

التفكير الإيجابي كمنبئ بجودة الحياة لدى طلبة قسم النفس و علوم التربية و الأروطوفونيا بجامعة
باتنة 1

Positive thinking as a predictor of quality of life with students of the Department of
Psychology, Educational Sciences and Orthofonia at the University of Batna 1

بوضياف نوال

بوريج فطيمة*

مخبر المهارات الحياتية

مخبر المهارات الحياتية

جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر

جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.

aoual.boudiaf@univ-msila.dz

Fatima.bourih@univ-msila.dz

تاريخ القبول : 2024/02/26

تاريخ الإستلام: 2024/01/30

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على مدى التنبؤ بجودة الحياة ، من خلال التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة وقد تكونت عينة الدراسة من 165 طالب وطالبة بقسم علم النفس جامعة باتنة -1- وتم استخدام المنهج الوصفي و بالاعتماد على مقياس التفكير الإيجابي ل أيوب سوماهورو (2019) ومقياس جودة الحياة لمهدي كاظم و محمود عبد الحليم منسي(2006) ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع في أبعاد التفكير الإيجابي وارتفاع مستويات أبعاد جودة الحياة، و باستخدام تحليل الانحدار البسيط تم التوصل إلى مساهمة التفكير الإيجابي في التنبؤ بجودة الحياة لدى عينة الدراسة.
الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي ، جودة الحياة ، طلبة الجامعة.

Abstract:

The current study aimed to identify the extent of predicting the quality of life, through positive thinking with university students. The study sample consisted of 165 male and female students in the Department of Psychology, University of Batna -1-, The descriptive approach was used based on the positive thinking scale of Ayub somahoro (2019) , and the quality of life scale of Mahdi Kazem and Mahmoud Abdel Halim Mansi (2006) , The results of the study found a high level in the dimensions of positive thinking and high levels of quality of life dimensions, Using simple regression analysis, the contribution of positive thinking in predicting the quality of life of the study sample was reached.

Keywords: Positive thinking, quality of life, university students.

مقدمة:

إن التطور الحديث لعلم النفس أضحى أكثر عناية واهتماماً بالسّمات الإيجابية ودراسة الشق الإيجابي للظاهرة النفسية والعناية بالفضائل الإنسانية ومكامن القوة البشرية وتقويتها وجعلها عاملاً وقائياً يعزز من مستويات الأداء الفردي بشكل إيجابي ويجعله أكثر فاعلية، و باعتبار طلبه الجامعة ركيزة أساسية لمستقبل المجتمعات وتطورها على مختلف الأصعدة وكون المرحلة الجامعية مرحلة انتقالية هامة في حياتهم، كان لزاماً تكوينهم وإعدادهم للتكيف الآمن والمتوازن مع الخبرات الجديدة والإسهام في انتقالهم من مجرد حل المشكلات إلى التسيير الذاتي للمشكلات ومن مجرد الحياة إلى متعة الحياة وجودتها من خلال الاستثمار الجيد والفعال لأهم الخصائص الإيجابية لديهم والتي على رأسها التفكير الإيجابي، لأنها عملية عقلية يسعى من خلالها الفرد لأعمال العقل وتوجيهه لحل المشكلات مما يسهم في تعزيز المناعة النفسية وجعل الحياة أكثر سعادة وجودة، بقبول الماضي وتقبل الحاضر والإقبال على المستقبل بأمل، وبالتالي يتعلم الفرد كيف يطور حياته بتفكير إيجابي تفاعلي يشعره بالسعادة والرضا والقبول والبحث عن الجوانب الإيجابية في الحياة.

ولقد أثارت جوانب التفكير الإيجابي اهتماماً كبيراً في البحوث والدراسات الحديثة التي يعنى بها علم النفس الإيجابي كنموذج "ماسلو" لتحقيق الذات ونموذج التفاؤل "لتايجر" ونموذج الثقة بالنفس "لجيلفور" ونموذج الصلابة النفسية "لكوباسا" حيث يشير سليجمان أن جوانب التفكير الإيجابي هي المصدر الرئيسي للسعادة والشعور بالرضا وأنها تساعد الفرد على تحقيق أهدافه ومواجهته للصعوبات. ويعد التفكير أعلى مستويات النشاط العقلي الذي يميز البشرية في زرع أساليب فكرية إيجابية تنمي أفكار ومعارف وخبرات تكيفية ملائمة لمختلف المواقف، تجعل الفرد أكثر تركيزاً وضبطاً لانفعالاته وتحكما وتوجيهاً لسلوكياته نحو تحقيق أهدافه المرجوة والتخطيط الجيد للمستقبل.

إذ يشير الطملأوي (2017) إلى أن التفكير الإيجابي نمط من التفكير المنطقي يقوّم أفكار ومعتقدات الفرد السلبية الهدامة ويتحكم فيها بتوجيهها نحو توقعات إيجابية ناجحة ويساعده على تكوين أنظمة تفكير وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاعلي يدعم حل المشكلات (ماجد آل دلهم، 2021، ص 2).

ولا يعني التفكير الإيجابي تجاهل الفرد للمواقف المجهدة، وإنما الفهم العميق لهذه المواقف وبأسلوب أكثر إيجابية ومرونة وفتحاً معرفياً تفاعلياً يبعث على القبول والرضا وتحمل المسؤولية، إذ أنه ليس الموقف ذاته من يخلق الصراع أو المشكلة وإنما كيفية إدراكنا وتفسيرنا للموقف هو من يحدد قدرتنا

على التعافي و حملنا على الشفاء و بلوغ مستويات عالية أو مقبولة من التكيف و التوازن و الشعور بالرفاه النفسي و السعادة و جودة الحياة.

ولا يخفى تأثير التفكير الإيجابي على مجالات الصحة النفسية والبدنية وممارسة الحياة الاجتماعية إذ لاحظت الباحثة أثناء ممارستها العيادية وجود مستويات مرتفعة من السلبية والإحباط و انتقاص الذات و مشاعر اليأس و محاولات الإنتحار لدى المفحوصين نظرا لفشلهم في استخدام مهارات التفكير الإيجابي و المبالغة في التفكير بسلبيات الماضي التي تدفعهم للقلق في الحاضر و الخوف من المستقبل و هذا ما تشير إليه دراسة (بلاخ, 2022) في أثر التفكير الإيجابي و التوجه نحو الحياة على خفض درجة قلق المستقبل و أن توظيف الأفكار الإيجابية له أثر قوي في خفض حالة التوتر وعدم الاطمئنان إذ أن نوع التفكير الذي نوظفه يحدد نوع السلوك الذي نسلكه فالشخص المتفائل يتعرض لمثل المواقف الصعبة التي يتعرض لها الشخص المتشائم ، غير أن المتفائل يكون أكثر إيجابية وأكثر توقعاً بحدوث الأفضل بعيداً عن تلك الأفكار السلبية التشاؤمية التي تبعث على القلق و الخوف من المستقبل.

وقد أشارت عدة دراسات (Ni Lejon .Yan,&Other) إلى أهمية وتأثير التدخلات القائمة على التفكير الإيجابي على العقل والجسد وتحسين جودة حياة المرضى بما فيها فترات الانتكاسة والألم المزمن والرفع من دافعيتهم النفسية والروحية وتعزيز قدراتهم الوظيفية الاجتماعية (Fan, X, Wang, &Other, 2023, p03) لذا يستوجب تغيير طريقة التفكير و توجيهها إيجابياً حيث أشارت شيلي تايلر (1989) إلى أن ما يميز البشر عن الكائنات الأخرى هو إنحيازهم القوي إلى التفكير بإيجابية (هبة محمد، 2022 ص.206).

إن معظم الثقافات ومختلف الفلسفات تراهن على أهمية الإيجابية وتناشد بقوتها في مقاومة التنبهات السلبية الشديدة التي قد تكون مصادرها ذاتية متعلقة بخصائص و سمات الشخصية أو بعوامل موضوعية متعلقة بنظامه الثقافية وبيئته الاجتماعية التي من شأنها أن تحسن وترفع من جودة الحياة كما أن الأفراد يسعون لتحقيق أحسن الظروف النفسية و الاجتماعية و الوصول لمستويات معتبرة من السعادة و الحياة الطيبة أو ما يعرف بجودة الحياة ، باعتبارها من القضايا المعاصرة في الرعاية الصحية و النفسية التي نالت اهتمام الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي.

وجودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد نظراً لتعدد وجهات المنظرين ، و اختلاف المعايير والعوامل النسبية التي يتبناها الأفراد في تقييم أهدافهم وكيفية إدراكهم وتصوراتهم لمعاني هذه الجودة ، و قد عرفتها منظمة الصحة العالمية: بأنها إدراك الفرد لمكانته في الحياة وفي المحتوى الثقافي والنظام القيمي الذي

يعيش فيه وفي علاقته بالأهداف والتوقعات والمعايير والاهتمامات ويتأثر بشكل معقد بالصحة البدنية والحالة النفسية والاجتماعية والعلاقة بالمستقبل الملحوظ ببيئته (عفاف سالم، 2022، ص74) .

وحدد RYFF وآخرون جودة الحياة على أنها إحساس إيجابي بالرفاهية ويتم رصده من خلال مؤشرات سلوكية لمستويات عالية من الرضا عن الذات والحياة بشكل عام والسعي نحو تحقيق أهداف ذات قيمة ومعنى مع إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخر إذ ترتبط جودة الحياة بالشعور العام بالسعادة والطمأنينة والهدوء النفسي (Al Rabadi, W. M., & Salem, R. K, 2018, p03) .

وفي اعتقاد الباحثة أن جودة الحياة في مظهرها تتمتع بمختلف الإشباعات وتحقيق الطموحات والإنجازات والأهداف المنشودة والاستقرار النفسي والصحي، المادي والاجتماعي ما يجعل الفرد يشعر بالسعادة والرفاهية والرضا والتمتع بحياته اليومية وفي جوهرها هي تحدي الأفكار السالبة ومقاومتها وعزلها من خلال آليات وميكانيزمات إيجابية نابعة من التوقع والإدراك والتفسير الإيجابي لمختلف المواقف حتى يتمكن من التوظيف الإيجابي والتوليف بين عناصر الجودة في مظهرها وجوهرها معاً فالجودة إذن هي قبول الماضي وتقبل الحاضر والإقبال على المستقبل في ظل استشراف فنيات التفكير الإيجابي.

ولما كانت جودة الحياة من صميم علم النفس الإيجابي كان لزاماً أن يكون التفكير الإيجابي منبثاً إيجابياً بها. وهذا ما تسعى الباحثة لإبرازه في الدراسة الحالية وبعد إطلاعها على التراث النظري والدراسات السابقة تبين ارتباط المتغيرين بزخم من المتغيرات التي تمس سمات وخصائص الشخصية في جوانبها النفسية، المعرفية، الصحية، الاجتماعية، التعليمية والثقافية..... وغيرها كالمرونة النفسية، الكفاءة الذاتية، الطموح، الدافعية للتعلم والإنجاز، السعادة والرفاه النفسي، الصحة العامة الرضا والتوجه نحو المستقبل، التعاطف مع الذات، الإبداع والتدفق النفسي..... وصولاً إلى التعميم الإيجابي. وقد توصلت بعض الدراسات العربية والأجنبية لوجود ارتباطات إيجابية بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة وتمتعهم بمستويات مرتفعة من التفكير الإيجابي مثل دراسة عيشة علة ونعيمة بوزاد (2016) على عينة مكونة من (200 طالب).

فيما توصلت دراسة مجدوب خيرة (2021) لعينة مكونة من (100 طالب و طالبة) ودراسة بن يحي بومدين (2021) لمعرفة نمط التفكير الإيجابي - السلبي في ضوء بعض المتغيرات وجودة الحياة لعينة مكونة من (400 طالب و طالبة) إلى سيادة نمط التفكير الإيجابي لدى الطلبة وعدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس ووجود فروق في مستوى جودة الحياة باختلاف نمط التفكير (إيجابي-سلبي) وقد أشارت

دراسته (فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطلبة) إلى فاعلية البرنامج في تنمية التفكير الإيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية . كما توصلت دراسة يمينة بوبعابة (2016) على عينة مكونة من 100 طالب إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي و جودة الحياة لدى العينة كما أن أكثر أبعاد جودة الحياة شيوعا كانت حسب الترتيب (جودة الحياة الأسرية و الإجتماعية ، جودة التعلم و الدراسة، جودة العواطف، جودة الصحة العامة ، جودة الشغل و الوقت).

أما دراسة (بوخياري، خنوش، 2016) على عينة قوامها 100 طالب و طالبة أشارت نتائجها إلى تميز العينة بمستوى عال من التفكير الإيجابي و عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الإناث و الذكور و في ضوء هذه النتائج أوصى الباحث بضرورة إعداد تدريبات تساعد على تنمية التفكير الإيجابي عند طلبة الجامعة . وفي دراسة مقارنة لاكتشاف بعض مظاهر التفكير الإيجابي كدراسة هبة محمد (2022) لدى عينتين من الطلاب السعوديين و المصريين بلغت (480 طالب و طالبة) وأسفرت نتائجها عن عدم وجود اختلاف بين طلاب الجامعتين في جوانب التفكير الإيجابي كما أشارت (Almeida, T. C., & Ifrim (2023) للخصائص القياسية لمقياس التفكير الإيجابي إلى وجود قيم عالية من الاتساق الداخلي و موثوقية المقياس. وفي علاقة وارتباط المتغيرين بمتغيرات أخرى متنوعة و متعددة وثيقة الصلة على سبيل المثال بالتعلم كدراسة (Man, & Soping., (2023) حول مساهمة مهارات التفكير الإيجابي في نتائج التعلم لدى الطلاب (24 طالب) و التي توصلت إلى وجود ارتباط إيجابي و علاقة طردية إيجابية بين التفكير الإيجابي و نتائج التعلم و في دراسة أخرى اتصلت بمتغير الرفاهية النفسية كدراسة ماجد ال دهم (2021) لدى (170 طالب) توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية و وجود %7.6 من التباين في الرفاهية النفسية من خلال إمكانية التنبؤ بالتفكير الإيجابي .

و في علاقة جودة الحياة بالرضا عن التخصص الدراسي ، الفضول المعرفي ، التوجه نحو المستقبل و علاقتها بالسمات الشخصية نجد دراسة ياسمينة زروق على عينة مكونة من (100) طالب و طالبة و لم تجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في جودة الحياة بإختلاف التخصص أما دراسة خرموش سميرة (2022) لدى عينة مكونة من (180 طالب و طالبة) توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الفضول المعرفي و جودة الحياة ، و في دراسة دويدة أسيا (2023) على عينة قوامها (312 طالب و طالبة) توصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية لجودة الحياة و درجة التوجه نحو المستقبل و عن الدراسات التي تناولت مستويات الجودة و الصحة

نجد دراسة نعيمة براج وعزوز كتفي على عينة مكونة من (110 طالبا) عبرت نتائجها أن مستوى الجودة لدى عينة الدراسة كان متوسطا ولا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس وبخصوص مستوى الجودة الصحية تبرز دراسة نادية عايدي (2019) التي توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة الصحية المرتبطة بالصحة العامة كان متوسطا لدى (100 طالب وطالبة) وعدم وجود فروق دالة إحصائية في جودة الحياة الصحية تعزى لمتغيري الجنس والمستوى التعليمي وفي دراسة أجنبية وثيقة الصلة بالصحة والتفكير الإيجابي نجد دراسة Fan, X., Wang, M., & Cui, X. S. (2023) حول آثار تدخل التفكير الإيجابي على المشاعر السلبية ونوعية الحياة لعينة من البالغين وتوصلت إلى تحسين وارتفاع جودة الحياة النفسية والصحية في ضوء تدخلات التفكير الإيجابي.

وفي دراسات أجنبية متعلقة بالتنبؤ بجودة الحياة كدراسة Khan, M. J., Younas, T., & Ashraf, S (2021) التي هدفت لمعرفة مدى التنبؤ بجودة الحياة من خلال أساليب حل المشكلات لعينة مكونة من (150 طالب) تم اختيارهم من جامعات مختلفة وباستخدام مقياس الرضا عن الحياة واستبيان أسلوب حل المشكلات لقياس أنماط التفكير والقدرة على حل المشكلات وقد بينت نتائج الدراسة أن أسلوب التفكير في حل المشكلات يؤدي لزيادة الرضا عن الحياة وأن جودة الحياة والرفاه النفسي مرتبطان بمهارات التفكير في حل المشكلات وغالبا هذا يبعث على الإيجابية والكفاءة والإنتاجية وكذا دراسة Miguel, A. D. Q. C., Tempski, P., Kobayasi, R., Mayer, F. B., & Martins, M. A. (2021) التي تهدف إلى استكشاف العوامل المنبئة بجودة الحياة لدى 1350 طالب من مختلف المراكز الطبية واستخدام منصة الكترونية وتطبيق استبيان تم إنشاؤه لتقييم جودة الحياة ومقاييس أخرى مثل مقياس القلق، مقياس بيك للاكتئاب، مقياس المرونة وأظهرت النتائج أن البعد الأكثر أهمية في التنبؤ بجودة الحياة تمثل في الصحة البدنية كما تبين أن عامل شغل الوقت وإدارته مرتبط بالتنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الطب الذين يديرون أوقات فراغهم بأنشطة أخرى وقد بينت أن إدارة الوقت تلعب دورا وقائيا في تحسين جودة الحياة .

وكون الطلبة يواجهون مختلف الوضعيات الضاغطة التي تعرقل جودة حياتهم اليومية وتفرض عليهم توليد آليات المقاومة كالتفكير الإيجابي لمواجهةها. تأتي الدراسة الحالية للبحث في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة من خلال تفكيرهم الإيجابي وتبلور إشكالية الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة جامعة باتنة ؟
- ما مستوى جودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة باتنة؟

- هل التفكير الإيجابي منبئ بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة باتنة؟
1. فرضيات الدراسة :

- نتوقع أن مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة مرتفع
- نتوقع أن مستوى جودة الحياة لدى عينة الدراسة مرتفع
- التفكير الإيجابي منبئ بجودة الحياة لدى عينة الدراسة

2 أهمية الدراسة:

يعتبر التفكير الإيجابي وجودة الحياة من المتغيرات الحديثة في علم النفس الإيجابي الذي أولى عناية بالسيكولوجية الإيجابية و دورها البالغ في التنمية الشاملة و الرقي الإنساني و تعتبر الدراسة الحالية إضافة في المجال الأكاديمي الجامعي من خلال التركيز على متغيرين أساسيين و ضروريين في حياة الطالب الجامعي للرفع من مناعته النفسية و تمكينه من التوجه الإيجابي في تحقيق آفاقه المستقبلية بتوظيفات ايجابية و أكثر تفاعلية .

3 أهداف الدراسة :

- الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي لدى العينة .
- الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى العينة .
- معرفة مدى إسهام التفكير الإيجابي في التنبؤ بجودة الحياة لدى العينة

4 التعاريف النظرية والتطبيقية للدراسة :

4.1 التفكير الإيجابي:

عرفه منشد(2013) بأنه قدرة الفرد الواعية باستعمال العقل بطريقة ايجابية فعالة ذات طابع ايجابي في معالجة المشكلات و التغلب عليها بطريقة تشعر الأفراد بالرضا و التقبل الإيجابي للذات (بوضياف 2021، ص 88).

وفي الدراسة الحالية هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس التفكير الإيجابي لأيوب سوماهورو. والمكون من 30 فقرة موزعة على 5 أبعاد وهي التفاؤل والرضا ، الضبط الانفعالي ، تقبل الآخرين ، تقبل الذات ، وتعلم المجازفة ، والذي تتم الاستجابة على فقراته بتدرج ثلاثي من 1 إلى 3 حيث تكون ادني درجة يمكن أن يتحصل عليها الطالب هي 30 درجة في حين أن أعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها الطالب هي 90 درجة .

4.2 جودة الحياة: عرفها الحديدي (2018) بأنها القدرة على تحمل المسؤولية وإقامة علاقات متوازنة أسريا واجتماعيا ومهنيا عن طريق حب الآخرين والتسامح والرضا عن الحياة وشعوره بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية (بوضياف 2021، ص 64) وفي الدراسة الحالية هي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس جودة الحياة من اعداد مهدي كاظم و محمود عبد الحليم منسي (2006) والمكون من 60 فقرة ، بتدرج خماسي من 1 إلى 5 حيث يتحصل الطالب على درجة 60 كأصغر قيمة و 300 كأعلى قيمة للمقياس ككل.

2 حدود الدراسة :

- المجال المكاني : تم إجراء الدراسة على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية و الارطوفونيا جامعة باتنة 1 .
- المجال الزمني: تم إجراء الدراسة خلال السداسي الأول للسنة الجامعية 2023 - 2024
- المجال البشري: تتمثل عينة الدراسة في طلبة قسم علم النفس و عددهم 165 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عرضية.

3 الإجراءات المنهجية للدراسة :

3.1 منهج البحث: اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي وتم تطبيق المقياسين ورقيا و الكترونيا و باستخدام برنامج spss تم تحليل البيانات كما تم استخدام الأساليب الإحصائية الوصفية وتحليل الانحدار البسيط

3.2 عينة الدراسة : شملت عينة الدراسة الحالية 165 طالب وطالبة بقسم علم النفس بالطورين ليسانس و ماستر وفيما يلي نوضح أهم خصائصها

الجدول:01 يبين توزيع عينة الدراسة

المستوى التعليمي			الجنس		
النسبة المئوية	التكرارات	المستوى	النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
59.4%	98	ليسانس	6.1%	10	ذكور
40.6%	67	ماستر	93.9%	155	إناث

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة الإناث تشكل الغالبية من مجموع العينة الحالية، حيث تقدر ب 93.9 % حيث قدر عدد الإناث من المستجيبات ب 155 في حين قدر عدد الذكور ب 10 بنسبة مئوية تقدر ب 6.1 % من المجموع الكلي، كما يتبين من الجدول أعلاه وجود تمايز لصالح طلبة

الليسانس حيث قدرت استجاباتهم بنسبة مئوية 59.4% لطلبة الليسانس المقدر عددهم بـ 98 طالب وطالبة، في حين قدر عدد طلبة الماجستير بـ 67 وبنسبة مئوية مقدرة بـ 40.6% مما يحيلنا إلى أن عينة الدراسة الحالية تمثل الغالبية منه إناث، ومن طلبة الليسانس

4 أدوات الدراسة:

مقياس التفكير الإيجابي: الذي أعده الباحث أيوب سوماهورو (2019)، يتكون المقياس في صورته النهائية من البيانات الأولية والتي تتضمن المتغيرات الديموغرافية المتمثلة في: " الجامعة، الجنس، المستوى) إضافة إلى عباراتها والتي تحتوي على (30) عبارة، موزعة على (5) محاور رئيسية كل محور رئيسي يتضمن 6 عبارات إجمالاً، وبخيارات ثلاثية التدرج (دائماً- أحياناً - أبداً) وتصحح من (1-3) وتكون الدرجة المرتفعة (90)، والدرجة الدنيا للمقياس (30)، وتدل الدرجة المرتفعة على تمتع صاحبها بالتفكير الإيجابي المرتفع.

5 الخصائص السيكومترية للمقياس: من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة تم تطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددهم 40 طالباً وطالبة، وتم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس وكذا التأكد من ثبات المقياس عن طريق ألفا كرونباخ

صدق المقياس: من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس نوضح ارتباط الفقرات بالمجموع، ، والجدول التالي يوضح أهم نتائجها.

الجدول 02: معاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	بيرس	الدلالة	الفقرة	بيرس	الدلالة	الفقرة	بيرس	الدلالة
1	.770	.001	11	.478	.002	21	-.186	.249
2	.795	.001	12	.378	.018	22	.230	.154
3	.735	.001	13	.311	.050	23	.031	.852
4	.537	.001	14	.568	.001	24	.400	.011
5	.378	.016	15	.617	.001	25	.520	.001
6	.751	.001	16	.496	.001	26	.497	.001
7	.002	.002	17	.529	.001	27	.613	.001
8	.001	.001	18	.597	.001	28	.605	.001
9	.001	.001	19	.054	.741	29	.605	.001
10	.246	.246	20	.275	.086	30	.352	.026

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن معاملات ارتباط الفقرات مع المجموع كلها دالة ماعدا الفقرات رقم (10، 13، 19، 20، 21، 22، 23) والتي أشارت قيم دلالتها لمستوى أكبر من 0.05 مما يتطلب حذفها من المقياس

ثبات المقياس: تشير نتائج الثبات إلى دلالة ثبات المقياس حسب طريقة ألفا كرونباخ للمقياس ككل ب 0.737.

مقياس جودة الحياة : و الذي أعده علي مهدي كاظم ومحمود عبد الحلیم منسي(2006) و يتألف من 60 بندا يقيس درجة شعور الطالب الجامعي بجودة حياته ضمن ستة أبعاد وهي: جودة الصحة العامة , جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية , جودة التعليم و الدراسة , جودة العواطف, جودة الصحة النفسية, جودة شغل الوقت و إدارته , يتكون المقياس من خمسة بدائل "أبدا , قليلا جدا, إلى حد ما, كثيرا, كثيرا جدا , تم صياغة 10 بنود لكل بعد (خمس بنود منها إيجابية وخمس منها سلبية) , تعطى الفقرات الإيجابية(التي تحمل الأرقام الزوجية 2,1,3,5,4) في حين نعطي عكس الميزان السابق للفقرات السالبة (التي تحمل أرقام فردية 1,2,3,4,5)

الخصائص السيكومترية للمقياس :

صدق المقياس: من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس ككل، تم حساب ارتباط الأبعاد بالمجموع الكلي للمقياس وكانت النتائج كما سنبينه في الجدول التالي:

جدول رقم 3 يمثل صدق مقياس جودة الحياة

الأبعاد	معامل الارتباط	الأبعاد	معامل الارتباط
جودة الصحة العامة	**0.674	جودة العواطف	**0.838
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	**0.673	جودة الصحة النفسية	**0.891
جودة التعليم والدراسة	**0.718	جودة شغل الوقت	**0.539

يتضح من الجدول أن جميع أبعاد مقياس جودة الحياة لدى الطلبة دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 مما يعطي مؤشر قوي على صدق المقياس .

ثبات المقياس: تسمح بثبات مقياس "جودة الحياة" باستخدام معامل ألفا لكرونباخ، حيث دلت نتائج معامل ألفا كرونباخ بعد حذف الفقرة 60 على 0.817

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

نص التساؤل الأول على: ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة باتنة؟ كما تم توقع ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة في الفرض الأول

للإجابة عن هذا التساؤل ومدى تحقق الفرض الأول تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و المتوسط النظري واختبارت لعينة واحدة، وفقا لما سيتم تبياناه في الجدول الموالي:

جدول رقم (04) يمثل مستويات التفكير الإيجابي لدى الطلبة

المتغير	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	60	73.99	6.529	13.99	27.530	0.001
التفاؤل والرضا	12	14.66	1.958	2.664	17.477	0.001
الضبط الانفعالي	12	13.54	1.798	1.543	10.990	0.001
تقبل الآخر	12	14.50	1.996	2.500	16.039	0.001
تقبل الذات	12	15.76	1.739	3.756	27.666	0.001
تعلم المجازفة	12	15.72	1.972	3.716	24.131	0.001

نلاحظ من خلال الجدول أن قيم المتوسط الحسابي لأفرد العينة البالغ عددهم 165 قد بلغ 73 وبمقارنته بالمتوسط الحسابي نلاحظ أن المتوسط الحسابي أكبر مما يدل على أن مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة مرتفع ، بدلالة فرق تقدر ب 13,99 وهو ما أشارت إليه قيم اختبارت التي أشارت لـ 27.530 بدلالة معنوية عند 0.001 ، كما نلاحظ وجود مستويات مرتفعة من قيم أبعاد التفكير الإيجابي بدلالة معنوية عند 0.001 بحيث قدرت قيم الفروق لقيم الأبعاد بين 1.54 و 3.75 للأبعاد، حيث تراوحت قيم المتوسطات الحسابية بين 13.54 لبعد الضبط الانفعالي و 15.76 لبعد تقبل الذات مما يشير إلى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة.

وتتفق نتائجنا في هذه الفرضية مع دراسة (بن يحي بومدين) و دراسة (بوخيار,خنوش) من حيث ارتفاع مستوى التفكير الايجابي و سيادته لدى عينة الدراسة ما يعكس أهمية التفكير الايجابي ومدى توظيفه لدى الطلبة كونهم في هذه المرحلة يتميزون بمرونة التفكير و التوظيف الايجابي للفكرة في حل المشكلات و اكتشاف قدراتهم الكامنة في ممارسة مختلف الأنشطة بأساليب ايجابية نتيجة لاكتسابهم الخبرة في الجوانب العلمية و الاجتماعية التي ساعدت على تنمية التفكير الايجابي لديهم و استثمار عقولهم ومشاعرهم وسلوكياتهم ايجابيا لتحقيق حياة أفضل.

مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

نص التساؤل الثاني على : ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة باتنة ؟ كما تم توقع ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى عينة الدراسة في الفرض الثاني .

للإجابة عن هذا التساؤل ومدى تحقق الفرض الثاني استخدمنا المتوسط الحسابي، المتوسط النظري الانحراف المعياري ، واختبارت لعينة واحدة كما سيتم تبياناه في الجدول التالي :

جدول رقم (05) يمثل مستوى جودة الحياة لدى الطلبة

المتغير	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
جودة الحياة	177	194.49	26.799	17.491	8.384	0.001
الصحة العامة	30	33.39	4.425	3.391	9.844	0.001
الحياة الأسرية	30	36.01	6.072	6.006	12.705	0.001
التعليم	30	33.58	8.108	3.582	5.674	0.001
العواطف	30	31.10	6.566	1.100	2.152	0.033
الصحة	30	33.80	8.064	3.800	6.053	0.001
شغل الوقت	27	26.61	4.723	-0.388	-1.055	0.239

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن قيم المتوسط الحسابي لجودة الحياة لطلبة الجامعة قد بلغت 194.49 وهي قيمة أكبر من قيمة المتوسط النظري 177، مما يشير إلى ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، وهو ما تشير إليه قيمة اختبار T التي قدرت بـ 8.384 عند مستوى الدلالة 0.01 مما يشير إلى وجود فروق بين المتوسطين النظري والحسابي، كما نلاحظ من الجدول وجود فروق بين مستويات أبعاد جودة الحياة تشير لارتفاع مستويات جودة الحياة والتي تتعلق بالصحة العامة حيث أشار المتوسط الحسابي لـ 33.39 عند مستوى الدلالة 0.001 والحياة الأسرية التي بلغت قيمة المتوسط الحسابي إلى 36.01 عند مستوى الدلالة 0.001 لقيمة T المقدر بـ 12.705 وجودة الصحة النفسية التي قدرت بالمتوسط الحسابي بـ 33.80 عند مستوى الدلالة 0.001 لقيمة T 6.053، كما أشار المتوسط الحسابي لجودة التعليم بـ 33.58 لقيمة T المقدر بـ 5.674 عند مستوى الدلالة 0.001، بينما أشارت قيمة المتوسط الحسابي لجودة العواطف بـ 31.10، عند مستوى الدلالة 0.033 لقيمة T المقدر بـ 2.152، وسجل عدم وجود فروق بين المتوسطين النظري والحسابي لبعد جودة شغل الوقت الذي قدر المتوسط الحسابي لها بـ 26.61 حيث قدرت قيمة T بـ 1.055 - عند مستوى الدلالة أكبر من 0.05 مما يحيلنا إلى القول بأن مستوى جودة الحياة لدى الطلبة مرتفع ماعدا في جودة شغل الوقت حيث لم يتم تسجيل قيم مرتفعة في جودة شغل الوقت

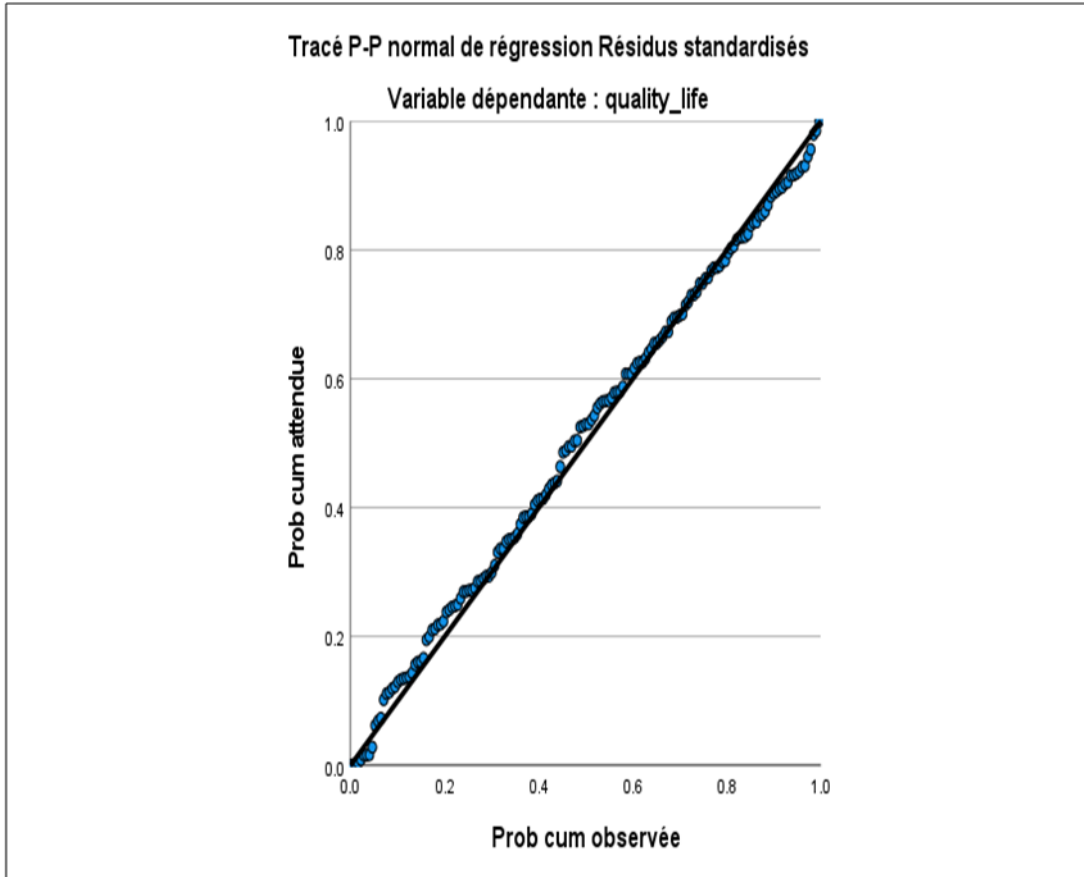
وفي ضوء هذه النتائج وبالرجوع للدراسات السابقة نجد أن هذه النتيجة تتفق مع دراسة (بوعايدة) من حيث ترتيب جودة شغل الوقت وإدارته وكذا الدراسة الأجنبية (Miguel, A. D. Q. C., Tempski, (2021) حول نفس العامل إذ تعتبر إدارة الوقت أساس النجاح الأكاديمي والمهني وضرورة لتحقيق التوازن بين الحياة العلمية والعملية وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية إدراك المؤسسات التعليمية لمراجعة

مناهجها لتشمل وقت الفراغ بطريقة أكثر منهجية من حيث التوازن بين الدراسة و الترفيه و تقديم الأنشطة المناسبة للطلبة و التي تسهم في تنمية مهارات إدارة الوقت فيستغل الطالب وقت فراغه ويستثمره بشكل جيد في تنظيم أوقات المذاكرة و انجاز نشاطاته الشخصية و بالمقابل بينت نفس الدراسة ارتباط شغل الوقت و إدارته بالتنبؤ بجودة الحياة لدى الطلبة الذين يديرون أوقات فراغهم بأنشطة أخرى أين تبين أهمية هذا العامل باعتباره يلعب دورا وقائيا في تحسين جودة حياة الطالب .

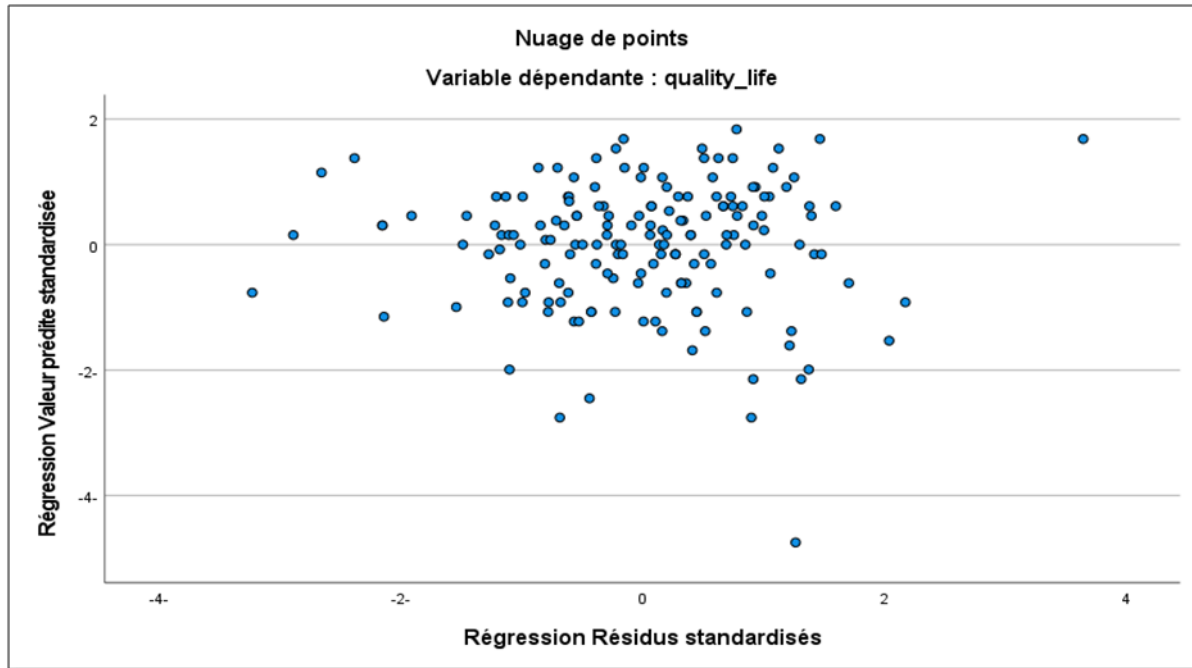
نص التساؤل الثالث على: أن التفكير الإيجابي منبئ بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة باتنة؟

كما تم التوقع بان التفكير الإيجابي منبئ بجودة الحياة لدى عينة الدراسة في الفرض الثالث .

للإجابة عن هذا التساؤل ومدى تحقق الفرض الثالث يتم الاعتماد على تحليل الانحدار البسيط وحسابه عن طريق برنامج SPSS 28، ومن اجل ذلك لا بد من توفر فرضيات النموذج البسيط والتي يتم توضيحها فيما يلي:



يلاحظ من خلال الشكل رقم (01) أن جميع النقط تتجمع قرب الخط المستقيم مما نستدل به على أن التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية كما يحدد الشكل رقم (02) انتشار البواقي



نلاحظ من الشكل عدم وجود نمط معين للبواقي مما يشير إلى وجود علاقة خطية للتفكير الإيجابي وجودة الحياة مما يسمح باستخدام تحليل الانحدار البسيط لدراسة تنبؤ التفكير الإيجابي بجودة الحياة لدى طلبة جامعة باتنة جدول رقم (06) يوضح تنبؤ التفكير الإيجابي بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة

مربع معامل الارتباط المعدل R Ajusté	مربع معامل الارتباط (R2)	معامل الارتباط المتعدد (R)	مستوى الدلالة	قيمة (F)	متوسط المربعات	مجموع المربعات	
.111	.117	0,342	0,001	21,568	13764,198	13764,198	الانحدار
					638:169	104021:538	الخطأ

للتأكد من صحة الفرضية تم استخدام تحليل الانحدار البسيط، ومثلما بينه الجدول فإن قيمة (F) ذات دلالة عند مستوى 0.001 ما يثبت مساهمة التفكير الإيجابي في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة جامعة باتنة ، كما نستدل على أن القوة التفسيرية للنموذج تفسر ما مقداره 11 % من جودة الحياة لدى الطلبة

ويمكننا توضيح نتائج معامل قوة التفكير الإيجابي على جودة الحياة في الجدول التالي :

جدول رقم (07) يمثل نتائج معامل قوة التفكير الإيجابي على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة

المتغير المستقل	B	BETA	قيمة (T)	مستوى الدلالة
علم الاجتماع	1.403	.342	4.644	0.001

من خلال نتائج معامل قوة التفكير الإيجابي على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، يتبين لنا وجود أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 لمتغير التفكير الإيجابي على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة كما بلغت قيمة بيتا 0.342 وهي قيمة ذات دلالة إحصائية تظهر من خلال قيمة T الدالة ، مما يمكننا من القول أنه كلما زاد التفكير الإيجابي لدى الطلبة بوحدة زيادة في المستوى تقدر بـ 0.342 كلما زادت جودة الحياة لدى طلبة الجامعة وهذا ما تتفق فيه عدة دراسات سابقة منها دراسة (عيشة علة ونعيمة بوزاد، مجدوب خيرة، بن يحي بومدين، يمينة بوعايدة) وكلها توصلت لوجود ارتباطات ايجابية بين التفكير الايجابي وجودة الحياة كما تتفق الدراسة الحالية مع معظم الدراسات العربية والأجنبية على وجود علاقة طردية بين التفكير الايجابي ومختلف أبعاد جودة الحياة التعليمية والصحية و النفسية كدراسة (ماجد آل دلهم) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه ايجابية دالة إحصائيا ووجود تباين في الرفاهية النفسية من خلال إمكانية التنبؤ بالتفكير الايجابي وكذا دراسة (Fan, X., Wang, M., & Cui, X. S. (2023) في ارتفاع جودة الحياة النفسية والصحية في ضوء تدخلات التفكير الايجابي وعليه تتفق دراستنا مع معظم الدراسات على انه هناك تناسب طردي بين جودة الحياة و التفكير الايجابي لدى عينة الدراسة .

خاتمة:

التفكير الايجابي ركيزة هامة في تحقيق جودة الحياة وهما من مفاهيم علم النفس الايجابي الذي يختص بالجوانب الايجابية لدى الأفراد ومهارات اكتسابها وتطويرها لتكوين قاعدة التكيف الأمن والمتوازن المفعم بمقومات ايجابية تعكس جودة الحياة

ومن خلال هذه الدراسة يتضح أن معظم الطلبة يتميزون بنمط تفكير ايجابي وهذا أسهم بدوره في جودة حياتهم وتطويرهم وجعلهم قوة بشرية ورأس مال نفسي ومادي لازدهار المجتمع في شتى المجالات من خلال تمتعهم بالرضا، التفاؤل، التوقعات الايجابية.....وتبين أيضا وجود تنبؤ بجودة الحياة من خلال التفكير الايجابي لدى الطلبة وهذا ما يؤكد الدراسة الحالية في تجسيد قيمة الفكرة الايجابية وسيطرتها في التحكم بتقييم أهداف الحياة ناهيك عن إعطاء معنى لتلك الحياة و الرفع من جودتها

وعليه يمكن القول بأنه لرفع جودة حياة الطلبة وجب تحليمهم بالتفكير الايجابي باعتباره آلية تحقيقها. لذلك توصي الباحثة:

- باقتراح مقاييس تعليمية تعنى بالسيكولوجية الايجابية في مراحل تعليمية مبكرة
- ضرورة العناية بعلم النفس الايجابي و مكامن القوة الايجابية لدى الطلبة بخلق ورشات تدريبية لتنمية وصقل شخصية الطالب ايجابيا و الابتعاد عن التركيز على الاضطرابات و الجوانب السلبية
- التركيز على تكوين الطلبة من حيث التفكير, المشاعر, السلوك, وتزويدهم بمختلف الآليات الايجابية في التعامل مع المشكلات في مختلف مواقف حياتهم اليومية.

المراجع:

- بوضياف نوال. (2021). أساسيات في علم النفس الإيجابي. 1. المسئلة، دار المتنبي للنشر والتوزيع بومدين بن يحي، & يحي بشلاغم. (2021). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تلمسان. *مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف*, 6(2), 654-677.
- بوخياري، ربيع، & خنوش عبد القادر (2018). التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الفتح للدراسات النفسية و التربوية* 2, (1), 126-121
- د. عدنان مارد جبر، & حسام محمد منشد. (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين. *A/- Bahith Journal*, 8(1)
- سميرة خرموش. (2022). الفضول المعرفي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي؛ دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.
- د. عفاف سالم المحمدي، (2022). جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي لدى طالبات الجامعة، *مجلة العلوم التربوية*، 9(1).
- مجدوب خيرة، & يحي بشلاغم. (2021). نمط التفكير (الإيجابي- السلبي) في ضوء بعض المتغيرات -دراسة ميدانية على طلبة جامعة تلمسان - ، *مجلة دراسات نفسية و تربوية* ، 14 (1), 14-27
- ماجد آل دلهم، & خالد حموري. (2021). القدرة التنبئية للتفكير الإيجابي بمستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة الموهوبين. *Journal of the Arab American University*, 7(2).
- يمينة بوبعاية، (2016)، أبعاد جودة الحياة الأكثر شيوعا وعلاقتها بالتفكير الجامعي لدى عينة من الشباب الجامعي، *مجلة تطوير العلوم الاجتماعية*، 9 (1), 78-115
- بلاح، ياسين، جارا لله، & سليمان. (2022). أثر التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج.
- Almeida, T. C., & Ifrim, I. C. (2023). Psychometric Properties of the Positive Thinking Skills Scale (PTSS) among Portuguese Adults. *Behavioral Sciences*, 13(5), 357.
- Al Rabadi, W. M., & Salem, R. K. (2018). The Level of High-Order Thinking and Its Relation to Quality of Life among Students at Ajloun University College. *International Education Studies*, 11(6), 8-21.
- .Man, & Soping,. (2023). Thinking styles and quality of university life among deaf or hard of hearing and hearing students. *American Annals of the Deaf*, 162(1), 8-23.
- Fan, X., Wang, M., & Cui, X. S. (2023). Effects of positive thinking intervention on negative emotions and quality of life in stroke patients: a scoping review. *Nurs Commun*, 7, e2023009.
- Khan, M. J., Younes, T., & Ashraf, S. (2016). Problem Solving Styles as Predictor of Life Satisfaction Among University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(1).
- Miguel, A. D. Q. C., Tempski, P., Kobayasi, R., Mayer, F. B., & Martins, M. A. (2021). Predictive factors of quality of life among medical students: results from a multicentric study. *BMC psychology*, 9, 1-13.