

**هوية الذات كمتغيرٍ وسيطٍ
في العلاقة بين التوافق النفسي والتفكير الإيجابي
لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة المجمعة**

الحميدي محمد الضيدان

أستاذ علم النفس المشارك

جامعة المجمعة

**هوية الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين التوافق النفسي والتفكير الإيجابي
لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة المجمعة
الحميدي محمد الضيدان**

مستخلص:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على هوية الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين التوافق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلبة كلية التربية بجامعة المجمعة، وشملت عينة الدراسة (١٦٨) طالبًا من طلاب كلية التربية جامعة المجمعة، واستخدمت الدراسة مقياس الهوية الذاتية من إعداد الباحث، ومقياس التوافق النفسي من إعداد الباحث، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين تفاعل كل من التوافق النفسي والتفكير الإيجابي على هوية الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة المجمعة، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين التوافق النفسي وهوية الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة المجمعة، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين التفكير الإيجابي وهوية الذات لدى طلبة كلية التربية جامعة المجمعة.

الكلمات المفتاحية: التوافق النفسي - التفكير الإيجابي - طلاب الجامعة

Self identity as an intermediate variable in the relationship between psychological adjustment and positive thinking for a sample of students of the Faculty of Education University of Majmaah

Elhumadi Mohammed Aldidan

Abstract

The present study aims to identify the identity of the self as an intermediate variable in the relationship between psychological compatibility and positive thinking among the students of the Faculty of Education at the University of Majmaah. The sample of the study included (168) students of the Faculty of Education, Majmaah University. The study found that there is a positive correlation between the interaction of psychological adjustment and positive thinking in the self-identity of the students of the College of Education, Majmaah University, and the existence of a correlative correlation between psychological adjustment and identity and the existence of an inverse correlation between positive thinking and self-identity I have collected from the Faculty of Education University students

Keywords: Self-identity, psychological adjustment, correlation, positive thinking

المقدمة:

تعتبر الإيجابية من الأمور المهمة، حيث إن التفكير الإيجابي تجاه الذات والمجتمع يحقق أهدافاً جمة لها تأثيرها القوي في تعديل سلوكيات الفرد. كما يرى علماء النفس اليوم أن الوقت قد حان لظهور علم يسعى إلى فهم المشاعر الإيجابية وبناء مكانم القوة للوصول لما أسماه أرسطو "الحياة الطيبة (معمرية، ٢٠١٠). وقد أشار كل من Seligman و (2000) إلى أن علم النفس يجب أن يسبق الإصلاح والعلاج النفسي الوقاية والتنمية والتطوير لقوى الفرد وفضائله ليصير متفوقاً وكفئاً في معظم سياقات الحياة. وكلما كان التفكير إيجابياً أدى إلى حل فاعل وناجح للمشكلات (بركات، ٢٠٠٦). والواقع أن علم النفس الإيجابي ذاته انطلقت بذوره الأولى من التفكير الإيجابي أو الواقعي تحديداً، ضمن حركة العلاج المعرفي وعلم النفس المعرفي (حجازي، ٢٠٠٩). ويشمل التفكير الإيجابي قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى جوانب القوة في كل من المشكلة والقدرات التي يمتلكها الفرد كالقدرات النفسية والتوافق النفسي (سلم، ٢٠٠٥). وصاحب التفكير الإيجابي ينظر إلى تصرفات الآخرين نظرة إيجابية تبعده عن أوهام سوء الظن بهم (الرقيب، ٢٠٠٨). ولكن يتعرض المراهقون والمراهقات للعديد من التغيرات النمائية التي تطرأ على كل جوانب الشخصية، ويمثل تشكل هوية الأنا محور هذا التغير من وجهة نظر اريكسون وهو ما أسماه "أزمة هوية الأنا Ego Identity Crisis". (عسيري، ١٤٢٤)، ويشير مارشيا Marcia إلى أن الفرد عندما ينجح في التزاماته ويتعهد حول الأدوار الاجتماعية فقد نجح في تكوين الهوية (حمود، ٢٠١١)، ويلجأ الفرد حين تواجهه عقبات أو مشكلات لا يستطيع حلها إلى تعديل سلوكه بما يتلاءم والظروف الجديدة لكي يحصل على حالة إرضاء وإشباع دوافعه. (بن ستي، ٢٠١٣). ويشير مورار وكلاكهون (Kiluchho and Muror) إلى إن الصراع صفة ملازمة لكل سلوك، ويكون هناك نوع من انعدام و الأفراد يميلون الى انتقاء أشكال التوافق التي لا تحمل إلا أقل صراع ممكن أي التي تؤدي إلى أقصى تكامل. (الشمري، ٢٠١٢).

مشكلة الدراسة:

كثير من الطلاب يحاولون تحقيق ذواتهم في تلك المرحلة، وهي مرحلة المراهقة وتأخذهم الكلمات البراقة والمفاهيم الحديثة دون أن يعرفوا ما أثر الاقتناع بها. وفي هذه الدراسة حاول الباحث دراسة العلاقة بين متغيرات ثلاثة هي: التفكير الإيجابي، والتوافق النفسي، وهوية الذات، وتتلخص مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية

- ١- هل يؤثر التوافق النفسي على هوية الذات؟
- ٢- هل يؤثر التفكير الإيجابي على هوية الذات؟
- ٣- ما نوع العلاقة بين التوافق النفسي وهوية الذات؟
- ٤- ما نوع العلاقة بين التفكير الإيجابي وهوية الذات؟

أهداف الدراسة:

- ١- دراسة مكانة هوية الذات بالنسبة لكل من التفكير الإيجابي والتوافق النفسي
- ٢- تحديد نوع العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة.
- ٣- تحديد نوع العلاقة الارتباطية بين هوية الذات والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة.
- ٤- تحديد نوع العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي وهوية الذات لدى طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تتجلى أهمية الدراسة الحالية لتناولها موضوعاً جديراً بالاهتمام؛ ألا وهو هوية الذات لدى طلاب الجامعة وعلاقته بالتوافق النفسي لديهم، وهو من الموضوعات التي تثير الجدل بصورة تجعل دراستها محل حادثة دائماً. كما ترجع أهمية الدراسة الحالية أيضاً لتناولها موضوعاً جديراً بالاهتمام؛ ألا وهو التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي، وهو من الموضوعات التي تثير الجدل بصورة تجعل دراستها محل حادثة دائماً، فهو الموضوع الأحدث باستمرار.

الأهمية التطبيقية: تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الفئة التي تتناولها وهم طلاب الجامعة، حيث يبدأ من خلالها الأفراد في تكوين التزامات وتعهدات جادة نحو الذات والآخرين، ويفكر الطالب في هذه المرحلة في تكوين هوية للذات

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة بطلاب كلية التربية بالجامعة للعام الدراسي ١٤٤٠-١٤٤١هـ والذين بلغ عددهم في المستويات الثمانية ١٠٠٠ طالب بكلية التربية جامعة المجمعة.

فروض الدراسة:

- في ضوء مشكلة الدراسة وأهميتها والأسئلة التي تحاول الإجابة عنها فإنه يمكن صياغة الفروض التي تسعى الدراسة إلى اختبارها علي النحو التالي:
- ١- توجد علاقة ارتباطية بين هوية الذات وكل من التوافق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية جامعة المجمعة
 - ٢- توجد علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي وهوية الذات لدى طلاب كلية التربية جامعة المجمعة.
 - ٣- توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وهوية الذات لدى طلاب كلية التربية جامعة المجمعة.

مصطلحات الدراسة:

التفكير الإيجابي (Positive Thinking): امتلاك الفرد لقناعات ومعتقدات تجعله يصنع توقعات إيجابية لخبراته المستقبلية بحيث يظهر هذا في انتقائه وتفضيله لسلوك محدد (Neck, et al, 2010)

هوية الذات الهوية الذاتية تعني: "حالة استقلال الذات والانتماء إلى الشيء، وهي أيضاً حالة الشيء كونه متميزاً وتُعد مطلباً أساسياً لكل البشر، وتحديدًا واجباً حتمياً، يقع جزئياً على عاتق المسؤولين عن مهمة ضبطها وتوجيهها على اعتبار أن شكل ومضمون الهوية من الواجبات التي لا يمكن تجاهلها أو التخلي عنها". (حمود، ٢٠١١)

التوافق النفسي: "تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها واشباع الدوافع والحاجات المختلفة، وكذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة". (صيام، ٢٠١٥)

الإطار النظري والدراسات السابقة

هوية الذات:

عرف كروجر الهوية بأنها: "حالة نفسية تتضمن إحساس الشخص بالفرد والاستمرارية بين ماضيه، وحاضره، ومستقبله، والإحساس بالتماسك الاجتماعي من خلال التمسك بالقيم الاجتماعية، والشعور بالدعم الاجتماعي الناتج عن التمسك بالقيم (Kroger, 1996). أما هاربر (Harper, 2006) فأشار إلى أنها تعرف على نحو شخصي: هيئة الفرد ولون شعره وبصماته، وحمضه النووي، وتوقيعه، كما تعرف على نحو اجتماعي بأنها: الأسماء والألقاب والمحددات الاجتماعية المتعارف عليها في الوسط الاجتماعي. كما يعرفها اريكسون بأنها: "المجموع الكلي لخبرات الفرد، وسلم بأن تركيب الهوية يتضمن مكونين متميزين يرجعهما إلى كل من هوية الأنا وهوية الذات (الخالدي، ٢٠٠٩) ويشير روزنبرج (Rosenberg, 1979) في دراسة عن رضا النفس إلى أن كل فرد لديه العديد من الهويات، وهو يميز بين نوعين من الهويات الشخصية تدل على الدور Role Identity وهويات تدل على الطابع dispositional Identity وتعتبر هويات الدور عن معتقداتنا عن أنفسنا كما تستتجها من خلال علاقتها بالطبقة الاجتماعية التي نعيش فيها، وتضم هويات الطبع معتقداتنا عن أنفسنا بإرجاعها إلي الخصائص والسمات الموروثة للشخصية. ويرى روتينيك (Ruitanbeck, 1984) أن الهوية تنمو لدى الأفراد من خلال العالم المادي والمعنوي من حوله، أو كتنتاج لخبرة الفرد الكلية، وأن الفرد يكون هوية من خلال التوحد مع البيئة أو الانفصال عنها. وتقول ميبز أن الهوية تشتمل على عدد من العوامل (إحساس محدود بتعريف الذات والذي يشبه مفهوم الذات، وجود التزام بالأهداف والقيم والمعتقدات، وجود الأنشطة الموجهة نحو تنفيذ الالتزامات، دراسة مدى بدائل الهوية، ثم قبول الذات، الإحساس بالفرد، والثقة في المستقبل

الشخصي للفرد (Meeus,1995). واضطراب الهوية هو ضيق نفس شديد لعدم التأكد من عدة قضايا مرتبطة بالهوية: وتشمل ثلاثة أو أكثر مما يلي:- تحديد الأهداف طويلة المدى، اختيار المهنة، أنماط الصداقة، التوجيه، السلوك الجنسي، أنظمة القيم الأخلاقية، والولاء. ويستمر هذا الاضطراب لفترة زمنية لا تقل عن ثلاثة أشهر وينتج عنه الإعاقة في الأداء الاجتماعي والوظيفي بما في ذلك الأداء الدراسي (حموده، ١٩٩٠). ويضيف كل من مارتن وجيمس (Martin, 2005) أن الضغوط النفسية والتبعية الاقتصادية والسياسية وتعدد الثقافات التي يتعرض لها الإنسان تُعدُّ من عوامل اضطراب الهوية ويتميز الأفراد محققو الهوية بوجود ثقة بأنفسهم، بينما يتصف الأفراد مشتتو الهوية باللامبالاة والاستهتار، كما يتصف الأفراد مشتتو الهوية المنعزلون بالحزن والكآبة؛ فوجود الالتزام ينتج عنه ثقة بالنفس وغيابه يؤدي إلى الشك في الذات والإفراط في الثرثرة أو الصمت. كما يؤدي الالتزام الثابت نحو اتجاه محدد إلى سلوك متسق مع ذلك الاتجاه، بينما نقص الالتزام إلى خبرة متقطعة ومشتته. (Marcia et al, 1993). ومن أنواع الهوية: تشتت الهوية Identity diffusion: تظهر تشتت الهوية بانعدام الاستكشاف للبدائل وانعدام الالتزام أو اتخاذ القرار بشأن الهوية مما يدل على انعدام النضج وتظهر جلياً في الاختيار المهني (عبد المعطي، ٢٠٠٩). وإعاقة الهوية: تشير إلى عدم قدرة الفرد ولو بدرجة ضئيلة على الاستكشاف، واستمراره في الالتزام بقيم ومعايير الطفولة (Marcia,1980). وتوقف الهوية Moratorium: حيث يكون الفرد في فترة استكشاف، مع غموض الالتزام - أي أنه مازال يناضل ويصارع قضايا مهنية وفكرية (Marcia, 1980). وتحقيق الهوية Identity Achievement: الإقرار بالاستقلال الذاتي للهوية وإدماج مجموعة من الالتزامات المتنبأة أثناء الاستكشاف ألا وهي الهوية المؤجلة (جابر، ١٩٩٠). ويستدل على الإحساس بالهوية من خلال الانسجام والتشابه فيما يتعلق بمفهوم الشخص عن ذاته، كيف يظهر من خلال عيون وآراء الآخرين، أما فقدان الهوية وتشوشها فنستدل عليه من خلال فقدان القدرة على بناء علاقات اجتماعية مع كلا الجنسين، وعدم القدرة على إيجاد مهنة، وقصور في الانتباه، والتغذية الراجعة، وبالتالي وجود رغبة في الانتحار. (عبد

الرحمن، ٢٠٠١). والهوية تعني فهم وقبول النفس والمجتمع، فمن خلال الحياة نسال "من أنا؟" ونقوم بالإجابة بصورة مختلفة في كل مرحلة. (ناصر، ٢٠٠٣). وأشار بورن Bourne الى أبعاد الهوية عند اريكسون بأنها ١- التكويني Genetic: وفيه توصف هوية الأنا بأنها نتاج نمائي لخبرات الفرد على مدى المراحل الخمسة الأولى من دورة الحياة النمائية للإنسان، بينما تنحصر مصادرها ونماذجها الأصلية في تقمصات الطفل والديه ٢- التكيفي A daptative: يتم فهم الأنا على أنها تحقيق الفرد للتوافق مع بيئته الاجتماعية وبصفة خاصة أنها تكيف مهارات وقدرات وقوى الفرد الخاصة مع بيئته الدور السائد في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد ٣- البنائي Structural في هذا البعد يضيف اريكسون على الهوية دوراً دينامياً في الشخصية حيث تتضمن إمكانية تشتت أو تجميع الهوية مع ما يصاحبها بانهايار الفرد وقدرته على تأزر أفعاله الحالية نحو أهداف المستقبل ٤- الدينامي Dynamic تشير تقارير اريكسون الى وجود قوة دينامية لهوية تكوين أكثر قرباً من الواقع الاجتماعي المتغير حيث أنها تختبر وتنقى وتدمج صور الذات المشتقة من الأزمات التنشئة الاجتماعية للطفولة في ضوء المناخ الإيديولوجي للشباب ٥- الذاتية أو الخبرة Subjective, Expire: وفيه يتم التحدث عن الإحساس بالهوية فإن (اريكسون) يشير إلى الخبرة الذاتية للفرد، الذي يعد من وجهة نظر تكيفية قد حقق هوية الأنا. (البحيري، ١٩٩٠). و حدد آدمز ومارشال Adams, Marshal وظائف الهوية عند اريكسون بأنها عدد من الوظائف للهوية وذلك انطلاقاً من تصورات اريكسون للهوية، وكانت عنده الوظائف كالاتي:

- توفر الهوية بنية تفهم الفرد لكيئوته (سؤال من أكون).
- توفر الهوية شعوراً بالتحكم الشخصي والإرادة الحرة.
- توفر الهوية الشعور بالاتساق والتماسك والتآلف بين القيم والمعتقدات والالتزامات.
- توفر الهوية القدرة على إعادة تنظيم الإمكانيات في شكل الممكنات المستقبلية والاختيارات البديلة (فيصل، ٢٠٠٧).

ومن الدراسات السابقة في مجال هوية الذات:

- دراسة أياد و زانا (٢٠١٨) Ayad & Zana بعنوان: دراسة نفسية برجماتية للهوية الذاتية لدارسي اللغة الإنجليزية في إقليم كردستان، وذلك للتعرف على اللغة كأداة للتعبير عن الهوية الذاتية، واستخدمت الدراسة إستبيان مكون من (٣٠) سؤالاً للهوية الذاتية، وشملت عينة الدراسة (١٥٠) طالباً من الدارسين للغة الإنجليزية، وأشارت النتائج إلى تغير واختلاف الهوية الذاتية لمعظم دارسي اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية، كما واجه الدارسون نوعاً من الانقسام على الذات في هوياتهم بعد دراستهم للغة الأجنبية.
- دراسة بريك (٢٠١٤): هدفت الدراسة إلى الكشف عن مفهوم الذات لدى عينات من الطلبة الموهوبين في مدرسة اليوبيل والطلبة العاديين في مدارس عمان الحكومية والخاصة وعلاقة ذلك بالزيادة في أعمارهم الزمنية. تكونت عينة الدراسة من ٢٢٧ طالباً موهوباً ممن يدرسون في مدرسة اليوبيل و ١٠٠ طالب يدرسون في المدارس العامة، تراوحت أعمارهم بين ١٤-١٧ عاماً، وكشفت النتائج عن انخفاض ذي دلالة إحصائية في مفهوم الذات لدى الطلبة الموهوبين مع الزيادة في العمر، ولم تكشف عن فروق إحصائية دالة في مفهوم الذات مع الزيادة في العمر لدى غير الموهوبين.
- دراسة شبلي (٢٠١٣): هدفت الدراسة إلى تعرف أثر استخدام الإنترنت في الصراع القيمي وأزمة الهوية لدى الشباب الجامعي، والفروق بين متوسطات درجات الطلبة أفراد العينة على مقياس أزمة الهوية وذلك تبعاً لمتغيرات) عدد ساعات استخدام الإنترنت، الجنس، التخصص العلمي، والسنة الدراسية).، كما تم استخدام المنهج التجريبي. جاءت أهم النتائج على الشكل الآتي: (١) أفراد عينة الدراسة يعانون من وجود صراع قيمي في المجالات الخمسة (الاجتماعي، الثقافي، الاقتصادي، العاطفي، والنفسي) وبالتالي يعانون من الصراع القيمي بشكل عام، ولكن بدرجة غير مرتفعة. (٢) أفراد عينة الدراسة يعانون من أزمة هوية ولكن بدرجة ليست كبيرة. (٣) توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عدد ساعات استخدام الانترنت والصراع القيمي في كافة مجالاته.

- دراسة بلومينجارتين (Blumengarten, 2008): هدفت لدراسة العلاقة بين إيذاء الذات ونمو الهوية لدى المراهقين، وأن صورة الذات السلبية والبيئة الأسرية غير المناسبة والتي تتسم بضعف التواصل وتعرض المراهقات من عينة الدراسة للاعتداء داخل الأسرة تسهم في ضعف إنجاز الهوية، كما أشارت نتائج الدراسة الى أن صورة الذات السلبية تحد أو تعوق استكشاف الهوية كما تسهم غياب النمذجة الوالديه المناسبة في حدوث إيذاء الذات ويعوق نمو الهوية.
- دراسة خوج (٢٠٠٨) عن الجمود الفكري والمهارات الاجتماعية وتشكل الهوية لدى عينة من طالبات كلية التربية بمدينة مكة المكرمة، واشتملت عينة الدراسة على ٥٣٥ طالبةً تتراوح أعمارهم ١٨-٢٤. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة بين الجمود الفكري والمهارات الاجتماعية بأبعادها المختلفة، ووجود علاقة دالة موجبة بين الجمود الفكري وبين بعض أبعاد الهوية الإيديولوجية وبعض أبعاد الهوية الاجتماعية، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات الطالبات المنغلقات والمنفتححات في رتب الهوية الإيديولوجية وفي رتب الهوية الاجتماعية لصالح المنغلقات، واختلاف مستوى الجمود الفكري وبعض أبعاد المهارات الاجتماعية وتشكل الهوية باختلاف التخصص، وعدم وجود اختلاف في مستوى الجمود الفكري والمهارات الاجتماعية وتشكل الهوية باختلاف المستوى الدراسي.
- دراسة العمري (٢٠٠٨): هدفت الدراسة إلى إمكانية معرفة سير النمو النفسي الاجتماعي (نمو فاعليات الأنا) لدى السعوديين من نفس المسار النمائي الذي افترضه اريكسون في نموده التطوري ومعرفة طبيعة العلاقة بين النمو النفسي الاجتماعي ممثلًا في نمو فاعلية الأنا ونمو التفكير الأخلاقي، شملت العينة ٢١٦ فردًا من الجنسين. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الأفراد في فاعلية الأنا (الدرجة الكلية) وجميع فاعليات الأنا تبعًا لتأثير المتغيرات الديمغرافية. وهناك من الدراسات التي هدفت لدراسة العلاقة بين هوية الذات والتوافق النفسي.

- دراسة الهمص (٢٠١٧): هدفت الدراسة إلى التعرف على هوية الذات والتوافق النفسي لدى مرضى الفشل الكلوي في محافظات غزة. لدى عينة الدراسة والمكونة من (٩٠) مريض ومريضة، واستخدم الباحثان مقياس هوية الذات، وخلصت الدراسة إلى أن الوزن النسبي لمستوى التوافق النفسي لمرضى الفشل الكلوي، في محافظات غزة هو ٨٠,٧٨% وهي أكبر من الوزن النسبي المحايد ٦٠% وهذا يعني أن مستوى التوافق النفسي إيجابي لدى مرضى الفشل الكلوي في محافظات غزة. كما وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هوية الذات لمرضى الفشل الكلوي تُعزى إلى: العمر المستوى التعليمي المستوى الاقتصادي، ومكان السكن. وبهذا تكشف الدراسات السابقة عن أن بعض الأبحاث تناولت هوية الذات من حيث تأثيرها على تكوين ونمو هوية الذات كتعلم اللغة وإيذاء الذات، وهناك دراسات اهتمت بالتعرف على نمو هوية الذات لدى طالبات الجامعة وفقاً لنظرية اريكسون اهتمت بالعلاقة بين هوية الذات والعوامل الأخرى مثل التوافق النفسي ومنها دراسة الهمص في حالة المرض بالفشل الكلوي.

التوافق النفسي:

يعرف التوافق النفسي بأنه: "حالة انسجام بين الفرد وبيئته، فتظهر قدرته على إرضاء أغلب حاجاته، وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية. (الزهراني، ٢٠٠٥). والتوافق في الدراسات النفسية هو: "تلك العملية المتفاعلة والمستمرة (ديناميكية) يمارسها الفرد الإنساني شعورياً أو لا شعورياً، والتي تهدف إلى تغيير السلوك ليصبح أكثر توافقاً مع بيئته، ومع متطلبات دوافعه، وبذلك يصبح الفرد راضياً عن نفسه مشبعاً لدوافعه، وسعيداً في بيئته سواء كانت البيئة طبيعية في ظروفها المناخية أو الثقافية أو النفسية أو الاجتماعية أو التربوية أو الصحية أو الصناعية". (أورد في / الشمري، ٢٠١٢). ويعرف التوافق النفسي بأنه: "درجة الانسجام والمواءمة الكلية مع النفس. (أورد في / عسيري، ١٤٢٤). وحدد " لا زاروس " Lazawus وشافر معايير التوافق النفسي كالآتي: الراحة النفسية، الكفاية في العمل، ومدى استمتاع الفرد بالعلاقات

الاجتماعي، الشعور بالسعادة، القدرة على ضبط الذات وتحمل، ثبات اتجاه الفرد، الأعراض الجسمية واتخاذ أهداف واقعية: (سعيدة، ٢٠١٣). ويرى (محمد، ٢٠١١) أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولاً على مقتضيات العالم الخارجي، وثمناً للسلام الاجتماعي، أو تتضمن تشبث الفرد بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي، فإذا فشل أصبح عصبياً، وإذا نجح كان عبقرياً. ومن أهم ما يتضمن مفهوم التوافق النفسي يتمثل في الأبعاد) التوافق الشخصي والانفعالي، التوافق الصحي (الجسمي)، التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي). وهناك عدد من المعايير يتم الاعتماد عليها للحكم على مستوى توافق الفرد النفسي والاجتماعي منها الإحصائي والإكلينيكي والقيمي الثقافي ومعياري المفهوم الذاتي (محمود، ١٤٣٤هـ).

وصنف (يوسف قطامي، ٢٠٠٨) أساليب التوافق النفسي إلى نوعين رئيسين هما: الأساليب المباشرة، وتتميز بكونها شعورية مباشرة يستطيع الفرد من خلالها إشباع حاجاته ورغباته ودوافعه وتحقيق أهدافه بطريقة مباشرة شعورية على نحو سليم يساعده على التخلص من مواقف الاحباط والصراع، ومنها: بذل الجهد لإزالة العوائق وتحقيق الهدف، استبدال الهدف بغيره، تنمية مهارات جديدة، تأجيل إشباع الدوافع وكذلك أساليب غير مباشرة مثل الحيل الدفاعية كالإسقاط والنكوص، والكبت، والتعويض، والتقمص، والإعلاء، وأحلام اليقظة.

وذكرت (عويس، ٢٠٠٣) أن للتوافق النفسي مؤشرات يشعر بها الفرد هي: إشباعه للحاجات النفسية والشعور بالسعادة والتفاؤل والاستمتاع بالحياة والقدرة على التعلم من الحياة والايجابية.

وهناك من النظريات التي حاولت تفسير التوافق النفسي منها المدرسة التحليلية التي وصف أصحابها أن الحياة عبارة عن سلسلة من الصراعات تعقبها إشباعات أو إحباطات كما يفترض أصحاب هذه المدرسة وأقدمهم (فرويد) أن الشخصية تتكون من ثلاثة نظم أساسية هي الهو والأنا والأنا العليا وبالرغم من أن كل جزء من هذه الأجزاء

للشخصية له دينامياته وخصائصه وميكانيزمات مبادئه التي تعمل وفقها، فإنها تتفاعل معاً تفاعلاً وثيقاً بحيث يصعب فصل تأثير كل منهما، كما أن السلوك في الغالب هو محصلة التفاعل بين هذه النظم الثلاثة ونادراً ما يعمل أحد هذه النظم بمفرده دون النظامين الآخرين، والمدرسة السلوكية التي ترى التوافق على أنه اكتساب الفرد لمجموعة من العادات المناسبة والفعالة في معاملة الآخرين والتي سبق أن تعلمها الفرد وأدت الى خفض التوتر عنده وأشعبت دوافعه وحاجاته وبذلك دعمت وأصبحت سلوكاً يستدعيه الفرد، في المواقف المشابه للموقف الذي تعلم فيه السلوك مرة أخرى (الجندي، ٢٠١١).

– ومن الدراسات السابقة في مجال التوافق النفسي دراسة (Sampo & paunonen, Michael, 2001): والتي هدفت إلى دراسة الكشف عن دور العوامل الخمسة الكبرى للتوافق الشخصي في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي، وتمت الدراسة على عينة مكونة من (٧٠٧) طلاب وطالبت جامعيين تخصص علم النفس بكندا، وتوصلت النتائج إلى أن سمة يقظة الضمير وسمة التفتح على الخبرة يرتبطان ارتباطاً إيجابياً بالتحصيل الأكاديمي، عكس سمة العصابية، والطيبة والانبساطية التي ترتبط ارتباطاً سلبياً بالتحصيل الأكاديمي.

– دراسة محمد (٢٠١٤): تمثلت أهداف الدراسة للكشف عن العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة الحركية والموسيقية والتعبيرية الفنية وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى بعض الأطفال المتخلفين عقلياً، وتكوّنت العينة من ٣٠ طفلاً وطفلة من الأطفال المتخلفين عقلياً تراوح اعمارهم من ٧-٥ سنوات، تبين من خلال النتائج: وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة النشاط الحركي والموسيقى والتعبير الفني ونمو التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقلياً.

– دراسة الحويج (٢٠١٧) والتي هدفت إلى التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي، وتكونت مجموعة البحث من ١٢٠ طالباً من طلبة السنة الثالثة من مرحلة التعليم الثانوي. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود علاقة إيجابية ما بين

التفكير الإيجابي والتوافق النفسي، وهذه النتيجة تُعدُّ نتيجة منطقية ومنتوقعة وذلك باعتبار أن الجوانب الإيجابية في الشخصية دائماً ما تكون مرتبطة وداعمة لبعضها البعض، باعتبار أن التفكير الإيجابي والتوافق النفسي من مؤشرات ودلالات الصحة النفسية. وتوضح لنا الدراسات السابقة أن التوافق النفسي يتأثر بالأنشطة الحركية والموسيقى كما أنه يؤثر في التحصيل الدراسي، و توجد دراسات في العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي وأكدت أنها إيجابية.

التفكير الإيجابي

هو: نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة التي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكار ومشاعر وجهة سلبية (Stallard, 2002)

ويرى (سعادة، ٢٠٠٦) أن التفكير " عبارة عن مفهوم معقد يتألف من ثلاثة عناصر، تتمثل في العمليات المعرفية المعقدة وعلى رأسها حل المشكلات، والأقل تعقيداً كالفهم والتطبيق بالإضافة إلى معرفة خاصة بمحتوى المادة أو الموضوع مع توفر الاستعدادات والعوامل الشخصية المختلفة لا سيما الاتجاهات والميول. ويعرفه (العنزى، ٢٠٠٧) بأنه: قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة، أو أن التفكير الإيجابي يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلة باستخدام قناعات عقلية بناءة، وباستخدام إستراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير، ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي.

وعرفته (العرifi، ٢٠٠٨) بأنه: " الوعي بأهمية استعمال العقل بطريقة فعالة تضفي إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية أو الأسرية. وهو استخدام العقل البشري بكل طاقاته وإمكانياته دون وضع أي إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف".

ويشير (سالم، ٢٠٠٥) في تعريفها إلى أن التفكير الإيجابي هو: قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة، وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة، أو أن التفكير الإيجابي يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة، وباستخدام إستراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير، ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي.

وأشار (الرقيب، ٢٠٠٨) إلى أهمية التفكير الإيجابي في أن الإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره، كما أن الاتجاه العقلي الإيجابي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة، وتفاعل العقل الواعي والباطن يجعله قادراً على تغيير حياته كلها، بحيث يشمل التغيير طريقة التفكير، وأسلوب الحياة، ونظرتها تجاه نفسه، والناس، والأشياء، والموقف التي تحدث له، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته. ومن أسس التفكير الإيجابي:

- ١- بناء الهوية الإيجابية: فكل تصرفاتك وإحساسك وسلوكك وحتى قدراتك دائماً ما تكون طبقاً لنظرتك لذاتك.
- ٢- التوقع الإيجابي للأمر: إن الاتجاه الإيجابي للفرد نحو أمور ومعطيات الحياة المختلفة يعطى الشخص الشجاعة لمواجهة المشكلات واتخاذ القرارات
- ٣- الحديث الإيجابي مع الذات: والذي يلعب دوراً فعالاً في الحصول على الإيجابية والفاعلية إذا أحسن استغلاله، وكما تعرفه (القحطاني، ٢٠١١) على أنه: "الحديث مع النفس عن الذات أو عن تصرفات الآخرين ومواقفهم وأفعالهم".
- ٤- التفاؤل والأمل: ويفسره (القصيّر، ٢٠١٠) بأنه: "عقل وتفكير من يزن الأمور ويقدرها تقديراً كاملاً سليماً، وينظر إلى ما حوله بنفس مرتاحة واثقة مؤمنة وتطيب روحه وترتفع وتسمو به إلى المعالي".

٥- الموقف الإيجابي من أخطاء الآخرين: ويمكن القول إن أسس التعامل الإيجابي مع أخطاء الآخرين تتمثل في إدراك وتفهم الطبيعة البشرية: فنحن نتعامل مع بشر، والخطأ متوقع منهم بقصد أو بغير قصد، وتفهمك هو ما يحافظ على هدوءك واتزانك ويكسبك معالجة الأمر بروية وحكمة.

٦- التطوير الإيجابي المتواصل: إن من مقومات شخصية المفكر الإيجابي مواصلة التطوير لذاته في جميع المجالات التي تعود بالنفع عليه في الدارين، والعمل على تطوير الشخصية بشكل أكثر إيجابية تجعل الإنسان أكثر قدرة وكفاءة في مواجهة مصاعب الحياة النفسية، والنظرة الإيجابية تنمو مع الشخص منذ مراحل الأولى ولذلك العائلة المتماسكة، يؤدي لنمو الطفل بطريقة إيجابية، ويكون فاعلاً داخل المجتمع.

النظريات المفسرة لأساليب التفكير الإيجابي:

اختلفت النظريات المفسرة لأساليب التفكير الإيجابي باختلاف مؤلفيها وباختلاف المحتوى الذي تضمنته هذه النظريات و باختلاف الهدف الذي تسعى كل نظرية إلى تحقيقه وتفسيره، وهناك مجموعة من النظريات التي فسرت أساليب التفكير الإيجابي، منها:

أولاً: نظرية هاريسون برامسون Harrison Bramson:

تبين هذه النظرية أساليب التفكير التي يفضلها الفرد، وطبيعة الارتباطات بينها وبين سلوكه العقلي، كما توضح ما إذا كانت هذه الأساليب ثابتة أم قابلة للتغير، كما تشرح كيف تنمو الفروق بين الأفراد في أساليب التفكير والتي تتضمن التفكير التركيبي، والتفكير المثالي، والتفكير العملي، والتفكير التحليلي، والتفكير الواقعي.

ويكشف هذا النموذج أنماط التفكير التي يفضلها الفرد، وطبيعة الارتباطات بينها وبين سلوكه الفعلي، كما يوضح ما إذا كانت هذه أنماط ثابتة أم قابلة للتغير كما يشرح كيف تنمو الفروق بين الأفراد في أنماط التفكير وقد صنف التفكير في هذا النموذج إلى خمسة أساليب هي: (إبراهيم، ٢٠٠٧)

- ١- أسلوب التفكير التركيبي Sgnthesis Thinking: ويقصد به قدرة الفرد على التواصل لبناء أفكار جديدة مختلفة تماماً عما يفعله الآخرون في القدرة على تركيب الأفكار المختلفة
- ٢- أسلوب التفكير المثالي Iolealistic Thinking هو: قدرة الفرد على تكوين وجهات نظر مختلفة تجاه الأشياء والميل إلى التوجيه المستقبلي والتفكير في الأهداف والاهتمام باحتياجات الفرد.
- ٣- أسلوب التفكير العملي Pragmatic Thinking هو: قدرة الفرد على التحقق مما هو صحيح أو خاطئ بالنسبة للخبرة الشخصية المباشرة وحرية التجريب والتفوق في إيجاد طرائق جديدة لعمل الأشياء بالاستعانة بالمواد الخام المتاحة والتي تتناول المشكلات بشكل تدريجي والاهتمام بالجوانب الإجرائية والبحث عن الحل والقبالية للتكيف.
- ٤- أسلوب التفكير التحليلي Analytic Thinking هو: قدرة الفرد على مواجهة المشكلات بطريقة منهجية والاهتمام بالتفاصيل والتخطيط قبل اتخاذ القرار.
- ٥- أسلوب التفكير الواقعي Realistic Thinking: وهو قدرة الفرد على الاعتماد على الملاحظة والتجريب وان الأشياء الواقعية هي ما نمر بها في حياتنا الشخصية مثل ما نشعر به ونلمسه ونراه، إذ ما نراه هو ما نحصل عليه.

ثانياً: نظرية التفكير والنصفين الكرويين بالمخ:

تتنوع أساليب التفكير تبعاً للنصف المسيطر لدى الفرد فالنصف الأيسر هو المسئول عن اللغة وإنتاجها ويهتم بالمهارات التحليلية والمنطقية ويؤدي أنماطاً من العمليات المتتابعة والمدخلات الرقمية واللفظية، إما النصف الأيمن فهو المستقبل الأول للمعلومات وهو مركز القدرات البصرية والفنية والإبداعية ويدرك الكل أكثر من الجزء، ويتأثر الدماغ ذو الجانبين بالخبرات البيئية والتجارب العملية، مما يزيد من قدرات المتعلم على التعامل مع الأشياء بصورة أفضل، حيث تتجدد الخلايا الدماغية والعصبية من حين إلى آخر، وذلك طبقاً لعمليات التعلم المكتسبة، فلا تبقى الخلايا الدماغية والعصبية، بل

إن الخلايا الدماغية والعصبية تتجدد كلما يفكر الإنسان ويكتسب أنماط تفكيرية جديدة. والتعلم القائم على الدماغ ذي الجانبين هو ذكاء ديناميكي غير ثابت، حيث إنه يتأثر بالعوامل البيئية وينمو بنمو الفرد ويأخذ سمات وخصائص متعددة كما يتأثر التعلم القائم على الدماغ ذي الجانبين بمراحل نمو الفرد. (يوسف، ١٤٣٠)

ثالثاً: نظرية جانبسن:

قدم جانبسن مصفوفة لعمليات التفكير الإيجابي تتضمن ستة مستويات يغلب عليها الأبعاد المعرفية وهذه المستويات هي: (عبد العزيز، ٢٠١٢)

- ١- مستوى حل المشكلات: ويشمل بعض الخطوات مثل التعرف على المشكلة وتحديدّها، توضيح المشكلة، صياغة الفروض، صيغة الحلول المناسبة، إنتاج الأفكار المرتبطة بالمشكلة، صياغة الحلول البديلة، اختبار أفضل الحلول، تطبيق الحل الذي تم قبوله، و الوصول إلى النتائج النهائية.
- ٢- مستوى اتخاذ القرار: يشمل صياغة الهدف الموضح فيه وتوضيحه، إظهار الصعوبات والمعوقات التي تعترض تحقيق هذا الهدف مع تحدي البدائل الممكنة والتعرف عليها اختيار ودراسة البدائل، ترتيب البدائل واختيار أفضلها، وتقويم المواقف.
- ٣- مستوى الاستنتاجات: يندرج تحته التفكير الإيجابي الاستقرائي والتفكير الاستنباطي.
- ٤- مستوى التفكير الإيجابي التباعدي: يتضمن عمل القوائم بصفات الأشياء والأحداث، إنتاج الأفكار المتعددة (الطلاقة)، إنتاج الأفكار المتنوعة (المرونة)، إنتاج الأفكار الفريدة (الأصالة)، وإنتاج الأفكار المطورة (التحسينات).
- ٥- مستوى التفكير الإيجابي التقويمي: يشمل التمييز بين الحقائق والآراء، والحكم على مصداقية المصدر والمرجع، الملاحظة والحكم على تقاريره، التعرف على المشكلات وتحليلها تقويم الفروض، تصنيف البيانات، والتنبؤ بالنتائج.
- ٦- مستوى الفلسفة و الاستدلال: يتم من خلال استخدام المداخل الجدلية والمناقشات المتبادلة.

رابعاً: النظرية البنائية:-

يمثل التفكير توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات عبر قناعات عقلية بناءة، وباستخدام إستراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير، وتدعم قدرة الفرد على النجاح. (Stewart Me et al, 2013)

ويشير كل من نيك ومانز (Nick, et al,2014) إلى أن مفهوم التفكير الإيجابي يرتبط ببعض المفاهيم مثل التفكير البنائي، والذي قدمته النظرية البنائية، وهو يركز على اكتساب مهارات نفسية لمواجهة المشكلة، ومنها تفكير الفرصة، ويركز على زيادة انتباه الفرد في أبعاد النجاح في أية مشكلة والجوانب التي تؤدي إلى تحديد المشكلة وحلها، وليس التركيز على جوانب الفشل فيها، وافترض بذلك أن أصحاب هذا النوع من التفكير يؤمنون باعتقادات راسخة بداخلهم يوجهون بها تفكيرهم، وهذه الاعتقادات المحاولة للنجاح، وليس المحاولة والخطأ.

فالتفكير الإيجابي يعبر عن خبرات المعنى الشخصي تجاه الأحداث الحياتية المتعددة. وفي ضوء النظرية تتكون مهارات التفكير الإيجابي من مواجهة الأفكار السلبية، وتغيير الصور العقلية ودعم تقدير الذات، وتوكيد الذات، وإدراك جوانب القوة والحياة الايجابية. (Baran, 2011). وقد صنفت الأدبيات مهارات التفكير الإيجابي إلى: حل المشكلات، المقارنة، التخطيط، طرح الأسئلة، ترتيب الأولويات، الوصف، التفسير، المرونة، دقة الحكم على الأشياء، والتحقق من صحة الأنباء والاستدلال العقلي. (Fandokht et al, 2014)

خامساً: النظرية العقلانية الإنفعالية السلوكية:-

تعتمد هذه النظرية على أن سبب الاضطراب الذي يعاني منه الفرد هو طريقة التفكير غير المنطقية التي يتبناها، ومن خلالها يصدر أحكاماً معرفية تتعلق بالأحداث التي تواجهه، واعتمدت هذه النظرية على عدد من الفروض والمبادئ. (دردير، ٢٠١٠)

- التفكير يحدث الانفعال: إن التفكير والانفعال عمليتان غير منفصلتين، وتوجد بينهما علاقات متبادلة بصورة تكاملية، وإن ردود أفعال الأفراد نحو البيئة لا تتوقف على الانفعال فقط، وإنما تتوقف على الأفكار، والمعتقدات، والاتجاهات نحو هذه البيئة.
- الدلالة اللفظية للأشياء والأحاديث الذاتية إلى النفس عن هذه الأشياء، والتي تكون غير موضوعية، وغير عقلانية، والنظر للأشياء بشكل خاطئ؛ يؤثر على انفعال الفرد وسلوكه.
- تتأثر الحالة المزاجية للفرد بمعرفته ومعتقداته: حيث إن الأفكار والمعتقدات التي يسودها التفاؤل والأمل في المستقبل والسرور تبعث على السعادة والفرح والمتعة، والأفكار والمعتقدات التي يسودها التشاؤم وعدم الرضا تبعث على التعاسة والحزن والاكتئاب.
- الوعي والاستبصار وتنبه الذات: وهى من العمليات المعرفية التي لها دور هام في القيام بسلوك معين أو العمل على تغيير هذا السلوك وتعديله إلى الأفضل.
- التصور والتخيل: إن تفكير الأفراد فيما يحدث حولهم يكون بطريقة لفظية بالكلمات والجمل، وهى تلعب دور الوسيط المعرفي الذي يؤثر في انفعال الفرد وسلوكه.
- توجد علاقة متبادلة بين كل من المعرفة والانفعال والسلوك وهى غير منفصلة، وأن كلاً منها يؤثر في الآخر، وأن التغيير في أحدهما يؤدي إلى التغيير في العاملين الآخرين.
- يتأثر انفعال الفرد وسلوكه بطريقة التفكير اللاعقلانية، والاضطراب الانفعالي يؤثر على الحالة الفسيولوجية، وبتغيير الخبرات المؤلمة وضبط العمليات الفسيولوجية يتم تغيير الانفعال والسلوك والانتقال من انهزامية الذات إلى مساعدة الذات.
- يتأثر تفكير الأفراد وانفعالهم وسلوكهم بالميول الفطرية والمكتسبة، وتساهم الميول الفطرية، والميول المتعلمة في ظهور الاضطراب الانفعالي.
- يؤدي توقع الفرد الذي تسيطر عليه الأفكار اللاعقلانية إلى حدوث الاضطراب الانفعالي، وإلى الاستجابة بطريقة خاطئة، عندما يستخدم الفرد توقعات تعتمد على

- الأفكار العقلانية عن نفسه وعن الآخرين تساعد في التخلص من الاضطراب الانفعالي وتعديل السلوك.
- يؤثر تحكم الفرد في ذاته على انفعاله وسلوكه فيما يتعرض له من مواقف وردود أفعال الآخرين، فكلما كان الفرد متحكماً في ذاته ومبتعداً عن رؤية المواقف وردود أفعال الآخرين، والتصرفات وكأنها مفروضة عليه من المصادر الخارجية، قلل من اضطرابه وعدل سلوكه.
- ومن الدراسات السابقة في مجال التفكير الايجابي دراسة (بركات، ٢٠٠٦م): هدفت للتعرف على نمط التفكير السائد لدى طلبة الجامعة هل يتجه للتفكير الإيجابي أو للتفكير السلبي، وهل يختلف نمط التفكير نظراً لاختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من جامعة القدس المفتوحة بمنطقة طولكرم التعليمية، وأسفرت الدراسة عن نتائج عدة من أهمها: أن ما نسبته (٤٠%) من أفراد الدراسة قد أظهروا نمطاً من التفكير الإيجابي بينما (٦٠%) تقريباً من الطلبة أظهروا ميلاً ناحية التفكير السلبي. مما يشير إلى ميل الطلبة بالجامعة بشكل عام ناحية التفكير السلبي.
- دراسة (العنزي، ٢٠٠٧): هدفت إلى التعرف على أثر التدريب على القيادة الذاتية للتفكير الإيجابي في علاج التأخر الدراسي لدى الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (٦٤) تلميذاً متأخراً دراسياً، وتم تطبيق المنهج التجريبي ذي المجموعتين (التجريبية- والضابطة)، وأسفرت نتائج البحث عن وجود الأثر و إحداث التغيير الإيجابي لدى الطلبة مما ساعد على زيادة التحصيل الدراسي لديهم.
- ومن الدراسات السابقة يتضح لنا أن طلاب الجامعة يتميزون بالتفكير الايجابي وأنه يساعد في علاج التأخر الدراسي ومن الملاحظ أنه لا توجد دراسات سابقة درست العلاقة بين هوية الذات والتفكير الإيجابي

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية:

منهج الدراسة: يستخدم الدراسة المنهج الوصفي، وتم دراسة العلاقة السببية المقارنة بين المتغيرات الثلاثة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (١٦٨) طالباً من طلاب كلية التربية جامعة المجمعة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من جميع التخصصات.

أدوات الدراسة:

أولاً: هوية الذات

- الصدق العملي regression validity: اعتمد الباحث علي طريقة المكونات الأساسية، وتدوير العوامل بطريقة فريماكس، وأسفر التحليل عن عامل واحد بعد التدوير باستخدام محك جيلفورد الذي يقبل العوامل التي تزيد تشعباتها عن (٣، ٠)، وكانت النتائج كالتالي

جدول (١) يوضح نتائج التشعبات لعبارات مقياس هوية الذات

م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١	٠,٠١١	٠,٦٣٢	٠,١٥٦	٠,١٣٣-	٠,٢٠٥-
٢	٠,٠٥٧	٠,٧٠٦	٠,٠١٥-	٠,١٤٩-	٠,١٠٢
٣	٠,٠٤٨-	٠,٧٣٧	٠,٠٢٨-	٠,٢٩١	٠,٢٩٠-
٤	٠,١٧٢-	٠,٤٠٦	٠,١١٣-	٠,٥٨٩	٠,٠٤١-
٥	٠,٣٩٦-	٠,٤٢٨	٠,٠٨٥-	٠,٤٥١	٠,٢٤٢
٦	٠,١٨٠-	٠,٤٢٥	٠,٠١١-	٠,١٠١	٠,١٥٧
٧	٠,٤٩٠	٠,٠٠٦	٠,٠٨٣-	٠,٢٢٠	٠,٥٣٥
٨	٠,٣٣٣	٠,١٤٨-	٠,٢٤٨	٠,١٤٢	٠,٥٥١
٩	٠,٥٨٤	٠,١٦٣-	٠,٠٢٠	٠,١٠٠	٠,٤٥٣
١٠	٠,٠١٤	٠,٦٤٥	٠,٠٩٠	٠,١٤٧	٠,٢١٦
١١	٠,١٥٨-	٠,٤٩٧	٠,٠٠١	٠,٠٠٠	٠,٤٥٢
١٢	٠,٥١٠	٠,١٢٧	٠,٠٤٦	٠,١٠٧-	٠,٥٩٨
١٣	٠,٥٦٠	٠,٢٤٢-	٠,١٠١-	٠,٢٠٩	٠,٣١٢
١٤	٠,٧٤٧	٠,١١٠-	٠,١١٣	٠,١٦٢-	٠,٠٨٤-

م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١٥	٠,٧٤٧	٠,١٥٢-	٠,٢١٢	٠,٣١٦-	٠,٠٤٨
١٦	٠,٧٧٩	٠,١٤٧	٠,٠٠١-	٠,٠٠٢-	٠,٠٣٤-
١٧	٠,٧٧٧	٠,٠٧٢-	٠,١٤١	٠,١٩٢-	٠,٠٨٨
١٨	٠,٠٦٩-	٠,٢٣٦	٠,٠٢١	٠,١١١	٠,٠٩٤
١٩	٠,٠٠٣	٠,٠٧٧-	٠,٥٢٤	٠,٠٧٤-	٠,٤٣٩
٢٠	٠,١٥١-	٠,١٨٠	٠,٦٦٩	٠,٢٣٦	٠,٠٨٨
٢١	٠,١٣٢	٠,١٨٢	٠,٦٢١	٠,٠٤٧	٠,١٢٥
٢٢	٠,٥٨١	٠,١٢٩-	٠,٣٩٠	٠,٢٤٥-	٠,٠٣٠
٢٣	٠,٤٧٦	٠,١٣٦-	٠,٣٩٤	٠,٣٣٧-	٠,١٢٨
٢٤	٠,١٨٢	٠,٠٠٢-	٠,٦٤٨	٠,٠٢٦-	٠,١٢١-
٢٥	٠,٣٧٦	٠,١٥٦-	٠,٤٩٢	٠,٢٤٣	٠,١١٩-
٢٦	٠,٥٨٤	٠,٠٠١	٠,٣٥٨	٠,٣٣٢	٠,٠٤
٢٧	٠,٥٤٤	٠,٢٢٧	٠,٢٥٤-	٠,٣٠٥	٠,٢٢٠
٢٨	٠,٠٨٥	٠,١٦٠	٠,١٩٧	٠,٥٩٣	٠,٠٨٦
٢٩	٠,١١٥-	٠,٠١٥-	٠,١٤٥	٠,٦٧٨	٠,٠٥٧
٣٠	٠,٠٠٢-	٠,٢٢٧-	٠,٠٢٢-	٠,٤٣١	٠,٠٧٩

تفسير العوامل

العامل الأول: بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (١٠) مفردات من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٣٠) مفردة وهي المفردات (١٢, ١٣, ١٤, ١٥, ١٦, ١٧, ٢٢, ٢٣, ٢٦, ٢٧) وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠, ٤٧٦) للمفردة (٢٣) إلي (٠, ٧٧٩) للمفردة (١٦) وهذا العامل هو الهوية المتميزة

العامل الثاني: بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (٨) مفردات من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٣٠) مفردة وهي المفردات (١, ٢, ٣, ٤, ٥, ٦, ١٠, ١١)، وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠, ٤٢٥) للمفردة (٦) إلي (٠, ٧٣٧) للمفردة (٣) وهذا العامل هو الهوية الايجابية

العامل الثالث: بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (٥) مفردات من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٣٠) مفردة وهي المفردات (١٩, ٢٠, ٢١, ٢٤, ٢٥)،

وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠, ٤٩٢) للمفردة (٢٥) إلي (٠, ٦٦٩) للمفردة (٢٠) وهذا العامل هو الهوية السلبية

العامل الرابع: بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (٣) مفردات من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٣٠) مفردة وهي المفردات (٢٨, ٢٩, ٣٠)، وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠, ٤٣١) للمفردة (٣٠) إلي (٠, ٦٧٨) للمفردة (٢٩) وهذا العامل هو الهوية المؤجلة

العامل الخامس: بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (٤) مفردات من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٣٠) مفردة وهي المفردات (٨, ٧, ١١, ١٦)، وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠, ٥٣٥) للمفردة (٧) إلي (٠, ٧٧١) للمفردة (١٦) وهذا العامل هو الهوية المبتسرة

وبذلك يتكون المقياس من ٣٠ عبارة وتتراوح الدرجات ما بين ٣٠ - ٩٠ (٣٠- ٥٠ هوية ضعيفة، ٥١ - ٧٠ هوية متوسطة، ٧١ - ٩٠ هوية قوية).

ثبات المقياس

قام الباحث باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ، وكانت النتيجة أن قيمة معامل الثبات يساوي ٠,٨٠ وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

ثانياً: مقياس التوافق النفسي

صدق المقياس

- الصدق العاملي regression validity

اعتمد الباحث علي طريقة المكونات الأساسية وتدوير العوامل بطريقة فريماكس، وأسفر التحليل عن عامل واحد بعد التدوير باستخدام محك جيلفورد الذي يقبل العوامل التي تزيد تشبعاتها عن (٣, ٠)، وكانت النتائج كالتالي

جدول (٢) يوضح نتائج التنبؤات لعبارات مقياس التوافق النفسي

م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
١	٠,٠٩٨-	٠,٤٨٢	٠,٣٣٢	٠,٠٧١	٠,٠٤٩-
٢	٠,١٥٠-	٠,٠٠٧-	٠,٠٢١	٠,٤٨٠	٠,٠٣١-
٣	٠,٤٩٧	٠,١٥٦	٠,١٨١-	٠,٠٣٩-	٠,٠٨٢-
٤	٠,٤٥٢	٠,٠٨٢	٠,٠٠٧	٠,١٥١	٠,٠٧٠-
٥	٠,٣١٥	٠,٠٦٣	٠,٢٦٩-	٠,١٩٣	٠,٣٦٦
٦	٠,٢٨١	٠,٣٥٩	٠,٠٨٤	٠,٠١١-	٠,٢٢٧
٧	٠,٢٥٦	٠,٤٧٨	٠,٠٢٦	٠,٤٠٥	٠,٢٨٨-
٨	٠,٢٩٧	٠,٠٨٧	٠,٢٧٥	٠,٢٢١	٠,٤٧٦-
٩	٠,٢٢٨	٠,٠٩٦	٠,٤١٦	٠,٤٤٠	٠,٣٧٦-
١٠	٠,٣٠٦	٠,١٧٣	٠,٠١٠-	٠,٥٦٤	٠,٣٨١-
١١	٠,٣٥٤	٠,١٠٤	٠,٢٢٦	٠,١٤٥	٠,٠٦٨
١٢	٠,٣٦٧-	٠,٠٤١-	٠,٤٣٣-	٠,١١٢	٠,١٩٥
١٣	٠,٧٣٣	٠,٠٥٢-	٠,١٣٧	٠,١٦١-	٠,٠١٩
١٤	٠,٧٤٧	٠,٠٥٣	٠,٠٧٦	٠,٠١٦-	٠,٢٩٦
١٥	٠,٦٦٨	٠,٢٢٩-	٠,٠٣٨	٠,٠٧٩	٠,١١٨
١٦	٠,١٧٩	٠,٠٧٣	٠,٠٩٤	٠,٥٨٤	٠,٢٩١
١٧	٠,٠١٦	٠,٠٤٠	٠,٠٣٥	٠,٥٤١	٠,٠٣٦-
١٨	٠,٠٢٩-	٠,١٤٧	٠,٠٩٦	٠,٦٨٩-	٠,١٠٨-
١٩	٠,٠٤٦	٠,٠١٧	٠,٦٧٠	٠,٠٩٧	٠,١١٣
٢٠	٠,٠٢٩	٠,٠٨٦-	٠,٧٦٣	٠,٠٦٣	٠,٢٦٧
٢١	٠,١٥٢	٠,٠٣١	٠,١١٩	٠,٠١٨	٠,٥٧٩
٢٢	٠,١٥٢	٠,٤٦٥-	٠,٤٩١-	٠,٠٢٤	٠,١٣٣
٢٣	٠,٠٣٦-	٠,٠١٢	٠,٢١٧-	٠,٠٠٣	٠,٤٦٤
٢٤	٠,٣٨٨	٠,٣٨٦	٠,٢٦٧-	٠,٠٦٦	٠,٠٤٧-
٢٥	٠,٣٠٣	٠,٤٤٠	٠,٠١٧	٠,١٥٩	٠,٣٦٩
٢٦	٠,١٠١	٠,٦٩٦	٠,٠١١-	٠,٠٤٣-	٠,٢٠٧-
٢٧	٠,٠٢٠	٠,٧٠١	٠,١٠٦-	٠,٠٨٢	٠,٠٧١
٢٨	٠,١١٨	٠,٥٠٩-	٠,٢٣٧	٠,٢٥١-	٠,٢٤٨-
٢٩	٠,٠١٨	٠,٣٨٠	٠,٤٥٥	٠,٣٢٠-	٠,٠٢٤
٣٠	٠,٠٢٧-	٠,٠٤٦-	٠,٢٤٣-	٠,٠١١-	٠,٤٠١-

تفسير العوامل

يمكن تفسير العوامل الناتجة عن التحليل العاملي كالتالي:

العامل الأول: بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (٧) مفردات من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٣٠) مفردة وهي المفردات (٣، ٤، ١١، ١٣، ١٤، ١٥، ٢٤)، وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠,٣٥٤) للمفردة (١١) إلي (٠,٧٤٧) للمفردة (١٤)، وهذا العامل هو البعد الإجتماعي

العامل الثاني: بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (٦) مفردات من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٣٠) مفردة وهي المفردات (١، ٦، ٧، ٢٥، ٢٦، ٢٧)، وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠,٣٥٩) للمفردة (٦) إلي (٠,٧٠١) للمفردة (٢٧)، وهذا العامل هو البعد الشخصي

العامل الثالث: بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (٤) مفردات من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٣٠) مفردة وهي المفردات (٩، ١٩، ٢٠، ٢٩)، وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠,٤١٦) للمفردة (٩) إلي (٠,٧٦٣) للمفردة (٢٠)، وهذا العامل هو البعد الدراسي

العامل الرابع: بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (٤) مفردات من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٢٨) مفردة وهي المفردات (٢، ١٠، ١٦، ١٧)، وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠,٤٨٠) للمفردة (٢) إلي (٠,٥٦٤) للمفردة (١٠)، وهذا العامل هو البعد الأسري

العامل الخامس: بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (٣) مفردات من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٣٠) مفردة وهي المفردات (٥، ٢١، ٢٣)، وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٠,٣٦٦) للمفردة (٥) إلي (٠,٥٧٩) للمفردة (٢١)، وهذا العامل هو البعد الصحي

وتم حذف خمس عبارات لعدم تشبعها بأحد العوامل الخمسة هي العبارات ٨-
١٢- ١٨- ٢٢- ٢٨- ٣٠ وبالتالي تتراوح درجات المقياس ما بين ٢٤ إلى ٧٢ (٢٤-
٣٩ منخفض، ٤٠- ٥٦ متوسط، ٥٧- ٧٢ مرتفع).

ثبات المقياس

عمد الباحث إلى حساب الثبات باستخدام طريقتين هما: طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، فبعد التعرف إلى صدق الاختبار تم احتساب معامل الثبات، وبلغ معامل كرونباخ ألفا (٠,٨٤) للاختبار ككل، في حين بلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سييرمان براون (Spearman-Brown) (٠,٨٦) وبعد التصحيح بلغ معامل الثبات (٠,٨٢) وهذه معاملات الثبات مرتفعة.

ثالثاً: مقياس التفكير الإيجابي:

بعد اطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة تبين أن هناك عدداً من المقاييس الخاصة بمتغير التفكير الإيجابي تختلف في أبعادها وإعدادها من بحث لآخر، وعلى إثر ذلك قام الباحث بإعداد مقياس مناسب لأهداف وأسئلة وفروض وعينة الدراسة وهو الذي يهدف للكشف عن جوانب القوة والإيجابية في تفكير الفرد وسلوكه ومعتقداته. فقد تم صياغة المقياس في شكل عبارات بناء على حصر لما يتصف به الإيجابيون من أفكار ومعتقدات وممارسات سلوكية.

وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٢) عبارةً تدرج تحته خمسة أبعاد مختلفة للتفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية جامعة المجمع، ويتم إعطاء المفحوص درجة واحدة إذا كانت استجابته لا تنطبق، ودرجتين إذا كانت استجابته أحياناً، وثلاث

درجات إذا أجاب تنطبق، بحيث تمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقاس درجة التفكير الايجابي لديه، وتتراوح الدرجات بين (٣٢-٩٦) درجة.

صدق المقياس:

الصدق العاملي regression validity

اعتمد الباحث علي طريقة المكونات الأساسية وتدوير العوامل بطريقة فريماكس وأسفر التحليل عن عامل واحد بعد التدوير باستخدام محك جيلفورد الذي يقبل العوامل التي تزيد تشبعاتها عن (٠,٣)، وكانت النتائج كالتالي

جدول (٣) يوضح نتائج التشبعات لعبارات مقياس التفكير الايجابي

م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
١	٠,٧٥١	٠,١٠٠	٠,٠٣٥	٠,١٤٨-	٠,١٥٩	٠,٠٥٨
٢	٠,٥٤٩	٠,٠٩٣	٠,١١٨	٠,٣٤٣	٠,١٨٩	٠,١٢٩
٣	٠,٦٣٠	٠,١٣٧	٠,١٧٧	٠,١٣٢-	٠,٠٥٨-	٠,٢٩٣
٤	٠,٤٠٦	٠,٢٩٥	٠,٥٩٤	٠,٠٠٤	٠,١٦٨	٠,١٩٦-
٥	٠,٦٧٨	٠,١٧٦	٠,١٧٥	٠,١٨٩	٠,٠٨٦	٠,١١٣
٦	٠,٥٦٧	٠,١٧٤	٠,٠١٥-	٠,٢٦٩	٠,٣٣٢	٠,٠٢٢-
٧	٠,٤٢٤	٠,١٢٢	٠,٤٤٢	٠,١٠٣-	٠,٣٣١	٠,١٧٤-
٨	٠,٤٣٧	٠,٠١٢-	٠,٤٣٠	٠,١٢٢	٠,٢٩٠	٠,٣٤٢
٩	٠,٦٣٨	٠,٣١٨	٠,٢٨٠	٠,١٠٠	٠,٠٧٧	٠,٢١٤
١٠	٠,١٢٠	٠,٠٢٥	٠,١٩٣	٠,٠٢٢-	٠,٧٤٨	٠,٠٥٠
١١	٠,٠٩٧	٠,١٢٢	٠,٢٤٥	٠,١٨٢	٠,١٠٥-	٠,٧٠٨
١٢	٠,١٧٣	٠,٠٩٤	٠,٦٣٤	٠,٠٨٧-	٠,٢٦٥	٠,٢٧٨
١٣	٠,٠٧٤	٠,١٦٩	٠,٧٢٣	٠,٠٩٨	٠,٠٤٧	٠,١٨٢
١٤	٠,١٢٠	٠,١٩٧	٠,٦٨٨	٠,٢١٣	٠,٢١٣-	٠,١٩١
١٥	٠,٠٥٠	٠,٣٤٤	٠,٠٣٧	٠,٠٨٨	٠,٦٧٠	٠,١٤٠
١٦	٠,١٥٢	٠,١٠٣	٠,٠٠٧	٠,٠٠٢-	٠,٢١٦	٠,٧٧١
١٧	٠,٤٢٣	٠,٦٣٤	٠,٢٠١	٠,٠٠٦	٠,٠٢١-	٠,٠٣٤
١٨	٠,٢٧٤	٠,٧٥٨	٠,١٤٢	٠,٠٥٥	٠,١٠٨-	٠,١٣٧
١٩	٠,٠٨٦	٠,٦٢٨	٠,٠٥٢	٠,٣٨٣	٠,١٧٤	٠,١٦١
٢٠	٠,٠٦٧	٠,٧١٨	٠,١١٣	٠,٠٣٥-	٠,١٢٧	٠,١٠٤

م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
٢١	٠,٣٥٦	٠,٦٧١	٠,١٢٣	٠,٠٧١	٠,٢٤٢	٠,٠٣٥-
٢٢	٠,٥١٧	٠,٤٨٩	٠,٠٨١	٠,١٧٩	٠,٠٥٦-	٠,١٧٢
٢٣	٠,٥٩٧	٠,٣٠١	٠,٢٥٢	٠,١٢٢	٠,٠٥٦-	٠,٠٥٦
٢٤	٠,٧٣٣	٠,٢١٧	٠,١٦٥	٠,١٦٩	٠,٠١١-	٠,١٠٠-
٢٥	٠,٦٢٩	٠,٤٣٢	٠,١٦٢	٠,٣١٤	٠,٠١٧	٠,٠٤٣
٢٦	٠,٣٧١	٠,١٨١	٠,٠٧٩	٠,٣١٥	٠,٠٨٤	٠,٣٤٨
٢٧	٠,٣٢٤	٠,٠٨٩	٠,٦٠٢	٠,٣١٧	٠,٢٤٧	٠,٢٠٦-
٢٨	٠,٦٨٦	٠,١٢٧	٠,١٧٤	٠,٣٠٤	٠,٠٠٥	٠,١٢٥
٢٩	٠,٢٢٥	٠,٦٤٠	٠,٢٠٧	٠,٣٣٩	٠,٢٥٩	٠,٠٥٧-
٣٠	٠,١٧٧	٠,٠٧٤	٠,٠١٥	٠,٥٨٧	٠,٢٩٦-	٠,٠٩٦
٣١	٠,٤٨٠	٠,٠٧٧	٠,٠٧٥-	٠,٦١٦	٠,٢٢١	٠,٠٨٤
٣٢	٠,٠٣٢	٠,١٦٨	٠,٢٧٢	٠,٧٠٨	٠,٠٩٨	٠,٠٤١

تفسير العوامل

يمكن تفسير العوامل الناتجة عن التحليل العاملي كالتالي

العامل الأول: بلغت التشعبات ذات الدلالة علي هذا العامل (١٣) مفردات من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٣٢) مفردة وهي المفردات (١، ٢، ٣، ٥، ٦، ٨، ٩، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٨)، وقد تراوحت التشعبات علي هذا العامل ما بين (٠,٣٧١) للمفردة (٢٦) إلي (٠,٧٥١) للمفردة (١)، وهذا العامل هو التوقعات الإيجابية والتفاؤل

العامل الثاني: بلغت التشعبات ذات الدلالة علي هذا العامل (٦) مفردات من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٣٢) مفردة وهي المفردات (١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٩)، وقد تراوحت التشعبات علي هذا العامل ما بين (٠,٦٢٨) للمفردة (١٩) إلي (٠,٧٥٨) للمفردة (١٨)، وهذا العامل هو الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا

العامل الثالث: بلغت التشعبات ذات الدلالة علي هذا العامل (٦) مفردات من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٣٢) مفردة وهي المفردات (٤، ٧، ١٢، ١٣، ٢٧، ١٤)،

وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٤٢٢, ٠) للمفردة (٧) إلي (٧٢٣, ٠) للمفردة (١٣)، وهذا العامل هو التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين العامل الرابع: بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (٥) مفردات من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٣٢) مفردة وهي المفردات (١٠، ١٥، ٣٠، ٣١، ٣٢)، وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٣٧١, ٠) للمفردة (٢٦) إلي (٧٥١, ٠) للمفردة (١)، وهذا العامل هو السماحة والأريحية

العامل الخامس: بلغت التشبعات ذات الدلالة علي هذا العامل (٢) مفردات من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٢٨) مفردة وهي المفردات (١١، ١٦)، وقد تراوحت التشبعات علي هذا العامل ما بين (٧٠٨, ٠) للمفردة (١١) إلي (٧٧١, ٠) للمفردة (١٦)، وهذا العامل هو الذكاء الوجداني.

وبذلك يكون المقياس مكوناً من ٣٢ عبارة ولم يحذف منه أي عبارة.

ثبات المقياس:

وبحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ نجد أن قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (٧٨, ٠)، وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

تفسير النتائج ومناقشتها

باستخدام تحليل الانحدار لنتائج المقاييس الثلاثة تتضح لنا النتائج التالية:

جدول (٤) يوضح الوصف الإحصائي للعينة

العينة	الانحراف المعياري	المتوسط	
١٦٨	٧,٧٨٩	٦٢,٨٤	هوية الذات
١٦٨	١٢,٤٩٢	٧٣,٩٧	التفكير الايجابي
١٦٨	٤,٧٨٨	٥٨,٣٢	التوافق النفسي

جدول (٥) يوضح الارتباطات بين الدرجات الخام لنتائج المقاييس الثلاثة

	هوية الذات	التفكير الايجابي	التوافق النفسي
ارتباط بيرسون (هوية الذات)	١,٠٠٠	٠,٢١٧-	٠,٣٠٨
ارتباط بيرسون (التفكير الايجابي)	٠,٢١٧-	١,٠٠٠	٠,١٩٠

التوافق النفسي	التفكير الايجابي	هوية الذات	
١,٠٠٠	٠,١٩٠	٠,٣٠٨	ارتباط بيرسون (التوافق النفسي)
٠,٠٠٠	٠,٠٠٢		مستوي الدلالة (هوية الذات)
٠,٠٠٧		٠,٠٠٢	مستوي الدلالة (التفكير الايجابي)
	٠,٠٠٧	٠,٠٠٠	مستوي الدلالة (التوافق النفسي)
١٦٨	١٦٨	١٦٨	هوية الذات
١٦٨	١٦٨	١٦٨	التفكير الايجابي
١٦٨	١٦٨	١٦٨	التوافق النفسي

من الجدول السابق يتضح العلاقة الارتباطية الموجبة بين التوافق النفسي وهوية الذات وبين التفكير الايجابي والتوافق النفسي ولكن العلاقة الارتباطية عكسية بين التفكير الايجابي وهوية الذات، الارتباطات ذات قيمة صغيرة ولكن مستوي الدلالة أقل من ٠,٠٥، وهذا يعطي وجود ارتباطات عكسي قوية سواءً بين التفكير الإيجابي وهوية الذات، وأ وجود ارتباط طردي قوي بين التوافق النفسي وهوية الذات.

جدول (٦) يوضح المتغيرات الداخلة / المحذوفة

Model نموذج	المتغيرات الداخلة	المتغيرات المحذوفة	الطريقة
١	التوافق النفسي		Stepwise criteria: probability of F to enter ≤ 0.50 Probability of F to remove ≥ 0.100
٢	التفكير الإيجابي		Stepwise criteria: probability of F to enter ≤ 0.50 Probability of F to remove ≥ 0.100

من الجدول السابق يتضح أن كلاً من التوافق النفسي والتفكير الإيجابي لهما علاقة ويؤثران على هوية الذات، وذلك بسبب أن قيمة F أقل من ١,٠

جدول (٧) يوضح معاملات الارتباطات (Model Summary)

النموذج	R	مربع R	مربع R المعدل	نسبة الخطأ المعياري للتقدير
١	٠,٣٠٨ بالنسبة للتوافق	٠,٠٩٥	٠,٠٩٠	٧,٤٣٢
٢	٠,٤١٧ بالنسبة للتفكير	٠,١٧٤	٠,١٦٤	٧,١٢٣

من الجدول السابق يتضح أن كلاً من التوافق النفسي والتفكير الإيجابي لهما تأثير على هوية الذات حيث إن ٠,٠٩ من هوية الذات يتأثر بالتوافق النفسي و ٠,١٦٤ من هوية الذات يتأثر بالتفكير الإيجابي.

جدول (٨) يوضح تحليل التباين

مستوى الدلالة	F	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	نموذج Model
٠,٠٠٠ للتوافق	١٧,٤٢٦	٩٦٢,٤٥٥	١	٩٦٢,٤٥٥	النحدر regression
		٥٥,٢٣٠	١٦٦	٩١٦٨,٢٠٥	متبقي residual
			١٦٧	١٠١٣٠,٦٦١	كلي Total
٠,٠٠٠ التفكير الإيجابي والتوافق النفسي	١٧,٣٣٧	٨٧٩,٦٢٧	٢	١٧٥٩,٢٥٣	النحدر
		٥٠,٧٣٦	١٦٥	٨٣٧١,٤٠٧	متبقي
			١٦٧	١٠١٣,٦٦١	كلي

من الجدول السابق نجد أن قيمة F بين التوافق النفسي وهوية الذات ١٧,٤٢٦ وهي دالة إحصائياً لأنها عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٥، وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل، وهو أن الانحدار المعنوي لا يساوي صفراً، وبالتالي توجد علاقة سببية بين التوافق النفسي وهوية الذات، وكذلك نجد أن قيمة F بين التوافق النفسي وهوية الذات ١٧,٣٣٧، وهي دالة إحصائياً لأنها عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٥، وبالتالي نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل وهو أن الانحدار المعنوي لا يساوي صفراً، وبالتالي توجد علاقة سببية بين كل من التفكير الإيجابي والتوافق النفسي بالنسبة لهوية الذات.

جدول (٩) يوضح المعاملات لنموذج الانحدار Coefficients بالنسبة لهوية الذات

ارتباط			مستوى الدلالة	T	معاملات قياسية Beta	معاملات غير قياسية		النموذج
جزء part	جزئي partial	صفري Zero-order				الخطأ المعياري	B	
٠,٣٠٨	٠,٣٠٨	٠,٣٠٨	٠,٠٠٠	٤,٧٨١	٠,٣٠٨	٧,٠٢٨	٣٣,٦٠٠	ثابت التوافق النفسي
			٠,٠٠٠	٤,١٧٤		٠,١٢٠	٠,٥٠١	
			٠,٠٠٠	٥,٩١٩		٧,٠٣٤	٤١,٦٣٦	ثابت

ارتباط			مستوى الدلالة	T	معاملات قياسية Beta	معاملات غير قياسية		النموذج
جزء part	جزئي partial	صفرى Zero- order				الخطأ المعياري	B	
٠,٣٥٦	٠,٣٦٤	٠,٣٠٨	٠,٠٠٠	٥,٠٢٨	٠,٣٦٢	٠,١١٧	٠,٥٨٩	التوافق النفسي
٠,٢٨٠-	٠,٢٩٥-	٠,٢١٧-	٠,٠٠٠	٣,٩٦٣-	٠,٢٨٦-	٠,٠٤٥	٠,١٧٨-	التفكير الإيجابي

يوضح الجدول السابق معاملات نموذج الانحدار والتي تساعد في الحصول على معادلة خط الانحدار بين المتغيرات، وتكون معادلة خط الانحدار بالنسبة للعلاقة بين التوافق النفسي وهوية الذات.

$$\text{Predicted } y (\text{identification}) = 33.600 + (0.521) \text{ Adjustment}$$

كما يوضح الجدول السابق معاملات نموذج الانحدار والتي تساعد في الحصول على معادلة خط الانحدار بين متغيري التفكير الإيجابي وهوية الذات وتكون معادلة خط الانحدار كالتالي:

$$\text{Predicted } y (\text{identification}) = 41.636 + (-0.178) (0.589) \text{ psychology Adjustment and Abstract thinking}$$

جدول (١٠) المتغيرات المستبعدة

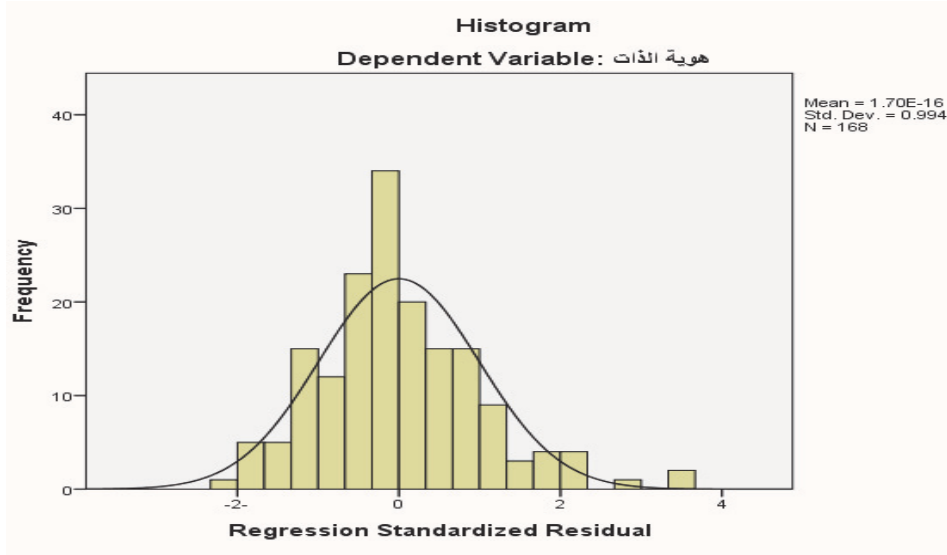
النموذج	Beta in	T	مستوى الدلالة	الارتباط الجزئي	إحصاء العلاقة الخطية التفاوت Tolerance
التفكير الإيجابي	٠,٢٥٦-	٣,٩٦٣-	٠,٠٠٠	٠,٢٩٥-	٠,٩٦٤

من الجدول السابق يتضح أنه تم استبعاد العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي بالطريقة التدريجية.

جدول (١١) تشخيص الحالة بالنسبة لهوية الذات Case wise Diagnostics

رقم الحالة Case number	المتبقي المعياري	هوية الذات	القيمة المتوقعة	المتبقي
٢٧	٣,٦٠٣	٩٠	٦٤,٣٤	٢٥,٦٦٤
١٥٨	٣,٥٧٨	٨٦	٦٠,٥١	٦٠,٥١

الرسم البياني (١) يوضح أن القيم تأخذ شكل المنحني الاعتمادي



- من خلال تحليل الانحدار الخطي تبين أن كلاً من التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لهما تأثير على هوية الذات حيث إن تفاعل كل من التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لهما تأثير على هوية الذات، وكذلك التوافق النفسي يؤثر على هوية الذات، ومن هنا يثبت أن هوية الذات متصل وسيط بين التوافق النفسي والتفكير الإيجابي نتيجة لوجود علاقة ارتباطية طردية بين التوافق النفسي وهوية الذات، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين التفكير الإيجابي وهوية الذات. وتتحقق الفروض الثلاثة، وهذه نتيجة منطقية إحصائياً وعملياً حيث إن الفرد القادر علي تغيير أسلوبه مع الآخرين للوصول إلى أهدافه، فهو بذلك يدافع عن هويته الشخصية، ومن هنا كان الارتباط الطردى بين التوافق النفسي وهوية الذات في حين أن الفرد الذي لا يري إلا ما هو إيجابي في نفسه والمجتمع فلن يدافع عن تكوين هويته وبالفعل يكون الارتباط عكسي.
- وهكذا يتضح أن كلاً من التوافق النفسي والتفكير الإيجابي لهما تأثير علي هوية الذات وهو ما أشارت إليه دراسات السلطان (٢٠٠٤)، ودراسة بركات (٢٠٠٦)، ودراسة خوج (٢٠٠٨)، ودراسة العمري (٢٠٠٨)، ودراسة الروبي (٢٠١٣)،

ودراسة يجيبى (٢٠١٤)، كما أن هناك اتفاقاً واضحاً بين ما توصلت إليه الدراسة من وجود تأثير لكل من التوافق النفسي والتفكير الإيجابي على الهوية الذاتية للطالب الجامعي مع ما أشار إليه الباحث من مكونات وأبعاد للهوية الذاتية؛ حيث أشار إلى المكون التكيفي A daptative والذي يتم فهم الأنا على أنها تحقيق الطالب للتوافق مع بيئته الاجتماعية وبصفة خاصة أنها تكيف مهارات وقدرات وقوى الطالب الخاصة مع بيئته الدور السائد في المجتمع الذي يعيش فيه الطالب، وكذلك مكون التبادل النفسي الاجتماعي: Psychosocial Reciprocity الذي يتضمن هذا البعد العلاقة المتبادلة مع المجتمع المحلي المباشر للفرد أو مجتمعه الكبير هي الخاصية الأساسية والمميزة لهوية الأنا ويرى اريكسون أنها توفيق لمفهوم الطالب مع تقدير المجتمع له، وكذلك الموقف الوجودي Existential stance.

- يتضمن هوية الأنا طريقة للوجود في العالم، بمعنى أن هذا المصطلح يستخدمه علماء النفس والفلاسفة الوجوديين بمعنى أن الهوية لها ما تفعله بشأن الكيفية التي يشرح بها الطالب وضعه في العالم حيث إن العالم أكثر من مجرد البيئة الاجتماعية إذ يتضمن سياقاً شاملاً لطرح أسئلة أساسية مثل: ما معنى الحياة؟ أو مغزى حياتي؟ وبالتالي فإن الدوافع لتحقيق هوية الأنا يشمل ليس فقط حاجات التكيف الاجتماعي البيولوجي ولكن أيضاً "الحاجة لعالم ذي مغزى".

- وفي حدود علم الباحث لا توجد دراسات لدراسة العلاقة بين المتغيرات الثلاثة ولكن وجدت دراسات في التفكير الإيجابي مثل دراسة: فورسيث و بوب وناش وآلاركون والكونغ (Forsyth, Poppe, Nash, Alarcon and Kung, 2010). هدفت إلى وصف التغيرات التي تطرأ على التفكير الإيجابي والسلبي لدى مرضى الاكتئاب المقيمين في المستشفيات اللذين شاركوا في مجموعة العلاج السلوكي المعرفي والتي تقوده ممرضة متمرسه في مركز طبي كبير.

- أسفر البحث عن نتائج عدة من أهمها انخفاض مستوى التفكير السلبي لدى المرضى اللذين شاركوا في برنامج العلاج السلوكي المعرفي وازدياد مستوى التفكير الإيجابي

لديهم. ويتضح لنا من الأبحاث أنه توجد بعض الأبحاث درست العلاقة بين التوافق النفسي وهوية الأنا مثل: دراسة الهمص (٢٠١٧)، ودراسات في العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي مثل: دراسة الحويج (٢٠١٧)، ولكن لا توجد دراسات في العلاقة بين التفكير الإيجابي وهوية الذات، وهذا يؤكد العلاقة الإيجابية بين التوافق النفسي وهوية الذات، كما يؤكد العلاقة السلبية بين التفكير الإيجابي وهوية الذات.

التوصيات والتطبيقات التربوية:

- ١- ضرورة نشر ثقافة التفكير الإيجابي والتدريب عليه لطلاب الجامعة بشكل مستمر ودوري وذلك لأثره المباشر على اجتياز مشاكل الهوية الذاتية للطلاب.
- ٢- أهمية التوافق النفسي سواءً كان أسرياً أو دراسياً أو اجتماعياً بالنسبة لبناء هوية ذات إيجابية للطلاب الجامعي.
- ٣- ضرورة إقامة دورات تنمية و تثقيفية حول بناء الهوية الذاتية للطلاب وخاصة في بداية المرحلة الجامعية للطلاب.
- ٤- إدراج مهارات التفكير الإيجابي ضمن المقررات والبرامج التثقيفية داخل أسوار الجامعة.

بحوث ودراسات مقترحة:

- ١- دراسة أثر التفكير الإيجابي على الهوية العرقية لدى الطلاب الوافدين.
- ٢- دراسة أثر التوافق النفسي والاجتماعي على الهوية الذاتية لدى فئات مختلفة عن عينة الدراسة مثل الطالبات، والعاطلين، والجائحين.
- ٣- بناء برنامج إرشادي لتنمية الهوية الذاتية الإيجابية لدى الطالب الجامعي وأثر ذلك على التفكير الإيجابي والتوافق النفسي.
- ٤- دراسة التفكير الإيجابي كمتغير وسيط في العلاقة بين الهوية الذاتية ومؤشرات الصحة النفسية.
- ٥- دراسة مسحية لدى طلاب الجامعة للتعرف على مستوى اضطراب الهوية الذاتية لديهم في ضوء متغيرات نفسية وديموغرافية.

المراجع:

- ابراهيم، عبدالستار (٢٠٠٧). عين العقل: دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني - الإيجابي. القاهرة: دار الكاتب للطباعة والنشر.
- البحيري، عبد الرقيب (١٩٩٠). هوية الأنا وعلاقتها بكل من القلق وتقدير الذات والمعاملات الوالدية لدى طلبة الجامعة. القاهرة، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ع(١٢)، ١٦٥ - ٢١١.
- بركات، زياد (٢٠٠٦). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات عربية في علم النفس، جامعة القدس المفتوحة. ٤(٣)، ٨٥ - ١٣٨.
- بن ستي، حسينة (٢٠١٣). التوافق النفسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ سنة الأولى ثانوي دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بدائرة تقرت. رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- جابر، جابر (١٩٩٠). نظريات الشخصية، القاهرة: دار النهضة العربية.
- الجندي، رشا سيد حسين محمد (٢٠١١). التوافق النفسي وعلاقته بمفهوم السلام لدى أطفال الروضة من خلال تحليل رسوماتهم دراسة كينيكية. رسالة دكتوراه، كلية رياض أطفال، جامعة القاهرة.
- حجازي، مصطفى (٢٠٠٩). علم النفس الإيجابي وتعزيز الاقتدار وحسن الحال. <http://www.fnrtp.com/vb/showthread.php?t=663415>
- حمود، فريال (٢٠١١) مستويات تشكل الهوية الاجتماعية وعلاقتها بالمجالات الأساسية المكونة لها لدى عينة من طلبة الصف الأول الثانوي من الجنسين دراسة ميدانية في المدارس الثانوية العامة في مدينة دمشق. مجلة جامعة دمشق، ع ٢٧
- حمودة، محمود (١٩٩١). الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج. القاهرة: المؤسسة الفنية للطباعة والنشر.
- الحويج، أحمد علي الهادي. (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة المرقب، كلية الآداب بالخمسة، (١٤)، 87 - 118.
- الخالدي، عطا الله فؤاد والعلمي، دلال سعيد (٢٠٠٩) الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- خوج، حنان (٢٠٠٨). الجمود الفكري والمهارات الاجتماعية وتشكل الهوية لدى عينة من طالبات كليات التربية للبنات بمدينة مكة المكرمة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى.

- دردير، نشوة كرم عمار أبو بكر (٢٠١٠) فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- الرقيب، سعيد صالح (٢٠٠٨). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية. <http://forums.tjribi.com/t34482.html>
- الروبي، منى سيد إبراهيم (٢٠١٣). الإحساس بالهوية وعلاقتها بالانتماء لدى عينة من طلبة المدارس الحكومية والدولية. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٥ (٢).
- الزهراني، نجمة بنت عبد الله محمد (٢٠٠٥). النمو النفس - اجتماعي وفق نظرية اريكسون وعلاقته بالتوافق التحصيلي الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ام القرى.
- سالم، أماني سعيدة (٢٠٠٥). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية في ضوء النموذج المعرفي. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس. (٤)، ٢٠٠٦.
- السلطان، ابتسام (٢٠٠٤)، تطور الهوية وعلاقته بتطور الأحكام الخلقية لدى عينة من المراهقين. رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الموصل، العراق
- سعادة، جودت أحمد (٢٠٠٦م) تدريس مهارات التفكير (مع مئات الأمثلة التطبيقية). عمان: دار الشروق.
- سعيدة، صالح (٢٠١٣) تأثير سمات الشخصية والتوافق النفسي على التحصيل الأكاديمي للطلبة الجامعيين. رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر.
- شبلي، صفوان محمد (٢٠١٣) أثر استخدام الإنترنت في الصراع القيمي وأزمة الهوية لدى الشباب الجامعي دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، رسالة دكتوراه. كلية التربية جامعة دمشق.
- الشمري، فاضل كردي (٢٠١٢). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط لدى طلاب كلية التربية الرياضية. مجلة علوم التربية الرياضية، ٤(٥)، جامعة الكوفة.
- عبد الرحمن، محمد السيد (٢٠٠١). نظريات النمو. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- عبد العزيز، حنان (٢٠١١م) نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة بشار. رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان.
- عبد المعطي، حسن (٢٠٠٩). المقاييس النفسية المقننة. القاهرة: الناشر زهران الشرق.

- العريفي، ناديا محمد (٢٠٠٨). الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي "دراسة تربوية نفسية". مكتبة الملك فهد الوطنية.
- العززي، يوسف محيلان سلطان (٢٠٠٧م). دراسة أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية والتنمية، جامعة القاهرة.
- عسيري، عيبر بنت محمد حسن (١٤٢٤هـ). علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- العمري، على بن سعيد (٢٠٠٨). نمو فاعليات الأنا وقدرتها التنبؤية بنمو التفكير الأخلاقي لدى عينة من الذكور والإناث من سن المراهقة وحتى الرشد بمدينة أبها بمنطقة عسير. رسالة دكتوراه، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- عويس، عفاف أحمد (٢٠٠٣). النمو النفسي للطفل، عمان، الأردن: دار الفكر.
- فيصل، فاديا (٢٠٠٧). الارتقاء المعرفي والمتمركز حول الذات وعلاقتها بمجالات الهوية دراسة ارتقائية إكلينيكية. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- القحطاني، فاطمة مصلح (٢٠١١). الحوار الذاتي مدخل التواصل الإيجابي مع الآخرين. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- القصير، عبد الكريم (٢٠١٠). متفائلون. الرياض: دار وجوه للنشر والتوزيع.
- قطامي، يوسف (٢٠٠٨). الاتجاهات الحديثة في تربية الطفل. القاهرة: الشركة العربية المتحدة.
- محمد، آسيا عبدالقادر (٢٠١١). الإرشاد الأكاديمي وعلاقته بالتوافق النفسي والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعات السودانية. مجلة دراسات أفريقية، جامعة إفريقيا العالمية، (٤٥).
- محمود، بيداء كيلان (١٤٣٤هـ). التوافق النفسي. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- معمري، بشير (٢٠١٠). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. دراسات نفسية - مركز البصرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، الجزائر، ٢(١)، ٩٧-١٥٨.
- ناصر، عقيل خليل (٢٠٠٣). تكامل الأنا لدى المسنين وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- الهمص، عبدالفتاح عبدالغني مصطفى (٢٠١٧). هوية الذات والتوافق النفسي لدى مرضى الفشل الكلوي في محافظات غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية الجامعة الإسلامية بغزة، شئون البحث العلمي والدراسات العليا، ٢٥(١)، 99 - 120.

– يحيى، يحيى إسماعيل (٢٠١٤) التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الاكاديمي لدي طلاب قسم علم النفس جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

- Ayad, M.& Zana, H.(2018)A Psycho-Pragmatic Study of Self-Identity of Kurdish EFL Learners in Kurdistan Region .English Department, College of Education, University of Diyala, Iraq.
- Baran, S . (2011). The effectiveness of hope on progress Motivation , MA. Thesis, Allameh Tabataba'i University , Tehran.
- Blumengarten, S.(2008). The interplay of self harm and Identity development in adolescents. Diss.Abs. Int,Vol.69(1-3), 664.ow identification is over used and misunderstood . New York , Massachusetts Ave.
- Harper , J(2006). Identity crisis : How identification is overused and misunderstood. Temple University Press
- Kroger, J. (1996).Identity, Regression and development , journal of adolescence , 19,203- 222.
- Marcia, J.E. (1980). Identity in adolescence ,(in)J.Adelson (ED) Handbook of Adolescent psychology , New York : Wily & Sons , 159- 187.
- Marcia , J.E.& Archer, L.S.(1993). "Identity status in Jate Adolescents ,Scoring criteria in Marcia , J .E. et al , (EDs., Ego Identity , A handbook for psychological research ,205- 240.
- Martin , R.&James, R. (2005). Examining African self- consciousness and Black Racial Identity As predicts psychological well . Being, culture Diversity , Ethnic Minority psychology ,11(1),28- 40).
- Meeus .W. and Dekovic, M. (1995).Identity development parental and peer support in adolescence , results of national Dutch survey adolescence , Vol. 30(120),931- 944.
- Neck ,C, P .& Manz,C.(1992).Thought self leadership: the influence of self table & Mental Imagery on performance , Journal of organizational Behavior ,Vol.(13), 681-699., Basic Books ,43
- Nick , M.N. Mans , U.O. (2014). Silver linings and Candles in dark: difference Among positive coping strategies in predicting subjective wellbeing ,335-339.
- Ruitanbeck , H.M. (1984). The individual and crowd A study of identity America . New York : the new American library.
- Rosenberg , M (1979). Conceiving the self , New York
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14.

- Stallord .Paul,.(2002). Think Good - feel Good, John Wiley & Sons ,England.
- Stewart Me, Watson R., (2013). A Hierarchy of positive thinking? Mokken scaling analysis of the oxford happiness inventory . personality and individual differences, 48 (7), 845- 848.