

# التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية

م.م. سري حيدر هادي

المديرية العامة لتربية محافظة البصرة/ وزارة التربية

Email: suraalsaykal@gmail.com

## الملخص

يسعى البحث الحالي إلى قياس العلاقة بين التفكير الإيجابي والثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية، ومعرفة إذا كان الشخص يمتلك تفكيراً إيجابياً أيعكس على ثقته بنفسه؟ لقد قامت الباحثة بتبني مقياس التفكير الإيجابي (إبراهيم ٢٠٢١، ص ٦٤) المكون من (٥١) فقرة، كما تبنت الباحثة مقياس الثقة بالنفس (جباري ٢٠٢٣، ص ٨٢) المكون من (٣٦) فقرة. وطبقت المقياسين على عينة البحث التي اختيرت عشوائياً وكان عدد الطالبات (١٠٠) طالبة وقد شملت جميع المراحل الثانوية، وقد بينت النتائج باستعمال معامل الارتباط بيرسون أن العلاقة بين التفكير الإيجابي والثقة بالنفس كانت سالبة (-٠,٠٨٧)، تشير هذه النتيجة إلى أن هناك علاقة عكسية طفيفة جداً بين المتغيرين، أي إنه لا توجد علاقة ارتباطية حقيقية أو ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والثقة بالنفس في العينة المدروسة. الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، طالبات المرحلة الثانوية، الصحة النفسية.

## The relationship between positive thinking and self-confidence among secondary school

Assist. Lect . Sura Haider hadi

General Directorate of Education in Basra Governorate/ Ministry of Education

Email: suraalsaykal@gmail.com

### Abstract

The current study seeks to measure the relationship between positive thinking and self-confidence among female high school students and to determine whether a person possesses positive thinking and whether this is reflected in their self-confidence, according to the female-only variable. The researcher adopted the Positive Thinking Scale ( Ibrahim 2021), consisting of (51) items, and the Self-Confidence Scale (Jabari 2023) which consisting of (36) items. The two scales were applied to the research sample that was randomly selected, the number of participated female students was (100) students and it included all levels of intermediate and preparatory school. The results showed that the Pearson correlation coefficient was used by the sample. The analysis results showed that the relationship between positive thinking and self-confidence was negative (-0.08753). This result indicates that there is a very slight inverse relationship between the two variables, there is no real or statistically significant correlation between positive thinking and self-confidence in the studied sample.

**Keywords:** Positive Thinking ,self -Confidence ,High School Female Students, Mental health .

### المقدمة

يعدّ التفكير الإيجابي عاملاً رئيساً في بناء شخصية الفرد، حيث يُسهم في تحديد الأهداف وتحقيقها، ولا يقل أهمية عن أنماط التفكير الأخرى. يتميز التفكير الإيجابي على تركيزه بما هو محمود ويبعد الإنسان عن السلبيات والمخاوف غير الضرورية، ممّا يعزز من قدرته على التصرف بصورة صحيحة على وفق الصواب.

إنّ التفاؤل والايجابية يمنحان الفرد فرصاً أكبر للوصول إلى مستويات عالية من السعادة والرضا في مختلف جوانب الحياة مثل الزواج، والعلاقات الاجتماعية.

ويرى ( علي ٢٠٢٠، ص ٤٤٣) أن قوة التفكير على الرغم من كونها محدودة تمنح الإنسان القدرة على التحكم بأفكاره. فالتفكير السلبي والمشاعر السلبية تؤثر على حياة الفرد ممّا يؤدي إلى الشعور بالفقر، والمرض، والفشل، على العكس من التفكير الإيجابي الذي يُسهم في تعزيز الصحة، والرفاهية، والنجاح .

قد تواجه بعض الطالبات وخصوصاً في المرحلة الثانوية بعض التحديات والصعوبات التي تفرضها البيئة والمجتمع المحيط والتي ينبغي على الأغلبية أن يتمتعوا بمستوى جيد من الثقة بالنفس لمواجهة مثل هكذا تحديات .

تظهر أهمية الثقة بالنفس بما تعطيه للفرد من مشاعر ايجابية بحيث كلما ازدادت ثقة الفرد بنفسه زاد شعوره بقدراته وإمكانياته، والتي من خلالها يستطيع التغلب على المشاكل والصعوبات وتحقيق النجاح والتفوق في مختلف المجالات .

### مشكلة البحث

واجه مجتمعنا كثير من الضغوطات النفسية والاجتماعية بسبب الظروف التي مرّ بها، والأزمات التي تعرض إليها بسبب الحروب والأزمات الاقتصادية، إذ كان لها دور في التأثير على نشأة الأجيال، والتأثير على نفسياتهم، فنلاحظ بشكلٍ عام قلة في التفكير الايجابي والتفاؤل. إنّ الخوف والقلق من المستقبل المجهول وعدم استقرار الأوضاع من كلّ النواحي أثر سلبيًا على تفكير الأفراد؛ فوجودهم في مثل هذه الظروف يصعب عليهم التفكير بطريقه ايجابية (عودة ، ٢٠٢٢ ، ص٢).

يعدّ التفكير الإيجابي مهمًا؛ لدوره في تقوية الجانب النفسي للفرد ومواجهة تحديات الحياة والضغوطات والصعوبات التي تواجه الأفراد .

يواجه كثيرٌ من الطلبة بعض المشكلات التي ترتبطُ بطريقة تفكيرهم وعدم قدرتهم على التفكير بصورة ايجابية، كما أنه ليس لديهم السلطة في السيطرة، والتحكم في انفعالاتهم مما يؤثر سلبًا على حياتهم ونجاحهم، في الوقت نفسه ممكن أن يكون لمستوى الثقة بالنفس أثر كبير في مثل هذه السلوكيات . كما نلاحظ أن الأفراد يمتلكون الصفات البيولوجية الجسمية نفسها ولكن يختلفون في أفكارهم، ومشاعرهم، وسلوكياتهم، فلكل فرد شخصية وكيان يختلف عن الشخص الآخر (عباس ٢٠١٧، ص٦).

وإن الفرد عندما يحاول تغيير أفكاره ومشاعره فإن هذا ينعكس على سلوكياته وتصرفاته (محمود: ٢٠٢٠، ص٥). إن مشكلة البحث الحالي هو قياس مستوى التفكير الإيجابي ومعرفة إذا كان هناك تأثير على ثقة الفرد بنفسه، وهل هناك علاقة بين المتغيرين، هذا سوف نجيب عنه بعد اختبار العينة العشوائية من طالبات الثانوية.

### أهمية البحث

تتبع أهمية هذا البحث من أهمية الموضوع الذي يتناوله وهو التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس وهما من العوامل النفسية الأساسية التي تؤثر على شخصية الفرد و توازنه النفسي والاجتماعي خصوصًا لدى الطالبات في مراحل التعليم وتتجلى أهمية البحث فيما يلي:

- أهمية علمية: يسهم هذا البحث في إثراء المعرفة العلمية في مجال علم النفس من خلال دراسة العلاقة بين متغيرين نفسيين مؤثرين في تكوين الشخصية .
- أهمية تربوية: ممكن أن تستفيد المؤسسات التعليمية من نتائج هذا البحث في تطوير برامج إرشادية وأنشطة تهتم في تعزيز التفكير الإيجابي والثقة بالنفس لدى الطالبات .
- أهمية مجتمعية: يساعد البحث في تسليط الضوء على أهمية تنمية المهارات الايجابية في التفكير والاتزان النفسي مما يعزز قدرات الطالبات على مواجهة التحديات الحياتية والدراسية بثقة ومرونة .

يعدُّ الطلاب محورًا أساسيًا في عملية التغيير والتقدم داخل المجتمعات، ويركز البحث الحالي على طلاب المرحلة الثانوية متناولاً أهمية التفكير الايجابي وعلاقته بالثقة بالنفس؛ فالقدرة على التفكير الايجابي تتيح للفرد التخلص من المشاعر السلبية التي قد تؤثر عليه، كما أنَّ النجاح في أي مجال من مجالات الحياة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بطريقة التفكير مما يعزز من فرص التقدم والانجاز .

ويتجلى هذا المفهوم في قول الله تعالى ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ بِمَا يَقُومُ حَتَّى يَغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد : ١١)، (ص ٢٤٩)، مما يؤكد أن التغيير يبدأ من الداخل، فالشخص الذي يتبنى التفكير الايجابي يرى الأمور من منظور متفائل، ما يمنحه القدرة على مواجهة التحديات بثقة .

## التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية

إنَّ الفرد الساعي إلى حياة ناجحة ومليئة بالإنجاز والرفاهية يجب أن يسعى إلى تنمية فكره الإيجابي، فبغير تغيير طريقة التفكير يتمكن الإنسان من التغلب على المشاعر السلبية، ويحقق أهدافه المرجوة (غادة ٢٠٢٢، ص ٢) .

وتتضح أهمية البحث الحالي في قياس مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية ومعرفة إن كان هناك تأثير لمستوى التفكير الإيجابي على الثقة بالنفس.

### أهداف البحث

- ١- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الثانوية .
- ٢- التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- ٣- معرفة إن كان هناك علاقة بين مستوى التفكير الإيجابي وثقة الفرد بنفسه .

### حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الثانوية في محافظة البصرة للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

### فرضيات البحث

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى التفكير الإيجابي والثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية .
- ٢- عدم وجود علاقة واضحة بين المتغيرين التفكير الإيجابي والثقة بالنفس .

### المصطلحات

#### التفكير الإيجابي: positive thinking

- عرفه زيدان (٢٠٠٨) بأنه: مفهوم يمتلكه الفرد يمكنه من تبني توجهات ايجابية متفائلة تجاه المستقبل مما يعزز ثقته بنفسه وتحقيق النجاح ( محمد ٢٠٢١، ص٣٤٨).

- عرفه الهادي (٢٠١٧) بأنه: القدرة على التفاعل مع الحياة بطريقة تعزز من بلوغ الأهداف (إبراهيم ٢٠٢٤، ص٢٨٢).

- عرفه شعباني (٢٠١٩): هو قدرة الفرد على تبني إدراك ايجابي والتفاعل مع الحياة بطريقة تحقق له السعادة الشخصية، والكفاءة العلمية والازدهار (شاهين ٢٠٢٥، ص١٠).

التعريف النظري: هو أسلوب عقلي يركز على توقع النتائج الايجابية والتعامل مع المواقف بطريقة متفائلة مما يساعد الفرد على تجاوز التحديات وتحقيق أهدافه .

التعريف الإجرائي: هو النتيجة والدرجة النهائية التي تحصل عليها الطالبات بعد تطبيق مقياس التفكير الإيجابي (إبراهيم ٢٠٠٥، ص٩).

**الثقة بالنفس: self-confidence**

-عرفها الطائي (٢٠٠٧): بأنها القوة الذهنية والاعتماد مقرونة بالتفاؤل والإيمان بالقدرات الشخصية، وتعَدّ من العوامل الأساسية لتحقيق النجاح، إذ تتطلب تنميتها الصبر والاجتهاد والعمل الدؤوب (سعدية ٢٠٢٥، ص٧).

- عرفها معمريّة (٢٠١٢) بأنها وعي الفرد بقدرته الحقيقة على تحمل المسؤولية بكفاءة وإتقان مهامه، وأدائه بشكل مميز مع تمتعه بدافعية عالية واستقلالية في اتخاذ القرارات، كما يظهر كفاءته في تلبية احتياجاته والتكيف مع متطلبات البيئة والسعي نحو تحقيق أهدافه ممّا يسهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وتعزيز تقبله لذاته والآخرين (زيدان ٢٠٠٨، ص٧).

التعريف النظري: الثقة بالنفس: هي الإيمان بقدراتك وقيمتك الشخصية من دون غرور أو مبالغة، أي تعني امتلاكك قناعةً بأنك قادرٌ على تحقيق أهدافك واتخاذ القرارات الصحيحة .

التعريف الإجرائي: هو النتيجة والدرجة النهائية التي تحصل عليها الطالبات بعد تطبيق مقياس الثقة بالنفس (عويد ٢٠٢١، ص٧).

**الإطار النظري****الدراسات السابقة****النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي**

١-نظرية سيجموند فرويد: يُعدّ التفاؤل القاعدة الأساسية للحياة، بينما لا يظهر التشاؤم في حياة الفرد إلا عند تعرضه لعقدة نفسية، وترتبط هذه العقدة بشكل وثيق بتجارب الماضي، إذ يمكن أن تنشأ نتيجة الإخفاقات والصراعات المتعلقة بالموضوعات الداخلية والخارجية (منشد ٢٠١٣، ص١٥).

أما فيما يخص التفاؤل فأبّه أما يكون فطرياً أو مكتسباً، فإذا نشأ الفرد في بيئة تشجعه على تحقيق أهدافه وتعزيز ثقته بنفسه، فمن المرجح أن يتسم سلوكه بدرجة عالية من التفاؤل والاستقلالية، وعلى العكس من ذلك إذا واجهه صعوبات أثرت على ثقته بنفسه فقد يميل إلى التفاؤل المفرط، أو الاعتماد المفرط على الآخرين، أما إذا تعمقت لديه الأزمة النفسية فقد ينعكس ذلك في سلوكه فيميل إلى إثارة الجدل وزعزعة التوازن النفسي والاجتماعي .

٢-نظرية التعلم الاجتماعي ألبرت باندورا: تؤكد هذه النظرية على أن التفكير الإيجابي يمكن اكتسابه من خلال التفاعل مع الآخرين، وملاحظة سلوكياتهم، فإذا كان الشخص يحيط نفسه بأفراد متفائلين فمن المرجح يتبنى بدوره أسلوباً إيجابياً بالتفكير. إذ يمكن تعلم التفكير الإيجابي من خلال مشاهدة وملاحظة الآخرين، والتعلم من طريقة تفكيرهم (ماريا، ٢٠٢٤، ص٣٣).

### مناقشة نظريات التفكير الإيجابي

لاحظنا من خلال هذه النظريات التي تناولت تفسير التفكير الإيجابي يمكن وضع عدد من الاستنتاجات، هي :

كان هناك اختلاف في آراء المنظرين لتفسير التفكير الإيجابي فيرى (فرويد) أن أساس التفكير الإيجابي والتفاؤل يكمن في مرحلة الطفولة فإذا كانت هذه المرحلة يتمتع فيها الفرد بدرجة عالية من الراحة والتفاؤل فالشخص يمتلك تفكيراً ومشاعر إيجابية، أما إذا كانت مرحلة طفولته قلقة ويسودها التوتر والإحباط فينعكس هذا في المستقبل على تكوين شخصية قلقة ومتوترة وذات تفكير متشائم، وأفكار سلبية .

بينما اختلف العالم ألبرت باندورا في تفسير التفكير الإيجابي إذ أوضح أن التفكير الإيجابي يمكن اكتسابه من البيئة المحيطة، من التفاعل والتأثر بالآخرين وطرق تفكيرهم، عندما يكون الشخص مع أشخاص يتمتعون بتفكير إيجابي فهذا ينعكس عليه وعلى طريقة تفكيره وسلوكياته، أما إن كان محاطاً بأشخاص ذوو تفكير سلبي؛ فيتأثر وينعكس هذا الشيء على طريقة تفكيره، ما يجعله شخصاً متشائماً وسلبيًا .

### النظريات المفسرة للثقة بالنفس

#### ١ - نظرية اريكسون في النمو النفسي والاجتماعي

إن الشخصية المتمتعة بنسبة عالية من الصحة النفسية والاستقرار النفسي هي الشخصية التي تفهم وتعرف ذاتها وقد بين اريكسون أن الشخص يمرّ بثمان مراحل نمو كل مرحلة تختلف عن الأخرى، فينبغي على الفرد إعطاء كل فترة ومرحلة أهميتها ومواجهة الصعوبات والمشاكل والعمل على تحقيق الرغبات والحاجات الضرورية (نصار ٢٠١٨، ص ٢٧).

#### ٢ - نظرية التحليل النفسي :

إن التحليل النفسي للثقة بالنفس ينقسم على ثلاثة أقسام: الهو، الأنا ، الأنا الأعلى، إذا أراد الفرد أن تكون حياته مستقرة وبشكلٍ سوي ينبغي أن يكون هناك توازن بين هذه الأقسام الثلاثة، بحيث يحاول الأنا التوازن بين الهو والأنا الأعلى، إذا حدث التوازن يُسهم في تحقيق الثقة بالنفس (السنبابي ٢٠٢٠، ص ١٧).

### مناقشة نظريات الثقة بالنفس

نلاحظ من هذه النظريات أن كل عالم قد قسم الثقة بالنفس على عدد من الأقسام، والمراحل، تختلف كل واحدة عن الأخرى ولكن تشترك في أن الثقة بالنفس تبنى بكل مرحلة وعمر للفرد، وتتأثر بالظروف المحيطة والمشاكل والتحديات التي يمر بها.

### مظاهر الثقة بالنفس

تنقسم مظاهر الثقة بالنفس على عدد من المظاهر:

- ١- اتخاذ القرارات بحزم: الشخص الواثق يتخذ قراراته بثقة مستنداً إلى التفكير المنطقي، إذ يتحمل مسؤولية قراراته من دون تردد.
- ٢- التواصل بفعالية: يتحدث بوضوح ويستخدم لغة جسد قوية، مثل: الوقوف بثبات والتواصل البصري المباشر أثناء الحديث.
- ٣- عدم الخوف من الفشل: إذ يرى الإخفاقات فرصاً للتعلم والتطور، ولا يسمح لها بالتأثير على ثقته بنفسه.
- ٤- التفكير المستقل: يعتمد على منطقته وتحليله الخاص، ولا يتأثر بسهولة بآراء الآخرين.
- ٥- السعي المستمر إلى التطوير: يدرك نقاط قوته وضعفه ويعمل على تحسين ذاته باستمرار من دون الشعور بالنقص (وادي ٢٠٢١، ص ٥٣٥).

### أهمية الثقة بالنفس

- تعدّ الثقة بالنفس عنصراً أساسياً في تحقيق النجاح على مختلف الأصعدة، إذ تؤثر بشكل مباشر على الحياة الشخصية والمهنية والاجتماعية وفيما يلي أبرز فوائدها:
- ١- اتخاذ قرارات مدروسة: تمنح الفرد القدرة على اتخاذ قراراته بثقة وبلا تردد مما يعزز فرص النجاح.
  - ٢- تحقيق الانجازات: تزيد من الجرأة في استغلال الفرص والعمل بجد لتحقيق الأهداف المرجوة.
  - ٣- تعزيز الصحة النفسية: تُسهم في الحد من القلق والتوتر، وتساعد في مواجهة التحديات بروح ايجابية.
  - ٤- تعزيز الشعور بالرضا عن الذات: الإحساس بالقيمة الشخصية (العنزي ٢٠١٨، ص ٨).

### أنواع الثقة بالنفس

- الثقة المطلقة بالنفس: وهي احد أنواع الثقة التي يتميز بها الشخص بالقوة واتخاذ القرار بلا تردد أو خوف، ويواجه مصاعب الحياة ويكون حازماً، وصارماً في قراراته.
- الثقة المحددة بالنفس: تظهر هذه الثقة في مواقف وتحتفي في مواقف أخرى، إذ إنّ جميع الأشخاص يولدون بلا ثقة لكنّها تتشكل بمرور الوقت والسنوات فيكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به، وكلما كان الشخص ناجحاً تزداد ثقته بنفسه.
- الثقة الصادقة: هي إيمان الفرد بقدراته وإمكانياته الحقيقية والواقعية .

## التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية

-الثقة المزيفة: يشعر أفراد هذه الثقة أنهم قادرون على فعل أي شيء، والإجابة عن كل سؤال والخوض بجميع تجارب الحياة في الحقيقة إنّ هذه الثقة مزيفة ولا تظهر الحقيقة والواقع. (نبيل ٢٠٢٣، ص ٣٨).

### مظاهر ضعف الثقة بالنفس

-التردد: الشخص ضعيف الثقة بالنفس يتردد كثيرًا في اتخاذ القرار، أو إعطاء رأيه أو الإجابة عن سؤال ما.

-عدم الجرأة: عدم قدرة الفرد على مواجهة المصاعب أو المشاكل .

-الخجل: لا يستطيع الفرد مواجهة الآخرين أو إعطاء رأيه أو الدخول في نقاش مع الآخرين.

-التشاؤم: توقع الأسوأ دائمًا، وعدم قدرة الفرد على التفكير بطريقة ايجابية أو صحيحة، إذ يسيطر الخوف عليه دائمًا (إشراق ٢٠٢٤، ص ١٥).

### مقومات الثقة بالنفس

-مقومات جسمية: إنّ طاقة الإنسان الجسمية وقدرته على القيام بمختلف الأعمال تؤثر على ثقته بنفسه، فهناك بعض الأشخاص لديهم قدرة على مقاومة التحديات والمشاكل والأمراض، أما بعض الأشخاص نلاحظ عدم قدرتهم على مقاومة أي ظرف من الظروف الخارجية، إذ سرعان ما يشعرون باليأس والإحباط والتوتر والقلق.

-مقومات عقلية: إنّ القدرات العقلية مثل: الذكاء والذاكرة لها تأثير على المشاعر، وإنّ قدرة الشخص على معرفة الخبرات الشعورية تعتمد على عملية الإدراك، إذ إن الشخص الذي يمتلك ثقة بالنفس عالية لديه قدرة على تذكر المواقف والأشخاص، أي يتمتع بذاكرة قوية .

-المقومات الاجتماعية: هناك علاقة ارتباطية وثيقة بين الفرد والمجتمع، الفرد هو جزء من المجتمع يتفاعل معه، يؤثر ويتأثر بالمحيط من حوله فمن الممكن أن تبنى علاقة قوية تزيد من الثقة بالنفس، وممكن أن تكون علاقة سلبية تضعف وتؤثر على ثقة الفرد بنفسه (عمارة ٢٠٢٣، ص ٢٠).

### أبعاد التفكير الإيجابي

- ١-التفكير الإيجابي والتفاؤل بالمستقبل.
- ٢-التحكم بالانفعالات وإدارة العمليات العقلية بفعالية .
- ٣-الانفتاح المعرفي وحب التعلم المستمر .
- ٤-التمتع بشعور عام بالرضا والسعادة .
- ٥-احترام الاختلافات بين الآخرين وتقبلها بإيجابية .
- ٦-التحلي بسماحة والمرونة في التعامل .
- ٧-تتمية الذكاء العاطفي وتعزيز الوعي بالمشاعر .
- ٨-تقبل الذات دون شروط، أو قيود.
- ٩-تحمل المسؤولية الشخصية والالتزام بها .
- ١٠-إتباع نهج ايجابي في تقديم المكافآت والتحفيز. ( المولى ٢٠٢٣ ، ص ١٥).

### مهارات التفكير الإيجابي

- إعادة تأطير المواقف: النظر إلى التحديات من زوايا مختلفة، والبحث عن الجوانب الايجابية فيها.
- التفاؤل المتزن: التوقعات الايجابية مع التحلي بالواقعية والاستعداد لمواجهة الصعوبات بمرونة.
- التحكم في المشاعر: إدارة الانفعالات بطريقة ايجابية تساعد في التعامل مع الضغوط بفعالية.
- التعلم من الأخطاء: اعتبار الفشل فرصة للتطوير وتحقيق النمو الشخصي بدلاً من الشعور بالإحباط.
- تتمية الامتتان: التركيز على النعم والانجازات بدلاً من الانشغال بالناقص والمشكلات .
- حلّ المشكلات بذكاء: البحث عن حلول إبداعية بدلاً من التفكير السلبي.
- العيش في اللحظة: التركيز على الحاضر بدلاً من الانشغال بالماضي أو القلق بشأن المستقبل.
- الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية: ممارسة الرياضة، الاسترخاء، التغذية السليمة للحفاظ على توازن نفسي (إبراهيم ٢٠١٣، ص٢٢٨).

### خصائص التفكير الإيجابي

- إنّ تقبل الذات والشعور بالرضا والانجاز والتشجيع على الحبّ والتفاؤل والإخلاص والعطاء، والتسامح، والمودة، والقدرة على الانتباه والإدراك والسيطرة على المشاعر، القيام بعلاقات ايجابية مع الآخرين والتعامل معهم برقي ومهنية ( جعفر ٢٠٢٢، ص٢٠).

### العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي

- إنّ دور التنشئة الاجتماعية له تأثير كبير على طريقة تفكير الأشخاص، كما أنّ للأسرة والمدرسة والمحيط القريب تأثير على طريقة تفكير الأفراد ويمكن أن ينعكس سلبيًا أو إيجابيًا في الوقت الحاضر، إذ إنّ هناك مؤثرات كبيرة تسهم في تشنت الأفراد وتؤثر على طريقة تفكيرهم فقد يتأثر الفرد بالآخرين، وبحكم التطور ومواقع التواصل الاجتماعي أصبح من السهل على الفرد التأثر بالآخرين وطرق معيشتهم؛ لأنه أصبح على اطلاع بأغلبية أفراد المجتمع والمجتمعات الأخرى (عبد السلام ٢٠٢٤، ص ٦٠).

### مزايا طريقة التفكير الإيجابية

- الحصول على كثير من الأصدقاء، فالشخص المتفائل وذو التفكير الايجابي يكون محبوبًا من قبل الآخرين .
- الشخص الايجابي تكون لديه صحة جيدة ويهتم بكلّ تفاصيل حياته .
- إنّ تمتع الفرد بتفكير ايجابي يمنحه العيش لفترة أطول؛ وذلك لأنّ التفكير السلبي يمكن أن يؤثر على صحة وحياة الفرد .

## التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية

-الرغبة في مساعدة الآخرين الأشخاص الذين يتمتعون بتفكير ايجابي، إذ تكون لديهم القدرة والرغبة في تقديم الدعم والمساعدة للآخرين فهذا يشعرهم بالرضا والتفاؤل (كريم ٢٠٢٣، ص ٨).

### أهمية التفكير الإيجابي

-يسهم التفكير الايجابي في تكوين أشخاص صالحين في المجتمع، قادرين على مواجهة المشاكل، وصعوبات الحياة وإيجاد الحلول المناسبة .

-إنّ التعيّر الداخلي لفرد وطريقة تفكيره ينعكس على سلوكياته الخارجية .

-إنّ تفكير الفرد بطريقة ايجابية من شأنه أن يجذب إليه الحياة المثالية والمواقف الايجابية على عكس التفكير السلبي الذي يجذب التشاؤم والمشاكل في الحياة ( إبراهيم ٢٠١٨، ص ١٢).

### صفات المفكر الإيجابي

إنّ الشخص الذي يتمتع بتفكير ايجابي يكون لديه إيمان قوي بالله عزّ وجلّ، ويتوكل على الله دائماً في كل الأمور ويتوقع الأفضل والأحسن دومًا، لا توجد حياة مثالية فكل الأشخاص بلا استثناء يتعرضون لمختلف الضغوطات والمشاكل سواء العائلية، أو اجتماعية، أو اقتصادية هنا يبين الفرق بين الشخص الذي يمتلك تفكيرًا ايجابيًا، وبين الشخص السلبي، فالشخص الايجابي يركز على إيجاد الحلول المناسبة لأي مشكلة يتعرض لها ويكون لديه الثقة والإيمان بحلّها والتخلص منها على عكس الشخص السلبي يكون قلقًا ومتوترًا ومتشائمًا فاقداً للأمل عند تعرضه لأي مشكلة، والشخص الايجابي يكون أكثر تكيفًا وفهمًا وتقديرًا لأحاسيسه ومشاعره وأفكاره، ينظرُ دائماً إلى الجانب المشرق من الحياة (زهير ٢٠١٨، ص ١٠).

### دراسات تناولت مهارات التفكير الإيجابي

#### ١-دراسة السعيدة (٢٠٠٥)

فاعلية برنامج لتنمية التفكير الايجابي لدى الطالبات المعرضات لضغوطات النفسية في ضوء النموذج المعرفي .

الغاية من هذه الدراسة هو معرفة أساليب تنمية التفكير الايجابي في تجاوز الضغوطات النفسية، بلغت عينة الدراسة (٦٠) طالبة تم تعرضهم لمختلف ضغوطات الحياة اليومية، تم تقسيم الطالبات على مجموعتين الأولى مجموعه تجريبية (٣٠) طالبة والأخرى مجموعة ضابطة (٣٠) طالبة، وكانت نتائج الدراسة، هي: تم ثبوت فعالية البرنامج في التخفيف من الضغوطات من خلال الممارسة والتدريب على التفكير الايجابي (بوزاد ٢٠١٦، ص ١٣٤)

## ٢-دراسة دندي (٢٠١٣)

التفكير الايجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مهارات التواصل والتفكير الايجابي لدى المرشدين في دمشق عدد العينة (٢٩٠) مرشدة، (٣١) مرشدًا تم استخدام مقياس التفكير الايجابي ومقياس مهارات التواصل، بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الايجابي ومهارات التواصل بين المرشدين (الرقيب ٢٠٠٨، ص ٩).

## دراسات تناولت الثقة بالنفس

## ١-دراسة الركابي (٢٠٠٠)

كان الهدف من هذه الدراسة هو قياس الثقة بالنفس وعلاقتها بالطموح، عدد العينة (٢٧٧) طالبًا، تم استخدام مقياس الثقة بالنفس والمنهج الوصفي، أظهرت النتائج أن متوسط الثقة بالنفس أعلى من المتوسط الفرضي، وأنّ هناك فروق تبعًا لمتغير (السنة الدراسية، التخصص) (الطائي ٢٠٠٧، ص ٣٠٠).

## ٢-دراسة مشال(٢٠٠٢)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر التفاعل بين الطلاب والمدرسين وتأثيرها على الثقة بالنفس، كان حجم العينة (٨٤٤٠) طالبًا، استخدم الباحث المنهج الوصفي، ظهرت النتائج على أن هناك علاقة بين التفاعل بين المدرسين والثقة بالنفس، فالتفاعل والاختلاط بين الطلاب والمدرسين من شأنه أن يسهم في بناء وتطوير الثقة بالنفس (سليمان ٢٠٢٠، ص ١٠).

## منهجية البحث

## إجراءات البحث

إنّ تحقيق أهداف البحث الحالي يتطلب تحديد العينة بعدها يتم إعداد مقياسين الأول لقياس التفكير الايجابي، والثاني لقياس الثقة بالنفس، والتأكد من صلاحية الفقرات من خلال صدق والثبات، بعدها يتم تطبيق المقياس على عينة البحث التي تم اختيارها ثم يتم تحليل البيانات ومعالجتها .

## مجتمع البحث

هو مجموعة من الأفراد الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث ويركز الباحث على اختبارهم وتحليلهم واستخراج النتائج (عبد الرحمن ٢٠١٧، ص ٧٠).

## التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية

### عينة البحث

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي اختاره الباحث لإجراء دراسته عليهم (عباس ٢٠٠٦، ص٢١٨).

تمثلت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبة تتراوح أعمارهم بين (١٣ الى ١٨ سنة) وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية والجدول الآتي يوضح خصائص العينة:

عدد أفراد العينة	المدرسة	الموقع	العمر
١٠٠	ثانوية الهاشميات	القبلة حي المهندسين	١٣-١٨

جدول رقم (١) يوضح خصائص عدد أفراد العينة

### أداتا البحث

بعد الاطلاع على مقياس التفكير الايجابي والثقة بالنفس السابقة والقريبة من البحث الحالي تم تبني مقياس التفكير الايجابي ( إبراهيم ٢٠٢١)، وتم تبني مقياس الثقة بالنفس (جباري ٢٠٢٣). يتكون مقياس التفكير الايجابي من (٥١) عبارة (٤٨) عبارة ايجابية، (٣) عبارات سلبية . أما مقياس الثقة بالنفس تكون من (٣٦) عبارة .

### طريقة الإجابة والتصحيح

تم الاعتماد على طريقة ليكرت بحيث حددت الإجابة بثلاثة اختيارات لمقياس التفكير الايجابي (أوافق، إلى حد ما، لا أوافق)، ومقياس الثقة بالنفس (تنطبق على، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق). إذ تحسب الدرجة (٣,٢,١) على العبارات الايجابية، أما العبارات السلبية تحسب بالعكس (١,٢,٣). تم إعداد صفحة في بداية الاستبيان لكتابة التعليمات وأيضاً كتابة العمر والصف، ثم صياغة المعلومات بصورة واضحة فضلاً عن شرح للطالبات يوضح كيفية الإجابة على الاستبيان لكي يتم

فهم واستيعاب المطلوب منهم، كما ذكر أن المعلومات التي ستحصل عليها الباحثة تبقى سرية ولا يطلع عليها احد سواها، ولا يتم استخدامها إلا لأغراض البحث العلمي، ويجب الإجابة على جميع الأسئلة وعدم ترك أي سؤال من دون إجابة وتم التوضيح أنه لا يكون هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة تعدّ الإجابات جميعها صحيحة لأنها تعبير عن المشاعر .

### الوسائل الإحصائية

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الأكسل؛ وذلك لاستخراج النتائج المتعلقة بأسئلة البحث والتحقق من الفرضيات، وقد تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية :

١-الوسط الحسابي والانحراف المعياري: لقياس مستوى كلّ من التفكير الايجابي والثقة بالنفس لدى الطالبات وتحديد اتجاهات الإجابات ودرجة تباينها .

٢-معامل الارتباط بيرسون: لقياس درجة العلاقة بين التفكير الايجابي والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة.

## النتائج ومناقشتها

### ١- عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى

تشير الفرضية الأولى للدراسة أنّ هناك علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والثقة بالنفس لدى طالبات الثانوية، للتأكد من صحة الفرضية تم حساب معامل بيرسون، والجدول الآتي يوضح النتائج:

المؤشرات الإحصائية المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون
التفكير الإيجابي	١٠٠	١٢٠,٦٩	١٣,٠٤	-0.087
الثقة بالنفس		٨٤,١٣	٨,٤٥	

جدول رقم (٢) يوضح نتائج معامل الارتباط بين التفكير الإيجابي والثقة بالنفس

يتضح من بيانات الجدول، أنّ قيمة معامل الارتباط بيرسون (-٠,٠٨٧)، وتشير هذه النتيجة إلى أنّ هناك علاقة عكسية طفيفة جدًا بين المتغيرين، أي أنه لا توجد علاقة ارتباطية حقيقية، أو ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والثقة بالنفس في العينة المدروسة، ويمكن أنّ يكون السبب في وجود متغيرات وسيطة تؤثر على العلاقة، وللضغوطات النفسية والتجارب السابقة أو مستوى الدعم الاجتماعي أثر في الثقة بالنفس بشكل مستقل عن التفكير الإيجابي، وهذا يدلّ على عدم تحقق الفرضية الأولى، وتحقق الفرضية الثانية التي تنص على عدم وجود علاقة حقيقية بين المتغيرين، عند مقارنة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة تبين إمكانية وجود علاقة ارتباطية للتفكير الإيجابي

## التوصيات

استنادًا إلى نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي:

- ١- إجراء دراسة مماثلة لهذه الدراسة على طلبة الجامعة ومقارنة النتائج مع ما توصل إليه هذا البحث من نتائج .
- ٢- إجراء دراسة عن العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات الأخرى (التحصيل الدراسي التحمل النفسي، الصلابة النفسية) .
- ٣- تصميم برنامج إرشادي لتعزيز وتوعية الطلبة بمختلف مستوياتهم .
- ٤- العمل على الاهتمام بالأنشطة، والبرامج المختلفة التي تعزز الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي للطلاب باعتبارهما عاملين رئيسيين لتحقيق النجاح .

## المصادر

١. القرآن الكريم
٢. ماهر عبد الفتاح إبراهيم، & هند. (٢٠٢١). الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ١٨ (١٣٢)، ٣٩-٦٦.
٣. معاشية، خطاطبة، عيبر، بوقرة، & حليلة سعديّة. (٢٠٢٣). الثقة بالنفس وعلاقتها بالمتابعة الأكاديمية لدى الطالب الجامعية .
٤. نور، & إيمان عادل علي. (٢٠٢٢). التفكير الإيجابي أهدافه ونظرياته وأبعاده. مجلة القراءة والمعرفة، ٢٢ (٢٥٣)، ٤٣٩-٤٧٨.
٥. كهرمان هادي عوده. (٢٠٢٠). التفكير الايجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات. المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، (١٥)، ١٧٨-١٨٧.
٦. عدنان محمود عباس المهداوي، & إقبال محمد صيوان الطائي. (٢٠١٧). التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة ديالى للبحوث الإنسانية، ٢ (٧٣)، ٦١٨-٦٣٣.
٧. أبو طير، & هناء محمود. (٢٠٢٠). التفكير الايجابي وعلاقته بالتوافق المهني لدى المرشدين التربويين في مدارس مديرية تربية ضواحي القدس
٨. غادة علي هادي جعفر. (٢٠٢٢). تطور التفكير الايجابي عند الأطفال ٦١ (٢)، ٢٨-١.
٩. بن كافو، عيبر محمد أبو القاسم، الختالي، & نعيمة الفيتوري الهادي. (٢٠٢١). التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدي طلبة الجامعة بكلية التربية قصر بن عشير
١٠. لطفي، ميرا إبراهيم، غنيم، محمد عبد السلام، & محمد عاطف محمد. (٢٠٢٤). التوجهات المعاصرة في دراسات التفكير الايجابي. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، ٣٠ (٤)، ٢٧٦-٣٠٧.
١١. زكريا عبد احمد، & عيبر عماد. (٢٠٢٤). مهارات التفكير الايجابي لدى مدرسي المرحلة الثانوية. مجلة ديالى للبحوث الإنسانية، ٣ (١٠٠)، ١٤٠-١٦٥.
١٢. ربيع، بوخيار، عبد القادر، & خنوش. (٢٠١٨). التفكير الايجابي لدى طلاب الجامعة. مجلة الفتح للدراسات النفسية و التربوية، ٢ (١)، ١٢١-١٢٦.
١٣. زينب كريم شائع الأسدي. (٢٠٢٣). التفكير الايجابي لدى المرشدين التربويين العلمي (التنمية المستدامة وأبعادها في البناء الفكري)
١٤. فؤاد، شيحا، إبراهيم، بن حمادي، إبراهيم، & بن عزوي. (٢٠١٨). التفكير الايجابي واليقظة الذهنية: نظرة مختصرة. مجلة الفتح للدراسات النفسية و التربوية، ٢ (١)، ٥١-٥٧.
١٥. العريان، & سماح. (٢٠٢٤). التفكير الإيجابي وعلاقته بالشعور بالسعادة لدى المرأة المعيلة. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا، ٩٠ (١)، ٥٧٤-٦٠٠.

## التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية

١٦. رندة جمال سكيك. (٢٠٢٣). التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية في غزة. مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث، ٣(٤)
١٧. أحمد مصطفى عبدربه، & نذير. (٢٠٢٤). التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في محافظة نابلس. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية لكلية التربية جامعة سوهاج، ٢٠(٢٠)، ٥٧-
١٨. ياسر بن عبد الله بن حنفي، المطرفي، & مازن حامد. (٢٠٢٣). الخصائص السيكومترية لصورة عربية لمقياس التفكير الإيجابي. المجلة العربية للقياس والتقييم، ٤(٧)
١٩. معاشية، خطاطبة، عيبر، بوقرة، & حليلة سعديّة. (٢٠٢٣). الثقة بالنفس وعلاقتها بالمتابعة الأكاديمية لدى الطالب الجامعية
٢٠. معوض، عصام خطيب، رمادي، نور أحمد، مصطفى، & ولاء ربيع. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتعزيز الثقة بالنفس لدى المراهقين. مجلة كلية التربية، ١٨(١٠٨)، ٤٣٢-٤٦١
٢١. رمضان محمد علي، & أحمد. (٢٠٢٢). الثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء المهني، وفق عدة أساليب تقييم، لدى طلاب الدبلوم العالي، في تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها. مجلة كلية التربية (أسبوط)، ٣٨(١١)، ٩٦-١٣٥
٢٢. نبيل. (٢٠٢٣). أثر الثقة بالنفس على اتخاذ القرار لدى القيادات بوزارة الشباب والرياضة. المجلة العلمية للبحوث التطبيقية في المجال الرياضي، ٣(١)، ٣٦٠-٣٨

---

## References

### 1-Koran

2-Maher Abdel Fattah Ibrahim, & Hind. (2021). Psychometric Properties of the Positive Thinking Scale for University Students. *Journal of the Educational Society for Social Studies*, 18(132), 39-66.

3-Maashiya, Khattaba, Abeer, Bouguerra, & Halima Saadia. (2023). Self-confidence and its relationship to academic perseverance among university students.

4-Nour, & Iman Adel Ali. (2022). Positive Thinking: Its Objectives, Theories, and Dimensions. *Reading Magazine*

5-Kahraman Hadi Awda. (2020). Positive thinking among female students of the College of Education for Girls. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, (15), 178-187

6-Adnan Mahmoud Abbas Al-Mahdawi, & Iqbal Muhammad Saywan Al-Taie. (2017). Positive thinking among university students. *Diyala Journal of Humanities Research*, 2(73), 618-633.

7-Abu Tayr, & Hanaa Mahmoud. (2020). Positive thinking and its relationship to professional compatibility among educational counselors in the schools of the Jerusalem Suburbs Education Directorate.

8-Ghada Ali Hadi Jaafar. (2022). The Development of Positive Thinking in Children 61(2), 1-28

9-Ben Kafu, Abeer Mohammed Abu Al-Qasim, Al-Khatali, & Naima Al-Fitouri Al-Hadi. (2021). Positive thinking and its relationship to some variables among university students at the Faculty of Education, Qasr Bin Ghashir.

10-Lotfy, Mira Ibrahim, Ghanem, Mohamed Abdel Salam, & Mohamed Atef Mohamed. (2024). Contemporary Trends in Positive Thinking Studies. *Journal of Educational and Social Studies*, 30(4), 276-307.

11-Zakaria Abdul Ahmed, & Abeer Imad. (2024). Positive thinking skills among secondary school teachers. *Diyala Journal of Humanities Research*, 3(100), 140-165.

12-Rabie, Boukhyar, Abdelkader, & Khannouch. (2018). Positive thinking among university students. *Al-Fath Journal of Psychological and Educational Studies*, 2(1), 121-126

13-Zainab Karim Shaye' Al-Asadi (2023). Positive thinking among scientific educational counselors (sustainable development and its dimensions in intellectual construction).

14-Fouad, Shiha, Ibrahim, Ben Hamadi, Ibrahim, & Ben Azzouzi. (2018). Positive thinking and mindfulness: A brief overview. *Al-Fath Journal of Psychological and Educational Studies*, 2(1), 51-57

15-Al-Aryan, & Samah. (2024). Positive thinking and its relationship to happiness among female breadwinners. *Journal of the Faculty of Education, Tanta University*, 90(1), 574-600.

16-Randa Jamal Skeik. (2023). Positive thinking and its relationship to self-confidence among secondary school female students in Gaza. *Ibn Khaldun Journal of Studies and Research*, 3(4).

17-Ahmed Mustafa Abd Rabbo, & Nazir. (2024). Positive thinking and its relationship to achievement motivation among secondary school students in Nablus Governorate. *Journal of Young Researchers in Educational Sciences, Faculty of Education, Sohag University*, 20(20), 57-

- 18-Yasser bin Abdullah bin Hanafi, Al-Mutrafi, & Mazen Hamed. (2023). Psychometric Properties of an Arabic Version of the Positive Thinking Scale. *Arab Journal of Measurement and Evaluation*, 4(7).
- 19-Ma'ishiya, Khattaba, Abeer, Bouguerra, & Halima Saadia. (2023). Self-confidence and its relationship to academic perseverance among university students.
- 20-Moawad, Essam Khatib, Ramadi, Nour Ahmed, Mustafa, & Walaa Rabie. (2021). The effectiveness of a selective counseling program to enhance self-confidence among adolescents. *Journal of the College of Education*, 18(108), 432-461.
- 21-Ramadan Muhammad Ali, & Ahmed. (2022). Self-confidence and its relationship to professional performance, according to several assessment methods, among higher diploma students in teaching Arabic to non-native speakers. *Journal of the Faculty of Education (Assiut)*, 38(11), 96-135.
- 22-Nabil. (2023). The Impact of Self-Confidence on Decision-Making among Leaders in the Ministry of Youth and Sports. *Scientific Journal of Applied Research in the Field of Sports*, 3(1), 360-381.
- 23-Greenacre, L., Tung, N. M., & Chapman, T. (2014). Self confidence, and the ability to influence. *Academy of Marketing Studies Journal*, 18(2).
- 24-Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and sport sciences reviews*, 16(1), 423-458.
- 25-Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport.
- 26-Akbari, O., & Sahibzada, J. (2020). Students' self-confidence and its impacts on their learning process. *American International Journal of Social Science Research*, 5(1), 1-15.