

## التفاؤل وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

## Optimism and its Relation with Positive Thinking among Students at Palestinian Universities

أمجد عزات جمعة<sup>1\*</sup>، بسام عمر القصاص<sup>2</sup>، توفيق محمد شبير<sup>3</sup><sup>1</sup> جامعة جامعة الشرقية (سلطنة عمان)، amjad.joma@asu.edu.om<sup>2</sup> جامعة دار وتأصيل العلوم (جمهورية السودان)، amjad.joma@asu.edu.om<sup>3</sup> الجامعة الإسلامية بغزة (فلسطين)، amjad.joma@asu.edu.om

تاريخ النشر: 2024-03-30

تاريخ القبول: 2024-03-20

تاريخ الاستلام: 2024-02-25

**ملخص:** هدفت الدراسة لبحث العلاقة بين التفاؤل والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في ضوء بعض المتغيرات. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واشتملت عينة الدراسة على (389) طالب وطالبة الملتحقين بكليات في السنة الرابعة بالجامعات الفلسطينية بغزة، وتم استخدام مقياس التفاؤل إعداد ديمبر وآخرون (1989) ترجمة مجدي الدسوقي ومقياس التفكير الإيجابي من (إعداد الباحثين)، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التفاؤل لدى عينة الدراسة كان مرتفعاً بنسبة (80.13%) ومستوى التشاؤم كان متوسطاً بنسبة (74.33%)، ومستوى التفكير الإيجابي كان مرتفعاً بنسبة (83.6%)، وبينت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين التفاؤل والتفكير الإيجابي، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوى التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الجنس ودخل الأسرة والجامعة والمعدل، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس، ودخل الأسرة والجامعة والمعدل.

**الكلمات المفتاحية:** التفاؤل؛ التفكير الإيجابي؛ طلبة الجامعات.

**Abstract:** The purpose of the study was to ascertain whether optimism and positive thinking are compatible among Palestinian students and whether there are any differences between the two in terms of motivated thinking and optimism based on GPA, gender, income, and university. The study employed the descriptive correlational model to accomplish its goals. 389 fourth-year Faculty of Education students at Palestinian universities in the Gaza governorates finished the creative study. The optimism scale, translated by Magdy Al-Desouki, was created by Dember et al. (1989), while the leadership thinking scale was created by Vikings. The study came to the following findings: there was a present level of optimism (80.13%) among the study's participating teams; there was also a moderate level of pessimism (74.33%) and a known level of thinking (83.6%) among these individuals; additionally, the Pearson correlation coefficient between optimism and positivism was found to be present; furthermore, there were no statistically significant differences between university students in terms of optimism and pessimism due to the variables (gender, family income, university, grade point average).

**Keywords:** Optimism ; Positive thinking; University students.

المؤلف المراسل:

## 1- مقدمة:

يعد الشباب بشكل عام وطلبة الجامعات بشكل خاص الركيزة الأساسية لبناء المجتمع، حيث يقومون بأدواراً هامة في المجتمع تساعد على رقيه وتقدمه، وتضمن تحقيق الأمن والاستقرار المجتمعي في شتى المجالات، كما تلعب الصحة النفسية لهذه الفئة دوراً هاماً في بناء المجتمع وتؤثر على إنتاجيته.

هذا ويمر الشباب الفلسطيني في الجامعات الفلسطينية بشكل عام وفي قطاع غزة بشكل خاص في الوقت الحاضر للعديد من المتاعب والآلام والأزمات والضغوط الحياتية التي قد تؤثر على توقعات وتوجهات الفرد المستقبلية، الأمر الذي ينعكس بصورة أو بأخرى على كثير من جوانب شخصيته، إن حجم الكارثة التي خلفها الاحتلال الإسرائيلي على الشعب الفلسطيني ما تزال كبيرة جداً على جوانب الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والنفسية والتي انعكست آثارها على مسيرة الحياة اليومية، كالشعور بالقلق والإحساس بعدم الأمن والخوف من المستقبل لدى شرائح عديدة من المجتمع الفلسطيني (القريشي، 2011، 255).

ويعد كل من مفهوم التفاؤل والتشاؤم والتفكير الإيجابي من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً في مجال علم الصحة النفسية والتخصصات الأخرى، وتشير العديد من الدراسات والأبحاث إلى أن التفاؤل يقلل من حدوث المشكلات النفسية لدى الأفراد، وأن الأشخاص المتفائلين يشعرون بقلق أقل من غيرهم، بالإضافة إلى أنهم يتمتعون بثقة عالية بالنفس ولديهم المقدرة على صناعة واتخاذ القرارات بكل سهولة، كما تشير نتائج الدراسات إلى العلاقة الارتباطية الموجبة بين التفاؤل والشعور بالسعادة وكذلك القدرة على إدارة الضغوط النفسية والتعامل معها بكل اقتدار وحل المشكلات الحياتية التي تواجهه، بينما تجد المتشائم يعاني من القلق والضيق النفسي وقلة الثقة بالنفس وصعوبة في اتخاذ القرارات، وتراجع المستوى التحصيلي. كما أشارت بعض الدراسات إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين التشاؤم والاكتئاب والشعور باليأس من الحياة اليومية والمستقبلية للفرد، والشعور بالوحدة وتدني الروح المعنوية والدافعية، والشعور بالحزن، والعزلة الاجتماعية (الأنصاري، 2008، 112).

وفي المقابل يؤدي الفشل المستمر في التعامل مع الأفراد والمجتمع إلى التشاؤم والشعور باليأس وتلاشي التوقعات الإيجابية وغياب الشعور بالأمل في التغيير وإدراك الإنسان أنه إنسان سلبي لا ينفذ نفسه ومجمعه وبما أن سلوك الفرد مع نفسه وبيئته هو الذي يلعب دوراً بارزاً في علاقته معهما وأن يسلك الطالب الجامعي الطريقة التي تتفق مع ما تفرضه الرقابة الذاتية والمعايير المجتمعية، والذي يحكم السلوك بشكل واضح (عبد الخالق، 2000، 95).

وتعد الدراسات النفسية التي تناولت التفاؤل من الدراسات الحديثة ، حيث بدأ تداول المصطلح خلال العقود الثلاثة الأخيرة، وكان أول كتاب أسهم في ظهور هذا المصطلح النفسي لتايجر تحت عنوان التفاؤل " بيولوجية الأمل " (عبد الخالق، 2000، 6). ويعرف التفاؤل بأنه قدرة الإنسان على الإقبال على الحياة بشكل إيجابي والإيمان بإمكانية تحقيق الأهداف والآمال في المستقبل، كما أنه بمثابة استعداد داخلي لدى الفرد يؤدي لتوقع حدوث الأشياء الإيجابية واعتقاد بأن المستقبل يخبئ له نتائج إيجابية (Carver, & Scherier, 2003).

أما مخيمر وعبد المعطي ( 2000 ) يعتبران أن التفاؤل يشير إلى التوقعات والتوجهات الإيجابية لدى الأفراد نحو الحياة بصفة عامة وكذلك استبشار الخير والاستمتاع بالحاضر وتوقع الأفضل بالمستقبل. أما مراد ومحمد (2001، 17) يعرفا التفاؤل بأنه استعداد عاطفي ومعرفي، يتمثل بما يحمله الفرد من مشاعر وأفكار إيجابية نحو الآخرين والمواقف والأحداث.

هذا وقدمت تفسيرات نظرية متعددة للتفاوض والتشاؤم، فقد نظر سيجموند فرويد للتفاوض بأنه القاعدة العامة للحياة وأن التشاؤم يجعل الفرد فريسة للعقد النفسية. (الأنصاري، 1998، 12). كما ويعتبر فرويد أن التفاوض والتشاؤم يبدأ بالظهور أثناء المرحلة الفمية على شكل سمات شخصية فمية تتعلق بالمرحلة الفمية وتنتج عن عملية التثبيت في هذه المرحلة مثل الدلال الزائد والاشباع المفرط للحاجات أو الشعور بالاحباط والعدوان (عبد الرحمن، 1998، 23).

هذا ويتفق فرويد وأريكسون أن الإحساس بالثقة أو عدم الثقة يبدأ بالتشكل في مرحلة الرضاعة والذي بدوره يساعد على الشعور بالأمل والتفاوض. هذا ويعتبر رواد المدرسة السلوكية أن التفاوض والتشاؤم سلوك متعلم من خلال تفاعل الفرد مع بيئته (بدوي، 1986، 67). أما ألبرت بنادورا فيعتبر أن التفاوض والتشاؤم يمكن اكتسابه من خلال تقليد الفرد ومحاكاته لسلوك الآخرين (السليم، 2006، 27). بينما يرى أنصار الاتجاه المعرفي أن التفاوض والتشاؤم مترابط بالعملية المعرفية كاللغة والذاكرة والتفكير، فالأشخاص المتشائمون يغلب على طريقة تفكيرهم الطابع السلبي وتفسيراتهم للأشياء تكون سلبية (اليحفوفي، 2002، 136).

كما يوجد العديد من العوامل المؤثرة في التفاوض لدى الأفراد مثل: العوامل البيولوجية: وتشمل المحددات الوراثية حيث تلعب دوراً هاماً في التفاوض، فقد كشفت نتائج دراسة أجريت على التوائم المتطابقة وغير المتطابقة أن الوراثة تلعب دوراً مهماً في التفاوض وتسهم بنسبة 25%. وكذلك العوامل البيئية: حيث يؤثر الوسط الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه الفرد وتلعب دوراً هاماً في التفاوض، فقد أشارت دراسة (Plomin, et,al 1992) عن وجود فروق واضحة بين المجتمعات المختلفة في كل من التفاوض والتشاؤم، هذا يؤكد اليحفوفي والأنصاري (2005) أن الطلبة الكويتيين أكثر تفاؤلاً من الطلبة اللبنانيين، أما دراسة الأنصاري و كاظم (2008) توصلت إلى أن الطلبة العمانيين أكثر تفاؤلاً من الكويتيين. وبذلك تدل هذه النتائج أن لكل مجتمع طبيعته الخاصة فيما يتعلق بسمة التفاوض والتشاؤم، وخاصة في ضوء ظروف المجتمع التاريخية والاقتصادية والاجتماعية والسياسية والتي تشكل شخصية أفرادها. هذا وتلعب المواقف الاجتماعية المفاجئة التي تصادف الفرد في حياته دوراً هاماً في شعوره بالتفاوض والتشاؤم، فمثلاً عند تعرض البعض لمواقف العصبية والمواقف الضاغطة نفسياً والتعرض للخبرات الصادمة يكون له أثر بالغ على حالة الفرد النفسية وتوقعاته ونظراته للمستقبل والتي قد يشوبها التشاؤم وفقدان الأمل، وقد كشفت العديد من الدراسات مثل دراسة عبد الخالق (2000) عن وجود علاقة بين التفاوض والصحة الجسمية، وكذلك بين التشاؤم والأعراض والشكاوي الجسمية، كما أوضحت دراسة دانبييل وآخرون (2006) أن النساء اللاتي أجريت لهن عملية جراحية بسبب سرطان الثدي كن في حالة من الخوف والضيق ودرجات عالية من التشاؤم.

كما وتلعب أساليب التنشئة المتبعة من قبل الأسرة دوراً هاماً في نمو أبنائها منذ الصغر، فكلما كانت عملية التنشئة الاجتماعية تتسم بالإيجابية وتشعر الطفل بالاهمية والاحترام والتقدير كلما شعر الطفل بالتفاوض فالأسرة المتوافقة نفسياً تعكس جواً يسوده الحب والتفاوض، بينما الأسرة المتوترة والمتفككة تؤثر سلباً على شخصية الطفل وتؤدي به إلى حياة يغلب عليها التشاؤم.

بينما يؤدي التفاوض إلى أن يتعامل الأفراد مع غيرهم بإيجابية، بالإضافة إلى أن المتفائلين تكون نظرتهم للحياة أكثر إيجابية من غيرهم، وتركيزهم يكون على الجوانب المشرفة في الأشياء، كما أن للتفاوض تأثير فاعل على عملية التفكير والقدرة على الإنجاز وتحقيق النجاح (السامرائي، 2011، 26).

ومن خلال الاطلاع على ما كتب حول التفكير الإيجابي والدراسات التي تناولته، يمكن تعريف للتفكير الإيجابي بمدى امتلاك الشخص قناعات ومعتقدات تجعله يضع توقعات إيجابية لخبراته المستقبلية بحيث يظهر هذا في اختياره وتفضيله لسلوك محدد (Scheier & Carver, 1993). أما دلبيو (2003) يعرف التفكير الإيجابي بقدرة الفرد الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل عبر أفكار إيجابية نابغة من تفكير الشخص لخبراته المستقبلية. ويرى سليمان (2011، 156) أن التفكير الإيجابي مصدرًا هامًا للتفاؤل والشعور بالثقة والتركيز على النواحي الإيجابية، كما أن للتفكير الإيجابي أثر قوي في حياة الفرد اليومية والمستقبلية (سليمان، 2011، 156).

من هنا تكمن أهمية التفكير الإيجابي في قدرته على بث التفاؤل في النفوس، فكلما كان الفرد ايجابياً واتسمت طريقة تفكيره بالمرونة كلما صار من السهل عليه تجاوز معيقات الحياة، أما إذا سيطرت عليه حالة التشاؤم والتوقعات السلبية كلما تأثرت أهدافه ومجريات حياته اليومية والمستقبلية (شارل-كروم، 2012، 103-104).

ويتميز التفكير الايجابي بأنه يساعد الأفراد على التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها المختلفة، ويعتبر المدخل لتعديل الحالة الوجدانية وتعزيز الصحة النفسية للفرد والمجتمع ، ويدفع الشخص للبحث المتواصل عن حلول بديلة للخروج من الأزمة الحياتية الصعبة التي يمر بها، والعكس تماماً فأن التفكير السلبى يجعل الفرد قلقاً وذو شخصية انهزامية مما يؤدي إلى الاخفاق في حياته اليومية وأهدافه المستقبلية التي يسعى إليها (النجار وآخرون، 2015، 113).

ويذكر (الرقيب، 2008، 9) العديد من الفوائد للتفكير الايجابي منها أنه: يعزز بيئة العمل بالانفتاح والثقة وهو سر الاداء العالي، ويبعث على التغيير والتحرك نحو بيئة عمل ايجابية، ويعتمد على الواقعية وهو العنصر الاقوى لحل المشكلات المستعصية، ويمكن الفرد من اختيار أهدافه المستقبلية، ويحفز على الابداع والابتكار.

وعن خصائص المفكرين إيجابياً يذكر (العنزي، 2012، 9) أن الأفراد ذوي التفكير الايجابي يتميزون بعدد من الخصائص، مما يجعلهم أكثر تكيفا مع أنفسهم وأفكارهم ومن هذه الخصائص ما يلي: يبحثون عن الأفكار قبل حدوث الاحداث، ويقدرون الحياة ويرفضون الاستسلام والهزيمة، لديهم القدرة على تغيير تفكيرهم السلبى إلى التفكير الايجابي، الرغبة بالتغيير، يركزون على نجاحهم ويستخدمون جمل لفظية تدعم هذا النجاح بأبسط بصورة كأن يقول الشخص لنفسه (إنني أحسن الآن)، ولديهم استراتيجية الحديث الذاتي، مهارة حل المشكلات. ويضيف جمال الخطيب (2003، 33) أنهم يتقنون مهارة الحديث الذاتي التي تمكنهم من زيادة مراقبة وتقييم أفكارهم الداخلية وقناعاتهم الشخصية الموجهة نحو النجاح وتزيد من قدرتهم على حل المشكلات التي تواجههم بنجاح.

هذا وتؤكد لايقة (2007، 91) إن القلق يعوق التفكير والعمليات الذهنية الطبيعية ويمنعنا من التصرف بحكمة في الظروف الطارئة، فعندما يشلنا الخوف فلا نستطيع التفكير بوضوح . وعندما يتمكن القلق من زيادة همومنا ويملأنا الخوف من احتمال الإخفاق فنقع فيما نحاول تقاديه، لكن إذا احتفظنا بموقف متقائل وأمل بالتطلع نحو الازدهار والنجاح وبارادة قوية بدلاً من الاستسلام للخوف فإننا نبعد عنا احتمال القلق، في حين أن فقداننا هممتنا وشجاعتنا وسيطر علينا الارتباك سنصبح عاجزين عن بذل الجهود اللازم . إن التفكير الايجابي يعلمنا السيطرة على أفكارنا والتخلص من الأفكار السلبية ونطرد من أذهاننا كل ما يثير المخاوف ويقلل العزيمة

ونتوقع الأفضل من أنفسنا، ونبدأ كل يوم جديد بتفاؤل، وتحول ما يثير قلقنا إلى تحد وتوسط للقدرات الكامنة في داخلنا، فالأفكار السلبية مثيرة للقلق والانطواء (خليل، 2012، 4).

إن عدم وجود تعاون بين الأسر والمؤسسات التعليمية ساهم في جعل السلوك الاجتماعي والتفكير الإيجابي بشكل غير واضح وفعال لدى أفراد المجتمع، كما إن البرامج الجامعية تخلو من خطط التدخل التي تحتوي على الوقاية وأشكال تحسين نمط التفكير الإيجابي عند الطلبة، وربما يكون السبب إلى أن عناصر المناهج التعليمية التي تقدم في الجامعة لا تعكس أفضل الممارسة في التدريب على دعم السلوك الإيجابي. ولم تسع إلى تطوير أهداف مشتركة بين الطلبة (مقدادي، 2015، 260).

### 1.1 مشكلة الدراسة:

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات العربية والأجنبية وجد أن هناك اختلافاً في نتائج الدراسات التي اهتمت بهذه المتغيرات، وكذلك ندرة الدراسات التي حاولت الكشف عن العلاقة بين التفاؤل والتفكير الإيجابي عند طلبة في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة. من هنا جاءت الدراسة الحالية لمعرفة العلاقة بين كل من التفاؤل والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات في محافظات غزة في ضوء عدد من المتغيرات.

وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة التالية:

1. ما مستوى التفاؤل والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة الجامعات بغزة يعزى (للجنس- لدخل الأسرة - للجامعة - للمعدل التراكمي)؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط التفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية بغزة يعزى (للجنس- لدخل الأسرة - للجامعة - للمعدل التراكمي)؟
4. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

### 2.1 أهداف الدراسة:

- 1- التعرف إلى مستوى التفاؤل لدى طلبة كلية التربية بالجامعات الفلسطينية بغزة.
- 2- التعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة كلية التربية بالجامعات الفلسطينية بغزة.
- 3- الكشف عن الفروق في التفاؤل والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات وفقاً للمتغيرات التالية: (الجنس، المستوى الاقتصادي للأسرة، المعدل التراكمي، الجامعة).

### 3.1 أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة وتتجلى في ناحيتين؛ الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية:

#### • الأهمية النظرية:

1. تناقش الدراسة موضوع ذات أهمية كبرى ألا وهو التفاؤل والتشاؤم والتفكير الإيجابية، حيث يمكن للميول التشاؤمية أن تؤثر على حياة الشباب الجامعي وتعيق تحقيق السعادة لديهم وكذلك تدفعهم للاستسلام ومن هنا فإن دراسة التفاؤل وعلاقته بالتفكير الإيجابي يشكل إحدى الخطوات الأساسية للسعادة والأمل والسير نحو تحقيق الأهداف.
2. الافتقار إلى وجود أداة لقياس التفاؤل وعلاقته بالتفكير الإيجابي في المجتمع الفلسطيني تتمتع بخصائص جيدة، يمكن للباحثين من استخدامها .

3. تعد فئة طلبة الجامعات من الفئات الهامة في المجتمع، وتمتع هذه الفئة بالتفاوض وسيادة التفكير الإيجابي لديهم يعكس إيجابياً عليهم وعلى سلوكهم تجاه مجتمعهم، في حين يؤدي سيادة التشاؤم والتفكير السلبي عكس ذلك.

#### • الأهمية التطبيقية:

1. رفد المكتبة العربية بأدوات قياس يمكن أن يتم استخدامها من قبل الباحثين لقياس التفكير الإيجابي.
2. تمثل الدراسة الحالية محاولة هادفة للمساهمة في تعزيز الجوانب الإيجابية في المؤسسات التعليمية وخاصة في الجامعات الفلسطينية بغزة، والحد من الأفكار السلبية التي تشكل عائقاً في توافقهم الطبيعي.
3. قد يستفيد من هذه الدراسة الدارسون والمختصون والمؤسسات التعليمية التي تهتم بطلبة الجامعات وخاصة المؤسسات النفسية والتربوية.

#### 4.1 مصطلحات الدراسة

- **التفاؤل: Optimism**: يمثل النظرة التي يمتلكها الفرد تجاه المستقبل، وكذلك توقعه للأفضل واستبشاره بحدوث الخير، والنجاح واستبعاد ما عدا ذلك (الأنصاري، 2002، 253).
- **التفكير الإيجابي: positive thinking**: هو القدرة على مواجهة المشكلات بنجاح وبامتلاك قناعات عقلية بناءة وباستخدام استراتيجيات تزيد من ثقة الفرد بنفسه في أدائه وسيطرته وإدارته لعمليات التفكير لديه (إبراهيم، 2006، 114).
- **طلبة الجامعات**: هم الطلبة الذين أنجزوا المرحلة الثانوية ويتابعون تعليمهم في مؤسسات التعليم العالي بمرحلة البكالوريوس والذين يتراوح أعمارهم ما بين (18 - 22 سنة).

#### 5.1 حدود الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية بما يلي:

- **الحد النوعي**: معرفة العلاقة بين كل من التفاؤل والتفكير الإيجابي.
- **الحد المكاني**: الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة.
- **الحد الزمني**: أجريت الدراسة الحالية خلال العام الدراسي 2018م.
- **الحد البشري**: اشتملت الدراسة الحالية على طلبة كليات التربية المستوى الرابع بالجامعات الفلسطينية بغزة (الجامعة الإسلامية، جامعة الأزهر، جامعة الأقصى).

#### 2 - الطريقة والأدوات:

1.2 **منهج الدراسة**: تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي الذي يهتم بوصف الظواهر النفسية والاجتماعية وصفاً دقيقاً، ويوضح مقدار وجود الظاهرة، ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى والعمل على تفسيرها.

#### 2.2 مجتمع وعينة الدراسة:

- **مجتمع الدراسة**: تكون المجتمع الأصلي للدراسة الحالية من جميع طلبة كليات التربية المستوى الرابع بالجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة للعام الحالي 2018م حسب إحصائية عمادات القبول والتسجيل بالجامعات الثلاثة (الإسلامية والأزهر والأقصى)، والبالغ عددهم (4285) طالب وطالبة.

- **عينة الدراسة الفعلية**: تكونت العينة الكلية الأساسية للدراسة من (389) طالباً وطالبة من الجامعات الثلاثة (الإسلامية والأزهر والأقصى) ثم اختيرهم بالطريقة العشوائية البسيطة المتيسرة من جامعات غزة.

-العينة الاستطلاعية: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (50) طالب وطالبة من طلبة الجامعة من خارج مجتمع الدراسة، حيث تم اختيارهم عشوائياً وذلك بغرض تقنين أدوات الدراسة وحساب الصدق والثبات.

جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة

المتغير	البيان	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	194	50
	أنثى	195	50
	المجموع	389	100
دخل الأسرة	أقل من 1500	129	35.4
	من 1500-2500	97	23.9
	أكثر من 2500	163	40.7
الجامعة	المجموع	389	%100
	الإسلامية	126	33.1
	الأزهر	129	33.3
	الأقصى	134	33.5
المعدل التراكمي	المجموع	389	%100
	مقبول	99	26.4
	جيد	87	23.9
	جيد جداً	141	37.9
	ممتاز	62	11.8
	مقبول	99	26.4
	المجموع	203	%100

### 3.2. أدوات الدراسة:

#### الأداة الأولى: مقياس التفاؤل optimism:

تم استخدام مقياس التفاؤل والتشاؤم، من اعداد ديمبر واخرون (1989)، تعريب وترجمة الدكتور/ مجدي الدسوقي المحاضر بجامعة المنوفية، والذي يهدف إلى قياس التفاؤل والتشاؤم وصف المقياس وطرق تصحيحه: يتكون المقياس من (56) عبارة، منها ما يقيس التفاؤل ومنها ما يقيس التشاؤم، ويتم الاجابة على المقياس وفقاً للتدرج الرباعي لطريقة ليكرت، وتم تصحيح الاستجابات وفق الآتي: أوافق تماماً (3) ، أوافق (2) ، لا أوافق (1) ، لا أوافق مطلقاً (0).

#### الخصائص السيكومترية:

##### أولاً: الصدق:

##### - صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على لجنة من أعضاء هيئة التدريس قسم علم النفس بالجامعات الفلسطينية، حيث قاموا بوضع ملاحظاتهم حول مدى صدق الفقرات، ومدى قدرتها لصياغتها ومعناها في التعبير عن المعنى المقصود وذلك حسب طبيعة طلبة الجامعات في غزة، وبعد أخذ ملاحظات أعضاء هيئة التدريس في الاعتبار خرجت نتائج التحكيم بما يشير إلى أن المقياس صادق من وجهة النظر الظاهرية، وكذلك وضوح صياغتها اللغوية.

##### - صدق الإتساق الداخلي:

تم حساب صدق المقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس (صدق الإتساق الداخلي)، وتراوحت معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة

الكلية للمقياس بين (0.410 - 0.734)، وأن جميع الفقرات كانت دالة عند مستوى دلالة (0.01)، (0.05) وبذلك تعتبر عبارات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.  
ثانياً : ثبات المقياس:

### 1. طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم احتساب درجة النصف الأول لكل بعد من أبعاد المقياس، وتم استخدام معادلة سبيرمان براون لتعديل طول المقياس، ويوضح الجدول التالي ذلك:

جدول (2) معامل الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس

البعد	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
التفاؤل	(28)	0.764	0.870
التشاؤم	(28)	0.689	0.819

يتبين من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للتفاؤل (0.870) وللتشاؤم (0.819) وهذا يدل على أن مقياس التفاؤل يتميز بدرجة مرتفعة من الثبات.

### 2. طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وذلك من أجل إيجاد معامل ثبات المقياس لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (3) يوضح معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس

البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
التفاؤل	28	0.923
التشاؤم	28	0.882

يتبين من الجدول السابق أن معامل الثبات للدرجة الكلية للتفاؤل بلغت (0.923)، وللتشاؤم بلغت (0.882) مما يؤكد أن المقياس يمتاز بثبات مرتفع.

الأداة الثانية: مقياس التفكير الإيجابي : Positive thinking

### خطوات بناء مقياس التفكير الإيجابي:

تم إعداد المقياس بعد دراسة مفهوم التفكير الإيجابي في المعاجم اللغوية، والمقاييس والموسوعات النفسية والاطلاع على المقاييس السابقة التي تناولت موضوع التفكير الإيجابي وأستعاد منها في تكوين مقياس جديد لإستخدامه كأداة موضوعية مقننة بهدف التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية موضع الدراسة الحالية، ويتكون المقياس في صورته المبدئية من (23) عبارة، وبعد الاطلاع الواسع على المقاييس المختلفة في مجال التفكير الإيجابي تم تحديد لأهم جوانب التفكير الإيجابي، فقد قام بإعداد عبارات المقياس وتم عرضها على المحكمين.

وقد أعطى المقياس تدرج (أقل من 36% منخفضة جداً، 36% - 52% منخفضة، 52%-68% متوسطة 68%-84% مرتفعة، من 84% فأعلى مرتفعة جداً).

### الخصائص السيكومترية:

أولاً : صدق أداة : من أجل التأكد من صدق المقياس استخدم الباحثون عدة طرق وهي :

**1. صدق المحكمين:**

تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة والخبراء في علم النفس والصحة النفسية من أعضاء الهيئة التدريسية بالجامعة الإسلامية، وجامعة الأزهر، وجامعة الأقصى، حيث تم الأخذ بملاحظاتهم وتعديلاتهم المقترحة على المقياس قبل تطبيقه على العينة الاستطلاعية.

**2. صدق الإتساق الداخلي:**

تم حساب صدق المقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس (صدق الإتساق الداخلي)، وتراوحت معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس بين (0.43 - 0.90)، وجميع الفقرات كانت دالة عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك تعتبر عبارات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

**ثانياً: ثبات مقياس التفكير الإيجابي:**

تم حساب الثبات وفقاً لطريقة التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ وذلك بعد حذف الفقرات التي لم تحقق ارتباط جوهري مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج على النحو التالي.

**1- طريقة التجزئة النصفية:****جدول (4) يوضح معامل الثبات لأبعاد المقياس بطريقة التجزئة النصفية**

البعد	عدد الفقرات	معامل الثبات قبل التعديل	*معامل الثبات بعد التعديل
الدرجة الكلية	23	0.955	0.981

يتبين من الجدول السابق أن معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس بلغت 0.981، مما يؤكد أن المقياس يمتاز بثبات مرتفع.

**2- طريقة ألفا كرونباخ :****جدول (5) يوضح معامل الثبات للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ**

البعد	عدد الفقرات	معامل الثبات
الدرجة الكلية	23	0.977

يتبين من الجدول السابق أن معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس بلغت 0.977، مما يؤكد أن المقياس يمتاز بثبات مرتفع.

**4.2. إجراءات الدراسة الميدانية:**

- 1- تم تحديد عينة الدراسة واختيارها من بعض جامعات محافظات غزة.
- 2- تم تطبيق مقاييس الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني (2018م) على عينة الدراسة الأساسية والتي شملت (389) طالباً وطالبة.
- 3- تم تطبيق مقاييس الدراسة بشكل جماعي داخل الجامعات المذكورة.
- 4- تعريف الطلاب بما سيقوم به الباحثون وما يقومون به أيضاً، وأخبارهم أن جميع البيانات التي يحصل عليها لخدمة البحث العلمي فقط فهي لا تتعلق بما يدرسونه ولا بنقويمهم، مع ضمان السرية التامة لهذه البيانات.
- 5- توضيح كيفية الاستجابة على كل مقياس على حده، مع الحرص على قراءة تعليمات المقاييس.
- 6- إعطاء الحرية الكاملة للعينة عند الإجابة.

7- تنظيم عملية جمع المقاييس بإعطاء رقماً واحداً لكل طالب ضمن العينة، يوضع على جميع المقاييس التي تطبق عليه.

8- بعد الانتهاء من التطبيق تم فحص المقاييس وتصحيحها وتفرغ النتائج وجدولتها، وقد اعتمد الباحثون في ذلك على الحاسب الآلي والطريقة اليدوية-أيضاً- مراعاة لدقة البيانات والنتائج.

9- تحليل النتائج ومناقشتها والتحقق من المراجع بعد عرضها على المدقق اللغوي.

### 5.2. الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة بيانات هذه الدراسة وهي كما يلي:

- 1- المتوسط الحسابي والوزن النسبي.
- 2- معامل الارتباط لبيرسون.
- 3- اختبارات t-test.
- 4- اختبار التباين الأحادي One Way A nova.

### 3- النتائج ومناقشتها:

الإجابة عن السؤال الأول: ونصه: ما مستوى التفاؤل لدى طلبة الجامعات بغزة؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوزن النسبي لمقياس التفاؤل كما هو موضح بجدول (6).

جدول (6) التكرار وحساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل مجال

#### من مجالات مقياس التفاؤل

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	المجال
1	80.13	0.25	3.21	التفاؤل
2	74.33	0.45	2.97	التشاؤم

يتضح من الجدول السابق أن مستوى التفاؤل وزنه النسبي (80.13%) وهو مستوى كبير، وتبين أن مستوى التشاؤم وزنه النسبي (74.33%) وهو مستوى متوسط.

ويتضح من خلال ما سبق أن طلاب الجامعة يتمتعون بمستوى كبير من التفاؤل بينما حصلت على مستوى متوسط من التشاؤم، حيث أن التفاؤل يشكل دافع قوي لدى الطالب الجامعي على السعي قدماً نحو المستقبل، والتخطيط الجيد لحياته، بينما التشاؤم يشكل العامل الأساس لهدم الذات.

ويعد التفاؤل بأنه ليس مجرد حالة شعورية غير قابلة للقياس بل ان هناك منطقة تتحكم به، فذكرت دراسة نشرت في مجلة (Nature) أن أشعة تصوير الدماغ أظهرت منطقة صغيرة في وسط الدماغ، تتفاعل بشكل عجيب عندما تراود الشخص أفكار مستقبلية ايجابية، فكلما كان الشخص أكثر تفاؤلاً كانت هذه المنطقة أكثر وضوحاً في الأشعة، وطبياً أكدت العديد من الدراسات أن التفاؤل والتعامل مع مشاكل الحياة اليومية بنظرة ايجابية يقلل من علامات الشيخوخة، حيث تعود العلاقة بين الشيخوخة والتفاؤل الى عوامل نفسية واجتماعية تمر في حياة الشخص (العتيبي، 2010، 18).

ويفسر الباحثون النتيجة السابقة بطبيعة المجتمع الفلسطيني التي تتميز بالتفاؤل حتى في أصعب الظروف والأوضاع الصعبة، ويتضح ذلك في الانجازات التي يقدمها الشعب الفلسطيني على مستوى العالم يومياً، وتحديه

لظرفه الصعبة رغم المؤامرات التي تحاك ضده، وذلك يفسر وجود مستوى مرتفع من التفاؤل لدى الطالب الجامعي، وأيضاً وجود مستوى متوسط من التشاؤم في نفس الوقت. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (قنيطرة، 2016)، و(عبد الكريم والدوري، 2010). بينما تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (قلجة، 2015) و(محيسن، 2012).

**الإجابة عن السؤال الثاني:** ونصه: ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات بغزة ؟ وللإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والرتب وقيمة "ت" لكل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية كما هو موضح بجدول (7) .

جدول (7) التكرار وحساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوزن النسبي للتفكير الإيجابي

م	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الرتبة
1	11	تصرفاتي مع أصدقائي يسودها الاحترام والتفاهم	2.78	0.5	92.7	1
2	1	أتوقع أن حياتي ستكون دائما سعيدة	2.68	0.47	89.2	2
3	14	اسامح نفسي ولا ألومها كثيرا	2.68	0.47	89.2	3
4	2	أتوقع أن الغد أفضل من اليوم	2.62	0.52	87.4	4
5	15	أشعر أنني قادر على مواجهة الاحباط	2.62	0.52	87.4	5
6	7	أؤمن بقوله تعالى: ان مع العسر يسرا	2.59	0.53	86.2	6
7	20	لدي أكثر من طريقة لتحقيق أهدافي	2.59	0.53	86.2	7
8	6	أتوقع الأحسن دائما حتى في الظروف الصعبة	2.57	0.63	85.5	8
9	19	بيدي أجعل حياتي ومستقبلي مشرقا	2.57	0.63	85.5	9
10	12	أقبل ذاتي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين	2.56	0.54	85.3	10
11	9	اسامح كل من يخطئ في حقّي	2.48	0.67	82.7	11
12	22	لا أسمح للفشل أن يعيق تفكيري	2.48	0.67	82.7	12
13	5	أجتهد والأمل يملؤني في ما خفي من الأمور	2.42	0.69	80.7	13
14	18	أستطيع أن أتفوق وأتغلب على الفشل	2.42	0.69	80.7	14
15	10	اقابل الاساءة بالإحسان	2.42	0.67	80.6	15
16	23	ليس بالضرورة أن أتفوق في جميع أعمالي	2.42	0.67	80.6	16
17	8	يمكنني أن أتحكم في غضبي بسهولة	2.38	0.59	79.2	17
18	21	أتوقع بأن يكون مستقبلي أفضل بأذن الله	2.38	0.59	79.2	18
19	3	ألمي كبير في الله	2.36	0.66	78.8	19
20	16	أشعر بالرضى لأنني حققت أهدافي في الحياة	2.36	0.66	78.8	20
21	4	إذا فشلت في تحقيق هدف فسأنجح في المرة القادمة بتحقيقه	2.2	0.75	73.4	21
22	17	أستطيع أن أغير أفكارني بما يواجهني من ضغوط	2.2	0.75	73.4	22
23	13	أقبل نفسي من دون شكوى	2.19	0.87	73	23
		الدرجة الكلية	2.51	0.18	83.6	

أشارت نتائج الدراسة أن الوزن النسبي للتفكير الإيجابي لطلاب الجامعات الفلسطينية (83.6%) وهو مستوى كبير .

بالنظر إلى الجدول (7) يتضح أن أعلى الفقرات هي الفقرة رقم (11) ، والتي نصت على " تصرفاتي مع أصدقائي يسودها الاحترام والتفاهم " والتي نسبتها (92.7%)، ويتضح أن الفقرة رقم (13) ، والتي نصت على " أقبل نفسي من دون شكوى " احتلت المرتبة الأولى بنسبة مئوية مقدارها (73%).

يتضح من خلال ما سبق أن مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة جاء بمستوى مرتفع، وهذا يوضح أهمية سيادة التفكير الإيجابي وإعمال العقل لدى فئة الشباب الجامعي .

كما وأن التفكير الإيجابي هو القادر على التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها، و المدخل لتعديل الحالة الوجدانية وتعزيز الصحة النفسية للفرد، ويدفع الفرد للبحث عن حلول بديلة للخروج من الأزمة الحياتية، والعكس

تماماً فأن التفكير السلبي يجعل الفرد ذو شخصية انهزامية وقلقا مما يؤدي الى الاخفاق في حياته وأهدافه المستقبلية(النجار، الطلاع، 2015، 112).

ويفسر الباحثون النتيجة السابقة بأن الطلاب الجامعيين يتمتعون بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي وذلك لأن وصول الطالب الجامعي للمرحلة الجامعة جاء بعد عناء وجهد طويل، اتضح من خلال نجاحه في الثانوية العامة، وتحدي جميع العوائق التي تحول بينه وبين التعليم الجامعي، وصولاً للتعليم الجامعي، والذي يعتبر هو بوابة المستقبل، والمدخل الرئيس للمهنة التي سيكون عليها الطالب مستقبلاً، كما وأن الطالب في هذه المرحلة يكون قد تخطى أخطر مرحلة في حياته وهي مرحلة المراهقة، ودخل في مرحلة الرشد والتي تتميز بالعقلانية والتفكير المنطقي والايجابي. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (السباب، 2016) و(بربخ، 2015) و(السر، 2014) و(القريشي، 2011) و(عواد، 2010). وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (اسليم، 2017) و(هدار، 2017).

**الإجابة عن السؤال الثالث:** ونصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بغزة تعزى (للجنس - لدخل الأسرة - للجامعة - للمعدل التراكمي) ؟  
**أ. متغير الجنس:** لمعرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس قام الباحثون بحساب المتوسط والانحراف المعياري وتم استخدم اختبار (T.test) تبعاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى) ويوضح جدول (8) النتائج المحصل عليها:

**جدول (8) المتوسط والقيمة المحوسبة ودلالاتها تعزى للجنس (ذكر - أنثى)**

المجال	الجنس	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	" ت "	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	ذكر	194	2.52	0.18	0.60	0.54
	أنثى	195	2.5	0.19		

يتضح من الجدول (8) أن قيمة مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  sig = (0.54) أكبر من  $\alpha=0.05$  وبذلك لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى  $\alpha=0.05$  في متوسط التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس. ويفسر الباحثون عدم وجود فروق بين الطلبة تعزى لمتغير الجنس، لأن الطلبة من الجنسين ينتمون لنفس الأسر والثقافة التي يتلقون منها القيم والعادات والتقاليد والتربية، وأن طبيعة المجتمع الفلسطيني في غالبه يسعى للمساواة بين الجنسين من حيث العمل على إتاحة الفرصة للأبنائها للتفكير بإيجابية وتعزيز وتدعيم ذلك. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (اسليم، 2017)، و(ونج شيشاين Wong، Shy Shin، 2012) وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (السر، 2014)، و(دندي، 2013).  
**ب. متغير دخل الأسرة:** وللتحقق من ذلك تم استخدام تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق بين المجموعات

**جدول (9) نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) تبعاً إلى متغير دخل الأسرة**

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	بين المجموعات	0.03	2	0.02	0.46	0.63
	داخل المجموعات	13.2	386	0.03		
	المجموع	13.2	388			

يتضح من الجدول (9) أن قيمة مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$  sig = (0.63) أكبر من  $\alpha=0.05$  وبذلك لا يوجد فروق دالة دالة إحصائية عند مستوى  $\alpha=0.05$  في متوسط التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير دخل الأسرة.

ويفسر الباحثون ذلك بأن الشعب الفلسطيني على مدار السنوات عانى من العديد من الويلات والعذابات الاقتصادية ومع تلك الأوضاع الاقتصادية انسجم المجتمع الفلسطيني معها سواء كانت جيدة أم منخفضة، وبذلك دخل الأسرة لا يؤثر على التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين سواء أكان مرتفعاً أم منخفضاً. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (اسليم، 2017).

ت. متغير الجامعة: وللتحقق من ذلك تم استخدام تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق بين المجموعات

جدول (10) نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) تبعاً إلى متغير الجامعة

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	بين المجموعات	0.07	2	0.04	1.094	0.33
	داخل المجموعات	13.1	386	0.03		
	المجموع	13.2	388			

يتضح من الجدول (10) أن قيمة مستوى الدلالة  $\text{sig} = (0.33)$  أكبر من  $(\alpha = 0.05)$  وبذلك لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى  $(a = 0.05)$  في متوسط التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجامعة. ويعزو الباحثون عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجامعة لأن الطلبة من الجامعات المختلفة يتمتعون بنفس القدر من التفكير الإيجابي، وذلك لأن الطلبة من كافة الجامعات يتلقون التعليم من جامعات فلسطينية متشابهة ومتقاربة وتتفق على نفس النهج والتعليم والثقافة التي تقدم للطلاب، وذلك يفسر عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجامعة لدى عينة الدراسة في التفكير الإيجابي. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (اسليم، 2017).

ث. متغير المعدل: وللتحقق من ذلك تم استخدام تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق بين المجموعات.

جدول (11) نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) تبعاً إلى متغير المعدل

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	بين المجموعات	0.06	3	0.02	0.56	0.63
	داخل المجموعات	13.2	385	0.03		
	المجموع	13.2	388			

يتضح من الجدول (11) أن قيمة مستوى الدلالة  $\text{sig} = (0.63)$  أكبر من  $(\alpha = 0.05)$  وبذلك يتبين عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى  $(a = 0.05)$  في متوسط التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير المعدل.

ويفسر الباحثون هذه النتيجة إلى أن التفكير الإيجابي يعبر عن خبرة حياتية يعايشها الفرد من خلال المثيرات المتاحة في البيئة المحيطة به والتعزيز المقدم له، بغض النظر عن مستواه العلمي أو تحصيله الدراسي، لأن معايشة وقائع الحياة اليومية بذاتها خبرة، وبذلك المعدل لا يؤثر على التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين سواء أكان مرتفعاً أم منخفضاً.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (بربخ، 2015). وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة

دراسة (اسليم، 2017).

الإجابة عن السؤال الرابع: ونصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0.05$ ) في متوسط التفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية بغزة يعزى (للجنس- لدخل الأسرة - للجامعة - للمعدل التراكمي)؟

أ. متغير الجنس: لمعرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس قام الباحثون بحساب المتوسط والانحراف المعياري واستخدم اختبار (T.test) تبعاً لمتغير الجنس (ذكر - أنثى) ويوضح جدول (12) النتائج التي تم الحصول عليها:

جدول (12) المتوسط والقيمة المحوسبة ودالاتها تعزى للجنس (ذكر - أنثى)

المجال	الجنس	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	" ت "	مستوى الدلالة
التفاؤل	ذكر	194	3.21	0.25	0.32	0.73
	أنثى	195	3.2	0.25		
التشاؤم	ذكر	194	2.98	0.45	0.25	0.79
	أنثى	195	2.97	0.46		

يتضح من الجدول (12) أن قيمة مستوى الدلالة ( $\text{sig} = 0.73$ ) أكبر من ( $\alpha = 0.05$ ) وبذلك لا يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0.05$ ) في متوسط التفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس. ويفسر الباحثون عدم وجود الفروق بأن الطلبة من الجنسين ينتمون لنفس الأسر والثقافة التي يتلقون منها القيم والعادات والتقاليد والتربية، وأن طبيعة المجتمع الفلسطيني في غالبه يسعى للمساواة بين الجنسين من حيث ما تمنحه الأسرة لأبنائها من دوافع إيجابية تدفعهم للمضي قدماً نحو المستقبل والتفاؤل به، وكذلك الحال بالنسبة للتشاؤم فإن الذكور والإناث تتشابه لديهم تحديات وضغوطات الحياة والمستقبل من حيث الفرص والعوائق. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (سلامة، 2017)، و(نصر الله، 2008). وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (محيسن، 2012)، و(بركات، 1998).

ب. متغير دخل الأسرة: تم استخدام تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق بين المجموعات.

جدول (13) نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) تبعاً إلى متغير دخل الأسرة

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
التفاؤل	بين المجموعات	0.109	2	0.06	0.86	0.42
	داخل المجموعات	24.53	386	0.06		
	المجموع	24.639	388			
التشاؤم	بين المجموعات	0.511	2	0.26	1.241	0.29
	داخل المجموعات	79.398	386	0.21		
	المجموع	79.908	388			

يتضح من الجدول (13) أن قيمة مستوى الدلالة ( $\text{sig} = 0.42$ ) أكبر من ( $\alpha = 0.05$ ) وبذلك لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0.05$ ) في متوسط التفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير دخل الأسرة.

ويفسر الباحثون هذه النتيجة إلى الشعب الفلسطيني على مدار السنوات عانى من العديد من الويلات والعذابات الاقتصادية ومع تلك الأوضاع الاقتصادية انسجم المجتمع الفلسطيني معها سواء كانت جيدة أم منخفضة، وبذلك دخل الأسرة لا يؤثر على التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة الجامعيين سواء أكان مرتفعاً

أم منخفضاً. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (سلامة، 2017). وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (قنيطة، 2016).

ت. متغير الجامعة: وللتحقق من ذلك تم استخدام تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق بين المجموعات

جدول (14) نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) تبعاً إلى متغير الجامعة

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
التفاوت	بين المجموعات	0.211	2	0.11	1.66	0.19
	داخل المجموعات	24.428	386	0.06		
	المجموع	24.639	388			
التشاور	بين المجموعات	0.465	2	0.23	1.129	0.32
	داخل المجموعات	79.443	386	0.21		
	المجموع	79.908	388			

يتضح من الجدول (14) أن قيمة مستوى الدلالة  $\text{sig} = (0.19)$  أكبر من  $\alpha = 0.05$  وبذلك لا توجد فروق

دالة إحصائية عند مستوى  $(a = 0.05)$  في متوسط التفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجامعة.

يتضح من خلال ما سبق عدم وجود فروق لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الجامعة، ويفسر الباحثون عدم وجود الفروق بأن الطلبة من الجامعات المختلفة يتمتعون بنفس القدر من التفاؤل والتشاؤم، وذلك لأن الطلبة من كافة الجامعات يتلقون التعليم من جامعات فلسطينية متشابهة ومقاربة وتتفق على نفس النهج والتعليم والثقافة التي تقدم للطلاب، وذلك يفسر عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجامعة لدى عينة الدراسة في التفاؤل والتشاؤم. وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (بركات، 1998).

ث. متغير المعدل: تم استخدام تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق بين المجموعات.

جدول (15) نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) تبعاً إلى متغير المعدل

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
التفاوت	بين المجموعات	0.141	3	0.05	0.74	0.52
	داخل المجموعات	24.498	385	0.06		
	المجموع	24.639	388			
التشاؤم	بين المجموعات	0.619	3	0.21	1.12	0.39
	داخل المجموعات	79.289	385	0.21		
	المجموع	79.908	388			

يتبين من الجدول (15) أن قيمة مستوى الدلالة  $\text{sig} = (0.52)$  أكبر من  $\alpha = 0.05$  وبذلك يتضح عدم

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى  $(a = 0.05)$  في متوسط التفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير المعدل.

يتضح من خلال ما سبق عدم وجود فروق لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في التفاؤل والتشاؤم لمتغير

المعدل، ويفسر الباحثون عدم وجود الفروق بأن التفاؤل والتشاؤم يعبر عن خبرة حياتية يعايشها الفرد من خلال المثيرات المتاحة في البيئة المحيطة به والتعزيز المقدم له، وآلية التعامل مع المواقف المحيطة به، بغض النظر عن مستواه العلمي أو تحصيله الدراسي؛ لأن معاشة وقائع الحياة اليومية بذاتها خبرة، وبذلك المعدل لا يؤثر على التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة الجامعيين سواء أكان مرتفعاً أم منخفضاً. وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (القحطاني، 2013).

الإجابة عن السؤال الخامس: ونصه هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين والتفاؤل والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية  
تم بحساب معاملات الارتباط بين التفاؤل والتفكير الإيجابي، وحصل على النتائج التالية كما هو موضح  
بجدول (16):

جدول (16) معاملات الارتباط بيرسون بين التفاؤل والتفكير الإيجابي

المجال	التفكير الإيجابي	مستوي الدلالة
التفاؤل	**0.51	دالة عند مستوى 0.01
التشاؤم	**0.63-	دالة عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (16) أن معامل الارتباط بيرسون بين التفاؤل والتفكير الإيجابي (0.51\*\*) وهو معامل ارتباط طردي. وأن معامل الارتباط بين التشاؤم والتفكير الإيجابي (-0.63\*\*) وهو معامل ارتباط عكسي.

ويتضح من خلال ما سبق أن الارتباط بين التفاؤل والتفكير الإيجابي هو ارتباط طردي بمعنى أنه كلما زاد التفاؤل زاد التفكير الإيجابي والعكس صحيح. كما ويتضح أن الارتباط بين التشاؤم والتفكير الإيجابي هو معامل ارتباط عكسي بمعنى أنه كلما زاد التشاؤم قل التفكير الإيجابي.

ويفسر الباحثون النتيجة السابقة بأن التفاؤل يقود الفرد للنجاح في شتى مجالات حياته، فإن تمتع الفرد بالتفاؤل ينعكس ذلك إيجاباً على تفكيره الإيجابي، بينما إذا طغى التشاؤم على الفرد انعكس ذلك سلباً عليه وعلى صحته النفسية. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (قلجة، 2015).

#### 4-الخلاصة:

يمكن تلخيص أبرز النتائج التي تم توصلت إليها الدراسة كما يلي:

جاء مستوى التفاؤل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية مرتفعاً بنسبة مئوية (80.13%) أما مستوى التشاؤم جاء متوسطاً بنسبة مئوية (75.33%)، بينما كان مستوى التفكير الإيجابي مرتفعاً بنسبة مئوية (83.6%).

وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين التفاؤل والتفكير الإيجابي، وكذلك علاقة ارتباطية عكسية بين التشاؤم والتفكير الإيجابي كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى طلبة الجامعة الفلسطينية في مستوى التفاؤل والتشاؤم والتفكير الإيجابي تعزى لمتغيرات ( الجنس، دخل الأسرة، الجامعة، المعدل).

#### توصيات الدراسة:

في ضوء ما توصل اليه الدراسة من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية :

1- عقد دورات تدريبية للأخصائيين النفسيين، والاجتماعيين والمتعاملين مع الطلاب الجامعيين على التدخل بما يتلاءم مع طبيعة التغيرات النمائية بهدف تنمية التفاؤل وأساليب المواجهة الايجابية للإحداث الضاغطة وعلى أن يكون هذا الإعداد على مستوى علمي جيد.

2- تزويد الطلاب باستراتيجيات مواجهة الضغوط التي يقعون تحت تأثيرها والتي تجعلهم يتمتعون بالتفاؤل والتفكير الإيجابي وعدم الوقوع في الأمراض النفسية والجسمية.

3- وضع برنامج من أجل مساعدة الطلاب على التكيف مع الأزمات والمأساة والتهديدات التي تواجه المجتمع.

4- إعداد نشرات ومجلات وتوزيعها على الجامعات لمساعدة الطلبة على التفاوض والتفكير الايجابي.  
5- عقد برامج للإرشاد النفسي داخل الجامعات وتدريب الطلبة الخريجين على تحدي أساليب الاحباط والتشاؤم الذي قد يحدث نتيجة عدم التوظيف.

وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج وتفسيرات يمكن تقديم المقترحات التالية:

- 1- دراسة حول مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من الطلبة الخريجين.
- 2- دراسة حول مستوى التفاوض وعلاقته بالطموح لدى عينة من الطلبة الخريجين.
- 3- دراسة علاقة التفكير الإيجابي على الإنجاز الدراسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة غزة.

#### -الإحالات والمراجع:

اسليم، يوسف (2017). التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. غزة: فلسطين.

الأنصاري، بدر (1988). التفاوض والتشاؤم، المفهوم والقياس والمتعلقات. (د.ط). جامعة الكويت : الكويت.

الأنصاري، بدر وكاظم، علي (2008). قياس التفاوض والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين والعمانيين. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 9 (4).

بركات، زياد أمين (2006). التفكير الايجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير. جامعة القدس المفتوحة طولكرم: فلسطين.

خضير، كرار خليف، نوال زغير (2016). التفكير الايجابي وعلاقته بالشخصية الناضجة لدى طلبة قسم علم النفس، جامعة القادسية، العراق

خليل، ولاء (2012). الخصائص المعرفية والنفسية الفارقة للطلاب المراهقين ذوى التفكير الإيجابي والتفكير السلبى، رسالة ماجستير جامعة القاهرة. مصر.

دليو، سكوت (2003). قوة التفكير الإيجابي في الأعمال، الطبعة العربية الأولى، مكتبة العبيكان: الرياض.

الرقيب، سعيد (2008). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية. ورقة عمل مقدمة في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع. تحديات وآفاق في الجامعة الإسلامية: ماليزيا.

سالم، أماني (2006): فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغط النفسي في ضوء النموذج المعرفي. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية. العدد (4).

السامرائي، عبد القدوس(2011). استراتيجيات التفاوض سبيلك الى النجاح، دراسة في ضوء القرآن والسنة، دائرة الشؤون الاسلامية والعمل الخيري دبي: الامارات العربية المتحدة.

السر، حنان (2014): دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية مناهج التفكير الايجابي لدى طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله، غزة فلسطين.

سلامة، صابر (2017) الجمود الفكري وعلاقته بالتفاوض والتشاؤم والاتجاه نحو التحديث لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة فلسطين رسالة ماجستير.

السليم، هيله عبد الله (2066). التفاوض والتشاؤم وعلاقتهما بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة الملك سعود: المملكة العربية السعودية.

- سليمان، سناء ( 2011): التفكير أساسياته وأنواعه، جامعة عين شمس، القاهرة: عالم الكتب.
- عبد الخالق، أحمد ( 2000 م). التفاؤل والتشاؤم عرض لدراسات عربية. مجلة علم النفس. العدد ( 56 ): الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- عبد الرحمن، محمد السيد ( 1998). نظريات الشخصية، القاهرة : دار قباء (د.ط).
- العنزي، يوسف (2012). أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت. رسالة ماجستير غير منشورة: الكويت.
- القريشي، علي (2012). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة القادسية للعلوم الانسانية. 15(2).
- قنيطة، سهاد(2016). التفاؤل - التشاؤم و الرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة، رسالة ماجستير. غزة: فلسطين .
- مخيمر، هشام و عبد المعطي ، محمد السيد ( 2000). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. مجلة دراسات تربوية واجتماعية. 3( 6)، كلية التربية، جامعة حلوان.
- مقدادي، يوسف (2015) . التفكير الخلقى وعلاقته بالوجود النفسي الممتلئ والسلوك الاجتماعي الإيجابي. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. 11 (3).
- النجار، عبد الرؤوف الطلاع(2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدي العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظات غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية). 29(2)، جامعة الأقصى، غزة: فلسطين.
- اليحفوفي، نجوى (2002). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديموجرافية لدى طلاب الجامعة. مجلة علم النفس. العدد ( 62)، الهيئة المصرية العامة للكتاب: القاهرة.
- Plomin ،R. Scherier ،M. & Bergman ،N. (1992). Optimism ،pessimism and mental health : a twin /adoption analysis *personality and individual differences* ،13(8) 921-930 .
- Scheier ،Micheal F.& Carver Charles S (1993):On The Power of positive thinking: The Benefits of Bing Optimistic ،*Current Direction in psychological Science* . 2(1)
- Wong ،ShyhShin(2012). *Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample. Relationships with psychological wellbeing and psychological maladjustment. Learning and Individual Differences.*(22).

#### كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

جمعة، أمجد عزات والقصاص، بسام عمر وشبير، توفيق محمد (2024). التفاؤل وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 10(1)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 13-30.