

The relationship of academic resilience with positive thinking among female students at King Saud University

Dr. Aeshah Mohammad Al-Khelaiwi^{*1}, Co-Prof. Afaf Salem Al-Mohammadi¹

¹ College of Education | King Saud University | KSA

Received:

12/12/2022

Revised:

23/12/2022

Accepted:

18/01/2023

Published:

30/04/2023

* Corresponding author:

ms.wenk@hotmail.com

Citation: Al-Khelaiwi,

A. M., & Al-Mohammadi,

A. S. (2023). The

relationship of academic

resilience with positive

thinking among female

students at King Saud

University. *Journal of*

Educational and

Psychological Sciences,

7(15),113 – 132.

[https://doi.org/10.26389/](https://doi.org/10.26389/AJSRP.K121222)

[AJSRP.K121222](https://doi.org/10.26389/AJSRP.K121222)

2023 © AJSRP • National

Research Center, Palestine,

all rights reserved.

• **Open Access**



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) [license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstract: The current study aimed to identify the relationship between academic resilience and positive thinking among female students at King Saud University, and the differences between them in academic resilience and positive thinking in light of the specialization variable. The application of the Academic Resilience Scale prepared by Cassidy (2016) and translated by the researcher on the Saudi environment, and the Positive Thinking Scale prepared by Hadyan (2021).

The results of the study found that there is a strong positive correlation with statistical significance at the level of significance (0.01) between academic resilience and positive thinking in each of (the first dimension: perseverance, the second dimension: meditation and adaptation to seek help), while there is an inverse correlation between the third dimension Effects, emotional response, and positive thinking. The general average of the academic resilience scale has an arithmetic mean of (3.66), and a (high) degree of response. Likewise, the general average of the positive thinking scale came with an arithmetic mean of (4.17), and a score of (.528). response (high). The results also revealed that there were no statistically significant differences at the significance level (0.05) between the average scores of the study sample on the scale of academic resilience in all dimensions, as well as the general average due to the variable of specialization, as well as the absence of statistically significant differences at the significance level (0.05) between The average scores of the study sample on the positive thinking scale in all dimensions, as well as the general average, are attributed to the variable of specialization.

Keywords: Academic, Resilience, Positive, Thinking, Relationship, Students.

علاقة الصمود الأكاديمي بالتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الملك سعود

د/ عائشة بنت محمد الخليوي^{*1}، أ.م. د/ عفاف بنت سالم المحمدي¹

¹ كلية التربية | جامعة الملك سعود | المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الملك سعود، والفروق بينهم في الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي في ضوء متغير التخصص، وتكونت العينة من (136) طالبة من طالبات مرحلة البكالوريوس للتخصصات الإنسانية (الأدب، التربية) والعلمية (العلوم، الحاسب والمعلومات) لجميع المستويات في جامعة الملك سعود بمدينة الرياض، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لمناسبته لأهداف الدراسة، وقد تم تطبيق مقياس الصمود الأكاديمي من إعداد كاسيدي (Cassidy, 2016) وتم ترجمته من قبل الباحثة على البيئة السعودية، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد هديان (2021). وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي في كل من (البعد الأول: المثابرة، البعد الثاني: التأمل والتكيف لطلب المساعدة)، بينما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين البعد الثالث: التأثيرات والاستجابة الانفعالية والتفكير الإيجابي، كما أن المتوسط العام لمقياس الصمود الأكاديمي بمتوسط حسابي (3.66) وبدرجة استجابة (عالية)، وكذلك جاء المتوسط العام لمقياس التفكير الإيجابي بمتوسط حسابي (4.17) وبدرجة استجابة (عالية). وأيضاً توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة حول مقياس الصمود الأكاديمي في جميع الأبعاد وكذلك المتوسط العام تعزى لمتغير التخصص، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة حول مقياس التفكير الإيجابي في جميع الأبعاد وكذلك المتوسط العام تعزى لمتغير التخصص.

الكلمات المفتاحية: الصمود، الأكاديمي، التفكير، الإيجابي، علاقة، طالبات.

المقدمة.

يواجه البشر عادةً مجموعة متنوعة من الصعوبات والتحديات خلال حياتهم، بدءاً من متاعب أحداث الحياة اليومية إلى أحداث الحياة الكبيرة التي يواجهونها في الواقع، حيث أن بعض الأفراد أصبحوا غارقين في المشاكل اليومية بينما يتفاعل الآخرون بشكل إيجابي مع معظم التجارب. وتشير مجموعة كبيرة من الأدلة إلى أن القدرة على المواجهة مطلوبة للاستجابة للمصاعب المختلفة في الحياة العامة والأكاديمية. حيث يعد التكيف الإيجابي مطلب مناسب للشدائد والأزمات التي تظهر على أرض الواقع، ويتمثل التكيف بمفهوم الصمود الأكاديمي في القدرة على التحمل إذ يعتبر من إحدى ملامح الشخصية الإيجابية التي تعتمد على التفكير الإيجابي، حيث تساعد هذه الشخصية في التغلب على المشكلات الحياتية والوقاية من الآثار النفسية والجسمية السيئة التي قد تعترض نواحي الحياة المختلفة، مما يعين الفرد على حياة صحية سليمة.

حيث أشار بوناند مانشيني (Bonnano & Mancini, 2008) إلى أن معظم الأفراد يعانون من حدث واحد على الأقل محتمل الصدمة (PTE) في حياتهم. إذ يشير المصطلح "محتمل" إلى أن الاختلافات تكون في كيفية تفاعل الناس مع الحياة ومع ما يواجهون من صدمات.

وتزايد في الأعوام الأخيرة الاهتمام بعلم النفس الإيجابي واتجهت دراسات عديدة إلى إلقاء الضوء على الجوانب الإيجابية من الشخصية الإنسانية، وازداد الاهتمام بدراسة السمات النفسية التي تمنح الفرد إيجابية تؤثر في رفاهيته ومنها الصمود والتفكير الإيجابي وغيرها.

ويعد الصمود الأكاديمي أحد أساسيات علم النفس الإيجابي، حيث يركز هذا العلم على القوى الإنسانية الأصيلة بالشخصية التي تزيد من تكيف الفرد بالحياة الأكاديمية أكثر من الجوانب التي تزيد من قصور الشخصية وتجعلها غير قادرة على الإنجاز والنجاح.

وقد اتفقت الكثير من الدراسات العربية والأجنبية على أهمية الصمود الأكاديمي، وأن الفرد يصل لهذا الصمود عندما يتبنى سمات شخصية معينة تعينه على ذلك، حيث يلعب الصمود دوراً مهماً في القدرة على تجاوز المحن والصعاب بعد التعرض لها مما يزيد لدى الفرد الرغبة في الإقبال على الحياة والعيش فيها، حيث أن الصمود علامة تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية. وقد أشارت دراسة (Mallick & Kaur, 2016) إلى أن الصمود يسهم في فعالية التعامل مع الصعوبات والعقبات بنجاح في السياق الأكاديمي، فالفرد القادر على مواجهة المصاعب يتمتع بصحة نفسية وسعادة وراحة، وكذلك أكثر قدرة على التكيف الشخصي والاجتماعي.

ومن السمات الشخصية التي تساعد على التعايش مع الحياة بسعادة هي طريقة تفكير الفرد، حيث يعد التفكير ذو أهمية في حياة الإنسان ويساعد في توجيه حياته وتطورها. فيعد التفكير الإيجابي عامل مهم يعمل على رقي الفرد واستثمار عقله ومشاعره وسلوكه، وأيضاً تطوير حياته بشكل أفضل باستعمال أساليب وأنشطة إيجابية، أكثر من التفكير السلبي الذي يجلب للفرد الأمراض والصعاب (الأنصاري، 2012).

وأشار كلاً من ستشير وكارفار (Scheier & Carver, 1993) إلى أن التفكير الإيجابي هو أحد أوجه التفاؤل بالحياة حيث يؤدي ذلك إلى توقعات إيجابية للإنجاز والنجاح والسعادة.

وقد جاء تركيز هذه الدراسة على طالبات الجامعة، وهي مرحلة مهمة تتشكل فيها الشخصية، فلا بد من تنمية سمات إيجابية وتدريب الطالبات عليها منذ وقت مبكر، فمن خلال التفكير الإيجابي تتكون لدى الطالبات نظرة إيجابية للحياة وصمود أكاديمي للمواقف الصعبة التي يواجهونها.

فكان الدافع من وراء هذه الدراسة هو البحث عن عوامل تحمي الطالبات من الضغوطات التي يواجهونها، وتساعد في التمييز بين أولئك الذين يتكيفون مع الظروف عن غيرهم. فإن دراسة الصمود الأكاديمي يساعد على فهم السبب وراء قدرة بعض الشخصيات على النجاح في تخطي الضغوط التي يواجهونها في حياتهم، حيث تجتمع مظاهر

الشخصية الإيجابية التي تساعد على ذلك من التفكير الإيجابي بالأمر كافة والنظر إلى أمور الحياة وترجمتها بطريقة إيجابية.

مشكلة الدراسة:

يلعب الصمود الأكاديمي دوراً هاماً في حياة الطالبات وذلك يرجع إلى أن مهارات الصمود الأكاديمي يمكن أن تؤثر على الأداء الأكاديمي، فالطلبة الأكثر صموداً لديهم القدرة في التغلب على التحديات والعقبات الأكاديمية وغالباً ما يحولون الضغوط التي يواجهونها إلى فرص للتعلم والنمو (سعيدة وإبراهيم، 2012).

كما يساهم التفكير الإيجابي إيجابياً في أداء الطالبات ومستوى التحصيل الأكاديمي، إذ يعد التفكير الإيجابي ذو أهمية في تنمية الشخصية الناجحة ووسيلة فعالة في تغيير طريقة تفكير الطلبة من سلبية إلى إيجابية، وكذلك يُسهم في زيادة تركيز الطلبة على فرص النجاح أكثر من الفشل (الدباية، 2019).

كما لاحظت الباحثة أن طالبات الجامعة تواجهن الكثير من التحديات نتيجة الانتقال إلى مرحلة جديدة تتطلب ضرورة التكيف معها لاختلاف طبيعة الدراسة فيها عن المرحلة الثانوية، حيث لوحظ اقتصار اهتمام المعلمات على إكساب الطالبات العلم والمهارات العلمية دون الربط بينها وبين تنمية وتحفيز الجوانب الإيجابية، والتي تؤثر في أداء الطالبات ودافعيتهم نحو التعلم.

ونظراً لقلة عدد البحوث والدراسات العربية التي تناولت الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي بصفة عامة وعلى فئة طالبات الجامعة بصفة خاصة في المملكة العربية السعودية في حدود علم الباحثة، حيث لم تنل المتغيرات الإيجابية في حياة طالبات الجامعة اهتماماً كبيراً من الدراسة بالرغم من أهميتها كأحد مكونات علم النفس الإيجابي، فلا بد من البحث عن طرق لتنمية مهارات الشخصية الإيجابية لدى طالبات جامعة الملك سعود بمدينة الرياض.

وتتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

- ما العلاقة بين الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الملك سعود؟
ويتفرع عن السؤال الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:
- 1- ما مستوى الصمود الأكاديمي وأبعاده لدى طالبات جامعة الملك سعود؟
- 2- ما مستوى التفكير الإيجابي وأبعاده لدى طالبات جامعة الملك سعود؟
- 3- هل توجد فروق بين طالبات جامعة الملك سعود في الصمود الأكاديمي، والتفكير الإيجابي، وأبعادهما الفرعية لدى طالبات جامعة الملك سعود تعزى لمتغير التخصص (إنساني-علمي)؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الآتي:

- التعرف على العلاقة بين الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الملك سعود.
- التعرف على مستوى الصمود الأكاديمي وأبعاده لدى طالبات جامعة الملك سعود.
- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي وأبعاده لدى طالبات جامعة الملك سعود.
- الكشف عن الفروق بين طالبات جامعة الملك سعود في الصمود الأكاديمي، والتفكير الإيجابي، وأبعادهما الفرعية، تبعاً لمتغير التخصص (إنساني-علمي).

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة بجانبين أحدهما نظري والأخر تطبيقي:

- الأهمية النظرية:
 - تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية المتغيرات التي تتناولها بالبحث والتقصي، وهذه المتغيرات هي الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي.
 - تنبع أهمية الدراسة من أنها ستزود المكتبة السعودية بمعلومات عن العلاقة بين الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي.
 - تعد الدراسة من الدراسات القليلة التي بحثت عن أهمية الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي خاصة في المملكة العربية السعودية في حد علم الباحث.
- الأهمية التطبيقية:
 - يمكن للدراسة أن تساعد أعضاء هيئة التدريس والمسؤولين في إقامة ورش عمل ودورات تدريبية تُسهم في تطوير وتنمية سمات الشخصية الإيجابية ك (الصمود الأكاديمي- التفكير الإيجابي) لدى طالبات جامعة الملك سعود.
 - يمكن أن تُسهم نتائج الدراسة الحالية في تعريف المختصين بالجوانب الإيجابية في اكتساب سمات الشخصية الإيجابية، وإعداد برامج وأنشطة تخدم ذلك، وإثرائها بتنمية مهارات الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي.
 - توفير أدوات لقياس متغيرات الدراسة مناسبة للبيئة السعودية مما سيساعد الباحثين من الاستفادة منها في الدراسات المستقبلية.

حدود الدراسة:

- تقتصر الدراسة على الحدود التالية:
 - الحدود الموضوعية: علاقة الصمود الأكاديمي بالتفكير الإيجابي.
 - الحدود البشرية: الطالبات بمرحلة البكالوريوس لجميع المستويات وفقاً للتخصصات الإنسانية (الآداب، التربية) والعلمية (العلوم، الحاسب والمعلومات).
 - الحدود المكانية: جامعة الملك سعود في مدينة الرياض.
 - الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1443هـ.

مصطلحات الدراسة:

- تتضمن هذه الدراسة مصطلحات على النحو التالي:
 - الصمود الأكاديمي **Academic Resilience**: ويعرف بأنه: قدرة الفرد على النجاح التعليمي رغم الشدائد، والقدرة للتغلب على الصعاب (Cassidy, 2016).
 - وتتضمن أبعاد الصمود الأكاديمي حسب ما تناوله الدراسة الحالية: المثابرة الأكاديمية، التأمل وطلب العون التكيفي، التأثيرات السلبية والاستجابة (Cassidy, 2016).
 - ويُعرف إجرائياً: بمجموع الدرجات التي ستحصل عليها الطالبات على المقياس وأبعاده، والذي ستستخدمه الباحثة بعد ترجمته لأغراض الدراسة الحالية وهو مقياس الصمود الأكاديمي من إعداد كاسيدي Cassidy (2016).

- التفكير الإيجابي **Positive Thinking**: ويعرف بأنه: الطريقة التي يفكر بها الشخص وينعكس إيجابياً على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث ويرتقي بالفرد، ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة ويساعده على تغيير حياته نحو الأفضل (Juda & Assalia, 2013).
- وتتضمن أبعاد التفكير الإيجابي حسب ما تناوله الدراسة الحالية: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي، الرضا عن الحياة، المرونة الإيجابية، التقبل الإيجابي للاختلاف (هديان، 2021).
- ويُعرف إجرائياً: بمجموع الدرجات التي ستحصل عليها الطالبات على المقياس وأبعاده، والذي ستستخدمه الباحثة لأغراض الدراسة الحالية وهو مقياس التفكير الإيجابي من إعداد هديان (2021).

2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً- الإطار النظري.

2-1-1- الصمود الأكاديمي Psychological Academic:

تحيط بالإنسان منذ نشأته تحديات وصعوبات وعليه أن يواجهها بالتغلب عليها أو التعايش معها، وهنا يظهر لنا أهمية ودور الصمود في بناء شخصية الفرد، فهو القوة التي تساعد الفرد على أن يتجاوز هذه التحديات ويحقق التكيف المطلوب، لذا يعتبر الصمود من أهم العوامل في مواجهة الفرد الأزمات والعقبات، حيث يرى بعض العلماء بأن الصمود النفسي عبارة عن جوهر علم النفس الإيجابي، فهو بمثابة اللبنة الأساسية في علم النفس الإيجابي، حيث يؤكد على ضرورة تغلب الإنسان على التجارب المؤلمة في حياته.

وذكر عبد الرزاق (2012) بأن الصمود يمثل العمليات التي تعمل على تغير التفاعل بين البيئة بما فيها من مخاطر ومحن، واستقبال الفرد واستجاباته السلوكية لها، وذلك لتحقيق التوازن والتكيف والقدرة على ادارتها. وأضاف مقران (2014) بأن مفهوم الصمود من المفاهيم السيكلولوجية ذات الطابع الإيجابي، فهي تحتاج إلى زيادة اهتمام بالبحوث لتحليلها وقياسها وتنميتها في المجتمعات العربية، فلابد من التركيز على الجوانب الإيجابية التي من ضمنها الصمود والذي يساعد على معانقة الحياة بتحمل مصاعبها ومواجهة تحدياتها، ليتعلم الفرد ويتقن التعامل مع الحياة.

ويلعب الصمود دوراً هاماً في تحقيق التوازن الداخلي والخارجي للفرد، حيث يرتبط إيجابياً بمفاهيم تتعلق بعلم النفس الإيجابي كالتفاؤل والأمل والرضا عن الحياة، ويرتبط ارتباطاً سلبياً بالاكنتاب واليأس (البحيري، 2011).

ويعد الصمود الأكاديمي من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي، إذ يساعد الطلبة في الحفاظ على مستويات مرتفعة من دافعية الإنجاز رغم وجود تحديات أكاديمية مختلفة في البيئة الأكاديمية تؤثر على أدائه، حيث يُسهم ذلك من قدرة الطلبة بالتعامل بفاعلية مع الضغوط الأكاديمية والعقبات (عطية، 2018).

وأشار شلي (2020) أن الصمود الأكاديمي هو "قدرة الطالب على تحقيق النجاح من خلال عملية المثابرة مع وجود العقبات والصعاب والتي تعمل على إعاقة التحصيل الأكاديمي، حيث يعود الطالب مرة أخرى إلى حالة من التوازن النفسي التي كان عليها قبل حدوث العقبات. حيث يتميز الطلبة الذين لديهم الكفاءة الشخصية في التعامل مع الظروف الضاغطة والعقبات التي تواجههم في الحياة الأكاديمية من الصمود الأكاديمي (محمود، 2021).

ولقد أهتم الدين الإسلامي بالبناء النفسي السليم للفرد، فقد حثنا على الصبر على البلاء والرضا بالقضاء والقدر خيره وشره، وقد ذكر بالقرآن الكريم الكثير من الآيات التي تحث على ذلك منها قوله تعالى: { ولنبلونكم بشيءٍ من الخوف والجوع ونقصٍ من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين } (القران الكريم، البقرة:155).

مما سبق ترى الباحثة أن الصمود الأكاديمي عامل مهم جداً في شخصية الفرد يعمل على مساعدته في تخطي الصعاب والتكيف مع الحياة الأكاديمية.

2-1-2- التفكير الإيجابي Positive Thinking:

أن الضغوط والأعباء التي تواجه الأفراد تسبب مخاوف في المستقبل، حيث يصعب على قدرتهم الشخصية التعامل معها وتؤدي إلى عواقب صحية أو سلوكية أو نفسية، ومن خلال التفكير تتكون معتقدات الفرد وميوله ونظرته لما حوله، إذ أن اهتمام المجتمعات أصبح ينصب على تنمية مهارات التفكير لدى أفرادها ليتم الاستفادة منهم (Tully, 2019). كما ذكر يونق (Young, 2018) أن التفكير الإيجابي لا يقصد بأن يعيش الفرد بعالم مثالي دون التعرض للضغوطات والصعوبات، بل يعني قدرة الفرد على الاستجابة للمواقف السلبية التي تواجهه بإيجابية وتفاؤل.

وقد عرف السحار (2020) التفكير الإيجابي بأنه "عملية عقلية يقوم بها الفرد عند مواجهة مشكلة ما ثم يتم البحث عن المعنى في المشكلة ليتم ترتيب الأفكار وتذكر العناصر بين أجزاء المشكل إلى أن يتم إزالة الغموض وحل المشكلة". كما أن التفكير الإيجابي يساعد الفرد على امتلاك قناعات ومعتقدات تساعد على امتلاك توقعات إيجابية لخبراته المستقبلية ويظهر ذلك في انتقائه لسلوك معين (الغيدان، 2020).

ويساهم التفكير الإيجابي في تنمية التفكير المرن الذي يتميز صاحبه بفكر مستنير وقادر على الحوار والمناقشة المفيدة وإبداء الرأي مع احترام الرأي الآخر (درويش، 2021).

ويرى عبد الحق (2008) أنه منذ ولادة الإنسان يكتسب العقل الأفكار ممن حوله كالوالدين والمجتمع، حيث أن العقل البشري يتكون من عدة أجزاء من أهمها الجزء المسؤول عن الوظائف النفسية والوجدانية، فتتم فيه معالجة جميع الأفكار التي تعترض عقل الإنسان.

وأضاف الرقب (2006) أن نورمان بيل يعد أول من تبنى مفهوم التفكير الإيجابي، حيث ذكر بأن للتفكير الإيجابي قدرة على تحويل المواقف السلبية إلى إيجابية، فارتبط لديه بالإيمان بالقدرة الإلهية حيث لا يوجد مستحيل، مما يزيد الإيمان بالذات والثقة بالنفس. أيضاً عرف الرقب التفكير الإيجابي بأنه الوقود الذي يحفز الذات على العمل والإنجاز، وذلك باستثمار القدرات والموارد الإنسانية للوصول لنتائج إيجابية ناجحة.

وهناك العديد من الفوائد المختلفة للتفكير الإيجابي، والتي يمكن توضيحها على النحو التالي:
يبعث على استنباط الأفضل لدى العاملين في كل المجالات.

- يحفز على الإبداع والابتكار.
- يعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
- يقوي روابط العلاقات الشخصية الداخلية التي تعتبر الأساس في إتمام الأعمال.
- يوفر الكثير من الأموال والجهد.
- الأساس في كثير من الأعمال (السحار، 2020).

هذا وقد ذكر كليز (Clear, 2013) بأن التفكير الإيجابي مهم ومفيد للفرد، فمعناه يفوق السعادة والتفاؤل، وأيضاً يمتد إلى بناء مهارات تستمر لفترة طويلة كالالتسامح.

بالإضافة إلى ذلك، أضاف شاهين (2008) أن للتفكير الإيجابي دور في تحسين الصحة العقلية وكذلك الجسمية، أيضاً يصبح الجسم مقاوم للأمراض، حيث أثبتت الكثير من الدراسات والأبحاث بأن التفكير السلبي يجعل الجسم عرضة للأمراض.

فالدين الإسلامي ذكر أهمية التفاؤل وحسن الظن بالله تعالى، فقد ثبت عن رسول الله ﷺ أنه كان يعجبه الفأل، والفأل هو الكلمة الطيبة التي يسمعها المسلم فيرتاح لها وتسره. مما سبق ترى الباحثة مدى أهمية التفكير الإيجابي للفرد، وما للأفكار الإيجابية من دور مهم في مواجهة عقبات وصعوبات الحياة، وبالتالي الشعور بالرضا عن الحياة.

ثانياً- الدراسات السابقة:

سوف يتم عرض الدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية وفق تتابع زمني بدءاً من الأقدم إلى الأحدث في محورين وهما:

المحور الأول- دراسات تناولت الصمود الأكاديمي:

- هدفت دراسة فالون (Fallon, 2010) إلى كشف العلاقة بين التفاؤل الأكاديمي للمدرسة والصمود الأكاديمي للطلاب والتعرف على العوامل المدرسية التي تعزز الصمود الأكاديمي لدى طلاب المدارس الثانوية اللاتينية في المناطق الحضرية في شيكاغو بأمريكا، وتكونت العينة من (150) طالباً و(47) مدرساً، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين التفاؤل الأكاديمي والصمود الأكاديمي، ووجود علاقة بين التفاؤل الأكاديمي والتحصيل الدراسي، وأن التفاؤل الأكاديمي مؤشر هام على الصمود الأكاديمية وان المدارس ممكن أن تؤثر على الصمود الأكاديمي وأن المدارس قادرة على تعزيز الصمود الأكاديمي.
- كما تناولت دراسة النفيسة (2020) فعالية برنامج تدريبي لتنمية أبعاد التفكير الإيجابي وأثره على تنمية الصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة القصيم، وتكونت العينة من (28) طالبة من طالبات علم النفس بكلية التربية، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً للتفكير الإيجابي والصمود الأكاديمي لصالح التطبيق البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.
- وهدفت دراسة محمود (2021) إلى الكشف عن العلاقة بين أنماط مركز التفكير وفق نظرية الإنيكرام لأنماط الشخصية وهي:(الباحث- والمخلص- والمتحمس) والصمود الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين، وتكونت عينة الدراسة من (470) طالباً وطالبة في كليات جامعة الزقازيق، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة موجبة بين نمط الشخصية (الباحث والمتحمس) والصمود الأكاديمي، وكذلك وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين نمط الشخصية (المخلص) والصمود الأكاديمي.

المحور الثاني- دراسات تناولت التفكير الإيجابي:

- هدفت دراسة دايلي (Daily, 2020) إلى التحقق من درجة الإسهام النسبي لكل من التفكير الإيجابي والصمود الأكاديمي في التحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب الجامعات بالنمسا، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغ عدد أفراد العينة (410) طالباً، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين الصمود الأكاديمي والتحصيل الدراسي، ووجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسي، كما تبين أن التفكير الإيجابي والصمود الأكاديمي يسهمان إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالإنجاز الدراسي.
- وتناولت دراسة عليوة (2021) العلاقة بين التفكير الإيجابي (كدرجة كلية وكأبعاد) والصمود الأكاديمي (كدرجة كلية وكأبعاد) لطلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (190) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التمريض بجامعة سوهاج، وقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي (كدرجة كلية وكأبعاد) والصمود الأكاديمي (كدرجة كلية وكأبعاد)، كما أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً

بين الذكور والإناث على مقياس التفكير الإيجابي (كدرجة كلية وكأبعاد)، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس الصمود الأكاديمي (كدرجة كلية وكأبعاد).

- وهدفت دراسة القصاص وجمعة (2022) للتعرف على مركز الضبط وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة المستوى الرابع بالجامعات الفلسطينية، وتكونت عينة الدراسة من (389) من طلبة كلية التربية المستوى الرابع في الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، واتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت الدراسة إلى أن مركز الضبط الداخلي كان كبيراً أما مركز الضبط الخارجي كان قليل، ومستوى التفكير الإيجابي لدى العينة كان كبير، ومعامل الارتباط بين مركز الضبط الداخلي والتفكير الإيجابي طردي بينما معامل الارتباط بيرسون بين الضبط الخارجي والتفكير الإيجابي عكسي، كما يوجد فروق لدى طلبة الجامعات في مركز الضبط تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق لدى طلبة الجامعات في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس.

التعقيب على الدراسات السابقة:

- من خلال مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمشكلة الدراسة يتضح اختلاف أهدافها وفقاً لاختلاف متغيراتها وأدواتها المستخدمة، وأنها تناولت متغيرات عديدة تستحق البحث والدراسة، كما تبين أن الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي متغيرات مهمة وغير مقتصرة على ثقافة معينة، ولاحظت الباحثة أن هناك قلة في الدراسات التي تناولت الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي في البيئة السعودية.
- وتشابهت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والصمود الأكاديمي كدراسة عليوة (2021)، ودراسة النفيسة (2020)، ودراسة دايلي (Daily, 2020)، بينما هدفت بعض الدراسات للتعرف على العلاقة بين الصمود الأكاديمي وبعض المتغيرات الأخرى كدراسة فالون (Fallon, 2010)، ودراسة محمود (2021)، كما هدفت بعض الدراسات للتعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات الأخرى كدراسة القصاص وجمعة (2022).
- كما تشابهت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات باستخدام المنهج الوصفي كما في دراسة محمود (2021)، ودراسة دايلي (Daily, 2020)، بينما اختلفت مع دراسة النفيسة (2020) في استخدام المنهج التجريبي.
- واختلفت الدراسات فيما بينها في عدد العينات والفئات العمرية والأدوات المستخدمة، حيث تم التطبيق على عينة من المرحلة الثانوية في دراسة فالون (Fallon, 2010)، وفي دراسة محمود (2021) تم التطبيق على طلبة الدراسات العليا، في حين تم التطبيق على طلبة الجامعة في دراسة دايلي (Daily, 2020)، ودراسة القصاص وجمعة (2022)، ودراسة عليوة (2021)، بينما تم التطبيق على طالبات الجامعة في دراسة النفيسة (2020) كما في الدراسة الحالية.
- وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها تهدف إلى التعرف على علاقة الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي لدى طالبات مرحلة البكالوريوس في جامعة الملك سعود، وقد تُسهم هذه الدراسة في فائدة للباحثين في مجال الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي.
- وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تبرير مشكلة الدراسة، وعرض الأدب النظري، واختيار المقاييس والمنهج والأساليب الإحصائية الملائمة للدراسة، وكذلك تفسير النتائج مستقبلاً.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي، نظراً لملاءمته لطبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة المستهدف هو طالبات مرحلة البكالوريوس للتخصصات الإنسانية (الأداب، التربية) والعلمية (العلوم، الحاسب والمعلومات) لجميع المستويات في جامعة الملك سعود بمدينة الرياض، والبالغ عددهم (5082) طالبة، منهم (3115) طالبة من التخصصات الإنسانية و(1967) طالبة من التخصصات العلمية (عمادة القبول والتسجيل بجامعة الملك سعود للعام الجامعي 1443هـ) موزعين وفق الجدول رقم (1).

الجدول رقم (1) مجتمع الدراسة

المجموع	عدد الطالبات	الكلية
3115	2043	الأداب
	1072	التربية
1967	757	العلوم
	1210	علوم الحاسب والمعلومات
5082	المجموع	

عينة الدراسة:

1. العينة الاستطلاعية: تم اختيار العينة الاستطلاعية من مجتمع الدراسة الأصلي من طالبات جامعة الملك سعود، من جميع المستويات للتخصصات الإنسانية (الأداب، التربية) والعلمية (العلوم، الحاسب والمعلومات)، وتكونت العينة من (53) طالبة من طالبات جامعة الملك سعود، واستخدمت للتأكد من صلاحية أدوات الدراسة للتطبيق.

2. العينة الأصلية: تم اختيار عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بطريقة عشوائية طبقية، وتكونت من (136) طالبة من طالبات مرحلة البكالوريوس من جامعة الملك سعود بمدينة الرياض لجميع المستويات للتخصصات الإنسانية (الأداب، التربية) وبلغ عددها (70) والتخصصات العلمية (العلوم، الحاسب والمعلومات) وبلغ عددها (66) كما هي موضحة بالجدول رقم (2).

الجدول رقم (2) توزيع أفراد العينة حسب التخصص

النسب المئوية	التكرارات	التخصص
50.8%	61	إنساني
49.2%	59	علمي
100%	120	المجموع

يتبين من الجدول (2) أن نسبة (50.8%) للتخصص (إنساني)، ونسبة (49.2%) للتخصص (علمي).

رابعاً: أدوات الدراسة وخصائصها السيكمومترية:

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المقياسين الآتيين:

1. مقياس الصمود الأكاديمي من إعداد كاسيدي (Cassidy, 2016). وترجمة (الباحثة).
2. مقياس التفكير الإيجابي من إعداد هديان (2021).

1. مقياس الصمود الأكاديمي- ترجمة الباحثة:-

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الصمود الأكاديمي من إعداد كاسيدي (Cassidy.2016) وتم ترجمته من قبل الباحثة وتقنينه على البيئة السعودية، والذي يهدف لقياس مستوى طالبات الجامعة في مواجهة المشكلات والضغوط الأكاديمية، وقد تم اختياره بعد الاطلاع والاستفادة من عدة مقاييس للصمود الأكاديمي ولتناسبه مع غرض الدراسة وعينتها، ونظراً لما يتمتع به من درجات مقبولة من الصدق والثبات في نسخته الأصلية.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (29) مفردة موزعة على (3) أبعاد هي: المثابرة الأكاديمية، التأمل وطلب العون التكيفي، التأثيرات السلبية والاستجابة، ويحتوي كل بعد على عدد من الفقرات موزعين كما هو موضح بالجدول رقم (3):

جدول رقم (3) أبعاد وفقرات مقياس الصمود الأكاديمي

م	الأبعاد	عدد الفقرات	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
1	المثابرة Perseverance	14	1-2-3-4-5-8-9-10-11-13-15-16-17-30	1، 3، 5، 11
2	التأمل والتكيف لطلب المساعدة Reflecting and adaptive help-seeking	9	18-20-21-22-24-25-26-27-29	-
3	التأثيرات السلبية والاستجابة الانفعالية Negative affect and Emotional response	7	6-7-12-14-19-23-28	24، 25، 26، 27، 28، 30
	المجموع الكلي لمفردات المقياس	30		

ولقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي (غير موافق بشدة، غير موافق، موافق إلى حد ما، موافق، موافق بشدة)، ويكون تقدير الإجابات (1-2-3-4-5) في حالة المفردات الموجبة و(1-2-3-4-5) في حالة المفردات السالبة.

وتم التحقق من مؤشرات الصدق من خلال صدق المحكمين والاتساق الداخلي والصدق البنائي، والثبات بمعامل ألفا كرونباخ.

صدق المقياس:

تم قياس صدق المقياس من خلال الآتي:

أ- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس بعد ترجمته من قبل الباحثة على عدد (6) من أعضاء هيئة التدريس في قسم اللغة الإنجليزية في جامعة الملك سعود، لتحكيم صحة ودقة الترجمة، وبناءً على توجيهاتهم ومقترحاتهم تم عمل التعديلات اللازمة للترجمة، حيث بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين (80%)، وكذلك تم عمل ترجمة عكسية للتأكد من صحة ودقة الترجمة، كما تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين بلغ عددهم (9) محكمين من أعضاء هيئة التدريس والمختصين في كلية التربية بقسم علم النفس في بعض الجامعات السعودية لإبداء ملاحظاتهم حيال الحكم على مناسبة الصياغة اللغوية ووضوحها ومدى انتماء الفقرات للمقياس، وتم الاعتماد على نسبة الاتفاق (80%) بين المحكمين لاستبعاد الفقرات أو تعديلها، وبناءً على توجيهاتهم ومقترحاتهم تم عمل التعديلات اللازمة.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية بالبعد الذي تنتمي إليه العبارة ويوضح نتائجها الجدول رقم (4).

الجدول رقم (4) معاملات ارتباط بيرسون لمقياس الصمود الأكاديمي

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
البعد الأول: المثابرة					
.534**	*3	.363**	2	.450**	*1
.548**	6	.396**	*5	.238	4
.487**	9	.324*	8	.307*	7
.611**	12	.372**	*11	.428**	10
		.412**	14	.304*	13
البعد الثاني: التأمل والتكيف لطلب المساعدة					
.581**	17	.615**	16	.473**	15
.654**	20	.666**	19	.577**	18
.477**	23	.710**	22	.636**	21
البعد الثالث: التأثيرات والاستجابة الانفعالية					
.776**	*26	.657**	*25	.520**	*24
.372**	29	.804**	*28	.833**	*27
				.755**	*30

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01). *دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

يتبين من الجدول السابق: أن معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لمقياس الصمود الأكاديمي الذي تنتهي إليها العبارات، وقد جاءت جميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، ومستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى أن جميع فقرات المقياس تتمتع بدرجة اتساق داخلي مرتفعة، فيما عدا العبارة رقم (4) في البعد الأول جاءت بدرجة منخفضة وغير دالة إحصائياً حيث بلغت (0.238)، وبالتالي تم حذفها ليصبح عدد الفقرات (29)، حيث تراوحت المعاملات في البعد الأول: (.304-.611**)، وتراوحت في البعد الثاني: (.473**-.710**)، وتراوحت في البعد الثالث: (.372**-.833**)، مما يدل على توافر درجة عالية من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصمود الأكاديمي.

ج- الصدق البنائي العام:

تم التحقق من الصدق البنائي العام لأبعاد مقياس الصمود الأكاديمي من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين المتوسط العام لكل بعد والمتوسط العام للمقياس، ويوضح نتائجها الجدول رقم (5).

الجدول رقم (5) معاملات الارتباط بين المتوسط العام لكل بعد والمتوسط العام لمقياس الصمود الأكاديمي

م	الأبعاد	معامل الارتباط
1	البعد الأول: المثابرة	.849**
2	البعد الثاني: التأمل والتكيف لطلب المساعدة	.585**
3	البعد الثالث: التأثيرات والاستجابة الانفعالية	.660**

يتبين من الجدول السابق: أن قيم معاملات الارتباط بين المتوسط العام لكل بعد والمتوسط العام للمقياس جاءت بقيم عالية حيث تراوحت بين (.585**-.849**). وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01): مما يدل على توافر درجة عالية من الصدق البنائي لأبعاد مقياس الصمود الأكاديمي.

ثبات المقياس:

لقياس ثبات مقياس الصمود الأكاديمي قامت الباحثة بالآتي:

أ- معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس ويوضح نتائجه الجدول رقم (6):
الجدول رقم (6) معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الصمود الأكاديمي

الرقم	الأبعاد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
1	البعد الأول: المثابرة	14	.560
2	البعد الثاني: التأمل والتكيف لطلب المساعدة	9	.725
3	البعد الثالث: التأثيرات والاستجابة الانفعالية	7	.813
	الدرجة الكلية	30	.929

يتبين من نتائج الجدول السابق: أن قيم المعاملات لأبعاد مقياس الصمود الأكاديمي جاءت بقيم عالية، حيث تراوحت قيم المعاملات بين (.560-0.813)؛ وبلغت قيمة معامل الثبات الكلي للمقياس (.929)، مما يدل على صلاحية أبعاد مقياس الصمود الأكاديمي للتطبيق وإمكانية الوثوق في نتائجها.

ب- مقياس التفكير الإيجابي:

تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي من إعداد هديان (2021)، والذي هدف لقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، وقد تم اختياره بعد الاطلاع على المقاييس المتاحة ولمناسبته لهدف وعينة الدراسة، وأيضاً لتمتعه بدلالات صدق وثبات جيدة في نسخته الأصلية.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (59) فقرة موزعة على (6) أبعاد رئيسية هي: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل-المشاعر الإيجابية-مفهوم الذات الإيجابي-الرضا عن الحياة-المرونة الإيجابية-التقبل الإيجابي للاختلاف، ويحتوي كل بعد على عدد من الفقرات موزعين كما هو موضح بالجدول رقم (7):

جدول رقم (7) أبعاد وفقرات مقياس التفكير الإيجابي

الرقم	الأبعاد	عدد الفقرات	الفقرات
1	البعد الأول: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	10	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
2	البعد الثاني: المشاعر الإيجابية	9	11-12-13-14-15-16-17-18-19
3	البعد الثالث: مفهوم الذات الإيجابي	12	20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31
4	البعد الرابع: الرضا عن الحياة	9	32-33-34-35-36-37-38-39-40
5	البعد الخامس: المرونة الإيجابية	9	41-42-43-44-45-46-47-48-49
6	البعد السادس: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	10	50-51-52-53-54-55-56-57-58-59
	المجموع الكلي:	59	

ولقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) لتصحيح أداة البحث حيث تعطي الاستجابة أبداً (1)، نادراً (2)، أحياناً (3)، غالباً (4)، دائماً (5).
وتم التحقق من مؤشرات الصدق من خلال صدق المحكمين والاتساق الداخلي والصدق البنائي، والثبات بمعامل ألفا كرونباخ.

صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس من قبل معد المقياس على عدد (9) من المحكمين في قسم علم النفس بكلية التربية جامعة الملك سعود لتحكيم مدى مناسبة فقراته ووضوحها وانتمائها للأبعاد، وقد تم تعديل صياغة بعض الفقرات

بناءً على نسبة (80%) من اتفاق المحكمين وأصبح المقياس في صورته النهائية بعد التأكد من صدقه الظاهري مكون من (59) عبارة موزعة على ستة أبعاد.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه العبارة ويوضح نتائجها الجدول رقم (8):

الجدول رقم (8) معاملات ارتباط بيرسون لمقياس التفكير الإيجابي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
البعد الأول: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل					
1	.752**	2	.493**	3	.774**
4	.490**	5	.790**	6	.761**
7	.756**	8	.783**	9	.207
10	.535**				
البعد الثاني: المشاعر الإيجابية					
11	.565**	12	.436**	13	.275*
14	.606**	15	.288*	16	.633**
17	.521**	18	.679**	19	.662**
البعد الثالث: مفهوم الذات الإيجابي					
20	.469**	21	.610**	22	.632**
23	.701**	24	.544**	25	.645**
26	.534**	27	.625**	28	.574**
29	.639**	30	.726**	31	.635**
البعد الرابع: الرضا عن الحياة					
32	.527**	33	.591**	34	.628**
35	.736**	36	.542**	37	.599**
38	.724**	39	.331*	40	.719**
البعد الخامس: المرونة الإيجابية					
41	.512**	42	.693**	43	.360**
44	.570**	45	.540**	46	.541**
47	.616**	48	.682**	49	.554**
البعد السادس: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين					
50	.468**	51	.550**	52	.733**
53	.681**	54	.582**	55	.605**
56	.663**	57	.552**	58	.507**
59	.445**				

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01). *دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

يتبين من الجدول السابق: أن معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي الذي تنتهي إليها العبارات، وقد جاءت جميع العبارات دالة عند مستوى دلالة (0.01)، ومستوى دلالة (0.05) فيما عدا العبارة رقم (9) في البعد الأول، حيث تراوحت في البعد الأول: بين (.490**-.790**)، وتراوحت في البعد الثاني: بين (.275*-).662**، وتراوحت في البعد الثالث: بين (.469**-.726**)، وتراوحت في البعد الرابع: بين (.331*-).736**، وتراوحت

في البعد الخامس: بين (.360**-.693)، وتراوح في البعد السادس: (.445**-.733)، مما يدل على توافر درجة عالية من صدق الاتساق الداخلي لمقياس التفكير الإيجابي.

ج- الصدق البنائي العام:

تم التحقق من الصدق البنائي العام لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين المتوسط العام لكل بعد والمتوسط العام للمقياس، ويوضح نتائجها الجدول رقم (9):

الجدول رقم (9) معاملات الارتباط بين المتوسط العام لكل بعد والمتوسط العام لمقياس التفكير الإيجابي

م	الأبعاد	معامل الارتباط
1	البعد الأول: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	.744**
2	البعد الثاني: المشاعر الإيجابية	.785**
3	البعد الثالث: مفهوم الذات الإيجابي	.874**
4	البعد الرابع: الرضا عن الحياة	.700**
5	البعد الخامس: المرونة الإيجابية	.769**
6	البعد السادس: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	.690**

يتبين من الجدول السابق: أن قيم معاملات الارتباط بين المتوسط العام لكل بعد والمتوسط العام لمقياس التفكير الإيجابي جاءت بقيم عالية حيث تراوحت بين (.690**-.874) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)؛ مما يدل على توافر درجة عالية من الصدق البنائي لمقياس التفكير الإيجابي.

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بقياس ثبات مقياس التفكير الإيجابي كالاتي:

أ- معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي ويوضح نتائجه الجدول رقم (10):

الجدول رقم (10) معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي

الرقم	الأبعاد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
1	البعد الأول: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	10	.831
2	البعد الثاني: المشاعر الإيجابية	9	.822
3	البعد الثالث: مفهوم الذات الإيجابي	12	.803
4	البعد الرابع: الرضا عن الحياة	9	.849
5	البعد الخامس: المرونة الإيجابية	9	.825
6	البعد السادس: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	10	.843
	الدرجة الكلية	59	.854

يتبين من نتائج الجدول السابق: أن قيم المعاملات لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي جاءت بقيم عالية، حيث تراوحت قيم المعاملات بين (.803-.849)؛ وبلغت قيمة معامل الثبات الكلي لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي (.854)، مما يدل على صلاحية أبعاد مقياس التفكير الإيجابي للتطبيق وإمكانية الوثوق في نتائجها.

الأساليب الإحصائية:

بناءً على طبيعة البحث والأهداف التي سعت الباحثة إلى تحقيقها، تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخراج النتائج وفقاً للأساليب الإحصائية التالية:

1. التكرارات والنسب المئوية: للتعرف على خصائص أفراد عينة البحث.
2. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية: لحساب متوسطات عبارات أبعاد المقياس وكذلك الدرجات الكلية.

3. اختبار (T-Test): لحساب الفروق الإحصائية بين استجابات أفراد عينة البحث.
4. معادلة المدى: وذلك لوصف المتوسط الحسابي لاستجابات مقياس الصمود الأكاديمي على كل عبارة وكما يلي:

تم تحديد درجة الاستجابة بحيث يعطي الدرجة غير موافق بشدة (1)، غير موافق (2)، موافق إلى حد ما (3)، موافق (4)، موافق بشدة (5)، ويتم تحديد درجة التحقق لكل محور بناءً على ما يلي:

$$0.80 = \frac{1-5}{5} = \frac{\text{الحد الأعلى - الحد الأدنى}}{\text{عدد المستويات}} = \text{طول الفئة}$$

- من 1 إلى 1.80 تمثل درجة استجابة (غير موافق بشدة).
 - من 1.81 إلى 2.60 تمثل درجة استجابة (غير موافق).
 - من 2.61 إلى 3.40 تمثل درجة استجابة (موافق إلى حد ما).
 - من 3.41 إلى 4.20 تمثل درجة استجابة (موافق).
 - من 4.21 إلى 5.00 تمثل درجة استجابة (موافق بشدة).
- وتم تطبيق معادلة المدى لوصف المتوسط الحسابي لاستجابات مقياس التفكير الإيجابي على كل عبارة على النحو التالي:

تم تحديد درجة الاستجابة بحيث يعطي الدرجة أبدأً (1)، نادراً (2)، أحياناً (3)، غالباً (4)، دائماً (5)، ويتم تحديد درجة التحقق لكل محور بناءً على ما يلي:

$$0.80 = \frac{1-5}{5} = \frac{\text{الحد الأعلى - الحد الأدنى}}{\text{عدد المستويات}} = \text{طول الفئة}$$

- من 1 إلى 1.80 تمثل درجة استجابة (أبدأً).
- من 1.81 إلى 2.60 تمثل درجة استجابة (نادراً).
- من 2.61 إلى 3.40 تمثل درجة استجابة (أحياناً).
- من 3.41 إلى 4.20 تمثل درجة استجابة (غالباً).
- من 4.21 إلى 5.00 تمثل درجة استجابة (دائماً).

4- عرض نتائج البحث ومناقشتها.

- عرض نتيجة السؤال الرئيسي: "ما العلاقة بين الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الملك سعود؟"

وللإجابة على هذا السؤال تم حساب معامل ارتباط بيرسون، على النحو الموضح بالجدول رقم (11):

الجدول رقم (11) معامل ارتباط بيرسون بين مستوى الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الملك سعود

التفكير الإيجابي		الصمود الأكاديمي
الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	
.000	.341**	البعد الأول: المثابرة
.000	.541**	البعد الثاني: التأمل والتكيف لطلب المساعدة
.000	-.280**	البعد الثالث: التأثيرات والاستجابة الانفعالية
.000	.266**	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول السابق: وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي في كل من (البعد الأول: المثابرة، البعد الثاني: التأمل والتكيف لطلب المساعدة) وكذلك في الدرجة الكلية، بينما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين البعد الثالث: التأثيرات والاستجابة الانفعالية والتفكير الإيجابي، ويعزو ذلك إلى أنه كلما زاد الصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الملك سعود من حيث متابعتهم بإصرار وحزم لما بدأوه أو موقفهم أو آرائهم، والمثابرة في وجه العقبات والإحباط في طريق تحقيق الأهداف والالتزام بالمبادئ الأكاديمية الأساسية، وكذلك حرص الطالبات على تحفيز أنفسهن والاستعانة بأساتذتهن للاستفادة من خبراتهم ومساعدتهن لتحقيق أهدافهن يزداد التفكير الإيجابي لدى الطالبات من خلال التعامل مع المواقف غير السارة بطريقة أكثر إيجابية وإنتاجية، واعتقادهم دائماً بأن الأفضل سيأتي وليس الأسوأ، وعلى النقيض عند زيادة مستوى التأثيرات والاستجابات الانفعالية من حيث توقع الفشل دائماً وفقدان الشغف تجاه تحقيق أهدافهن يؤثر ذلك سلباً على تفكيرهن الإيجابي.

- عرض نتائج السؤال الأول: "ما مستوى الصمود الأكاديمي وأبعاده لدى طالبات جامعة الملك سعود؟" وللإجابة على السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الصمود الأكاديمي، ومن ثم ترتيب هذه الأبعاد تنازلياً حسب المتوسط الحسابي لكل بعد، ويبين ذلك الجدول رقم (12):
جدول رقم (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الصمود الأكاديمي

الرقم	أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة استجابة
2	البعد الثاني: التأمل والتكيف لطلب المساعدة	4.11	.558	1	عالية
1	البعد الأول: المثابرة	3.63	.374	2	عالية
3	البعد الثالث: التأثيرات والاستجابة الانفعالية	3.14	.828	3	عالية
	المتوسط العام	3.66	.360		عالية

يتبين من الجدول السابق: أن المتوسط العام لمقياس الصمود الأكاديمي جاء بمتوسط حسابي (3.66) وانحراف معياري (360). وبدرجة استجابة (عالية)، ويعزو ذلك إلى قدرة الطالبات الفعلية على المثابرة من حيث محاولتهم لإيجاد حلول جديدة للمشكلات التي تواجههم، وبذل المزيد من جهودهم لتنفيذ ما كُفوا به، وكذلك قدرتهن على التأمل والتكيف لطلب المساعدة من خلال تحفيز أنفسهن على تحسين أدائهن الأكاديمي، وتحديد أهدافهن المطلوب تحقيقها، إلى جانب عدم قدرة الطالبات على التمتع بثباتهن الانفعالي تجاه ما يمرون به من ضغوطات أكاديمية وإحساسهن بالفشل وخيبة أمل كبيرة لتعرضهن لأي موقف أو مشكلة معينة.

- عرض نتيجة السؤال الثاني: "ما مستوى التفكير الإيجابي وأبعاده لدى طالبات جامعة الملك سعود؟" وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي، ومن ثم ترتيب هذه الأبعاد تنازلياً حسب المتوسط الحسابي لكل بعد، ويبين ذلك الجدول رقم (13):
جدول رقم (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي

الرقم	أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الاستجابة
6	البعد السادس: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	4.36	.551	1	عالية جداً
1	البعد الأول: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	4.39	.604	2	عالية جداً
5	البعد الخامس: المرونة الإيجابية	4.09	.644	3	عالية
2	البعد الثاني: المشاعر الإيجابية	4.06	.586	4	عالية
3	البعد الثالث: مفهوم الذات الإيجابي	4.06	.677	5	عالية
4	البعد الرابع: الرضا عن الحياة	4.06	.790	6	عالية

الرقم	أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الاستجابة
	المتوسط العام	4.17	.528		عالية

يتبين من الجدول السابق: أن المتوسط العام لمقياس التفكير الإيجابي جاء بمتوسط حسابي (4.17) وانحراف معياري (528). وبدرجة استجابة (عالية)، ويعزو ذلك إلى تمتع طالبات جامعة الملك سعود بدرجة عالية من التفكير الإيجابي، من حيث توقعاتهن الإيجابية نحو المستقبل وتطلعهن لتحقيق أهدافهن وتوقعهن الإيجابي بشأن أوضاعهم الصحية، وإقامة علاقات وثيقة مع الآخرين وكذلك استغلالهن التجارب الفاشلة التي مررن بها والتعلم منها لتفادي الأخطاء التي تم ارتكابها فعلياً في هذه التجارب، وكذلك تمتعن بمستوى عالي من التفاؤل والرضا عن حياتهن ووجود نوع من المرونة في تقبل آراء الآخرين والاستفادة من اختلاف الآراء في تنمية الفكر والذات.

- عرض نتيجة السؤال الثالث: " هل توجد فروق بين طالبات جامعة الملك سعود في الصمود الأكاديمي، والتفكير الإيجابي وأبعادها الفرعية لدى طالبات جامعة الملك سعود تعزي لمتغير التخصص (إنساني- علمي)؟"

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار (T-test)، على النحو التالي:

- مقياس الصمود الأكاديمي:

تم استخدام اختبار (T-test) للتعرف على الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير التخصص على النحو الموضح بالجدول رقم (14):

الجدول رقم (14) المتوسطات، والانحرافات المعيارية، وقيم (ت)، لدلالة الفروق بين آراء أفراد العينة حول مقياس الصمود الأكاديمي وفقاً لمتغير التخصص

الأبعاد	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
البعد الأول: المثابرة	إنساني	61	3.60	.350	-1.096	118	.275	غير دال
	علمي	59	3.67	.396				
البعد الثاني: التأمل والتكيف لطلب المساعدة	إنساني	61	4.11	.554	-.036	118	.972	غير دال
	علمي	59	4.11	.566				
البعد الثالث: التأثيرات والاستجابة الانفعالية	إنساني	61	3.05	.795	-1.295	118	.198	غير دال
	علمي	59	3.24	.856				
المتوسط العام	إنساني	61	3.62	.307	-1.242	118	.217	غير دال
	علمي	59	3.70	.406				

يتبين من الجدول السابق: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة حول مقياس الصمود الأكاديمي في جميع الأبعاد وكذلك المتوسط العام تعزي لمتغير التخصص، ويعزى ذلك إلى أن مستوى تمتع طالبات جامعة الملك سعود بالصمود الأكاديمي لا يتأثر بتخصصاتهن العلمية سواء تخصص إنساني أو علمي، حيث أن الطالبات يتمتعن بدرجة عالية من الصمود الأكاديمي من حيث المثابرة والتأمل والتكيف لطلب المساعدة وسعيهن وراء تحقيق أهدافهن، في حين عدم قدرة الطالبات على التحكم باستجاباتهن الانفعالية تجاه أي مشكلة تواجههن.

- مقياس التفكير الإيجابي:

تم استخدام اختبار (T-test) للتعرف على الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير التخصص على النحو الموضح بالجدول رقم (15):

الجدول رقم (15) المتوسطات، والانحرافات المعيارية، وقيم (ت)، لدلالة الفروق بين آراء أفراد العينة حول مقياس التفكير الإيجابي

الأبعاد	التخصص	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الأول: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	إنساني	61	4.44	.616	.893	118	.374	غير دال
	علمي	59	4.34	.593				
الثاني: المشاعر الإيجابية	إنساني	61	4.07	.530	.153	118	.879	غير دال
	علمي	59	4.05	.643				
الثالث: مفهوم الذات الإيجابي	إنساني	61	4.09	.650	.420	118	.675	غير دال
	علمي	59	4.04	.709				
الرابع: الرضا عن الحياة	إنساني	61	4.02	.720	-.616	118	.539	غير دال
	علمي	59	4.11	.861				
الخامس: المرونة الإيجابية	إنساني	61	4.09	.549	.069	118	.945	غير دال
	علمي	59	4.08	.734				
السادس: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	إنساني	61	4.40	.455	.806	118	.422	غير دال
	علمي	59	4.32	.637				
المتوسط العام	إنساني	61	4.19	.475	.323	118	.747	غير دال
	علمي	59	4.16	.581				

يتبين من الجدول السابق: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة حول مقياس التفكير الإيجابي في جميع الأبعاد وكذلك المتوسط العام تعزى لمتغير التخصص، ويعزو ذلك إلى أن اختلاف تخصصات الطالبات العلمية لا يؤثر على مستوى تفكيرهن الإيجابي، حيث أن جميع الطالبات بمختلف تخصصاتهن يتمتعن بدرجة عالية من التفكير الإيجابي من حيث تفاعلهن بالمستقبل وتمتعن بدرجة عالية من الإيجابية تجاه كافة الأمور وتقبلهن لآراء الآخرين والاستفادة من هذه الآراء.

ملخص النتائج:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي في كل من (البعد الأول: المثابرة، البعد الثاني: التأمل والتكيف لطلب المساعدة)، بينما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين البعد الثالث: التأثيرات والاستجابة الانفعالية والتفكير الإيجابي.
- المتوسط العام لمقياس الصمود الأكاديمي بمتوسط (3.66) وانحراف معياري (.360) وبدرجة استجابة (عالية).
- جاء المتوسط العام لمقياس التفكير الإيجابي بمتوسط (4.17) وانحراف معياري (.528) وبدرجة استجابة (عالية).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة حول مقياس الصمود الأكاديمي في جميع الأبعاد وكذلك المتوسط العام تعزى لمتغير التخصص.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة حول مقياس التفكير الإيجابي في جميع الأبعاد وكذلك المتوسط العام تعزى لمتغير التخصص.

التوصيات والمقترحات.

- 1- تشجيع الطالبات على تحديد أهدافهن ومساعدتهن في الوصول إلى هذا الهدف وتوجيههم للطريق الصحيح.
- 2- توجيه الطالبات بأهمية التفكير الإيجابي ودوره في تنمية مهارات الصمود الأكاديمي ومواجهته المشكلات التي تواجههن.

- 3- ضرورة تدريب الطالبات على استراتيجيات التفكير الإيجابي لمساعدتهن على تحقيق أهدافهن وحل المشكلات التي تواجههن.
- 4- عقد دورات وندوات تثقيفية لأساتذة الجامعات تناقش أهمية التفكير الإيجابي ومدى فاعليته للطالبات.
- 5- إجراء دراسة مستقبلية حول فاعلية برنامج تدريب مهارات التفكير الإيجابي وتأثيرها على مستوى أداء الطالبات بجامعة الملك سعود.
- 6- إجراء دراسة مستقبلية حول برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لتنمية مهارات الصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الملك سعود.

قائمة المراجع.

أولاً- المراجع بالعربية:

- الأنصاري، سامية لطفي. (2012). التفكير الإيجابي " استراتيجياته وتطبيقاته"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 22(74).
- البحيري، محمد رزق. (2011). تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الأيتام بطبي التعلم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 20(2).
- الدبائية، الهنوف. (2019). فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى نظرية العزو في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الصف السابع الأساسي في مديرية تربية وتعليم لواء سحاب. مجلة جامعة القدس المفتوحة والدراسات والبحوث التربوية والنفسية، 10(28)، 1-14.
- درويش، حسن. (2021). فاعلية برنامج مقترح قائم على أسلوب القصة في تنمية التفكير الإيجابي والثقة بالنفس وروح التحدي لدى تلاميذ الصف الرابع الأساسي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(12)، 158-180.
- درويش، محمود أحمد. (2018). مناهج البحث في العلوم الإنسانية. مصر: مؤسسة الأمة العربية للنشر والتوزيع.
- الرقب، توفيق زايد. (2006). درجة فهم عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية مفهوم التفكير الإيجابي وأثر ذلك على عملية صناعة القرار. رسالة دكتوراة غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- السحار، أسامة. (2020). الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالصلافة النفسية والتفكير الإيجابي لدى شرطة مكافحة المخدرات [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الإسلامية.
- سعيدة، أماني وسالم، إبراهيم. (2012). الفروق في المعرفة الضمنية والسرعة الإدراكية والتحصيل الأكاديمي لدي التلميذات الموهوبات المتأقلمات أكاديمياً. دراسات نفسية، 22(1)، 74-1.
- شاهين، محمد. (2008). استخدام قوة التفكير الإيجابي. الجيزة: دار طبية للطباعة.
- شلبي، يوسف. (2020). النموذج البنائي للعلاقات المتبادلة بين الرفاهية الأكاديمية وكل من: الكمالية والصمود الأكاديميين والتحصيل لدى طلبة الجامعة. جامعة سوهاج، كلية التربية، مجلة كلية التربية، 64(-)، 802-846.
- عبد الحق، أحمد. (2008). التفكير الإيجابي طريق النجاح. الإسكندرية: دار البراء للنشر.
- عبد الرزاق، محمد مصطفى. (2012). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً. مجلة الإرشاد النفسي، جمهورية مصر العربية.
- عطية، عائشة. (2018). الإسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدي الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية- جامعة الفيوم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 28(100)، 347-418.
- عليوة، هناء. (2021). إسهام التفكير الإيجابي في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى طلبة كلية التمريض في جامعة سوهاج. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 36(4)، 179-230.
- الغيدان، محمد. (2020). هوية الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين التوافق النفسي والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة المجمعة. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، 12(4)، 234-274.
- القصاص، بسام وجمعة، أمجد. (2022). مركز الضبط وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعات الفلسطينية. مجلة كلية التربية، 1(2)، 162-187.

- محمود، منى. (2021). أنماط مركز التفكير وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 5(19)، 343-370.
- مقران، معاذ أحمد. (2014). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في الصمود النفسي لتخفيف الاكتئاب لدى المراهقين اليمينيين. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنوفية، جمهورية مصر العربية، مكتبة غريب.
- النفيسة، ألاء. (2020). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي وأثره على الصمود الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة القصيم.
- هديان، ابتسام. (2021). الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي ومهارات حل المشكلات في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الملك سعود.

ثانياً-المراجع بالإنجليزية:

- Bonnano, G. A., & Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121, 369–375.
- Cassidy, S. (2016, November 04). Academic Resilience Scale(ARS30): a new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*. <http://usir.salford.ac.uk/40582>
- Clear, J. (2013). How Positive Thoughts Build Your Skills, Boost Your Health, and Improve Your Work. From: http://www.huffingtonpost.com/james-clear/positivethinking_b_3512202.html.
- Daily, B. (2020). The relative contribution of some positive psychological variables: "Academic resilience and positive thinking" in predicting academic achievement among a sample of university students in Austria. *International Journal of Operations & Education*, 32(5), 431– 447.
- Fallon, CH. (2010). School factors that promote academic resilience in urban Latino high school students, copyright, Ph.D. Loyola University, CHICAGO.
- Juda, A., & Assalia, M. (2013). Positive psychology, second print, University students' bookshop for Publishing and Printing, Al Aqsa University, Gaza, Palestine.
- Mallick, M., & Kaur, S. (2016). Academic Resilience among Senior Secondary School Students: Influence of Learning Environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 20-27.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the Power of Positive Thinking: The Benefits of Being Optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26-30. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770572>.
- Tully, S., & Tao, H. (2019). CE: Original Research: Work-Related Stress and Positive Thinking Among Acute Care Nurses: A Cross-Sectional Survey. *AJN The American Journal of Nursing*, 119(5), 24-31.
- Young, P. (2018). "How the Power of Positive Thinking Can Pay Off in Your Career Retrieved: 25/05/2020, from: www.lifehack.org