

القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الحدود الشمالية

خالد الحميدي هدمول العنزي
جامعة الحدود الشمالية

(قدم للنشر في 2024/1/27م - 2024/3/11م)

المستخلص: هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، والكشف عن القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي (الأبعاد) بالرضا عن الحياة (الأبعاد - الدرجة الكلية) لدى طلبة الجامعة. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (266) طالبًا وطالبة من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الحدود الشمالية من الجنسين، وبلغ عدد الذكور (80) طالبًا، وعدد الإناث (186) طالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة؛ تم تطبيق مقياسي التفكير الإيجابي، إعداد الطراونة (2018)، والرضا عن الحياة إعداد Huebner (2001)، ترجمة/ المومني (2019). وأشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة، وأنه يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة (الدرجة الكلية)، والرضا عن الأسرة، والجامعة، وبيئة الحياة، والرضا عن الذات من خلال بُعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، وأنه يمكن التنبؤ بالرضا عن الأصدقاء من خلال بعد مفهوم الذات الإيجابية.

الكلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة، التفكير الإيجابي، طلاب الجامعة.

The predictive ability of positive thinking with life satisfaction among Northern Border University students

Khaled Alhemidi. Hadmol. Alenezi
Northern Border University

(Received 27/1/2024 ; accepted 11/3/2024)

Abstract :The study aims to reveal the relationship between positive thinking and life satisfaction among university students and demonstrate the predictive ability of positive thinking (dimensions) with life satisfaction (dimensions - total score) among university students. The study adopts the descriptive methodology. The sample of the study consisted of (266) students from the College of Humanities and Social Sciences at Northern Border University of both genders. The number of males was (80) and the number of female students was (186). To achieve the objectives of the study, the researcher uses two Measures applied: positive thinking prepared by Al-Tarawneh (2018), and life satisfaction scale prepared by Huebner (2001), translated by Almomany (2019). The results indicate that there is a relationship between positive thinking and life satisfaction. They also indicate that life satisfaction (total score), satisfaction with family, university, life environment, and self-satisfaction can be predicted through the dimension of positive expectations towards the future, and that satisfaction with friends can be predicted through the dimension of positive self-concept.

Keywords: life satisfaction, positive thinking, university students.



DOI: 10.12816/0061802

(*) Corresponding Author:

Associate Professor of Counseling Psychology, Dept., of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, Northern Border University, Arar, Kingdom of Saud Arabia.

(*) للمراسلة:

أستاذ علم النفس الإرشادي المشارك، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الحدود الشمالية، عرعر، المملكة العربية السعودية.

e-mail: Dr.khaled_76@hotmail.com

مقدمة:

الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي لديهم انخفاض في الاحتراق الأكاديمي، ونتائج صحية أفضل (Fandokht et al., 2014; Naseem & Khalid, 2010).

والتفكير الإيجابي عملية معرفية تساعد الأفراد في الحصول على ما يبعث الأمل في المستقبل (Bekhet & Zauszniewski, 2013)، وتشمل تأثيرات التفكير الإيجابي: المشاعر الإيجابية، والانفعالات، والصفات السلوكية، والمساعدة في حل المشكلات (Bekhet & Zauszniewski, 2013; Naseem & Khalid, 2010)، علاوة على ذلك، الأفكار الإيجابية تساعد في التعافي النفسي من الخبرات العاطفية السلبية (Tugade & Fredrickson, 2004). ويمكن للأفكار التي يمتلكها الشخص - فيما يتعلق بموقف ما- أن تزيد من حدة الضغط الذي يعاني منه، ويمكن أن يؤثر التفكير الإيجابي على إدراك الفرد، وقدرته على التأقلم (Lazarus & Folkman, 1984). ويمكن للأفكار الإيجابية أن تحفز الأفراد، في حين أن الأفكار السلبية ترتبط بالنتائج الصحية السيئة، وتقلل من قيمة الذات (Naseem & Khalid, 2010)؛ فعندما يتكرر حدوث هذه الأفكار السلبية، يمكن أن يصبح التعامل مع الضغط اليومي غير فعال (Naseem & Khalid, 2010). ويمكن أن يؤثر التفكير الإيجابي، أو السلبي في طريقة التعامل مع الموقف، وخبرة الشخص، وتوقعه؛ لنتيجة يمكن أن يكون لها تأثيرات عميقة على حياة الفرد (Ross et al., 2015).

ووجدت الدراسات السابقة أن الرضا عن الحياة يعتمد على عوامل، منها: تقدير الذات المرتفع (Diener & Diener, 2009)، والدعم الاجتماعي المدرك (Campbell, 1981)، وظروف معيشية أفضل (Veenhoven, 1991)، والاكتمال (Park, 2003) والتفكير الانتحاري (Valois et al., 2004)، والتفكير الإيجابي (Jung et al., 2007).

يواجه طلاب الجامعات تحديات خلال سنوات دراستهم الجامعية، حيث يتطلب عليهم الكفاح؛ لأجل الاستقلالية، واستكشاف جوانب من هوياتهم، والانفصال عن الأسرة، والتكيف مع بيئة جديدة، ومن ناحية أخرى، فهم يواجهون تحديات أكاديمية أكبر من أي وقت مضى. بمعنى آخر، يحتاج الشباب إلى إقامة علاقات جديدة، وصقلها، والتعامل مع المطالب الأكاديمية، وتأثيرات أقرانهم (Ceyhan, 2011).

ويمكن القول بأن الرضا عن الحياة مسألة مهمة في حياة الطالب الجامعي، مما دفع المسؤولين عن شؤون الجامعات إلى السعي في تحسينه لدى الطلاب، الأمر الذي يسهم في الحد من مخاطر الإصابة الجسمية والاضطرابات النفسية والعقلية لديهم (Diener & Larsen, 1993; Valois et al., 2004, 2006).

ويتكون الرضا عن الحياة من الأحكام الإدراكية للرضا عن حياة الفرد، وهو مؤشر أساس لمستوى الصحة العقلية الشخصية للفرد، وجودة الحياة (Diener et al., 1985). علاوة على ذلك، يرتبط انخفاض الرضا عن الحياة بالانفعالات السلبية، أو السلوكيات السيئة، كالميول الانتحارية، والسلوك العنيف، وإساءة معاملة الأقران (Koivumaa-Honkanen et al., 2012; Sun & Shek, 2001)، ومع هذا، هناك فروق ثقافية كبيرة في مؤشرات الرضا عن الحياة (Diener, 2000).

وبالنسبة لطلاب الجامعات، يعد الضغط النفسي أحد العوامل المؤدية إلى زيادة خطر الأفكار الانتحارية (Wilburn & Smith, 2005). وعليه؛ فالتفكير الإيجابي يدعم القدرة على مواجهة الآثار السلبية للضغط النفسي؛ فالشخص الذي يستخدم التفكير الإيجابي أقل عرضة للأحداث الضاغطة، وهو أقدر على التكيف من أولئك الذين لديهم أفكار سلبية (Naseem & Khalid, 2010). ووجد أن

الضغوط. كما كان لتلك المتغيرات القدرة على التنبؤ بالتفكير الإيجابي.

وهدفت دراسة صالحين (2017) إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي، والكمالية، والرضا عن الحياة لدى شباب الجامعة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس التفكير الإيجابي، ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة. وركزت دراسة Supervía et al. (2020) على تحليل العلاقة بين التوجه نحو الهدف الأكاديمي، والتفاؤل، والرضا عن الحياة لدى الطلاب المراهقين، علاوة عن الدور الوسيط المحتمل لتوجيه الهدف (المهمة والأنا) في العلاقة بين التفاؤل، والرضا عن الحياة لدى المراهقين، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين المتغيرات المتعلقة بالتفاؤل، والتوجه نحو الهدف، والرضا عن الحياة، علاوة عن أن التوجه نحو الهدف له دور وسيط موجب في التفاؤل، والرضا عن الحياة. وهدفت دراسة محمد (2020) إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة، ومستوى التفكير الإيجابي لديهن، وبيان مدى إمكانية التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال تقدير الذات، والرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة بين التفكير الإيجابي، وتقدير الذات والرضا عن الحياة، وأمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى عينة البحث، من خلال درجات الرضا عن الحياة. وهدفت دراسة رخا وآخرين (2021) إلى التعرف على العلاقة بين الإيجابية (التفاؤل- التفكير الإيجابي- المرونة النفسية- التوكيدية- فاعلية الذات)، والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية (طلاب الصف الثاني الثانوي)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الإيجابية، والرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مما سبق يتضح لنا أن التفكير الإيجابي يؤثر على جوانب مختلفة من حياة الفرد، ولعل من

وتناولت دراسات العلاقة بين التفكير الإيجابي، والرضا عن الحياة؛ ففحصت دراسة Jung et al. (2007) أثر التفكير الإيجابي على الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج أن للعمر، والتعليم، والمهنة، ودخل الأسرة تأثيراً على التفكير الإيجابي، وكذلك الرضا عن الحياة في كوريا. واختبرت دراسة Lightsey & Boyraz (2011) ما إذا كان التفكير الإيجابي قد توسط في العلاقة بين التأثير الإيجابي، وكل من: المعنى في الحياة، والرضا عن الحياة، وأشارت النتائج إلى توسط التفكير الإيجابي في العلاقة بين التأثير الإيجابي، والمعنى في الحياة، وشكل التأثير الإيجابي، والتفكير الإيجابي معاً (48٪) من التباين في المعنى في الحياة، الذي بدوره شكل ما نسبته (62٪) من التباين في الرضا عن الحياة. وبحثت دراسة Wong (2012) في علاقة التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي بجودة الحياة النفسية، وسوء التكيف النفسي، وأشارت النتائج إلى ارتباط التفكير الإيجابي بمؤشرات جودة الحياة النفسية -الرضا عن الحياة والسعادة-، وارتبط سلباً بمؤشرات المرض النفسي - الإجهاد والقلق والاكتئاب والغضب -، وفي المقابل، ارتبط التفكير السلبي بشكل إيجابي مع مؤشرات المرض النفسي -التوتر والقلق والاكتئاب والغضب-، وارتبط سلباً بمؤشرات جودة الحياة النفسية - الرضا عن الحياة والسعادة -. وأظهرت النتائج أن التفكير الإيجابي يرتبط ارتباطاً قوياً ودالاً في السعادة، والرضا عن الحياة.

وحاولت دراسة عبد الرحمن (2015) التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات النفسية، المتمثلة في: (تقدير الذات، الرضا عن الحياة، القدرة على مواجهة الضغوط)، وبيان مدى إمكانية التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى عينة البحث من خلال المتغيرات المشتتة في البحث. وأسفرت نتائج البحث عن وجود ارتباط بين التفكير الإيجابي وبين كل من تقدير الذات، والرضا عن الحياة، والقدرة على مواجهة

2- ما إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة (الدرجة الكلية) من خلال أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة؟

3- ما إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة (بعد الأصدقاء) من خلال أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة؟

4- ما إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة (بعد الأسرة) من خلال أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة؟

5- ما إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة (بعد الجامعة) من خلال أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة؟

6- ما إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة (بعد بيئة الحياة) من خلال أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة؟

7- ما إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة (بعد الذات) من خلال أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1- التحقق من طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

2- التحقق من القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي (الأبعاد) بالرضا عن الحياة (الأبعاد-الدرجة الكلية) لدى طلبة الجامعة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

تمثلت الأهمية النظرية للدراسة الحالية في محاولة الكشف عن علاقة التفكير الإيجابي بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؛ إذ يعد التفكير الإيجابي، والرضا عن الحياة من المتغيرات الإيجابية في علم النفس؛ لما لهما من أهمية كبيرة في حياة الفرد، لذا يجب أن يحظيا بالاهتمام، ومن المتوقع أن تسهم الدراسة في إثراء الأدب النظري في هذا المجال، علاوة عن أهمية الفئة المستهدفة،

أهمها الرضا عن الحياة، فالرضا عن الحياة يعتبر من المتغيرات المؤثرة في حياة الطالب الجامعي، حيث تكثر في هذه المرحلة العمرية الشعور بالإحباط والميل للسلبية، ويتعرض إلى كثير من المتغيرات المتلاحقة في الجوانب المعرفية والمجتمعية، مما يؤثر على درجة رضاهم عن الحياة بصورة عامة وعن الحياة الجامعية بصورة خاصة، لذلك كانت الحاجة لإجراء الدراسة الحالية للكشف عن القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي بالرضا عن الحياة كمكون متعدد الأبعاد لدى طلاب الجامعة، وفي حدود اطلاع الباحث لم يجد أية دراسة عربية تناولت دور أبعاد التفكير الإيجابي بالتنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؛ حيث ركزت أغلب الدراسات السابقة على دراسة علاقة التفكير الإيجابي بالرضا عن الحياة كدرجة كلية.

مشكلة الدراسة

نظراً لما يتعرض إليه طلاب الجامعة من ضغوط نفسية، تستدعي مواجهتها، والتعامل معها عبر تبني أساليب التفكير الإيجابي (Bekhet & Zauszniewski, 2013; Fandokht et al. 2014; Naseem & Khalid, 2010) حيث يعمل على تزويد الفرد بصور من الأمل، ويحفزه للتمسك بالمستقبل عبر تبني مكونات رأس المال النفسي المتمثلة في الكفاءة الذاتية، والمرونة، والتفاؤل والأمل، ونظراً لما أشارت إليه نتائج الدراسات السابقة، من ارتباط التفكير الإيجابي بالرضا عن الحياة؛ وحيث إنه يؤخذ على هذه الدراسات تناولها العلاقة بين المكون الأحادي للتفكير الإيجابي، والمكون الأحادي للرضا عن الحياة، فقد تبنت الدراسة الحالية متعدد المكونات لكل من: التفكير الإيجابي، والرضا عن الحياة.

وفي ضوء ما تقدم تتبلور مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

1- ما العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؟

حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 1443/1444 هـ.

الحدود المكانية: جامعة الحدود الشمالية - مدينة عرعر - بالمملكة العربية السعودية.

الحدود البشرية: طلاب وطالبات كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

الحدود الموضوعية: تحددت الدراسة بمتغيري: التفكير الإيجابي، الرضا عن الحياة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي؛ لملاءمته طبيعة الدراسة، وأهدافها؛ للكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي، والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، علاوة عن الكشف عن القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الحدود الشمالية، خلال الفصل الدراسي الأول للعام 1443/1444 هـ، وعددهم (1314) طالبًا وطالبة، منهم (379) طالبًا بنسبة (28.8%)، و (935) طالبةً بنسبة (71.2%).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (266) من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الحدود الشمالية، (80) طالباً، (186) طالبةً، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (19-25) عامًا، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

أدوات الدراسة:

مقياس التفكير الإيجابي: إعداد الطراونة

(2018)

يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، يتكون المقياس من (38) عبارة، موزعة إلى ثلاثة أبعاد، هي: [التوقعات الإيجابية نحو المستقبل (14) عبارة،

ألا وهي فئة طلاب الجامعة والتي يتم الاعتماد عليها في تقدم المجتمعات.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تمثلت الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في الخروج بنتائج، وتوصيات ربما تساعد متخذي القرار في المؤسسات التعليمية في التعرف على علاقة التفكير الإيجابي، بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وبالتالي يمكن من خلالها إعداد برامج إرشادية للتدريب على نمط التفكير الإيجابي، ما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية لطلبة الجامعة، علاوة عن إمكانية أن توجه الدراسة الحالية أنظار الباحثين لدراسة جوانب إيجابية في السلوك الإنساني، عوضاً عن الجوانب السلبية.

مصطلحات الدراسة:

التفكير الإيجابي:

هو "نمط من أنماط التفكير يستخدمه الفرد في تفسير الأحداث من حوله بالشكل الذي يساعده على توجيه مشاعره، وسلوكه توجيهاً إيجابياً يعينه على استثمار إمكانياته، وقدراته في حل المشكلات، والتكيف مع الأزمات بطريقة فاعلة". (سمكري، 2012، 4661)

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة الحالية.

الرضا عن الحياة:

هو "درجة تقييم الفرد لمستوى جودة حياته؛ ككل، أو بعض أبعاد الحياة التي يعيشها، ومدى تحقيق العمل لأهدافه المهنية، والفردية، وعلاقته مع الأصدقاء، والآخرين، من خلال استخدام مجموعة معايير ذاتية يضعها الفرد للحكم على حياته". (Gallegos et al., 2018, 383)

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

مفهوم الذات الإيجابي (0.89)، علاوة عن استخدام معامل ألفا كرونباخ؛ فبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (0.94)، ولبعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل (0.87)، ولبعد المشاعر الإيجابية (0.89)، ولبعد مفهوم الذات الإيجابي (0.84).

أمّا في الدراسة الحالية؛ فتم التحقق من الصدق من خلال الاتساق الداخلي؛ فتراوحت معاملات ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية ما بين (0.29 - 0.70)، وتراوحت معاملات ارتباط العبارات مع بعد التوقعات الإيجابية ما بين (0.23 - 0.79)، ومع بعد المشاعر الإيجابية ما بين (0.48 - 0.72)، ومع بعد مفهوم الذات الإيجابية ما بين (0.48 - 0.75)، ويوضح جدول (1) ما توصل إليه الباحث من نتائج قيم معاملات الارتباط:

المشاعر الإيجابية (11) عبارة، مفهوم الذات الإيجابي (13) عبارة]. وتتم الاستجابة على المقياس وفق مقياس ليكرت الخماسي: (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا)، وتُعطى الدرجات: (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وجميع عبارات المقياس إيجابية.

وتحقق معد المقياس الطراونة (2018) من صدقه من خلال الصدق الظاهري، وصدق البناء؛ فتراوحت معاملات ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية ما بين (0.37 - 0.82)، ومع البعد (0.39 - 0.82)، وقد أظهرت مؤشرات صدق جيدة، أما بالنسبة إلى ثبات المقياس؛ فتم استخدام طريقة إعادة الاختبار، فبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (0.92)، ولبعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل (0.91)، ولبعد المشاعر الإيجابية (0.93)، ولبعد

الجدول (1)

معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية والبعد التي تنتمي إليه (ن=85)

معامل الارتباط		رقم العبارة	معامل الارتباط		رقم العبارة	معامل الارتباط		رقم العبارة
الدرجة الكلية	الذات الإيجابية		الدرجة الكلية	المشاعر الإيجابية		الدرجة الكلية	التوقعات الإيجابية	
.478**	.566**	26	.587**	.624**	15	.536**	.669**	1
.654**	.587**	27	.443**	.594**	16	.605**	.658**	2
.700**	.709**	28	.649**	.720**	17	.576**	.698**	3
.376**	.492**	29	.308**	.480**	18	.536**	.679**	4
.514**	.619**	30	.541**	.514**	19	.559**	.631**	5
.635**	.672**	31	.570**	.565**	20	.482**	.560**	6
.565**	.660**	32	.485**	.573**	21	.515**	.585**	7
.430**	.479**	33	.521**	.626**	22	.698**	.790**	8
.683**	.754**	34	.541**	.567**	23	.353**	.328**	9
.405**	.521**	35	.560**	.601**	24	.382**	.410**	10
.398**	.535**	36	.564**	.529**	25	.479**	.487**	11
.577**	.612**	37				.293**	.231*	12
.570**	.499**	38				.426**	.478**	13
						.508**	.528**	14

** دالة عند مستوى 0.01

التحليل العاملي الاستكشافي، حيث أظهرت النتائج أن المقياس يتكون من خمسة أبعاد، هي: بعد الأصدقاء، وبعد الأسرة، وبعد الجامعة، وبعد بيئة الحياة، وبعد الذات.

وفي البيئة العربية قامت المومني (2019) بالتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري، والصدق البنائي؛ فتبين أن المقياس يتمتع بنتائج مقبولة من حيث الصدق.

أما في الدراسة الحالية؛ فتم التحقق من الصدق من خلال الاتساق الداخلي؛ فتراوحت معاملات ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية لبعده الأصدقاء ما بين (0.42-0.73)، ومع الدرجة الكلية لبعده الأسرة ما بين (0.76-0.90)، ومع الدرجة الكلية لبعده الجامعة ما بين (0.57-0.83)، ومع الدرجة الكلية لبعده بيئة الحياة ما بين (0.44-0.78)، ومع الدرجة الكلية لبعده الذات ما بين (0.60-0.88)، وتراوحت معاملات ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.17-0.63)، وجميع معاملات الارتباط بين بنود مقياس الرضا عن الحياة، والدرجة الكلية هي معاملات دالة إحصائياً عدا العبارة رقم (32)، التي لم يصل ارتباطها بالدرجة الكلية إلى مستوى الدلالة الإحصائية، لذا تقرر استبعاد هذه العبارة من المقياس؛ ليصبح عدد العبارات (40) عبارة، وتشير البيانات الواردة في جدول (3،2) إلى ما أسفرت عنه هذه الخطوة من نتائج.

ويتضح من الجدول (1) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية والبعده الذي تنمي إليه درجات مقبولة ودالة إحصائياً، ويشير ذلك إلى الاتساق الداخلي للمقياس، وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي. وأما بالنسبة إلى ثبات المقياس؛ فتم استخدام معامل ألفا كرونباخ، وبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (0.92)، وبعده التوقعات الإيجابية نحو المستقبل (0.82)، وبعده المشاعر الإيجابية (0.80)، وبعده مفهوم الذات الإيجابي (0.84).

مقياس الرضا عن الحياة: إعداد/ Huebner, (2001) ترجمة/ المومني (2019)

يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى درجة الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، ويتكون المقياس من (41) عبارة، موزعة في خمسة أبعاد، هي: [الأصدقاء (9) عبارات، الأسرة (7) عبارات، الجامعة (8) عبارات، بيئة الحياة (9) عبارات، الذات (8) عبارات]. وتتم الاستجابة على عبارات المقياس وفق مقياس ليكرت الخماسي: (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة)، وتُعطى الدرجات (1-2-3-4-5) للعبارات الموجبة، والدرجات (1-2-3-4-5) للعبارات السالبة، حيث تشمل العبارات السالبة في المقياس الأرقام التالية: (2، 6، 7، 17، 19، 20، 26، 28، 29، 32).

وللتحقق من صدق المقياس بصورته الأصلية من قبل Huebner (2001) تم استخدام

الجدول (2)

معاملات الارتباط بين العبارة والبعده الذي تنتمي إليه (ن=85)

بعد الذات		بعد بيئة الحياة		بعد الجامعة		بعد الأسرة		بعد الأصدقاء	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
.694**	34	.448**	25	.620**	17	.757**	10	.608**	1
.778**	35	.701**	26	.582**	18	.774**	11	.521**	2
.876**	36	.619**	27	.587**	19	.773**	12	.606**	3
.789**	37	.783**	28	.569**	20	.811**	13	.599**	4

.842**	38	.664**	29	.802**	21	.802**	14	.421**	5
.723**	39	.559**	30	.831**	22	.807**	15	.541**	6
.617**	40	.612**	31	.569**	23	.898**	16	.644**	7
.599**	41	.439**	32	.732**	24			.730**	8
		.683**	33					.682**	9

** دالة عند مستوى 0.01

ويتضح من الجدول (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه درجات مقبولة ودالة إحصائياً، ويشير ذلك إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

الجدول (3)

معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية (ن = 85)

بعد الذات		بعد بيئة الحياة		بعد الجامعة		بعد الأسرة		بعد الأصدقاء	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
.493**	34	.504**	25	.531**	17	.496**	10	.448**	1
.416**	35	.512**	26	.443**	18	.545**	11	.273*	2
.572**	36	.530**	27	.481**	19	.541**	12	.408**	3
.484**	37	.576**	28	.462**	20	.480**	13	.401**	4
.592**	38	.451**	29	.380**	21	.525**	14	.399**	5
.369**	39	.561**	30	.461**	22	.643**	15	.290**	6
.389**	40	.559**	31	.368**	23	.626**	16	.308**	7
.430**	41	0.167	32	.391**	24			.448**	8
		.723**	33					.472**	9

** دالة عند مستوى 0.01

كما تم استخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ؛ فبلغ معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس (0.88)، وتراوحت معاملات الثبات للأبعاد ما بين (0.82-0.94).

وفي الدراسة الحالية استخدم الباحث طريقة معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياس حيث بلغ معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس (0.89)، وتراوحت معاملات الثبات للأبعاد ما بين (0.75-0.90)، وجميع تلك القيم مقبولة لاستخدام المقياس، ما يعني تمتع المقياس بجميع عباراته، وعددها (40)، بدرجة مرتفعة من الثبات، وأنه صالح للتطبيق على العينة النهائية.

ويتضح من الجدول (3) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة مرتفعة، وموجبة، ودالة، عدا العبارة رقم (32) لم يصل ارتباطها بالدرجة الكلية إلى مستوى الدلالة الإحصائية، لذا استُبعدت من المقياس؛ ليصبح عدد العبارات (40) عبارة، ويشير ذلك إلى الاتساق الداخلي للمقياس وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي.

ولثبات المقياس بصورته الأصلية، تم استخدام معامل ألفا كرونباخ؛ للتحقق من ثبات المقياس، حيث بلغ معامل الثبات (0.87)، وتم التحقق من ثبات المقياس عند المومني (2019) باستخدام طريقة إعادة التطبيق؛ فبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (0.89)، وتراوحت معاملات الثبات للأبعاد ما بين (0.83-0.95)،

ونصه: "هل توجد علاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؟". وللاجابة عن هذا السؤال، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي (الأبعاد-الدرجة الكلية)، والرضا عن الحياة (الأبعاد-الدرجة الكلية)، وفيما يلي عرض النتائج.

التحليل الإحصائي:

تم استخدام اختبار معامل ارتباط بيرسون؛ للإجابة عن التساؤل الأول، وتحليل الانحدار المتعدد؛ للإجابة عن التساؤلات: من الثاني، إلى السابع.

نتائج الدراسة:

نتائج السؤال الأول ومناقشته:

الجدول (4)

مصفوفة الارتباط بين التفكير الإيجابي (الأبعاد-الدرجة الكلية) والرضا عن الحياة (الأبعاد-الدرجة الكلية) ن=266

الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	الذات	بيئة الحياة	الجامعة	الأسرة	الأصدقاء	
.578**	.495**	.419**	.411**	.528**	.195**	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل
.487**	.353**	.366**	.359**	.447**	.187**	المشاعر الإيجابية
.543**	.470**	.368**	.368**	.505**	.221**	مفهوم الذات الإيجابي
.597**	.489**	.427**	.421**	.549**	.224**	الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي

** دالة عند مستوى 0.01

- وجود علاقة ارتباطية موجبة، ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي، وجميع أبعاد الرضا عن الحياة، وكذلك مع الدرجة الكلية للرضا عن الحياة.

أشارت نتائج السؤال الأول إلى وجود علاقة موجبة، ودالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي، والرضا عن الحياة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسات كل من (رخا وآخرون، 2021؛ صالحين، 2017؛ عبدالرحمن، 2015؛ محمد، 2020؛ Supervía et al. 2020; Wong, 2012) Jung et al. 2007; التي توصلت إلى وجود ارتباط بين التفكير الإيجابي، وبين الرضا عن الحياة.

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل؛ كأحد أبعاد الرضا عن الحياة؛ وكذلك مع الدرجة الكلية للرضا عن الحياة.

يتضح من الجدول (4) ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة، ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين بعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل؛ كأحد أبعاد التفكير الإيجابي، وجميع أبعاد الرضا عن الحياة، وكذلك مع الدرجة الكلية للرضا عن الحياة.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة، ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين بعد المشاعر الإيجابية؛ كأحد أبعاد التفكير الإيجابي، وجميع أبعاد الرضا عن الحياة، وكذلك مع الدرجة الكلية للرضا عن الحياة.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة، ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين بعد مفهوم الذات الإيجابي؛ كأحد أبعاد التفكير الإيجابي، وجميع أبعاد الرضا عن الحياة، وكذلك مع الدرجة الكلية للرضا عن الحياة.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن مفهوم الذات الإيجابي، الذي يشير إلى الصورة الإيجابية التي يحملها الفرد عن ذاته، يؤدي إلى تمتع الفرد بمستوى مرتفع من تقدير الذات، والكفاءة الذاتية؛ أي تزداد ثقة الفرد في قدرته على تحقيق النجاح في أي مهمة، وعلى أي مستوى، وفي أي مجال من مجالات الحياة، مثل: الأصدقاء، والأسرة، والجامعة، والذات، والبيئة المعيشية، والحياة؛ ككل. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة، ودالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي، وجميع أبعاد الرضا عن الحياة، وكذلك مع الدرجة الكلية للرضا عن الحياة. ويفسر الباحث ذلك في ضوء أن التفكير الإيجابي بجميع مكوناته محرك رئيس للعديد من سلوكيات الفرد، ودافع لتبني استراتيجيات مواجهة للاضطرابات النفسية والانفعالية، ما يجلب الشعور بالأمل، والتفاؤل، ما يُنتج شعوراً بالسعادة في مختلف مجالات الحياة.

نتائج السؤال الثاني ومناقشته:

ونصه: "هل يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة (الدرجة الكلية) من خلال أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة؟". وللإجابة عن هذا السؤال، قام الباحث بإجراء تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي؛ للتحقق من إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال أبعاد التفكير الإيجابي.

الجدول (5)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لأبعاد التفكير على الرضا عن الحياة (الدرجة الكلية).

المتغير المستقل	المتغير التابع	الثابت	R	معامل التحديد R ²	B معامل الانحدار	قيمة "ف"	دلالة "ف"	قيمة "ت"	دلالة "ت"
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	الرضا عن الحياة (الدرجة الكلية)	59.186	.578	0.332	1.658	132.475	.000	11.510	0.000

ذلك أن متغير التوقعات الإيجابية نحو المستقبل؛ كأحد أبعاد التفكير الإيجابي فسر ما نسبته (33.2٪) من التباين في الرضا عن الحياة (الدرجة

ويعزو الباحث ذلك إلى أن التوقعات الإيجابية نحو المستقبل تحسن مستويات الأمل، والتفاؤل لدى الطلاب، وهو ما يساعد في تبني استراتيجيات مواجهة إيجابية فعالة ساعدتهم في التغلب على التحديات والضغوط النفسية، مما أدى إلى الشعور بالرضا، والسعادة سواء على مستوى الأصدقاء، أو الأسرة، أو الجامعة، أو الذات، أو بيئة الحياة، أو الحياة بشكل عام.

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة، ودالة إحصائياً بين بعد المشاعر الإيجابية؛ كأحد أبعاد التفكير الإيجابي، وجميع أبعاد الرضا عن الحياة، وكذلك مع الدرجة الكلية للرضا عن الحياة.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن المشاعر الإيجابية، مثل: السعادة، والتفاؤل، والأمل تساعد الطلاب على تكوين نظرة إيجابية لكل ما يحيط بهم، مع تجنب، وانخفاض المشاعر السلبية لديهم، ما يؤدي إلى تمتعهم بذخيرة قوية من رأس المال النفسي، ما يحقق لهم النجاح في جميع مجالات الرضا عن الحياة.

وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة، ودالة إحصائياً بين بعد مفهوم الذات الإيجابي؛ كأحد أبعاد التفكير الإيجابي، وجميع أبعاد الرضا عن الحياة، وكذلك مع الدرجة الكلية للرضا عن الحياة.

يتضح من الجدول (5) أنه توجد دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لمعامل انحدار الرضا عن الحياة، وكانت ($R^2 = 0.332$)، ويعني

النفسي، المتمثلة في المرونة، والتفاؤل، والأمل لدى الطلاب، ما يساعد في تبني إستراتيجيات مواجهة إيجابية تساعدهم في إدراك مشاعر السعادة، ما يحسّن الرضا عن الحياة بشكل عام. نتائج السؤال الثالث ومناقشته:

ونصه: "هل يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة (بعد الأصدقاء) من خلال أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة؟".

وللإجابة عن هذا السؤال، تم إجراء تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي؛ للتحقق من إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة (بعد الأصدقاء) من خلال أبعاد التفكير الإيجابي.

الجدول (6)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لأبعاد التفكير على الرضا عن الحياة (بعد الأصدقاء).

المتغير المستقل	المتغير التابع	الثابت	R	معامل التحديد R ²	B معامل الانحدار	قيمة "ف"	دلالة "ف"	قيمة "ت"	دلالة "ت"
مفهوم الذات الإيجابي	الأصدقاء	27.976	.221	0.045	0.165	13.543	.000	3.680	0.000

بالتقدير والاحترام، ويجدون ذلك في تكوين الأصدقاء عبر تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الجيدة، حيث توفر العلاقات مع الأصدقاء حس الانتماء لمجموعة اجتماعية تعزز الرضا عن الحياة، كما يمكن تفسير انخفاض نسبة التباين المفسر إلى أن هناك عوامل أخرى متعددة، وغيرها من العوامل يمكنها الإسهام في الشعور بالرضا عن الأصدقاء.

نتائج السؤال الرابع ومناقشته:

ونصه: "هل يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة (بعد الأسرة) من خلال أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة؟".

وللإجابة عن هذا السؤال، تم إجراء تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي للتحقق من إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة (بعد الأسرة) من خلال أبعاد التفكير الإيجابي.

الكلية)، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

الرضا عن الحياة (الدرجة الكلية) = $9.186 + 1.658 \times$ التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية نحو المستقبل).

أي أنه كلما ارتفعت درجة التوقعات نحو المستقبل، ارتفعت درجة الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، وتشير هذه النتيجة إلى أن هناك قدرة تنبؤية لدرجة بعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل بالرضا عن الحياة (الدرجة الكلية)، حيث يمكن تفسير ذلك من خلال أن مكونات التفكير الإيجابي بما يتضمنه من توقعات إيجابية نحو المستقبل، تعمل على تحسين مكونات رأس المال

يتضح من الجدول (6) أنه توجد دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لمعامل انحدار الرضا عن الحياة (بعد الأصدقاء). وكانت ($R^2 = 0.045$) ويعني ذلك أن متغير التفكير الإيجابي (مفهوم الذات الإيجابي) يفسر ما نسبته (4.5%) من التباين في الرضا عن الحياة (بعد الأصدقاء)، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

الرضا عن الحياة (بعد الأصدقاء) = $27.976 + 0.165 \times$ التفكير الإيجابي (مفهوم الذات الإيجابي).

أي أنه كلما ارتفعت درجة مفهوم الذات الإيجابي، ارتفعت درجة الرضا عن الأصدقاء لدى طلاب الجامعة، وتشير هذه النتيجة إلى أن هناك قدرة تنبؤية لدرجة بعد مفهوم الذات الإيجابي بالرضا عن الأصدقاء. ويعزو الباحث ذلك في ضوء أن الأفراد الذين لديهم مفهوم ذات إيجابي يعتقدون أنهم ذو قيمة وأهمية وأنهم جديرون

الجدول (7)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لأبعاد التفكير على الرضا عن الحياة (بعد الأسرة).

المتغير المستقل	المتغير التابع	الثابت	R	معامل التحديد R ²	معامل B الانحدار	قيمة "ف"	دلالة "ف"	قيمة "ت"	دلالة "ت"
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	الأسرة	7.008	.528	0.276	0.401	101.907	.000	10.095	0.000

المستقبل بالرضا عن الأسرة. ويعزو الباحث ذلك إلى امتلاك الفرد للتوقعات الإيجابية نحو المستقبل يساعده على تبني أساليب تبعث على الأمل، والتفاؤل، والقدرة على تحقيق النجاح، ما يسبب الشعور بالسعادة في تكوين الأسرة عبر تكوين نواة مجتمعية توفر الاستقرار للفرد، وتدعمه نحو مواصلة النجاح، ما يعزز الرضا عن الأسرة. نتائج السؤال الخامس ومناقشته:

ونصه: "هل يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة (بعد الجامعة) من خلال أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة؟".

وللإجابة عن هذا السؤال، تم إجراء تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي للتحقق من إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة (بعد الجامعة) من خلال أبعاد التفكير الإيجابي.

يتضح من الجدول (7) أنه يوجد دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لمعامل انحدار الرضا عن الحياة (بعد الأسرة)، وكانت $R^2 = 0.276$ (0.276) ويعني ذلك أن متغير التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية نحو المستقبل) يفسر ما نسبته (27.6%) من التباين في الرضا عن الحياة (بعد الأسرة)، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

الرضا عن الحياة (بعد الأسرة) = 7.008 + 0.401 × التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية نحو المستقبل).

أي أنه كلما ارتفعت درجة التوقعات نحو المستقبل، ارتفعت درجة الرضا عن الأسرة لدى طلاب الجامعة، وتشير هذه النتيجة إلى أن هناك قدرة تنبؤية لدرجة بعد التوقعات الإيجابية نحو

الجدول (8)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لأبعاد التفكير على الرضا عن الحياة (بعد الجامعة).

المتغير المستقل	المتغير التابع	الثابت	R	معامل التحديد R ²	معامل B الانحدار	قيمة "ف"	دلالة "ف"	قيمة "ت"	دلالة "ت"
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	الجامعة	2.989	.411	0.165	0.400	53.525	.000	7.316	0.000

الجامعة)، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

الرضا عن الحياة (بعد الجامعة) = 2.989 + 0.400 × التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية نحو المستقبل).

يتضح من الجدول (8) أنه يوجد دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لمعامل انحدار الرضا عن الحياة (بعد الجامعة) وكانت $R^2 = 0.165$ (0.165) ويعني ذلك أن متغير التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية نحو المستقبل) يفسر ما نسبته (16.5%) من التباين في الرضا عن الحياة (بعد

التحديات الأكاديمية، التي تتطلب التحلي بالمتابعة، والعزم الأكاديمي، ما يؤدي إلى الشعور بالسعادة لدى الطالب.

نتائج السؤال السادس ومناقشته:

ونصه: "هل يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة (بعد بيئة الحياة) من خلال أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة؟".

وللإجابة عن هذا السؤال، تم إجراء تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي للتحقق من إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة (بعد بيئة الحياة) من خلال أبعاد التفكير الإيجابي.

الجدول (9)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لأبعاد التفكير على الرضا عن الحياة (بعد بيئة الحياة).

المتغير المستقل	المتغير التابع	الثابت	R	معامل التحديد R ²	B معامل الانحدار	قيمة "ف"	دلالة "ف"	قيمة "ت"	دلالة "ت"
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	بيئة الحياة	5.543	.419	0.172	0.376	56.172	.000	7.495	0.000

أساليب ملائمة للتعامل مع كل ما يحيط به في بيئة العمل، أو الأسرة، أو الجامعة، عبر تبني مفردات رأس المال الاجتماعي، ممثلة في علاقات اجتماعية إيجابية تراعي المرونة، ومواجهة الضغوطات الناتجة عن الدخول في هذه العلاقات، ما يسبب الشعور بالسعادة، ما يعزز الرضا عن الحياة في البيئة التي يعيش فيها الفرد.

نتائج السؤال السابع ومناقشته:

ونصه: "هل يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة (بعد الذات) من خلال أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة؟".

وللإجابة عن هذا السؤال، تم إجراء تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي للتحقق من إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة (بعد الذات) من خلال أبعاد التفكير الإيجابي.

أي أنه كلما ارتفعت درجة التوقعات نحو المستقبل، ارتفعت درجة الرضا عن الحياة في الجامعة لدى طلاب الجامعة، وتشير هذه النتيجة إلى أن هناك قدرة تنبؤية لدرجة بعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل بالرضا عن الحياة في الجامعة، ويعزو الباحث ذلك إلى أن امتلاك الفرد للتوقعات الإيجابية نحو المستقبل ينمي لديه القدرة على مواجهة الآثار السلبية للضغط النفسي؛ فالشخص الذي يستخدم التفكير الإيجابي سيكون أقل عرضة للأحداث الضاغطة، التي تتعدد مصادرها داخل الجامعة، مثل: المسؤولية عن التعلم، والاستقلالية عن الأسرة، ومواجهة

يتضح من الجدول (9) أنه يوجد دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لمعامل انحدار الرضا عن الحياة (بعد بيئة الحياة)، وكانت $R^2 = 0.172$ (0.172) ويعني ذلك أن متغير التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية نحو المستقبل) فسر ما نسبته (17.2%) من التباين في الرضا عن الحياة (بعد بيئة الحياة)، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الرضا عن الحياة (بعد بيئة الحياة)} = 5.543 + 0.376 \times \text{التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية نحو المستقبل)}$$

أي أنه كلما ارتفعت درجة التوقعات نحو المستقبل، ارتفعت درجة الرضا عن بيئة الحياة لدى طلاب الجامعة، وتشير هذه النتيجة إلى أن هناك قدرة تنبؤية لدرجة بعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل بالرضا بيئة الحياة التي يعيش فيها الفرد، ويعزو الباحث ذلك إلى امتلاك الفرد للتوقعات الإيجابية نحو المستقبل يساعده على تبني

الجدول (10)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لأبعاد التفكير على الرضا عن الحياة (بعد الذات).

المتغير المستقل	المتغير التابع	الثابت	R	معامل التحديد R ²	معامل الانحدار B	قيمة "ف"	دلالة "ف"	قيمة "ت"	دلالة "ت"
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	الذات	15.953	.495	0.242	0.328	85.618	.000	9.253	0.000

2. عقد الدورات، وورش العمل الهادفة إلى تنميته مفهوم الذات الإيجابي، والتوقعات الإيجابية لدى الطلاب، ما يؤدي إلى رضا الطلاب عن ذاتهم، ما ينعكس على تنمية كفاءتهم الذاتية، وبالتالي ثقتهم في القيام بمهامهم الأكاديمية المستقبلية بنجاح.
3. تضمين الأنشطة غير الصفية المصاحبة للمقررات الدراسية، أنشطة تنطوي على تنمية التوقعات الإيجابية للمستقبل الأكاديمي، والمهني، لدى طلاب الجامعة.
4. إجراء دراسات تتناول العوامل الوسيطة في العلاقة بين التفكير الإيجابي، والرضا عن الحياة.
5. إجراء دراسة مماثلة على طلاب التعليم ما قبل الجامعي.
6. إجراء دراسات تتناول العوامل الديموغرافية المعدلة، مثل: النوع، والتخصص، في العلاقة بين التفكير الإيجابي، والرضا عن الحياة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- رخا، هاني ويونس، ربيع والكبير، أحمد (2021). الإيجابية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة التربية، جامعة الأزهر، كلية التربية،* 190(5)، 289-325.
- سمكري، أزهار ياسين (2021). التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا وعلاقته بفاعليات الأنا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية لدى عينة من الأفراد في المجتمع السعودي، *المجلة التربوية، كلية التربية جامعة سوهاج.* 11(91)، 4658-4692.

يتضح من الجدول (10) أنه يوجد دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لمعامل انحدار الرضا عن الحياة (بعد الذات) حيث بلغت $R^2 = 0.242$ ويعني ذلك أن المتغير أبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية نحو المستقبل) فسرا ما نسبته (24.2%) من التباين في الرضا عن الحياة بعد الذات، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الرضا عن الحياة (بعد الذات)} = 15.953 + 0.328 \times \text{التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية نحو المستقبل)}.$$

أي أنه كلما ارتفعت درجة التوقعات نحو المستقبل، ارتفعت درجة الرضا عن الذات لدى طلاب الجامعة، وتشير هذه النتيجة إلى أن هناك قدرة تنبؤية لدرجة بعد التوقعات الإيجابية نحو المستقبل بالرضا عن الذات، ويعزو الباحث ذلك إلى امتلاك الفرد للتوقعات الإيجابية نحو المستقبل ينتج عنه صورة واضحة من تبني سلوكيات إيجابية مزوده بأساليب مواجهة ضغوط فعالة، وناجحة، مما يساعد في تنمية معتقدات الفعالية الذاتية لدى الفرد، الأمر الذي يؤدي إلى تحسن تقدير الذات، وتكوين مفهوم ذات إيجابي، ما يسبب الشعور بالسعادة، وبالتالي تعزيز الرضا عن الذات.

التوصيات والمقترحات:

1. توجيه الجهود نحو تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، من خلال عقد الدورات التدريبية، والبرامج الإرشادية، ما يؤدي إلى تنمية الرضا عن الحياة لدى الطلاب.

- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 59-77.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43.
- Diener, E., Diener, M., (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and selfesteem. *Culture and Well-Being*. 38, 71–91.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Larsen, R.J. (1993). *The experience of emotional well-being*. In: Lewis, M., Haviland, J.M. (Eds.), *Handbook of Emotions*. Guilford Press, pp.
- Fandokht, M. F., Sa'dipour, I., & Ghawam, S. I. (2014). The study of the effectiveness of positive thinking skills on reduction of students' academic burnout in first grade high school male students. *Indian Journal of Science Research*, 4(6), 228–236.
- Gallegos, W., Chau, J. & Caycho-Rodriguez, T. (2018). Satisfaction with life in high school students from Arequipa. *Propositos Y Representaciones*, 6 (1), 351-407.
- Huebner, S. (2001). *Manual for the Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale*. USA: University of South Carolina.
- Jung, j. Y., Oh, Y. H., Oh, K. S., Suh, D. W., Shin, Y. C., & Kim, H. J. (2007). Positive-Thinking and Life Satisfaction amongst Koreans. *Yonsel Medical Journal*, 48(3), 371-378.
- Jung, j. Y., Oh, Y. H., Oh, K. S., Suh, D. W., Shin, Y. C., & Kim, H. J. (2007). Positive-Thinking and Life Satisfaction amongst Koreans. *Yonsel Medical Journal*, 48(3), 371-378.
- Koivumaa-Honkanen, H., Honkanen, R., Viinamäki, H., Heikkilä, K., Kaprio, J., & Koskenvuo, M. (2001). Life satisfaction and suicide: A 20-year follow-up study. *American Journal of Psychiatry*, 158(3), 433–439.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- Lightsey, O. R., Jr., & Boyraz, G. (2011). Do positive thinking and meaning mediate the positive affect—Life satisfaction relationship?. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(3), 203–213. <https://doi.org/10.1037/a0023150>
- Mohamed, M. (2020). Positive thinking and its relationship to self-esteem and life satisfaction for university female students in Kingdom of Saudi Arabia (In Arabic). *Journal of Arab Studies In Education & Psychology*, 199: 71-94.
- Naseem, Z., & Khalid, R. (2010). Positive thinking in coping with stress and health outcomes: Literature
- صالحين، دعاء إبراهيم (2017). *التفكير الإيجابي، وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي*، [رسالة ماجستير غير منشورة] ، جامعة عين شمس.
- الطراونة، ديابا أحمد (2018). *النكاء الناجح وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة مؤتة*، [رسالة ماجستير، جامعة مؤتة] قاعدة معلومات دار المنظومة.
- <http://search.mandumah.com/Record/974993>
- عبدالرحمن، حنان (2015). *التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، مجلة التربية، جامعة الأزهر، كلية التربية، 166(2)، 72-143*.
- محمد، منيرة (2020). *التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدي طالبات المرحلة الجامعية بالمملكة العربية السعودية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع199، 71-94*.
- المومني، سوسن أحمد (2019). *القدرة التنبؤية للتوافق النفسي الاجتماعي والصلابة النفسية بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة اليرموك*. [رسالة دكتوراه، جامعة اليرموك] قاعدة معلومات دار
- <http://search.mandumah.com/Record/1122261>

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

- Abdel Rahman, Hanan (2015). Positive thinking among young people and its relationship to some psychological variables (In Arabic). *Al-Azhar Journal of Education*, 166(2). 72-143.
- Almomany, S. A. (2019). *Predictive Ability of Psycho-Social Adjustment and Psychological Hardiness in Life Satisfaction for College of Education Students at Yarmouk University* (In Arabic). [Doctoral dissertation, Yarmouk University]. Dar Al-Manzma Database.
- <http://search.mandumah.com/Record/1122261>.
- Al-Tarawneh, D. A. (2018). *The Relationship Between Successful Intelligence And Positive Thinking A Sample Of Mutah University* (In Arabic). [Master Thesis, Mutah University] Dar Al-Manzma Database.
- <http://search.mandumah.com/Record/974993>.
- Bekhet, A. K., & Zauszniewski, J. A. (2013). Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale. *Western Journal of Nursing Research*, 35(8), 1074–1093.
- Campbell, A., (1981). *The Sense of Well-being in America: Recent Patterns and Trends*. McGraw-Hill, New York.

- Wong, S. (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment, *Learning and Individual Differences*, 22, 76–82.
- review. *Journal of Research and Reflections in Education*, 4(1), 42–61.
- Park, N., (2003). Building wellness to prevent depression. *Prevention & Treatment*, 6 (1), <http://dx.doi.org/10.1037/1522-3736.6.1.616c>, Article ID: 16c.
- Rakha, H., Younes, R., & Al-Kabeer, A. (2021). Positivity and Its Relationship with Life Satisfaction among High School Students(In Arabic). *Al-Azhar Journal of Education*, 190(5). 289-325.
- Ross, R., Wolf, L., Chiang-Hanisko, L., Tanaka, T., Takeo, K., Boonyanurak, P., Chaleoykitt, S., Saenyakul, P. (2015). Depression and its predictors among nursing students in four countries: USA, Thailand, Taiwan, Japan. *Journal of The Royal Rai Army Nurses*, 15(3), 195–201.
- Saleheen, D. E. (2017). *Positive thinking, in its relationship with perfectionism and life satisfaction among University students* (In Arabic). [Unpublished Master Thesis], Ain Shams University.
- Samikiri, A., (2021) The Relationship between Positive Thinking and Ego Virtues among Coronavirus Pandemic in Saudi Arabia (In Arabic). *Educational magazine, Journal of Education*, Sohag University, 11(91), 4658-4692.
- Sun, R. C. F., & Shek, D. T. L. (2012). Positive youth development, life satisfaction and problem behaviour among Chinese adolescents in HongKong: A replication. *Social Indicators Research*, 105(3), 541– 559.
- Supervía, U., Bordás, C. S., & Lorente, V. M. (2020). Exploring the Psychological Effects of Optimism on Life Satisfaction in Students: The Mediating Role of Goal Orientations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21):7887. doi: 10.3390/ijerph17217887.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(2), 320–333.
- Valois, R., Paxton, R., Zullig, K., Huebner, E.S. (2006). Life satisfaction and violent behaviors among middle school students. *Journal of Child and Family Studies*, 15, 695–707.
- Valois, R.F., Zullig, K.J., Huebner, E.S., Drane, J.W. (2004). Life satisfaction and suicide among high school adolescents. *Social Indicators Research*, 66, 81–105.
- Veenhoven, R., (1991). Is happiness relative?. *Social Indicators Research*. 24, 1–34.
- Wilburn, V. R., & Smith, D. E. (2005). Stress, self-esteem, and suicidal ideation in late adolescents. *Adolescence*, 40(157), 33–45.