



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا  
ISSN (Print):- 1110-1237  
ISSN (Online):- 2735-3761  
<https://mkmgjournals.ekb.eg>  
المجلد (٩٠) يناير ٢٠٢٤م



## التفكير الإيجابي وعلاقته بالشعور بالسعادة لدى المرأة المعيلة

إعداد

أ/ سماح ابراهيم العريان

باحثة ماجستير في التربية تخصص (الصحة النفسية)

المجلد (٩٠) يناير ٢٠٢٤م

## المقدمة:

إن ظاهر المرأة المعيلة من الظواهر الاجتماعية الهامة التي أخذت في الانتشار في الفترة الأخيرة بل حظيت باهتمام كبير عالمياً وعربياً، وكذلك اهتمام العديد من العلوم الاجتماعية كعلم النفس وعلم الاجتماع، فهي تلك المرأة المطلقة، والأرملة أو التي هجرها زوجها، أو زوجة سجين أو زوجة مريض، كما تعاني المرأة المعيلة من العديد من الضغوط النفسية والمشكلات التي من الممكن أن تعوق أدائها لمختلف المهام المنوطة. لذلك يعتبر التفكير الإيجابي للمرأة المعيلة من الجوانب الهامة وذلك من خلال الكفاءة المدركة في إنجاز المهام، والتعامل الإيجابي مع الذات والآخرين، وتحقيق أكبر قدر من التفاوض والإيجابية والسعادة وتكوين علاقات إنسانية مع حسن إدارتها للوقت والاستفادة منه من أبرز الميكانزمات التي تساعد على مواجهة المشكلات بفعالية بما يكفل لها التوافق النفسي والاجتماعي.

لم تكن إعالة المرأة لأسرتها حديث العهد وما هي وليدة هذا الزمن في المجتمعات الانسانية وحسب، بل ولم تكن المرأة اقل تعرضاً للأذى في حالات كثيرة وعواصف المجتمع على مر العصور، لكن اتساع ظاهرة بقاء المرأة بمفردها لإعالة أسرتها تصيب الكيان النفسي والبناء الذاتي لها وبما ينعكس على الأسرة والمجتمع بأسره، كما أكدت إحصائية حديثة للمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية أن نسبة المرأة المعيلة في مصر تصل إلي ٣٤% كما تنتشر ظاهرة الام المعيلة في كثير من دول العالم تصل نسبة هؤلاء النساء في أوروبا وأمريكا من ٧١%، وعلي المستوي العربي فان الأسر التي تعولها المرأة تصل إلي ٧٧%، وحسب إحصائيات الأمم المتحدة تصل نسبة النساء المعيلات في العالم ٢٩% من أسر العالم (أسماء عبدالمنعم إبراهيم وآخرون، ٢٠١٧، ١٩٣).

ويُعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو يساعد على توجه الحياة وتقدمها كما يساعد على حل المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار، وبها يستطيع الإنيان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة، ومن هنا ظهر الاهتمام بالتفكير الإيجابي من حيث أنه نمط من أنماط التفكير يرتقى بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره

وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، وتغيير حياته على نحو أفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية (سامية لطفى الأنصاري، ٢٠١٢، ٦).

كما ينظر للتفكير الإيجابي على أنه نواة القدرة المعرفية، وفاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، والتغلب على محنها وشدائدها. إنه ليس مجرد وسيلة أو مقاربة منهجية، بل هو توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الإمكانيات الحاصرة منها والكامنة من أجل العمل، كما أن التفكير الإيجابي يشكل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن الحالة النفسية (زينب محمود شقير، ٢٠١٥، ٧).

وللسعادة آثار إيجابية قوية على سلوك الفرد؛ منها التفكير الإيجابي حيث يفكر الناس بطريق مختلفة؛ أكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة كذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديرا لا أنفسهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل (أحمد عبدالرحمن عثمان، ٢٠٠١، ١٥٠).

ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي للتعرف علي العلاقة بين التفكير الايجابي والشعور بالسعادة بدي المرأة المعيلة.  
أولاً- مشكلة الدراسة:

ينتمي مفهوم السعادة لعلم النفس الإيجابي ويتمثل في إحساس المرأة بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وتوتر وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة الجسم والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة، كما أن للسعادة أبعاد منها: التوازن الوجداني - الصحة الجسمية والعقلية - الرضا عن الحياة. والمرأة التي لديها شعور بالسعادة تتميز بالرضا عن الحياة، ولديها قدرة على تحديد وتحقيق أهدافها من الحياة، كما لديها حالة ميزاجية إيجابية، ولديها قدرة على التواصل والتفاعل الاجتماعي، وتقبل الذات والآخرين، وأكثر انخراطاً اجتماعياً في الحياة، كما أن المرأة التي لديها مستوى منخفض من التفكير الإيجابي فيرتفع لديها معدل القلق والتوتر، وبالتالي ينخفض لديها مستوى الشعور بالسعادة. (Mahbobeh Chinaveh, 2017, 5).

### ومن خلال ما سبق تتضح مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

١. ما العلاقة بين التفكير الإيجابي والسعادة النفسية لدى المرأة المعيلة؟
٢. هل يختلف مستوى التفكير الإيجابي لدى المرأة المعيلة العاملة وغير العاملة؟
٣. هل يختلف مستوى الشعور بالسعادة لدى المرأة المعيلة العاملة وغير العاملة؟

#### ثانياً- أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة لدى المرأة المعيلة.
- الكشف عن أساليب التفكير الإيجابي التي تتبعها المرأة المعيلة لمواجهة الضغوط والشعور بالسعادة.
- الكشف عن تأثير حالة المرأة المعيلة ( تعمل - لا تعمل ) على متغيرات البحث التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة.

#### ثالثاً- أهمية الدراسة:

- الاهتمام بالمرأة المعيلة وهي إحدى الفئات المجتمعية التي أصبحت محل اهتمام كبير على المستويين العالمي والاقليمي، وذلك من أجل رصد خصائص تلك الفئة ومسبباتها وطرق مساعدتها على أداء أدوارها على الوجه الأكمل.
- التعرف على دور المرأة المعيلة داخل نطاق الأسرة والمجتمع.
- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى المرأة المعيلة.
- تتبع أهمية الدراسة من محاولاتها في التعرف على أساليب التفكير الإيجابي التي تتبعها المرأة المعيلة في حياتها وعلاقتها بالشعور بالسعادة لديها.

#### رابعاً- مصطلحات الدراسة:

### (١) التفكير الإيجابي Positive Thinking:

يقصد به تبني مجموعة من الأفكار العقلانية وامتداد نشاطات وأهداف الفرد نحو اكتساب مهارات تمكنه من الممارسة الإيجابية الموجهة نحو العيش بفاعلية وسعادة(عبدالستار إبراهيم، ٢٠٠٨، ١٠٠).

كما تعرفه زينب محمود شقير (٢٠١٥، ٨) بأنه الاعتقاد الإيجابي في الذات والعالم والمستقبل والتركيز على الإيجابيات ونواحي القوة والقدرة على التحكم في الأمور، وإعطاء تفسيرات إيجابية للأحداث.

وتعرفه الباحثة بأنه امتلاك الفرد القدرة على تعديل أفكاره ومعتقداته والتحكم بها بما يفيد في حل مشكلاته بمنطق وطابع تفاؤلي، وعدم ترك الأفكار تتحكم بالفرد، وهي ما يقيسها المقياس المستخدم في الدراسة الحالية إعداد الباحثة.

## (٢) الشعور بالسعادة Feeling of Happiness

يعرف بأنه هو انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبيا يتمثل في إحساس الفرد بالبهجة والفرح والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب والتمتع بصحة البدن والعقل بالإضافة إلى الشعور بالرضا في مجالات الحياة المختلفة، وللسعادة أبعاد ثلاثة التوازن الوجداني، الصحة الجسمية والعقلية، الرضا عن الحياة ( سيد البهاص، ٢٠٢٠، ١٨).

كما تعرفه زينب محمود شقير (٢٠١٥، ٣٠) بأنه شعور إيجابي ذاتي داخلي (دائم نسبيا) بالبهجة والسرور والتفاؤل ناتج عن التوازن الداخلي والضبط الذاتي وإشباع الحاجات والدوافع الأساسية لدى الفرد في أي مرحلة عمرية من حياته، يعبر عنها الفرد في الرضا عن الذات والحياة والتفكير الإيجابي، والتمتع بصحة نفسية جيدة، والعلاقات الاجتماعية السوية وتحقيق الذات وفعل الخير والتمسك بالعبادات والممارسات الدينية، وسوف تتبنى الباحثة تعريف زينب محمود شقير (٢٠١٥) كما تستخدم المقياس الذي يقيسه.

وتعرفه الباحثة بأنه العوامل التي تساعد الفرد على العيش بسعادة وسرور؛ كالرضا عن الحياة، وإشباع الرغبات، والتمكّن من تحقيق الأهداف المرجو تحقيقها، والوصول إلى الطموحات التي يسعى الفرد إليها، والقدرة على توظيف القدرات والاستعدادات للوصول إلى مرحلة الرضا عن الذات وعن الآخرين، وهي ما يقيسها المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

### ٣) المرأة المعيلة Dependent woman

يمكن تعريف المرأة المعيلة بأنها: التي تتعرض لمجموعة من الظروف الاجتماعية كالطلاق والترمّل وهجر الزوج والتي أدى بها لأن تكون العائل الوحيد للأسرة (المجلس القومي للأمومة والطفولة، ١٩٩٦، ١٧).

خامساً- الإطار النظري للبحث:

#### المحور الأول - التفكير الإيجابي Positive Thinkin

تعددت التعريفات التي تناولت التفكير الإيجابي حيث أشار جابر عبد الحميد وآخرون (٢٠١٤، ٣٧٣) إلى أن التفكير الإيجابي هو عملية عقلية لإنتاج وخلق للأفكار التي ترتبط بالابتكار والسيطرة الآلية على أخطاء التفكير الهدامة وتقويمها وتوجيهها بطريقة فعالة تضيء إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية، والسماح للأفكار العقلية والإيجابية بأن تؤدي إلى التوسع والنمو والنجاح.

وعرفته منال أحمد البارودي (٢٠١٦، ٥٢) أن التفكير الإيجابي هو سلوك عقلي يتولد بسبب وجود مشكلة فشلت الأنماط السلوكية المعتادة في إيجاد حل لها وكي يكون التفكير مضبوطاً شأنه شأن أية فعالية، فلا بد من أن يأخذ شكل مخطط ذهني. وذكرت زينب شقير (٢٠١٥، ١٠) أنه يمكننا أن نلخص خصائص مهارات التفكير الإيجابي في الآتي:

- مراقبة الأفكار، واستبعاد السلبية منها: لأن الاستمرار في التفكير فيها سيحولها إلى عادة وبالتالي تؤثر سلباً على التفكير والسلوك.
- تحديد الأهداف: وترتيبها حسب أولويتها، وتحديد وسائل تحقيقها، والتميز بين الأهداف.
- اكتساب معارف ومهارات في مجال فن النجاح وفن التفكير الإيجابي.
- تجنب الانطواء على الذات.
- التخلص من الأفكار السلبية والخواطر التشاؤمية بالهدوء والاسترخاء.
- التفاوض
- برمجة العقل الباطن على التفكير الإيجابي.
- تقايد التأثير السلبي التراكمي.

- الانفصال عن الأفكار السلبية.
- الانتقال من التقييم السلبي الى التقييم الايجابي.
- اجتناب الحديث السلبي مع الذات.
- (أ) أبعاد ومكونات التفكير الإيجابي:  
حدد عبد الستار إبراهيم ( ٢٠٠٨ ) أبعاد التفكير الإيجابي في النقاط التالية:
  - التفاؤل والتوقعات الإيجابية.
  - الضبط الانفعالي والتحكم فى العمليات العقلية .
  - حب التعلم والتفتح المعرفى.
  - الشعور العام بالرضا.
  - التقبل الايجابي للاختلاف مع الاخرين.
  - المسامحة.
  - الذكاء الوجدانى.
  - التقبل غير المشروط للذات.
  - تقبل المسؤولية الشخصية.
  - المجازفة والايجابية.
- ويشير كل من طارق العبودى، وعلى صالح (٢٠١٨) إلي ثلاثة مكونات للتفكير الايجابي وهي:
  - **المكون المعرفى:** ويقصد به التوقعات الايجابية بشأن نجاح الفرد فى تحقيق أهدافه وهذه التوقعات الايجابية تنقسم إلى نوعين هما:
    - (١) التوقع بكفاءة الذات مثلا أنا لدى الكفاءة على انجاز المهمة.
    - (٢) قدرة الفرد على القيام بتقييم المهمة مثلا أرى أن المهمة سهلة.
  - **المكون الانفعالى:** ويشمل المشاعر الايجابية للفرد حول أداء المهام وانخفاض مستوى القلق وان المكون الانفعالى يرتبط بدرجة كبيرة بالمكون المعرفى، ففى ضوء توقعاتنا تظهر مشاعرنا عندما تكون أفكارنا إيجابية قبل انجاز المهمة او مواجهة الأحداث المحيطة سوف ينخفض لدينا مستوى القلق وعندها سنشعر بالارتياح .

- **المكون الدافعي:** يتمثل بمشاعر الفرد وتوجهه نحو انجاز أهدافه ، إن الفرد الذى يمتلك توقعات ايجابية ومشاعر طيبة سوف يواصل حتما نحو انجاز مهمته بكفاءة وقدرة عالية .
- (ب) النظريات والنماذج المفسرة للتفكير الإيجابي:**
- تتعدد النظريات التى تفسر التفكير الإيجابي، ونذكر منها نظرية كوستا، نظرية البنية الشخصية، النظرية المعرفية السلوكية، نظرية التفكير والنصفين الكرويين بالمخ، وفيما يلي عرض موجز لكل نظرية على حدة:
- ( ١ ) نظرية كوستا ( Kosta ) :**
- حدد كوستا أربعة مراحل هرمية للتفكير تعتمد كل مرحلة على المراحل السابقة ، وتعد عمليات كل مستوى أساسية للمستوى الثانى وتتمثل فى ما يلى:
- **المرحلة الأولى:** المهارات المنفصلة للتفكير وتشمل مجموعة جوانب عقلية فردية ومنفصلة، وتعد متطلبات أساسية لمستويات التفكير الإيجابي الأكثر تعقيدا وهى: ادخال البيانات وتشغيل البيانات واستخراج النواتج بعد تعديلها وتطويرها.
- **المرحلة الثانية:** "استراتيجيات التفكير" وتتضمن عمليات الربط بين المهارات المنفصلة للتفكير من خلال الاستراتيجيات التى يستخدمها الأفراد حينما يواجهون المشكلات والعنف والمواقف الصعبة والمختلفة، والتى تتطلب حلا أو إجابات لم تكن معروفة وقتها وهذه الاستراتيجيات هى: حل المشكلات، التفكير الإيجابي الناقد، اتخاذ القرار، الاستدلال والمنطق.
- **المرحلة الثالثة:** التفكير الإيجابي الابتكارى وتشمل مجموعة السلوكيات التى تتصف بالجدة والاستبصار والتى يستخدمها الفرد لانتاج أنماط التفكير الإيجابي والنواتج المنفردة والحلول الأصلية للمشكلات، وتشمل: الابداع، الطلاقة، التفكير الإيجابي، تحدى الصعب.
- **المرحلة الرابعة:** " الروح المعرفية " وذلك مع توافر المستويات السابقة لابد من وجود عامل أساسى، وهو أن الشخص المفكر يجب أن يكون لديه قوة الادارة والاستعداد أو الميل، والرغبة والالتزام، ويتضمن هذا المستوى الصفات التالية: تفتح الذهن والبحث عن البدائل والتعامل مع المواقف الغامضة وإدراك لعلاقات والرغبة المستمرة فى التغيير ( عبد المنعم عبدالله حسيب ، ٢٠١٢ ، ٦٦٣ ).



## (٢) نظرية البنية الشخصية:

قدم كيلي (Kelly) فى نظريته صورة إيجابية للشخصية من خلال نظام الأبنية الشخصية التى جاء بها لتمثل صورة متقابلة للطبيعة البشرية، حيث يرى " كيلي " فى أننا نكون حاضرنًا ومستقبلنا بشكل عقلاى فالفرد يبنى عددا من التصورات والمفاهيم عن نفسه والأخرين والأشياء المحيطة به وهذه التصورات ما هى إلا معتقدات وقيم وأفكار عن النفس والحياة تشكل الفكرة الرئيسية لهذه النظرية وأن العمليات التى يقوم بها الشخص توجه بالطرق التى يتوقع فيها الأحداث فعندما يواجه الفرد أى موقف ينظر إليه ويتعامل معه وفق ادراكه الفكرى لهذا يتعلم الفرد من المواقف أشياء إيجابية أن كانت فكرته عن نفسه وعن الأشياء إيجابية أى أشياء تدل على التفاؤل والرضى فى الحاضر وما هو أفضل فى المستقبل أما إذا كان إدراكه عن نفسه وعن الأشياء سلبية فإنه يتعم أشياء تدل على التشاؤم والاحباط لأن الموقف بطبيعته يؤدى إلى ذلك بسبب المعتقدات الشخصية على الموقف وعن الفرد نفسه الذى يتعامل مع هذا الموقف، ويرى " كيلي " أن توقعات الفرد للأحداث هى التى تؤدى إلى تقرير سلوكه وما يبنى على هذه التوقعات سيؤدى بطبيعة الحال إلى تشكيل أنماط من السلوك تتسم بالتفاؤل والرضا فى الحاضر وكذلك الحال إذا كانت هذه التوقعات المستقبلية تنطوى على تشاؤم فمن المتوقع أن تصدر منه أنماط من السلوك تتسم بالتشاؤم نحو الوقائع والأحداث التى يتعرض لها الفرد ( عبدالواحد البرزنجى ، ٢٠١٠ ، ٤٢ ) .

## (٣) النظرية المعرفية السلوكية:

تعتمد هذه النظرية على إعادة هيكلة نموذج المتعلم والذى قام به (سليجمان) الذى اهتم بأسلوب الاجراءات التى يؤديها أو يسلكها الناس جاها أحداث الحياة السلبية التى تشمل على أسباب خاصة بالذات وهو متغير معرفى للشخص يعكس الاتجاه الذى يسلكه لتفسير الأحداث السيئة واطلق على هذا المفهوم الجديد أسلوب التفسير التشاؤمى والذى يؤدى إلى محصلات نفسية سلبية ( سكوت دبليو ، ٢٠٠٣ ، ١٦ ) .  
ويوضح (Rahman,2014) دور وفائدة التفكير والمشاعر والسلوك التى تعمل على توجيه تفكير الفرد:

- حيث أن التفكير: يفكر صاحبه بأنه غير محبوب من أصحابه سواء بالروضة أو خارجها وأنه غير مرغوب فيه .
- بينما السلوك: نجد صاحبه يبعد عن الأفراد المحيطين به, ويتجنب معاملة زملائه.
- أما المشاعر: فنجد أن صاحبها دائم الشعور بالحزن والألم والإكتئاب .

#### (٤) نظرية التفكير والنصفين الكرويين بالمخ:

وتقوم هذه النظرية على تنوع أساليب التفكير تبعا للنصف المسيطر لدى الفرد فالنصف الأيسر المسئول عن اللغة وإنتاجها ويهتم بالمهارات التحليلية والمنطقية ويؤدي أنماطا من العمليات المتتابعة والمدخلات الرقمية واللفظية، أما النصف الأيمن فهو المستقبل الأول للمعلومات وهو مركز القدرات البصرية والفنية والابداعية ويدرك الكل أكثر من الجزء، ويتصف التعلم القائم على نظرية الدماغ ذى الجانبين بالعديد من الخصائص الهامة وهي:

- يتأثر الدماغ ذو الجانبين بالخبرات البيئية والتجارب العملية.
- يؤكد التعلم القائم على الدماغ ذى الجانبين أن الذكاء ديناميكي غير ثابت ، حيث يتأثر بالعوامل البيئية وينمو بنمو الفرد ويأخذ سمات وخصائص متعددة، ولهذا فإن التعلم القائم على الدماغ ذى الجانبين يتفق فى هذه الخاصية مع نظرية جارنر للذكاءات المتعددة.
- يتأثر التعلم القائم على الدماغ ذى الجانبين بمراحل نمو الفرد، حيث تنمو وتتطور القدرات بسرعة فى مرحلتى الطفولة والمراهقة، اللتين تعدان مهمتين فى بناء وصقل قدرات الفرد، وتعلم اللغة ونطق الكلمات وتعلم المصطلحات والتفكير بصريا فى الأشكال والرسومات (يوسف قطامى، أميمة عمور ، ٢٠٠٥، ٢٢-٢٣).

#### (ج) أنواع التفكير الإيجابي:

للتفكير الإيجابي عدة أنواع نذكرها باختصار كما يلي:

- ١- التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر: يستخدم هذا النوع من التفكير لدعم وجهة النظر الشخصية، وهنا يستخدمه الفرد ليقنع نفس بأنه على صواب حتى لو كانت النتيجة سلبية، وهذا النوع من التفكير قد يكون له فائدة لو كان يدعم فكرة تساعد الشخص نفسه وتساعد الآخرين (محمد على، ٢٠١٣).

٢- التفكير الإيجابي بسبب التأثير بالآخرين: هذا النوع من التفكير يكون الشخص إيجابيا لأنه تأثر بشخص آخر سواء كان ذلك من الأقارب أو الأصدقاء أو حتى بسبب برنامج قد شاهده الشخص في التلفاز. فهذا النوع من التفكير قد يكون تأثيره سلبيا على بعض الذين يتأثرون بالآخرين، ولكن يفقدون الحماس بعد فترة بسيطة ويشعرون بالإحباط ، ومن الممكن أن يكون تأثيره إيجابيا ويدفع الشخص أن يبدأ هو أيضا ولا يضيع وقته في السلبيات والشكوى بل في الفعل والتقييم والتعديل حتى يصل إلى أهدافه ( فريد مناع ، ٢٠١٢ ، ١٦ ) .

٣- التفكير الإيجابي المستمر في الزمن: هذا النوع من التفكير الإيجابي هو أفضل وأقوى أنواع التفكير لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان أو المؤثرات، بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن فسواء واجه الشخص تحديا أم لا فهو دائما يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته، الشخص من هذا النوع تجد حياته متزنة وسعيدة وهادئة.

٤- التفكير في المعاناة: هناك نوع من الناس عندما يواجه صعوبات فهو يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبرة ومهارة، وهناك نوع آخر من الناس لو واجهته صعوبات في حياته تجعله سلبيا وناقما على كل شيء فتجد تفكيره سلبيا، وتركيزه يكون على أسوأ الاحتمالات، وأحاسيسه سلبية، مما يؤثر على سلوكياته وعلاقاته وعلى كل ركن من أركان حياته ( إبراهيم الفقى، ٢٠٠٧ ، ٢٣٢ ) .

٥- التفكير بسبب التوقيت: أشار بركات غانم(٢٠٠٥) يتم استغلال هذا النوع من التفكير لتحسين السلوك وأيضا لبناء عادات إيجابية.

(د) خصائص المفكرين ايجابياً:

أشار يوسف العنزى (٢٠١٢) أن الأفراد ذوى التفكير الايجابي يتميزون بعدد من الخصائص، مما يجعلهم أكثر تكيفا مع أنفسهم وأفكارهم ومن هذه الخصائص ما يلي:

- يبحثون عن الأفكار قبل حدوث الأحداث.
- يقدرّون الحياة ويرفضون الهزيمة .

- يبحثون عن التغيير من حالة التفكير السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة التفكير الايجابي ولديهم رغبة جادة فى التغيير.
- غالبا ما يركزون على نجاحهم ويستخدمون جمل لفظية تدعم هذا النجاح بأبسط بصورة كأن يقول الشخص لنفسه ( إننى اتحسن الآن ).
- لديهم استراتيجية الحديث الذاتى التى تمكن أصحابها من مراقبة وتقويم الأفكار الداخلية والقناعات الموجهة للفرد للنجاح فى حل المشكلات .
- لديهم زيادة فى قدرة الفرد على الادارة الذاتية للتفكير فى وجهات ايجابية، ليصبح أكثر تحكما فى عمليات التفكير واتجاهاتها.

#### هـ) فوائد التفكير الإيجابي:

- يرى سعيد بن صالح الرقيب ( ٢٠٠٨ ، ١٠ ) أن من فوائد التفكير الإيجابي ما يلي:
- ١- يتيح التفكير الإيجابي الاختيار الناجح للأهداف .
  - ٢- التفكير الإيجابي يجعل الحياة ممتعة وملينة بالسعادة .
  - ٣- عندما نفكر بطريقة إيجابية تتجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا المواقف السلبية.
  - ٤- التفكير الإيجابي يصنع فى حياتنا التفاؤل والايجابية والطاقة والقدرة على الدفاع عن النفس.
  - ٥- يعتبر التفكير الإيجابي السر فى العمل المتميز .
  - ٦- الفرد الذى يفكر إيجابيا ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوى ما حوله فعلا، ويطلق القدرات التى تحقق الهدف.

#### المحور الثاني- الشعور بالسعادة Feeling of Happiness

تعرف السعادة بأنها هى انفعال وشعور إيجابى يوصف بكلمات كالقناعة والإحساس بالرفاهية والرضا ( Sharma & Maihotra , 2010 , 652 ).

وعرف سيد أحمد البهاص (٢٠٢٠ ، ٦ ) السعادة بأنها انفعال وجدانى ثابت نسبيا يتمثل فى إحساس الفرد بالبهجة والفرح والأمل والسرور وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق وتوتر واكتئاب ، والتمتع بصحة البدن والعقل، بالإضافة إلى الشعور بالرضا الشامل

فى مجالات الحياة المختلفة، وللسعادة أبعاد ثلاثة: التوازن الوجدانى - الصحة الجسمية والعقلية - الرضا عن الحياة، وسوف تتبنى الباحثة هذا التعريف كتعريف إجرائي.  
أ- أبعاد ومكونات السعادة:

ويرى سيد احمد البهاص ( ٢٠٢٠ ) أن للسعادة أبعاد ثلاثة وهي:

١- التوازن الوجداني: ويتمثل فى اعتدال المزاج وتغلب الوجدان الإيجابى المتمثل فى مشاعر التفاؤل والبهجة واللذة والسرور، وغياب الوجدان السلبي المتمثل فى مشاعر الحزن والخوف والغضب والقلق والاكتئاب.

٢- الصحة الجسمية والعقلية: وتتمثل فى التمتع بالنشاط والحيوية واللياقة البدنية والذهنية المرتفعة والقدرة على التركيز والقدرة على الانتباه وطلاقة التعبير.

٣- الرضا عن الحياة: ويتمثل فى رضا الفرد عن نفسه وعن أسرته وزملائه ودراسته وعلاقته بربه ودرجة اقتناعه بمستوى معيشته ورضاه عنها.

ب- النظريات المفسرة للسعادة:

تتنوع النظريات المفسرة للسعادة ونذكر منها كل من نظرية من القمة إلى القاع، نظرية المتعة أو اللذة، نظرية النشاط. وفيما يلي عرض موجز لهذه النظريات:

١- نظريات من القمة إلى القاع ومن القاع إلى القمة

### Top – Down Versus Bottom – Up Theory

تمثل السعادة ببساطة مجموعة سعادات صغيرة " نظرية من " القمة إلى القاع " وطبقا لهذا المفهوم حينما يحكم الفرد على حياته بأنها سعيدة فإنه يعبر عن وجهة نظر مشرقة ونظرة متفائلة لتراكم الخبرات الايجابية فى حياته أى أن الحياة السعيدة هى مجرد تجمع لحظات سعيدة ، وعلى النقيض من ذلك هناك نظرية من " القاع إلى القمة " التى تشير إلى أن الملامح العامة للشخصية تؤثر على طريقة تفاعل الفرد مع الأحداث، فسمات الشخصية تجعل الناس يعيشون خبرات الحياة بطريقة إيجابية، ومن سمات الشخصية المرتبطة بالسعادة على سبيل المثال ( الثقة - الاتساق الانفعالى - وجهة الضبط الداخلى - وتقدير الذات العالى )، فهذه النظرية تفترض أن التفاعلات اللحظية

بين الفرد والعالم، اى أن الفرد يستمتع بالأشياء لأنه سعيد، وليس بالعكس ( Diener, 41 , 2000 )

## ٢- نظرية المتعة أو اللذة Hedonism Theory :

نشأ جدل في الأدب بين السعادة العاطفية (المتعة /اللذة ) والسعادة المترامنة مع القيم والحياة المعيشية وفقا لفضائل الفرد ، وتشير نظرية المتعة إلى أن الناس في نهاية المطاف يرغبون بالشعور بالسرور، والبحث عن النشوة، وتجنب الألم، وأن الهدف النهائي والأوحد في الحياة هو تجربة لحظات مكثفة من المتعة، وأن السعادة هي المجموع التراكمي لجميع تلك اللحظات الممتعة .بينما تفترض فلسفة السعادة أن القيم الموضوعية مثل المعرفة والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين هي المسؤولة عن السعادة، ولقد تم وصف فلسفة السعادة كتحقيق الذات والقدرة على التعبير عن النفس ( Kashdan, et al., 2008 ) .

## ٣-نظرية الغاية Telic Theory :

تفترض نظرية الغاية أنه يمكن الشعور بالسعادة من خلال الوصول إلى حالة معينة مثل تحقيق غاية " حاجة " أو " هدف "، فهناك حاجات معينة سواء كانت مكتسبة أو من خلال العوامل الوراثية يحاول الفرد تحقيقها، وأن إشباع الحاجات يؤدي إلى الشعور السعادة في حين أن الاستمرار في عدم إشباعها يسبب الحزن والتعاسة، وقد يكون الفرد أو لا يكون على وعى بهذه الحاجات أو الغايات، كما أن السعادة تتأثر بالأهداف التي يحددها الأفراد لأنفسهم، فتتمو حينما تكون أهداف الأفراد واقعية ومنطقية ومتناغمة مع دوافعهم ورغباتهم وحاجاتهم ( داليا عزت، ٢٠٠٤، ٤٢٩ )

## ٤- نظرية النشاط Activity Theory :

على عكس نظريات الغاية تفترض نظريات النشاط أن الشعور بالسعادة نتاج ثانوى غير مقصود للأنشطة الإنسانية، فكما ركز الفرد اهتمامه على القيام بالأنشطة والأهداف الإنسانية الهامة، فإنه سيحقق السعادة من خلال ذلك، وتفترض هذه النظرية أن الشعور بالسعادة ينتج بسبب أداء النشاط أكثر من الوصول إلى نقطة النهاية (مثلا قد يجلب نشاط رسم لوحة فنية سعادة أكثر من الانتهاء من رسمها)، فالسعادة من وجهة نظر هذه النظرية

تنتج من تأدية الأنشطة الأكثر إمتاعاً وخاصةً عندما يتوافق التحدي مع مستوى مهارة الفرد (أي أن المهارات المطلوبة لأداء النشاط متقاربة مع قدرات الفرد) وبالتالي ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة تسهم في تحقيق السعادة . وقد أشار أرسطو إلى أهمية القيام بالنشاط الإنساني في سبيل تحقيق السعادة، وأكد أن السعادة تتحقق من خلال النشاط أو الهدف الذي يتم أدائه بشكل جيد ومتقن. ( Diener, et al., 2006 )  
ج-العوامل التي تؤثر على مستوى الشعور بالسعادة عند الأفراد (مصادر الشعور بالسعادة).

- أظهرت العديد من البحوث والدراسات السابقة كدراسة ( , Dunn, et al.,2009 , 653 ) أن السعادة النفسية تتمثل في مصدرين أساسيين وهما:
- **مصدر داخلي:** والذي يتمثل في الخصائص والصفات الشخصية مثل ( العمر والجنس وتاريخ الحياة ) وقدرات ومعتقدات الفرد .
  - **مصدر خارجي:** والذي يتمثل في الأحداث أو ظروف حياة الشخص (مثل الزواج، البطالة، التقاعد، المكانة الاجتماعية، الاستقرار الأسري، الدخل، العلاقات مع الآخرين).
- د- خصائص وسمات الشخص الذي يشعر بالسعادة:
- لاشك في أن ما يتمتع به الفرد من خصائص وسمات معينة لها أن تحدد شعور الفرد بالسعادة من عدمه، ولذا اهتم الكثير من العلماء بتحليل السعادة وتحديد علاماتها ومظاهرها وعملياتها وعواملها، من زاويتين:
- **نفسية وجدانية:** وتشمل الأمن والطمأنينة والارتياح والمتعة واللذة والفرح والسرور التي يشعر بها الفرد في مواقف السعادة.
  - **عقلية معرفية:** وتشمل ما يدركه الإنسان بعقله من رضا، وما يجده من نجاح، وما يحققه من توفيق، وما يحصل من مساعدة ومعونة، حتى تسير الأمور وفق ما يتوقع أو يريد (إبراهيم أبو عمشة، ٢٠١٣ ، ٧٥ ) .
- كما تتميز الشخصية السعيدة عن غيرها من الشخصيات الحزينة والمكتئبة، بعدد من الخصائص والسمات التي تجعلها بارزة ومنفردة عن حولها، ومن هذه السمات ما يلي:
- ١- الناس السعداء هم أكثر ثقة بالنفس.



- ١- لديهم القدرة على التفكير بطريقة واقعية.
- ٢- الأشخاص السعداء يمارسون الرياضة.
- ٣- كلما شعر الأفراد بأنهم أصحاء وأفضل حالا، كلما استمتعوا بحياة أفضل.
- ٤- بالإضافة إلى أن الأشخاص السعداء يكونون مفهوم إيجابي نحو الحياة.
- ٥- الأشخاص السعداء يتميزون بقوة المعتقدات الدينية لديهم، فإن الذين يمتلكون معتقدات دينية قانعون بحياتهم في حين أن من تنقصهم المعتقدات الروحية غير قانعين بحياتهم (سنا سليمان، ٢٠١٠، ١٢٣).

#### سادساً- الدراسات السابقة:

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته بالشعور بالسعادة.

#### ١- دراسة (Ramesh, et al.2013)

وهدفت الدراسة لاختبار الفرضية القائلة بأن التأمل يعزز التفكير الإيجابي وأنه ضروري لزيادة الرضا عن النفس والسعادة في الحياة دراسة مقارنة مقطعية تم إجراؤها بين متأملين راجايوجا وغير المتأملين، أجريت هذه الدراسة في مراكز BKRM في مانيبال وأودوبي في كارناتاكا، الهند، تم اختيار خمسين شخصاً لهذه الدراسة، وأن متوسط أولئك الذين يمارسون BKRM في حياتهم الروتينية العادية، تم تطبيق استبيان أكسفورد للسعادة المبلغ عنه ذاتياً (OHQ) لجميع المواد وتم تقييم درجات السعادة وحالتها ومقارنتها. تم اختيار العناصر المتعلقة بالرضا الذاتي في الحياة من OHQ ومقارنتها بين المتأملين وغير المتأملين وأظهرت النتائج أن متوسط درجات السعادة لـ BKRM أعلى بشكل ملحوظ في المتأملين مقارنة مع غير المتأملين. كما سجل المتأملون درجات أعلى بكثير في عناصر الرضا عن النفس مقارنة بغير المتأملين. لم يكن هناك ارتباط بين العمر وسنوات ممارسة التأمل مع درجة السعادة ودرجة الرضا عن النفس.

#### ٢- دراسة (Kim,2017)

وهدفت الدراسة إلى تقييم أثر الكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي على السعادة الذاتية لدى طلاب التمريض. تكونت عينة الدراسة من (٢٦٥) بيانات من طلاب التمريض. تم



تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس السعادة أظهرت النتائج أن التفكير الإيجابي، والكفاءة الذاتية يتنبأ كلاهما بالسعادة لدى الطلاب.

٣-دراسة ( Harriet,et al,2018 )

وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة التأثيرات التجريبية للسعادة على مواقف المراهقين تجاه طالب اللجوء المسلمين الشباب ومعرفة إذا كان التفكير الإيجابي يرفع مستوى التسامح تكونت عينة (٢١٩) شخصًا تتراوح أعمارهم بين (١٦ و ٢١) عامًا. تم تقسيمهم إلى مجموعتين بعد تحريضهم على الشعور بالسعادة أو الخوف أو انعدام المشاعر (السيطرة)، أظهر المشاركون الذين تم تعيينهم في حالة السعادة مواقف أكثر تسامحًا تجاه الشباب طالبي اللجوء من أولئك الذين تم تخصيصهم لظروف الخوف أو السيطرة. لم يختلف المشاركون في حالة التحكم عن المشاركين في حالة الخوف كان لدى المشاركين في حالة السعادة أيضًا مشاعر إيجابية تجاه الشباب طالبي اللجوء أكثر من المشاركين في حالة التحكم. تشير النتائج إلى أن إحدى طرق زيادة المواقف الإيجابية تجاه الشباب طالبي اللجوء هي تحسين الحالة العاطفية العامة.

٤-دراسة ( Amir,et al,2019 )

وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تعليم مهارات التفكير الإيجابي على رأس المال النفسي وسعادة طلاب المرحلة الابتدائية، تكونت العينة من (٤٠) شخصًا تم اختيارهم عن طريق أخذ عينات عنقودية عشوائية متعددة المراحل وتم تعيينهم في مجموعات تجريبية وضابطة (٢٠ في كل مجموعة)، وتم استخدام استبيانات رأس المال النفسي (Luthans، Youssef، Avolio، 2007) واستبيان أكسفورد للسعادة (Argyle & Lu، 1989). تم تدريب مهارات التفكير الإيجابي في (١٠) جلسات لمدة (٩٠) دقيقة لمجموعة العينة. تم إجراء تحليل البيانات باستخدام التحليل متعدد المتغيرات للتغيرات النتائج: أظهرت نتائج تحليل البيانات أن التفكير الإيجابي يمكن أن يزيد من السعادة النفسية والسعادة للأطفال، وأن الأفراد في المجموعة التجريبية في مرحلة ما بعد الاختبار لديهم نفسية وسعادة أعلى بشكل ملحوظ .

## ٥- دراسة الشيماء قطب الشريف (٢٠٢١)

وهدفت إلى تحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي وتحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وتأكيد الذات لدى عينة البحث وتكونت عينة الدراسة من طالبات الفرقة الأولى بالكلية وعددهن (١٧٣) طالبة، واتبعت البحث المنهج الوصفي التحليلي وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي، مقياس السعادة النفسية، ومقياس تأكيد الذات للتحقق من صحة الفروض، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \leq 0.05$  بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمكّن البيئي - النمو الشخصي - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات - والدرجة الكلية) لدى الطالبات.

**سابعاً- فروض البحث:**

١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة لدى المرأة المعيلة.

٢- لا يوجد تأثير دال لحالة المرأة المعيلة (تعمل - لا تعمل) على متغير التفكير الإيجابي.

٣- لا يوجد تأثير دال لحالة المرأة المعيلة (تعمل - لا تعمل) على متغير الشعور بالسعادة.

**ثامناً- الجانب الميداني للبحث:**

### - منهج الدراسة **Method of Study**

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي، وذلك لملائمته لموضوع وأهداف الدراسة، حيث تتناول دراسة أحداث وظواهر وممارسات قائمة وموجودة ومتاحة للقياس كما هي دون تدخل الباحثة في مجرياتها، فالمنهج الوصفي يعتبر من أكثر المناهج استخداماً خاصة في مجال البحوث النفسية والاجتماعية، كما أنه من المناهج الدقيقة لمعرفة العلاقة بين المتغيرات، ووصف الوضع الراهن وتفسيره.

### - عينة الدراسة **Sample of Study**

تكونت العينة من (٣٠) سيدة معيلة، وتراوح أعمارهن ما بين (٣٥ - ٤٥) عاماً، بمتوسط زمني (٤١,٢٨) وانحراف معياري (٥,٦٩).

## – أدوات الدراسة Tools of Study .

استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات وهي:

- مقياس التفكير الإيجابي.
- مقياس الشعور بالسعادة.

### ١ – نتائج الفرض الأول ومناقشتها.

ينص الفرض الأول على: " توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة بأبعدها لدى المرأة المعيلة."

وللتحقق من صحة الفرض الأول تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة لدى المرأة المعيلة، والجدول التالي يوضح تلك النتائج.

جدول (١) معاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة لدى المرأة المعيلة

(ن=٣٠)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط بالتفكير الإيجابي	الشعور بالسعادة
٠.٠١	٠.٨٢٠	التوازن الوجداني
٠.٠١	٠.٨٣٨	الصحة الجسمية والعقلية
٠.٠١	٠.٨١٧	الرضا عن الحياة
٠.٠١	٠.٨٣١	الدرجة الكلية للسعادة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٢٤٥ وعند مستوى ٠.٠٥ = ٠.١٩٥

يتضح من جدول (١) ما يلي:

- وجود معامل ارتباط موجب ودال احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين التفكير الإيجابي والشعور بالسعادة لدى المرأة المعيلة وأبعدها ( التوازن الوجداني ، الصحة الجسمية والعقلية، الرضا عن الحياة )، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد التفكير الإيجابي لدى المرأة المعيلة زاد الشعور بالسعادة لديهم.
- ويمكن تفسير النتيجة السابقة كما يلي: بأنه كلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي لدى المرأة المعيلة، كلما زاد مستوى الشعور بالسعادة لديها، فتمتع المرأة المعيلة بالتفكير الإيجابي يجعلها أكثر قدرة علي تقبل الأمور الصعبة على أنها طريق للنجاح، والتأني في

- اتخاذ القرارات والتفكير مليا بها، ووضع قائمة أعمال لإدارة الوقت والجهد في المستقبل، ومحاولة اكتساب فرص للتغيير والتطوير، والتمتع بالحياة والخبرات المعاشة، كل ذلك يجعل المرأة تشعر بالسعادة.
- وتري الباحثة أن التفكير الايجابي يجعل المرأة المعيلة قادرة علي مواجهة صعوبات الحياة، ويجعلها تتمتع بقوة نفسية كبيرة، وأن التفكير الايجابي يعمل كمنطقة عازلة ضد الشدائد والاضطرابات النفسية التي قد تواجه المرأة المعيلة في حياتها، هذا النوع من التفكير يمدّها بنوع من المرونة النفسية، التي تعمل على امتصاص الشدائد النفسية والتكيف معها، ومن ثم يشعرها بالسعادة النفسية.
- فالتفكير الايجابي يعزز من شعور المرأة المعيلة بالثقة بالنفس؛ فتصبح أكثر تقبلاً لذاتها وتبتعد عن مقارنة نفسها بالآخرين.
- ويساهم التفكير الايجابي في جعل المرأة المعيلة فرداً منتجاً ودائم السعي لتقديم المزيد وأكثر تركيزاً على القضايا والأمور المهمة.
- والتفكير الايجابي يجعل المرأة المعيلة أكثر قدرةً على رؤية الجانب الإيجابي من الأمور، ويدفعها إلى بذل ما بوسعها لنشر الطاقة الإيجابية في كل مكانٍ تذهب إليه.
- يجعل التفكير الايجابي المرأة أكثر قدرةً على مواجهة المخاوف والصعوبات في حياتها، والسعي نحو التخلص منها بشكلٍ نهائي دون اللجوء إلى الهروب.
- يساهم التفكير في جعل المرأة حريصة ليس فقط على نفسها وإنما على الآخرين من حولها؛ مما يدفعها للتعامل بلطف مع الآخرين فتصبح أكثر سعادة ورضى عن ذاتها. يؤدي تفكير المرأة إلى جعلها قادرةً على الدفاع عن وجهات نظرها وما تؤمن به؛ فتأبى أن تقف متفرجة وتحاول تصحيح الأخطاء من حولها من خلال التحلي بالأخلاق والقيم الحميدة، كل ذلك من شأنه أن يزيد من الشعور بالسعادة لدي المرأة المعيلة.
- وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة دراسة (Kim,2017) التي كشفت نتائجها عن أثر الكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي على السعادة الذاتية لدى طلاب التمريض، ودراسة (Amir,et al,2019) التي أظهرت نتائجها أن التفكير الإيجابي يمكن أن يزيد من

السعادة النفسية والسعادة للأطفال، وأن الأفراد في المجموعة التجريبية في مرحلة ما بعد الاختبار لديهم نفسية وسعادة أعلى بشكل ملحوظ.

- وفي نفس السياق جاءت دراسة الشيماء قطب الشريف (٢٠٢١) لتكشف نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \leq 0.05$  بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمكّن البيئي - النمو الشخصي - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات - والدرجة الكلية) لدى الطالبات، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \leq 0.05$  بين التفكير الإيجابي وتأكيّد الذات لدى عينة البحث.

## ٢- نتائج الفرض الثاني:

ينص على: لا يوجد تأثير دال لحالة المرأة المعيلة (تعمل - لاتعمل) على متغير الدراسة التفكير الإيجابي.

وللتحقق من صحة الفرض الخامس (ب) تم استخدام اختبار " ت " للمجموعتين المستقلتين للتعرف على تأثير نوع العمل ( تعمل - لا تعمل ) على التفكير الإيجابي، والجدول التالي يوضح تلك النتائج.

جدول (٢) نتائج اختبار ت لمتوسطات درجات مجموعتي البحث (تعمل - لاتعمل) في

### التفكير الإيجابي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	تعمل	٦٤	٤٠.٢٥	٨.٦٠	٩٨	٠.٢٩	٠.٧٦
	لاتعمل	٣٦	٤٠.٧٧	٨.٥٨			

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة  $0.01 = 2.63$  وعند مستوى دلالة  $0.05 = 1.98$

يتضح من الجدول السابق رقم (٢):

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات مجموعتي (تعمل - لاتعمل) في التفكير الإيجابي.

- ويمكن تفسير ذلك كما يلي: أن التفكير الإيجابي يُعد عاملاً من العوامل الأساسية في حياة المرأة فهو يساعد على توجه الحياة وتقدمها كما يساعد على حل المشكلات وتجنب

الكثير من الأخطار، وبه تستطيع المرأة المعيلة السيطرة والتحكم على أمور كثيرة، فالتفكير الإيجابي يجعل المرأة تتغلب على الصعاب خصوصاً في حالات المواقف الصعبة معزراً بالثقة وبإمكانات التعويض، كما يؤدي إلى الحفاظ على واقعية، لا تستلم لليأس التي تقود إلى حسن توجيه الذات، كما يجعل التفكير الإيجابي المرأة أكثر وضوحاً وصدقاً مع ذاتها؛ فتكون متقبلة لما هي عليه ولا تحاول تغيير نفسها سعياً لإرضاء الآخرين، ومن ثم لا يختلف مستوى التفكير الإيجابي لدى المرأة المعيلة سواء كانت تعمل أو لا تعمل.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسات دراسة **هناة محمد علام (٢٠٢١)** التي كشفت نتائجها عن وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وإدارة الضغوط الحياتية، وعدم وجود فروق بين المرأة العاملة وغير العاملة لعي متغير التفكير الإيجابي، ودراسة **(زينب محمود شقير, ٢٠٢٠)** التي أظهرت وجود علاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية واتخاذ القرار والفروق بين المرأة القيادية المعيلة والقيادية غير المعيلة في كلا المتغيرين.

### ٣- نتائج الفرض الثالث:

ينص على: لا يوجد تأثير دال لحالة المرأة المعيلة (تعمل - لا تعمل) على متغير الدراسة الشعور بالسعادة.

وللتحقق من صحة الفرض الثالث تم استخدام اختبار " ت " للمجموعتين المستقلتين للتعرف على تأثير النوع (تعمل - لا تعمل) في الشعور بالسعادة، والجدول التالي يوضح تلك النتائج.

جدول (٣) نتائج اختبار ت لمتوسطات درجات مجموعتي البحث (تعمل - لا تعمل) في

#### الشعور بالسعادة

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
التوازن الوجداني	تعمل	٦٤	١٧.٩٣	٤.٠٤	٩٨	١.٠٣	٠.٣١
	لا تعمل	٣٦	١٧.١٩	٢.٥٦			
الصحة الجسمية والعقلية	تعمل	٦٤	١٥.٩٤	٤.٠١	٩٨	٠.٩٧	٠.٣٣
	لا تعمل	٣٦	١٥.٢٤	٢.٧٨			
الرضا عن الحياة	تعمل	٦٤	١٨.٠١	٤.٥٦	٩٨	٠.٨٨	٠.٣٨
	لا تعمل	٣٦	١٧.٣١	٢.٦٤			
الشعور بالسعادة	تعمل	٦٤	٥١.٨٦	٨.٥٨	٩٨	٠.٩٢	٠.٣٥
	لا تعمل	٣٦	٤٩.٨٠	٧.٩٠			

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠١ = ٢.٦٣ وعند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٩٨

يتضح من الجدول السابق رقم (٣):

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات مجموعتي ( تعمل - لا تعمل ) في الشعور بالسعادة وأبعادها.
- ويمكن تفسير ذلك كما يلي أن حالة المرأة المعيلة سواء كانت تعمل أو لا تعمل، لا يؤثر ذلك في مدي شعورها بالسعادة، فالسعادة النفسية لدي المرأة المعيلة من نظرتها المتفائلة عن المستقبل، وانخفاض حدة الشعور بالقلق والتوتر لديها، والشعور بالرضا عن الحياة بشكل مرتفع، وكذلك قدرة المرأة المعيلة علي إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين ومساعدتهم، قبول الذات والآخرين، وكذلك القدرة علي تحديد أهدافهم ومحاولة تحقيقها، والشعور بالتوازن الوجداني، كل تلك السمات لا تتأثر بعمل المرأة المعيلة أم لا.

#### ■ التوصيات التربوية:

- استناداً إلي نتائج البحث الحالي، يمكن للباحثة تقديم مجموعة من التوصيات وهي:
  - (١) ضرورة الإهتمام بالبرامج الإرشادية التي تقدم بواسطة مراكز الإرشاد والعلاج النفسي ووسائل الإعلام، لتقديم مجموعة من الخبرات والمعارف والنصائح التربوية والإرشادية، تستهدف المرأة المعيلة ( المطلقات / الأرمال)، وذلك لتقديم النصح والإرشاد النفسي.
  - (٢) عقد ندوات تثقيفية داخل النوادي والأماكن العامة، للتحدث بشكل نفسي عن كيفية مواجهة الصعوبات والتحديات التي تواجه المرأة المعيلة.
  - (٣) يجب علي الأسرة بشكل كامل تقديم الدعم والمساندة النفسية للمرأة المعيلة ، وقيام الأم بالتوعية والنصح الدائم بأهمية التفكير الايجابي، حتي تستطيع المرأة مواجهه التحديات الحياتية المختلفة.
  - (٤) تفعيل دور الأخصائي النفسي أو المعالج النفسي داخل مستشفيات النساء والمراكز النسائية، وذلك لتقديم كافة وسائل التوعية والدعم النفسي بشأن فكرة ( الطلاق أو الترملة)، والحد من سيطرة القلق والتوتر وانخفاض الشعور بالسعادة لدي المرأة المعيلة.

### ■ البحوث المقترحة:

- استكمالاً للجهد الذي بدأت به الباحثة في البحث الحالي، وما أسفر عنه من نتائج، وفي ضوء أدبيات البحوث النفسية السابقة في مجال الحديث عن المرأة المعيلة، يمكن للباحثة اقتراح الموضوعات التالية لدراسات مستقبلية علي النحو التالي:
- ١ ( دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والتمكين المجتمعي للمرأة المعيلة.
  - ٢ ( دراسة فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي والاجتماعي للمرأة المعيلة.
  - ٣ ( دراسة فاعلية برنامج إرشادي أسري لتخفيف الضغوط الحياتية وأثره علي الشعور بالسعادة لدي المرأة المعيلة.
  - ٤ ( دراسة مقارنة لتقدير الذات لدي المرأة المعيلة ( المطلقات / والأرامل).
  - ٥ ( دراسة فاعلية برنامج علاجي للتخفيف من حدة الاكتئاب وتحسين التفكير الايجابي لدي المرأة المعيلة.



المراجع:

أولاً- المراجع العربية:

- ١ . إبراهيم باسل أبو عمشه (٢٠١٣). الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، غزة، كلية التربية، جامعة الزهر، فلسطين.
- ٢ . إبراهيم الفقى (٢٠٠٧). **المفاتيح العشرة للنجاح**. ط ٢. جدة: مؤسسة الخطوة الذكية.
- ٣ . أحمد عبد الرحمن عثمان (٢٠٠١). المساندة الاجتماعية من الأرواح وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، **مجلة كلية التربية الزقازيق**, ٦, (٣), ١٥٠\_٢٠٠.
- ٤ . أسماء عبدالمنعم إبراهيم، عزة أحمد صيام، حنان السيد زيدان، ونادية محمد عبدالحفيظ (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط البيئية لدى الأم المعيلة، **معهد الدراسات والبحوث البيئية جامعة عين شمس**, ٣٩, (٣), ١٩١\_٢٢٤.
- ٥ . الشيماء قطب الشريف (٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتأکید الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر. **مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية**, رابطة التربويين العرب, (١٢), ١٣\_٣٤.
- ٦ . المجلس القومي للأمموة والطفولة (١٩٩٦). ملخص تقرير مصر المقدم للمؤتمر الرابع للمرأة، المجلس القومي للأمموة والطفولة، القاهرة.
- ٧ .
- ٨ . بركات غانم (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية، **مجلة دراسات عربية في علم النفس**, مصر، ٤, (٣), ٨٥ - ١٣٨.
- ٩ . جابر عبد الحميد، ومنى حسن السيد، وأسماء عدلان (٢٠١٤). أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية مهارة حل المشكلات لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوى صعوبات التعلم الاجتماعي. **مجلة العلوم التربوية، معهد الدراسات التربوية والنفسية**, ٣, (١), ٣٧٣ - ٤٠٢.
- ١٠ . داليا محمد عزت (٢٠٠٤). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، **المؤتمر السنوي الحادي عشر**، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- ١١ . زينب محمود شقير (٢٠١٥). **بطارية تشخيص الخصائص الإيجابية للشخصية في البيئة العربية** (مصرية - سعودية)، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- ١٢ . زينب محمود شقير (٢٠٢٠). الصلابة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى المرأة المصرية القيادية التربوية المعيلة وغير المعيلة: دراسة سيكومترية - إكلينيكية. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، رابطة التربويين العرب, (١٢١), ٢٣-٥٨.

١٣. سامية لطفى الأنصاري(٢٠١٢).التفكير الإيجابي استراتيجياته وتطبيقاته. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*, ٢٢, (٥), ٢٢\_ ٧٤.
١٤. سعيد بن صالح الرقيب(٢٠٠٨). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته داخل الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، منشورات المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية بماليزيا.
١٥. سكوت دبليو(٢٠٠٣). *قوة التفكير الإيجابي في الأعمال* . مكتبة العبيكان, الرياض
١٦. سناء سليمان(٢٠١٠). *السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية*. عالم الكتب: القاهرة.
١٧. سيد أحمد البهاص(٢٠٢٠). *مقياس الشعور بالسعادة*. ط٢. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
١٨. طارق العبودي، وعلى صالح(٢٠١٨). *علم النفس الإيجابي*. عمان: الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
١٩. عبد المنعم عبدالله حسيب السيد(٢٠١٢). *الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين*. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٣، ٦٥٩ - ٦٩٣.
٢٠. عبد الواحد البرزنجي(٢٠١٠). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
٢١. عبدالستار إبراهيم(٢٠٠٨). *عين العقل ؟ دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني - الإيجابي*. القاهرة: دار الكتب.
٢٢. فريد مناع (٢٠١٢). *سلسلة التفكير الإيجابي ووسائل التفكير الإيجابي*. فكرة الإسلام.
٢٣. محمد على(٢٠١٣). *فاعلية برنامج تدريبي لإكساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى المعلمات برياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة لديهن*. *مجلة العلوم التربوية*، ٢١، (٤)، ١٩ - ٥٥.
٢٤. منال أحمد البارودي(٢٠١٦). *العصف الذهني وفن صناعة الأفكار*. المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة.
٢٥. هناء محمد علام(٢٠٢١). *التفكير الإيجابي وعلاقته بإدارة الضغوط الحياتية*, *مجلة بحوث عربية في التربية النوعية*، ٢١، ٢٠٥-٢٣٨.
٢٦. يوسف العنزي(٢٠١٢). *اثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت*. رسالة ماجستير غير منشورة.
٢٧. يوسف قطامي، أميمة عمور (٢٠٠٥). *عادات العقل والتفكير*. عمان: دار الفكر.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

28. Amir,y. Gollamreza,G.&Akabar,s.(2019).The Effectivness of positive thinking skills Training on Psychological capital and Happines of student ,**Journal of child mental Health**,5,(4),135-147.
29. Diener , E. (2000 ). Subjective well – being : The science of happiness and a proposal for a national index. **American Psychologist**,55,(1), 34 – 43.
30. Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006).Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. **American Psychologist**,61,(4),305–314.<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
31. Dunn , D.S., Uswatte, G. & Elliott , T.R. (2009). Happiness, Resilience, and Positive Growth Following Physical Disability: Issues for Understanding, Research, and Therapeutic Intervention. 9780195385540\_0651-0664\_Lopez\_OHPP\_Ch62 , 651 – 665 .
32. Harriet,R.,Tereza,C.,Jessicia,I.(2018).Positive thinking elevates tolerance: Experimental effects of happiness on adolescents’ attitudes toward asylum seekers. **Clinical Child Psychology and psy chiatry** ,23,(2).
33. Kashdan, T.B., Biswas –Diener , R., & King, L. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*,3,(4),219 — 233 .To link to this Article: DOI: 10.1080/17439760802303044
34. Kim,S,(2017). The Effect of Self-Efficacy and Positive Thinking on Subjective Happiness of Nursing Students. **Journal of Digital convergence**,15,(12),435-444.
35. Mahbobeh Chinaveh, Seyedeh Fatemeh Tabatabaee (2017).Mental Health Rehabilitation Based on Positive Thinking Skills Training. **International Journal of Psychology and Behavioral Sciences**, 7(1): 1-6
36. Rahman,M,H.(2014).Presentation on Positive Thinking ,Cognitive Behavior and Development .Knowledge Management Forums 28January 2014.
37. Ramesh,M,Sathian,B,Sinu,E&Rai,s(2013).Efficacy of Rajayoga Meditation on Positive Thinking: An Index for Self-Satisfaction and Happiness in Life. **Journal of clinical &Diagnnestic Research**,7 ,10,2256-2267.
38. Sharma, A.; & Malhotra, D. (2010). Social-Psychological correlates of happiness in adolescents. **European Journal of Social Sciences**, 12, (4),651- 662.