



جامعة النجاح الوطنية  
كلية الدراسات العليا

التفكير الإيجابي وعلاقته بالتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعات  
شمال الضفة الغربية في ظل جائحة كورونا

إعداد

رؤى سليم محمود بشارات

إشراف

د. شادي خليل أبو كباش

د. فلسطين إسماعيل نزال

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي في كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

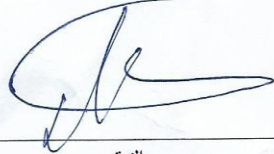
2022

التفكير الإيجابي وعلاقته بالتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعات  
شمال الضفة الغربية في ظل جائحة كورونا

إعداد

رؤى سليم محمود بشارات

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 13 / 9 / 2022م وأجيزت.



التوقيع

د. شادي خليل أبو كباش

المشرف الرئيسي



التوقيع

د. فلسطين اسماعيل نزال

المشرف الثاني



التوقيع

د. كمال سلامة

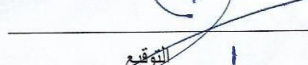
الممتحن الخارجي



التوقيع

د. فايز محاميد

الممتحن الداخلي



التوقيع

د. عبدالرحيم برهم

الممتحن الإحصائي



التوقيع

## الإهداء

إلى أبي العطوف، وضوئي الذي ينير دربي، إلى من رفعت رأسي عاليا افتخارا به

أدامه الله ذخرا لي

إلى أمي الحنونة لا أجد كلمات يمكن أن تمنحها حقها، فهي منبع الحب وفرحة العمر، ومثالا لتفاني  
والعطاء، حفظها الله.

إلى إخوتي.... سندي وعضدي ومشاطري أفراحي وأحزاني محمد، راما، ديانا

الكتابة لا تكفي لكم والعمر قصير لأكتب حبي لكم... أنتم السند وأنتم لي الحياة...

إلى أساتذتي الكرام.... الذين كانوا جسرا لنا في دروب العلم... لكم مني جزيل الشكر والمحبة.

وأخص بالذكر الدكتور فاخر الخليلي والدكتور شادي أبو الكباش والدكتورة فلسطين إسماعيل نزال

إلى صديقاتي جميعا ولمن وقف معي وكان له دور من قريب أو من بعيد في إتمام هذه الدراسة، لكم  
مني جزيل الشكر والمحبة، وأسأل المولى سبحانه أن يجزي الجميع خير الجزاء في الدنيا والآخرة.

إلى الذين سطروا بدمائهم أروع وأنصع صفحات المجد والفداء والتضحية والعطاء... شهداء

فلسطين

إلى المرابطين على أرض الإسراء والمعراج والجرحى والمعتقلين في سجون الاحتلال.

لكم جميعا أهدي ثمرة جهدي،

الطالبة رؤى بشارات

## الشكر والتقدير

قال تعالى (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ) (إبراهيم: 7)

أحمد الله تعالى حمداً كثيراً مباركاً ملء السماوات والأرض على ما أكرمني به من إتمام هذه الدراسة التي أرجو أن تنال رضاها.

واعترافاً بالفضل وحسن الجميل، أبرق أسمى آيات الشكر والتقدير إلى من لا تستطيع العبارات أن تفي لهما بالشكر، وتظل عاجزة أمامهما لأنهما أكبر منها إلى الدكتور الفاضل شادي أبو الكباش والدكتورة الفاضلة فلسطين نزال حفظهما الله ورعاهما، لتفضلهم الكريم بالإشراف على هذه الدراسة، والذي كان لهما الفضل بعد الله عز وجل في إنارة طريق البحث لي من خلال متابعتي وإرشادي حتى إتمام هذه الدراسة، فجزاهما الله عني كل خير.

ويسرني أن أتقدم بخالص الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة الدكتور كمال سلامة والدكتور فايز محاميد والدكتور عبدالرحيم برهم لتفضلهم بقبول مناقشة الرسالة.

ولا يفوتني أن أتقدم بعظيم الامتنان وخالص الشكر إلى أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة النجاح الوطنية الدكتور فاخر الخليلي والدكتور فايز محاميد سائلاً المولى أن يجزيهم كل خير على عطائهم وجهودهم في اتمام المسيرة التعليمية.

إلى أ. ظافر صلاح الذي آزرني وشجعني على استكمال دراستي ووقف بجانبني في بعض طيات هذا العمل لك مني خالص المحبة والتقدير.

زملائي وزميلاتي في الدراسة جميعاً لكم مني خالص الشكر والتقدير.

أعضاء المكتبة في كل من جامعة النجاح الوطنية. جامعة القدس المفتوحة.

وختاماً إلى كل من ساعدني ولو بحرف ولم أذكره، فله مني كل الود والاحترام.

الطالبة رؤى سليم بشارات

## الإقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

### التفكير الإيجابي وعلاقته بالتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعات شمال الضفة الغربية في ظل جائحة كورونا

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالب: رؤى سليم محمود شحات

التوقيع: 

التاريخ: ٢٠٢٢/١٩/١٣

## قائمة المحتويات

ج	الإهداء	.....
د	الشكر	.....
هـ	الإقرار	.....
و	قائمة المحتويات	.....
ح	قائمة الجداول	.....
ي	قائمة الملاحق	.....
ك	الملخص	.....
1	الفصل الأول: المقدمة والإطار النظري	.....
1	مقدمة الدراسة	.....
5	الخلفية النظرية	.....
5	التفكير الإيجابي	.....
9	التفاؤل	.....
12	الرضا عن الحياة	.....
15	مصطلحات الدراسة	.....
16	مشكلة الدراسة	.....
17	أهداف الدراسة	.....
18	أهمية الدراسة	.....
19	حدود الدراسة	.....
20	الفصل الثاني: الطريقة والإجراءات	.....
20	منهجية الدراسة	.....
20	مجتمع الدراسة	.....
20	عينة الدراسة	.....
21	أدوات الدراسة	.....

27	متغيرات الدراسة
29	إجراءات الدراسة
29	المعالجات الإحصائية
30	<b>الفصل الثالث: نتائج الدراسة</b>
30	أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الأول
32	ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثاني
34	ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثالث
36	رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الرابع
37	خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الخامس
40	<b>الفصل الرابع: مناقشة النتائج</b>
40	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الأول
40	ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثاني
41	ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثالث
42	رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الرابع
42	خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الخامس
45	التوصيات
45	المقترحات
46	المراجع العلمية
53	الملاحق
B	Abstract

## قائمة الجداول

- جدول 1: صدق الاتساق الداخلي بين المجالات والدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي.....22
- جدول 2: معاملات الثبات لمقياس التفكير الايجابي.....23
- جدول 3: صدق الاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل.....24
- جدول 4: صدق الاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.....26
- جدول 5: معاملات الثبات لأدوات الدراسة.....27
- جدول 6: توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة.....28
- جدول 7: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لاستجابات طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية على أبعاد التفكير الايجابي.....31
- جدول 8: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لاستجابات طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية على مقياس التفاؤل.....33
- جدول 9: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لاستجابات طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية على مقياس الرضا عن الحياة.....35
- جدول 10: العلاقة بين التفكير الايجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية.....36
- جدول 11: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمستوى الكلي للتفكير الايجابي لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة.....61
- جدول 12: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المستوى الكلي للتفكير الايجابي لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة.....62

**جدول 13:** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمستوى الكلي للتفاضل لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة.....63

**جدول 14:** نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المستوى الكلي للتفاضل لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة.....64

**جدول 15:** نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للتفاضل لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة.....65

**جدول 16:** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمستوى الكلي للرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة.....65

**جدول 17:** نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المستوى الكلي للرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة.....66

## قائمة الملاحق

ملحق أ: الاستبانة ..... 53

ملحق ب: الجداول ..... 61

# التفكير الإيجابي وعلاقته بالتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعات شمال الضفة الغربية في ظل جائحة كورونا

إعداد

رؤى سليم محمود بشارات

إشراف

د. شادي خليل أبو الكباش

د. فلسطين اسماعيل نزال

## الملخص

### هدف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على مستويات التفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في شمال الضفة الغربية في ظل جائحة كورونا، كما سعت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين هذه المتغيرات، بالإضافة إلى فحص تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية المستقلة (الجنس، والجامعة، ونوع الكلية، والمرحلة الدراسية الجامعية، والدخل الشهري للأسرة، ومكان السكن) في التفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في ظل جائحة كورونا.

### منهجية الدراسة:

ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس التفاؤل، ومقياس الرضا عن الحياة، وتكون مجتمع الدراسة من طلبة الجامعات الفلسطينية في شمال الضفة الغربية، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي،

### نتائج الدراسة:

وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها أن مستوى التفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية في ظل جائحة كورونا كان مرتفعاً، كما تبين وجود علاقة

إيجابية بين التفكير الإيجابي وكل من التفاؤل والرضا عن الحياة، كذلك وجود علاقة إيجابية بين التفاؤل والرضا عن الحياة، بالإضافة الى وجود فروق في مستويات التفاؤل تعزى لمتغير الدخل الشهري فقط ولا توجد فروق في باقي المتغيرات.

#### **الاستنتاجات:**

لذا توصي الباحثة بأن يتم تركيز العمل الإرشادي لدى الطلبة الجامعيين من اجل الحفاظ على المستويات المرتفعة للتفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة والارتقاء بهما لأفضل المستويات، كما ترى انه يجب العمل على خلق استعداد دائم لدى الطلبة في المتغيرات الثلاث التفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لمواجهة أي ظروف طارئة أخرى مثل الجائحة الحالية أو أي كوارث أخرى سواء طبيعية أو بشرية.

**الكلمات المفتاحية:** التفكير الإيجابي، التفاؤل، الرضا عن الحياة، جائحة كورونا

## الفصل الأول

### مقدمة الدراسة وخلفيتها

#### 1.1 المقدمة:

لقد أنعم الله علينا بنعم عظيمة سخَّرها لنا لنعرفه ونعظمه، ونعبده ونوحده، محققين الغاية التي من أجلها خلقنا "وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ" [الذاريات: 56] وإن من أعظم هذه النعم نعمة العقل الذي هو قوة إدراكية تقود آلية التفكير، وقد ورد الحديث عن هذه النعمة في أكثر من موضع في كتاب الله، عز وجل. قال سبحانه وتعالى: "وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ" {النحل: 78}.

على الرغم من أن الإنسان مفطور على التفكير، ويتميز عن غيره من الكائنات، يحتاج الى معرفة قواعد المنطق وقوانينه، من أجل تصحيح تفكيره من حيث الأسلوب والصورة، وإلا سوف لن يتمكن من التفكير الصحيح والذي يميز به بين الحق من الباطل فيقع في الخطأ والانحراف الفكري (جميل، 2012).

وفي ذات السياق أشار (نصرالله، 2008) الى ان العقول العظيمة تتكلم بالأفكار، والعقول

العادية تتكلم بالأحداث، والعقول الصغيرة تتكلم بالبشر، ومن الضروري ان نرفع من شأن

عقولنا بالفكر السليم وذلك من خلال البحث المستمر عن الشخصيات الحكيمة والعقول

الإيجابية النابغة التي هي من الأدوات المهمة في الحياة لتنمية سيرورة التفكير بصورة

صحيحة فعندما نحصل على أفكار جديدة ونعزز التفكير لدينا بالعلوم الجديدة والخبرات

والتجارب السابقة من قبل الأشخاص التي تصعد دائما نحو سلم النجاح بمحاكاة وتقليد

نجاحهم، ولا بد أيضا من النظر الى التجارب التي حلت بالفشل للاستفادة منها وتجنب

تكرارها.

ويعتقد سليم (2015) أن الإنسان بطبعه هو مفكر ايجابي فإذا وضع في بيئة إيجابية أنتج أفكار إيجابية، وإذا وضع في بيئة سلبية أثرت عليه وعلى تفكيره وإنتاجه، فالفرد يؤثر على حياته بحسب نمط التفكير الخاص به. وبحسب المواقف التي يتعرض لها فإنه يختار نمط تفكير معين من الممكن أن يكون ايجابي ومن الممكن أن يكون سلبي.

بالإضافة الى ذلك إن التفكير الايجابي هو اتجاه ذهني للاهتمام بالأفكار المؤدية إلى النمو والنجاح، ويتوقع الحصول منه على نتائج جيدة وملائمة، كما أيضا يتوقع الذهن الإيجابي غلبة النهايات الناجحة والطيبة لكل فعل ، فلا يقبل كل الناس مثل هذه التوقعات الطيبة حتى أن بعضهم يعتقد أنها نوع من المواقف غير الواقعية، كما أن الناس لا يأخذون على محمل الجد الدعوة إلى التفكير الإيجابي إذ يعتبرونها لا جدوى منها عملياً في العادة، ذلك أن الناس يميلون عادة إلى إبراز السلبيات أكثر من الإيجابيات في آرائهم وأحكامهم عند تقويم وضعية ما أو شخص ما أو مجموعة أو الحكم المسبق عليهم (حجازي، 2015).

وأشار سعيدة (2005) الوارد في محمود (2013) الا أن التفكير الإيجابي يعبر عن المهارات والأنشطة والأساليب التي يلجأ لها الشخص لمعالجة مشكلاته وازماته عن ضمن قناعات عقلية ايجابية، واستخدامه استراتيجيات القيادة الفاعلة في التفكير، ولتأكيد ثقة الفرد في الانجاز من خلال تكوين أنماط عقلية منطقية تمتاز بالطابع التفاؤلي.

اما في الأراضي الفلسطينية ونظرا للأوضاع الاقتصادية والسياسية والاجتماعية السيئة، ظهرت العديد من المشاكل التي تواجه الأفراد ومن ضمنهم الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية، الذين يشكلون نسبة كبيرة من شرائح الشعب الفلسطيني، والذي سيشكلون بؤرة رئيسية وجزءاً رئيساً وأصيلاً في بناء مؤسساته وتميئتها (الجمال، 2020).

ويجرب الأخصائيين النفسيين ان التفاؤل بوصفه سبب رئيسي في رضا الفرد عن حياته، فالتفاؤل مرتبط بالمشاعر الإيجابية أكثر من المشاعر السلبية، كما أن الشخص المتفائل في إدراكه للمواقف والأزمات يركز على النواحي الإيجابية أكثر مما يركز على النواحي السلبية ، وفي حالة تدني الرضا عن الحياة يندفع الشخص بإتجاه التشاؤم ، وأن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة يعد احد الصعوبات الهامة في حياة الشخص (سعاد، 2018).

كما يعد الرضا عن الحياة أحد مؤشرات الصحة النفسية والتوافق ، فسعادة الشخص وتقبله لذاته ولعلاقاته الأسرية والاجتماعية ومدى إشباعه لاحتياجاته النفسية والجسدية ، كلها دلالات تشير لرضا الشخص عن مستوى حياته وعن وتعزز الصحة النفسية لديه وتأخذ به نحو التفاؤل ، الا ان تدني الرضا عن الحياة يجعل الشخص أكثر تشاؤما (المجدلاوي، 2012).

ويعد الرضا عن الحياة من المصطلحات المنتشرة في الحاضر فهو أحد الدلالات المهمة للصحة النفسية والتوافق، ومن هنا تطرق اليه عدد كبير من الباحثين في دراسات وابحاث مختلفة، وحاول التعرف على أهم الاسباب التي تؤثر على احساس الشخص بالرضا عن حياته، فيرى دينر (dinars, 2000) الوارد في الجندي (2017) ان هذه الاسباب تتبلوى في مستوى الصحة السيكولوجية والفسولوجية والحالة الاجتماعية والاقتصادية الملائمة والقدرة على التأقلم مع متغيرات الحياة وازماتها وتكوين صورة إيجابية عن الذات ، بالإضافة الا ان الرضا عن الحياة يتضمن ثلاث جوانب هامة تكمن في: تقدير الذات، وتقبل الآخرين و تقبل الحياة وما تم إنجازه من خلالها.

وفي ضوء ذلك فإن الرضا عن الحياة يشير إلى نجاح الفرد في حياته اليومية، ومدى تحقيقه لأهدافه، وتعامله بشكل حكيم مع كافة المواقف التي تواجهه، وتقبله للحياة بسعادة وإيجابية، وهي من مؤشرات الصحة النفسية السليمة ، ومن أحد أوجه الصحة النفسية، السلامة الجسدية التي تؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية، وقد ظهر مؤخرا ما يهدد الصحة الجسمية للفرد، حيث انتشر وباء عالمي أطلق عليه اسم

(كوفيد\_19) والذي شكل تهديدا على الإنسان في مختلف المجالات، الصحية والاقتصادية والاجتماعية والسياسية بالتالي شكل تهديدا على الصحة النفسية (على، 2018).

وعلى الرغم من التطور التكنولوجي والحدثة في الأنظمة الصحية العالمية في دول العالم المختلفة، إلا أن هذا الفيروس ضرب بوطأة شديدة قلب العالم، وأصبح كابوسا جديدا يلاحق البشرية، وينثر الرعب في أوروبا قبل إفريقيا، وهو ما أثر على مختلف مجالات الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية (الحداد ومحمد، 2020).

فبحلول الثامن عشر من مارس/ آذار من العام ( 2020 )، أعلنت منظمة الصحة العالمية مجموع (200106) حالة مؤكدة للإصابة و (8010) حالة وفاة، فيما تم شفاء (82813) حالة في (167) دولة، إذ استمرت بعد ذلك الإعداد بالارتفاع حتى يومنا هذا، وقد حددت المنظمة مفهوم الجائحة بأنه الانتشار العالمي لوباء جديد، حيث تقتصر الجائحة على مجتمع أو منطقة (الشرقاوي، 2020).

وتبعاً لذلك، وفي ضوء انتشار جائحة كورونا قامت العديد من الدول باتخاذ قرارات وإجراءات وقائية من شأنها الحد من انتشار هذا الفيروس، وقد قامت الحكومة الفلسطينية بإجراءات مختلفة تمثلت في تنفيذ سلسلة من القرارات والقوانين ( كإغلاقات شاملة للمدن، وإغلاق المنشآت التجارية، وتعطيل كافة المدارس والمعاهد والجامعات ورياض الأطفال والتباعد الاجتماعي، وإيقاف الأفراس والمناسبات)، حيث شكلت هذه الإجراءات عوامل ضاغطة على المجتمع الفلسطيني ككل، ويعد طلبة الجامعات الفلسطينية جزء كبير من المجتمع الفلسطيني، وقد تضرر الطلبة بسبب إغلاق الجامعات وتأجيل بعض المساقات العملية، واللجوء إلى التعليم الإلكتروني عوضاً عن التعليم الوجاهي، والذي شكل عبئاً على الطالب الجامعي وعلى الجامعات أيضاً التي لم تكن جاهزة لذلك، وكل هذا أثر على طبيعة التفكير لدى الطلبة وزيادة الضغوط عليهم.

ومن كوني طالبة جامعية فإن الدراسة الحالية قد تكون من الدراسات الضرورية، خصوصا في هذه المرحلة الصعبة التي يعيشها المجتمع الفلسطيني بسبب الجائحة ، وبسبب الظروف المعيشية وظروف الاحتلال الصعبة أيضا ، وما تبع ذلك من اختلاف في مستويات الرضا والتفاؤل وأثرهما في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

## 1.2 الخلفية النظرية:

### 1.2.1 التفكير الإيجابي

يعرف التفكير بأنه "عملية ينظم بها العقل خبراته بطريقه جديدة كحل لمشكله معينه، أو لإدراك علاقة بين أمرين أو عدة أمور وينتمي إلى أعلى مستويات التنظيم المعرفي وهو مستوى إدراك العلاقات، ويعتبر من أعلى أشكال التفكير المعرفي لدى الإنسان" (أبو علام، 2003، ص31).

التفكير الإيجابي : فهو يعتبر مهارة يمكن للإنسان تعلمها وإتقانها، حيث تكون طريق نجاحه وسعادته في حياته مهما كان تحصيله العلمي أو مركزه في الحياة، فطبيعة العقل انه يخضع للتدريب الجيد بحيث يمكنه اكتساب التفكير المنظم العميق بحيث يرى فيرا(vera, 2003, p12) بأن التفكير الإيجابي هو الانتفاع بقابلية العقل اللاوعي للاقتناع بشكل ايجابي، ويرى (مصطفى، 2003، ص 25) بأنه استخدام الفرد قدرة عقله الباطني للتأثير على حياته العامة بطريقة تساعده على بلوغ آماله، وتحقيق أحلامه.

عرفه بايسل وسليجمان (Bissell & Seligman, 2009) الوارد في الهاللي (2013، ص12) بأنه هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، والنظر إلى الجميل في كل شيء، والبحث عن الجانب المثير في الحياة وإن كانت ومضة ضوء.

ويرى (Csikszentmihalyi&Seligman, 2000) أن مهمة علم النفس الإيجابي فهم وتعزيز العوامل

التي تساعد الأفراد على الازدهار وتم وصف التفكير الإيجابي في حياة الإنسان من خلال الخبرات

الوجدانية الإيجابية كالفرح، والمتعة، والرضا، والحب.

ويرى (العازمي، 2017) انه عندما نفكر بطريقة إيجابية تتجذب إلينا المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب إلينا المواقف السلبية.

### أنواع التفكير الايجابي:

- التفكير الايجابي لمساندة الرأي ووجهة النظر : يلجأ اليه الشخص من اجل دعم رأيه الشخصي في موضوع ما، بغض النظر عن النتائج.
- التفكير الايجابي المرتبط بالثوقيت: يتم استخدامه لتعديل السلوك واكساب مهارات و عادات جديدة في فترات زمنية معينة.
- التفكير الايجابي الناتج عن أثر الآخرين: وهذا التأثير يمكن ان يكون إيجابياً ويعزز الشخص الى المثابرة والتعديل حتى يحقق أهدافه، وإما أن يكون سلبياً في سلب الفرد حماسه ويشعر بالفشل.
- التفكير الإيجابي المستمر مع الزمن: وهو اشد أنواع التفكير قوة حيث انه لا يتأثر بالزمان ولا بالمكان أو المثيرات الاخرى، بل هو سلوك مستمر مع الشخص.
- التفكير الإيجابي في الأزمات: فالشخص هنا عندما تواجهه أزمة او مشكلة ما فإنه يتجه إلى الله ويتقرب منه، ويعمل على استبدال الموقف والاستفادة منه من خلال تحويله الى مهارة او خبرة (الفقي، 2007).

### أهمية التفكير الايجابي تتمثل بأنه:

- يعد عنصراً أساسياً من أجل التميز والإبداع في العمل أو الدراسة.
- يعزز في الوصول الى تحقيق الأهداف بصورة ناجحة.
- يخفض من أعراض القلق مما يسهم في حياة أكثر متعة.
- يستبدل الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية في معارف الفرد.

- يزيد من مرونة الفرد وقدرته على التعامل مع الصعوبات والأزمات .
- يساعد على استحضار المواقف الايجابية .
- يبيث في النفس القدرة على التفاؤل والطاقة الإيجابية وتعزيز حيل الدفاع عن النفس (أحمد وعبد الجواد، 2013).

أما فيما يتعلق بأنماط التفكير الإيجابي يمكن إجمالها كالآتي: التفاؤل، التحكم في العمليات العقلية، الضبط الانفعالي، الشعور بالرضا، الرصيد المعرفي الصحي، التسامح مع الاختلاف عن الآخرين، حب التعلم والتفتح على الخبرة، تقبل المسؤولية الشخصية، تقبل الذات غير المشروط، المسامحة، الذكاء الاجتماعي (قاسم، 2010).

وفي هذا المجال يرى (أليس) من وجهة نظره أنّ التفكير والانفعال لا يعتبران عمليات مختلفة تماما، بل إنهما يتداخلان بشكل ملحوظ، ويفترض (أليس) أنّ الاضطرابات النفسية إنما هي نتاج للتفكير غير العقلاني، وترجع هذه الأفكار إلى التعلّم الذي يتلقاه الطفل من البيئة الأسرية والثقافية التي يعيش فيها (مجيد، 2019).

بالإضافة الى ذلك قدّم جابنسن مصفوفة لعمليات التفكير الإيجابي مكونة من ستة مستويات يغلب عليها الأبعاد المعرفية، وهذه المستويات هي:

- حل المشكلات: يشمل بعض الخطوات مثل التعرف على المشكلة وتحديدّها وتوضيحها وصياغة الفروق، والحلول المناسبة، وإنتاج الأفكار، واختيار أفضل الحلول، وتطبيق الحل الذي تم قبوله.
- اتخاذ القرار: يشمل صياغة الهدف الموضّح فيه وتوضيحه، وإظهار الصعوبات والمعوقات التي تعترض تحقيق هذا الهدف، مع تحدّي البدائل الممكنة والتعرف عليها ودراسة البدائل، وترتيبها واختيار أفضلها وتقويم المواقف.
- الاستنتاجات: يندرج تحته التفكير الإيجابي والاستقرائي والتفكير الاستنباطي.

• التفكير الإيجابي التباعدي: يتضمّن عمل القوائم بصفات الأشياء والأحداث، وإنتاج الأفكار المتعددة (الطلاقة)، وإنتاج الأفكار المتنوعة (المرونة)، وإنتاج الأفكار الفريدة (الأصالة)، وإنتاج الأفكار المطوّرة (التحسينات).

• التفكير الإيجابي التقويمي: يشمل التمييز بين الحقائق والآراء، والحكم على مصداقية المصدر والمرجع، والملاحظة والحكم على تقاريرها، والتعرّف على المشكلات وتحليلها، وتقويم الفروض وتصنيف البيانات.

• الفلسفة والاستدلال: يتمّ من خلال استخدام المداخل الجدلية والمناقشات المتبادلة.

وفي ذات الاتجاه أشار حجازي ( 2012 ) أن سيلجمان ( Seligman ) أكد على أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان ومهم، فهي تُعدّ حصناً قوياً وقائياً إضافة لما لها من اثر في استثارة السعادة الحقيقية، فهي من أفضل السبل للوصول إلى الهناء والسعادة، وتشير هذه النظرية بصورة واضحة الى أنّ التفكير ينساق داخلياً من خلال أهداف الشخص، فالتفكير الإيجابي يعتمد على الثقة بأنّ كل شيء يحدث في الحياة يرجع إلى أفكارنا ومعتقداتنا العقلية، والتفكير الإيجابي يعتمد على الفرد بإيمانه الديني وعلاقته بنفسه وبالله وبالعالم دائماً.

وقد أتت العديد من الدراسات على موضوع التفكير الإيجابي ومنها دراسة ( Jung, Such, shin & kim, 2007 ) التي أشارت نتائجها الى وجود ارتباط موجب بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة، وإمكانية

النتنبؤ بالرضا عن الحياة من التفكير الإيجابي وان التفكير الإيجابي مسؤول عن 33% من التباين

في درجات الرضا عن الحياة، أما دراسة ( Wang, Wenloong, & Ying, 2012 ) فقد أظهرت وجود

ارتباط موجب بين التفكير الإيجابي ومؤشرات الصحة النفسية والرضا عن الحياة والسعادة بينما ارتباط

التفكير السلبي بكل من الغضب والقلق والاكتئاب والضغط وفي نفس السياق هدفت دراسة

( Ghanacati, Khanbani & Memarian, 2016 ) الى الوقوف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية

مهارات التفكير الإيجابي على بعض أبعاد الرضا عن الحياة وهي (الرضا عن الذات - الرضا عن البيئة)

وركز البرنامج على تنمية مهارات التفكير الايجابي وهي (إدراك الأفكار والمشاعر والسلوك - حوار الذات الايجابي - ممارسة التحديات - الاستبدال) ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من الرضا عن الذات والرضا عن البيئة لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على فعالية البرنامج في تحسين هذه الابعاد من الرضا عن الحياة، وفي دراسة خليل (2017) أسفرت نتائجها الى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين درجات الطلبة على مقياس التفكير الايجابي ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة، بالإضافة الى دراسة عبد الرحمن (2013) التي أشارت الى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الايجابي بأبعاده المختلفة لصالح القياس البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج في تنمية هذه الابعاد، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة لصالح القياس البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج في تحسين الشعور بجودة الحياة.

## 1.2.2 التفاوض:

بدأ الاهتمام بالتفاوض بالعصور الحديثة والوقت الحالي أكثر من السابق لكن هو موضوع قديم وتم تناوله ومناقشته في الشريعة الإسلامية منذ السنة الأولى للهجرة و نظراً للتغيرات والتطورات التي حدثت وأثرت في حياة الفرد مما جعل الكثير من الباحثين يُسلطون الضوء والاهتمام و إجراء الكثير من الدراسات حول التفاوض لأنه يعكس شخصية الفرد والسلوكيات التي تتبثقُ عنه وكيفية تأثيره وتفاعله بالبيئة والبؤرة المجتمعية التي يعيش فيها نتيجةً للتغيرات التي حصلت ويساهم في رفع مستوى الأمل والسرور في نفوس الآخرين في كل خطوة يخط ونها نحو مستقبل مجهول ولا يعرف أيّ معلّم من معالمه فالتفاوض يعد هدفاً سامياً ينطلق منه الفرد لكي يطور من ذاته في طرق التأقلم والتعايش في كافة التغيرات والظروف كما يحدث بعد تعرض العالم لفيروس كورونا 19 المستجد فهنا تأتي أهمية زرع مفهوم التفاوض في نفوس البشرية للقدرة على مواصلة الحياة بالطريقة الجيدة بعيداً عن الأفكار السوداوية التي قد تستحوذ على تفكيره والتي تحتاج لبذل كثير من المجهود والتي تنعكس بشكل سلبي على الحالة النفسية والجسدية للفرد ويمكننا

القول بأن الشخص المتفائل مفعم بالحياة ويتسم بالمرونة بالمقارنة مع غيره من أفراد المجتمع. فيقال فال بالشيء جعله يتفاعل، ويقال افتأل الشيء أي تيمن به، "ولذلك يعتبر التفاؤل عبارة عن المتوقع ليفيد النجاح لتحقيق أهداف وطموح الشخص في المستقبل" (نصر الله، 2008).

تعرف (بسيوني، 2011، ص 8) التفاؤل "بأنه الطريقة التي تنظر إليها الطالبة للمستقبل حيث تتوقع الأفضل وتتطلع للنجاح والسعي لتحقيق الأهداف". وتذكر (عبد الرحمن، 2013، ص 9) ان التفاؤل هو زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه الفرد من نتائج ايجابية في حياته الشخصية والاجتماعية (الحياتية) والمهنية. ويعرف جابر وآخرون ( 2015) التفاؤل بأنه شعور الفرد بالأمل في المستقبل وتوقع أفضل النتائج بحيث تجعله يسعى الى النجاح ويركز على نقاط القوة بدلا من الضعف.

من التعريفات السابقة نلاحظ أن للتفاؤل بعض المعطيات الأساسية وهي:

- التوقع الإيجابي للأحداث وتوقع أفضل النتائج.

- التركيز على نقاط القوة بدلا من نقاط الضعف.

- توقع النجاح واستبعاد ما عدا ذلك.

وفي ضوء ذلك يمكن تعريف التفاؤل بأنه سمة في الشخصية تجعل الفرد ينظر الى المستقبل بأمل ويتوقع أفضل النتائج مما يجعله يسعى الى تحقيق أهدافه ويركز على نقاط القوة بدلا من نقاط الضعف.

وفي هذا السياق طور العالم سيلجمان نظرية الرفاهية التي تحدث عنها من خلال علم النفس الايجابي والتي اهتمت بالتركيز على نقاط القوة البشرية، والارتكاز على اللبنة الأساسية كالسعادة والتفاؤل في الثلث الأخير من الحرب العالمية الثانية التي من خلالها مر العديد من الأشخاص بتلك الأزمات الإنسانية، كانت المنطلق لهم في معالجة المشاكل والاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب ببث الروح المعنوية في نفوسهم والتغلب على تلك الاضطرابات من خلال العمل في مجال على النفس الإيجابي (مشري، 2014).

انطلقت نظرية العالم فرويد في عام ( 1980 ) من فرضية أن التفاوض قاعدة الحياة عامة، وترى هذه النظرية بأنه يمكن للفرد أن يكون متفائلا ما لم يقع في حياته حدث يجعل نشأة عقدة نفسية لديه أمرا محكما، وبمعنى أن الفرد قد يكون متفائلا في بعض الأحيان جراء المواقف أو المواضيع، فتقع حادثة ليست بالحسبان طارئة ومفاجئة لديه تجعله متشائما، وفي ذات السياق يعتبر فرويد أن منشأ التفاوض في المرحلة الفمية لدى الرضيع، بتركيزه على تلك السمات وأنماط الشخصية المرتبطة بتلك المرحلة بتثبته بتلك عملية ويعود ذلك نتيجة التذليل أو الإفراط في الإشباع (النمران،2018).

وفي ذات السياق أجريت العديد من الدراسات حول موضوع التفاوض ذات العلاقة بالدراسة الحالية كان من أهمها دراسة عشاوي ( 2018 ) والتي كان من ابرز نتائجها وجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي والتفاوض وتقدير الذات، حيث ارتبط التفكير الإيجابي بكل من التفاوض وتقدير الذات كما ارتبط التفاوض ارتباطا موجبا بتقدير الذات كما اتضح ان التفاوض وتقدير الذات يتنبأان بالتفكير الايجابي، وفي دراسة نصر الله (2008) وجد ان هناك علاقة ايجابية بين التفاوض والتفكير الإيجابي وعلاقة سلبية بين التشاؤم والتفكير الإيجابي كما وجد ان هناك علاقة ايجابية بين مركز الضبط الداخلي والتفكير الإيجابي وعلاقة سلبية بين مركز الضبط الخارجي والتفكير الإيجابي كما وجد انه ليست هناك فروق لدى طلبة الجامعات في التفاوض والتشاؤم تعزى لمتغيرات (الجنس ودخل الأسرة والجامعة والمعدل)، أما دراسة بسيوني ( 2011 ) التي أسفرت نتائجها عن وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا عند مستوى ( 0.01 ) بين درجات الطالبات على مقياس التفاوض ودرجاتهن على مقياس الرضا عن الحياة، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة بين متوسطات درجات الطالبات مرتفعي ومنخفضي التفاوض على مقياس الرضا عن الحياة لصالح الطالبات مرتفعي التفاوض، أما دراسة (Ünüvar et al،2012) فقد توصلت الدراسة الى وجود ارتباط موجب ودال إحصائيا بين درجات الطلبة على مقياس التفاوض ودرجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة، وفي دراسة جابر وآخرون ( 2015 ) اشارت نتائجها عن وجود فارق دالة إحصائيا بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية مما يشير الى فعالية البرنامج

القائم على مهارات التفكير الايجابي في تنمية سمات الشخصية، كما تبين في دراسة الجمل ( 2020 ) ان وضع التفاؤل لدى الطلبة الجامعيين كان مرتفعا، كما أن النتائج أشارت إلى أن المستقبل غامض والود بين الناس شبه معدوم والحياة مملّة، و اشارت النتائج الى وجود فارق ذات دلالة في مستوى التفاؤل بين الطلبة الجامعيين لصالح الذكور، وفي السياق ذاته أشارت دراسة ( Wani & Dar, 2017 ) أن مستوى التفاؤل والشعور بالسعادة وتقدير الذات كان مرتفعا ، وهناك فرق كبير في درجات الذكور والاناث على مقياس التفاؤل.

### 1.2.3 الرضا عن الحياة:

يعتبر الرضا عن الحياة بأنه هو درجة تقبل الفرد لذاته وما حققه من انجازات في حياته الماضية والحاضرة ويتضح هذا التقبل في توافق الفرد مع ذاته والآخرين وجوانب الحياة المختلفة ونظرته المتقابلة للحياة (كويش، 2021).

ويعرف Cummins الرضا عن الحياة بأنه تقييم الحياة بشكل ايجابي و لها مكونان هما الرضا المعرفي والشعور الايجابي أو الاحساس بالسعادة (Geldens& Bourke,2006) ويعرفه (عبد الخالق، 2008) بأنه التقييم الذي يعتقد الفرد لجودة حياته بوجه عام استنادا لحكمه من منظور شخصي، ويشمل التعريف الحالي جوانب مختلفة هي أن حكم الفرد يستند الى تقديره الشخصي وليس كما يعتقد غيره، يقيم الفرد المعايير التي يحكم على أساسها على جودة الحياة، يتكون الحكم على الحياة الى النواحي المعرفية للشخصية وليست النواحي العاطفية، يتعلق هذا الحكم على جودة الحياة بشكل كلي وليس بجانب معين فيها.

وفي ضوء التعريفات السابقة يمكن أن نلخص أن الرضا عن الحياة هي حالة شعورية داخلية تتسم بالإيجابية تجاه الحياة بصفة عامة أو بعض مجالاتها الفرعية مثل: (الأسرة - الرفاق - الجامعة) وتنعكس هذه الحالة في ظهور بعض السلوكيات الإيجابية مثل التكيف مع الحياة والتفاؤل.

ومن خلال مراجعات الأدب التربوي في مجالات علم النفس يمكن الإشارة وبشكل مختصر الى أهم النظريات التي فسرت الرضا عن الحياة وهي: نظرية التكيف والتعود ونظرية القيم والأهداف والمعاني ونموذج المقارنة الاجتماعية ونظرية القيم ونظرية التقييم الجوهري للذات ونظرية المواقف ونظرية الفجوة بين الطموح والانجاز والنظرية المتكاملة والتي ترى أنه مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص الى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف الى آخر فهي تصب في معنى الرضى عن الحياة في نفس المعنى.

عوامل الرضا عن الحياة: يشير كمال مرسي (2000) الوارد في (شقورة، 2012) أنه يمكنه تحديد عوامل الرضا عن الحياة في ضوء هذه النظريات فيما يلي:

- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.
- أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- ان تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيرا.
- أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات.

وفي هذا السياق أجريت العديد من الدراسات حول موضوع الرضا عن الحياة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية ومنها دراسة محمد (2020) والتي كان من ابرز نتائجها انه يمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال درجات الرضا عن الحياة، حيث دلت النتائج على وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة، أما دراسة (Janis & Anbazhagan, 2017) التي توصلت الى وجود ارتباط سالب بين سمة العصابية والرضا عن الحياة وان الطالبات اللواتي حصلن على درجة عالية في سمة العصابية ولديهم مستوى منخفض من التفاؤل وعدم ثبات انفعالي كانوا اقل رضا عن الحياة، كما أوضحت

الدراسة إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من سمات الشخصية حيث فسرت سمات الشخصية حوالي 30% من التباين في درجات الرضا عن الحياة وكانت أكثر السمات قوة في التنبؤ هما سمة الانبساطية وسمة العصائية مقابل الثبات الانفعالي ، بينما في دراسة القيسي والبصل ( 2017) تبين وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل لدى طلبة الجامعة مما يشير الى ان الرضا عن الحياة يتنبأ بالتفاؤل، كما ان الرضا عن الحياة يتنبأ بالتشاؤم، وفي النتيجة فإن الرضا عن الحياة يؤثر في تشكيل سلوك الفرد وعلاقته الاجتماعية وصحته النفسية، وقد أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، بينما أظهرت الدراسة ان مستوى الرضا عن الحياة والتفاؤل بين طلبة الجامعة جاءت متوسطة، أما دراسة الشريدة (2016) أشارت الى وجود علاقة ارتباط موجب ودال بين الثقة بالنفس والرضا عن الحياة، كما أوضحت نتائج الدراسة إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال درجات الطالبات على مقياس الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية ، بالإضافة الى دراسة شقورة ( 2012) التي أسفرت عن وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والمرونة النفسية ، وفي ذات السياق أشارت دراسة كويسح ( 2021) ان مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة جاء بدرجة متوسطة كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور كما وجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير التخصص (إنساني وعلمي) ولصالح العلوم الإنسانية.

وفي ضوء الحديث عن التفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى الطلبة وتأثير جائحة كورونا على هذه المتغيرات، وبما ان فايروس كورونا فايروساً سريع التفشي والانتشار، واعتبر التباعد الاجتماعي من أهم الخطوات التي اتبعتها الحكومات للتقليل من سرعة تفشي الفايروس، مما دفع الدول لاتخاذ إجراءات إدارية تتعلق بإيقاف بعض النشاطات الاقتصادية، وكان من بين القطاعات المتأثرة قطاع التعليم، فقطاع التعليم اليوم يواجه تحديات كبيرة في استمراره بسبب إغلاق المدارس والجامعات لصعوبة الوصول إليها

وتطبيق سياسة التباعد الاجتماعي، فلجأت العديد من الدول إلى البحث عن سبل التغلب على هذا التحدي من خلال تطوير برامج التعلم عن بعد والتعليم الرقمي (لكزولي، 2020).

أما في فلسطين فقد واجهت ظروفاً وتحدياتٍ شبيهةً بأزمة كورونا في سنواتٍ سابقة وأيضاً كان البحث عن بدائل يتم بطريقة فعالة، فالحصار أيضاً ومنع التجول في الانتفاضة الأولى، كان يشكل عائقاً في وجه التعليم حينها نُظّم ما يسمّى بالتعليم الشعبي، حيث أنشأت صفوف التعليم في المساجد وفي الكنائس والبيوت وفي أماكن مختلفة غير المدارس، واستمرت العملية التعليمية ، أما جائحة كورونا فأصبحت تشكل تحدياً جديداً يواجه التعليم في فلسطين، ولا بدّ أن تتكاتف العقول والجهود للحفاظ على استمرارية عملية التعليم، وتحويل المحنة إلى منحة والاستفادة من التجارب الجديدة في التعليم عن بعد، بإعادة تدريب المعلمين لممارسة التعليم عن بعد وتوفير الوسائل المناسبة لهذا النوع من التعليم، وإعداد مناهج تناسب التعليم عن بعد لكافة المراحل. فالتعليم في فلسطين يعاني من مشاكل سبقته وجود أزمة كورونا، مثل انخفاض إقبال الطلبة على التعليم المهني، والمشاكل التي يتعرض لها التعليم في القدس جراء سيطرة الاحتلال على المدارس والمنهاج، بالإضافة إلى اكتظاظ الغرف الصفية، وقلة الدافعية لدى الطلبة نحو التعليم، إلا أنّ تعرض فلسطين لجائحة كورونا كسائر الدول قد زاد من المشاكل والتحديات التي تواجهها (سباعنة، 2020).

### 1.3 مصطلحات الدراسة:

**التفكير الإيجابي:** هو نمط من التفكير الذي سريته للفرد القدرة على إدارة المواقف، وتوقع النتائج الإيجابية لكل ما يقوم به من أعمال ويمنحه الرغبة المستمرة في التعلم واكتشاف المجهول بالتالي يساعده على مواجهة المشكلات وضغوط الحياة، حتى يصل إلى الشعور العام بالرضا عن النفس والآخرين، ويدفعه للتفاوض والوصول إلى تحقيق الأهداف التي يسعى لها الفرد (إبراهيم، 2019).

**ويعرفه إجرائياً:** بأنها الدرجة التي سيحصل عليها طلبة الجامعات الفلسطينية على مقياس التفكير الإيجابي المعد لهذا الغرض.

**التفاؤل:** هو توقع الفرد توقعاً إيجابياً نحو الأفضل على الرغم من الإحباطات والضعفوات التي يواجهها الفرد، حيث انه يحمي الفرد من الشعور بفقدان الأمل واليأس، وبالتالي يكون لديه القدرة على مواجهة التحديات التي تصادفه وتكون عائق في حياته، كما ان التفاؤل يعتبر سبباً في نجاح الفرد وتحقيق أهدافه (قنيطة، 2016).

ويعرف إجرائياً بأنه: الدرجة التي سيحصل عليها طلبة الجامعات الفلسطينية على مقياس التفاؤل المعد لهذا الغرض.

**الرضا عن الحياة:** هو عبارة عن حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير غالباً إلى ارتياحه ومدى تقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين، وللبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة (شقورة، 2012).

ويعرف إجرائياً بأنه: الدرجة التي سيحصل عليها طلبة الجامعات الفلسطينية على مقياس الرضا عن الحياة المعد لهذا الغرض.

**جائحة كوفيد 19:** وباء كورونا هو فصيلة من الفيروسات عميقة الانتشار تسبب أمراضاً تتفاوت من نزلات البرد الشائعة إلى الاعتلالات الأشد حدة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس) . كوفيد-19 هو مرض ناتج عن فيروس كورونا المُستجد. وقد اكتشفت منظمة الصحة العالمية للمرة الأولى هذا الوباء في 31 كانون الأول 2019م، بعد رصد مجموعة من حالات الإصابة بلالتهاب الرئوي الفيروسي في مقاطعة يوهان بجمهورية الصين ( منظمة الصحة العالمية، WHO).

#### **1.4 مشكلة الدراسة:**

بلا شك أنّ الوباء الذي أصاب العالم اجمع، والذي أطلق عليه ( كوفيد \_ 19)، يعد من اخطر الأمراض التي اعتبرت وباء، حيث أجبرت العديد من دول العالم المؤسسات الصحية أنّ تواجه مخاطر تفشيه، من

خلال اتخاذ مجموعة من الإجراءات الاحتياطية الوقائية، منها تقييد الحركة والتنقل والالتحاق بالعمل أو التعليم، وذلك بهدف الحد من تفشيه، مما ألزم طلبة الجامعات على اللجوء الى الحجر المنزلي، ومتابعة جميع أمورهم التعليمية من خلال التعليم الالكتروني في منازلهم ، وترقب أخبار ومستجدات الوباء وتأثيراته، ولهذا ظهر اضطراب في السلوكيات والأفكار والمشاعر السلبية التي أسهمت في تدمير نفسية بعض الطلبة، والتأثير على الصحة والمناعة للطلبة بشكل سلبي .

وترى الباحثة أن هناك ضرورة ملحة للبحث والتقصي بشكل أوسع واشمل حول أثر ذلك على طلبة جامعات شمال الضفة، والوقوف على مشكلاتهم والصعوبات التي تواجههم ومستوى الرضا عن الحياة والتفاؤل لديهم، ومنه فإن الدراسة الحالية تهدف للإجابة عن التساؤل الآتي : ما مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية في ظل جائحة كورونا؟ ويتفرع عن السؤال الرئيس الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية؟
2. ما مستوى التفاؤل لدى طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية؟
3. ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية؟
4. هل هناك علاقة بين التفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية؟
5. هل تؤثر متغيرات (الجنس، الجامعة، الكلية، مكان السكن، الدخل الشهري للأسرة، المرحلة الدراسية الجامعية) في التفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية؟

## 1.5 أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية.

2. التعرف إلى مستوى التفاؤل لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية.
3. التعرف إلى مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية.
4. الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والتفاؤل لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغيرات الدراسة (الجنس، الجامعة، الكلية، مكان السكن، الدخل الشهري للأسرة، المرحلة الدراسية الجامعية).
5. الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تعزى لمتغيرات الدراسة (الجنس، الجامعة، الكلية، مكان السكن، الدخل الشهري للأسرة، المرحلة الدراسية الجامعية).

## 1.6 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الآتي:

### الأهمية النظرية:

1. تسلط الدراسة الضوء على طلبة الجامعات كون أن طلبة الجامعات هم فئة مهمة في خدمة المجتمع الفلسطيني وتطوره والنهوض به نحو الأفق.
2. التعرف إلى جائحة كورونا ومعرفة آثارها السلبية في حياة الفرد.
3. ندرة الدراسات - في حدود علم الباحثة - التي تناولت التفكير الإيجابي وعلاقة بالتفاؤل والرضا عن الحياة في ظل جائحة كورونا على طلبة الجامعات الفلسطينية.

### الأهمية التطبيقية:

1. قد تساهم الدراسة بفهم أعمق للتفكير الإيجابي وأهميته في ظل جائحة كورونا باستبدال المعتقدات السلبية لدى طلبة الجامعات.

2. تناول الدراسة لموضوع الرضا عن الحياة، مما قد يساهم بتغيير نظرة طلبة الجامعات للحياة وبالتالي

تساعدهم على التكيف في ظل جائحة كورونا.

3. قد تسهم هذه الدراسة في إجراء المزيد من البحوث والدراسات وإثراء الأدبيات السابقة بالأدبيات

الجديدة.

4. قد تسهم نتائج الدراسة في المجال التطبيقي في مجال الإرشاد النفسي والتربوي.

### 1.7 حدود الدراسة:

تم إجراء الدراسة في ضوء الحدود الآتية:

**الحدود الموضوعية:** تتحدد بأهم مفاهيم الدراسة (التفكير الإيجابي، التفاؤل، الرضا عن الحياة).

**الحدود البشرية:** طلبة جامعات شمال الضفة الغربية.

**الحدود المكانية:** الجامعات الفلسطينية في منطقة شمال الضفة الغربية (جامعة النجاح، جامعة القدس

المفتوحة، الجامعة العربية الأمريكية، جامعة خضوري).

**الحدود الزمنية:** تم إجراء الدراسة في العام الجامعي (2021-2022).

## الفصل الثاني

### منهجية الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرض للمنهج المستخدم في الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها، والأدوات المستخدمة في جمع البيانات ومعاملاتها العلمية، وكذلك متغيرات الدراسة وإجراءاتها والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي التوضيح لذلك:

#### 2.1 منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وهو منهج قائم على مجموعة من الإجراءات البحثية التي تعتمد على جمع الحقائق والبيانات، وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً ودقيقاً لاستخلاص دلالاتها، والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة محل الدراسة، والقيام بإيجاد طبيعة واتجاه العلاقة بين متغيرات التفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية في ظل جائحة كورونا، لأن هذا المنهج هو الأنسب لإجراء مثل هذه الدراسة.

#### 2.2 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعات شمال الضفة الغربية : جامعة النجاح (23000)، جامعة القدس المفتوحة/ الشمال (16.000)، الجامعة العربية الأمريكية (10000)، جامعة خضوري (9468) في العام الجامعي (2021-2022) وذلك حسب أقسام تسجيل الطلبة في تلك الجامعات .

#### عينة الدراسة:

تم إجراء الدراسة على عينة من طلبة جامعات شمال الضفة الغربية بلغ تعدادها 201 طالبا وطالبة، وتم اختيارها بالطريقة المتيسرة من مجتمع الدراسة، حيث استجابت عينة الدراسة على أدوات الدراسة الكترونياً وفقاً للظروف الوبائية في حينه.

### 2.3 أدوات الدراسة:

تم استخدام ثلاث أدوات لقياس التفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة في ظل جائحة كورونا، بعد التأكد من معاملاتهما العلمية صدقها وثباتها، من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية وهي على النحو الآتي:

#### • مقياس التفكير الإيجابي:

استخدمت الدراسة الحالية مقياس التفكير الإيجابي من إعداد عبد الستار إبراهيم (2008)، وتم تقنيه في دراسة أبو عاذرة (2017) ليتلاءم مع البيئة الفلسطينية، وحتى يتناسب حجم المقياس مع المقاييس الأخرى، حيث أعد ليستخدم في المجال الإكلينيكي بغرض الكشف عن جوانب القوة والإيجابية في تفكير الفرد وسلوكه ومعتقداته، واشتمل المقياس على (50) فقرة موزعة على (10) أبعاد بواقع (5) فقرات لكل بُعد، وقسم درجات الاستجابة إلى خمس درجات وفق سلم ليكرت الخماسي: عالية جداً =5، عالية=4، متوسطة=3، منخفضة=2، منخفضة جداً=1.

#### صدق مقياس التفكير الإيجابي:

يعد مقياس التفكير الإيجابي صادقاً وصالحاً للاستخدام في البيئة الفلسطينية وذلك بعد تقنيه في دراسة أبو عاذرة (2017) ليتلاءم مع البيئة الفلسطينية. أما في الدراسة الحالية تم التأكد من معامل الصدق للمقياس من خلال استخدام صدق الاتساق الداخلي واستخراج قيم معامل ارتباط بيرسون بين المجالات والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي. حيث تم توزيع مقياس التفكير الإيجابي على عينة استطلاعية تكونت من (30) طالبا وطالبة من خارج عينة الدراسة الأصلية، وتراوحت قيم معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) بين المجالات والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي ما بين (-0.48 - 0.80) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) كما هو واضح في الجدول 1، وبالتالي تحقق أداة الدراسة الغرض التي وضعت لأجله.

## جدول 1

صدق الاتساق الداخلي بين المجالات والدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي

أبعاد التفكير الإيجابي	قيمة (ر)	مستوى الدلالة
1	0.48	**0.008
2	0.56	**0.001
3	0.56	**0.001
4	0.78	**0.000
5	0.60	**0.000
6	0.66	**0.000
7	0.74	**0.000
8	0.80	**0.000
9	0.69	**0.000
10	0.79	**0.000

\*\*علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )

### ثبات مقياس التفكير الإيجابي:

وللتأكد من معامل الثبات لمقياس التفكير الايجابي تم استخدام معادلة كرونباخ الفا، حيث كان معامل الثبات للأداة ككل (0.90)، وتراوحت قيم معامل الثبات لأبعاد مقياس التفكير الايجابية ما بين ( -0.71 -0.79)، وتعد هذه القيم جيدة لتحقيق أغراض الدراسة، ونتائج الجدول رقم (2) تظهر ذلك.

## جدول 2:

معاملات الثبات لمقياس التفكير الايجابي

الابعاد	عدد الفقرات	كرونباخ الفا
1	5	0.79
2	5	0.72
3	5	0.73
4	5	0.75
5	3	0.71
6	5	0.73
7	5	0.77
8	5	0.74
9	5	0.75
10	5	0.73
48		0.90

### • مقياس التفاؤل:

استخدمت الدراسة الحالية مقياس التفاؤل لدى الطلبة الجامعيين من إعداد الجمل 2020 والذي تم تطبيقه على طلبة جامعة الخليل في فلسطين، وقد تكون المقياس من ( 15 ) فقرة ل بعد واقع التفاؤل (15)، حيث استخدم المقياس سلم ليكرت الخماسي (أوافق بشدة= 5، أوافق=4، محايد=3، لا أوافق= 2، لا أوافق بشدة=1)، وفي هذه الدراسة سيتم استخدام بعد واقع التفاؤل من المقياس والمكون من 15 فقرة كانت جميعها بالاتجاه الإيجابي، والذي بلغت معاملات ثباته في الدراسة الأصلية ( 0.932 ) مما شجع على استخدام هذا المقياس لتوافقه مع أهداف الدراسة الحالية.

### صدق مقياس التفاؤل:

يعد مقياس التفاؤل صادقاً وصالحاً للاستخدام في البيئة الفلسطينية وذلك بعد التأكد من معامل الصدق له في دراسة الجمل ( 2020 ). أما في الدراسة الحالية تم التأكد من معامل الصدق للمقياس من خلال استخدام صدق الاتساق الداخلي واستخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل بعد توزيعه على نفس العينة الاستطلاعية. حيث تراوحت قيم معامل ارتباط بيرسون ( Pearson

(correlation coefficient) بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل ما بين ( 0.42 - 0.91 ) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) كما هو موضح في الجدول 3، وبالتالي تحقق أداة الدراسة الغرض التي وضعت لأجله.

### جدول 3:

صدق الاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل

رقم الفقرة	قيمة (r)	مستوى الدلالة
1	0.83	**0.000
2	0.91	**0.000
3	0.82	**0.000
4	0.68	**0.000
5	0.76	**0.000
6	0.78	**0.000
7	0.72	**0.000
8	0.68	**0.000
9	0.81	**0.000
10	0.78	**0.000
11	0.87	**0.000
12	0.73	**0.000
13	0.46	*0.011
14	0.42	*0.021
15	0.74	**0.000

\*\* علاقة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (  $\alpha \geq 0.01$  )، \*دال إحصائياً عند (  $\alpha \geq 0.05$  ).

### ثبات مقياس التفاؤل:

يعد مقياس التفاؤل ثابتاً وصالحاً للاستخدام في البيئة الفلسطينية، حيث تم التأكد من معامل ثباته في دراسة الجمل ( 2020 ) والذي وصل إلى ( 0.93 ). أما في الدراسة الحالية تم إعادة التأكد من معامل

الثبات باستخدام معادلة كرونباخ الفاء، حيث كان معامل الثبات لمقياس التفاؤل ( 0.87)، وهي قيمة جيدة لتحقيق أغراض الدراسة.

#### • مقياس الرضا عن الحياة:

تم الاستعانة بمقياس الرضا عن الحياة للدسوقي (1988) الذي تم استخدامه من قبل دراسة قوقزة (2019) على طلبة كلية العلوم الرياضية في جامعة مؤتة حيث يتكون المقياس من (30) فقرة وقد بلغ ثبات الأداة في نفس الدراسة 0.91 مما شجع الباحثة لاستخدامه بالإضافة الى تقارب البيئة الاجتماعية الأردنية مع البيئة الاجتماعية الفلسطينية.

#### صدق مقياس الرضا عن الحياة:

في الدراسة الحالية تم التأكد من معامل الصدق للمقياس من خلال استخدام صدق الاتساق الداخلي واستخراج قيم معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة بعد توزيعه على نفس العينة الاستطلاعية. حيث تراوحت قيم معامل ارتباط بيرسون ( Pearson correlation coefficient) بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة ما بين ( 0.42 - 0.87) وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) كما هو موضح في الجدول 4، وبالتالي تحقق أداة الدراسة الغرض التي وضعت لأجله.

## جدول 4

صدق الاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.

رقم الفقره	قيمة (ر)	رقم الفقره	قيمة (ر)	رقم الفقره	قيمة (ر)
1	**0.71	11	**0.71	21	**0.77
2	**0.79	12	**0.75	22	**0.75
3	**0.73	13	**0.76	23	**0.82
4	**0.70	14	**0.87	24	**0.71
5	**0.74	15	**0.76	25	**0.71
6	**0.65	16	**0.59	26	**0.59
7	**0.85	17	**0.50	27	**0.55
8	**0.86	18	**0.75	28	**0.53
9	**0.69	19	**0.72	29	**0.64
10	**0.80	20	**0.69	30	**0.42

\*\* علاقة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ )، \* دال إحصائية عند ( $\alpha \leq 0.05$ )

### ثبات مقياس الرضا عن الحياة:

ولاستخراج معامل الثبات لمقياس الرضا عن الحياة تم اللجوء الى معادلة كرونباخ الفاء، حيث بلغ ثبات

الأداة ككل (0.94)، وتعتبر هذه القيم ممتازة لتحقيق اهداف البحث وتمائل قيمة الثبات لنفس مقياس

الرضا عن الحياة الذي طبق في دراسة قوقزة (2019) على طلاب كلية العلوم الرياضية/ جامعة مؤتة.

## جدول 5

معاملات الثبات لأدوات الدراسة.

كرونباخ الفا	عدد الفقرات	الإبعاد
0.79	5	1
0.72	5	2
0.73	5	3
0.75	5	4
0.71	3	5
0.73	5	6
0.77	5	7
0.74	5	8
0.75	5	9
0.73	5	10
0.90	48	الثبات الكلي لمقياس التفكير الإيجابي
0.87	15	الثبات لمقياس التفاؤل
0.94	30	الثبات لمقياس الرضا عن الحياة

### 2.4 متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أ - المتغيرات المستقلة (Independent Variables):

- الجنس وله مستويان هما (ذكر، أنثى).
- الجامعة ولها أربعة مستويات هي (جامعة النجاح الوطنية، جامعة القدس المفتوحة، الجامعة العربية الأمريكية، جامعة خضوري).
- نوع الكلية ولها مستويان هما (علمية، إنسانية).
- مكان السكن وله ثلاثة مستويات هي (مدينة، قرية، مخيم).
- الدخل الشهري للأسرة وله ثلاثة مستويات (أقل من 2000 شيكل، من 2000-5000 شيكل، أكثر من 5000 شيكل).

-المرحلة الدراسية الجامعية ولها مستويان هما (بكالوريوس، دراسات عليا).

ب - المتغيرات التابعة (Dependent Variables):

تمثلت المتغيرات التابعة بدرجة استجابة أفراد عينة الدراسة على أدوات الدراسة للتفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة.

## جدول 6

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 201)

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	39	19.4
	أنثى	162	80.6
الجامعة	النجاح الوطنية	76	37.8
	خضوري	82	40.8
	القدس المفتوحة	21	10.4
نوع الكلية	العربية الأمريكية	22	10.9
	علمية	101	50.2
	إنسانية	100	49.8
مكان السكن	مدينة	93	46.3
	قرية	95	47.3
	مخيم	13	6.5
الدخل الشهري للأسرة	أقل من 200 شيكل	21	10.4
	من 2000 - 5000 شيكل	123	61.2
	أكثر من 500 شيكل	57	28.4
المرحلة الدراسية الجامعية	بكالوريوس	116	57.7
	دراسات عليا	85	42.3
المجموع		201	%100

## 2.5 إجراءات الدراسة:

- الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، واختيار أدوات الدراسة الملائمة والتأكد من صلاحيتها العلمية لهذه الدراسة.
- اختيار مجتمع الدراسة وعيبتها.
- تم مخاطبة الجامعات المعينة بمجتمع الدراسة من خلال كتاب رسمي.
- تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية من مختلف الجامعات مجتمع الدراسة حيث بلغ حجم العينة الاستطلاعية 30 طالب وطالبة.
- تم تصميم استمارة إلكترونية لجمع البيانات ومن ثم تم معالجتها إحصائياً عن طريق برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

## 2.6 المعالجات الإحصائية:

- للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS من خلال تطبيق المعالجات الآتية:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة مستوى التفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية.
- معامل الارتباط بيرسون ( Pearson correlation coefficient ) لدلالة العلاقة بين التفكير الإيجابي وكل من التفاؤل والرضا عن الحياة، وللتأكد من صدق أدوات الدراسة.
- تحليل التباين الأحادي (One- way ANOVA) لتحديد الفروق في المستوى الكلي للتفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لطلبة الجامعات وفقاً لمتغيرات الدراسة المستقلة.
- اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية عند الحاجة لذلك.

## الفصل الثالث

### نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل على العرض للنتائج التي توصلت إليها الدراسة بعد الإجابة عن الأسئلة المنبثقة عن سؤال الدراسة الرئيس والذي نصه: ما مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية؟، وفيما يلي التوضيح لذلك:

أولاً: نتائج السؤال الفرعي الأول والذي نصه:

3.1 ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد التفكير الإيجابي وللمستوى الكلي للتفكير الإيجابي، ونتائج الجدول رقم (7) تبين ذلك، حيث قامت الباحثة بتحديد خمس فترات للفصل بين الدرجات المرتفعة والمنخفضة؛ إذ حَسَبَ طول المدى وهو (  $5 - 1 = 4$  ) ثم قسّمه على 5 فترات (  $4 / 5 = 0.8$  ) وعليه فإنّ طول الفترة هو (0.8) وعليه اعتمد التقدير التّالي، للفصل ما بين الدّرجات:

- (1.80 - 1) مستوى منخفضة جداً.

- (1.81 - 2.60) مستوى منخفض.

- (2.61 - 3.40) مستوى متوسط.

- (3.41 - 4.20) مستوى مرتفع.

- (4.21 - 5) مستوى مرتفع جداً.

## جدول 7:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لاستجابات طلبية الجامعات في شمال الضفة الغربية على أبعاد التفكير الايجابي (ن=201)

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي *	الابعاد
الثامن	مرتفع	0.75	3.49	1
الأخير	متوسط	0.56	3.32	2
الخامس	مرتفع	0.51	3.94	3
الأول	مرتفع	0.54	4.11	4
السابع	مرتفع	0.67	3.74	5
التاسع	متوسط	0.72	3.36	6
الرابع	مرتفع	0.58	3.95	7
السادس	مرتفع	0.53	3.82	8
الثاني	مرتفع	0.59	4.10	9
الثالث	مرتفع	0.54	4.02	10
	مرتفع	0.38	3.79	المستوى الكلي للتفكير الايجابي

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم ( 7 ) أن المستوى الكلي للتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية كان مرتفعا، حيث كان متوسط الاستجابة ( 3.79 )، وأن أعلى استجابة كانت على بعد (الشعور العام بالرضا) بمستوى مرتفع وبمتوسط استجابة قدره ( 4.11 )، ويليه بعد (تقبل المسؤولية

الشخصية) بمستوى مرتفعا وبمتوسط استجابة قدره ( 4.10)، بينما كانت أقل استجابة على بعد (الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا) بمستوى متوسط وبمتوسط استجابة قدره (3.32).

ثانيا: نتائج السؤال الفرعي الثاني والذي نصه:

3.2 "ما مستوى التفاؤل لدى طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة للمستوى الكلي للتفاؤل، ونتائج الجدول رقم ( 8) تبين ذلك، حيث قامت الباحثة بتحديد خمس فترات للفصل بين الدرجات المرتفعة والمنخفضة، إذ حَسَبَ طول المدى وهو ( 5-1 = 4) ثم قَسَمَهُ على 5 فترات ( 5/4 = 0.8) وعليه فإنَّ طول الفترة هو (0.8) وعليه اعتمد التقدير التَّالي، للفصل ما بين الدَّرجات :

- (1- 1.80) مستوى منخفضة جدا.

- (1.81- 2.60) مستوى منخفض.

- (2.61- 3.40) مستوى متوسط.

- (3.41- 4.20) مستوى مرتفع.

- (4.21- 5) مستوى مرتفع جدا.

## جدول 8:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لاستجابات طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية على مقياس التفاؤل (ن=201)

رقم الفقرة	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	المستوى
1	4.27	0.68	مرتفع جدا
2	4.33	0.63	مرتفع جدا
3	4.17	0.66	مرتفع
4	4.11	0.87	مرتفع
5	4.17	0.86	مرتفع
6	4.24	0.79	مرتفع جدا
7	3.90	0.95	مرتفع
8	4.11	0.73	مرتفع
9	4.12	0.75	مرتفع
10	4.03	0.75	مرتفع
11	4.05	0.89	مرتفع
12	4.09	0.79	مرتفع
13	3.53	1.06	مرتفع
14	3.47	1.04	مرتفع
15	3.78	0.86	مرتفع
	<b>4.03</b>	<b>0.49</b>	<b>مرتفع</b>

المستوى الكلي للتفاؤل

أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أن المستوى الكلي للتفاؤل لدى طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية كان مرتفعا، حيث كان متوسط الاستجابة (4.03)، وكان المستوى مرتفعا جدا على الفقرات (1، 2، 6)، حيث كان متوسط الاستجابة عليها أكبر من (4.21)، بينما كان المستوى مرتفعا على جميع الفقرات المتبقية، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.47 - 4.17).

### ثالثاً: نتائج السؤال الفرعي الثالث والذي نصه:

3.3 "ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية؟"

ولإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة وللمستوى الكلي الرضا عن الحياة، ونتائج الجدول رقم (9) تبين ذلك، حيث قامت الباحثة بتحديد خمس فترات للفصل بين الدرجات المرتفعة والمنخفضة، إذ حَسَبَ طول المدى وهو (  $4 = 1 - 5$  ) ثم قسّمه على 5 فترات (  $5/4 = 0.8$  ) وعليه فإنّ طول الفترة هو (0.8) وعليه اعتمد التقدير التّالي، للفصل ما بين الدّرجات :

- (1- 1.80) مستوى منخفضة جدا.

- (1.81- 2.60) مستوى منخفض.

- (2.61- 3.40) مستوى متوسط.

- (3.41- 4.20) مستوى مرتفع.

- (4.21- 5) مستوى مرتفع جدا.

## جدول 9:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لاستجابات طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية على مقياس الرضا عن الحياة (ن = 201).

رقم الفقرة	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	المستوى
1	4.31	0.60	مرتفع جدا
2	4.26	0.75	مرتفع جدا
3	3.96	0.84	مرتفع
4	3.87	0.84	مرتفع
5	4.20	0.68	مرتفع
6	4.22	0.75	مرتفع جدا
7	4.14	0.75	مرتفع
8	4.06	0.82	مرتفع
9	4.10	0.72	مرتفع
10	4.33	0.62	مرتفع جدا
11	4.11	0.74	مرتفع
12	3.98	0.84	مرتفع
13	4.04	0.86	مرتفع
14	4.22	0.72	مرتفع جدا
15	4.33	0.63	مرتفع جدا
16	4.03	0.72	مرتفع
17	3.78	0.90	مرتفع
18	4.03	0.82	مرتفع
19	3.83	0.93	مرتفع
20	3.89	0.83	مرتفع
21	3.77	0.96	مرتفع
22	3.75	0.92	مرتفع
23	3.85	0.89	مرتفع
24	3.92	0.83	مرتفع
25	3.87	0.93	مرتفع
26	3.51	1.03	مرتفع
27	3.61	1.05	مرتفع
28	3.39	1.07	متوسط
29	3.32	0.97	متوسط
30	2.95	1.23	متوسط
	<b>3.92</b>	<b>0.53</b>	<b>مرتفع</b>

المستوى الكلي للرضا عن الحياة

أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم ( 9 ) أن المستوى الكلي للرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية كان مرتفعا، حيث كان متوسط الاستجابة ( 3.92)، وكان المستوى مرتفعا جدا على الفقرات (1، 2، 6، 10، 14، 15)، حيث كان متوسط الاستجابة عليها أكبر من ( 4.21)، وكان المستوى مرتفعا على الفقرات (3، 4، 5، 8، 9، 11، 12، 13، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين ( 3.51 - 4.20)، بينما كان المستوى متوسطا على الفقرات ( 28، 29، 30)، حيث كان متوسط الاستجابة عليها على التوالي ( 3.39، 3.32، 2.95).

رابعا: نتائج السؤال الفرعي الرابع والذي نصه:

3.4 "هل هناك علاقة بين التفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط بيرسون ( Pearson correlation coefficient ) لدلالة العلاقة بين التفكير الإيجابي وكل من التفاؤل والرضا عن الحياة، ونتائج الجدول ( 10 ) تظهر ذلك.

**جدول 10:**

العلاقة بين التفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية (ن=201).

المتغيرات	التفكير الإيجابي	التفاؤل	الرضا عن الحياة
التفكير الإيجابي		**0.72	**0.68
التفاؤل			**0.74
الرضا عن الحياة			

\*\* دال عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ).

يتضح من نتائج الجدول رقم ( 10 ) أنه توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) بين التفكير الايجابي وكل من التفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية، حيث كانت قيم معامل ارتباط بيرسون للارتباط بينهم على التوالي (0.72 - 0.74)، وكذلك توجد علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات، حيث كانت قيمة معامل ارتباط بيرسون للارتباط بينهما (0.74).

#### خامسا: نتائج السؤال الفرعي الخامس والذي نصه:

3.5 هل تؤثر متغيرات (الجنس، الجامعة، الكلية، مكان السكن، الدخل الشهري للأسرة، المرحلة الدراسية الجامعية) في التفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية؟

#### 1. نتائج السؤال الخامس المتعلقة بالتفكير الإيجابي:

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA) لتحديد الفروق في المستوى الكلي للتفكير الايجابي لطلبة الجامعات وفقا لمتغيرات الدراسة المستقلة، ونتائج الجدولين ( 11 و12) تظهر ذلك.

جدول 11 ملحق (ب): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمستوى الكلي للتفكير الايجابي لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 201).

جدول 12 ملحق (ب): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المستوى الكلي للتفكير الايجابي لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 201).

يتضح من نتائج الجدول رقم ( 12 ) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المستوى الكلي للتفكير الايجابي لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تعزى إلى جميع

متغيرات الدراسة المستقلة والمتمثلة بـ (الجنس، الجامعة، نوع الكلية، مكان السكن، الدخل الشهري للأسرة، المرحلة الدراسية الجامعية).

2. نتائج السؤال الخامس المتعلقة بالتفاوت:

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA) لتحديد الفروق في المستوى الكلي للتفاوت لطلبة الجامعات وفقا لمتغيرات الدراسة المستقلة، ونتائج الجداول (13) تظهر ذلك.

جدول 13 ملحق (ب): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمستوى الكلي للتفاوت لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 201).

جدول 14 ملحق (ب): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المستوى الكلي للتفاوت لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 201).

يتضح من نتائج الجدول رقم ( 14 ) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $\alpha \geq$

0.05) في المستوى الكلي للتفاوت لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تعزى إلى جميع متغيرات

الدراسة المستقلة المتمثلة بـ(الجنس، الجامعة، نوع الكلية، مكان السكن ، المرحلة الدراسية الجامعية) ، بينما

كانت هناك فروق دالة إحصائية في المستوى الكلي للتفاوت لدى الطلبة تبعا لمتغير الدخل الشهري للأسرة.

ولتحديد مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار سيداك ( Sidak ) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات

الحسابية ونتائج الجدول رقم (15) تبين ذلك.

جدول 15 ملحق (ب): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للتفاوت

لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعا لمتغير الدخل الشهري للأسرة (ن = 201).

يتضح من نتائج الجدول رقم ( 15 ) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \leq 0.05)$

في المستوى الكلي التفاؤل لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعا لمتغير الدخل الشهري للأسرة بين

(أقل من 2000 شيكل) وذوي الدخل (من 2000 - 5000 شيكل، وأكثر من 5000 شيكل) ولصالح ذوي

الدخل الشهري (أقل من 2000 شيكل)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين ذوي الدخل الشهري (من 2000-5000 شيكل) و (أكثر من 5000 شيكل).

### 3. نتائج السؤال الخامس المتعلقة بالرضا عن الحياة:

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA) لتحديد الفروق في المستوى الكلي للرضا عن الحياة لطلبة الجامعات وفقا لمتغيرات الدراسة المستقلة، ونتائج الجدولين ( 16 و17) تظهر ذلك.

جدول 16 ملحق (ب): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمستوى الكلي للرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 201).

جدول 17 ملحق (ب): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المستوى الكلي للرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 201).

يتضح من نتائج الجدول رقم ( 17) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في المستوى الكلي للرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تعزى إلى جميع متغيرات الدراسة المستقلة المتمثلة بـ( الجنس، الجامعة، نوع الكلية، مكان السكن ، الدخل الشهري للأسرة، المرحلة الدراسية الجامعية).

## الفصل الرابع

### 4.1 مناقشة النتائج

في هذا الفصل سيتم التعرض الى النتائج ومناقشتها وتقديم الأدلة التي تستند إليها هذه النتائج

أولاً: مناقشة نتائج السؤال الفرعي الأول والذي نصه: "ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية؟"

يتضح من النتائج أن المستوى الكلي للتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية كان مرتفعاً، وتعزى هذه النتيجة كون الطلبة الجامعيين يمتلكون قدر كبير من المهارات الحياتية والمعرفية التي تمكنهم من التعامل مع ضغوط الحياة اليومية بالإضافة الى المرونة في اتخاذ القرارات أثناء التعرض للمشكلات اليومية وهذا كونهم منخرطين في العملية التعليمية الجامعية التي تتصف بقدر كبير من الإدراك المعرفي والتمكن من التعايش مع مجتمعات ذات طبيعة ثقافية عالية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (Wang et al., 2012) التي أشارت الى مستويات مرتفعة من التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بالإضافة الى وجود علاقة ايجابية بين التفكير الايجابي ومؤشرات الصحة النفسية والرضا عن الحياة والسعادة والقدرة على التعامل مع الضغوط وخفض مستويات القلق والتوتر والاكتئاب، وهذا يشير الى انه يمكن الارتقاء ورفع مستويات التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين كما أشارت دراسة عبد الرحمن (2013).

ثانياً: مناقشة نتائج السؤال الفرعي الثاني والذي نصه: " ما مستوى التفاؤل لدى طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية؟"

يتضح من النتائج أن المستوى الكلي للتفاؤل لدى طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية كان مرتفعاً، يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة الحياة التي يعيشها الطلبة الجامعيين في جامعات شمال الضفة الغربية بعيداً عن المنغصات و الضغوط التي يمكن ان تتسبب فيها متاعب الحياة الاعتيادية هذا بالإضافة الى ان الحياة الجامعية عادة تمنح الطلبة قدر من التفاؤل اتجاه المستقبل تحديداً على أساس أنهم أداة

التغيير والنهوض بالمجتمع وأنهم يمتلكون من الأدوات والمعرفة العلمية ما لا يمتلكه الآخرون وهذا ينمي لديهم مشاعر التفاؤل والأمل فيما هو قادم، كما ان الطالب الفلسطيني قد اعتاد على الصعوبات والمعوقات الناجمة عن الاحتلال وظروف الاعتقال والحصار والاعلاقات.....الخ ، وبالتالي فان الجائحة تتعي شيء على صعيد الصحة، لكن هو أيضا على صعيد العالم وبالتالي هذا قد يكون له وقع على الطالب الجامعي الفلسطيني كون هناك من يشاركه هذه الظروف وبالتالي لم يكن لها الأثر الأكبر عليه.....الخ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من الجمل ( 2020 ) ان مستوى التفاؤل لدى الطلبة الجامعيين جاء مرتفعا، وأيضا تتفق مع دراسة قصاص (2018)الذي أشار الى أهمية التفاؤل وعلاقته الإيجابية بالتفكير الإيجابي، كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة بسيوني ( 2011)التي أشارت الى ان مستويات التفاؤل لدى الطلبة الجامعيين مرتفعة وترتبط إيجابا بالرضا عن الحياة.

ثالثا: مناقشة نتائج السؤال الفرعي الثالث والذي نصه: " ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة

الجامعات في شمال الضفة الغربية؟"

يتضح من النتائج أن المستوى الكلي للرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات في شمال الضفة الغربية كان مرتفعا، يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النتيجة الأولى والمتعلقة بالتفكير الإيجابي والنتيجة الثانية والمتعلقة بالتفاؤل حيث انه هناك علاقة تنبؤية ما بين الرضا عن الحياة باتجاه التفكير الإيجابي والتفاؤل وبما ان التفكير الإيجابي والتفاؤل ذات مستويات مرتفعة كما تبين من نتائج هذه الدراسة فان ذلك يدل على مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة هذا بالإضافة الى ان القناعة والواقعية التي يتسم بها الطلبة الجامعيين يمكن ان تسهم في ارتفاع مستويات الرضا عن الحياة، وهذا يتفق مع دراسة القيسي والبصل (2017) التي أشارت الى وجود علاقة تنبؤية بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتشاؤم لدى الطلاب الجامعيين بالإضافة الى انه أيضا مسؤول عن توجيه سلوك الفرد ومستوى الصحة النفسية لديه، أيضا تتفق مع دراسة الشريدة ( 2016 ) التي أشارت الى وجود علاقة موجبة ما بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية.

رابعاً: مناقشة نتائج السؤال الفرعي الرابع والذي نصه: " هل هناك علاقة بين التفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية؟"

يتضح من النتائج أنه توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الايجابي وكل من التفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية ، يمكن النظر الى هذه النتيجة في ضوء العديد من الدراسات التي أظهرت العلاقة الإيجابية ما بين التفكير الإيجابي وكل من التفاؤل والرضا عن الحياة ، حيث اتفقت مع كل من دراسة (Jung, Such, shin & kim, 2007) و دراسة خليل (2017) التي أشارت الى وجود ارتباط موجب بين التفكير الايجابي والرضا عن الحياة وانه يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال التفكير الإيجابي، بالإضافة الى دراسة عشاوي ( 2018) و قصاص ( 2018) والتي بينت نتائجها وجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي والتفاؤل وتقدير الذات، وهذا يدل على ان كل من الرضا عن الحياة والتفكير الإيجابي والتفاؤل مرتبطة ببعضها إيجابيا ويمكن العمل مع الطلبة من خلال هذه المتغيرات لتحسين مستوى التكيف والصحة النفسية لديهم.

خامساً: مناقشة نتائج السؤال الفرعي الخامس والذي نصه: " هل تؤثر متغيرات (الجنس، الجامعة، الكلية، مكان السكن، الدخل الشهري للأسرة، المرحلة الدراسية الجامعية) في التفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية؟"

#### 1. مناقشة نتائج السؤال الخامس المتعلقة بالتفكير الإيجابي:

أشارت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الكلي للتفكير الايجابي لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تعزى إلى جميع متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس، الجامعة، نوع الكلية، مكان السكن، الدخل الشهري للأسرة، المرحلة الدراسية الجامعية) ، ويعزى ذلك الى ان التفكير الإيجابي وأساليب التفكير عامة هي سمة يتم اكتسابها خلال مراحل الحياة المختلفة من المحيط وخاصة الأسرة لا سيما في مرحلة الطفولة كما أشار (اليس) ان الأفكار غير العقلانية ترجع الى عملية التعلم الذي يتلقاه الطفل من خلال التنشئة الأسرية والثقافية التي يعيش فيها (مجيد، 2019)، وبالتالي لا فرق في ذلك

حسب متغيرات الدراسة المذكورة أعلاه لان ذلك يتعلق بالتنشئة الاجتماعية والأسرية في مرحلة الطفولة، إلا انه لا يمكن ان ننكر ان المرحلة الجامعية ذات اثر كبير على مستويات التفكير الإيجابي وهذا يظهر من خلال نتيجة السؤال الأول والتي أشارت الى مستويات مرتفعة من التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، إلا ان ذلك لا يتعلق بمتغيرات نوع الجامعة ونوع التخصص والسنة الدراسية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (زيدي، 2019؛ احمد وعبد الجواد، 2013) فيما يتعلق بالجنس حيث أشارت الى انه لا توجد فروق في مستويات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

## 2. مناقشة نتائج السؤال الخامس المتعلقة بالتفاوت:

أشارت النتائج الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الكلي للتفاوت لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تعزى إلى جميع متغيرات الدراسة المستقلة الجنس، الجامعة، نوع الكلية، مكان السكن، المرحلة الدراسية الجامعية)، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية في المستوى الكلي للتفاوت لدى الطلبة تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة بين (أقل من 2000 شيكل) و ذوي الدخل (من 2000 - 5000 شيكل، و أكثر من 5000 شيكل) ولصالح ذوي الدخل الشهري (أقل من 2000 شيكل)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية بين ذوي الدخل الشهري (من 2000 - 5000 شيكل) و (أكثر من 5000 شيكل)، يمكن تفسير هذه النتيجة بناء على ان الأفراد من ذوي الدخل المنخفض لديهم إصرار اكبر على النجاح ومحاولة الاستفادة من التجارب السابقة وخبرات الآخرين في محاولة منهم من اجل تحسين الظروف المعيشية والاقتصادية الخاصة بهم، وبالتالي فهم أكثر إدراكاً لنقاط قوتهم وضعفهم وأكثر قدرة على العمل عليها، وهذا يتفق مع ما جاء في تعريف جابر وآخرون ( 2015) بأن الأفراد ذوي التفاؤل المرتفع لديهم سعي نحو النجاح وتركيز على نقاط القوة بدلاً من الضعف وانه لديهم أمل في المستقبل.

أما بخصوص متغير الجنس وعدم وجود اثر له في مستوى التفاؤل لدى الطلبة الجامعيين، فهذه النتيجة تختلف مع نتائج دراسة الجمل ( 2020) التي ترى ان مستوى التفاؤل بين الطلبة كان مختلفاً تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وهي دراسة أجريت على طلبة من محافظة الخليل فقط وهي نتيجة لا يمكن

تعميمها على معظم محافظات الوطن وذلك لخصوصية، بينما الدراسة الحالية أجريت على عينة ممثلة من كافة المحافظات الشمالية في الضفة الغربية، وهي منطقة تتمتع فيها الأثنى بقدر أكبر من الحرية في اتخاذ القرار والمشاركة، وفي المقابل نجد ان هذه النتيجة تختلف مع دراسة (سعاد وأسماء ومروة، 2021) التي أشارت الى ان مستوى التفاؤل لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور، هذا بالإضافة الى العديد من الدراسات التي أتت على نتائج مختلفة منها ما يشير الى عدم وجود اثر للجنس في التفاؤل ومنها ما يعزى التغير لصالح الذكور وأخرى لصالح الإناث على الرغم من ان كافة الدراسات التي تم مراجعتها هي مطبقة على عينات طلبة جامعيين، وهذا يؤكد ان لكل دراسة ظروف ومتغيرات دخيلة أخرى لم يتم قياسها تتوسط في طبيعة النتائج الصادرة عن كل دراسة.

### 3. مناقشة نتائج السؤال الخامس المتعلقة بالرضا عن الحياة:

أشارت النتائج إلا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الكلي للرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تعزى إلى جميع متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس، الجامعة، نوع الكلية، مكان السكن، الدخل الشهري للأسرة، المرحلة الدراسية الجامعية) ، يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ارتباط الرضا بالحياة بكل من التفكير الإيجابي والتفاؤل وأثرهما فيه، وبما انه لم تظهر أي فروق تبعا للمتغيرات المستقلة في كل من التفكير الإيجابي والتفاؤل فإنه من المنطقي ان لا تظهر أي فروق تبعا لذلك في الرضا عن الحياة، بالإضافة الى ما ذكرناه سابقا فإن الرضا عن الحياة يمثل حالة شعورية داخلية تتسم بالإيجابية اتجاه الحياة وخاصة الأسرة والرفاق والجامعة، والعينة الحالية في هذه الدراسة ينظر إليها على أنها أكثر فئات المجتمع إيجابية والأكثر قدرة على التكيف والتأقلم مع متطلبات الحياة وظروفها البيئية والاجتماعية المحيطة، إلا ان هذه النتيجة تختلف من حيث متغير الجنس مع دراسة (القيس والبصل، 2017) التي أشارت الى وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، كما ان النتيجة تختلف مع دراسة (كويش، 2021) التي أشارت نتائجها الى وجود فروق في الرضا عن الحياة تبعا لمتغيرات الجنس ونوع التخصص (إنساني وعلمي)، ويمكن إرجاع تلك الاختلافات

الى أسباب تتعلق بمكان إجراء الدراسة حيث ان تلك الدراسات تم إجراؤها في كل من الأردن والجزائر، وهي وعلى الرغم من تقاربها مع مكان الدراسة الحالية من حيث اللغة والدين إلا انه هناك اختلافات في طبيعة تلك المجتمعات من النواحي الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والسياسية من العوامل التي يمكن ان تلعب دورا في اثر المتغيرات المستقلة على الرضا عن الحياة بالإضافة الى مستويات الرضا عن الحياة.

## 4.2 التّوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج خرجت بعدد من التوصيات :

1. التأكيد على أهمية الخُطط والبرامج الإرشادية لطلبة جامعات شمال الضفة الغربية التي تهدف للحفاظ على مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي والتفاؤل والرضا عن الحياة لما لها من أثر في التكيف والتوافق والانجاز لدى الطلبة.
2. العمل من خلال مراكز الإرشاد في الجامعات على الانتباه لمتغيرات الدراسة الحالية لما لها من أهمية في تحقيق الصحة النفسية لدى الطلبة.
3. التركيز أثناء العمل مع الطلبة الجامعيين في ظل الأزمات والأحداث التي تعترض حياتهم الجامعية.

## 4.3 المقترحات:

1. إجراء دراسات أخرى حول التفكير الإيجابي وعلاقتها مع متغيرات أخرى مهمة لدى الطلبة الفلسطينيين مثل قلق المستقبل المهني، والدافعية للتعلم.
2. نشر التوعية عن طريق المنشورات ووسائل التواصل الاجتماعي للتأكيد على أهمية إكساب الفرد مهارات التفاؤل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، والرضا عن الحياة والتفكير الإيجابي، لما له من أثر كبير في تحقيق الصحة النفسية والجسدية للفرد.
3. اهتمام الجامعات الفلسطينية بالأنشطة والبرامج التربوية التي تعزز من الشعور بالصلابة النفسية، التفكير الإيجابي، لدى طلبة الجامعات.
4. السعي إلى خلق بيئة داعمة للطلبة الجامعيين وتقديم ما يلزم لهم نتيجة تأثيرات جائحة كورونا.

## المراجع العلمية

### المراجع العربية:

القرآن الكريم

إبراهيم، نفين . (2019). أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة

الإعدادية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 11 (2)، 39-84.

أبو عاذرة، أسماء. (2017). مهارات الاجتماعية والتفكير الإيجابي وعلاقتها بإدمان شبكات

التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة

الأزهر بغزة.

أبو علام، رجاء محمود. (2003). علم النفس التربوي. ط3، الكويت، دار القلم للتوزيع والنشر.

احمد، أسماء فتحي، وعبد الجواد، ميرفت عزمي . (2013). التفكير الايجابي والسلوك التوكيدي

كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسيا من الطلاب الجامعيين، المجلة

المصرية للدراسات النفسية، 23(78)، 85-97.

اسليم، يوسف. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي

الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة: الجامعة الإسلامية.

بسيوني، سوزان بنت صدقة بن عبد العزيز . (2011). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز

الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة. جامعة عين

شمس، مركز الإرشاد النفسي، مجلة الإرشاد النفسي، (28)، 68-114.

البنك الدولي . (2020، أيار). *جائحة كورونا: صدمات التعليم والاستجابة على صعيد السياسات* .

تم الاسترجاع من موقع

<https://pubdocs.worldbank.org/en/179051590756901535/Covid-19-Education-Summary-arab.pdf>

جابر، عبد الحميد جابر، وعدلان، أسماء، والسيد، منى. ( 2015). أثر برنامج تدريبي قائم على

مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الثقة بالنفس والتفاؤل والمرونة الفكرية لدى تلاميذ الحلقة

الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي. *العلوم التربوية، 23*(2)، 295-333.

الجمال، سمير سليمان . (2020). التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة الجامعيين في ظل جائحة كورونا.

*الرواق، 6*(2)، 92-121.

جميل، عصام زكريا . ( 2012). *المنطق والتفكير الناقد* . عمان، الأردن: درا المسيرة للنشر

والتوزيع.

حجازي، مصطفى. (2012). *إطلاق طاقة الحياة (قراءة في علم النفس الإيجابي)*، بيروت: دار

التنوير .

حجازي، مصطفى . ( 2015). *الأسرة وصحتها النفسية (المقومات، الديناميات، العمليات)*.

المغرب: المركز الثقافي العربي، المغرب.

الحداد، محرم صالح ومحمد، محمد إبراهيم . (2020). *أثر جائحة كورونا على منظومة شبكات*

*الأمان الاجتماعي بمصر*. معهد التخطيط القومي، مصر .

خليل، دعاء عبد الله صالحين . (2017). *علاقة التفكير الايجابي بكل من الكمالية والشعور*

*بالرضا عن الحياة لدى شباب الجامعة* . رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، عين

شمس .

زيدي، فراس. (2019). مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين مستخدمي وسائل التواصل

الاجتماعي الفيسبوك نموذجا . رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بسكرة،

الجزائر. Google Scholar.

سباعنة، ثامر . (2020، يونيو، 19). أزمة التعليم في الضفة الغربية في زمن الكورونا. المركز

ال فلسطيني للإعلام. تم الاسترجاع من موقع [palinfo.com/276899](http://palinfo.com/276899)

، سعاد، سماتي . (2018). التفاوض والتشاور وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المراهق الأصم ،

(رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة محمد بو ضياف بالمسلية كلية العلوم الإنسانية

والاجتماعية، الجزائر .

سعاد، مجيدي وأسماء، خوني ومروة، داودي. (2021). مستوى التفاوض والتشاور لدى طلبة الشبه

طبي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد بوضياف-المسلية، الجزائر .

السلاموني، سهام أحمد . (2013). فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الفن لتنمية مهارات التفاعل

الاجتماعي لذوي الاحتياجات الخاصة " ذوي صعوبات التعلم والمعاقين عقليا القابلين للتعلم.

دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان -كلية التربية (2)19، 293-340.

سليم، علاء احمد بن حسن . (2015). التفكير الايجابي كمتغير وسيط في العلاقة بين السمات

الشخصية ومعدل الأخطاء في قيادة السيارات، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم

القرى، المملكة العربية السعودية.

الشرقاوي، محمد . (2020، مارس، 30). التحولات الجيوسياسية لفيروس كورونا وتأكل

النيوليبرالية ج (1). مركز الجزيرة للدراسات . تم الاسترجاع من موقع

<https://studies.aljazeera.net/ar/article/4624>

الشريدة، أمل بنت صالح. (2016). الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية كمنبئات بالرضا عن

الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم . دراسات عربية في التربية وعلم النفس،

76 (76)، 289-302.

شقورة، يحيى . (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات

الفلسطينية بمحافظات غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

الصاحب، منتهى مطشر واحمد، سوزان دريد . (2014). التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية

الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية. جامعة بغداد، مجلة

البحوث التربوية والنفسية، (41)، 113-142.

العازمي، محمد. (2017). التفكير الإيجابي لدى الأطفال. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال-

جامعة المنصورة، 3(3)، 97-128.

عبد الرحمن، محمد. (2013). فاعلية برنامج تدريبي لإكساب بعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى

المعلمات برياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة لديهن، مجلة العلوم التربوية . 21(4)،

19-79.

عشماوي، فيفيان أحمد . (2018). التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير

الذات .مجلة الإرشاد النفسي، 3(54)، 219-254.

على، جعفر احمد. (2018). الرضا عن الحياة لدى الأبناء . المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة

المبكرة-جامعة المنصورة، 5(2)، 239-274.

الفقهي، ابراهيم (2007). قوة التفكير، سوريا، دار التوفيق.

فير، بيفر. (2003) التفكير الايجابي. ط1، الرياض، المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.

- قاسم، عبد المرید . (2010): دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين  
مصرية وإيطالية، دراسات عربية في علم النفس، 4(9)، 124-149.
- القصاص، بسام عمر . (2018). التفاوض ومركز الضبط وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة  
الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- قنيطرة، سهاد سمير . (2016). التفاوض-التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة،  
(رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- قوقزة، صالح . (2019). الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. مؤتة  
للبحوث والدراسات-سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 34(2). 161-180.
- القيسي، لما وأبو البصل، نعم . (2017). الرضا عن الحياة وعلاقته بالتفاوض والتشاؤم لدى طلبة  
كلية الأميرة رحمة بالأردن . مجلة البحث العلمي في التربية، (18)، 305-330.
- كويح، فتحي ضو . (2021). مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة بالزاوية [دراسة  
متخصصة]، المجلة الجامعة، 2(23). 23-48.
- لكزولي، فضيلة . (2020). التدريس عن بعد ورهانات الإصلاح في ظل جائحة كوفيد-19. مجلة  
الباحث للدراسات القانونية والقضائية، (17)، 67-59.
- المجدلاوي، ماهر يوسف . (2012). التفاوض والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض  
النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية  
في قطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية، 20(2)، 207-236.
- مجيد، علا . (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها مع التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة  
الدراسات التاريخية والحضارية، 42(2)، 208-242.

محمد، منيرة محمد . (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية بالمملكة العربية السعودية .دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (119)، 71-94.

محمود، عبد الناصر عبد الفتاح . (2013). أثر استخدام استراتيجيات تعلم الأقران في تنمية التفكير الإيجابي وتقدير الذات ل ذوي التحصيل المنخفض والمرتفع من تلاميذ مرحلة التعليم الأساس . (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القاهرة، مصر.

مشري، سلاف. (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي [دراسة تحليلية]. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية-جامعة الوادي، (8)، 215-237.

مصطفى، وفاء محمد. (2003). حقق احلامك بقوة تفكيرك الايجابي. ط1، بيروت، دار ابن حزم للطباعة.

نبيل الجندي، نبيل وأبو غبوش، مرفت. (2017). درجات الرضا عن الحياة لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة الخليل. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، (2)25.

نصر الله، نوال خالد . (2008). انماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الدراسات العليا جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

الهالي، حسام . (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين.رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة كربلاء، العراق.

- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Janis, A. M., & Anbazhagan, D. S. (2017). A Study on Personality Traits of Information Technology (IT) Employees and Job Satisfaction. *International Journal of Marketing and Human Resource Management*, 8(2), 1-8.
- 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. *Yonsei medical journal*, 48(3), 371-378.
- Ünüvar, S., Avsaroglu, S., & Uslu, M. (2012). An evaluation of optimism and life satisfaction of undergraduate students in the school of tourism and hotel management. *Asian Social Science*, 8(12), 140.
- Wang, H. T., Chang, W., & Lai, Y. F. (2012). A study on the relationship between thinking styles (attitudes) and collaboration attitudes of college students in Taiwan. *J. Educ. Instr. Stud*, 2(2), 46-57.
- Wani, M., & Dar, A. A. (2017). Optimism, happiness, and self-esteem among university students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 275-279.

## الملاحق

ملحق رقم (أ): الاستبانة

أولاً: متغيرات الدراسة المستقلة

الجنس:  ذكر  أنثى

الجامعة:  جامعة النجاح الوطنية  جامعة خضوري التقنية

جامعة القدس المفتوحة  الجامعة العربية الأمريكية

نوع الكلية:  علمية  إنسانية

المرحلة الدراسية الجامعية:  بكالوريوس  دراسات عليا

مكان السكن:  مدينة  قرية  مخيم

الدخل الشهري للأسرة:  أقل من 2000 شيكل  من 2000-5000 شيكل

أكثر من 5000 شيكل

## ثانياً: مقياس التفكير الإيجابي

فيما يأتي عبارات تعكس مستوى التفكير الإيجابي لديك، الرجاء وضع إشارة ( X ) أمام كل

عبارة وتحت درجة شعورك بها:

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
<b>البعد الأول: التوقعات الإيجابية والتفاؤل</b>						
1	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم.					
2	أعتقد أنني محظوظ.					
3	أشعر بالاطمئنان من المستقبل.					
4	مصائب اليوم يكون لها فوائد في المستقبل.					
5	أعتقد أنني أميل للتفاؤل.					
<b>البعد الثاني: الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا</b>						
6	أستطيع بسهولة أن أغير في أفكار الآخرين نحوي.					
7	أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الأشياء وإن كانت مؤلمة.					
8	بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في القلق.					
9	تسيطر عليّ حالات مفاجئة من التوتر بدون أي سبب.					
10	معروفٌ عني عموماً أنني شخص سريع الغضب.					
<b>البعد الثالث: حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي</b>						
11	أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها.					
12	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.					
13	حب الناس مكسب ولكنني أستطيع أن أعيش دون حب البعض.					
14	لا بأس أن يشعر الإنسان بالالاكتئاب أحياناً.					
15	أعتقد أن نجاحي أو نجاح أي شخص آخر					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
	مرهون بتخصيص وقت للعمل ووقت للهو والترفيه عن النفس.					
البعد الرابع: الشعور العام بالرضا						
16	أرى أن شكلي مقبول					
17	يذكرني الآخرين بخير كلما قدمت لهم.					
18	أشعر أن الله يرعاني.					
19	أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به.					
20	أشعر بالرضا عن حياتي.					
البعد الخامس: التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين						
21	أعرف كيف أتعامل مع الناس بغض النظر عما أحمل لهم في قرارة نفسي من نفور.					
22	أشعر براحة الاختلاط بالناس المختلفين عني.					
23	أعتقد أن نظرتي لعمل المرأة متحررة وغير تقليدية.					
البعد السادس: السماحة والأريحية						
24	الوفرة والثروة لا تحقق لنا ما نريد من سعادة أو رضا.					
25	لا يوجد في طفولتي ما يثير إزعاجي.					
26	كنت دائماً أجد من يساندني ويشد أزرني وأنا صغير.					
27	الماضي الذي عشته أمر مضي وانقضى.					
28	أطلب الغفران وأسامح كل من عرضني للألم والمعاناة في الطفولة.					
البعد السابع: الذكاء الوجداني						
29	تتسم تصرفاتي مع الناس بالحكمة.					
30	أجد سهولة في تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
31	من السهل عليّ أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم.					
32	يصفني الآخرون بالود في تعاملاتي معهم.					
33	النجاح في الحياة الاجتماعية يتطلب أن تتعامل مع كل شخص بطريقة مختلفة.					
البعد الثامن: تقبل غير مشروط للذات						
34	حياتي مهمة حتى لو لم أحقق كل ما كنت أطمح إليه.					
35	عندما أعمل لا أهتم إن ارتكبت بعض الأخطاء هنا أو هناك.					
36	لا يزعجني أن يجдени البعض قليل الجاذبية.					
37	أشعر بالرضا عما فعلت بحياتي.					
38	أقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.					
البعد التاسع: تقبل المسؤولية الشخصية						
39	أعرف حقوقي وواجباتي.					
40	يصفني أقاربي بأنني شخص مسؤول ويعتمد عليه.					
41	عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن أواجهها وأجد الحل لها.					
42	إذا حدث تقصير في أداء عمل جماعي وكنت عضو فيه أعتبر نفسي مسؤول عن التقصير وأبادر بإيجاد الحل.					
43	أسير وفق مقولة (إننا جميعاً مسؤولون لإنجاز العمل وإكماله).					
البعد العاشر: المجازفة الإيجابية						
44	أعتقد أن حياتي نتجة للأفضل بسبب قدرتي على ركوب المخاطر وعدم القبول بالحياة على ما هي عليه.					
45	توجد لدي أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.					

ر	الفقرة	عالية جداً	عالية	متوسطة	منخفضة	منخفضة جداً
46	أشد الناس جاذبية لي المبدعون والمختلفون في آرائهم وأفكارهم.					
47	عندما تواجهني صعوبة لا يوجد لها حل واضح؛ أتصرف بما هو مناسب حتى وإن لم تكن النتيجة جيدة.					
48	أحب الأعمال إليّ تلك التي تترك لي حرية التفكير واتخاذ القرار.					

### ثالثاً: مقياس التفاؤل

فيما يأتي عبارات تعكس مستوى التفاؤل لديك، الرجاء وضع إشارة (X) أمام كل عبارة وتحت درجة

شعورك بها:

ر	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا بشدة
1	انظر الى الحياة على أنها هادفة.					
2	أتوقع بان تتحسن أوضاعي في المستقبل.					
3	اعمل في حياتي بكل جد واجتهاد.					
4	أفضل ان أعيش يومي وان لا أفكر بالماضي.					
5	أتوقع بان اشغل منصبا مرموقا في المستقبل.					
6	اشعر بان أحلامي سوف تتحقق.					
7	أتوقع ان الحياة ستكون أفضل بعد انتهاء جائحة كورونا.					
8	اعتقد ان الخير موجود في الناس رغم الماسي الحاصلة.					
9	اشعر بأنني سوف اكون أكثر سعادة في المستقبل.					
10	أحب الحياة رغم وجود المشاكل.					
11	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل.					
12	أفكر في الأمور المفرحة.					
13	أتجاهل الأحداث المحزنة والتي تسبب الحزن والأرق.					
14	ابتعد عن التفكير في المشاكل.					
15	ينتابني الشعور بالسعادة في هذه الحياة.					

## رابعاً: مقياس الرضا عن الحياة

فيما يأتي عبارات تعكس مستوى الرضا عن الحياة لديك، الرجاء وضع إشارة ( X ) أمام كل عبارة وتحت درجة شعورك بها:

ر	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا اوافق	لا اوافق بشدة
1	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح.					
2	انا راض عن نفسي.					
3	اشعر بالأمن والطمأنينة.					
4	انا اسعد حالا من الآخرين.					
5	يثق الآخريين بقدراتي.					
6	اميل الى الضحك وتبادل الدعابة.					
7	اشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي.					
8	روحي المعنوية مرتفعة.					
9	اتقبل الآخريين واتعايش معهم كما هم.					
10	ينظر الآخريين الي بكل احترام وتقدير.					
11	علاقاتي الاجتماعية بالآخريين ناجحة.					
12	اشعر بالرضا والارتياح عن ظروفي الحياتية.					
13	حققت حتى الان أشياء مهمة في حياتي.					
14	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.					
15	اشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخريين.					
16	أفكاري وأرائي تتال اعجاب الآخريين.					
17	اتقبل نقد الآخريين.					
18	انا راض عن حياتي.					
19	اشعر ان حياتي الان أفضل من أي وقت مضى.					
20	اتمتع بحياة سعيدة.					
21	اشعر بالطمأنينة تجاه المستقبل.					
22	ظروف حياتي ممتازة.					

					23	اشعر ان حياتي مشرقة ومليئة بالأمل.
					24	اشعر أنى موفق في حياتي.
					25	انا راض عن كل شيء في حياتي.
					26	أعيش في مستوى حياة أفضل مما كنت أتمناه واتوقعه.
					27	انام نوما هادئا مسترخيا.
					28	لا اعاني من مشاعر اليأس او خيبة الامل.
					29	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية.
					30	لو قدر لي ان أعيش من جديد فلن اغير شيء من حياتي الكلي.

الملحق ب: الجداول

جدول 11

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمستوى الكلي للتفكير الايجابي لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن= 201).

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي *	العدد	مستوى المتغير	المتغيرات المستقلة
0.49	3.80	39	ذكر	الجنس
0.35	3.78	162	أنثى	
0.37	3.75	76	النجاح الوطنية	
0.38	3.79	82	خضوري	الجامعة
0.34	3.98	21	القدس المفتوحة	
0.41	3.73	22	العربية الأمريكية	
0.37	3.74	101	علمية	نوع الكلية
0.39	3.83	100	إنسانية	
0.39	3.80	93	مدينة	
0.37	3.79	95	قرية	مكان السكن
0.43	3.70	13	مخيم	
0.43	3.87	21	أقل من 200 شيكل	
0.35	3.77	123	من 2000-5000 شيكل	الدخل الشهري
0.43	3.79	57	أكثر من 500 شيكل	للأسرة
0.41	3.81	116	بكالوريوس	المرحلة الدراسية
0.34	3.75	85	دراسات عليا	الجامعية

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

## جدول 12

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المستوى الكلي للتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 201).

مستوى الدلالة *	قيمة ( ف )	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المتغيرات المستقلة
0.808	0.06	0.01	1	0.01	بين المجموعات	الجنس
		0.15	199	29	داخل	
			200	29	المجموعات المجموع	
0.076	2.32	0.33	3	0.99	بين المجموعات	الجامعة
		0.14	197	28.01	داخل	
			200	29.00	المجموعات المجموع	
0.088	2.94	0.42	1	0.42	بين المجموعات	نوع الكمية
		0.14	199	28.58	داخل	
			200	29	المجموعات المجموع	
0.717	0.33	0.05	2	0.10	بين المجموعات	مكان السكن
		0.15	198	28.90	داخل	
			200	29	المجموعات المجموع	
0.563	0.58	0.08	2	0.17	بين المجموعات	الدخل الشهري للأسرة
		0.15	198	28.83	داخل	
			200	29	المجموعات المجموع	
0.252	1.32	0.19	1	0.19	بين المجموعات	المرحلة الدراسية الجامعية
		0.15	199	28.81	داخل	
			200	29	المجموعات المجموع	

\* مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

### جدول 13

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمستوى الكلي للتفاضل لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 201).

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي*	العدد	مستوى المتغير	المتغيرات المستقلة
0.62	3.98	39	ذكر	الجنس
0.46	4.04	162	أنثى	
0.54	4.00	76	النجاح الوطنية	
0.47	4.02	82	خضوري	الجامعة
0.49	4.18	21	القدس المفتوحة	
0.40	3.98	22	العربية الأمريكية	
0.51	4	101	علمية	نوع الكلية
0.48	4.05	100	إنسانية	
0.48	4.03	93	مدينة	
0.50	4.01	95	قرية	مكان السكن
0.57	4.08	13	مخيم	
0.52	4.29	21	أقل من 200 شيكل	
0.47	4	123	من 2000 - 5000 شيكل	الدخل الشهري للأسرة
0.52	3.98	57	أكثر من 500 شيكل	
0.48	4.03	116	بكالوريوس	المرحلة الدراسية
0.51	4.02	85	دراسات عليا	الجامعية

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

## جدول 14

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المستوى الكلي للتفاضل لدى طلبة جامعات شمال

الضفة الغربية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 201).

مستوى الدلالة *	قيمة ( ف )	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المتغيرات المستقلة
0.536	0.39	0.09	1	0.09	بين المجموعات	الجنس
		0.24	199	48.45	داخل	
			200	48.55	المجموعات المجموع	
0.473	0.84	0.21	3	0.61	بين المجموعات	الجامعة
		0.24	197	47.93	داخل	
			200	48.55	المجموعات المجموع	
0.444	0.59	0.14	1	0.14	بين المجموعات	نوع الكمية
		0.24	199	48.41	داخل	
			200	48.55	المجموعات المجموع	
0.867	0.14	0.04	2	0.07	بين المجموعات	مكان السكن
		0.25	198	48.48	داخل	
			200	48.55	المجموعات المجموع	
*0.033	3.47	0.82	2	1.65	بين المجموعات	الدخل الشهري للأسرة
		0.24	198	46.90	داخل	
			200	48.55	المجموعات المجموع	
0.845	0.04	0.01	1	0.01	بين المجموعات	المرحلة الدراسية الجامعية
		0.24	199	48.54	داخل	
			200	48.55	المجموعات المجموع	

\* مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

## جدول 15

نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للتفاضل لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعا لمتغير الدخل الشهري للأسرة (ن = 201).

المتغير	المتوسط	أقل من 2000 شيكل	من 2000 - 5000 شيكل	أكثر من 5000 شيكل
المستوى الكلي	4.29	*0.29		*0.31
للتفاضل	4			0.02
	3.98			

\* مستوى الدلالة. ( $\alpha \leq 0.05$ )

## جدول 16

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمستوى الكلي للرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات شمال الضفة الغربية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 201).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	39	3.91	0.70
	أنثى	162	3.92	0.47
الجامعة	النجاح الوطنية	76	3.85	0.59
	خضوري	82	3.94	0.48
	القدس المفتوحة	21	4.05	0.53
نوع الكلية	العربية الأمريكية	22	3.98	0.44
	علمية	101	3.93	0.50
مكان السكن	إنسانية	100	3.92	0.55
	مدينة	93	3.93	0.48
	قرية	95	3.92	0.53
	مخيم	13	3.83	0.79
الدخل الشهري للأسرة	أقل من 200 شيكل	21	4.10	0.62
	من 2000-5000 شيكل	123	3.92	0.51
	أكثر من 500 شيكل	57	3.86	0.53
المرحلة الدراسية الجامعية	بكالوريوس	116	3.98	0.54
	دراسات عليا	85	3.84	0.50

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

## جدول 17

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المستوى الكلي للرضا عن الحياة لدى طلبة جامعات

شمال الضفة الغربية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 201).

مستوى الدلالة *	قيمة ( ف )	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المتغيرات المستقلة
0.942	0.005	0.001	1	0.001	بين المجموعات	الجنس
		0.28	199	55.19	داخل	
			200	55.19	المجموعات المجموع	
0.347	1.11	0.31	3	0.92	بين المجموعات	الجامعة
		0.28	197	54.27	داخل	
			200	55.19	المجموعات المجموع	
0.875	0.03	0.007	1	0.007	بين المجموعات	نوع الكمية
		0.28	199	55.18	داخل	
			200	55.19	المجموعات المجموع	
0.807	0.22	0.06	2	0.12	بين المجموعات	مكان السكن
		0.28	198	55.07	داخل	
			200	55.19	المجموعات المجموع	
0.182	1.72	0.47	2	0.94	بين المجموعات	الدخل الشهري للأسرة
		0.27	198	54.25	داخل	
			200	55.19	المجموعات المجموع	
0.072	3.26	0.89	1	0.89	بين المجموعات	المرحلة الدراسية الجامعية
		0.27	199	54.30	داخل	
			200	55.19	المجموعات المجموع	

\* مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )



**An-Najah National University**

**Faculty of Graduate Studies**

**POSITIVE THINKING AND ITS RELATIONSHIP WITH  
OPTIMISM AND SATISFACTION WITH LIFE AMONG  
COLLEGE STUDENTS IN NORTHERN WEST  
BANK AMID COVID-19 PANDEMIC**

**By**

**Ru'a Saleem Mahmoud Bsharat**

**Supervisor**

**Dr. Shadi Khalil Abulekbash**

**Dr. Falastin I. Nazzal**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree  
of Master of Psychological and Educational Counseling, An-Najah National  
University, Nablus, Palestine**

**2022**

# **POSITIVE THINKING AND ITS RELATIONSHIP WITH OPTIMISM AND SATISFACTION WITH LIFE AMONG COLLEGE STUDENTS IN NORTHERN WEST BANK AMID COVID-19 PANDEMIC**

**By**

**Ru'a Saleem Mahmoud Bsharat**

**Supervisor**

**Dr. Shadi Khalil Abulekbash**

**Dr. Falastin I. Nazzal**

## **Abstract**

### **Study Objectives:**

As its title indicates, this study has sought to learn about the level of positive thinking and satisfaction with life of Palestinian college students in northern West Bank amid covid-19 pandemic. It has also sought to find out the relationships between these variables and examine the impact of some independent demographic variables (gender, college, year of study, family monthly income, place of living) on positive thinking and satisfaction with life of college students in northern West Bank amid Covid-19 pandemic. To these ends, the researcher has used three scales: positive thinking scale, satisfaction with life scale and optimism scale.

### **Study Methodology**

The study population was college students in the northern West Bank and the participants, randomly chosen were 200 male and female students. The researcher has also used the descriptive and correlational methods. After data collection and analysis, it was found that the levels of positive thinking, optimism and satisfaction with life among college students were high. A positive relationship was also found between positive thinking, on one hand, and optimism and satisfaction with life, on the other hand. There was also a positive relationship between optimism and satisfaction with life. There were also differences in the levels of optimism which could be attributed to family monthly income only.

## **Results of the Study**

In the light of these findings, the researcher recommends focus on counseling work with the college students in order to maintain the high levels of positive thinking, optimism and satisfaction with life and take them to better levels. She also suggests creating long-lasting readiness among students when it comes to the three variables of positive thinking, optimism and satisfaction with life to cope with during emergency circumstances such as pandemics, nature-made and man-made catastrophes.

**Keywords:** Positive thinking; optimism; satisfaction with life; Covid-19 pandemic.