

اليزيد نذيرة \_ الرتبة: أستاذة محاضرة أ\_ بجامعة أم البواقي \_

جعير سليمة \_ الرتبة: أستاذة محاضر قسم أ\_ بجامعة قسنطينة 2\_ عبد الحميد مهري.

البريد الإلكتروني: d.cherfinadira@gmail.com\_com.gmail@djarersalima

الهاتف: / 0660163263

المحور الرابع : جودة الحياة الأسرية وجود حياة الطالب داخل الجامعة

عنوان المداخلة: \_ "جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الطالب الجامعي"

Quality of life and its relationship to positive thinking among university students

ملخص:

- هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الطالب الجامعي بجامعة الشلف، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق أداتي الدراسة وهما: مقياس جودة الحياة من إعداد يحي النجار وعبد الرؤوف الطلاع (2015)، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد عبد الستار ابراهيم (2008)، وتكونت عينة الدراسة من (80) طالب جامعي منهم (30) من الذكور، و(50) من الإناث. وقد أظهرت الدراسة النتائج التالية:

- أن الشعور بجودة الحياة حصل على 71.6%، وقد حظي المجال الاجتماعي بالمرتبة الأولى بدرجة 83.1%، بينما حظي المجال الوظيفي على المرتبة الرابعة والأخيرة بدرجة 62.8%. وكما أظهرت النتائج أن التفكير الإيجابي حصل على درجة 71%، وحظي مجال الشعور بالرضا على المرتبة الأولى بدرجة 82.1%، بينما حظي مجال المجازفة الإيجابية على المرتبة التاسعة والأخيرة بدرجة 46.5.

- كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة احصائية بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.

- كما أن هناك وجود فروق دالة إحصائية في مجالات مقياس الشعور بجودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

- كما توصلت النتائج أن هناك وجود فروق دالة إحصائية في مجالات مقياس التفكير الإيجابي تعود لمتغير الجنس لصالح الذكور.

- الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، التفكير الإيجابي، الطالب الجامعي.

- summary:

- This study aimed to identify the quality of life and its relationship to the positive thinking of the university student at the University of Chlef. Abdul Sattar Ibrahim (2008), and the study sample consisted of (80) university students, of whom (30) were males, and (50) were females. The study showed

- The feeling of quality of life scored 71.6%, and the social domain ranked first with a score of 83.1%, while the functional domain ranked fourth and last with a score of 62.8%. The results also showed that positive thinking got a score of 71%, and the field of feeling satisfied ranked first. With a score of 82.1%, the positive risk domain ranked ninth and last, with a score of 46.5.

- The results also showed the existence of a statistically significant correlation between quality of life and positive thinking among university students.

- There are also statistically significant differences in the areas of the quality of life scale, according to the gender variable, in favor of males.

- The results also found that there are statistically significant differences in the areas of the positive thinking scale due to the gender variable in favor of males.

- Keywords: quality of life, positive thinking, university student

## مقدمة:

- يندرج التفكير الإيجابي تحت مظلة علم النفس الايجابي، من كون الفرد كائن يحمل جوانب ايجابية وسلبية، وأن الخبرات التي يمر بها تشكل شخصيته، ومن خلاله نسعى افهم الانفعالات الايجابية، وعلم النفس يهتم بدراسة المشاعر الايجابية مثل الأمل، السعادة، الرضا، ومعرفة كيف يمكن للفرد اكتساب المهارات التي تسهم في ممارسة المشاعر الايجابية والسلبية التي تستثار من خلال المواقف والخبرات الحياة، لذا وجب معرفة مصدر هذه الأفكار وتنميتها وتكوينها، وبالتالي نمو قدرات عقلية ومهارات اجتماعية تساعد على صقل شخصية الفرد، فالتفكير الإيجابي يرتبط بالنجاح والتفوق في كل مجالات الحياة، وإن ما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده أن تقوم بادئ ذي بدء بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري إيجابي عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة، وأن يدرب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضيق جهوده في سبيل تحقيق ما يصبوا إلي من أهداف في حياته.(زيد وآخرون، 2013، 241)

- ويشمل التفكير الإيجابي قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى جوانب القوة في كل من المشكلة وأيضا في القدرات التي يمتلكها الفرد كالقدرات النفسية والمثابرة، والقدرة على تحمل المشاق، والتوافق النفسي، كما تشمل أيضا قدرات عقلية ترتبط بأساليب واستراتيجيات متنوعة لحل المشكلات، والقدرة على التعلم والاستفادة من المواقف الضاغطة، واكتشاف الفرص الايجابية في الموقف، كما يشمل تكوين عادات جديدة في حياة الفرد.

- ويشير (caprara, 2003) إلى أن أول مقومات التفكير الإيجابي يأتي الوعي، والإمكانات، والقدرات والفرص التي يمتلكها الفرد، ويشكل الوعي نواة الاقتدار الإنساني الذي يؤهله للتعامل مع متطلبات الحياة اليومية.(عبد الحميد، 2012، 266)

- إن استخدام الفرد للتفكير الإيجابي بصاحبه انخفاض في مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة مثل مواقف التنافس، أو مواجهة الجمهور وهذا يشير أن نمط التفكير الإيجابي يزيد من التقييم الذاتي الإيجابي، ومن فعالية الفرد نحو إدراك جوانب المشكلة والثقة في حلها.

- إن أسلوب التفكير الإيجابي يسهم في التفسير المتفائل الذي يؤدي إلى التغلب على الصعاب خصوصا في حالات المواقف الصعبة معززا بالثقة وإمكانات التعويض، كما يؤدي التفسير المتفائل إلى التخلي عن أهداف تشير إلى الدلائل الواقعية التي لا تستلم لليأس، بل تحافظ على الواقعية، ويؤدي أيضا إلى حسن توجيه الذات، ولعل استخدام الفرد أسلوب التفكير السلبي يؤدي إلى الانهزامية والاستسلام، وبالتالي الإخفاق عن الفعل والمبادرة، مما يفتح المجال أمام ترسيخ العجز عند الفرد، وعلى العكس من ذلك يؤدي التفكير الإيجابي إلى الحفاظ على المعنويات والأمل، والمقدرة على رؤية القدرات الذاتية، وبالتالي يدفع للسعي نحو البحث باستمرار حول الحلول البديلة. (حجازي، 206، 337)

- ولأن التفكير الإيجابي يعتبر الضامن لإعطاء القدرة على التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها، ويعتبر المدخل لتعديل الحالة الوجدانية، وتعزيز الصحة النفسية للفرد، ولا يعني التفكير الإيجابي أن نتعاضد عن سلبيات نواجهها في حياتنا، لأن هذا ليس من الإيجابية بل ينظر إلى سلبيات وضعية، ويعمل على تعديلها إلى الإيجابية، وبذلك يقوم الفرد بالتصدي لها ويتعد عن الرضوخ للأفكار السلبية، وتستلزم فلسفة التفكير الإيجابي تنمية الإمكانيات الشخصية، وتطبيقاتها في تحقيق الأهداف الشخصية، لأن التفوق الذي يسعى إليه الفرد يحتاج إلى التنمية المستمرة للمواهب طوال حياته، والنجاح في تحقيق الأهداف يتطلب اختيار أهداف جديدة يمكن من خلالها استخدام مواهب الفرد، وهذا يعني أن المشاركة الحيوية الفعالة عبارة عن عملية مستمرة مكملة لتحقيق الذات.

- فالتفكير الإيجابي يرتبط بجودة الحياة بالنسبة للفرد، لأنها تعبير عن الإدراك الذي يمتلكه، ولأن الحياة بالنسبة له هي ما يدركه منها، فشعور الفرد بالرضا عن حياته ينعكس على عمله، ويتجلى ذلك في معدل إنتاجه وكفاءته، وبالتالي شعوره بالسعادة والرضا الوظيفي وهنا تتضح علاقتها برضا الفرد عن حياته، لأنها علاقة تبادلية حيث يؤثر كل منها على الآخر، وتعتبر جودة الحياة من الموضوعات المهمة التي تشمل جميع مناحي الحياة بالنسبة للفرد، وخاصة الجوانب الاجتماعية والنفسية والمهنية، لأنها مفهوم يشمل جوانب الحياة كما يدرها الإنسان فيما يتعلق بالإشباع المادي للحاجات الأساسية والإشباع الذي يحقق التوافق النفسي للفرد من خلال تحقيق ذاته، وهذا ينعكس على تمييز الفرد في

- إن مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمن وبتغير حالة الفرد النفسية والعمرية التي يمر بها، فالسعادة تحمل معاني متعددة للفرد في المواقف المختلفة فالمرضى يرى السعادة في الصحة، والفقير يدرك السعادة في المال، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد. وتشير جودة الحياة إلى الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى أن يعيش حياة متوافقة بين جوهر الإنسان، والقيم السائدة في مجتمعه.

- إن جودة الحياة تتمثل في الإحساس بحسن الحال، كما نستطيع تحديد ذلك الإحساس بالدلائل السلوكية التي تدل على ارتفاع مستوى رضا الفرد عن ذاته، وعن حياته بشكل عام، واستقلاليتها في تحديد مسار حياته، والسعي إلى تكوين علاقات اجتماعية ناجحة ومتبادلة مع الآخرين كما يرتبط ذلك بالشعور العام بالسعادة والطمأنينة.(عبد الفتاح وآخرون، 2006، 204)

- وأن الإحساس بجودة الحياة من القضايا المهمة في حياة الإنسان نظراً لأنها تعد نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يمكن أن يعانها ويعيشها ويشكو منها هذا الإنسان، لأنه كثيراً ما يترتب على إحساس الفرد بانخفاض مستوى جودة الحياة مشكلات عديدة في حياته كالاكتئاب، والعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية.

- وتقييم جودة الحياة مستوى الخدمات المادية والمعنوية التي تقدم للفرد، ومدى قدرتها على إشباع حاجاته الأساسية، وتوقعاته المستقبلية وذلك في صورة المؤشرات الذاتية والموضوعية، وفي سياق الإطار الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه، وانعكاس ذلك على حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية وتوافقه مع البيئة المحيطة به.(منسي محمود، 2006، 68)

- وتظهر جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل: الحاجات الفسيولوجية، والعلاقات الاجتماعية الايجابية، والتوافق الأسري، والرضا

عن حياته العلمية، والاستقرار الاقتصادي، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، وهذا يؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات العالية الدالة على تحقيق جودة الحياة لدى الفرد.

- لذا يستطيع الإنسان أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل كثيرا من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك، وأن تنجز عملك بنجاح وجودة عالية، وتعيش حياة سعيدة متوازنة.

- مما ذكر سابقا نستنتج أن هذا النوع من التفكير يساعد على تطوير الأفراد، وبالتالي المجتمعات وتحقيق النجاحات، وهذا هو هدف كل المجتمعات ونخص بالذكر الشباب، ومن أهم المؤسسات التي تطمح إلى تكوين شباب جامعيين يتصفون بالتفكير الإيجابي، فتمكنهم من هذا التفكير يعني كفاءتهم في حل المشكلات والتعامل مع العالم الخارجي، وتأسيسا لما جاء سابقا ونتيجة للتواصل والاحتكاك مع بعض الطلبة قد لاحظنا أن لدى بعض الطلبة قدرة عقلية قد تنعكس ايجابا على جودة العمل الذي يقومون به في الجامعات، وهذا ما دفعنا لإجراء الدراسة الحالية كمحاولة متواضعة للتعرف عن التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

## 1\_ مشكلة الدراسة:

إن للطلبة الجامعيين أهمية كبرى ودورا هاما لإحداث التغيير داخل المجتمع سواء أكان اجتماعيا أو نفسيا، وتكمن مشكلة الدراسة في معرفة مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي.

تحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

1\_ ما مستوى التفكير الايجابي وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين؟

2\_ هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين؟

3\_ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في متغير التفكير الايجابي لدى الطلبة

الجامعيين تعزى لمتغير الجنس.

4\_ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في متغير جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس.

## 2\_ أهداف الدراسة:

- 1\_ التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين.
- 2\_ التعرف على مستوى جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.
- 3\_ تحديد العلاقة بين التفكير الايجابي وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.
- 4\_ إيجاد الفروق في التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس.
- 5\_ إيجاد الفروق في جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين تبعاً لمتغير الجنس.

## 3\_ أهمية الدراسة:

\_ تنبع أهمية هذه الدراسة تبعاً لأهمية الفئة التي تستهدفها وهي فئة الطلبة الجامعيين باعتبارهم فئة جد مهمة لكونها فئة يعول عليها كإطارت في المجتمع.

\_ وتكمن أهمية الدراسة الحالية أيضاً في تناولها التفكير الايجابي وجودة الحياة وهما متغيران ايجابيان في علم النفس يجب أن يحظيا بالاهتمام لما لهما من أهمية في تحسين مستوى أداء الأفراد وزيادة فاعليتهم وشعورهم بالرضا بما ينعكس على زيادة الإنتاجية وجودة الحياة.

\_ كما تكتسب الدراسة الحالية أهميتها، كونها تتناول متغيرات نفسية، لدى شريحة هامة في المجتمع، تتمثل في شريحة الطلبة والذين يعدون رافدا هاما من روافد التنمية، تعقد عليهم الآمال والطموحات في بناء المجتمع، لذا يأمل الباحثان أن تسهم نتائج الدراسة الحالية في لفت انظار القائمين في العملية التربوية نحو تطوير التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين بما يساهم في استشعارهم بجودة الحياة.

كذلك تكمن أهمية الدراسة الحالية في تقديم أدوات سيكومترية للباحثين: منها

التفكير الايجابي وجودة الحياة.

#### 4\_ مصطلحات الدراسة:

##### 1\_ التفكير الايجابي:

\_ تعريف جودة واخرون (2013): " وهو الطريقة التي يفكر بها الشخص، وينعكس ايجابيا على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث، ويرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله، ومشاعره، وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة، ويساعده على تغيير حياته نحو الافضل، وبالتالي هو اندماج بالحياة، وتوجه دائم نحو استنباط الحلول لأية مشكلة مهما كانت معقدة، ومتشابكة العناصر والمؤثرات.(أحمد محمد، 23، 2010 )

- \_ اجرائيا: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس التفكير الايجابي المستخدم في الدراسة الحالية.

##### 2\_ جودة الحياة:

\_ تعريف عبد الفتاح واخرون (2006): وهي الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن واشباع الحاجات والرضا عن الحياة، فضلا عن ادرك الفرد لقوى ومتضمنات حياته، وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية، وإحساسه بمعنى السعادة وصولا إلى عيش حياة متناغمة ومتوافقة بين جوهر الانسان والقيم السائدة في المجتمع.(جبر، 2005، 17)

- \_ اجرائيا: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

##### \_ الجانب التطبيقي:

##### 1\_ منهج الدراسة:

- يتوقف نجاح المنهج الذي يختاره الباحث على مدى توافقه مع طبيعة الدراسة الحالية، وقد تم اختيار المنهج الوصفي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها.

2\_ حدود الدراسة: اقتصرَت الدراسة الحالية على الحدود التالية:

\_ الحدود البشرية: تم إجراء الدراسة الحالية على الطلبة الجامعيين.

\_ الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الحالية بجامعة حسيبة بن بوعلی بالشلف.

\_ الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة الحالية في السنة الجامعية 2017/2016

3\_ عينة الدراسة: اعتمدت الباحثة في اختيار عينة هذه الدراسة بأسلوب العينة العشوائية، ذلك أنها تتيح الفرصة المتكافئة لكل فرد لاختياره ضمن العينة، حيث بلغ قوامها (60) طالب جامعي موزعين بين ذكور وإناث.

4\_ أدوات جمع البيانات:

لكي يتمكن الباحث من إكمال بحثه لا بد له من الاستعانة ببعض الأدوات التي تسهل من عملية جمع البيانات والمعلومات، تم استخدام ما يلي:

1\_ مقياس التفكير الإيجابي من اعداد عبد الستار ابراهيم (2008):

ويتكون من (99) فقرة موزعة على تسعة أبعاد هي:

1\_ التوقعات الإيجابية والتفاؤل: (9 فقرات)

2\_ حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: (11 فقرة)

3\_ الشعور العام بالرضا: (12 فقرة)

4\_ التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين: (12 فقرة)

5\_ السماح والأريحية: (11 فقرة)

6\_ الذكاء الوجداني: (10 فقرات)

7\_ تقبل غير مشروط للذات: (17 فقرة)

8\_ تقبل المسؤولية الشخصية: (8 فقرات)

9\_ المجازفة الإيجابية: (9 فقرات)

وتتم الاستجابة على المقياس وفقا لتدرج ثنائي حيث يختار المفحوص بين احدى فئتين إحداهما ايجابية والأخرى سلبية، حيث تعطي الفقرة الايجابية درجتين، والفقرة السلبية لا تعطي درجات (0) أما إذا لم يختار المفحوص أي من الفئتين (محايد) يعطي درجة واحدة، وتتراوح الدرجة على المقياس بين (0\_198) درجة، وتدل الدرجة المنخفضة على وجود تفكير سلبي من وجهة نظر أفراد العينة، أما الدرجة المرتفعة فتدل على وجود تفكير ايجابي مرتفع من وجهة نظر أفراد العينة.

\_ ثبات المقياس: كما تم حساب ثبات المقياس عن طريق ثلاث طريقي: التجزئة النصفية حيث قدر ب (0.80) طريق التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (25) يوم على نفس العينة، وذلك باستعمال معامل الارتباط بيرسون، حيث قدر الثبات ب (0.83)، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الارتباط ألفا كرونباخ حيث بلغ (0.87) للمقياس ككل، وكان مستوى الدلالة 0.01.

## 2\_ مقياس جودة الحياة من اعداد يحي النجار(2015):

ويتكون من (48) فقرة موزعة على أربعة أبعاد هي:

1\_ المجال النفسي: (12 فقرة)

2\_ المجال الاجتماعي: (12 فقرة)

3\_ المجال الوظيفي: (12 فقرة)

4\_ المجال العام لجودة الحياة: (12 فقرة)

وتتم الاستجابة على المقياس وفقا لتدرج رباعي (دائما، غالبا، أحيانا، أبدا)، ويقابلها على التوالي الدرجات (1\_2\_3\_4)، وجميع الفقرات ايجابية، وتتراوح الدرجة على المقياس بين (48\_196) درجة، وتدل الدرجة المنخفضة على ضعف في جودة الحياة من وجهة نظر أفراد العينة، أما الدرجة المنخفضة فتدل على وجود جودة حياة مرتفعة من وجهة نظر أفراد العينة.

\_ ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس عن طريق ثلاث طريقي: التجزئة النصفية حيث قدر ب (0,61) طريق التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (25) يوم على

نفس العينة، وذلك باستعمال معامل الارتباط بيرسون، حيث قدر الثبات ب (0.90)، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الارتباط ألفا كرونباخ حيث بلغ (0.87) للمقياس ككل، وكان مستوى الدلالة 0.01.

5\_ الأساليب الإحصائية: استخدمت الباحثان الوسائل الإحصائية التي تلائم البحث وطبيعة أهدافه وتمثلت الوسائل الإحصائية فيما يأتي:

- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار T test.

\_ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

1\_ النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: الذي ينص على "ما مستوى جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين"

وللإجابة على هذا السؤال قام الباحثان باستخدام التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (01): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب

المئوية لفقرات مقياس جودة الحياة.

الرقم	المحاور	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
1	المجال النفسي	9	2.83	0.45	70.85
2	المجال الاجتماعي	11	3.38	0.43	83.1
3	المجال الوظيفي	12	2.57	0.60	62.8
4	المجال الحياتي	12	2.96	0.53	74.24
المجال الكلي		99	2.93	0.40	71.6

نلاحظ من الجدول السابق أن الشعور بجودة الحياة حصل على 71.6 %، ومن الملاحظ أن هناك ثلاث مجالات ذات متوسطات أعلى، مما يعني وجود درجة جودة حياة مرتفعة فيها، وأن هناك مجالاً واحداً ذا درجة متوسطة وقد حظي المجال الاجتماعي بالمرتبة الأولى بدرجة 83.1 %، بينما حظي المجال الوظيفي على المرتبة الرابعة والأخيرة بدرجة 62.8 %.

- قد تعود هذه النتيجة إلى شعور الطلبة بجودة الحياة لشعورهم بالرضا والسعادة أثناء أدائهم لعملهم التي يتميز بالجودة، وشعورهم بالمسؤولية الشخصية والاجتماعية والتحكم الذاتي والفعال في حياتهم وبيئتهم وإشباعهم لحاجاتهم وتمتعهم بالقدرة على حل المشكلات وارتفاع مستوى الدافعية لديهم، كما قد تعود هذه النتيجة إلى قدرتهم على اتخاذ القرار لاستشعارهم بالأمن النفسي وإمكانية النجاح والتطور واستشعارهم بالمساندة الاجتماعية من خلال الأساتذة والإدارة وتفاعلهم معهم، كما قد تعود إلى لشعور الطلبة بالرضا عن الدراسة ارتباطا بتخصصهم الذي يتناسب مع قدراتهم، فقد أشار (الغندوز، 1999) بأن جودة الحياة بمدى رضا الفرد عن عمله وأن هذا الرضا هو انعكاس لما يحيها الفرد من حياة بنوعية خاصة وبما تتشكل منه هذه الحياة من متغيرات نوعية مثل المستوى الاقتصادي للفرد ومستواه التعليمي وظروفه الاجتماعية، كما قد تعود هذه النتيجة إلى ظروف الدراسة التي يحيها الطلبة الجامعيين وما يحصلون عليه من دعم من قبل الآخرين في المجتمع، حيث تعد جودة الحياة من المؤشرات المهمة لجودة الخدمات المقدمة للطلبة ورضاهم عنها وإحساسهم بأن ما يتلقونه يتناسب مع جهدهم المبذول. (الغندوز، 1999، 2)

2\_ النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: الذي ينص على "ما مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين".

- وللإجابة على هذا السؤال قام الباحثان باستخدام التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، والجدول التالي يوضح ذلك:

- جدول رقم (02): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لقرارات مقياس التفكير الايجابي.

الرقم	المحاور	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
1	التوقعات الايجابية والتفاؤل	9	1.39	0.59	69.84
2	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	11	1.52	0.49	76.46

82.1	0.40	1.65	12	الشعور العام بالرضا	3
72.34	0.38	1.44	12	التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين	4
79.32	0.43	1.58	11	السماحة والأريحية	5
83.05	0.43	1.66	10	الذكاء الوجداني	6
66.36	0.40	1.32	17	تقبل غير مشروط للذات	7
77.25	0.45	1.54	8	تقبل المسؤولية الشخصية	8
46.5	0.46	0.96	9	المجازفة الإيجابية	9
73.02	0.34	1.46	99	الدرجة الكلية	

نلاحظ من الجدول السابق أن هناك 8 مجالات كانت درجات مرتفعة من التفكير الإيجابي، ومجال متوسط، وهناك مجال واحد ذو درجة منخفضة من التفكير الإيجابي.

- وبالنظر إلى الجدول من حيث المتوسطات الحسابية، والنسبة المئوية من حيث درجة الرضا عن توافر عناصر التفكير الإيجابي أعلى المجالات في النسبة المئوية، مجال الشعور بالرضا على المرتبة الأولى بمتوسط (1.68) ونسبة مئوية 82.1%، وجاء مجال "الذكاء الوجداني" في المرتبة الثانية بمتوسط (1.66) ونسبة مئوية 83.05، ثم جاء مجال "السماحة والأريحية" في المرتبة الثالثة بمتوسط (1.59)، ونسبة مئوية (79.32)، ثم جاء مجال "تقبل المسؤولية الشخصية" في المرتبة الرابعة بمتوسط (1.55) ونسبة مئوية (77.25)، بينما حظي مجال المجازفة الإيجابية على المرتبة التاسعة والأخيرة بدرجة 46.5 وهي درجة منخفضة، أما المجال الكلي للمقياس فقد حصل على متوسط (1.46) ودرجة مئوية (73.02) وهي درجة مرتفعة، مما يعني وجود درجة كبيرة من التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة.

- وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه ل من أزداد قادر (2013)، ومطرش وزميلتها (2013)، والقريشي (2012)، وعلي تركي (2012) واختلفت مع دراسة غانم (2005).

- ويمكن تفسير ذلك لكون أن الطلبة الجامعيين يمتلكون مهارات وقدرات تمكنهم من حل المشكلات التي تواجههم، وبالعودة إلى مفهوم التفكير الإيجابي، وكون الطالب لديه بعض الاستراتيجيات، وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها، فهو كما ذكره "حجازي" نقلا عن القرينشي (2012) عبارة عن نواة الاقتدار المعرفي وفاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، والتغلب على محنها وشدائنها، أيضا راجع إلى دور التفكير الإيجابي في زيادة ثقة الطلبة بأنفسهم وقدرتهم على إيجاد الحلول المهارية الكفيلة لمواجهة المواقف والمشاكل، كون الطالب رهين طريقة تفكيره. (عيشة علة، 2016، 144)

- وقد يرجع ذلك أيضا إلى أن التفكير الإيجابي يعبر عن جوانب ايجابية في الشخصية من تفكير وسلوك، كما يعبر عن تغليب للتفاؤل والذكاء الوجداني وتقدير الذات والكفاءة الشخصية بما يؤدي ذلك من انجاز وتحقيق للذات، كما يعبر التفكير الايجابي عن الذكاء الوجداني الذي يؤدي إلى السلوك الحميمي والمودة وقدرة الاتصال والتواصل مع الآخرين ومهارات التفاعل الاجتماعي.

- وفي هذا الصدد يؤكد (مارتن سيلجمان) حيث يشير أن الإيجابية في التفكير والسلوك تعد مصدرا للسعادة الحقيقية فهي تساعد الفرد على التفاعل الايجابي مع الآخرين وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدفا وتعينه على مواجهة الصعاب في وسيلة الإنسان إلى شحذ قوته والصمود والمقاومة.

- وهذا يتفق مع سيرت (2004) بأن أهم ما يميز الإنسان عن باقي الكائنات نزعة القوية للتفكير الإيجابي وبخاصة الأصحاء منهم، كما أشار (ابراهيم، 2008) أن الناس بطبيعتهم يحبون الشخص الذي يفكر ويتصرف بإيجابية وأن يكون محاطا بأناس ايجابيين أو على مقربة منهم.

- وقد تعود هذه النتيجة إلى سعي الطلبة الجامعيين للمنافسة والنجاح، ويؤكد ذلك (ويرلي) أن التفكير الإيجابي هو استراتيجيات ايجابية في الشخصية وأنه الميل والرغبة والنزعة لممارسة سلوكيات أو تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنسانا ايجابيا. (ابراهيم، 2008، 101)

### - 3\_ عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

- تنص الفرضية الثانية على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، ويبين الجدول التالي النتائج المتحصل عليها:

- جدول رقم (03): يوضح العلاقة الارتباطية بين درجات جودة الحياة ودرجات التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
جودة الحياة	0.85	0.01
التفكير الإيجابي		

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن معامل الارتباط المحسوب بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي يقدر بـ 0.85 وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01 على وجود علاقة ارتباطية دالة بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي، وبذلك تأكدت فرضية البحث.

- تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (بتيرسون، 2007) التي توصلت إلى وجود ارتباط دال وموجب بين استراتيجيات التفكير الإيجابي وجودة الحياة، وقد تعود هذه النتيجة إلى أن أصحاب التفكير التفاضلي والإيجابي والأكثر قدرة على مواجهة المشكلات وحلها هم الأكثر استمتاعا بالحياة والأكثر شعورا بالرضا والسعادة، وبالتالي فهم الأكثر جودة للحياة.

- وقد تعود هذه النتائج إلى أن التفاؤل وتوقعات الإنسان الايجابية هي تعبير عن تفكير ايجابي يؤدي إلى تحقيق السعادة ويشعر الفرد بجودة الحياة وبقدرته على التحكم بنفسه ايجابيا، كما أن حب التعلم والاستطلاع والسعي لمعرفة ما هو جديد يؤدي إلى التوافق النفسي والاجتماعي، وينعكس ذلك على ادراك الفرد لجودة الحياة، فالإدراك السليم للواقع الذي يعيش فيه الفرد ويتفاعل معه ويرفع من قدرة الفرد على مواجهة تحديات الواقع وينعكس ذلك ايجابيا على إدراك الفرد لجودة الحياة، وقد أكد ذلك (سيلجمان، 2005) حيث أشار إلى أن التفاؤل يعد بعدا رئيسيا في الشخصية التي تفكر

بإيجابية، فالتفاؤل يرتبط بالتوقعات الإيجابية التي لا ترتبط بموقف معين فهو يحد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم، كما قد تعود هذه النتيجة إلى أن التفكير الإيجابي مكتمل من أن يضيعوا لأنفسهم أهدافا محددة وأن ينتقوا طرقا للتغلب على الإيجابية تمكّنهم من مواجهة المشكلات، كما قد تعود هذه النتيجة لتمتع أفراد العينة بتحمل المسؤولية الشخصية فالدراسة تحتاج للمبادرة في اتخاذ القرار والتفكير الإبداعي، وقد أشار (ابراهيم، 2008) بأن طبيعة الإنسان تسعى لتكون نماذج ايجابية لا يلقون الأعذار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤولياتهم بلا تردد.

- وقد أشارت (الأعصر، 2005) إلى أن التفكير الإيجابي يعد مصدرا للسعادة الحقيقية فهو يساعد الفرد على التفاعل الايجابي مع الآخرين، وتمكنه من أن يحدد لنفسه هدفا وتعيّنه على مواجهة الصعب، فهو وسيلة لشحن قوة الإنسان والصمود والمقاومة. (عباس، 2006، 22)

#### - 4\_ عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة:

- تنص الفرضية الثالثة على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين حسب الجنس (أي بين الذكور والإناث)"، ويلخص الجدول التالي نتيجة حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعات الطلبة في استجاباتهم على مقياس جودة الحياة.

- جدول رقم (04) يوضح الفروق في جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين بين الذكور والإناث.

متغير الدراسة	الجنس	ن	م	ع	دج	قيمة t
جودة الحياة	ذكور	40	52.75	14.06	128	3.61
	إناث	40	61.86	14.83		

يتضح من خلال الجدول رقم (04) ومن خلال استجابات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة أن المتوسط الحسابي لفئة الإناث قد بلغ 61.86 وتنحرف عنه القيم بدرجة 14.83 ووصل المتوسط الحسابي لفئة الذكور إلى 52.75 وتنحرف عنه القيم بدرجة 14.06، بينما

بلغت قيمة "t" لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية 3.61 عند مستوى دلالة 0.01، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في استجاباتهم على مقياس جودة الحياة وكانت الفروق لصالح الإناث.

- وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (عبد الخالق، 2010) ودراسة السعيد زاير (2013) التي أشارت لظهور فروق إحصائية بين الجنسين على مقياس جودة الحياة التي أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة، وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (altinok, 2011) التي أشارت لوجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث.

- بينما تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (علام، 2012) التي أشارت لعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة. (فوزية داهم، 2014، 146)

- وقد تعود هذه النتيجة إلى أن الالتزامات والمسؤوليات العائلية للمرأة تؤثر على قدرتها في الوصول للتوازن بين الدراسة والمسؤوليات العائلية مما يؤثر على جودة الحياة لديها، كما قد تعود لطبيعة المجتمع الذي يلقي أعباء الأسرة على المرأة مما يحدث لديها مستوى مرتفع من الضغوط، وبالتالي إلى حدوث صراع بين الدراسة والأسرة نتيجة لعدم القدرة على القيام بأدوارهن بكفاءة مما يترتب عليه الشعور بعدم الرضا عن الحياة.

#### 5\_ عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة:

- تنص الفرضية الخامسة على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين حسب الجنس (أي بين الذكور والإناث)"، ويلخص الجدول التالي نتيجة حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعات الطلبة في استجاباتهم على مقياس التفكير الإيجابي.

- جدول رقم (05) يوضح الفروق في التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بين الذكور والإناث.

قيمة t	ع	م	ن	الجنس	متغير الدراسة
3.91	13.06	50.72	40	إناث	التفكير الإيجابي
	13.83	59.81	40	ذكور	

يتضح من خلال الجدول رقم (05) ومن خلال استجابات أفراد العينة على مقياس الايجابي أن المتوسط الحسابي لفئة الذكور قد بلغ 59.81 وتنحرف عنه القيم بدرجة 13.83 ووصل المتوسط الحسابي لفئة الإناث إلى 50.72 وتنحرف عنه القيم بدرجة 13.06، بينما بلغت قيمة "t" لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية 3.91 عند مستوى دلالة 0.01، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في استجاباتهم على مقياس التفكير الإيجابي وكانت الفروق لصالح الذكور.

- وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة (غانم 2005) التي أشارت بوجود فروق في التفكير الايجابي لصالح الإناث، كما تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (جون، 2007)، ودراسة كل من تركي (2012)، وقاسم (2009)، وهافرين (2004) التي أشارت لوجود فروق دالة بين الذكور والإناث لصالح الإناث في التفكير الايجابي، كما تختلف مع نتائج دراسات (سيلجمان، 2003 وبييتيرسون، 2005) التي لم تجد فروقا بين الجنسين في التفكير الايجابي.

- وقد تعود هذه النتيجة إلى التنشئة الاجتماعية في المجتمع العربي بشكل عام التي تقدم الدعم للذكور على حساب الإناث وتفرض كثيرا من القيود على الإناث، كما أنها تقدم الدعم والحرية والاستحسان للذكور بما يكسبه الإحساس بإمكاناته الذاتية وقدرته على التحكم أكثر في أفعاله، وقد أكد (كردي، 2003) ذلك حيث أشار إلى أن تقديم الدعم والاستحسان للذكر يكسبه الإحساس بإمكاناته الذاتية وقدرته على تخطي العجز وإمكانية تحكمه في أفعاله، وقد تعود هذه النتيجة للثقافة السائدة في المجتمع التي تؤهل الذكور للتصرف بعقلانية في علاقاتهم الاجتماعية حيث تعطي الاستحسان والموافقة على عقد العلاقات الايجابية والصدقات فهي تفسح له المجال واسعا خارج حدود المنزل لاكتساب المهارات الاجتماعية، وبمقابل ذلك تفرض العديد من القيود على الأنثى (كردي، 2003، 128)، كما قد تعود هذه النتيجة لنظرة الأنثى لذاتها بدونية إذا ما

قورنت بالذكور، كما قد تعود هذه النتيجة إلى أن الذكور أكثر استقراراً من الإناث ارتباطاً بالواقع الاجتماعي، وعلى وجه التحديد عند الزواج، كما قد تعود هذه إلى أن المجال متاح أمام الذكور لتطوير ذواتهم من خلال المعرفة والتعلم واكتساب الخبرة من خلال المشاركة في الندوات والمؤتمرات الداخلية والخارجية، وهذا ينعكس على ارتفاع مستوى المرونة لدى الذكور وهي من سمات التفكير الإيجابي.

#### خاتمة:

- علم النفس الإيجابي هو السبيل العلمي والتطبيقي إلى التعرف على السلوك الإنساني الأمثل، وذلك بهدف استثمار ما لدى الأفراد من قوى وقدرات ومهارات، وبالتالي تغطية الجانب السلي لديهم، والتفكير الإيجابي يحمل في أبعاده الكثير من المفاهيم الخاصة والمميزة التي تسعى كل مؤسسات المجتمع لنقلها لأفرادها، بحث لجودة الحياة ارتباط وثيق بالتفكير الإيجابي، فجودة الحياة من المؤشرات المهمة لجودة الخدمات المقدمة للطلبة ورضاهم عنها وإحساسهم بأن ما يتلقونه يتناسب مع جهدهم المبذول، لأن فئة الشباب وهي الفئة الفاعلة والنشطة المعنية بتطوير مجتمعاتها، وتحقيق الازدهار والتقدم، ونخص بالذكر الشباب الجامعي، حيث يعول عليهم كثير كإطارات وفاعلين في لعب أدوار مهمة في بناء وتطوير بيئتهم، وقد حاولنا معرفة من خلال هذا البحث عن مستوى التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، ولقد توصلنا لوجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي وجودة الحياة لديهم، وتعتبر هذه النتيجة عن وعي الطلبة، وقدرتهم على حل المشكلات والتعامل مع أوضاع بيئتهم الحالية، كما وجدنا علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين جودة الحياة والتفكير الإيجابي، كما أظهرت النتائج وجود فروق في جودة الحياة لصالح الذكور والتفكير الإيجابي لصالح الإناث مما يفسر دور التنشئة الاجتماعية والثقافة السائدة لتكوين توجهات إيجابية للطلبة.

#### قائمة المراجع:

- 1\_ عبد الحميد، ايمان سعيد (2012): "برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية،

مجلة الطفولة والتربية، 1 (12)، ص ص (267\_268)

- 2\_ العمري، حافظ (2014): "التفكير الايجابي ومصادر التأثير"، مجلة مسارات معرفية. (4)، ص ص (24\_20).

- 3\_ قادر، أزيد حسن (2014): "مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بدقة الأداء الدفاعي للاعب الكرة الطائرة"، مجلة الرافين للعلوم الرياضية، المجلد 20 (64)، ص ص (142\_41).

- 4\_ مطرش، سوزان (2014): "التفكير الايجابي وعلاقته بالدافعية الاكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية بجامعة بغداد والمستنصرية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، (41).

- 5\_ عيشة علة (2016): "التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين"، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 3(2)، ص ص (124، 149)

- 6\_ فوزية داهم (2014): "جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"، مذكرة ماجستير.

- 7\_ أحمد، محمد نجيب (2010): "دور علم النفس الايجابي في تفعيل اجراءات الوقاية والعلاج النفسي، دراسات عربية في علم النفس، 9(1)، ص ص (1\_25).

- 8\_ جبر، محمد (2005): "علم النفس الإيجابي، ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي التربوي للإنسان في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر، 87\_93.

- 9\_ عبد الفتاح وحسين محمد (2006): "العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، المؤتمر العلمي الرابع، كلية التربية، جامعة بني سويف، مصر.

- 10\_ منسي، محمود عبد الحلیم (2006): "مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان، قابوس، منظمة اليونيسيف،

17، 19 ديسمبر، ص ص (83\_63).

- 11\_ العادلي، كاظم الكريدي (2006): "مدى احساس طلبة كلية التربية بالرساق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات"، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، 19\_17 ديسمبر.
- 12\_ عباس، سهيلة محمد (2006): "التطوير التنظيمي وجودة حياة العامل، ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط، 19\_17 ديسمبر.
- جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الطالب الجامعي.