الإيجابية لدي طلبة كلية الآداب والعلوم قمينس جامعة بنغازي في ضوء بعض المتغيرات

د. ماجدة سالم حريبش.

محاضر بقسم العلوم النفسية والتربوية، كلية التربية. جامعة بنغازي.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الإيجابية بأبعادها الأربعة لدى أفراد العينة موضوع الدراسة وأكثرها ارتفاعاً، والكشف عن الفروق في مستوى الإيجابية بأبعادها الأربعة تبعًا لمتغير النوع (ذكور وإناث) لدى أفراد العينة موضوع الدراسة. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي للتحقق من صحة تساؤلات الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (114) طالبًا وطالبة. واستخدمت مقياس الإيجابية من إعداد: (محمد إبراهيم عيد) بعد التأكد من صلاحيته قبل التطبيق الفعلي. ولمعالجة البيانات، استخدمت برنامج الرزم الإحصائية(SPSS) ، حيث أثبتت النتائج صحة تساؤلات الدراسة المتعلقة بمقياس الدراسة المستخدم؛ وأظهرت نتائج الدراسة، أن أكثر أبعاد الإيجابية ارتفاعًا هو بعد التوجه الإبداعي، يليه بعد التوكيدية، ثم بعد الاتزان الانفعالي، يليه بعد تقدير الذات. كما أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في التوجه الإبداعي لصالح الإناث، وأنه – لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في تقدير الذات والاتزان الانفعالي والتوكيدية.

الكلمات الدالة: الإيجابية، الطلبة الجامعيين.

The positivity among students of the Faculty of Arts and Sciences, Qaminis, University of Benghazi in light of some variables

Dr. Majda Salem Haribesh. Lecturer in the Department of Psychological and Educational Sciences, Faculty of Education. University of Benghazi

Abstract:

The current study aimed to identify the level of positivity in its four dimensions among the sample subjects, highlighting the most elevated dimension, and to reveal the differences in the level of positivity across its four dimensions based on the gender variable (males and females) among the sample subjects. The researcher employed a descriptive methodology to verify the study questions, with a sample consisting of (114) male and female students. The positivity scale prepared by (Mohamed Ibrahim Eid) was used after confirming its validity prior to actual application. For data analysis, the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) was utilized, and the results confirmed the validity of the study questions related to the used measurement scale. The study results indicated that the highest dimension of positivity was the creative orientation, followed by the assertiveness dimension, then the emotional balance dimension, and lastly the self-esteem dimension. The study also revealed statistically significant differences between males and females in creative orientation in favor of females, while there were no statistically significant differences between males and females in self-esteem, emotional balance, and assertiveness.
Keywords: positivity, university students.

المقدمة:

تعد دراسة الشخصية (Personality) ببعديها الإيجابي والسلبي من المواضيع التي شغلت العاملين في مجال علم النفس منذ نشأته، ولكن للأسف المتتبع للأدب السيكولوجي يلاحظ أن اهتمام الباحثين أنصب لحقبة طويلة من الزمن في التركيز على دراسة الجانب المعتم من الشخصية بدرجة أكبر من الجانب المشرق في الشخصية، وكان عام 1998 وبظهور علم النفس الإيجابي على يد سليجمان (Sligman) بمثابة تحول كبير في مسار علم النفس وزيادة الاهتمام بدراسة الجوانب المشرقة من الشخصية ، حيث ارتبط التفكير الإيجابي ارتباطًا وثيقًا بالنجاح في كل مجالات الحياة. والفرد كي يحقق النجاح ويعيش سعيدًا ويحيى حياة متوازنة يجب أن يغير نمط تفكيره وأسلوب حياته ونظرته تجاه نفسه وللآخرين، والمواقف التي تحدث له، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانبه (زيد وآخرون، 2013: 241).

حيث تقوم الدراسة الحالية على دراسة الإيجابية لدى طلاب الجامعة، وهي شريحة ذات أهمية خاصة في المجتمع، وسوف يتم تناول الإيجابية من خلال مجموعة من المتغيرات هي: الإبداعية، تقدير الذات، الاتزان الانفعالي، والتوكيدية.

مشكلة الدراسة:

جدير بالذكر أن الإيجابية تؤدّي دورًا مهمًا في حياة الإنسان، فعلى أساسها يبني الإنسان مستقبله وآماله. فالتفكير الإيجابي أسلوب ومهارة وفن، ولا تكمن الأهمية في وجود الطاقة الإيجابية ومهارات التفكير الإيجابي فقط، بل في امتلاك قوة ومنظور الطموح والأمل والتفاؤل والمرونة والقدرة على التكيف وحل المشكلات، ولكن أيضًا في كيفية استغلالها والاستفادة منها في تحقيق نجاح حياة الإنسان العلمية والعملية.

ومن الملاحظ أن الإيجابية، والتي يختلف مفهومها من شخص لآخر فهي نسبية، وقد يراها البعض في مستوى مهارات التواصل الفعّال، وكذلك كيفية السيطرة والتحكم في الانفعالات والقدرات العقلية والنفسية والجسمية المختلفة؛ من خلال التنسيق والتأثير في شكل امتلاك مهارات تقدير الوقت، وتقدير الذات، والثقة بالنفس، واحترام الذات والآخرين لدى الشباب.

ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

– ما مستوى الإيجابية بأبعادها لدى أفراد العينة موضوع الدراسة؟

– هل توجد فروق دالة إحصائيًا على كل بعد من أبعاد الإيجابية المستخدمة في هذه الدراسة تعزي لمتغير النوع (ذكور – إناث) لدى أفراد العينة موضوع الدراسة؟

أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة الحالية فيما يلي :

- إلقاء الضوء على عدد من متغيرات الإيجابية لدى فئة الشباب، لما لهذه المتغيرات من أهمية في تشكيل شخصيات الأفراد .
- تقديم دراسة جديدة للقائمين على التربية والتعليم للاستفادة منها في تعزيز المفاهيم الإيجابية والثقة بالنفس وتأكيد الذات لدى التلاميذ .
- تتضح أهمية الدراسة الحالية في الشريحة العمرية التي تُجرى عليها الدراسة باعتبارها مرحلة هامة في حياة الفرد .
- تأتي أهمية الدراسة فيما ستوفره من معلومات وبيانات عن متغير البحث التي يمكن أن يستفيد منها الطلبة والباحثون في هذا المجال.

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :

– التعرف على مستوى الإيجابية بأبعادها الأربعة لدى أفراد العينة موضوع الدراسة .

– الكشف عن الفروق في مستوى الإيجابية بأبعادها المختلفة تبعًا لمتغير النوع (ذكور – إناث) لدى أفراد العينة موضوع الدراسة.

مصطلحات الدراسة :

الإيجابية :

هي القدرة على الاضطلاع بالمسؤولية واتخاذ القرار بعد تروي وتفكير، مع القدرة على مواجهة المواقف الجديدة في حدود المرونة المتاحة. وهي كذلك القدرة على العطاء، والإحساس بالآخرين، والاعتزاز بهم والانتماء إليهم (الفرا،2006: 3)

إجرائياً: –

وتعرف بالدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على أبعاد الإيجابية: التوجه الإبداعي (الأبداع)، وتقدير الذات، والاتزان الانفعالي، والتوكيدية.

حدود الدراسة:

– **الحدود الزمانية:** أجريت هذه الدراسة في فصل الربيع من العام الدراسي (2020/2019)

– **الحدود المكانية:** طلبة كلية الآداب والعلوم قمينس (التربية سابقاُ).

– **الحدود البشرية:** اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طلبة كلية الآداب والعلوم قمينس جامعة بنغازي.

– **الحدود الموضوعية:** تحدد موضوع الدراسة في التعرف مستوي الإيجابية لدي طلبة كلية الآداب والعلوم قمينس (التربية سابقاً)

الإطار النظري للدراسة

الإيجابية:

تركز اهتمام علم النفس على مدى عقود عديدة حول المشكلات والاضطرابات النفسية. دراسة وتشخيصاً وعلاجاً، في حين أهملت الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان إلى حد كبير. ولكن مع نهايات القرن العشرين ومطلع الألفية الثالثة، بدأ اهتمام علماء النفس يتوجه نحو مواطن القوة في الشخصية لاستثمارها

لصالح جودة حياة الفرد وتنمية المجتمعات. وذلك في إطار ما يُعرف بعلم النفس الإيجابي، وأصبحت سمات الشخصية الإيجابية من أهم الموضوعات التي تُتَنَاوَل في دراسات علم النفس (بسيوني، 2011 :68)

حيث ارتبط مفهوم الإيجابية بالعديد من الدلالات والمعاني التي تعكس القوة الإنسانية والكفاءة والفعالية الذاتية للفرد، والصحة النفسية والتمكين الشخصي فهي مكون نفسي متعدد العناصر والأبعاد تحمل في طياتها ميزات وخصائص نفسية تتسع لتكون دالة على إيجابية الفرد، فهي بمثابة الطاقة التي تبعث في الفرد الشعور بالأمل والحيوية والنشاط، وتدفع الفرد إلى المبادرة والبذل والعطاء والطموح واغتنام واستثمار الواقع.

وتتمثل الإيجابية في أشكال عديدة وتحت أسماء متباينة بتباين الرؤى، ويذكر منها المرونة والأصالة والمبادأة والثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية والقيادة والديمقراطية والحيوية والحرص والتروي، وهناك من يصنفها على ثلاثة مستويات وهي الاتزان والإيجابية والإبداع (مخيمر، 1984: 22–21)

ويرى مظلوم، أن الإيجابية تتحدد بالقدرات والإمكانات على طريق التقدم والصيرورة بمدى ما يتمتع صاحبها من تلقائية ومرونة تبعده عن الجمود. ويحمل هذا التعريف في طياته لمعيار المرونة النفسية باعتباره مؤشرا على إيجابية شباب المراهقين. (مظلوم، 1997: 22)

ويرى (محمد إبراهيم عيد 1992) إن مفهوم الإيجابية ينطوي على سمات نفسية تتدرج على وفق مستويات قاعدتها قوة الأنا وقمتها الإبداع وبين القاعدة والقمة مستويات مختلفة تشمل الاتزان الانفعالي والتوكيدية وتقدير الذات وجودة الحياة. (علوان – النواجحة،5:2013)

لذا يجب تنمية عناصر الإيجابية في الشخصية باستثمار الإمكانيات والقدرات الفريدة التي يمتاز ويتميز بها الكائن الإنساني عن غيره من مخلوقات، وبالقدر الذي يحقق الفرد إمكانياته، وينميها في الاتجاه الإيجابي يكون مدى توافقه وتقديره لذاته وللآخرين، إذ إن في صميم الإنسان إيجابية خلاقة، ولا يمكن للإنسان بما هو إنسان أن يعاني الاغتراب عن إنسانيته إلا عندما تغيب حياته هذه الإيجابية الخلاقة. (خليل،945:2011)

الخصائص التي تتميز بها الشخصية الإيجابية:

هناك عدة خصائص تساعد على تحقيق أهداف الفرد والشعور بالسعادة والهدوء النفسي وراحة البال هي:

– الإيمان بالله –سبحانه وتعالى– والاستعانة به والتوكل عليه.

– الرؤيا الواضحة التي تساعد الفرد على التعرف على ما يريد على المدى القريب والمتوسط والبعيد، وكيف يخطط لتنفيذه بمرونة تامة حتى يحصل على أهدافه.

– القيم العليا والتي تجعل الفرد يعيش بعيدا عن السلوكيات السلبية، بل يتمتع بكل الصفات الإيجابية مثل الصدق والأمانة والعطاء والكرم وهي خصائص تميز الشخصية التي تفكر تفكيرا إيجابيا.

– التوقع الإيجابي للأحداث والتركيز على الحلول عند مواجهة الصعوبات.

– الاستفادة من التحديات والصعوبات، حيث لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر في أركان حياته.

– الثقة بالنفس وحب التغيير وخوض المخاطر.

– يعيش بالأمل، والكفاح والصبر، والمهارات الاجتماعية الإيجابية، وحب الآخرين ومساعدتهم. (الفقي، 2000:201)

أبعاد الإيجابية:

في محاولة لرصد ما تنطوي عليه الإيجابية من أبعاد، تبين أن الإيجابية تبدو في صور عديدة، وفي السطور التالية تعرض الباحثة أبعاد الإيجابية التي ركزت عليها الدراسة الحالية:

أولا: التوجه الإبداعي:

يعرف الإبداع بأنه إيجاد شيء غير مسبوق بمادة ولا زمان، وهو يعني أيضا إيجاد الشيء من لا شيء، كما أنه عملية تساعد المتعلم على أن يكون أكثر إحساسا بالمشكلات وجوانب النقص والتغيرات في مجال المعرفة والمعلومات واختلال الانسجام وتحديد مواطن الصعوبة والبحث عن حلول والتنبؤ وصياغة فرضيات واختبارها وإعادة صياغتها أو تعديلها من أجل التوصل إلى نواتج جديدة يستطيع الفرد نقلها للآخرين، كما

يعرف الإبداع بأنه إنتاج شيء جديد أو صياغة عناصر موجودة بصورة جديدة في أحد المجالات كالعلوم والفنون والآداب (العطاس، 2008: 56).

ويعرف الإبداع أيضا بأنه مجموعة قدرات واستعدادات لدى الفرد يمتلكها بالقوة، وإذا ما أتيح لها تتفاعل مع المشاهدات والخبرات، فإنها تخرج من القوة إلى الفعل، وهو لا يأتي من فراغ، ولكنه نشاط مقصود يسعى الفرد إلى تحقيقه لما فيه من فائدة للمجتمع، وقد يكون استجابة لحاجة أو لتحد معين يواجهه الشخص المبدع (عبد العزيز، 2006:23)

وهو أيضا عملية للبحث عن حلول والتنبؤ بها لما يشعر به الفرد من مشكلات، وصياغة فرضيات جديدة من أجل التوصل إلى حلول أو ارتباطات جديدة باستخدام المعطيات المتوفرة (أهل، 2009: 18)

وللإبداع عدة أبعاد هي الطلاقة والمرونة والأصالة والإسهاب أو الإفاضة (عبد العزيز، 2006: 117: 119).

هذا وترتبط الإبداعية عادة بالأصالة، والأصالة ضرورية للإبداع، ولكنها ليست كافية، فالإبداع زملة أو مركب من العناصر، كما أن المرونة جزء هام من الإبداع، والمرونة لدى الأشخاص المبدعين هي ما تعطيهم القدرة على التعامل مع كل تطور، وكل ما هو جديد، أو ما يمثل فرصا، أو تغير الذي هو طبيعة وسمة حياتنا اليومية والمرونة هي أيضا قدرة الفرد على تغيير حالته الذهنية حسب تغيير الموقف، بمعنى أنها تتمثل في قدرته على التفكير بطرق مختلفة، والنظر إلى المشكلة من زوايا (عبد العزيز، 2006: 164)

على ذلك يرى البعض إن الإبداعية غالبا تكون ردة فعل للتعامل مع المشكلات أو التحديات، وتعتبر حاليا هي إحدى قوى التطور الحضاري. ومع الأخذ في الاعتبار إن الإبداعية تطوير لأفكار أصيلة ذات قيمة وفائدة أو أنها أفكار مؤثرة، ومن خلال هذا المنظور فإن الإبداعية تتعدى كونها ردة فعل، ولكنها أيضا إسهاما وطريقا للتغيير والتطوير.

هذا وترتبط الإبداعية عادة بالأصالة، والأصالة ضرورية للإبداع، ولكنها ليست كافية، فالإبداع زملة أو مركب من العناصر، كما أن المرونة جزء هام من الإبداع، والمرونة لدى الأشخاص المبدعين هي ما تعطيهم القدرة على التعامل مع كل تطور، وكل ما هو جديد، أو ما يمثل فرصا، أو تغير الذي هو طبيعة

وسمة حياتنا اليومية والمرونة هي أيضا قدرة الفرد على تغيير حالته الذهنية حسب تغيير الموقف، بمعنى أنها تتمثل في قدرته على التفكير بطرق مختلفة، والنظر إلى المشكلة من زوايا (عبد العزيز، 2006: 164)

على ذلك يرى البعض أن الإبداعية غالبا تكون ردة فعل للتعامل مع المشكلات أو التحديات، وتعتبر حاليا هي إحدى قوى التطور الحضاري. ومع الأخذ في الاعتبار أن الإبداعية تطوير لأفكار أصيلة ذات قيمة وفائدة، أو أنها أفكار مؤثرة، ومن خلال هذا المنظور، فإن الإبداعية تتعدى كونها ردة فعل، ولكنها أيضا إسهام وطريق للتغيير والتطوير.

ثانيا: تقدير الذات :(Self Esteem)

العصر الذي نعيشه يجعل الإنسان يواجه كثيرا من التحديات التي قد تتسبب في حدوث قدر من سوء التوافق واضطراب في العلاقات الاجتماعية، مما قد يؤثر في تقييم وتقدير الفرد لذاته، وقد اهتم كثير من الباحثين بهذا المفهوم الذي يعد من أهم المتغيرات التي تسعى في تحقيق قدر مناسب من الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي للفرد (النملة، 2013 ،1318).

ويرى عبد الخالق أن مفهوم تقدير الذات يتلخص في أنه التقييم الوجداني للشخص نحو ذاته، كما أنه بمثابة تقدير وتعبير سلوكي يعبر من خلاله الفرد عن مدى احترامه لذاته، وهذا التقدير من قبل الفرد يعكس شعوره بالجدارة والكفاءة والثقة بالنفس مع الدافعية للإنجاز والاستقلال. (عبد الخالق، 2017: 35)

كما أنه يمثل الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية، والذي يُعَبَّر عنه من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه، ويوضح إلى أي مدى يعتقد الفرد أن لديه القدرات والإمكانات وكذلك الإحساس بالنجاح والقيمة في الحياة، والمستوى المنخفض من تقدير الذات هو شعور الفرد بعدم الثقة بقدراته فهو يفترض باستمرار أنه لا يمكنه أن يحقق النجاح، وأنه لسبب أو آخر يشعر أن الفشل مقدر عليه، في حين أن المستوى المرتفع من تقدير الذات يجعل الأفراد يعتبرون أنفسهم أشخاصا مهمين يستحقون الاحترام والاعتبار، وأن لهم فكرة محددة وكافية لما يعتقدون أنه صواب، كما أنهم يستمتعون بالتحدي، ولا يضطربون عند الشدائد (خلال، 2012: 229: 230).

وترى السيد (٢٠٠٧) أن تقدير الذات هو المعيار الحقيقي لتحقيق الذات، وأن تحقيق الذات يتطلب التقدير الإيجابي للذات، ويرى عيد أن مفهوم تقدير الذات يحتل مكانة محورية في علم النفس، ويمكن من خلاله الكشف عن السواء وللأسواء وعن الطاقات الكامنة والإحباطات أيضا، حيث إن المستوى المرتفع في الإيجابية يعني أن الإنسان يمضي بطاقاته إلى الأمام، وانخفاض مستواها يعني انحصار هذه الإمكانات والطاقات داخله وظهور الأعراض المرضية، وتحقيق الفرد لذاته يتطلب أكثر من مجرد تحقيق الجوانب البيولوجية والغرائزية والعدوانية، وعندما يسلك الفرد بطريقة تتفق مع مفهومه لذاته، فالنتيجة تكون تحقيق التوافق بشكل عام (عيد، 2002: 148) ،ويرى (كفافي) أن تقدير الذات يشير إلى نظرة الفرد الإيجابية إلى نفسه بمعنى أن ينظر إلى نفسه نظرة تتضمن الثقة بالنفس بصورة كافية، كما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل خبرات جديدة (كفافي، 1989:110)

كذلك فإن تقدير الذات يكمن في صدق الإنسان مع نفسه وتفتحه على إمكانياته وقدرته على تحمل القلق، وأن يكون لديه شجاعة على تحقيق ذاته، وأن يحيا متقبلا لإمكاناته، وهو يعني تقويم الفرد العام لذاته فيما يتعلق بأهميتها وقيمتها، حيث يشير تقدير الذات الإيجابي إلى مدة قبول الفرد لذاته وإعجابه بها على أنه شخص جدير بالاحترام، أما تقدير الذات السلبي، فيشير إلى عدم قبول الفرد لنفسه، وأنه يشعر بخيبة الأمل والنقص، ويقلل من شأن ذاته خاصة عند مقارنتها بالآخرين (عيد، 2002: 115)

ويوضح «كوبر سميث» (1967) أن هناك أربعة مظاهر تدل على وجود تقدير ذات عال لدى الإنسان، وهي:

أ– القوة ومعناها القدرة على السيطرة على الآخرين والتأثير فيهم.

ب – القدرة على تقبل الآخرين ولفت نظرهم.

ج – الفضيلة: وهي عبارة عن التخلي عن المستويات الأخلاقية والقيم.

د – المنافسة والنجاح عند القيام أو مواجهة الصعاب (فايد،2001: 76)

ما فيما يخص أهم الصفات التي تميز الأفراد ذوي التقدير العالي فهي:

- ينظرون إلى أنفسهم نظرة واقعية.

- يقبلون أنفسهم كأشخاص مقبولين.
- يستطيعون أن يحددوا نقاط القوة ونقاط الضعف لديهم.
- يستند تقديرهم لأنفسهم على تغذية راجعة صحيحة، وليس ما يحبون أن يعتقدوا على أنفسهم.
- يشعرون بالرضا عن إنجازاتهم؛ لأنهم يشعرون بالمسؤولية إزاء النتائج.
- يضعون أهدافا لأنفسهم فهم يعرفون ما يريدون أن يفعلوه في حياتهم وما يرغبون في تحقيقه.
- عندما يواجهون مشكلة غالبا ما يجدون طريقة لحلها.
- لديهم آراء قوية لا يخشون التعبير عنها (سليم، 2003: 16، 17).

ثالثا: الاتزان الانفعالي:

يرجع الاتزان الانفعالي إلى قدرة الشخص على الاحتفاظ بثباته وتوازنه خلال المواقف المختلفة، وبغض النظر عن الظروف المحيطة والأشخاص المتزنين انفعاليا قد يتحملون بشكل يومي سلسلة من الضغوط والتوترات، ولا تتحول انفعالاتهم إلى نمط الانزعاج والتوتر، كذلك لا يبدون قلقين أو عصبيين، أو تظهر عليهم انفعالات الغضب فهم قادرون على الاحتفاظ بهدوئهم والسيطرة على الضغوط التي يوجهونها، والاحتفاظ بحالة مزاجية معتدلة تنعكس على أدائهم خلال الظروف والمناسبات المختلفة، كما أنه الحالة التي يصل إليها الفرد في درجة تحكمه في انفعالاته في مواقف معينة واستجابته المناسبة خلال هذه المواقف، وهو سمة يتصف بها كل من يتميز بهذه الصفات التي تظهر شخصية قوية تتمتع بصحة نفسية جيدة تظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات المختلفة، وأن الاتزان الانفعالي السوي هو الذي يوفق بين مطالب القوى النفسية المختلفة لدى الفرد، ويعتبر من مظاهر الاتزان الاجتماعي والتفاعل مع المجتمع بواقعية ووضوح (عمارة، بو عيشة، 2013: 2).

رابعاً: التوكيدية:

يشير مفهوم تأكيد الذات إلى خاصية تبين أنها تميز الأشخاص الناجحين من وجهة نظر الصحة النفسية والفاعلية في العلاقات الاجتماعية. فالبعض يرى أن السلوك التوكيدي يمثل خاصية أوسمة شخصية عامة مثلها مثل الانطواء أو الانبساط، أي أنها تتوافر في البعض، فيكون توكيديا في مختلف المواقف، وقد

تتوافر في البعض الآخر، ويصبح سلبيا أو عاجزا عن توكيد نفسه في المواقف الاجتماعية المختلفة، والبعض الآخر يرى أن السلوك التوكيدي يشير إلى قدرة يمكن تطويرها.

اعتبر (Colter, 1976) هذا المصطلح سمة شخصية، ويرى أن الشخص التوكيدي هو الذي يستطيع أن يعبر بصورة لفظية أو غير لفظية عن مشاعر وعواطف وأفكار موجبة وسالبة، ويستطيع اتخاذ القرار، وتمتع بالحرية الاختيار في الحياة، كما يمكنه إقامة علاقات اجتماعية محكمة وصريحة، ووقاية نفسه من أن يكون ضحية أو أن يستغله أحد (حنصالي،2014: 138)

وُيعرف (لورمن) التوكيدية على أنها: مهارة الفرد في التفاعل مع الآخرين، وتكوين علاقات جديدة، وإنهاء التفاعلات الاجتماعية، والتعامل مع الغرباء، والدفاع عن الحقوق الخاصة، والتعبير عن المشاعر السلبية والإيجابية، والثقة بالـذات وتقييمها بصورة موضوعية، وتوجيه الآخرين (فرج، 1998: 53)

والتوكيدية تتضمن حسن التعبير عن الذات عن طريق الانفعالات، والآراء، ويكون هذا بصورة إيجابية ومتزنة، ويؤكد وجهة النظر هذه أيضا كوتلر (Cotler –1976)

حيث ذهب إلى أن الفرد الذي يكون توكيديا يمكنه التعبير بطريقة لفظية، وغير لفظية عن كل المشاعر السالبة والموجبة والانفعالات، والأفكار بشكل واسع، ويستطيع اتخاذ القرارات والاختيارات الحرة في الحياة، ويستطيع بناء علاقات شخصية وثيقة بطريقة مريحة (حسين،16:2006)

فالتوكيدية هي من المفاهيم المستقرة التي أثبتت فائدتها في العلاج النفسي والسلوكي، كما تنوع استخدامها بحيث أصبحت تشير إلى أكثر من معنى، ويمكن حصرها في: – الدفاع عن الحقوق الشخصية الفردية المشروعة سواء في الأسرة أو العمل. التصرف وفق مقتضيات الموقف ومتطلبات التفاعل بحيث يخرج الفرد في هذه المواقف منتصرا وناجحاً، ولكن دون إخلال بحقوق الآخرين. التعبير عن الانفعالات والمشاعر بحرية.، القدرة على اتخاذ قرارات مهمة وحاسمة وبسرعة مناسبة وبكفاءة عالية، القدرة على الإيجابية والتعاون وتقديم العون، المهارة في معالجة الصراعات الاجتماعية وما يتطلبه ذلك من تقديم الشكوى والاستماع إلى شكوى والتفاوض والإقناع والاستجابة للإقناع، والوصول إلى حل وسط.... الخ. للمعايير السائدة (فرج، 1998:147)

الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة خطوة هامة من خطوات البحث العلمي، إذ يجب على الباحث الاطلاع عليها وتحليلها لمعرفة الجوانب التي سبق البحث فيها، وكذلك النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات، وفي هذه الدراسة قامت الباحثة بالاطلاع والمراجعة للأدبيات السابقة التي تناولت الإيجابية والتفكير الإيجابي، حيث وجدت عدداً من الدراسات تذكر منها من باب الذكر وليس الحصر: دراسة محمد عيد (2002) حيث **هدفت** هذه الدراسة إلى دراسة الخصائص الإيجابية للشخصية في علاقتها بمتغيري النوع والتخصص الدراسي لدى طلاب الجامعة، وتكونت **عينة الدراسة** من (546) طالباً وطالبة من جامعة عين شمس، من كليات التربية والآداب والعلوم. **وتوصلت الدراسة** إلى عدة نتائج كان من أهمها: أنه لا توجد فروق دالة إحصائية على كل عامل من العوامل المستخلصة وفقاً لمتغير النوع والتخصص، وبهذه تتحدد البنية الكلية للإيجابية كما كان هناك العديد من النتائج الفرعية وهي أن الذكور أكثر إبداعاً بشكل إيجابي من الإناث، وأن طلاب الكليات العلمية أكثر إبداعاً بشكل إيجابي من طلاب الشعب الأدبية. كما تبين عدم وجود فروق بين الطلاب الشعب العلمية ومتوسط درجات الشعب الأدبية في التخصص الدراسي في تقدير الذات، الاتزان الانفعالي، قوة الأنا التوكيدية، والدرجة الكلية على الإيجابية العامة، في حين **هدفت دراسة** (زياد،2006) إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية، حيت تكونت **عينة الدراسة** من (200) طالبا وطالبة ملتحقين في جامعة القدس المفتوحة . منطقة طولكرم التعليمية، موزعين تبعاً لمتغيرات الدراسة موضع البحث، حيث توصلت نتائج الدراسة إلي وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على مقياس التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات الجنس وعمل الأم، وذلك لمصلحة الطالبات الإناث والطلاب أبناء الأمهات غير العاملات، وعدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على مقياس التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات التحصيل الأكاديمي، ومكان السكن، وعمل الأب، ومستوى تعليم الأب والأم .وأن ما نسبته (40،5%) من أفراد الدراسة قد أظهروا نمطاً من التفكير الإيجابي منهم ما نسبته (40%) من الذكور و (16,5%) من الإناث . بينما **هدفت دراسة (الفرا، 2006)** إلى تحديد المكونات الأساسية للإيجابية من خلال استبانة طُبِّقَت على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة بهدف الكشف عن الفروق في الإيجابية لدى الطلبة الذكور/ الإناث واظهرت الدراسة وجود المكونات الخمس للإيجابية في شخصية الطلبة الجامعيين الفلسطينيين وهي: الإبداع – تقدير الذات – التوكيدية – الاتزان الانفعالي – قوة الأنا. كما أظهرت نتائج

الدراسة أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الإبداع ولا في التوكيدية في حين ظهرت فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في كل من تقدير الذات لصالح الإناث وفي الاتزان الانفعالي وقوة الأنا لصالح الذكور ..في حين **هدفت دراسة** (نعمات، زهير، 2013) إلى التعرف على علاقة الذكاء الوجداني بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظات غزة ،حيث تكونت **عينة الدراسة** من (247) طالباً وطالبة)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتفاع في درجات الذكاء الوجداني حيث بلغت النسبة 71.86% كما توصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع في درجات الإيجابية حيث بلغت 72.83%، وبينت **نتائج الدراسة** وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني والإيجابية، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الذكاء الوجداني والإيجابية، لصالح الإناث، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة التخصصات العلمية والأدبية في الذكاء الوجداني وللإيجابية لصالح طلبة التخصصات العلمية، كما أظهرت نتائج دراسة الحالة تدني مستوى الإيجابية لدى البعض يعزى إلى أساليب التنشئة الوالدية غير السوية، وانخفاض المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة. بينما **هدفت دراسة** (عيشة علة، ونعيمة بوزاد، 2016)إلى التعرف على التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين في بجامعة ثليجي عمار بالأغواط **وتكونت عينة الدراسة** من (200) طالبًا، **وتوصلت نتائج الدراسة** إلى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، أما الأبعاد الأكثر شيوعا فقد جاء الشعور العام بالرضا أولا ثم التقبل الايجابي للاختلاف، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، السماحة والأريحية والضبط الانفعالي والتحكم المجازفة الإيجابية، الذكاء الوجداني، التوقعات الإيجابية، في حين **هدفت دراسة** (نورة، 2018) إلى التعرف على مستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة كلية التربية ودلالة الفروق في سلوك وفق الجنس (ذكور – إناث) ودلالة الفروق وفق التخصص (علمي– إنساني) وقد توصل البحث إلى النتائج التالية: أن طلبة الجامعة لديهم سلوك التوكيدي وسلوك التوكيدي لدى (الذكور – الإناث) متساوي ومتوازن والتخصص (العلمي – الإنساني) يتمتعون بنسبة متوازنة في مستوى سلوك التوكيدي

وبعد استعراض ومراجعة الدراسات السابقة لوحظ انها امتازت بالتالي:

– ان اغلب الدراسات ركزت على قياس درجة الإيجابية والتفكير الايجابي لدي طلبة الجامعة.

– اتفقت اغلب الدراسات السابقة في استخدام الأداة نفسها لجمع البيانات وهي الاستبيان. وتماشيا مع ما تم ذكره.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

– كتابة الإطار النظري. استفاد الباحثة من الدراسات السابقة في إثراء الجانب النظري للدراسة بالرجوع للعديد من المراجع الواردة في تلك الدراسات.

– بلورة مشكلة الدراسة وتساؤلاتها.

–اختيار منهج الدراسة وهو المنهج الوصفي.

–الاطلاع على المصادر والمراجع.

– تكوين فكرة أعمق وأوسع عن موضوع الدراسة

إجراءات الدراسة الميدانية:

يتضمن هذا الإطار ما قامت به الباحثة من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة من حيث تحديد المنهج المعتمد وعينة الدراسة، والتأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي لملاءمته في تحقيق أهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من (466) طالبًا وطالبة، منهم (102) طالبًا، و(364) طالبة، وهو إجمالي عدد الملتحقين بجامعة بنغازي كلية الآداب والعلوم / قسم كلية التربية سابقًا.

عينة الدراسة:

قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية النسبية التي تمثل 25% من المجتمع الأصلي، حيث بلغ العدد النهائي للعينة (114)، منهم (64) إناث و(50) ذكور، وذلك وفقًا لجدول مورجان لتحديد حجم العينة، في العام الدراسي (2019).

صدق أداة الدراسة وثباتها:

للتأكد من صدق أداة الدراسة وأنها تقيس فعلًا ما وُجدت لقياسه، استخدمت طريقة الصدق الظاهري، وذلك بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لإبداء آرائهم وملاحظاتهم عن فقراتها، وبناءً على ملاحظات المحكمين أُجريت بعض التعديلات. فضلاً عن ذلك، استخدمت معادلة (ألفا كرونباخ) للتأكد من ثبات الأداة، حيث بلغت قيمة معامل ثباتها (0.67)، وهي قيمة مقبولة في البحث العلمي.

الوسائل الإحصائية المستخدمة:

تنوعت الوسائل الإحصائية التي تم استخدامها لتحليل البيانات حسب أهداف الدراسة، حيث تمت الاستعانة بالحقيبة الإحصائية (SPSS)، فقد تم استخدام المتوسط الحسابي والنسب المئوية، واختبار (ت) لبيان دلالة الفروق بين المجموعتين، والنسب المئوية والانحراف المعياري، ومعامل ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha Coefficient) لمعرفة ثبات فقرات المقياس.

عرض النتائج ومناقشتها:

سيتم عرض النتائج وفق لتساؤلات واهداف الدراسة، وذلك كما يلي:

أ- للإجابة عن السؤال الأول الذي ينص على ما يلي:

ما مستوى الإيجابية بأبعادها الاربعة لدى افراد العينة موضوع الدراسة؟

تم حساب المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لتقديرات افراد عينة الدراسة حول مستوي الإيجابية لكل بعد من ابعاد الأداة مجتمعة، وهي كالاتي:

جدول رقم (1) يوضح المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل بعد من ابعاد الايجابية. ن (114)

الرقم	البعد	عدد العبارات	متوسطات الحسابية	النسب المئوية
1	التوجه الإبداعي	27	2.06	%52
2	تقدير الذات	22	1.59	%40
3	الاتزان الانفعالي	11	1.82	%46
4	التوكيدية	11	1.94	%49
	المتوسط العام لأبعاد الدراسة	71	1.85	-

يتضح من الجدول السابق، أن ترتيب أبعاد مقياس مستوى الايجابية جاءت على النحو التالي:

في المرتبة الأولى جاء بعد التوجه الإبداعي بنسبة مئوية بلغت (52%) بدرجة موافقة عالية. وفي المرتبة الثانية جاء بعد التوكيدية بنسبة مئوية بلغت (49%) درجة موافقة عالية. وفي المرتبة الثالثة جاء بعد الاتزان الانفعالي بنسبة مئوية بلغت (46%) بدرجة موافقة عالية. وفي المرتبة الرابعة جاء بعد تقدير الذات بنسبة مئوية بلغت (40,00%) بدرجة موافقة متوسطة.

وتري الباحثة أن الايجابية مكون نفسي متعدد العناصر والأبعاد تحمل في ثناياها ميزات وخصائص نفسية تتسع لتكون دالة على ايجابية الطالب على نفسه، فهي بمثابة الطاقة التي تبعث في النفس الشعور بالأمل والحيوية والنشاط، وتدفع الطالب إلى المبادرة والبذل والعطاء والطموح واغتنام الفرص واستثمار الواقع، فهي تعكس القوة الإنسانية والكفاءة ا والصحة النفسية والتمكين الشخصي وحسن الحال الذاتي لدى الطالب الجامعي. وايجابية الطالب الجامعي تنطلق من التوجه الابداعي الذي يقوم على تجاوز ما هو موجود لبلوغ ما يجب ان يكون، وهذا التوجه ينطوي على رؤية مستقبلية تسعى الى التغيير مع الاصرار على النجاح.

ويقوي ذلك وجود التوكيدية التي تدل على توزان نفسي داخلي يتيح للفرد التعبير عن مشاعره وحقوقه ورفض ما لا يقتنع به. وكذلك انها مظهر خارجي لاتزان الانفعالي أعمق انطلاقا من أنها الواجهة الامامية التعبيرية عن اتزان الفرد الانفعالي. وتقدير الذات يعني تقبل الانسان للواقع والقدرة على تنظيم الافكار والدفاع عنها ولكن الشعور بالخوف والاحساس بالضعف والذل والخوف من المجهول، مما يظهر تقدير الذات بأقل متوسط الايجابية لدى افراد العينة، وذلك لطبيعة الاوضاع الراهنة التي يعيشها الطالب الجامعي في ظل الظروف الراهنة التي تمر بها البلاد.

وتري الباحثة أن الثقافة والبيئة والعادات التي يتعايش معها الطلبة لها الأثر الأكبر في تحديد مستوى الايجابية، لذا يجب تنمية العناصر الإيجابية في الشخصية الإنسانية باستثمار الإمكانيات والقدرات الفريدة التي ينميها في الاتجاه الإيجابي يكون مدى توافقه وتقديره لذاته وللآخرين إذ أنه في صميم الإنسان ايجابية خلاقة، وأن الطالب يكون ايجابيا خلاقا مبدعا يشعر بالسعادة والرضا قادرا على أن يحقق ذاته وطموحاته عندما يكون واعيا بإمكانياته الحقيقية وقادرا على استخدامها في أمثل صورة ممكنة، كما أن الايجابية متعددة المكونات (الأبعاد) تتوافر في شخصية الطالب وبدرجة عالية ومتوسطة. وهذه النتيجة تتفق مع

دراسة إسماعيل صالح (2004) التي أظهرت نتائجها وجود مكونات الخمس للإيجابية في شخصية الطلبة الجامعين الفلسطينيين وهي: (الإبداع، تقدير الذات، التوكيدية، الاتزان الانفعالي)

ب- **نتائج السؤال الثاني والذي نصه:**

هل توجد فروق دالة احصائيا على كل بعد من أبعاد الإيجابية في هذه الدراسة تعزي لمتغير النوع (ذكور – اناث) لدى افراد العينة موضوع الدراسة؟

الجدول رقم (2)

يوضح نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطات درجات افراد العينة على كل بعد من الأبعاد الإيجابية موضوع الدراسة. ن (114)

الرقم	البعد	النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T	نسبة دلالة	قيمة دلالة
1	التوجه الإبداعي	ذكور	50	1.98	.370	6.53	.012	دالة
		اناث	64	2.12	.288			
2	تقدير الذات	ذكور	50	1.65	.435	2.69	.10	غير دالة
		اناث	64	1.53	.353			
3	الاتزان الانفعالي	ذكور	50	1.84	.575	.012	.91	غير دالة
		اناث	64	1.80	.541			
4	التوكيدية	ذكور	50	1.87	.486	.000	.99	غير دالة
		اناث	64	1.99	.465			

يتضح من الجدول السابق وجود فارق دال احصائيًا في درجات الذكور والإناث على التوجه الابداعي لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق دالة احصائيا في باقي الابعاد، وقد يعود ذلك ما تتمتع به الطالبات من حب العلم والحرص عليه، ويمكن تفسير ذلك ايضاً، إلى ثقافة المجتمع التي أصبحت الآن مشجعة للإناث على المشاركة في كافة مجالات الحياة ومحفزة لهن على النجاح، فالإناث أصبحن أكثر إيجابية

في الوقت الراهن من الذكور فهن لديهن دافعية للإنجاز والمثابرة والابداع ورغبة في تحقيق الذات للوصول إلى مكانة اجتماعية أفضل.

ون خلال الاطلاع على التراث السيكولوجي في موضوع الإيجابية، ليس هناك ما يؤكد بشكل كبير تأثير عامل النوع (ذكور وإناث) على الإيجابية ومتغيراتها، فالفروق كانت تارة تتوجه لصالح الذكور وكانت أخرى تتوجه لصالح الإناث، ولم تكن الفروق بينهما دالة في عدد من المتغيرات الأخرى للإيجابية.

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة، توصي الباحثة بمايلي:

التوصيات:

– عمل ندوات ودورات لنشر الوعي بأُهمية سمات الشخصية الإيجابية في حياة الطالب الجامعي.

– التأكيد على العوامل والتغيرات الاسرية والمجتمعية التي تحفز على ظهور السمات الإيجابية في الشخصية

المراجع:

ابراهيم، عبد الستار (2008): عين العقل دليل المعالج لتنمية التفكير العقلاني الايجابي ، مصر ، دار الكاتب.

اهل، اماني (2009): اشكال العنف الاسري الموجه ضد المرأة وعلاقته ببعض مهارات تأكيد في العلاقات الزوجية، المجلة الدولية التربوية المتخصصة (8)، 433– 408

بركات، زياد (2006): التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات، فلسطين، جامعة القدس المفتوحة – ص ب (65).

بسيوني، سوزان صدقة عبد العزيز (2011): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة، مجلة الإرشاد النفسي ع 28 .114–68

حسين، طه عبد العظيم (2006): مهارات تأكيد الذات، الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر

حنصالي، مريامة (2014): إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية) الصلابة النفسية والتوكيدية في ضوء الذكاء الانفعالي، جامعة بسكرة، الجزائر : رسالة دكتوراه.

خلال، نبيلة (2012) تقدير الذات وعلاقته بالثبات والتذبذب في المعاملة الوالدية. المجلة العربية للعلوم الاجتماعية 1 (2) 221–252.

خليل، عفراء ابراهيم (2011): دارسة مستوى الإيجابية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة، دراسات العلوم التربوية، المجلد 38 , 3م

زيد، ناهدة عبد وآخرون (2013): مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصيلة المعرفية بالكرة الطائرة. مجلة العلوم الإنسانية. عدد خاص بالمؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية للعلوم الإنسانية 241–254.
سليم، مريم (2003): تقدير الذات والثقة بالنفس، بيروت: دار النهضة العربية.

عبد الخالق، أحمد محمد (2017). الذات الإيجابية وعلاقتها بالعصابية. مجلة علم النفس، 113، 7–31

عبد العزيز، سعيد (٢٠٠6): المدخل إلى الإبداع. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

عبد العزيز، سعيد (2006): المدخل الي الابداع، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع.

العطاس، سلوى (2008): اسهامات الاسرة في تربية الابداع لدي اطفالها من منظور التربية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ام القري.

علة ،عيشة بوزاد، نعيمة (2016) :التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٣، (٢) ، ١٢٤–١٤٩.

عمارة، سمية وبوعيشة نورة (2013): الحوار الاسري وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدي المراهقين، دراسة ميدانية لعينة من المراهقين، الملتقي الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الاسرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح.

عيد، محمد إبراهيم (2002.): الهوية والقلق والإبداع القاهرة: دار القاهرة للنشر.

فايد، حسين على (2001) دراسات في الصحة النفسية، ط1، المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية.

الفرا، اسماعيل صالح (2006): دراسة لمستوى الإيجابية لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة، مجلة جامعة الازهر بغزة، سلسلة العلوم الانسانية. المجلد الثامن ((1)).

فرج، طريف شوقي (1998): توكيد الذات مدخل للتنمية الكفاءة الذاتية، دار غريب للطباعة والنشر

الفقي، إبراهيم. (2000). التفكير السلبي والتفكير الإيجابي دراسة تحليلية مصر: الراية.

كاظم، نورة رياض (2018): دراسة السلوك التوكيدي لدى طلبة كلية التربية، جامعة القادسية، كلية الآداب جمهورية العراق

كفافي، علاء الدين (1989): تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي دراسة، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت (9، 35) (100–128).

مخيمر، صلاح (1984):" الإيجابية كمعيار وحيد وأكيد لتشخيص التوافق عند الراشدين "، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

مظلوم، مصطفي علي رمضان (1997): الايجابية وعلاقتها بالتقدم في العمر، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ج 8، ع 29، 3–360

نعمات علوان، وزهير النواجحة (2013): دراسة لذكاء الوجداني وعلاقتها بالإيجابية لدى طلبة جامعة الاقصى بمحافظات غزة، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون، العدد الاول، 51 يناير.

النملة، عبد الرحمن سليمان (2013): تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الانترنت. مجلة دراسات العلوم التربوية، 40(4)، 1318– 1333.