى حد ما- لا أوافق- أعارض تماماً)، حيث قام مُعد المقياس بصياغة جميع مفردات المقياس في صورة إيجابية.

وقد قام مُعد المقياس بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال تطبيقه على عينة قوامها (٥٥) من طلبة الجامعة، ثم إيجاد قيم معاملات الارتباط بين درجات المفحوصين على مفردات المقياس والمجموع الكلي وكانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١)، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٦٠٠ - ٠,٧٩٢)، مما يعد مؤشراً على صدق مفردات الاختبار.

كما تحقق مُعد المقياس من ثبات المقياس من خلال إعادة التطبيق، حيث طبق المقياس على (٥٠) فرداً من المشاركين بفارق زمني عشر أيام، وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٢٣)، كما حُسبت قيمة معامل ألفا كرونباخ والتي بلغت (٠,٧٣).

#### ٣-٤-١-٢ الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي في البحث الحالي:

تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو الآتي:

- صدق المقياس من خلال حساب الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التَّحَقُّق من الاتساق الداخلي للمقياس بحساب مُعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمقياس، والذي يتضح من خلال جدول (٢-٣) الآتي:

جدول (٢-٣)

معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس التفكير الإيجابي

رقم العبارة	معامل الارتباط ودلالته	رقم العبارة	معامل الارتباط ودلالته	رقم العبارة	معامل الارتباط ودلالته
١	**٠,٦٧	١١	**٠,٥٠	٢١	**٠,٧٢
٢	**٠,٦٧	١٢	**٠,٥٩	٢٢	**٠,٨٥
٣	**٠,٥٥	١٣	**٠,٥٨	٢٣	**٠,٥١
٤	**٠,٥٥	١٤	**٠,٦٤	٢٤	**٠,٦١
٥	**٠,٥٧	١٥	**٠,٦٠	٢٥	**٠,٤٦
٦	**٠,٥٨	١٦	**٠,٦٥	٢٦	**٠,٦١
٧	**٠,٦٩	١٧	**٠,٦٦	٢٧	**٠,٦٧
٨	**٠,٦١	١٨	**٠,٥٦	٢٨	**٠,٧٥
٩	*٠,٣٣	١٩	**٠,٦٣	٢٩	**٠,٥١
١٠	**٠,٦٧	٢٠	**٠,٨٣	٣٠	**٠,٤٤

\*\*دالة عند مستوى (٠,٠١) \* دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٢-٣) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠,٣٣ إلى ٠,٨٥) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ما عدا العبارة رقم (٩) فكانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

- ثبات المقياس:

للتَّحَقُّق من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس، والتي بلغت (٠,٩٤)، وهي قيمة ثبات مرتفعة.

ومن خلال ما سبق، يتضح أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، وبناءً عليها يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للبحث.

٣-٤-١-٣ المعيار الإحصائي لتحديد مستوى التفكير الإيجابي:

حددت الباحثة مستويات مقياس التفكير الإيجابي إلى ثلاث فئات من خلال تحديد طول الفئة عن

طريق القانون: طول الفئة = المدى ÷ عدد الفئات

$$\text{طول الفئة} = (5 - 1) \div 4 = 3 \div 4 = 0,75$$

وعليه تكون الفئات كما في الجدول الآتي:

### جدول (٣-٣)

المعيار الإحصائي لتحديد مستوى التفكير الإيجابي

المستوى	مدى المتوسطات
منخفض	١ إلى > ٢,٣٣
متوسط	٢,٣٣ إلى > ٣,٦٦
مرتفع	٣,٦٦ إلى ٥

### ٣-٤-٢ مقياس تقدير الذات إعداد روزنبرج (Rosenberg, 1995):

يُعد المقياس الأكثر استخداماً من قبل الباحثين على المستوى العالمي، وقد استُخدم في العديد من الدراسات العربية، وسوف تعتمد الباحثة في بحثها الحالي على تعريب زايد (٢٠٠٤) وتقنيته للمقياس الذي يتألف من عشر عبارات، منها خمس عبارات إيجابية وهي العبارات ذات الأرقام (١، ٣، ٤، ٦، ٩)، وخمس عبارات سلبية وهي العبارات ذات الأرقام (٢، ٥، ٧، ٨، ١٠)، وجميع العبارات ذات مقياس متدرج وفق طريقة ليكرت الرباعية (موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة). وتُصحح مفردات المقياس الموجبة بإعطاء الأوزان الكمية (٤-٣-٢-١) بالترتيب وفقاً للاستجابات (موافق بشدة- موافق- غير موافق- غير موافق بشدة)، وتُعكس الأوزان الكمية للعبارات السلبية. ويتميز مقياس روزنبرج بمعامل ثبات وصدق عاليين، وقد بيّنت البحوث المختلفة وجود الانسجام والتنبؤ والصدق المنظم لمقياس روزنبرج وحين عزّب زايد (٢٠٠٤) المقياس وقتنه وطبقه بلغت نسبة درجة ثبات المقياس (٠,٨٤).

### ٣-٤-٢-١ الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الذات في البحث الحالي:

تُحَقِّق الباحثة من الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو الآتي:

- صدق المقياس من خلال حساب الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التُحَقِّق من الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع

الكلبي للمقياس، والذي يتضح من خلال جدول (٣-٣) الآتي:

### جدول (٤-٣)

معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس تقدير الذات

معامل الارتباط ودلالته	رقم العبارة	معامل الارتباط ودلالته	رقم العبارة
**٠,٦٢	٦	**٠,٥٢	١
**٠,٨١	٧	**٠,٨٤	٢
**٠,٥٢	٨	**٠,٥٧	٣
**٠,٦٣	٩	**٠,٦٢	٤
**٠,٨٣	١٠	**٠,٨٣	٥

\*\*دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٤-٣) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠,٥٢، ٠,٨٤) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

#### - ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس، والتي بلغت (٠,٨٧) وهي قيمة ثبات مرتفعة. ومن خلال ما سبق يتضح أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، وبناءً عليها يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للبحث.

#### ٣-٤-٢ المعيار الإحصائي لتحديد مستوى تقدير الذات:

حددت الباحثة مستويات مقياس تقدير الذات إلى ثلاث فئات من خلال تحديد طول الفئة عن طريق القانون: طول الفئة = المدى ÷ عدد الفئات

$$\text{طول الفئة} = (٤ - ١) \div ٣ = ٣ \div ٣ = ١$$

وعليه تكون الفئات كما في الجدول الآتي:

### جدول (٥-٣)

المعيار الإحصائي لتحديد مستوى تقدير الذات

المستوى	مدى المتوسطات
منخفض	١ إلى > ٢
متوسط	٢ إلى > ٣
مرتفع	٣ إلى > ٤



### ٣-٤-٣ مقياس الصلابة النفسية إعداد رضوان (٢٠١٥):

يتكون المقياس من (٤١) عبارة تهدف إلى قياس القدرة على إلزام النفس بما هو سائد في المجتمع وعدم الحياد عنه والقدرة على ضبط النفس أثناء التعامل مع الآخرين أو المواقف وقياس الفاعلية الذاتية المرتفعة من خلال التصدي والتحدي والإرادة ومقاومة الأزمات وتتكون الصلابة النفسية من ثلاثة أبعاد: البعد الأول هو الواجب على النفس ويتضمن عدداً من العبارات التي تقيس مدى اتباع الفرد القواعد والقوانين والعادات وفق أسس الضبط الاجتماعي في المجتمع الذي يعيش فيه والوفاء بالعهد وتحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار وتحقيق مطالب الآخرين. أما البعد الثاني فهو ضبط النفس ويتضمن العبارات التي تقيس القدرة على التعايش مع المواقف الضاغطة والأزمات والمخاطر والأحداث بتحكم، بالإضافة إلى إدراك مردود الأزمات والتفكير بالمنطق السليم الإيجابي أثناء التعامل مع الحدث. في حين تكون الفاعلية الذاتية المرتفعة هي البعد الثالث لأبعاد المقياس، وتتضمن العبارات التي تقيس القدرة على التصدي والتحدي والإرادة والمقاومة بكفاءة أثناء الأزمات الحياتية بالإضافة إلى السعي لتعديل الذات بما يتناسب مع الموقف والعمل على تغيير البيئة من أجل الحصول على الهدف المحدد واستخدام معلومات كافية من أجل التعامل مع الضغط بأسلوب سليم.

وقد صيغت جميع عبارات المقياس بصورة إيجابية، ويطبق على أعمار (١٨) فما فوق، ويجب المفحوص على المقياس باختيار إحدى الخيارات حيث يوجد أمام كل عبارة ثلاث خيارات (تنطبق تماماً- تنطبق إلى حد ما- لا تنطبق).

وتُصحح مفردات المقياس بإعطاء الأوزان الكمية (٣-٢-١) بالترتيب وفقاً للاستجابات (تنطبق تماماً- تنطبق إلى حد ما- لا تنطبق).

ويُقاس البعد الأول: الواجب على النفس من خلال العبارات من (١-١٣)، والعبارات من (١٤-٢٨) لقياس البعد الثاني وهو ضبط النفس، أما العبارات من (٢٩-٤١) فتمثل قياس البعد الثالث وهو الفاعلية الذاتية المرتفعة.

وحسبت معدة المقياس قيمة معامل ألفا كرونباخ لحساب قيمة الثبات لكل بعد من أبعاد الصلابة النفسية، وكانت قيمة ألفا للبعد الأول تمتد ما بين (٠,٦٤٥ - ٠,٨٩٦) وقيمة ألفا للبعد الثاني تمتد ما بين (٠,٨٢٥ - ٠,٨٤٥) وقيمة ألفا للبعد الثالث تمتد ما بين (٠,٧٧ - ٠,٧٩٣).

صدق المقياس: استخدمت معدة المقياس الصدق التمييزي بالمقارنة بين درجات العينة في الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى وكانت قيمة (ت) لجميع الأبعاد دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

### ٣-٤-٣-١ الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية في البحث الحالي:

تُحَقِّق الباحثة من الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو الآتي:

- صدق المقياس من خلال حساب الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التُّحقُّق من الاتساق الداخلي للمقياس بحساب مُعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي له العبارة، كما حُسِبَت معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والمجموع الكلي للمقياس، والجدولين (٦-٣)، (٧-٣) توضح نتائج ذلك:

جدول (٦-٣)

معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والمجموع الكلي للبعد المنتميه له على مقياس الصلابة النفسية

العدد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد
الواجب على النفس	١	**٠,٦٨	٨	**٠,٧١
	٢	**٠,٦٨	٩	**٠,٦٣
	٣	**٠,٥٥	١٠	**٠,٧٧
	٤	**٠,٥٥	١١	**٠,٧١
	٥	**٠,٤٥	١٢	**٠,٧٥
	٦	**٠,٤٦	١٣	**٠,٧١
	٧	**٠,٦٤	--	----
ضبط النفس	١٤	**٠,٦١	٢٢	**٠,٦٢
	١٥	**٠,٧٢	٢٣	**٠,٧٤
	١٦	**٠,٦٨	٢٤	**٠,٧٤
	١٧	**٠,٦٦	٢٥	**٠,٧٩
	١٨	**٠,٦٨	٢٦	**٠,٧٦
	١٩	**٠,٦٤	٢٧	**٠,٦٨
	٢٠	**٠,٦٤	٢٨	**٠,٨٢
٢١	**٠,٦١	--	----	
الفاعلية الذاتية المرتفعة	٢٩	**٠,٧٧	٣٦	**٠,٨٢
	٣٠	**٠,٧٧	٣٧	**٠,٨٨
	٣١	**٠,٦٠	٣٨	**٠,٥٨
	٣٢	**٠,٧٣	٣٩	**٠,٧٨
	٣٣	**٠,٨٣	٤٠	**٠,٨٠
	٣٤	**٠,٧٩	٤١	**٠,٧٧
	٣٥	**٠,٩١	--	----

\*\* دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١

### جدول (٧-٣)

معاملات الارتباط بين مجموع كل بُعد والمجموع الكلي لمقياس الصلابة النفسية

معامل الارتباط بالمقياس	البعد
**٠,٩٣	الواجب على النفس
**٠,٩٥	ضبط النفس
**٠,٩٥	الفاعلية الذاتية المرتفعة

\*\* دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١

يتضح من جدولي (٦-٣) و(٧-٣) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبُعد الواجب على النفس تراوحت ما بين (٠,٤٥ - ٠,٧٧)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبُعد ضبط النفس تراوحت ما بين (٠,٦١ - ٠,٨٢) وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما أن معاملات الارتباط بين كل عبارة وبُعد الفاعلية الذاتية المرتفعة كانت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) وقد تراوحت ما بين (٠,٥٨ - ٠,٩١). وبالنظر إلى معاملات الارتباط بين مجموع كل بُعد والمجموع الكلي للمقياس وجد أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٩٣ - ٠,٩٥) وجميعها كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، وهذه النتيجة تدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي والبنائي.

#### - ثبات المقياس:

تحققت الباحثة من ثبات المقياس عن طريق حساب الثبات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية، والمقياس ككل، ويبين الجدول (٨-٣) نتائج ذلك.

### جدول (٨-٣)

معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ

م	الأبعاد	معامل الثبات (ألفا كرونباخ)
١	الواجب على النفس	٠,٨٧
٢	ضبط النفس	٠,٩٢
٣	الفاعلية الذاتية المرتفعة	٠,٩٤
	المقياس ككل	٠,٩٣

تشير النتائج الواردة في الجدول (٨-٣) إلى أن قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس كانت مرتفعة، حيث تراوحت ما بين (٠,٨٧ - ٠,٩٤)، بينما بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٩٣)

مما يعني تمتع مقياس الصلابة النفسية بمستوى عالٍ من الثبات، وإمكانية الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للبحث.

### ٣-٤-٢ المعيار الإحصائي لتحديد مستوى الصلابة النفسية:

حددت الباحثة مستويات مقياس تقدير الذات إلى ثلاث فئات من خلال تحديد طول الفئة عن طريق القانون: طول الفئة = المدى ÷ عدد الفئات

$$\text{طول الفئة} = (3 - 1) \div 2 = 3 \div 2 = 1,67$$

وعليه تكون الفئات كما في الجدول الآتي:

### جدول (٣-٩)

المعيار الإحصائي لتحديد مستوى تقدير الصلابة النفسية

المستوى	مدى المتوسطات
منخفض	١ إلى > ١,٦٧
متوسط	١,٦٧ إلى > ٢,٣٤
مرتفع	٢,٣٤ إلى ٣

### ٣-٥ إجراءات جمع البيانات:

- ٣-٥-١ إعداد أدوات البحث والتأكد من جاهزيتها ووضوحها.
- ٣-٥-٢ تطبيق المقاييس على عينة استطلاعية للتحقق من ثبات وصدق الأدوات ثم تطبيقه على أفراد العينة الأساسية.
- ٣-٥-٣ رصد نتائج التطبيق وإجراء التحليل الإحصائي لها للتحقق من فروض البحث.
- ٣-٥-٤ تسجيل وتفسير نتائج البحث في ضوء الإطار النظري ونتائج البحوث والدراسات السابقة.

### ٣-٦ أساليب التحليل الإحصائي للبيانات:

- ٣-٦-١ النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- ٣-٦-٢ اختبار ألفا كرونباخ.
- ٣-٦-٣ معامل ارتباط بيرسون.
- ٣-٦-٤ معامل الالتواء.
- ٣-٦-٥ اختبار "تحليل التباين الأحادي" لدلالة الفروق بين المتوسطات.
- ٣-٦-٦ الاختبار البعدي "شيفيه" للكشف عن اتجاه الفروق بين المتوسطات.
- ٣-٦-٧ اختبارات التعددية الخطية.
- ٣-٦-٨ اختبار الانحدار الخطي المتعدد.

## الفصل الرابع

### نتائج البحث

#### ٤-١ عرض نتائج البحث.

٤-١-١ عرض نتائج الفرض الأول.

٤-١-٢ عرض نتائج الفرض الثاني.

٤-١-٣ عرض نتائج الفرض الثالث.

٤-١-٤ عرض نتائج الفرض الرابع.

٤-١-٥ عرض نتائج الفرض الخامس.

٤-١-٦ عرض نتائج الفرض السادس.

٤-١-٧ عرض نتائج الفرض السابع.

#### ٤-٢ مناقشة نتائج البحث وتفسيرها وتحليلها.

٤-٢-١ مناقشة نتائج الفرض الأول وتفسيرها.

٤-٢-٢ مناقشة نتائج الفرض الثاني وتفسيرها.

٤-٢-٣ مناقشة نتائج الفرض الثالث وتفسيرها.

٤-٢-٤ مناقشة نتائج الفرض الرابع وتفسيرها.

٤-٢-٥ مناقشة نتائج الفرض الخامس وتفسيرها.

٤-٢-٦ مناقشة نتائج الفرض السادس وتفسيرها.

٤-٢-٧ مناقشة نتائج الفرض السابع وتفسيرها.

## نتائج البحث

### ١-٤ عرض نتائج البحث.

تحققت الباحثة من اعتدالية توزيع البيانات على مقاييس البحث (التفكير الإيجابي، تقدير الذات، الصلابة النفسية) قبل اختبار صحة الفروض لتحديد صلاحية استخدام أساليب التحليل الإحصائي البارامترية في التحقق من الفروض كما يوضح جدول (١-٤) الآتي نتائج ذلك.

#### جدول (١-٤)

الإحصاءات الوصفية لدرجات أفراد العينة الأساسية على مقاييس البحث

المؤشرات الإحصائية				المتغيرات
الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
٠,٨٣٠-	١٨,٥٦	١٢٦	١٢٤,٢٩	التفكير الإيجابي
٠,٥٠١-	٥,٤٣	٣٣	٣١,٩٥	تقدير الذات
٠,٨٨١-	١٦,٦٤	١٠٧	١٠٥,٣٨	الصلابة النفسية

يتضح من جدول (١-٤) أن درجات عينة البحث الأساسية تتبع توزيعاً لا يتعد كثيراً من الاعتدالية، ووفقاً لما ذكره نجيب والرفاعي (٢٠٠٦، ص. ٢٦٥) "إذا كان حجم العينة كبيراً (٣٠ فأكثر) فإن النتائج تكون إلى حد ما دقيقة"؛ لذا فإن الباحثة اعتمدت على الأساليب الإحصائية البارامترية في التحقق من صحة فروض البحث.

#### ١-١-٤ نتائج الفرض الأول:

نص الفرض على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد". ولاختبار صحة الفرض حُسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد ويتضح ذلك من خلال جدول (٢-٤)، كما حُسبت الفروق بين المتوسط التجريبي والوسط الفرضي (تم حسابه من خلال جمع بدائل المقياس الخمس، وقسمتها على عددها، ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات) باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق لعينة واحدة، ويوضح جدول (٣-٤)، والشكل (١-٤) نتائج ذلك.

#### جدول (٢-٤)

نتائج مستوى التفكير الإيجابي باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
المجموع الكلي للتفكير الإيجابي	٤,١٤	٠,٦٢	مرتفع

### جدول (٤-٣)

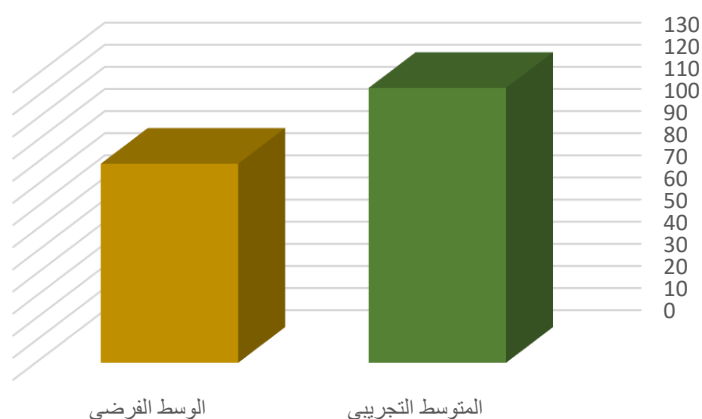
نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة للفروق بين المتوسط التجريبي والوسط الفرضي لمقياس التفكير الإيجابي

المتغير	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة ت	مستوى الدلالة	المستوى
المجموع الكلي للتفكير الإيجابي	١٢٤,٢٩	١٨,٥٦	٩٠	٤٠,١٩**	٠,٠٠	مرتفع

\*\* دالة إحصائية عند ٠,٠١

### شكل (٤-١)

درجة المتوسط التجريبي والوسط الفرضي في مقياس التفكير الإيجابي



يتضح من خلال جدول (٤-٢) ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤٠,١٩) بانحراف معياري قدره (٠,٦٢) كما تبين من خلال جدول (٤-٣) وشكل (٤-١) وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط التجريبي والوسط الفرضي عند مستوى دلالة (٠,٠١) على مقياس التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد المتوسط التجريبي، حيث كانت قيمة المتوسط التجريبي للدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي (١٢٤,٢٩)، في حين كانت قيمة الوسط الفرضي (٩٠) مما يعني وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.

### ٤-١-٢ نتائج الفرض الثاني:

نص الفرض على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد".  
ولاختبار صحة الفرض، حُسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد ويتضح ذلك من خلال جدول (٤-٤)، كما حُسبت

الفروق بين المتوسط التجريبي والوسط الفرضي (تم حسابه من خلال جمع بدائل المقياس الأربع، وقسمتها على عددها، ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات) باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق لعينة واحدة، ويوضح جدول (٤-٥)، والشكل (٤-٢) نتائج ذلك.

#### جدول (٤-٤)

نتائج مستوى تقدير الذات باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
المجموع الكلي لتقدير الذات	٣,٢٠	٠,٥٤	مرتفع

#### جدول (٥-٤)

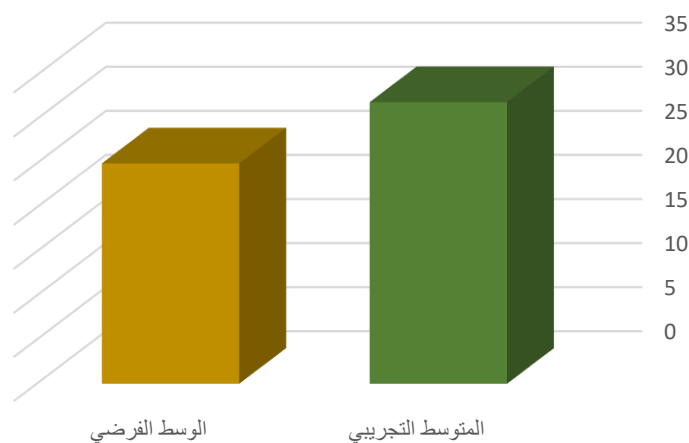
نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة للفروق بين المتوسط التجريبي والوسط الفرضي لمقياس تقدير الذات

المتغير	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة ت	مستوى الدلالة	المستوى
المجموع الكلي لتقدير الذات	٣١,٩٥	٥,٤٣	٢٥	٢٧,٨٣٩**	٠,٠٠	مرتفع

\*\* دالة إحصائية عند ٠,٠١

#### شكل (٤-٢)

درجة المتوسط التجريبي والوسط الفرضي في مقياس تقدير الذات



يتضح من خلال جدول (٤-٤) ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,٢٠) بانحراف معياري قدره (٠,٥٤) كما تبين من خلال جدول (٥-٤) وشكل (٤-٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط التجريبي والوسط الفرضي عند مستوى دلالة (٠,٠١) على مقياس تقدير الذات لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد المتوسط



التجريبي، حيث كانت قيمة المتوسط التجريبي للدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات (٣١,٩٥)، في حين كانت قيمة الوسط الفرضي (٢٥) مما يعني وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.

#### ٤-١-٣ نتائج الفرض الثالث:

نص الفرض على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد".  
ولاختبار صحة الفرض، حُسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد ويتضح ذلك من خلال جدول (٤-٤) - (٦)، كما حُسبت الفروق بين المتوسط التجريبي والوسط الفرضي (تم حسابه من خلال جمع بدائل المقياس الأربع، وقسمتها على عددها، ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات) باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق لعينة واحدة، ويوضح جدول (٤-٧)، والشكل (٤-٣) نتائج ذلك.

#### جدول (٤-٦)

نتائج مستوى الصلابة النفسية باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير/ البعد
مرتفع	٠,٣٩	٢,٦٣	الواجب على النفس
مرتفع	٠,٤٥	٢,٥٢	ضبط النفس
مرتفع	٠,٤٥	٢,٥٧	الفاعلية الذاتية المرتفعة
مرتفع	٠,٤٠	٢,٥٧	المجموع الكلي للصلابة النفسية

#### جدول (٤-٧)

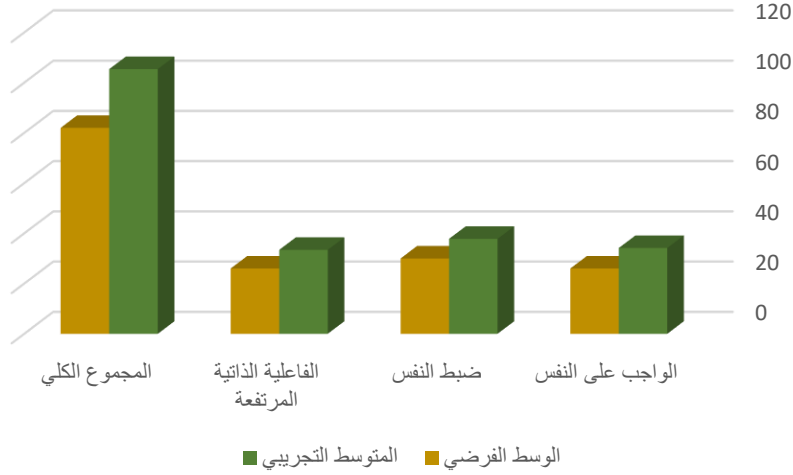
نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة للفروق بين المتوسط التجريبي والوسط الفرضي لمقياس الصلابة النفسية

المستوى	مستوى الدلالة	قيمة ت	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط التجريبي	المتغيرات/ الأبعاد
مرتفع	٠,٠٠	**٣٥,٣٢	٢٦	٥,٠٢	٣٤,١٦	الواجب على النفس
مرتفع	٠,٠٠	**٢٥,٣١	٣٠	٦,٧٢	٣٧,٨١	ضبط النفس
مرتفع	٠,٠٠	**٢٧,٣٥	٢٦	٥,٨٩	٣٣,٤١	الفاعلية الذاتية المرتفعة
مرتفع	٠,٠٠	**٣٠,٥٥	٨٢	١٦,٦٤	١٠٥,٣٨	المجموع الكلي للصلابة النفسية

\*\* دالة إحصائية عند ٠,٠١

### شكل (٤-٣)

درجة المتوسط التجريبي والوسط الفرضي في مقياس الصلابة النفسية وأبعاده



يتضح من خلال جدول (٤-٧) ارتفاع مستوى الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (٢,٥٧) بانحراف معياري قدره (٠,٤٠)، كما بلغ المتوسط الحسابي لبعد الواجب على النفس (٢,٦٣) بانحراف معياري قدره (٠,٣٩) ليكون أكثر الأبعاد ارتفاعاً، جاء بعد في المرتبة الثانية بُعد الفاعلية الذاتية المرتفعة حيث بلغ متوسطه الحسابي (٢,٥٧) بانحراف معياري (٠,٤٥) في حين جاء أخيراً بعد ضبط النفس بمتوسط حسابي (٢,٥٢) وانحراف معياري (٠,٤٥) كما تبين من خلال جدول (٤-٨) وشكل (٤-٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط التجريبي والوسط الفرضي عند مستوى دلالة (٠,٠١) على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده المختلفة لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد المتوسط التجريبي، حيث كانت قيمة المتوسط التجريبي للدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية (١٠٥,٣٨)، في حين كانت قيمة الوسط الفرضي (٨٢) مما يعني وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.

#### ٤-١-٤ نتائج الفرض الرابع:

نص الفرض على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراة)". وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبارات لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية والذي نتج عنه في جدول (٤-٩) وشكل (٤-٤) الآتيان:

#### جدول (٤-٨)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية

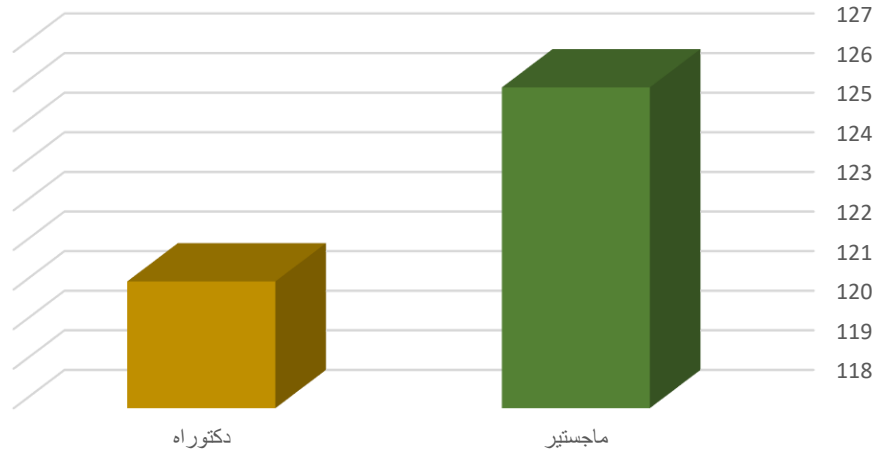
المتغير	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	ماجستير	٢٩٨	٤,٢٠	٠,٥١	٤٧١	٢,٧٧**	٠,٠٠٦ (دالة)
	دكتوراه	١٧٥	٤,٠٤	٠,٧٦			

\*\*دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

#### شكل (٤-٤)

متوسطات درجات التفكير الإيجابي تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية

التفكير الإيجابي



يتضح من النتائج المعروضة في جدول (٤-٨) وشكل (٤-٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس التفكير الإيجابي تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد، حيث كانت قيمة اختبار (ت) (٢,٧٧) ومستوى دلالة (٠,٠٠٦)، ومن خلال النظر إلى المتوسطات الحسابية لكلا الفئتين نجد أن هذه الفروق جاءت لصالح طالبات مرحلة الماجستير.

#### ٤-١-٥ نتائج الفرض الخامس:

نص الفرض على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراه)". وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبار ت لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة

الملك خالد تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية والذي تتضح نتائجه في جدول (٤-١٠) وشكل (٤-٥) الآتيان:

#### جدول (٤-٩)

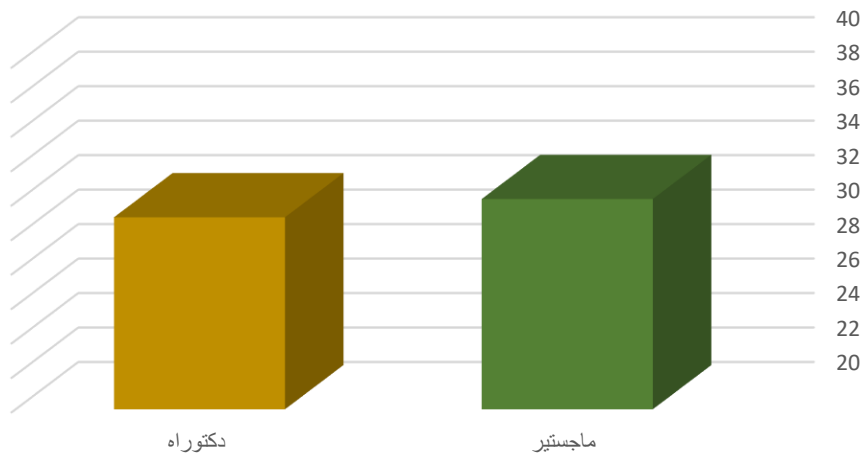
نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات تقدير الذات تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية

المتغير	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
تقدير الذات	ماجستير	٢٩٨	٣,٢٠	٠,٥٣	٤٧١	١,٦١	٠,١٠٧ (غير دالة)
	دكتوراه	١٧٥	٣,١١	٠,٦٢			

#### شكل (٤-٥)

متوسطات درجات تقدير الذات تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية

تقدير الذات



يتضح من النتائج المعروضة في جدول (٤-٩) وشكل (٤-٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية، حيث كانت قيمة اختبار ت (١,٦١) ومستوى دلالة (٠,١٠٧)، مما يعني عدم وجود اختلافات جوهرية بين طالبات مرحلة الماجستير وطالبات مرحلة الدكتوراه في تقدير الذات.

#### ٤-١-٦ نتائج الفرض السادس:

نص الفرض على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراه)".

وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت الباحثة اختبارات لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية والذي نتضح نتائجه في جدول (٤-١٠) وشكل (٤-٦) الآتيان:

#### جدول (٤-١٠)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطات درجات الصلابة النفسية تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية

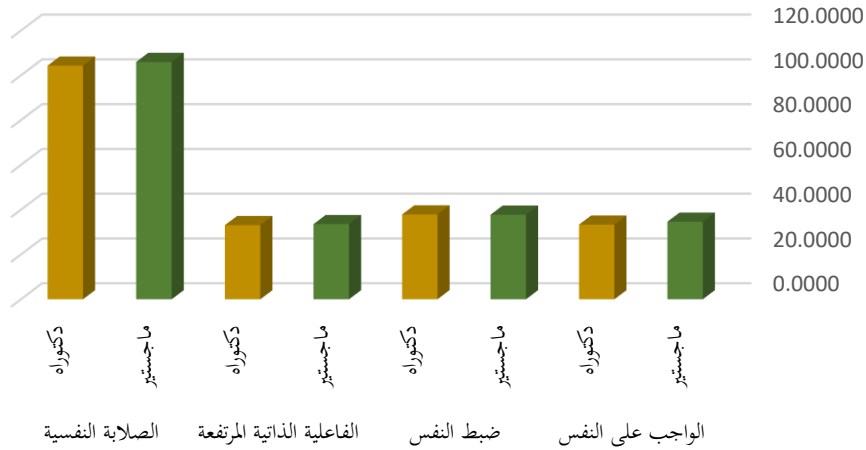
البُعد/ المتغير	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الواجب على النفس	ماجستير	٢٩٨	٢,٦٦	٠,٣١	٤٧١	٢,٧٤**	٠,٠٠٦ (دالة)
	دكتوراة	١٧٥	٢,٥٦	٠,٤٨			
ضبط النفس	ماجستير	٢٩٨	٢,٥٢	٠,٤١	٤٧١	١,٨٨-	٠,٨٥٢ (غير دالة)
	دكتوراة	١٧٥	٢,٥٣	٠,٥٠			
الفاعلية الذاتية المرتفعة	ماجستير	٢٩٨	٢,٥٨	٠,٤١	٤٧١	٠,٨١	٠,٤١٩ (غير دالة)
	دكتوراة	١٧٥	٢,٥٥	٠,٥٢			
الصلابة النفسية	ماجستير	٢٩٨	٢,٥٩	٠,٣٥	٤٧١	١,١٠	٠,٢٧٣ (غير دالة)
	دكتوراة	١٧٥	٢,٥٥	٠,٤٩			

\*\*دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

#### شكل (٤-٦)

متوسطات درجات الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية

## الصلابة النفسية



يتضح من النتائج المعروضة في جدول (٤-١٠) وشكل (٤-٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية، حيث كانت قيمة اختبار ت (١,١٠) ومستوى دلالة (٠,٢٧٣) وهو مستوى غير دال إحصائياً، في حين وُجِدَت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) في بُعد الواجب على النفس وكانت هذه الفروق لمصلحة طالبات مرحلة الماجستير، بخلاف بقية الأبعاد التي جاءت بفروق غير دالة إحصائية.

### ٤-١-٧ نتائج الفرض السابع:

نص الفرض على أنه: "يمكن التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد". وللتحقق من هذا الفرض؛ قامت الباحثة بما يلي:  
 أولاً: فحص مصفوفة معاملات الارتباط بين المتغيرين المستقلين (التفكير الإيجابي، تقدير الذات)، وبينهما وبين المتغير التابع (الصلابة النفسية)، وهو ما أظهرته نتائج جدول (٤-١١) الآتي:

### جدول (٤-١١)

مصفوفة معاملات الارتباط بين المتغيرات المستقلة بعضها بعضاً وبين المتغيرات التابعة

المتغيرات	التفكير الإيجابي	تقدير الذات	الصلابة النفسية
التفكير الإيجابي	١	**٠,٥٨	**٠,٧٣
تقدير الذات	**٠,٥٨	١	**٠,٥٦
الصلابة النفسية	**٠,٧٣	**٠,٥٦	١

\*\*دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من نتائج جدول (٤-١١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المتغيرين المستقلين (التفكير الإيجابي، تقدير الذات)، وللتأكد من عدم وجود التعددية الخطية بينهما قامت الباحثة بإيجاد قيم معامل تضخم التباين (VIF) وقيم التحمل (Tolerance) لكل متغير من المتغيرات المستقلة وقد جاءت نتائجها كما في جدول (٤-١٢) الآتي:

#### جدول (٤-١٢)

قيم معامل تضخم التباين وقيم التحمل

المتغيرات	معامل تضخم التباين (VIF)	التحمل (Tolerance)
التفكير الإيجابي	١,٥٠	٠,٦٧
تقدير الذات		

(المتغير التابع: الصلابة النفسية)

من خلال نتائج جدول (٤-١٢) نجد أن قيمة معامل تضخم التباين (١,٥٠) وهي قيمة مقبولة؛ لأنها أقل من (١,٠)، كما بلغت قيمة التحمل (٠,٦٧)، وهي قيمة أكبر من (٠,١) مما يعني عدم وجود ازدواج خطي بين المتغيرات المستقلة (علام، ٢٠١٦، ص. ٤٧٢).

ثانياً: للتحقق من إمكانية التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد؛ استخدمت الباحثة "تحليل الانحدار الخطي المتعدد" (Multiple Linear Regression)، بطريقة الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise) لفائدتها في ترتيب المتغيرات المستقلة حسب أهميتها في تفسير التباين الناتج في المتغير التابع، والتي كانت نتائجها في جدول (٤-١٣) الآتي:

#### جدول (٤-١٣)

نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد للتنبؤ بالصلابة النفسية من خلال التفكير الإيجابي وتقدير الذات

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	ودالاتها الإحصائية (ت)	ودالاتها الإحصائية (ف)	معامل الارتباط المتعدد (R)	معامل التحديد (R <sup>2</sup> )	المتغير
الثابت	الصلابة النفسية	٢٤,٤٥	٣,٥٧	--	**٦,٨٥	**٥٢٥,٢	٠,٧٣	٠,٥٣	١
		٠,٥٦	٠,٠٣	٠,٧٣	**٢٢,٩٢				
الثابت		١٨,٥٤	٣,٦٢	--	**٥,١٢	**٢٩٥,٠٥	٠,٧٥	٠,٥٦	٢

النموذج	المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	معامل الارتباط المتعدد (R)	معامل التحديد (R <sup>2</sup> )
	التفكير الإيجابي	الصلابة النفسية	٠,٥٤	٠,٠٣	٠,٦١		
	تقدير الذات		٠,٦١	٠,١١	٠,٢١		

\*\*دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (٤-١٣) دلالة قيمة (ف) إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، حيث بلغت في النموذج الأول (٥٢٥,٢) وفي النموذج الثاني (٢٩٥,٠٥)، ويتبين لنا من النموذج الأول أن التفكير الإيجابي يُعد أفضل المنبئين بالصلابة النفسية، حيث فسّر ما نسبته (٥٣٪) من تباين الصلابة النفسية، بينما عند دخول المتغيرين المستقلين معاً (التفكير الإيجابي، وتقدير الذات) في النموذج الثاني فإنهم يفسرون ما نسبته (٥٦٪) من تباين الصلابة النفسية.

ونتيجة لذلك يمكننا كتابة معادلة الانحدار التنبؤية للمتغيرات كما يلي:

$$\text{الصلابة النفسية} = ١٨,٥٤ + (٠,٥٤ \times \text{التفكير الإيجابي}) + (٠,٦١ \times \text{تقدير الذات})$$

#### ٤-٢ مناقشة نتائج البحث وتفسيرها.

##### ٤-٢-١ مناقشة نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

نص الفرض على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد". أظهرت نتائج هذا الفرض ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤,١٤) بانحراف معياري قدره (٠,٦٢)، كما تبين من وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسط التجريبي والوسط الفرضي عند مستوى دلالة (٠,٠١) على مقياس التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد المتوسط التجريبي، إذ كانت قيمة المتوسط التجريبي للدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي (١٢٤,٩٠)، في حين كانت قيمة الوسط الفرضي (٩٠) مما يعني وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (تان، ٢٠٢١؛ حماد، ٢٠١٥؛ زحايسة، ٢٠٢٢؛ الصبان وآخرون، ٢٠٢٠؛ عوض وعمر، ٢٠١٧)، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (فارامارزي وخافري، ٢٠١٩)، حيث كان مستوى التفكير الإيجابي متوسطاً لدى طلاب الطب في جامعة بابل للعلوم الطبية.



وتفسر الباحثة ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد بأن ذلك يعزى إلى وعي الطالبات فيما يتعلق بتنظيم الخبرات الخاصة في حل المشكلات وتمتعهن بالمراقبة الذاتية والتي بدورها تمكن الفرد من تحفيز نفسه وزيادة الدافعية ومرونة التفكير لديه، كما أنها تمدهم بروح الإصرار والمثابرة وزيادة الثقة لديهم، ففي هذه المرحلة تمر الطالبات بالعديد من الخبرات التي تساهم في تشكيل شخصياتهن، كما أن تأقلم الطالبات مع المستجدات التعليمية والاجتماعية الجديدة والتي بدورها تعد خبرة جديدة فريدة من نوعها بالنسبة للطالبات اللاتي استكملن تعليمهن من وجهة نظر الباحثة تشكل نقطة مهمة في تفسير التفكير الإيجابي المرتفع لدى طالبات الدراسات العليا.

كما ترى الباحثة أن هناك بعض الأسباب الأخرى لارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد وهي:

- الدعم من قبل الأهل والأصدقاء.
- إتاحة الجامعة لهن فرصة للدراسات العليا مما جعل نسبة التفاؤل نحو المستقبل لديهن عالية.
- تقبلهن للنقد واختلاف الرأي من الآخر.
- رضاهن الشخصي والعلمي.
- إقدامهن على التعلم والتفتح المعرفي.
- تحملهن للمسؤولية الشخصية.

#### ٤-٢-٢ مناقشة نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

نص الفرض على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد". أظهرت نتائج هذا الفرض ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,٢٠) بانحراف معياري قدره (٠,٥٤)، كما تبين من خلال جدول (٤-٥) وشكل (٤-٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط التجريبي والوسط الفرضي عند مستوى دلالة (٠,٠١) على مقياس تقدير الذات لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد المتوسط التجريبي، حيث كانت قيمة المتوسط التجريبي للدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات (٣١,٩٥)، في حين كانت قيمة الوسط الفرضي (٢٥) مما يعني وجود مستوى مرتفع من تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (خامبيرات، ٢٠٢٠؛ غالياني، ٢٠١٦؛ فارامارزي وخافري، ٢٠١٩) وتختلف مع نتيجة دراسة (حورية، ٢٠٢٠؛ خليل، ٢٠١٦)، حيث إن مستوى تقدير الذات كان متوسطاً لدى طلاب المرحلة الثانوية ومنخفضاً لدى طلاب الجامعة.

وتفسر الباحثة ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد بالعديد من العوامل، مثل: البيئة الأكاديمية الداعمة والفرص التي تُمنح للطالبات خلال الدراسات العليا، مما يعزز من ثقتهن بأنفسهن ويزيد من إحساسهن بقيمة الذات، وهذا التقدير المرتفع للذات يمكن أن يكون نتيجة الشعور بالإنجاز الذي يرافق التقدم الأكاديمي والمشاركة في الأنشطة البحثية والنجاحات التي يحققونها خلال مسيرتهن التعليمية، كما أن طالبات الدراسات العليا قد اكتسبن مهارات حياتية وأكاديمية أعلى من مراحل التعليم السابقة، مما يساهم في تعزيز تقدير الذات كما أن البيئة الأكاديمية في الدراسات العليا غالباً ما تشجع على التفكير النقدي والإبداعي وتوفر فرصاً للاحتكاك بالأساتذة والزملاء المتمكنين، مما يعزز من ثقة الطالبات بأنفسهن، بالإضافة إلى أن الوصول لمرحلة الدراسات العليا يعد إنجازاً بحد ذاته، مما يؤدي إلى شعور متزايد بالثقة والقدرة على التغلب على التحديات الأكاديمية والنفسية.

كما ترى الباحثة أن هناك بعض الأسباب الأخرى لارتفاع مستوى تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد وهي:

- تفكيرهن الإيجابي تجاه أنفسهن وتجاه بقية الأمور.
- معتقداتهن الإيجابية تجاه أنفسهن، وما هن عليه، وتجاه ما يمكنهن القيام به.
- معرفتهن بنقاط القوة وتعزيزها، ومعرفتهن لنقاط الضعف والعمل على تقويتها.
- وصولهن إلى مستوى عالي من القدرة على الفهم والتعلم والاختيار واتخاذ القرارات.
- قدرتهن على اتخاذ الخطوات الصحيحة تجاه المشكلات التي تواجههن، وشعورهن بالثقة تجاه تلك التحديات.

#### ٤-٢-٣ مناقشة نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

نص الفرض على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين الوسط الفرضي ومتوسط درجات العينة على مقياس الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد". أظهرت نتائج هذا الفرض ارتفاع مستوى الصلابة النفسية بأبعادها المختلفة لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (٢,٥٧) بانحراف معياري قدره (٠,٤٠) كما بلغ المتوسط الحسابي لبعد الواجب على النفس (٢,٦٣) بانحراف معياري قدره (٠,٣٩) ليكون أكثر الأبعاد ارتفاعاً، جاء بعد في المرتبة الثانية بُعد الفاعلية الذاتية المرتفعة حيث بلغ متوسطه الحسابي (٢,٥٧) بانحراف معياري (٠,٤٥) في حين جاء أخيراً بعد ضبط النفس بمتوسط حسابي (٢,٥٢) وانحراف معياري (٠,٤٥) كما تبين من خلال جدول (٤-٨) وشكل (٤-٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسط التجريبي والوسط الفرضي عند مستوى دلالة (٠,٠١) على مقياس الصلابة النفسية وأبعادها المختلفة لدى

طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد المتوسط التجريبي، حيث كانت قيمة المتوسط التجريبي للدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية (١٠٥،٣٨)، في حين كانت قيمة الوسط الفرضي (٨٢) مما يعني وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (تان، ٢٠٢١؛ حماد، ٢٠١٥؛ خاميرات، ٢٠٢٠؛ زحايكة، ٢٠٢٢؛ الصبان وآخرون، ٢٠٢٠؛ عوض وعمر، ٢٠١٧؛ غالباي، ٢٠١٦).

وتختلف مع نتيجة دراسة كلاً من (حورية، ٢٠٢٠؛ فارامارزي وخافري، ٢٠١٩)، حيث إن مستوى الصلابة النفسية كان متوسطاً، ومنخفضاً في دراسة (خليل، ٢٠١٦) لدى طلاب الجامعة.

وتفسر الباحثة ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد بأن ذلك يعزو لما تتطلبه طبيعة هذه المرحلة من تنمية الطالبات لعوامل وقائية نفسية كالصلابة لمواجهة ما قد يتعرضن له من ضغوط دراسية، وهذا يشير إلى أن الطالبات قد يتعايشن بشكل إيجابي مع الضغوط التي تقعن عليهن نتيجة الصلابة النفسية الكبيرة التي لديهن، ومن وجهة نظر الباحثة أن ماتواجهه الطالبات خلال مرحلة الدراسات العليا من تغيرات وعوائق وصعوبات تتطلب معها قدراً من التحدي والنظر لتلك التغيرات والعوائق كضرورة طبيعية للنمو ولتحقيق التقدم كما أنها نتيجة طبيعية للتحرك نحو الأهداف والاستمرار في استكمال تعليمهن والوصول لغاياتهن.

كما ترى الباحثة أن هناك بعض الأسباب الأخرى لارتفاع مستوى الصلابة النفسية وهي:

- إيمانهن التام بقدراتهن وثقتهم المطلقة بكفائتهن.
- لديهن مستوى مرتفع من مهارات حل المشكلة.
- لديهن القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر السلبية؛ وذلك بفضل تفكيرهن الإيجابي.

#### ٤-٢-٤ مناقشة نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

نص الفرض على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراة)".

أظهرت نتائج هذا الفرض وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس التفكير الإيجابي تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد، حيث كانت قيمة اختبار ت (٢,٧٧) ومستوى دلالة (٠,٠٠٦)، ومن خلال النظر إلى المتوسطات الحسابية لكلا الفئتين نجد أن هذه الفروق جاءت لصالح طالبات مرحلة الماجستير.

تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (زحايكة، ٢٠٢٢)، حيث إن المرحلة الدراسية تؤثر في مستوى التفكير الإيجابي لصالح الدراسات العليا.

وتختلف مع نتيجة دراسة الصبان وآخرون (٢٠٢٠)، إذ إن المستوى الدراسي لا يؤثر في مستوى التفكير الإيجابي، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف توزيع العينة، حيث وُزعت العينة حسب المستوى الدراسي وليست المرحلة الدراسية كما في الدراسة الحالية، فظهرت فروق في الدراسة الحالية لوجود مدى أكبر للمقارنة بين الطالبات.

وتفسر الباحثة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس التفكير الإيجابي تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد جاءت لصالح طالبات مرحلة الماجستير يُعزى إلى رغبة الطالبات في إثبات وجودهن، حيث إنهن في بداية مرحلة الدراسات العليا والتي تختلف عن المرحلة السابقة، وهذا الأمر يعد تغيير في جانب من جوانب حياتهن يشعرهن بقيمتهن وأهميتهن فيحاولون استكشاف البيئة الجديدة ويتعاملون مع ما يعترضهم من ضغوط بفعالية، كما أن مرحلة الماجستير بحد ذاتها قد تتسم بالحيوية والنشاط والحركة، وهي مرحلة تعبر عن فاعلية الفرد والتفكير الناضج والوصول إلى هذه المرحلة يزيد من مستوى التفكير الإيجابي.

وتتفق الباحثة أيضاً مع الدراسات السابقة التي تقول إن المرحلة الدراسية تؤثر في مستوى التفكير الإيجابي، وذلك يتضح في نتيجة مقياس التفكير الإيجابي الذي طُبِق في هذا البحث، إذ توصلت نتائجها إلى أن طلبة مرحلة الماجستير يتمتعون بالتفكير الإيجابي؛ لأن وصول الفرد إلى طموحه وهدفه وتحقيقه للدراسات والشهادات التي يبذل جهده ووقته للوصول إليها تجعل تفكير الفرد مصقولاً لا يهتم للسلبيات ولا يفكر فيها.

#### ٤-٢-٥ مناقشة نتائج الفرض الخامس وتفسيرها:

نص الفرض على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراه)".

أظهرت نتائج هذا الفرض عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية، حيث كانت قيمة اختبار ت (١,٦١) ومستوى دلالة (٠,١٠٧)، مما يعني عدم وجود اختلافات جوهرية بين طالبات مرحلة الماجستير وطالبات مرحلة الدكتوراه في تقدير الذات.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية إلى تشابه الخصائص والسمات بين طالبات الدراسات العليا وان طالبات الماجستير والدكتوراه قد يمرون بمراحل أكاديمية متقاربة من حيث التحديات مما يؤدي إلى مستويات متقاربة من تقدير الذات على سبيل المثال كلا المرحلتين تتطلبان من الطالبات القدرة على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية بنجاح، بالإضافة

إلى الإلمام بالمهارات البحثية، هذا التشابه في التحديات والمسؤوليات يمكن أن يسهم في تعزيز مستويات متساوية من تقدير الذات بين الطالبات بالإضافة إلى البيئة الأكاديمية التي تساعد في بناء الثقة بالنفس والذات بشكل متساوي بغض النظر عن المرحلة الدراسية.

#### ٤-٢-٦ مناقشة نتائج الفرض السادس وتفسيرها:

نص الفرض على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية في متوسط درجات الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراة)".

أظهرت نتائج هذا الفرض عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية، حيث كانت قيمة اختبار ت (١,١٠) ومستوى دلالة (٠,٢٧٣) وهو مستوى غير دال إحصائياً، في حين وُجِدَت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) في بُعد الواجب على النفس وكانت هذه الفروق لمصلحة طالبات مرحلة الماجستير، بخلاف بقية الأبعاد التي جاءت بفروق غير دالة إحصائية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الصبان وآخرون (٢٠٢٠)، حيث إن المستوى الدراسي لا يؤثر في مستوى الصلابة النفسية.

وتختلف مع نتيجة دراسة زحاويك (٢٠٢٢)، إذ إن المرحلة الدراسية تؤثر في مستوى الصلابة النفسية لصالح الدراسات العليا.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا ووجود فروق دالة إحصائية في بُعد الواجب على النفس، وكانت هذه الفروق لمصلحة طالبات مرحلة الماجستير، بأن طالبات الماجستير تلزمن أنفسهن بالمسؤولية تجاه استمرار المشاعر الإيجابية، وعنصر الواجب على النفس يوفر الشجاعة والحافز اللازمين لتحويل الظروف العصيبة من المصائب المحتملة إلى فرص للنمو الشخصي، ومن خلال هذا نلاحظ أن الصلابة النفسية لا تقتصر على الشق الدفاعي إن صح التعبير بأن يسعى الإنسان للدفاع عن نفسه تجاه الضغوط والأزمات النفسية فقط بل لها شق آخر يرتبط بطريقة التفكير الخاصة بالمشكلات، لذلك نجد في نتائج الفرض الرابع وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس التفكير الإيجابي تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية جاءت لصالح طالبات مرحلة الماجستير وهذه النتيجة تتشابه مع وجود فروق دالة إحصائية في بُعد الواجب على النفس وكانت هذه الفروق لمصلحة طالبات مرحلة الماجستير .

وقد يعزى ذلك أيضاً إلى أن طالبات الماجستير لا زلن في بداية الدراسات العليا ولا زال لديهن الحماس والاندفاع مما أدى إلى حفاظهن على استمرارية المشاعر الإيجابية، مقارنةً بطالبات مرحلة الدكتوراه من الممكن أنهن وصلن إلى مرحلة الاحتراق مما أدى انخفاض إيجابية التفكير لديهن.

#### ٤-٢-٧ مناقشة نتائج الفرض السابع وتفسيرها:

نص الفرض على أنه: "يُمكن التنبؤ بالصلابة النفسية من خلال التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد".

أظهرت نتائج هذا الفرض أن التفكير الإيجابي يُعد أفضل المنبئ بالصلابة النفسية، حيث فسّر ما نسبته (٥٣٪) من تباين الصلابة النفسية، بينما عند دخول المتغيرين المستقلين معاً (التفكير الإيجابي، وتقدير الذات) في النموذج الثاني فإنهم يفسرون ما نسبته (٥٦٪) من تباين الصلابة النفسية.

ونتيجة لذلك يمكننا كتابة معادلة الانحدار التنبؤية للمتغيرات كما يلي:

$$\text{الصلابة النفسية} = ١٨,٥٤ + (٠,٥٤ \times \text{التفكير الإيجابي}) + (٠,٦١ \times \text{تقدير الذات})$$

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة عدد من الدراسات (كدراسة: تان، ٢٠٢١؛ حماد، ٢٠١٥؛ زحايسة، ٢٠٢٢؛ سيد، ٢٠٢٠؛ الصبان وآخرون، ٢٠٢٠؛ عوض وعمر، ٢٠١٧) في وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية، ونتائج بعض الدراسات الأخرى (مثل: حورية، ٢٠٢٠؛ خامبيرات، ٢٠٢٠؛ خليل، ٢٠١٦؛ شحاته ومبروك، ٢٠٢٢؛ غالياني، ٢٠١٦؛ القرني ومركي، ٢٠٢٠) في وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والصلابة النفسية.

وتفسر الباحثة أن التفكير الإيجابي يُعد أفضل المنبئ بالصلابة النفسية، حيث فسّر ما نسبته (٥٣٪) من تباين الصلابة النفسية بينما عند دخول المتغيرين المستقلين معاً (التفكير الإيجابي، وتقدير الذات) في النموذج الثاني فإنهم يفسرون ما نسبته (٥٦٪) من تباين الصلابة النفسية بأن التفكير الإيجابي يُعد العنصر الأكثر تأثيراً في تعزيز الصلابة النفسية لدى الطالبات، حيث إن التفكير الإيجابي يساهم مساهمة كبيرة في قدرة الطالبات على مواجهة التحديات والصعوبات النفسية، وهذه النتيجة منطقية لأن الشخص الذي يملك تفكيراً إيجابياً يميل إلى التحلي بالمرونة في مواجهة المواقف الصعبة، ومن ثم يتمتع بصلابة نفسية أعلى، بينما عند دخول المتغيرين المستقلين معاً (التفكير الإيجابي، وتقدير الذات) فإنه يزيد من القدرة على التنبؤ بالصلابة النفسية بنسبة طفيفة من (٥٣٪ إلى ٥٦٪) فإن ذلك يشير إلى أن تقدير الذات يضيف بُعداً إضافياً للتنبؤ، لكنه ليس العامل الأساسي، وهذا يعكس أن الطالبات اللواتي يمتلكن مستوى مرتفعاً من التفكير الإيجابي عادة ما يتمتعن أيضاً بتقدير ذات مرتفع، ومن ثم ينعكس ذلك على صلابتهن النفسية.

نتائج هذا الفرض تؤكد أهمية التفكير الإيجابي بوصفه عاملاً رئيساً لتعزيز الصلابة النفسية لدى الطالبات، حيث يفسر غالبية التباين في الصلابة النفسية وعند إضافة تقدير الذات يزيد ذلك من التفسير ولكن بدرجة أقل، مما يشير إلى أنه مكمل ولكنه ليس العامل الأساسي، لذلك فإن تمتع الطالبات بنسبة

عالية من التفكير الإيجابي ونسبة عالية من تقديرهن لذاتهن يؤدي إلى التنبؤ بوجود مستوى عالي من الصلابة النفسية؛ لأن وجود هذه السمات في نفس الشخص والعلاقة الارتباطية الدالة بينها تؤدي إلى نمو المهارات والمشاعر والسلوكيات والأفكار الإيجابية الفعالة.

## الفصل الخامس خاتمة البحث

- ١-٥ ملخص نتائج البحث.
- ٢-٥ التوصيات.
- ٣-٥ المقترحات.



## خاتمة البحث

### ١-٥ ملخص نتائج البحث.

تناول البحث الحالي موضوع: "التفكير الإيجابي وتقدير الذات كمُنبتات بالصلافة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد".

### وهدف البحث إلى:

- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.

- التعرف على مستوى تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.

- التعرف على مستوى الصلافة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.

- التحقق من وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراة).

- التحقق من وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراة).

- التحقق من وجود فروق دالة إحصائية في الصلافة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية (ماجستير، دكتوراة).

- الكشف عن إمكانية التنبؤ بالصلافة النفسية من خلال التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.

واستُخدم المنهج الوصفي بأنماطه (المسحي، الارتباطي، السببي المقارن)، وانقسمت عينة البحث إلى عيّنتين، هما:

- عينة البحث الأولية: تكوّنت عينة البحث الأولية من (٤٠) طالبة من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية، وقد سُحبت هذه العينة للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

- عينة البحث الأساسية: اختيرت عينة البحث بطريقة المعاينة الطبقية العشوائية وفقاً لمتغير المؤهل العلمي، وقد بلغ حجم العينة الأساسية (٤٧٣) طالبة، منهم (٢٩٨) طالبة بمرحلة الماجستير، و(١٧٥) طالبة بمرحلة الدكتوراة.

وتكوّنت أدوات البحث من مقياس التفكير الإيجابي إعداد إنجرام وويسنكي (٢٠٠٥) تعريب الوقاد (٢٠١٢) ومقياس تقدير الذات إعداد روزنبرج (١٩٩٥)، تعريب زايد (٢٠٠٤)، ومقياس الصلافة النفسية إعداد رضوان (٢٠١٥).

## وتوصل البحث الحالي إلى النتائج الآتية:

- ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي وتقدير الذات والصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد.
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس التفكير الإيجابي تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد وهذه الفروق جاءت لصالح طالبات مرحلة الماجستير.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس تقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستجابة على مقياس الصلابة النفسية لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك خالد تُعزى لاختلاف المرحلة الدراسية، في حين وُجِدَت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) في بُعد الواجب على النفس، وكانت هذه الفروق لمصلحة طالبات مرحلة الماجستير، بخلاف بقية الأبعاد التي جاءت بفروق غير دالة إحصائية.
- التفكير الإيجابي يُعد أفضل المنبئين بالصلابة النفسية، حيث فسّر ما نسبته (٥٣٪) من تباين الصلابة النفسية، بينما عند دخول المتغيرين المستقلين معاً (التفكير الإيجابي، وتقدير الذات) في النموذج الثاني فإنهم يفسرون ما نسبته (٥٦٪) من تباين الصلابة النفسية.

## ٢-٥ التوصيات.

- ١-٢-٥ الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في خدمات التوجيه والإرشاد النفسي النمائي والوقائي والعلاجي داخل الجامعة.
- ٢-٢-٥ تضمين برامج إعداد وتدريب تعمل على تعزيز الأفكار الإيجابية وتعزيز تقدير الذات وتنمية الصلابة النفسية لدى طالبات الجامعة.
- ٣-٢-٥ تفعيل نتائج هذا البحث وغيره من البحوث العلمية وتشجيع نشر البحوث العلمية في الأوساط المعنية بهذه الدراسة، ومن ثم استثمارها في الواقع المعيش.
- ٤-٢-٥ إشراك وسائل الإعلام في إلقاء الضوء على المتغيرات الإيجابية مثل التفكير الإيجابي وتقدير الذات والصلابة النفسية وغيرها من المتغيرات الإيجابية لتوعية أفراد المجتمع بإيجابيات هذه المتغيرات وفوائدها الجمّة على حياتهم.

٥-٢-٥ عمل ندوات وورش عمل للمختصين بالعملية الإرشادية؛ لحثهم على استخدام الأساليب العملية والفنيات المناسبة واستخدام البرامج الإرشادية لتحسين متغيرات الدراسة أو المتغيرات النفسية الأخرى.

### ٥-٣ المقترحات.

٥-٣-١ القيام باستخدام مناحي مختلفة من البرامج والأساليب والتدخلات الإرشادية التي تساعد في تنمية التفكير الإيجابي وتقدير الذات والذي بدوره يعملان على التنبؤ بالصلاية النفسية وإجراء مقارنات للتعرف على استجابات الطالبات والتي تعزى لاختلاف فروقهم الفردية، مثل: نسبة الذكاء والمعدل الأكاديمي والخلفية الاجتماعية والثقافية وغيرها.

٥-٣-٢ إجراء دراسة تتناول فعالية برنامج إرشادي لتحسين التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طلاب وطالبات الجامعات وبقية المراحل العمرية الأخرى.

٥-٣-٣ إجراء دراسة مسحية لقياس مستوى التفكير الإيجابي وتقدير الذات والصلاية النفسية لدى الطلاب والطالبات في الجامعات.

٥-٣-٤ إجراء دراسة للتعرف على دلالة الفروق في التفكير الإيجابي وتقدير الذات والصلاية النفسية بحسب أساليب التنشئة الأسرية والوالدية.

٥-٣-٥ إجراء دراسات متعددة عن فعالية برنامج إرشادي لتنمية الصلاية النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة وبقية المراحل العمرية المختلفة.

المراجع.

المراجع العربية.

المراجع الأجنبية.

## المراجع

### المراجع العربية

- إبراهيم، سليمان. (٢٠١١). مبادئ علم النفس العام. مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
- أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي، ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، الإصدار (٣٤). إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية.
- أحمد، ريم رمضان، والحسيني، حسين محمد. (٢٠١٦). التفكير الإيجابي. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة. ٣(٢)، ١٢٧-١٥٠.
- إسماعيل، رشيدة حبيب الله. (٢٠٠٩). تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي وبالتحصيل الدراسي في مادة الرياضيات لدى طلاب المرحلة الثانوية الصف الثالث. [رسالة ماجستير، جامعة أم درمان الإسلامية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- بسيوني، سوزان. (٢٠٢٠). الصداق التوتري النفسي وعلاقته بجلد الذات والأليكسيثيميا لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز: دراسة وصفية ارتباطية تحليلية. مجلة جامعة الملك عبد العزيز - الآداب والعلوم الإنسانية. ٢٨(٥)، ٥٩ - ٩١.
- بطرس، حافظ. (٢٠٠٨). التكيف والصحة النفسية للطفل. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- بلان، كمال يوسف. (٢٠١٥). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- الجبوري، أزهار يوسف. (٢٠١٣). تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. [رسالة ماجستير، جامعة تكريت]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- حجاج، عبد المطلب عبد القادر عبد المطلب. (٢٠١٨). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات الجسمية وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة المتوسطة بدولة الكويت. مجلة الطفولة العربية، ١٩(٧٤)، ١٠-٣٥.
- حراث، علي، وجخراب، محمد. (٢٠٢٠). الصلابة النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا بجامعة عمار ثليجي. [أطروحة دكتوراة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

الحرايزة، جعفر عبد العزيز. (٢٠١٤). التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدرك لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة. [رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

حسين، علياء عبد الله. (٢٠١٧). تقدير الذات وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات قسم اللغة العربية جامعة قطر. [رسالة ماجستير، جامعة أم درمان الإسلامية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

حسين، نيفين السيد. (٢٠٠٩). فعالية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية المساء إليهن والدياً. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة المنصورة.

حماد، عبد الرحمن علي. (٢٠١٥). التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وعلاقتهما ببعض المتغيرات لدى طلاب جامعة النيلين. [رسالة ماجستير، جامعة النيلين]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

حورية، شرقي. (٢٠٢٠). تقدير الذات وعلاقته بالصلابة النفسية والضبط النفسي لدى متعلمي الطور الثانوي التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريوس. [أطروحة دكتوراة، جامعة محمد بوضياف المسيلة]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

خليل، صمويل تامر. (٢٠١٦). الصلابة النفسية وتقدير الذات كمتنبئ لجودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة أسيوط. المجلة العلمية لكلية التربية. (١٢)، ١١٦-١٥١.

الدلبحي، خالد بن غازي. (٢٠٢١). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في مدينة الرياض. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٩ (٥)، ٦١-٨٩.

ذيب، عايذة، وقطاني، محمد. (٢٠١٠). الانتماء والقيادة والشخصية. دار جرير للنشر والتوزيع.

رضوان، فوقية حسن عبد الحميد. (٢٠١٥). مقياس الصلابة النفسية. مكتبة الأنجلو المصرية.

الرفاعي، صباح قاسم. (٢٠١٨). التفكير الإيجابي والتدفق النفسي كمنبئان للتوافق الدراسي لدى طالبات الدبلوم العالي للتربية. مجلة كلية التربية، ٢٩ (١١٣)، ٣٧١-٤٠٠.

الرواد، ذيب محمد، والعظامات، عمر عطالله. (٢٠٢١). أساليب إدارة الازمات وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى القيادات الأكاديمية في جامعة الحسين بن طلال في ضوء جائحة كورونا. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ٩ (٣)، ٨٢٤-٨٤٠.

الريماوي، عمر. (٢٠١٣). مفهوم تقدير الذات لدى الطلبة الأيتام في مدارس ضاحية القدس. مجلة كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، ٤ (١)، ٩٥-١١٠.

زايد، كاشف. (٢٠٠٤). تقدير الذات لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وعلاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي. مجلة دراسات الجامعة الأردنية، ١ (١)، ٣٢١-٣٢٩.

زحايكة، فادية محمد. (٢٠٢٢). مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا. [رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

الزغبى، أحمد محمد. (٢٠١٥). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، ٣٧ (١٤)، ٥٣-٩٠.

الساعدي، حنان شهاب عبید جبوري. (٢٠١٩). قياس الصلابة النفسية لدى طلبة المدارس الإعدادية. مجلة آداب المستنصرية، ٨٨ (١٨)، ٥٦٥-٥٨٩.

سيد، شعبان عبد العظيم. (٢٠٢٠). فاعلية تدريس وحدة مقترحة في ضوء الإعجاز النفسي للقرآن الكريم لتدريس علم النفس في تنمية التفكير الإيجابي والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية. ٣٦ (٢)، ٥٣-١٠٤.

شحاته، إبراهيم ربيع، ومبروك، دينا صلاح. (٢٠٢٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات للطلاب المتفوقين والمتأخرين دراسياً بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا. مجلة علوم الرياضة.

الشناوى، محمد محروس. (٢٠٠٦). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع. الصبان، عبير محمد، القائدي، مرام عبد العزيز، والمالكي، وفاء عايش. (٢٠٢٠). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى. مجلة القراءة والمعرفة. (٢٢٥)، ٧٩-١٣٠.

صلاح، أميرة محمد. (٢٠١٩). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من مريضات سرطان الثدي في محافظة رام الله والبيرة. [رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

الصمادي، منال عثمان. والسعود، لبنى عبد الرحمن. (٢٠١٨). تقدير الذات وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية الأميرة عالية الجامعية. مجلة كلية التربية. ٢ (٤٢)، ٢٤٧-٢٩٠.

الضيدان، الحميدي محمد. (٢٠١٤). التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات الاتصال لدى طلاب عمادة السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود بمدينة الرياض. مجلة التربية. ٣ (١٦١)، ٥٢١-٥٨٢.

الطاهر، الطاهر محمد. (٢٠١٦). الصلابة النفسية. مجلة كلية دلتا العلوم والتكنولوجيا. (٤)، ١١١-١٤٦.

الطباطبي، هناء رأفت. (٢٠١٥). الإسهام النسبي للصلابة النفسية والتسامح والتنبؤ بالرضا الزوجي لدى المتزوجات في مدينة جدة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أم القرى.

علام، صالح الدين محمود. (٢٠١٦). مقدمة لحزمة البرامج الإحصائية SPSS في علم النفس. دار الفكر. عباس، مدحت الطاف. (٢٠١٠). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمين المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية. ٢٦ (١٦٧)، ١-٢٣٦.

عبد الرحمن، مصطفى حسن. (٢٠١٧). الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة نجران وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة وادي النيل للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية والتربوية. ١٤ (١٤)، ٤٤-١.

العبدلي، خالد محمد. (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أم القرى.

عثمان، علي قادر. (٢٠٢٠). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية والأمن النفسي لدى لاعبي كرة الطائرة درجة الممتازة. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، (٦٤).

العديني، ماجدة محمد. (٢٠١٨). الصلابة النفسية والرفاهية لدى طلاب جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة العلوم التربوية. ٢٦ (٣)، ٢٥٤-٢٩٩.

عريبات، أحمد عبد الحليم، والزغول، عماد عبد الرحيم. (٢٠٠٨). الفروق في مستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة مؤتة تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي. مجلة العلوم التربوية والنفسية. ٩ (١)، ٣٧-٥٣.

العساف، صالح حمد. (٢٠٠٠). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع.

عشعش، نورا محمود. (٢٠١٨). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. ٢٣ (٢٣)، ٤٠١-٤٣٠.

العطا، عايدة محمد. (٢٠١٤). تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محلية جبل أولياء. [رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا]. قاعدة معلومات شمعة التربوية.



علوي، مولاي إسماعيل. (٢٠١٧). تقدير الذات والصحة النفسية المدرسية. مجلة الطفولة المبكرة. ١٨ (٧٠)، ٨١-٨٩.

علي، حنان أحمد محمد. (٢٠٢٠). التفكير الإيجابي وعلاقته بالصلابة النفسية والقدرة على حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة. مجلة بحوث ودراسات نفسية، ١٦ (٤)، ٦٢٣-٦٧٣.

علي، فؤاد عبد المهدي محمود، وعباس، رياض نوري. (٢٠١٩). قياس مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى الملاكمين المتقدمين. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، (٦١)، ٢٦٧-٢٨٢.

العنزي، مرزوق العبد الهادي. (٢٠١٨). الصلابة النفسية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة علوم الإنسان والمجتمع. ٧ (٢٩)، ٢٠١-٢٢٦.

العنزي، مريم عبد الله. (٢٠٢٢). الأسرة وتكوين سمة الصلابة النفسية لدى الأبناء. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة. ٨ (٣)، ٦٩-٨٦.

عوض، نادية عبد الخالق، وعمر، بشري خطاب. (٢٠١٧). نمط التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية. ٢٤ (١١)، ١-٢٤. الفقي، إبراهيم. (٢٠٠٧). قوة التفكير. إبداع للإعلام والنشر.

قاسم، محمد سرحان. (٢٠٢١). تقدير الذات لدى طلبة جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي. مجلة العلوم التربوية. (١٨)، ٥٤-٨٣.

القرعان، نجيب خليل. (٢٠١٤). العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى النواظق الاجتماعي لدى المرشدين التربويين في قضاء بئر السبع. [رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

القرني، صالح علي، ومزكي، جمال الدين. (٢٠٢٠). الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم. مجلة مجمع، (٣٣)، ٢٣٨-٢٨٠.

ماهي، رانجيت سينج، وريزرنر، روبرت دلبو. (٢٠٠٥). تعزيز تقدير الذات. مكتبة جرير. محمد، أحمد محمد. (٢٠٢٢). استخدام برنامج تدريبي في خدمة الجماعة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي للشباب الجامعي. مجلة بحوث في الخدمة الاجتماعية التنموية، ٣ (١)، ٢٢١-٢٥٢.

محمد، إلهام إبراهيم. (٢٠٢٢). أبعاد الاحتراق النفسي وعلاقتها بأبعاد الصلابة النفسية لدى ممارسي التمرير من الجنسين أثناء جائحة كورونا. مجلة التربية وثقافة الطفل. ٢٢ (١)، ١-٤٢.

محمد، منيره محمد. (٢٠٢٠). التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية بالمملكة العربية السعودية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*. (١١٩)، ٧١-٩٤.

محمود، حنان حسين. (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*. ٤٢ (١)، ٢٣٠-٢٩٨.

خمير، عماد محمد. (٢٠٠٢). استبيان الصلابة النفسية. مكتبة الأنجلو المصرية. المعايطة، خليل عبد الرحمن. (٢٠٠٧). *علم النفس الاجتماعي* (ط٢). دار الفكر. الموسوي، عبد العزيز حيدر. (٢٠١٦). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية*، ١٠ (١٨)، ٤٩-٩٢.

نجيب، حسين علي، والرفاعي، غالب عوض صالح. (٢٠٠٦). تحليل ونمذجة البيانات باستخدام الحاسوب. الأهلية للنشر والتوزيع.

النجار، علاء. (٢٠١٣). النموذج البنائي للعلاقة بين كل من الذكاء الوجداني وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالشعور بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية ببنها*. ٢ (٩٤)، ٢٥١-٢٨٥.

نصر، علاء دارب. (٢٠٢٠). الصلابة النفسية في مواجهة الأحداث الضاغطة: التعريف، والأبعاد، والخصائص. *المعرفة*. ٥٩ (٦٨٤)، ١٦٧-١٧٥.

النور، عبد الجليل محمد محمود. (٢٠٢٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بالنظرة للحياة وقلق الموت لدى المتعايشين مع فيروس نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) بولاية غرب دارفور الجينية [أطروحة دكتوراة، جامعة النيلين]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

الوقاد، مهتاب محمد. (٢٠١٢). التنبؤ بالتفكير الإيجابي/السلبى لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم. *مجلة كلية التربية*. ٢٣ (٩٢)، ٢١٧-٢٤٦.

اليازجي، محمد رزق. (٢٠١١). الاتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية. [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

يوسف، هبة بهي. (٢٠١١). علاقة بعض سمات الشخصية بالاستغراق الوظيفي لدى عينه من أطباء الطوارئ. *مجلة دراسات نفسية*، ٢١ (١)، ٦٥-٩٧.

- Carlson, C. (2000). Ethnic differences in processes contributing to the self-esteem of early adolescent girls. *Journal of Early Adolescence*, 20(1), 44–67.  
DOI: 10.25215/0303.185, DIP: 18.01.185/20160303
- Dunn, T. L. & Selfhout, M. J. (2022). Self-esteem: A comprehensive review of research and theory. *Psychological Bulletin*, 148(5), 855-901.
- Faramarzi, M., & Khafri, S. (2019). A causal model of critical thinking in a sample of Iranian medical students: associations with self-esteem, hardiness, and positive affect. *GMS journal for medical education*, 36(4),1-18.
- Ghalyanee, B. (2016). Relationship between Self-Esteem and Psychological Hardiness in Adolescents: A Relation Design. *International Journal of Indian Psychology* 3 (3), 116-122.
- Ingram, R. E . ,& Wisnicki, K. S. (1988). Assessment of positive auto- matic cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 898-902.
- Ismail, S. (2023). The Impact of Self-Esteem on Mental Health and Well-Being in Adolescents. *Journal of Adolescent Research*. 7(6), 713-734.
- Khampirat, B. (2020). The relationship between paternal education, self-esteem, resilience, future orientation, and career aspirations. *Plos one*, 15(12), e0243283.
- Kobassa, S.C. (1979). Stressful life evenets, personality and health: an Inquiry into hardiness, *Journal of Personality and Social Psychology*. 37(1), 1 - 11.
- Mallika Dasgupta, & Radha Rani Sani. (2015). The Impact of Family Environment upon Development of Life Skills and Psychological Hardiness among Adolescent Boys. *The International Journal of Indian Psychology* 7(2), 112-120.
- Seligman, M. Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 55, 5-14.
- Subramanian and M. Vinothkumar. (2009). Hardiness Personality, Self-Esteem and Occupational Stress among IT Professionals, *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 35, 48-56.
- Tan, D. C. E. (2021). Academic hardiness among Malaysians university students: academic hardiness, academic locus of control, tolerance of ambiguity, students' engagement and automatic negative thoughts (Doctoral dissertation, UTAR).
- Wang, P., Yang, P., Yeh, Y., Lin, Y., Ko, c., Liu, R.& Yen, L. (2013). Self-esteem in adolescent aggression perpetrators, victims and perpetrator-victims, and the moderating effects of depression and family support. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*. 29(2), 221-228.
- Yarnell, A. L. (2021). The role of self-esteem in emotion regulation and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 43, 104-109.

## الملاحق

- ملحق رقم (١): إفادة مكتبة الملك فهد الوطنية.
- ملحق رقم (٢): إفادة مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية.
- ملحق رقم (٣): خطاب تسهيل مهمة.
- ملحق رقم (٤): مقياس التفكير الإيجابي إعداد إنجرام وويسنكي (٢٠٠٥)
- ملحق رقم (٥): مقياس تقدير الذات إعداد روزنبرج (١٩٩٥)، تعريب زايد (٢٠٠٤).
- ملحق رقم (٦) مقياس الصلابة النفسية إعداد رضوان (٢٠١٥).

## ملحق (١) إفادة مكتبة الملك فهد الوطنية



مكتبة الملك فهد الوطنية  
King Fahad National Library

www.kfnl.gov.sa

المملكة العربية السعودية  
إدارة الإيداع النظامي



## إفادة

### الموضوع لم يتم بحثه

اسم مقدم الطلب	ندى بنت سعد بن فانز آل الحيزاء
بريد مقدم الطلب	Nada.saad12340@gmail.com
التاريخ	15/06/1444
اسم الجامعة	جامعة الملك خالد
الدرجة العلمية	ماجستير
موضوع البحث	التفكير الإيجابي وتقدير الذات كمنبئات بالصلافة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد

الختم



مدير إدارة الإيداع النظامي

عبدالعزیز بن زید الزیر

الرجاء الضغط هنا لإيداع رأيك عن الخدمة المقدمة .. نأمل منكم التكرم بتعبئة الاستبيانات  
للمزيد من معلوماتنا الإلكترونية  
For More Info, Navigate to our Portal

## ملحق (٢)

إفادة مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية.



الرقم : 34174  
التاريخ : 2023-01-09  
الموافق: 1444-6-16

المكرمة/ة الباحثة/ة : ندى سعد فائز  
جامعة الملك خالد  
حفظه/ الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،، وبعد:

فإشارة إلى استفساركم الكريم عن الموضوع التالي:

التفكير الإيجابي وتقدير الذات كمنبئات بالصلابة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد

نفيدكم أنه بالبحث في قاعدة معلومات الرسائل الجامعية المتاحة لدى المركز، تبين عدم توافر معلومات عنه. كما أمل منكم في حالة اعتماد البحث، تزويد المركز بنسخة من قرار الموافقة النهائية الصادر عن الكلية، لتسجيل البحث في قاعدة بيانات الرسائل الجامعية بالمركز لضمان حق الطالب/ة، وعدم تكرار البحث في أي جامعة أخرى .

مع أمنياتي لكم بدوام التوفيق والسداد،،،

مدير إدارة المكتبات

د . مصباح سعد بوزنيف



## ملحق (٣)

### خطاب تسهيل مهمة



Ministry Of Education  
King Khalid University  
College of Education



رقم المعاملة: ٩/١/٩/٣/١٣٥٨٤ تاريخ الإنشاء: ٢٢/٠٢/١٤٤٥

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم  
جامعة الملك خالد  
كلية التربية  
مكتب العميد

وفقه الله

سعادة / وكيل الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد ؛

نفيد سعادتكم بأن طالبة الدراسات العليا/ **ندى سعد فائز الميزان**، والتي تدرس الماجستير في تخصص **"التوجيه والإرشاد النفسي"** بكلية التربية بحاجة إلى إجراء دراسة بعنوان **"التفكير الإيجابي وتقدير الذات كمنبئات بالصلاية النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد"**.

وتحتاج إلى تطبيق أدوات البحث التالية:

- مقياس التفكير الإيجابي.
- مقياس تقدير الذات.
- مقياس الصلاية النفسية.

علماً بأن أدوات البحث موجودة بشكل إلكتروني على الباركود التالي ورقم الجوال (٠٥٣٣٤٥٥٢٥٥):



أمل تسهيل مهمة الباحثة ومساعدتها في تطبيق أدوات الدراسة.

وتقبلوا تحياتي وتقديري ،،،،،

عميد كلية التربية

  
أ. د. ثابت سعيد ناصر آل كحلان

المرفقات :

التاريخ : / / ١٤٤٤ هـ

الرقم :

ملحق (٤)

مقياس التفكير الإيجابي إعداد إنجرام وويسنكي (٢٠٠٥)

أعترض تماماً	لا أوافق	أوافق إلى حد ما	أوافق	أوافق تماماً	العبارات
					١- أعتقد أن الغد أفضل من اليوم.
					٢- أمني كبير في المستقبل.
					٣- أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد ١٠ أعوام.
					٤- أعتقد أن أموري تسير دائماً إلى الأحسن.
					٥- ببعض من الجهد سأجعل المستقبل أفضل من الحاضر.
					٦- أستطيع بسهولة أن أغير في أفكار الآخرين نحو.
					٧- بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه من الاستمرار في الغضب.
					٨- نادراً ما أنصرف بانديفاع ودون حساب للعواقب.
					٩- أميل للقول السائد (اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية).
					١٠- إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.
					١١- لا أفكر كثيراً في الأشياء المؤلمة التي حدثت وانتهت.
					١٢- أعتقد أن ما مر بي من تجارب مؤلمة علمتني الصبر والحكمة.
					١٣- التفكير في الأمور الماضية أسوأ من الأمور ذاتها.
					١٤- تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم.
					١٥- حياتي مهمة حتى وإن لم أحقق كل ما كنت أطمح إليه.
					١٦- لا يزعجني أن يجدي البعض قليلة الجاذبية.
					١٧- أنجزت وسأنجز كثيراً من الأشياء القيّمة.
					١٨- أتقبل نفسي عادة حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.
					١٩- في العمل عادة يُطلب مني أداء الأعمال القيادية والتي تتطلب الشرح والتوجيه.



					٢٠- عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن أواجهها وأحاول أن أجد لها الحل.
					٢١- توجد لدي دائماً أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.
					٢٢- لا أتصرف إلا بعد تفكير وتأمل في العواقب.
					٢٣- أتصرف بما هو مناسب حتى وإن لم تكن النتيجة جيدة.
					٢٤- أحب الأعمال لي هي الأعمال الواضحة والمألوفة.
					٢٥- لا يتحقق النجاح في الحياة عموماً إلا بالمثابرة والجهد الشخصي حتى إذا لم نحقق ما نريد فوراً.
					٢٦- عادةً ما أسير وفق القول السائد "أنا جميعاً مسؤولون لإنجاز العمل وإكماله".
					٢٧- عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن أواجهها وأحاول أن أجد لها الحل.
					٢٨- أعتقد أنني يقظ تماماً لحقوقي وواجباتي.
					٢٩- من حقي أن أفكر في مصلحتي الخاصة.
					٣٠- ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله.

ملحق (٥)

مقياس تقدير الذات إعداد روزنبرج (١٩٩٥)، تعريب زايد (٢٠٠٤)

غير موافق بشدة	غير موافق	موافق	موافق بشدة	العبارات
				١- أنا شخص ذو قيمة مثلي مثل بقية الناس.
				٢- كثيراً ما يراودني الشعور بأنني إنسان فاشل.
				٣- لدي الكثير من الصفات التي تجعلني أفخر بنفسي.
				٤- لدي القدرة على إنجاز الأعمال بجودة عالية.
				٥- ليس لدي ما يستحق أن أفخر به.
				٦- فكرتي عن نفسي إيجابية بشكل عام.
				٧- أشعر أنني شخص غير نافع على الإطلاق.
				٨- أتمنى أن يكون لدي احترام أكبر لذاتي.
				٩- أنا راضٍ تماماً عن نفسي.
				١٠- أشعر أنني أقل قدراً من غيري.

ملحق (٦)

مقياس الصلابة النفسية إعداد رضوان (٢٠١٥)

لا تنطبق	تنطبق إلى حد ما	تنطبق	العبارات
			١- أستطيع تحديد أهدافي.
			٢- لدي القدرة على تحمل الأعباء.
			٣- أشعر بقيمة العمل الذي أقوم به.
			٤- ألتزم بالقوانين والعادات السائدة.
			٥- أشعر أن عملي يفيد المجتمع.
			٦- لا أشعر بالملل أثناء العمل.
			٧- أحرص على الوفاء بالوعد.
			٨- ألتزم بالحضور في الوقت المحدد.
			٩- أحافظ دائماً على مظهري الشخصي.
			١٠- أتعامل مع أي عمل شاق بثقة.
			١١- لدي القدرة على اتخاذ قرارات صحيحة.
			١٢- أستغل قدراتي بصورة صحيحة.
			١٣- أتحمل مسؤولية أي حدث إيجابية.
			١٤- أسيطر على البيئة المحيطة من حولي.
			١٥- أفكر أكثر من مرة أثناء التعامل مع الموقف الضاغط.
			١٦- أتعامل مع أي حدث بتفكير إيجابي.
			١٧- لدي القدرة على التحكم في الأحداث الضاغطة.
			١٨- لدي القدرة على تفسير الحدث الضاغط.
			١٩- أواجه الأحداث الضاغطة بهدوء.
			٢٠- اتخذ قرار محدد في مواجهة الحدث الضاغط.
			٢١- لدي القدرة على تحديد مصادر الخطر.
			٢٢- أستطيع أن أحمي نفسي من الخطر.
			٢٣- أفكر في الحدث بالمنطق.
			٢٤- لي القدرة على مواجهة الخطر.
			٢٥- استخدم كافة المعلومات للسيطرة على الأزمة.
			٢٦- أفكر بهدوء لمواجهة الأزمة.

			٢٧- أتعاش مع الموقف الضاغط.
			٢٨- أدرك ما وراء المخاطر والأزمات.
			٢٩- أنتبه جيداً للحدث الضاغط.
			٣٠- أقوم بدوري في الحياة بعزيمة.
			٣١- أستطيع أن أغير البيئة لصالح أهدافي.
			٣٢- أقاوم الأزمات الحياتية بشتى الطرق.
			٣٣- أوظف قدراتي لمواجهة الحدث الضاغط.
			٣٤- أتعامل بإيجابية مع أي أزمة.
			٣٥- أشعر بالكفاءة لمواجهة الأحداث.
			٣٦- لدي القدرة على مقاومة الضغوط.
			٣٧- أثق في قدراتي أثناء التعامل مع الأزمة.
			٣٨- اصبر على ما لا أستطيع تغييره.
			٣٩- اسع لتعديل ذاتي للأفضل.
			٤٠- انظر إلى الأزمة نظرة إيجابية.
			٤١- أحول الأحداث الضاغطة إلى أقل ضغطاً.

**KINGDOM OF SAUDI ARABIA**

**Ministry of Education**

**King Khalid University**

**College of Education**

**Department of Psychology**



# **Positive thinking and self-esteem as indicators to psychological hardness for girl-students at educational college in king Khalid University.**

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements of master's degree in education [Guidance and counseling Psychological]**

**By  
Nada Saad Faiz Alhaiza**

**Supervisor by  
Dr. Ahmed Ali Al Awad**

**1446 AH - 2025 AD**