

## Positive Thinking and its Relation with Subjective well-being Among Women Heads of Household in Jerusalem

Ms. Reeman A. ALSheikh\*<sup>1</sup>, Prof. Mohammed A. Shaheen<sup>2</sup>

1PhD student, Psychological and Educational Counseling, Al-Quds Open University, Ramallah, Palestine

2Professor, Psychological and Educational Counseling, Al-Quds Open University, Ramallah, Palestine

Orcid No: 0009-0007-8802-9308

Orcid No: 0000-0002-2182-0118

Email: reemanyousefalayan@gmail.com

Email: mshahin@qou.edu

### Received:

13/07/2024

### Revised:

13/07/2024

### Accepted:

20/08/2024

\*Corresponding Author:  
reemanyousefalayan@qou.edu

Citation: ALSheikh, R. A., & Shaheen, M. Positive Thinking and its Relation with Subjective well-being Among Women Heads of Household in Jerusalem. Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies, 16(46).  
<https://doi.org/10.33977/1182-016-046-012>

2023@jrresstudy.  
Graduate Studies & Scientific Research/Al-Quds Open University, Palestine, all rights reserved.

### Open Access



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### Abstract

**Objectives:** The study aims to determine the level of positive thinking and subjective well-being among women who are the breadwinners in Jerusalem and to identify the statistically significant differences in these levels based on age, educational qualification, number of children, and to explore the relation between positive thinking and subjective well-being.

**Methodology:** Using a descriptive-correlational approach, the study applied the two scales on a sample of 360 women who are heads of households.

**Results:** The results show that the average of positive thinking is 2.98 indicating an a moderate level, while the average of subjective well-being is 2.99, with a moderate level also. There are no statistically significant differences based on age. However, educational qualification show significant differences, favoring those with master's degree or higher, while differences in positive thinking are significant favoring those with three or fewer children. For subjective well-being, significant differences are found only in the "positive affect" domain, favoring those with three or fewer children. A positive correlation is found between positive thinking and subjective well-being.

**Conclusion:** The study recommends developing counseling programs to enhance positive thinking and subjective well-being among women who are heads of households.

**Keywords:** Positive thinking, subjective well-being, women heads of households.

## التفكير الإيجابي وعلاقته بالهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس

أ. ريمان أديب الشيخ<sup>1\*</sup>؛ أ. د. محمد أحمد شاهين<sup>2</sup>

<sup>1</sup>طالبة دكتوراه إرشاد نفسي وتربوي، جامعة القدس المفتوحة، رام الله، فلسطين.

<sup>2</sup>أستاذ الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

### المخلص

**الأهداف:** هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس، وسعت إلى تحديد الفروق في هذه المستويات باختلاف: العمر، المؤهل التعليمي، عدد الأبناء، واستكشاف العلاقة بين التفكير الإيجابي والهناء الذاتي.

**المنهجية:** استخدمت الدراسة المنهج الوصفي-الارتباطي، واختارت عينة متيسرة، مكونة من (360) امرأة معيلة، طُبّق عليهن مقياسي: التفكير الإيجابي، والهناء الذاتي.

**النتائج:** أظهرت النتائج أن متوسط درجة التفكير الإيجابي بلغ (2.98)، وهو مستوى متوسط، بينما كان متوسط درجة الهناء الذاتي (2.99)، وبمستوى متوسط أيضاً. لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية باختلاف العمر. ومع ذلك، أظهر المؤهل التعليمي فروقاً دالة لصالح الحاصلات على درجة الماجستير فأعلى. وكانت الفروق في التفكير الإيجابي ذات دلالة إحصائية بناءً على عدد الأبناء، لصالح النساء اللاتي لديهن ثلاثة أبناء أو أقل. وبالنسبة للهناء الذاتي، كانت الفروق ذات دلالة فقط في مجال "الوجدان الموجب"، لصالح النساء اللاتي لديهن ثلاثة أبناء أو أقل. ووجدت علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن.

**الخلاصة:** أوصت الدراسة بالحاجة إلى تطوير برامج إرشادية تدريبية وتنموية، تستند إلى النظريات الإرشادية المختلفة بشكل عام، وعلم النفس الإيجابي بشكل خاص، لتعزيز التفكير الإيجابي والهناء الذاتي وتمييزها لدى النساء المعيلات لأسرهن.

**الكلمات المفتاحية:** التفكير الإيجابي، الهناء الذاتي، النساء المعيلات لأسرهن.

## المقدمة

خلق الله الرجل والمرأة وجعل لكل منهما دوراً ووظيفة منوطة به، وجعل لكل منهما خصائص وصفات تناسب طبيعة الدور الذي يقوم به، وحدد لكل منهما دوراً مكملاً للآخر وليس موازياً له، ومن الأدوار التي حددها الله سبحانه وتعالى للرجل القوامة على المرأة والإنفاق عليها وإعالتها وأسرته وأبنائه، إلا أن الظروف التي تتعرض لها المرأة بشكل عام والمرأة الفلسطينية بشكل خاص، ونتيجة لأسباب مختلفة قادرة على أن تجعل منها امرأة معيلة لأسرتها ولأبنائها وربما لوالديها وأخوتها، وهذا الأمر يجعلها تتعرض لظروف نفسية واقتصادية واجتماعية صعبة تؤثر على سيرورة حياتها، وعلى تفكيرها وهنائها الذاتية. ويعد التفكير الإيجابي أول خطوات النجاح في الحياة، فهو مقترن بالتفاؤل الذي يوجه تفكير الفرد للجوانب المضيئة في حياته، ويطوي داخله العادات والسلوكات التي يكتسبها الفرد من المجتمع المحيط به، ويعينه على تحمل أعباء الحياة؛ حيث إن التفكير الإيجابي يولد لدينا الطموح الدائم الذي يجعلنا نعمل لتحقيق أهدافنا، وعلى النقيض من ذلك فإن الشعور بالاكنتاب والإحباط يؤديان إلى نتائج وخيمة أخطرها الاضطراب النفسي، فهناك علاقة تفاعلية بين التفكير والانفعال والسلوك، فالأفكار الإيجابية تولد انفعالات إيجابية داخل الفرد يدفعه للقيام بسلوكات إيجابية تعزز قدرته على النجاح (Norman, 2013). كما يشمل التفكير الإيجابي قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى جوانب القوة في كل مشكلة، وأيضاً في القدرات التي يمتلكها الفرد كالقدرات النفسية والمثابرة والقدرة على تحمل المشاق والتوافق النفسي، ويشمل أيضاً قدرات عقلية ترتبط بأساليب واستراتيجيات متنوعة لحل المشكلات، والقدرة على التعلم والاستفادة من المواقف الضاغطة، واكتشاف الفرص الإيجابية في الموقف، كما يشمل تكوين عادات جديدة في حياة الفرد (النجار والطلاع، 2015). كما ترى خصاونة (2020) أن التفكير الإيجابي يساعد الفرد على التحكم في أفكاره وانفعالاته، وتوجيهها توجيهاً إيجابياً، والوعي بالذات، والقدرة على قيادتها والتحكم بها، وإدراك الأولويات، ومقاومة الأفكار السلبية.

ويُفسر "سليجمان" Slegman "التفكير الإيجابي، بأن كل من التفاؤل والتشاؤم، هما أسلوبان للتفكير، وفي تفسير الوقائع والأحداث، وطريقة تفكيرنا في الوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل، بل هي تتوقف على الفكرة التي تكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا، ولمكانتنا بالحياة، ويمكن أن نتعلم التفاؤل والتشاؤم، بناءً على خبرتنا ونمط تنشئتنا (حجازي، 2012). ويرى "إليس" Ellis أن المشاعر السلبية لا تحصل من تلقاء نفسها، ولكن لدينا الخيار الفعال في المجيء بها، أو عدم المجيء بها إلى أنفسنا، كما يشير "إليس" إلى السيطرة الداخلية التي لا تعني هنا أن الناس يختارون بأنفسهم الانغماس في اضطراب أو تشويش أنفسهم من خلال اعتقاداتهم، بل أنهم لا يخبرون الأفكار والمشاعر والسلوكات، بشكل خالص أو متباعد، وبدلاً من ذلك، فإن معرفتهم تؤثر في مشاعرهم وسلوكهم، ومشاعرهم تؤثر في تفكيرهم وسلوكهم، وسلوكهم يؤثر في تفكيرهم ومشاعرهم (القرشي، 2012)، ما يؤثر بدوره على جودة حياتهم، وتحقيق الرضا عن الحياة والهناء الذاتي لديهم.

ويعد الهناء الذاتي أحد موضوعات علم النفس الإيجابي الذي يهتم بدراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية، ويركز على جوانب القوة وتدعيمها، ومن ثم تتلاشى جوانب الضعف لدى الفرد، فالهناء الذاتي يعبر عن تقييمات الأفراد لحياتهم ككل سواء في الماضي، أم الحاضر، أم المستقبل (عبد الخالق، 2017). وكان دينر (Deiner) هو أول من أطلق مصطلح الهناء الذاتي في البحوث النفسية؛ حيث وصف هذا المفهوم بالعموم والشمولية كحالة انفعالية إيجابية؛ إذ يتحدد مفهوم الهناء الذاتي بوصفه تقييماً معرفياً لنوعية الحياة ككل، أو حكماً بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته، ويشتمل هذا التقييم على الجانبين المزاجي، والمعرفي، فالأفراد يشعرون بالهناء حينما يخبرون كثيراً من المشاعر السارة، وقليلاً من المشاعر غير السارة (Deiner et al., 2003). كما ويعد الهناء الذاتي مؤشراً للحالة الصحية للفرد من النواحي الانفعالية والاجتماعية والنفسية، مع الأخذ في الاعتبار مجموعة من العوامل التي تحدد درجة الهناء الذاتي للفرد، ومنها: توازن الحالة الوجدانية العامة للفرد، والتقييمات المعرفية للحياة بشكل عام، مباحها ومنغصاتها، ونوعية حياة الفرد، ومدى تفاعله وعلاقاته مع الآخرين، وسماته الشخصية (العقيلي والفايز، 2024). ويستخدم مصطلح الهناء الذاتي بدلاً من مصطلح السعادة في علم النفس، ويتألف الهناء الذاتي من ثلاثة مكونات مهمة، هي: الوجدان الإيجابي، والوجدان السلبي، والرضا عن الحياة (Eryilmaz, 2017: 23).

وفسرت نظرية "ماسلو" Maslow "للحاجات الهناء الذاتي، بأن للفرد مجموعة من الحاجات يسعى لإشباعها، والموضوعة على شكل هرم، تتمثل في الحاجات الفسيولوجية، ثم يأتي بعدها الحاجة إلى الأمان، ثم الحاجات الاجتماعية، ثم الحاجة إلى التقدير، ثم الحاجة إلى تحقيق الذات، وأي نقص في هذه الحاجات، تولد لديه حالة من التوتر الداخلي، تدفعه بسلوك يهدف إلى إشباعها، فإذا تم إشباع الحاجة لن تكون دافعة له، ومن ثم ينتقل الفرد إلى إشباع الحاجات الأعلى منها مرتبة وهكذا، وقد سماها "ماسلو"

نظرية الحاجات؛ فالفرد يقوم بسلوك ما يقصد منه إشباع حاجات معينة، فمثلاً يسعى الفرد من خلال المشكلات التي يتعرض لها لإشباع حاجته إلى الأمن البدني والنفسي والوظيفي، فإذا أشبعت هذه الحاجة، انتقل إلى الحاجة الأعلى منها مرتبة، وهي حاجته للحب والانتماء إلى جماعة، وإذا أشبعت هذه الحاجة انتقل إلى الحاجة الأعلى وهكذا، حتى يصل إلى قمة هرم "ماسلو" بالوصول إلى مرحلة تحقيق الذات، التي من خلالها يشعر بالهناء الذاتي (السويلم، 2019).

هدفت دراسة علام وآخرين (2023) التحقق من العلاقة بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة وإدارة الضغوط الحياتية لديها، وتكونت عينة الدراسة من (370) من ربات الأسر العاملات وغير العاملات واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وكان من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة وإدارة الضغوط الحياتية لديها، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين متغير سن ربة الأسرة والتفكير الإيجابي، ولا توجد علاقة ارتباطية بين مستوى تعليم ربة الأسرة والتفكير الإيجابي. كما هدفت دراسة المستكاوي (2023) الكشف عن العلاقة بين الشفافية الإدارية والتفكير الإيجابي لدى عينة من ربات الأسر العاملات، واشتملت عينة الدراسة على (339) ربة أسرة عاملة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود تباين في التفكير الإيجابي يعزى لمتغير العمر ولصالح الفئة العمرية الأكبر.

وهدفت دراسة نوفل وآخرين (2023) التحقق من طبيعة العلاقة بين الكفاءة الإدارية والتفكير الإيجابي لدى ربات الأسر، وتكونت عينة الدراسة من (400) ربة أسرة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الكفاءة الإدارية والتفكير الإيجابي لدى ربات الأسر، ووجود فروق في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير العمر ومتغير المؤهل العلمي ولصالح التعليم الجامعي، في حين لم تظهر فروق جوهرية بناءً على عدد الأبناء. وهدفت دراسة فهمي وآخرين (Fahmi et al., 2020) التحقق من العلاقة بين التفكير الإيجابي والسلوك المتسامح في صداقة طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (65) طالباً، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي-الارتباطي، وأظهرت النتائج أن مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلاب كان منخفضاً.

وهدفت دراسة المومني وبنات (2019) التعرف إلى مستوى ممارسة التفكير الإيجابي وعلاقته بمشاعر فقدان لدى الأمهات اللواتي توفي أبناؤهن في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (125) من الأمهات اللواتي فقدن أبنائهن، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت النتائج أن مستوى التفكير الإيجابي للأمهات اللواتي توفي أبناؤهن كان مرتفعاً، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق تعزى لمتغير العمر في مستوى التفكير الإيجابي، في حين ظهرت فروق تعزى للمؤهل العلمي لصالح الأمهات اللواتي يحملن درجة البكالوريوس فأعلى.

كما أن هناك بعض الدراسات التي تناولت متغير الهناء الذاتي، ومنها دراسة الحربي (2023)، التي هدفت التعرف إلى العلاقة بين التسامح والهناء الذاتي وتحديد الفروق في التسامح والهناء الذاتي طبقاً للمرحلة العمرية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (257) من المترددين على المراكز الصحية، واستخدمت الدراسة مقياس التسامح ومقياس الهناء الذاتي، وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة موجبة بين التسامح والهناء الذاتي، ووجود فروق دالة إحصائياً في التسامح والهناء الذاتي وفقاً للمرحلة العمرية.

وهدفت دراسة المدني والنزهة (2022) الكشف عن العلاقة بين مستوى المرونة النفسية والهناء الذاتي لدى مرضى القلب في المدينة المنورة، وكذلك الكشف عن مستوى المرونة النفسية ومستوى الهناء الذاتي لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (375) مريضاً ومريضة بالقلب، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى كل من المرونة النفسية ومستوى الهناء الذاتي جاءا ضمن المتوسط. وهدفت دراسة الحمدان (2022) الكشف عن مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى المتزوجات للمراجعات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت، وتكونت عينة الدراسة من (112) سيدة متزوجة في الكويت، ضمن الفئة العمرية ما بين (20-60) عاماً، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت مقياس اليقظة العقلية ومقياس الهناء الذاتي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الهناء الذاتي جاء مرتفعاً لدى المتزوجات، وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى اليقظة العقلية والهناء الذاتي تعزى للمؤهل العلمي والعمر.

كما هدفت دراسة نديامباجي وآخرين (Ndayambaje et al., 2020) التحقق من العلاقة بين الحالة الاجتماعية والهناء الذاتي في إندونيسيا، وكيف يؤثر مستوى التعليم على هذه العلاقة، استخدم الباحثون بيانات من المسح الإندونيسي للحياة الأسرية، تكونت عينة الدراسة من (29,160) مشاركاً منهم (15,581) من النساء، و (13,579) من الرجال، وأظهرت النتائج أن الأفراد ذوي التعليم العالي أكثر هناء ذاتية ورضاً من ذوي التعليم المنخفض. وهدفت دراسة ميرسكيلا ومارغوليس (Myrskylä & Margolis,

(2012) إلى فهم كيفية تأثير إنجاب الأطفال على مستوى الهناء والسعادة لدى الآباء والأمهات في بريطانيا وألمانيا، وتكونت عينة الدراسة من (7206) أفراد من الآباء والأمهات، وأظهرت النتائج أن الطفلين الأول والثاني، يزيدان من مستوى الهناء والسعادة، في حين أن الطفل الثالث لا يؤدي إلى زيادة في الهناء والسعادة لدى الأمهات والآباء.

من خلال استعراض الدراسات السابقة، تبين أنها اتفقت مع الدراسة الحالية وبعض نتائجها، واتفقوا معها من حيث الأدوات والمنهجية، كدراسة المستكوي (2023)، ودراسة الحمدان (2022)، ودراسة المدني والنزهة (2022)، ودراسة الحربي (2023)، لكنها اختلفت مع الدراسة الحالية من حيث الفئة المستهدفة؛ حيث تناولت الدراسات السابقة فئات مختلفة، كربات الأسر العاملات وغير العاملات، والمصابات بسرطان الثدي، والمتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية، بينما تناولت الدراسة الحالية فئة النساء المعيلات لأسرهن في القدس، كما أن الدراسات السابقة تناولت كل متغير من متغيرات الدراسة مع متغيرات أخرى، ولكن هذه الدراسة تتميز بأنها الوحيدة على حد علم الباحثين التي تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته بالهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن، والتي من الممكن أن تسهم في تسليط الضوء على هذه الفئة المهمة من فئات المجتمع، وتوفير برامج وخدمات إرشادية تسعى لمساعدتهن في تجاوز مشكلاتهن وتحدياتهن وظروف المجتمع المختلفة، وتطويرهن وتنمية نقاط قوتهن.

### مشكلة الدراسة وأسئلتها

بدأت مشكلة الدراسة من خلال الإحساس بالمشكلة والمتعلقة بمشكلة النساء المعيلات لأسرهن، وذلك من خلال ما يراه الباحثان في الواقع الفلسطيني من اعتقالات وأسر وحالات استشهاد، ينتج عنها مشكلة المرأة المعيلة، وكذلك ارتفاع نسب الطلاق بشكل غير مسبوق، وارتفاع نسبة المتأخرات عن سن الزواج لأسباب مختلفة، ومنها الاعتناء بالوالدين لكبر سنهما وإعالتها، وما تمر به مدينة القدس من غلاء في المعيشة وارتفاع تكاليف الحياة، التي دفعت المرأة إلى العمل خارج بيتها لإعالة زوجها ومساعدته في الإنفاق على أسرته وتأمين الحاجات الأساسية.

ويرى العنزي (2015) أن من المشكلات التي قد تواجه المرأة الوحيدة أو المعيلة، اعتمادها الزائد على نفسها في إدارة شؤونها الخاصة، وشؤون البيت، كما يقع على عاتقها مسؤولية تربية الأبناء، ورعايتهم، وتدريبهم، ومتابعة شؤونهم الخاصة، وبالتالي فهي تقوم بدور مزدوج، يتضمن دور الأب ومهام الأم، وهذا قد يخلق لديها صعوبة في التوفيق بين تلك المهام المشتركة، وقد وجد بهروز وآخرون (Behroz et al., 2023)، أن النساء المعيلات لأسرهن، تعاني من مزيد من القلق والتوتر؛ مما يؤدي إلى العديد من التقلبات المزاجية، التي يمكن أن تؤثر على إيمانهن بقدراتهن، وتقلل من شعورهن بالاستمتاع بالحياة. وقد أشار "سليجمان" إلى أن علم النفس الإيجابي يقوم على الفكرة القائلة بأنه: "إذا تعلم الفرد العودة إلى الهدوء والأمل، وكذلك التفاؤل وامتلاك مستوى مرتفعاً من التفكير الإيجابي، فإنه سيكون أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب وسيشعر بالهناء والسعادة، وستكون حياته أكثر إثارةً (شمبولية، 2022: 311). ويرى عثمان (2001) أن للهناء الذاتي والسعادة آثاراً إيجابية قوية على سلوك الفرد، منها التفكير الإيجابي حيث يفكر الناس بطرق مختلفة، أكثر إيجابية عندما يكونون سعداء.

ووفقاً لبيان الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، فقد بلغت نسبة النساء اللاتي يرأسن أسرهن في فلسطين حوالي (21%) في العام 2022م، بواقع (12%) في الضفة الغربية، و(11%) في قطاع غزة (الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2022)، أما في القدس فقد بلغت نسبة النساء العاملات (26%) منهن حوالي (12%) نساء معيلات لأسرهن إنياف وآخرون (2023)، ويرى الباحثان أنه من الصعب الوصول إلى النسبة أو الأعداد الحقيقية للنساء المعيلات لأسرهن في القدس؛ وذلك لأسباب مختلفة، منها، الخوف من الإفصاح بعمل المرأة، كي لا تفقد بعض المستحقات المالية التي تحصل عليها من مؤسسة التأمين الوطني، وبعضهن متزوجات في القدس ويقمن ويعملن فيها، ولكنهن يحملن الهوية الفلسطينية عوضاً عن الهوية المقدسية، وأخريات يعملن من بيوتهن، كبيع منتجات معينة، أو تجهيز بعض أنواع الطعام، وغيرها.

وقد جاءت هذه الدراسة للتعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن، وطبيعة العلاقة بين كلا المتغيرين.

ومن هنا، فإن مشكلة الدراسة الحالية تمثلت في السؤال الرئيس الآتي: هل توجد علاقة ارتباط بين التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في مدينة القدس؟

ويطرح منه الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى التفكير الإيجابي لدى النساء المعيلات لأسرهن في مدينة القدس؟

السؤال الثاني: ما مستوى الهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في مدينة القدس؟

#### فرضيات الدراسة:

سعت الدراسة إلى اختبار الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات التفكير الإيجابي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس تعزى لمتغير العمر، المؤهل العلمي، عدد الأبناء.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس تعزى لمتغير العمر، المؤهل العلمي، عدد الأبناء.

الفرضية الثالثة: لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس.

#### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى:

1. الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس.
2. استكشاف الفروق في متوسطات التفكير الإيجابي والهناء الذاتي وتحديد ما بناء على متغيرات مختلفة.
3. التحقق من العلاقة بين التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس.

#### أهمية الدراسة:

تتبقى أهمية الدراسة من ناحيتين، وهما:

#### أولاً: الأهمية النظرية

تتناول الدراسة الحالية التفكير الإيجابي وعلاقته بالهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن، وتبرز أهميتها في التركيز على فئة مهمة من فئات المجتمع وهن النساء المعيلات لأسرهن، حيث تلقي الضوء على العلاقة بين تفكيرهن الإيجابي وهنأتهن الذاتية، وتعد هذه الدراسة الأولى التي تتناول هذه الفئة والعلاقة بين متغيري الدراسة، حسب المعلومات المتاحة للباحثين، وبالتالي قد تضيف هذه الدراسة ونتائجها للأدب النظري في هذا المجال.

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية

تتمثل الأهمية التطبيقية في أنها ستوفر معلومات حول مستوى التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس، وستهتم نتائج الدراسة ومقترحاتها في وضع خطط لتنمية التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى هذه الفئة من المجتمع، من خلال تطوير برامج تدريبية وتنموية، وبرامج إرشادية تستند إلى النظريات النفسية المختلفة بشكل عام، وعلم النفس الإيجابي بشكل خاص، وستستفيد من نتائج هذه الدراسة بعض الجهات المسؤولة، كوزارة التنمية الاجتماعية، ومراكز الإرشاد النفسي، وبعض المؤسسات والجمعيات التي تعنى بشؤون المرأة والأسرة.

#### حدود الدراسة ومحدداتها:

يمكن تلخيص محددات الدراسة الحالية بما يلي:

- الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة في مدينة القدس.
- الحدود البشرية: أجريت هذه الدراسة على عينة من النساء المعيلات لأسرهن، واللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (25-55) عاماً.
- الحدود الزمانية: نفذت هذه الدراسة في العام (2024).
- الحدود الموضوعية: هدفت هذه الدراسة التعرف إلى العلاقة بين التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن.
- الحدود المفاهيمية: اقتصر على المفاهيم والمصطلحات الواردة في هذه الدراسة.

## التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة

**التفكير الإيجابي:** فقد عرفه سيليجمان وباويلسكي (Seligman & Pawelski, 2003: 160) بأنه: "استخدام أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناءً وجيد من أجل التخلص من الأفكار السلبية أو الهدامة، ولتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية". ويعرفه الباحثان إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المرأة المعيلة بعد استجابتها على فقرات مقياس التفكير الإيجابي.

**الهناء الذاتي:** يعرف الهناء الذاتي بأنه: "حالة نفسية إيجابية تتميز بمستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي، ومستويات منخفضة من الوجدان السلبي" (Carr, 2004: 5)، ويعرفه الباحثان إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المرأة المعيلة بعد استجابتها على فقرات مقياس الهناء الذاتي المطور لأغراض الدراسة الحالية.

**المرأة المعيلة:** "هي تلك المرأة التي تقوم بالدور الرئيس في الإنفاق على الأسرة وحمايتها، واتخاذ القرارات وتحمل المسؤوليات الخاصة بها" (Veena, 2003:315). ويعرف الباحثان المرأة المعيلة إجرائياً بأنها: "المرأة التي اقتضت ظروف حياتها، بأن تصبح القائمة بشؤون أسرتها، وإعالتها والإنفاق عليها وتحمل مسؤوليتها مادياً وتربوياً، نتيجة لفقدان المعيل لأي سبب كان أو من أجل إعالة زوجها في تلبية احتياجات الأسرة وتأمين العيش الكريم".

## منهجية الدراسة وإجراءاتها:

**منهجية الدراسة:** استخدمت الدراسة المنهج الوصفي-الارتباطي؛ نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة، وهو يعتمد على دراسة العلاقات والترابطات بين المتغيرات، ويسعى إلى فهم العلاقات بينها؛ للوصول إلى استنتاجات مرجوة عن طريق فهم الظواهر، وتفسيرها، وتقديم بيانات حول خصائص معينة في الواقع، ويعتبر هذا المنهج مناسباً، خاصة عندما يكون الهدف هو وصف العلاقات بين المتغيرات المدروسة (الحمداني، 2006).

## مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع النساء المعيلات لأسرهن في القدس، والبالغ عددهن (5722) تقريباً (إنيف وآخرون، 2023). واختيرت عينة الدراسة كالتالي:

أولاً-العينة الاستطلاعية (Pilot dy): اختيرت عينة استطلاعية مكونة من (30) من النساء المعيلات لأسرهن في القدس، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وذلك بغرض التأكد من صلاحية أدوات الدراسة واستخدامها لحساب الصدق والثبات.

ثانياً-عينة الدراسة (Sample Study): نظراً لصعوبة الوصول تطبيق عينة عشوائية، اختيرت عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة، وقد حدد حجم العينة بناءً على معادلة روبرت ماسون؛ إذ يشير بشماني (2014) أنه يجب تحديد حجم العينة من المجتمع عن طريق معادلة إحصائية، وقد بلغ حجم العينة (360) من النساء المعيلات لأسرهن في القدس، والجدول (1) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها الديمغرافية:

جدول (1) توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديمغرافية

المتغير	الفئات	العدد	النسبة %
العمر	أقل من 30 عام	51	14.2
	من 30 إلى أقل من 40 عام	170	47.2
	Stu40 عام فأكثر	139	38.6
	المجموع	360	100
المؤهل العلمي	ثانوية عامة فأقل	107	29.7
	دبلوم	28	7.8
	بكالوريوس	160	44.4
	ماجستير فأعلى	65	18.1
عدد الأبناء	المجموع	360	100
	3 أبناء فأقل	201	55.8
	4 أبناء فأكثر	159	44.2
المجموع	360	100	

## أداتا الدراسة:

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي: من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس التفكير الإيجابي المستخدمة في بعض الدراسات، ومنها: دراسة إبراهيم (2021)، ودراسة الطراونة وأبو أسعد (2018)، جرى تطوير مقياس التفكير الإيجابي استناداً إلى تلك الدراسات.

## صدق المقياس:

**الصدق الظاهري (Face validity):** للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس التفكير الإيجابي، عرض المقياس في صورته الأولية على (10) محكمين من المتخصصين ويحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس؛ إذ اعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة. وبناءً على ملاحظات المحكمين، وآرائهم أجريت التعديلات المقترحة، فقد عدلت صياغة بعض الفقرات.

**صدق البناء (Construct Validity):** من أجل التحقق من الصدق للمقياس استخدم أيضاً صدق البناء؛ إذ حسب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بهدف استخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي، كما هو مبين في الجدول (2):

جدول (2) قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التفكير الإيجابي مع الدرجة الكلية للمقياس

الارتباط مع الدرجة الكلية	الفرقة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفرقة
.86**	11	.81**	1
.73**	12	.82**	2
.86**	13	.71**	3
.77**	14	.85**	4
.91**	15	.86**	5
.76**	16	.96**	6
.84**	17	.59**	7
.86**	18	.85**	8
.88**	19	.47**	9
.89**	20	.83**	10

\*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .01$ )

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (2) أن قيمة معامل ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (.47 - .96)، كما أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (.30 - أقل أو يساوي .70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (.70) تعتبر قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

ثبات مقياس التفكير الإيجابي: استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد استخراج الصدق (20) فقرة، وقد بلغ معامل كرونباخ ألفا (.97)، وتعد هذه القيمة مرتفعة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق.

ثانياً-مقياس الهناء الذاتي: بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس الهناء الذاتي المستخدمة في بعض الدراسات، ومنها: دراسة سوناريش ومسلم، (Sunarish & Muslim, 2020)، ودراسة حميدة (2013)، ودراسة أطسون وآخرون (1988)، جرى تطوير مقياس الهناء الذاتي استناداً إلى تلك الدراسات.

## صدق المقياس:

**الصدق الظاهري (Face validity):** للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس الهناء الذاتي، عرض المقياس في صورته الأولية على (10) محكمين من المتخصصين ويحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس؛ إذ اعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات المحكمين، وآرائهم أجريت التعديلات المقترحة، فقد عدلت صياغة بعض الفقرات.

صدق البناء (Construct Validity): استُخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس الهناء الذاتي، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية لمقياس الهناء الذاتي، كما هو مبين في الجدول (3):

جدول (3) قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الهناء الذاتي بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك

قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	.91**	.90**	11	.82**	.86**
2	.86**	.81**	12	.90**	.90**
3	.94**	.90**	13	.89**	.87**
4	.93**	.90**	14	.79**	.78**
5	.92**	.87**	15	.91**	.92**
6	.93**	.90**	16	.78**	.74**
7	.95**	.92**	17	.86**	.84**
8	.92**	.91**	18	.94**	.93**
9	.91**	.90**	19	.85**	.82**
10	.82**	.80**	20	.87**	.83**
-	-	-	21	.86**	.81**
-	-	-	22	.91**	.89**
	درجة كلية للبعد .97**			درجة كلية للبعد .98**	

\*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .01$ )

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (3) أن قيمة معامل ارتباط الفقرات فقد تراوحت ما بين (.74 - .95)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

ثبات مقياس الهناء الذاتي: للتأكد من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس وأبعاده، فقد استخدم معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على بيانات العينة الاستطلاعية بعد استخراج الصدق (22) فقرة، والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4) قيم معاملات ثبات مقياس الهناء الذاتي ومجالاته بطريقة كرونباخ ألفا

البُعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الوجدان الموجب	10	.976
الرضا عن الحياة	12	.969
الدرجة الكلية	22	.983

يتضح من الجدول (4) أن قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الهناء الذاتي تراوحت ما بين (.969 - .976)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية بلغ (.983)، وتعتبر هذه القيم مرتفعة وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق.

تصحيح مقياسي الدراسة:

أولاً-مقياس التفكير الإيجابي: تكون مقياس التفكير الإيجابي في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (20) فقرة، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للتفكير الإيجابي.

ثانياً-مقياس الهناء الذاتي: تكون مقياس الهناء الذاتي في صورته النهائية من (22) فقرة، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للهناء الذاتي.



وقد طُلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، أبداً (1)، درجة واحدة. ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى عينة الدراسة، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح ما بين (1-5) درجات، وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: عالية، متوسطة، ومنخفضة، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية: الحد الأعلى للتدرج- الحد الأدنى للتدرج/عدد المستويات المفترضة (3/1-5) = 1.33. وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على المقاييس تكون على النحو الآتي: (2.33 فأقل) مستوى منخفض، (2.34-3.67) مستوى متوسط، (3.68-5) مستوى مرتفع.

#### متغيرات الدراسة

##### أ. المتغيرات المستقلة الثانوية (الديمغرافية):

1. العمر: وله ثلاثة مستويات، هي: (أقل من 30 عام، من 30 إلى أقل من 40 عام، 40 عام فأكثر).
2. المؤهل العلمي: وله أربعة مستويات، هي: (ثانوية عامة فأقل، دبلوم، بكالوريوس، ماجستير فأعلى).
3. عدد الأبناء: وله مستويان، هما: (3 أبناء فأقل، 4 أبناء فأكثر).

##### ب. المتغير التابع:

1. الدرجة الكلية التي تقيس التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة.
2. الدرجة الكلية والمجالات الفرعية التي تقيس الهناء الذاتي لدى عينة الدراسة.

#### إجراءات تنفيذ الدراسة

نفذت الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. جمعت المعلومات من العديد من المصادر كالكتب، والأبحاث المنشورة، والرسائل الجامعية، وغيرها.
2. حدد مجتمع الدراسة، ومن ثم اختيرت العينة.
3. طورت أدوات الدراسة من خلال مراجعة الأدب التربوي في هذا المجال.
4. حكمت أدوات الدراسة، ثم جرى التأكد من دلالات صدقهما وثباتهما.
5. طبقت أدوات الدراسة على العينة النهائية، والطلب منهم الإجابة على فقرات المقاييس بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأن إجاباتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.
6. أدخلت البيانات إلى ذاكرة الحاسوب؛ حيث استخدم برامج الرزمة الإحصائية (SPSS, 28) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.
7. نوقشت النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، للخروج بالتوصيات والمقترحات.

#### المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات، استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 28)، وذلك من خلال المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
2. معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات.
3. اختبار تحليل التباين الثلاثي "بدون تفاعل" (3-way ANOVA "without Interaction").
4. اختبار تحليل التباين الثلاثي متعدد المتغيرات "بدون تفاعل" (3-MANOVA "without Interaction").
5. اختبار (Gabriel) للمقارنات البعدية.
6. اختبار بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقة بين الهناء الذاتي والتفكير الإيجابي، كذلك لفحص صدق أدواتي الدراسة.

## نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها:

## النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى التفكير الإيجابي لدى النساء المعيلات لأسرهن في مدينة القدس؟ للإجابة عن السؤال الأول، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، لمقياس التفكير الإيجابي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس، والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مقياس التفكير الإيجابي وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

المرتبة	رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	3	يتزايد أمني بشكل أكبر في مستقبلي	3.06	1.289	61.2	متوسط
2	20	أنا دائمة البحث عن البدائل الجديدة لحل مشكلاتي	3.06	1.296	61.2	متوسط
3	4	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرات القادمة	3.05	1.244	61.0	متوسط
4	1	بيدي أن أجعل حياتي مشوقة	3.03	1.414	60.6	متوسط
5	18	أعتقد أن مصائب الدنيا اليوم ستكون لها فوائد في المستقبل	3.00	1.322	60.0	متوسط
6	2	أرى أن حياتي ستكون سعيدة	2.99	1.266	59.8	متوسط
7	15	أواجه المشكلات وأحاول أن أجد لها الحل	2.99	1.274	59.8	متوسط
8	7	أتجنب ما يعوقني عن تحقيق أهدافي	2.99	1.296	59.8	متوسط
9	6	أميل إلى التفكير بأنني سأكون أفضل في السنوات القادمة	2.99	1.305	59.8	متوسط
10	5	أتوقع الأحسن حتى في الظروف الصعبة	2.98	1.260	59.6	متوسط
11	8	أتجنب الخطأ الذي يحبط عزيمتي في تحقيق أهدافي	2.98	1.280	59.6	متوسط
12	17	أشعر أن حياتي مليئة بالفرص	2.98	1.294	59.6	متوسط
13	13	أرى بأنني قادرة على تحقيق طموحاتي	2.98	1.317	59.6	متوسط
14	9	أرغب في مشاركة نجاحي مع الآخرين	2.98	1.321	59.6	متوسط
15	11	أقبل ذاتي دون شكوى	2.98	1.324	59.6	متوسط
16	16	أستطيع بسهولة تغيير أفكارني بحسب متطلبات الموقف	2.97	1.301	59.4	متوسط
17	12	أقبل نقد الآخرين لي	2.96	1.371	59.2	متوسط
18	19	لدي القدرة لتحويل الأزمة إلى فرصة	2.93	1.315	58.6	متوسط
19	14	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم	2.92	1.323	58.4	متوسط
20	10	أبتعد عن التفكير في الأشياء التي حدثت وانتهت	2.86	1.299	57.2	متوسط
		الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي	2.98	1.121	59.6	متوسط

يتضح من الجدول (5) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي ككل بلغ (2.98)، وبنسبة مئوية (59.6)، ومستوى متوسط. أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس التفكير الإيجابي، فقد تراوحت ما بين (3.06 - 2.86)، وجاءت الفقرة: "يتزايد أمني بشكل أكبر في مستقبلي" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (3.06)، وبنسبة مئوية (61.2%)، ومستوى متوسط، بينما جاءت الفقرة: "أبتعد عن التفكير في الأشياء التي حدثت وانتهت" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.86)، وبنسبة مئوية (57.2)، ومستوى متوسط. ويعزو الباحثان المستوى المتوسط للتفكير الإيجابي لدى النساء المعيلات لأسرهن، إلى التحديات المختلفة التي تواجهها المرأة المعيلة، كالتحديات الاجتماعية والاقتصادية، بالإضافة إلى تلبيتها للحاجات والمتطلبات الأسرية، وتحملها للمسؤوليات داخل البيت وخارجه، ناهيك عن ظروف العمل الصعبة التي قد تواجهها، واختلقت هذه النتيجة مع نتيجة المومني وبنات (2019)؛ حيث كان مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة دراستهما مرتفعاً، وكذلك اختلفت مع دراسة فهمي وآخرين (Fahmi et al., 2020)، التي وجدت أن مستوى التفكير الإيجابي لدى أفراد دراستهم كان منخفضاً.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى الهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في محافظة القدس؟  
للإجابة عن السؤال الثاني، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، لمقياس الهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في محافظة القدس، والجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل بُعد من أبعاد مقياس الهناء الذاتي وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم البعد	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
2	1	الوجدان الموجب	3.00	1.159	60.0	متوسط
4	2	الرضا عن الحياة	2.98	1.163	59.6	متوسط
		الدرجة الكلية الهناء الذاتي	2.99	1.150	59.8	متوسط

يتضح من الجدول (6) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الهناء الذاتي ككل بلغ (2.99)، وبنسبة مئوية (59.8)، ومستوى متوسط. أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن أبعاد مقياس الهناء الذاتي، فقد تراوحت ما بين (2.98-3.00)، وجاء بُعد "الوجدان الموجب" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (3.00)، وبنسبة مئوية (60.0)، ومستوى متوسط، بينما جاء بُعد "الرضا عن الحياة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.98)، وبنسبة مئوية (59.6)، ومستوى متوسط.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (المدني والنزهة، 2020)؛ حيث كان مستوى الهناء الذاتي لدى عينة دراستهما منخفضاً، بينما اختلفت مع دراسة (الحمدان، 2022)؛ إذ كان مستوى الهناء الذاتي مرتفعاً لدى أفراد الدراسة. ويعزو الباحثان النتيجة السابقة إلى أن أفراد عينة الدراسة يظهرن اتجاهها نحو تجربة مشاعر إيجابية بشكل متكرر، ما يعزز الوجدان الموجب لديهن، ومع ذلك، من الممكن أن يكون الرضا العام عن الحياة أقل بسبب عوامل متعددة، كالتحديات الاقتصادية، والضغوط الاجتماعية، أو الطموحات غير المحققة، والتي تؤثر على تقييمهن الشامل لحياتهن.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل بُعد من أبعاد مقياس الهناء الذاتي كل بُعد على حدة، وعلى النحو الآتي:

### 1. بُعد الوجدان الموجب

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات بُعد الوجدان الموجب مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	2	يدفعني الشعور بالحماس لتحقيق الأهداف الشخصية والأسرية	3.07	1.211	61.4	متوسط
2	3	أشعر بقوة داخلية تمكنني من تجاوز التحديات والمشكلات الشخصية والأسرية	3.05	1.348	61.0	متوسط
3	5	أشعر بالفخر لما أنجزته نفسي ولأسرتي	3.05	1.352	61.0	متوسط
4	1	يمنحني الشعور بالاهتمام على استكشاف مجالات جديدة تسهم في تطوري وتطور عائلتي	3.03	1.369	60.6	متوسط
5	9	يسهم شعوري بالانتباه الشديد في تحقيق التوازن بين احتياجاتي واحتياجات أسرتي	3.01	1.314	60.2	متوسط
6	8	تعطيني العزيمة الإرادة لتحقيق أهدافي وتجاوز الصعوبات	2.99	1.314	59.8	متوسط
7	10	أشعر بالنشاط الذي يمكنني من الاستمتاع بالحياة المهنية والأسرية	2.98	1.288	59.6	متوسط
8	6	يساعدني شعوري باليقظة على الاستجابة السريعة للمتغيرات والظروف المختلفة	2.98	1.392	59.6	متوسط
9	4	يمنحني الحماس الدافع لتحقيق طموحاتي وتطلعاتي	2.96	1.315	59.2	متوسط
10	7	يحفزني شعوري بالإلهام لمواصلة العمل على تطوير نفسي ومهاراتي	2.91	1.331	58.2	متوسط
		الدرجة الكلية لبعد الوجدان الموجب	3.00	1.159	60.0	متوسط

يتضح من الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن بُعد الوجدان الموجب تراوحت ما بين (3.07 - 2.91)، وجاءت الفقرة "يدفني الشعور بالحماس لتحقيق الأهداف الشخصية والأسرية" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (3.07)، وبنسبة مئوية (61.4)، ومستوى متوسط، بينما جاءت الفقرة "يحفزني شعوري بالإلهام لمواصلة العمل على تطوير نفسي ومهاراتي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.91)، وبنسبة مئوية (58.2)، ومستوى متوسط، وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجموع عينة الدراسة على بعد الوجدان الموجب (3)، وبنسبة مئوية (60)، وهو مستوى متوسط. وتفسر هذه النتيجة باعتبار أن النساء المعيلات لأسرهن قد يكن أكثر اهتماماً بتحقيق الأهداف الفورية والملموسة، والتي تؤثر مباشرة على أسرهن، كتلبية الاحتياجات اليومية وتحقيق الاستقرار المالي، والحماس لتحقيق الأهداف الشخصية والأسرية، وهو ما يعكس الأولويات العملية والملحة في حياتهن، وعلى النقيض، قد يكون الشعور بالإلهام لتطوير الذات أقل إلحاحاً في ضوء الضغوط اليومية، والمسؤوليات الكثيرة التي يتحملنها، ما يفسر المتوسط الحسابي الأقل لهذه الفقرة.

## 2. الرضا عن الحياة

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات بُعد الرضا عن الحياة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	16	لست بحاجة إلى تغيير نفسي كما يفعل الآخرون	3.11	1.264	62.2	متوسط
2	12	أنا فخورة بالقدرات التي أمتلكها	3.10	1.384	62.0	متوسط
3	11	أنا متفائلة بتحقيق الأهداف التي أربغ في تحقيقها	3.06	1.343	61.2	متوسط
4	15	أنا واثقة من قدراتي	3.05	1.344	61.0	متوسط
5	22	أقبل نفسي كما أنا الآن	3.03	1.349	60.6	متوسط
6	14	أحب الحياة التي أعيشها	2.97	1.287	59.4	متوسط
7	20	أنا متحمسة لأداء الأنشطة اليومية	2.94	1.358	58.8	متوسط
8	13	أنا سعيدة بالأنشطة التي أقوم بها حالياً	2.92	1.374	58.4	متوسط
9	17	أقبل عيوبي كما هي	2.92	1.365	58.4	متوسط
10	21	أقبل النتائج التي أحصل عليها حتى لو كانت لا تتوافق مع ما أريد	2.91	1.343	58.2	متوسط
11	18	أعتبر عيوبي حافزاً لي لأكون أفضل مما كنت عليه من قبل	2.88	1.394	57.6	متوسط
12	19	أكون سعيدة عندما يكون لدى الآخرين قدرات أفضل مني	2.84	1.326	56.8	متوسط
		الدرجة الكلية لبعد الرضا عن الحياة	2.98	1.163	59.6	متوسط

يتضح من الجدول (8) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن بُعد الرضا عن الحياة تراوحت ما بين (3.11 - 2.84)، وجاءت الفقرة: "لست بحاجة إلى تغيير نفسي كما يفعل الآخرون" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (3.11)، وبنسبة مئوية (62.2)، ومستوى متوسط، بينما جاءت الفقرة: "أكون سعيدة عندما يكون لدى الآخرين قدرات أفضل مني" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.84)، وبنسبة مئوية (56.8)، ومستوى متوسط، وقد بلغ المتوسط الحسابي لمجموع عينة الدراسة على الرضا عن الحياة بلغ (2.98)، وبنسبة مئوية (59.6)، وهو مستوى متوسط. ويمكن عزو المستوى المتوسط للرضا عن الحياة لدى النساء المعيلات لأسرهن إلى عوامل عدة، منها، الضغوط المالية والاجتماعية التي يواجهنها، كتأمين احتياجات الأسرة بشكل عام، والإبناء بشكل خاص، وتحمل مسؤوليات متعددة، وبما في ذلك الأدوار المزدوجة التي يتعين عليهن تأديتها، هذه الأدوار المزدوجة والتحديات المختلفة قد تعيق تحقيق الرضا الكامل عن حياتهن. النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات التفكير الإيجابي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس تعزى لمتغير العمر، المؤهل العلمي، عدد الأبناء.

لاختبار الفرضية الأولى، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس تعزى إلى متغير: العمر، المؤهل العلمي، عدد الأبناء، والجدول (9) يبين ذلك:

جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس تعزى إلى متغير: العمر، المؤهل العلمي، عدد الأبناء(ن=360)

المتغير	الفئات	التفكير الإيجابي	
		الانحراف	المتوسط
العمر	أقل من 30 عام	1.110	3.06
	من 30 إلى أقل من 40 عام	1.128	3.04
	40 عام فأكثر	1.119	2.89
المؤهل العلمي	ثانوية عامة فأقل	0.890	2.43
	دبلوم	1.034	2.60
	بكالوريوس	1.119	3.05
عدد الأبناء	ماجستير فأعلى	0.863	3.89
	3 أبناء فأقل	1.116	3.10
	4 أبناء فأكثر	1.114	2.84

يتضح من الجدول (9) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية على مقياس التفكير الإيجابي في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس التفكير الإيجابي، فقد أجري تحليل التباين الثلاثي "بدون تفاعل" (3-way ANOVA "without Interaction")، والجدول (10) يبين ذلك:

جدول (10) تحليل التباين الثلاثي (بدون تفاعل) على مقياس التفكير الإيجابي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس تعزى إلى متغير: العمر، المؤهل العلمي، عدد الأبناء

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
العمر	0.132	2	0.066	0.066	.936
المؤهل العلمي	93.255	3	31.085	31.220	.000*
عدد الأبناء	4.892	1	4.892	4.913	.027*
الخطأ	351.472	353	0.996		

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .05$ )

اتفقت النتيجة بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات التفكير الإيجابي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس باختلاف متغير العمر مع دراسة (المومني وبنات، 2019)، بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (علام وآخرين، 2023)، ودراسة (نوفل وآخرين، 2023)، ودراسة (المستكاوي، 2019)، التي أوجدت تبايناً في التفكير الإيجابي لصالح الفئة العمرية الأكبر. وتعزى هذه النتيجة إلى أن التفكير الإيجابي لدى المعيلات لأسرهن، لا يتأثر بالعمر، بل يتأثر بالظروف الحياتية والمسؤوليات التي يتحملنها، فقد تكون التحديات اليومية والضغوط المشتركة بين هذه الفئة من الناس، عوامل أساسية تسهم في تبني نمط تفكير متشابه بغض النظر عن العمر، بالإضافة إلى ذلك قد تكون سمات الشخصية والاستراتيجيات التي تتبناها النساء المعيلات للتعامل مع الصعوبات متشابهة، ما يؤدي إلى تقارب مستويات التفكير الإيجابي عبر مختلف الفئات العمرية.

أما الفروق الدالة إحصائياً في التفكير الإيجابي لصالح النساء المعيلات ذوات المؤهل العلمي، فقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (نوفل وآخرون، 2023)، ودراسة (المومني وبنات، 2019)، وتعزى هذه النتيجة إلى أن النساء اللواتي لديهن تأهيل علمي

يمتلكن مستويات أعلى من التفكير الإيجابي مقارنة بالنساء ذوات التعليم الأدنى، كما أن التعليم يوفر للفرد مهارات ومعارف إضافية تساعد على مواجهة الصعوبات والتحديات بشكل أكثر إيجابية وفاعلية، وقد يعزز التعليم من قدرة الفرد على التفكير وتعزيز الثقة بالنفس والقدرة على حل المشكلات؛ إذ يسهم المؤهل العلمي في الحصول على فرص عمل أفضل، ووسيلة لتحقيق الاستقلالية المادية، ما يقلل من الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والأسرية التي تواجهها المرأة المعيلة.

واختلفت النتيجة بوجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى عدد الأبناء الفروق الدالة إحصائياً في التفكير لصالح (3 أبناء فأقل)، مع دراسة (نوفل وآخرون، 2023)، التي لم تظهر نتائجها فروقاً دالة في التفكير الإيجابي تعزى لعدد الأبناء. ويمكن تفسير هذه النتيجة باعتبار أن النساء اللاتي لديهن عدد أقل من الأبناء، قد يكون لديهن عبء أقل من المسؤوليات مقارنة بالنساء اللاتي لديهن عدد أكبر من الأبناء، مما يمكنهن من التعامل بشكل أفضل مع التحديات الحياتية والأسرية، وتبني تفكير أكثر إيجابية، فالحمل الكبير من المسؤوليات مع عدد كبير من الأبناء قد يؤدي إلى زيادة الضغوط والتوتر، ما ينعكس سلباً على التفكير الإيجابي لديهن.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس التفكير الإيجابي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس تعزى إلى متغير المؤهل العلمي، أجري اختبار غابرييل (Gabriel, 1978)، الذي يناسب حالة اختلاف حجم الحالات بين المجموعات بشكل كبير، مما يساعد على تقليل تضخم الخطأ من النوع الأول، والجدول (11) يوضح ذلك:

جدول (11) نتائج اختبار (Gabriel) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي لدى

النساء المعيلات لأسرهن في القدس تعزى إلى متغير المؤهل العلمي

المتغير	المستوى	المتوسط	ثانوية عامة فأقل	دبلوم	بكالوريوس	ماجستير فأعلى
ثانوية عامة فأقل		2.43			-0.62*	-1.46*
التفكير	دبلوم	2.60				-1.29*
الإيجابي	بكالوريوس	3.05				-0.84*
	ماجستير فأعلى	3.89				

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (05 < p)

يتضح من الجدول (11) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (05 < α) على مقياس التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي بين (ماجستير فأعلى) من جهة وكل من: (ثانوية عامة فأقل) و (دبلوم) و (بكالوريوس) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (ماجستير فأعلى)، كما جاءت الفروق دالة إحصائياً بين (ثانوية عامة فأقل) و (بكالوريوس) لصالح (بكالوريوس). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (علام وآخرون، 2023)، ودراسة (نوفل وآخرون، 2023)، ودراسة (المومني وبنات، 2019)؛ حيث بينت نتائجها وجود فروق دالة إحصائية تعزى لصالح التعليم الجامعي بكالوريوس فأعلى. ويفسر الباحثان هذه النتيجة بأن التعليم العالي يلعب دوراً حيوياً في تعزيز مهارات التفكير الإيجابي لدى المرأة المعيلة، فالنساء المعيلات الحاصلات على درجة ماجستير أو أعلى قد يكن أكثر قدرة على التعامل مع التحديات اليومية بفاعلية وإيجابية، مقارنة بالنساء المعيلات الحاصلات على الثانوية العامة أو أقل، أو الدبلوم أو البكالوريوس، كما قد تظهر النساء المعيلات الحاصلات على درجة البكالوريوس مستويات أعلى من التفكير مقارنة بالحاصلات على الثانوية العامة أو أقل، باختصار، يعكس ذلك أهمية التعليم في تعزيز التفكير الإيجابي لدى المرأة المعيلة، ويسهم في تطوير المهارات الفكرية، وتوظيفها في التفاعل مع متغيرات الحياة وتحدياتها بشكل أكثر إيجابية، كما يوفر التعليم العالي الحصول على فرص عمل متنوعة ومحفزة للمرأة المعيلة، والتي تساهم في تحقيق النجاح المهني، والاستقرار المادي، وتوفير الاحتياجات الأساسية للأسرة.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (05 < α) في متوسطات الهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس تعزى لمتغير العمر، المؤهل العلمي، عدد الأبناء.

لاختبار الفرضية الثانية، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في محافظة القدس تعزى إلى متغير: العمر، المؤهل العلمي، عدد الأبناء، والجدول (12) يبين ذلك:

جدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس تعزى إلى متغيرات: العمر، المؤهل العلمي، عدد الأبناء

الدرجة الكلية	الرضا عن الحياة		الوجدان الموجب		المستوى	المتغيرات
	SD	M	SD	M		
1.166	3.08	1.184	3.08	1.172	3.09	أقل من 30 عام
1.142	3.04	1.161	3.04	1.147	3.05	من 30 إلى أقل من 40 عام
1.154	2.89	1.159	2.87	1.171	2.92	40 عام فأكثر
0.892	2.39	0.946	2.36	0.868	2.42	ثانوية عامة فأقل
1.057	2.52	1.035	2.49	1.110	2.55	دبلوم
1.143	3.08	1.142	3.09	1.165	3.07	بكالوريوس
0.845	3.95	0.862	3.92	0.857	3.99	ماجستير فأعلى
1.133	3.10	1.136	3.09	1.153	3.11	3 أبناء فأقل
1.158	2.85	1.185	2.83	1.155	2.86	4 أبناء فأكثر

M= المتوسط الحسابي SD= الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (12) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الهناء الذاتي في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الهناء الذاتي، فقد أجري تحليل التباين الثلاثي متعدد المتغيرات "بدون تفاعل" (MANOVA "without Interaction"، والجدول (13) يبين ذلك:

جدول (13) تحليل التباين الثلاثي المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الهناء الذاتي تعزى إلى متغير: العمر، المؤهل العلمي، عدد الأبناء

الدالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المجالات	مصدر التباين
.885	0.123	0.128	2	0.255	الوجدان الموجب	العمر
.767	0.266	0.279	2	0.558	الرضا عن الحياة	
.821	0.197	0.201	2	0.402	الدرجة الكلية	المؤهل العلمي
.000*	34.672	36.146	3	108.439	الوجدان الموجب	
.000*	34.490	36.231	3	108.694	الرضا عن الحياة	
.000*	35.429	36.143	3	108.430	الدرجة الكلية	عدد الأبناء
.044	4.069	4.242	1	4.242	الوجدان الموجب	
.065	3.435	3.608	1	3.608	الرضا عن الحياة	الخطأ
.052	3.813	3.890	1	3.890	الدرجة الكلية	
		1.043	353	368.010	الوجدان الموجب	
		1.050	353	370.821	الرضا عن الحياة	
		1.020	353	360.120	الدرجة الكلية	

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.05 < p)

يتبين من الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) على مقياس الهناء الذاتي ومجالاته تعزى إلى متغير العمر، وهذا يعني أن الهناء الذاتي لا يتأثر بشكل ملحوظ بالعمر لدى النساء المعيلات لأسرهن. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الحمدا، 2022)، بينما اختلفت مع دراسة (الحربي، 2023)، والتي أوجدت فروق دالة إحصائية في الهناء الذاتي وفقاً لمتغير العمر. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن هذه الفئة من المجتمع تمر بظروف مماثلة، كالمسؤوليات المتعددة،

كعملها داخل البيت وخارجه، ورعاية الأبناء، ومواجهة تحديات مختلفة، كالتحديات الاجتماعية والاقتصادية، وتحمل النفقات والمصاريف، ومجارة الغلاء المعيشي الذي تمر به مدينة القدس.

كما يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) على مقياس الهناء الذاتي ومجالاته تعزى إلى متغير المؤهل العلمي، تشير هذه النتيجة إلى أن مستوى الهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن يتأثر بشكل كبير بمستوى المؤهل العلمي الذي يحملنه. واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Ndayambaje et al., 2020) في أن الأفراد ذوي التعليم العالي أكثر هناءة وسعادة من ذوي التعليم المنخفض، بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الحمدان، 2022)، التي أظهرت عدم وجود فروق في مستوى الهناء الذاتي تعزى لمتغير لمؤهل العلمي. ويمكن تفسير ذلك باعتبار أن النساء اللاتي يحملن مؤهلات علمية عليا، لديهن قدرات أفضل في التعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية والأسرية، وبالتالي يشعرن بمستوى أعلى من الهناء الذاتي، ويمكن أن يزودهن بمهارات حل المشكلات، وطرق التفكير الإيجابي، ما ينعكس على هناءتهن الذاتية.

ويتبين أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) على مقياس الهناء الذاتي ومجالاته باستثناء مجال: (الوجدان الموجب) تعزى إلى متغير عدد الأبناء. وقد جاءت الفروق على مجال: (الوجدان الموجب) لصالح (3 أبناء فأقل)، هذه النتيجة توضح أن عدد الأبناء لا يؤثر بشكل كبير على مستوى الهناء الذاتي، باستثناء مجال "الوجدان الموجب"؛ حيث إن النساء المعيلات لأسرهن، ولديهن ثلاثة أبناء فأقل، يشعرن بمشاعر إيجابية أكثر مقارنة بالنساء اللاتي لديهن أكثر من ثلاثة أبناء. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Myrskylä & Margolis, 2012) في أن وجود ابنين لدى الآباء والأمهات، يزيد من مستوى الهناء الذاتي والسعادة لديهم، لكنها اختلفت مع هذه النتيجة، بأن وجود الابن الثالث لا يؤدي إلى الهناء الذاتي والسعادة. ويمكن تفسير ذلك بأن رعاية عدد أقل من الأبناء، يتيح للأمهات وقتاً للعناية بأنفسهن، والتفاعل بشكل إيجابي مع محيطهن، بالإضافة على ذلك، قد يكون التعامل مع عدد أقل تحدياً من الناحية الاقتصادية والنفسية، ما يسهم في شعورهن بمزيد من الهناء الذاتي. وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس الهناء الذاتي ومجالاته لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس تعزى إلى متغير المؤهل العلمي، أجري اختبار غابرييل (Gabriel, 1978) الذي يناسب حالة اختلاف حجم الحالات بين المجموعات بشكل كبير، مما يساعد على تقليل تضخم الخطأ من النوع الأول، والجدول (14) يوضح ذلك:

جدول (14) نتائج اختبار (Gabriel) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد الدراسة على مقياس الهناء الذاتي

ومجالاته لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس تعزى إلى متغير المؤهل العلمي

المتغير	المستوى	المتوسط	ثانوية عامة فأقل	دبلوم	بكالوريوس	ماجستير فأعلى
	ثانوية عامة فأقل	2.42				-1.571*
الوجدان	دبلوم	2.55				-1.436*
الموجب	بكالوريوس	3.07				-0.917*
	ماجستير فأعلى	3.99				
	ثانوية عامة فأقل	2.36				-1.560*
الرضا عن	دبلوم	2.49				-1.425*
الحياة	بكالوريوس	3.09				-0.825*
	ماجستير فأعلى	3.92				
	ثانوية عامة فأقل	2.39				-1.565*
الدرجة	دبلوم	2.52				-1.430*
الكلية	بكالوريوس	3.08				-0.867*
	ماجستير فأعلى	3.95				

\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < 0.05$ )

يتضح من الجدول (14) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) على مقياس الهناء الذاتي ومجالاته تبعاً إلى متغير المؤهل العلمي بين (ماجستير فأعلى) من جهة وكل من (ثانوية عامة فأقل) و(دبلوم) و(بكالوريوس) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (ماجستير فأعلى)، كما جاءت الفروق دالة إحصائياً بين (بكالوريوس) من جهة وكل من: (ثانوية عامة



فأقل) و (دبلوم) من جهة أخرى، جاءت الفروق لصالح (بكالوريوس)، يتضح أن تأثير المؤهل العلمي يمثل عاملاً حاسماً في تحديد مستويات الهناء الذاتي بين النساء المعيلات لأسرهن، يعزى هذا التفاوت إلى الفجوات التعليمية والاقتصادية التي تؤثر على الفرص المتاحة لهؤلاء النساء، ويظهر أن النساء ذوات المؤهلات العلمية الأعلى كالمجستير وما فوق، يظهرن مستويات أكبر من الرضا عن الحياة والوجدان الموجب، مما يعكس تأثيراً إيجابياً لتعليم متقدم وفرص اقتصادية متنوعة، بالمقابل تتأثر النساء المعيلات ذوات المؤهلات العلمية الأقل، كالثانوية العامة والدبلوم بظروف اقتصادية أكثر تحدياً، وظروف عمل صعبة ومردود مالي قليل، مما ينعكس سلباً على مستويات هناءتهن الذاتية، واتفقت هذه النتائج مع دراسة (Ndayambaje et al., 2020)، التي كشفت أن الأفراد ذوي التعليم العالي أكثر هناءة ورضاً من ذوي التعليم المنخفض، بينما اختلفت هذه النتائج مع دراسة (الحمدان، 2022)؛ حيث أظهرت عدم وجود فروق في مستوى الهناء الذاتي يعزى لمتغير المؤهل العلمي.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس.

لاختبار الفرضية الثالثة، استخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين مقياسي التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس، والجدول (15) يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون:

جدول (15) قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسي التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس (ن=360)

الهناء الذاتي		
الهناء الذاتي	الرضا عن الحياة	الوجدان الموجب
	معامل ارتباط بيرسون	التفكير الإيجابي
.919**	.911**	.909**

\*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $p < .01$ )

يتضح من الجدول (15) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) بين التفكير الإيجابي والهناء الذاتي لدى النساء المعيلات لأسرهن في القدس، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون ( $r = .919^{**}$ ) وجاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى كلما ازدادت درجة التفكير الإيجابي ازداد مستوى الهناء الذاتي. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (عثمان، 2001) في أن التفكير الإيجابي يجعل الناس أكثر سعادة، وأكثر ثقة وتقديراً لأنفسهم ولديهم استعداداً لحل مشكلاتهم بطرق أفضل، كما اتفقت مع ما أشار إليه "سليجمان"، بأن امتلاك الفرد لمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي، فإنه سيسعده بالهناء والسعادة (شمبولية، 2022: 311). ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن التفكير الإيجابي يلعب دوراً حاسماً في تعزيز الشعور بالهناء الذاتي، والرضا عن الحياة، والتعامل مع التحديات المختلفة بطريقة إيجابية، بمعنى آخر كلما زادت مستويات التفكير الإيجابي، زاد أيضاً مستوى الهناء الذاتي والسعادة والرضا عن الحياة، وساعد المرأة المعيلة في تقييمها لهناءتها الذاتية.

#### التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، يوصي الباحثان بما يلي:

1. إجراء دراسات تجريبية من خلال تقديم برامج تدريبية وتنموية، وبرامج إرشادية تهدف إلى رفع مستوى التفكير الإيجابي والهناء الذاتي وتمميتها لدى النساء المعيلات لأسرهن.
2. العمل على تطوير شبكة اجتماعية مساندة من المجتمع، تهدف إلى مساندة المرأة المعيلة، وتعزيز تمكينهن النفسي وهناءتهن الذاتية.
3. تعميم نتائج الدراسة الحالية على مراكز الإرشاد النفسي، والجمعيات المجتمعية والمحلية، ووزارة الشؤون الاجتماعية، والمؤسسات ذات العلاقة التي تعنى بشؤون النساء المعيلات، بهدف الاستفادة من هذه النتائج في توظيفها في التعامل مع هذه الفئة من المجتمع الفلسطيني.

## المصادر والمراجع باللغة العربية:

- إبراهيم، هند ماهر. (2021). الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، (132): 39-66.
- إينيف، ع.، حداد، ن.، وأساف -شبريا، ي. (2022). معطيات عن أورشليم القدس 2022 - الوضع القائم واتجاهات التغيير. معهد القدس لبحث السياسات.
- بشماني، شكيب (2014). دراسة تحليلية مقارنة للصيغ المستخدمة في حساب حجم العينة العشوائية. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، 36 (5): 85-100.
- الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني. (2022). المرأة والرجل في فلسطين: قضايا وإحصاءات. رام الله، فلسطين.
- حجازي، مصطفى. (2012). إطلاق طاقات الحياة-قراءات في علم النفس الإيجابي. لبنان: التوزيع للطباعة والنشر والتوزيع.
- الحربي، بدر فلاح. (2023). التسامح وعلاقته بالهناء الذاتي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، 5(18): 249-282.
- الحمدان، منى حمود. (2022). مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى المتزوجات المراجعات للمراكز الإرشادية في دولة الكويت. مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث. 8(1): 209-242.
- حميدة، محمد. (2013). الهناء الذاتي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 23(79)، 331-255.
- خصاونة، آمنة حكمت. (2020). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة، 11(30)، 30-46.
- السويلم، سارة سليمان. (2019). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة البحث العلمي في التربية، 20(9): 503-533.
- شمبولية، هالة محمد. (2022). فعالية برنامج إرشادي قائم على التفكير الإيجابي في تحسين جودة الحياة وتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية بينها، 2(129): 309-356.
- الطراونة، دبالا وأبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2018). الذكاء الناجح وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة مؤتة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، مؤتة، مؤتة.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (2017). السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلال الجامعات في اليمن. مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 17(16): 241-263.
- عثمان، أحمد عبد الرحمن. (2001). المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الاجتماعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات. مجلة كلية التربية بالزقازيق، (37): 145-195.
- العقيلي، شيخة والفايز، حنان. (2024). القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي على الهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة الملك سعود. مجلة الإرشاد النفسي، 77(3): 1-46.
- علام، هناء ونوفل، ربيع ومحفوظ، شرين والمستكاوي، إيمان عبده. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بإدارة الضغوط الحياتية لدى عينة من ربات الأسر. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، (21): 205-238.
- العنزري، مريم. (2015). فعالية برنامج إرشادي مستند إلى علم النفس الفردي في خفض مستوى الضغط النفسي ورفع مستوى الصلابة النفسية والشعور بالاستقلالية لدى الأمهات الوحيدات في المملكة العربية السعودية. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الأردنية، الأردن.
- القرشي، علي تركي. (2012). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، 10(2): 249-292.
- المدني، فاطمة والنزهة، أمجاد. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى مرضى القلب بالمدينة المنورة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 6(40): 107-132.
- المستكاوي، إيمان عبده. (2023). الشفافية الإدارية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى عينة من ربات الأسر العاملات. مجلة بحوث التربية النوعية، (74): 115-177.

- المومني، أماني وبنات، سهيلة. (2019). مستوى ممارسة التفكير الإيجابي وعلاقته بمشاعر الفقدان لدى الأمهات اللواتي توفي أبنائهن في الأردن. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 3(14):128-159.
- نوفل، ربيع وحامد، جيهان وعبد الحكيم، وفاطمة، الزهري. (2023). الكفاءة الإدارية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى عينة من ربات الأسر. *مجلة حوار جنوب-جنوب*، 6(8):535-601.
- النجار، يحيى والطلاع، عبد الرؤوف. (2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث*، 29(2): 216-246.

## References:

- Abdul Khaleq, A. (2017). Happiness and its relationship to good life and religiosity among a sample of university students in Yemen. *Journal of Andalus for Humanities and Social Sciences*, 17(16), 241-263.
- Al-Aqeeli, S., & Al-Fayez, H. (2024). The Predictive Ability of Emotional Regulation Strategies on Self-Well-Being among Graduate Students in the College of Education at King Saud University. *Journal of Psychological Counseling*, 77(3), 1-46.
- Al-Anzi, M. (2015). The effectiveness of an individual psychology-based counseling program in reducing psychological stress levels and enhancing psychological toughness and independence among single mothers in Saudi Arabia. (Unpublished doctoral dissertation). Faculty of Education, University of Jordan, Jordan.
- Al-Hamdani, M. (2006). *Research methods* (2nd Ed.). Amman, Jordan: Al-Waraq Publishing House.
- Al-Hamdani, M. (2022). Level of mindfulness and its relationship to self-happiness among married women visiting counseling centers in Kuwait. *Journal of Al-Hussein Bin Talal University for Research*, 8(1), 209-242.
- Al-Harbi, B. (2023). Tolerance and its relationship to self-happiness among health center visitors in Hail region. *Arab Journal of Literature and Humanities Studies*, 5(18), 249-282.
- Al-Madani, F. & Al-Nuzha, A. (2022). Psychological flexibility and its relationship to self-happiness among heart patients in Al-Madinah Al-Munawwarah. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 6(40), 107-132.
- Al-Mastkawi, E. (2021). Positive thinking and its relationship to life stress management among a sample of housewives. *Journal of Arab Research in Gender Education*, (21), 205-238.
- Al-Mastkawi, E. (2023). Administrative transparency and its relationship to positive thinking among working housewives. *Journal of Gender Education Research*, (74), 115-177.
- Al-Mumani, A. & Bannat, S. (2019). Level of practicing positive thinking and its relationship to feelings of loss among mothers who lost their children in Jordan. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 3(14), 128-159.
- Al-Qurashi, A. (2012). Positive thinking and its relationship with some variables among university students. *Al-Qadisiyah Journal for Humanities*, 10(2), 249-292.
- Alsuwailem, S. (2019). Psychological well-being among a sample of female students at Northern Border University in light of some demographic variables. *Journal of Scientific Research in Education*, 20(9): 503-533.
- Al-Tarawneh, D., & Abu Asaad, A. A. (2018). Successful intelligence and its relationship with positive thinking among students of Mutah University. (Unpublished master's thesis). Mutah, Mutah University.
- Behroz, M., Marshian, F., S., Alizadeh, M. (2023). The Relationship of Social Support and Psychological Capital with Empowerment of Female Heads of Households: The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation. *Caspian Journal of Health Research*, 8(2), 93-102.
- Bshmani, Sh. (2014). A Comparative Analytical Study of the Formulas Used to Calculate the Random Sample Size. *Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies*, 36(5): 85-100.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*. New York: Burner-Routledge.
- Diener, E., Oishi, S., & R.E. (2003). Personality Culture and Subjective Well-being Emotional and Cognitive Evaluation of Live. *Annual Review of Psychology*, (54): 403-425.
- Eryilmaz, A. (2017). The effectiveness of the comprehensive subjective well-being program. *Iranian Journal of Positive Psychology*, 3(2): 23-35.
- Fahmi, R., Fulnandra, D., & Aswirna, P. (2020). The relationship of positive thinking and forgiving behavior in student's friendship. *Academic Journal of Islamic Studies*, 5(1), 43-52

- Gabriel, K. R. (1978). A simple method of multiple comparisons of means. *Journal of the American Statistical Association*, 73(364), 724-729.
- Garcia, E. (2011). A tutorial on correlation coefficients, information-retrieval-18/7/2018. <https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099eadea.pdf>.
- Hamida, M. (2013). Subjective well-being and its relation to some personality variables among university students. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 23(79), 255-331.
- Hijazi, M. (2012). *Releasing the Energies of Life: Readings in Positive Psychology*. Lebanon: Al-Tanweer for Printing, Publishing, and Distribution.
- Ibrahim, H. M. (2021). Psychometric properties of the Positive Thinking Scale among university students. *Journal of the Educational Association for Social Studies*, (132), 39-66.
- Iniv, A., Haddad, N., & Asaf-Shapira, Y. (2022). Facts about Jerusalem 2022 – Current Situation and Trends of Change. Jerusalem Institute for Policy Research.
- Khasawneh, A. H. (2020). Emotional Regulation and Its Relationship with Positive Thinking among Yarmouk University Students. *Journal of Al-Quds Open University*, 11(30), 30-46.
- Myrskylä, M., & Margolis, R. (2012). Happiness: Before and after the kids (MPIDR Working Paper No. 2012-013, February 2012, And Revised November 2012). Max Planck Institute for Demographic Researcher Al-Rashad.
- Najjar, Y. & Altala, A. R. (2015). Positive thinking and its relationship to quality of life among employees of civil institutions in Gaza provinces. *Journal of An-Najah University for Research*, 29(2), 216-246.
- Ndayambaje, E., Pierewan, A. C., Nizeyumukiza, E., Nkundimana, B., & Ayriza, Y. (2020). Marital status and subjective well-being: Does education level take into account? *Cakrawala Pendidikan*, 39(1): 120-132.
- Norman, V. (2013). *The Power of Positive Thinking*. Touchstone: New York.
- Noufal, R., Hamid, J., & Abdel Hakim, F. (2023). Administrative Efficiency and Its Relationship with Positive Thinking Among a Sample of Female Heads of Households. *South-South Dialogue Journal*, 6(8), 535-601.
- Osman, A. (2001). Social support from spouses and its relationship to happiness and adaptation to social life among married university students. *Journal of Faculty of Education, Zagazig University*, (37), 145-195.
- Seligman, M. & Pawelski, J. (2003). Positive Psychology. FAQs. *Psychological Inquiry*, 14, 159-163.
- Shamboulyah, H. (2022). The effectiveness of a positive thinking-based counseling program in improving quality of life and decision-making skills among a sample of university youth. *Journal of Benha Faculty of Education*, 2(129), 309-356.
- Sunarsih, F., Harahap, H., & Muslim, A. (2020). The validity and reliability of subjective well-being instruments in early adolescents. *Humaniora*, 11(2), 113-122.
- Sure, here's the translation:
- Veena, G. (2003). Female-Headed Households Data Base of North Bihar: *Journal of Social Sciences*, 7(4), 315-321.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6): 1063.