

القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي في السلوك الصحي لدى طلبة الجامعات
في الأردن من وجهة نظرهم

د. صالح الخوالدة (***)

تاريخ القبول

2023/10/16

جيهان زيتون (*)

تاريخ الإرسال

2023/9/11

الملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي في السلوك الصحي لدى طلبة الجامعات في الأردن من وجهة نظرهم، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي (التنبؤي) لغايات تحقيق أهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (502) طالب وطالبة من عدد من الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة وهي: جامعة مؤتة، جامعة إربد الأهلية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، جامعة اليرموك، جامعة عمان العربية، جامعة الحسين بن طلال، وتم تطوير مقياس التفكير الإيجابي المكون من (22) فقرة، ومقياس السلوك الصحي المكون من (30) فقرة، وقد أظهرت النتائج أنّ المتغيرات الداخلة في التنبؤ بمقياس السلوك الصحي والمتمثلة في (مفهوم الذات والمرونة الإيجابية، وبعد التوقعات الإيجابية والتفاؤل، وبعد المشاعر الإيجابية) كان لها القدرة على التنبؤ بمقياس السلوك الصحي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر الجنس ونوع الجامعة، وفي ضوء هذه النتائج أوصى الباحثان بضرورة تشجيع طلبة الجامعات بشكل خاص، والطلبة بشكل عام على تحسين وتنمية التفكير الإيجابي لديهم.

الكلمات المفتاحية: القدرة التنبؤية، التفكير الإيجابي، السلوك الصحي، طلبة الجامعات.

(*) جامعة العلوم الإسلامية العالمية

(**) جامعة العلوم الإسلامية العالمية

The Impact of Predictive Ability of Positive Thinking on Health Behavior among University Students in Jordan from Their Point of View

Abstract

The current study aimed to find out the predictive ability of positive thinking about healthy behavior among university students in Jordan from their point of view. The study followed the descriptive (predictive) approach for the purposes of achieving the objectives of the study. The study sample consisted of (502) male and female students from a number of Jordanian and public and private universities, namely: Mutah University, Irbid National University, International Islamic Sciences University, Yarmouk University, Amman Arab University, University of Hussein bin Talal. To achieve the objectives of the study, two scales have been developed: a positive thinking scale consisting of (22) items and a health behavior scale consisting of (30) items. The results showed that the variables involved in predicting the health behavior scale represented in (self-concept and positive resilience, the dimension of positive expectations and optimism, and the dimension of positive feelings) had the ability to predict the health behavior scale. The results also showed that there were no statistically significant differences ($\alpha = 0.05$) due to the effect of gender and university type. In light of these results, the researchers recommended the need to encourage university students in particular, and students in general, to improve and develop their positive thinking.

Keywords: predictive ability, positive thinking, healthy behavior, university students.

مقدمة

یصل الأفراد للمرحلة الجامعية بعد أن يكونوا قد مروا بالعديد من المراحل النمائية، ولكل مرحلة من هذه المراحل مميزاتا وخصوصیتها وصفاتها التي تنعكس على طبيعة سلوكهم، وشخصیاتهم، ومستوى اتزانهم النفسي، كما أنها من أكثر المراحل تأثيراً وفعالية في حياة الأفراد، فهي تتصف بالكثير من التغييرات الجسدية والنفسية التي تنعكس على تفكيرهم وانفعالاتهم، وتسهم فيضبط تصرفاتهم، إذ أنها من المراحل البنائية الانتقالية التي تعمل على رفا الطلبة بالعديد من التغييرات السلوكية النفسية، حيث إنها تؤثر على تصرفات الطلبة بصورة مباشرة، لذا نجد أن الطلبة يتباينون في ردود أفعالهم وسلوكياتهم.

فالطلبة يكسبون سلوكياتهم الصحية وغير الصحية عن طريق مؤسسات التنشئة الاجتماعية المختلفة، وتعد الجامعة إحدى أهم هذه المؤسسات، إذ بات نشر الوعي للسلوك الصحي من أبرز أولويات وأهداف التربية الصحية في وقتنا الحالي؛ لتزايد المخاطر الصحية التي يتعرض لها الطلبة، فالصحة من المطالب الأساسية، والأهداف الرئيسية التي تحرص جميع دول العالم والمنظمات على تحقيقه، فالسلوك الصحي الإيجابي ينعكس على قابلية الطلبة للتعلم، إذ يفرض السلوك الصحي الإيجابي أن يكون الطالب على مستوى عالٍ من الوعي بالمعتقدات والعادات الصحية، مما يعمل على تجنبه المشاكل الصحية التي تمنعه من التعلم بصورة جيدة (Jensen & Freeman, 2019).

فلم يعد السلوك الصحي مقترناً بالنواحي الجسدية فقط، بل تعدى ذلك إلى النواحي النفسية، حيث يسعى السلوك الصحي إلى محاولة وضع سياسات وقائية صحية؛ للقضاء على عدد من الأوبئة والأمراض التي غالباً ما يكون سببها إحدى السلوكيات الصحية الخاطئة، فالأنماط الصحية السليمة تعمل على تكوين السلوك الصحي السليم، فالسلوك الصحي ينتج عند قيام الأفراد بالأنشطة والعادات الأدائية التي تهدف إلى الوقاية من الأمراض، والحفاظ على الصحة، وتحسينها، ويتم النظر إلى صحة الأفراد على أنها محصلة للتكامل الإيجابي للجوانب الجسمية، والانفعالية، والعقلية، والفكرية (التخاينة، 2022).

فالتفكير الإيجابي هو بداية الطريق للشعور بالسعادة والرضا والنجاح، فعندما نفكر بطريقة إيجابية فإننا في الحقيقة نعمل على برمجة العقل الباطني للتفكير بصورة إيجابية، فالأفراد يولدون وفي داخلهم نظرة إيجابية نحو الحياة، ويعد التفكير الإيجابي من القوى المبدعة والخلاقة التي تنتج وتخلق، كما أنه من النظم الإيجابية، والسمات الفردية الإيجابية التي تدل على جودة الحياة، وتحول دون ظهور المداخل المرضية عندما تصبح الحياة خالية من الهدف والمعنى، فهو أقرب ما يكون بالمسؤول عن التحكم في الذات، من خلال الإنجاز وتوكيد الإمكانيات وتعظيمها، على عكس التفكير السلبي الذي يدمر ويهدم، ويُنمي الشعور بالقلق وعدم الثقة بالنفس، والتوتر (الأنصاري، 2012).

وترى إبراهيم (2020) أن التفكير الإيجابي يعمل على إكساب الأفراد بشكل عام وطلبة الجامعات بشكل خاص القدرة على انتقاء استراتيجيات المواجهة الإيجابية، وإدارة الأزمات، وإيجابية الرؤية، والضبط الشخصي للأفكار والمشاعر السلبية في حال مواجهة ضغوط الحياة والتوترات، كما يتسم التفكير الإيجابي بالموارد والقوى النوعية الإيجابية التي تدعم الرضا والسعادة عن الحياة، كما يعمل على حل العديد من المشكلات، وتجنب الوقوع في العديد من الأخطاء.

بناءً على ما سبق جاءت هذه الدراسة لمعرفة القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي في السلوك الصحي لدى طلبة الجامعات في الأردن من وجهة نظرهم.

مشكلة الدراسة:

يتعرض الطلبة الجامعيون للكثير من الضغوطات التي تنتج عن كونها من المراحل الانتقالية في حياة الطلبة، إضافة إلى الخوف على مصيرهم ما بعد الجامعة، والضغوطات التي خلفها عصر الانفجار المعلوماتي، والضغوطات الاقتصادية والاجتماعية والصحية، مما يترتب على ذلك ضرورة امتلاكهم للتفكير الإيجابي الذي يرتبط بالعديد من المتغيرات الوجدانية والسلوكية والمعرفية التي تنعكس على البناء المعرفي والنفسي والشخصي للطلاب، فالتفكير الإيجابي يعمل على حل المشكلات، وتحسين الصحة النفسية لصاحبه (الكيال، 2023).

ويُعد السلوك الصحي من الأمور التي تعمل على رفض الغموض وانعكاسه على الكثير من المجالات، كما يسهم في تطوير وتنمية الطاقات الصحية لدى الأفراد، وهو من الممارسات الوقائية التي يتخذها الأفراد بصورة مقصودة أو غير مقصودة، وهذا ما أكدته دراسة العنبي (2021) والتي بينت أهمية السلوك الصحي لطلبة الجامعات، وقد بدأت فكرة هذه الدراسة من ندرة الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي والسلوك الصحي، ومن خلال عمل الباحثين كأساتذة جامعيين في إحدى الجامعات الأردنية وإيماناً منهما بضرورة التركيز على هذين المتغيرين وأثرهما على طلبة الجامعات جاءت هذه الدراسة الحالية لمعرفة القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي في السلوك الصحي لدى طلبة الجامعات في الأردن من وجهة نظرهم.

سؤالي الدراسة:

السؤال الأول: ما القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي في السلوك الصحي لدى طلبة الجامعات في الأردن من وجهة نظرهم؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) للقدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي في السلوك الصحي تعزى لمتغيري (الجنس، نوع الجامعة)؟

أهداف الدراسة:

- هدفت الدراسة الحالية الوصول إلى ما يأتي:
- معرفة القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي في السلوك الصحي لدى طلبة الجامعات في الأردن من وجهة نظرهم.
 - الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) للقدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي في السلوك الصحي تعزى لمتغيري (الجنس، نوع الجامعة).

أهمية الدراسة:

تنبثق أهمية الدراسة الحالية من الجانبين الآتيين:

أولاً: الأهمية النظرية:

- من الممكن أن تكشف هذه الدراسة عن القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي في السلوك الصحي لدى طلبة الجامعات في الأردن من وجهة نظرهم.
- قد تقدم هذه الدراسة أدباً نظرياً مرتبطاً بمتغيراتها المتمثلة في (التفكير الإيجابي، والسلوك الصحي).
- تتبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية الفئة التي تناولتها وهي طلبة الجامعات؛ لأنهم عماد المجتمع.

ثانياً: الأهمية العملية:

تتبع الأهمية العملية للدراسة مما يأتي:

- يمكن أن يستفيد باحثين آخريين من مقاييس تتمتع بالخصائص السيكومترية لمتغيرات التفكير الإيجابي والسلوك الصحي.
- من الممكن أن تفيد هذه الدراسة في بناء وتطبيق برامج إرشادية وقائية وعلاجية؛ لمواجهة المشكلات التي يتعرض لها طلبة الجامعات في الأردن في مجال الدراسة الحالية.

المصطلحات والتعريفات الإجرائية:

- **القدرة التنبؤية:** وهي "القيمة الدالة على الأداء أو السلوك الممكن بواسطته التنبؤ بقيم تشير إلى متغير أو عدد من المتغيرات تعرف بالمحك، وارتباطها بقيم تدل على متغير أو عدد من المتغيرات تسمى المتنبأ" (عربيات، 2013: 23).

- التفكير الإيجابي: هو "التفكير الذي يساعد الأفراد على توليد المشاعر الإيجابية وإدارة الأزمات، وامتلاك رؤية مشرقة، وانتقاء الاستراتيجيات الفعالة للمواجهة الإيجابية، وضبط الأفكار والمشاعر السلبية أثناء مواجهة ضغوطات الحياة، كما أنه يعمل على دعم الرضا والسعادة في الحياة" (عبد الستار، 2011: 107).

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي حصل عليها طلبة الجامعات في الأردن على مقياس التفكير الإيجابي الذي أعده الباحثان لهذا الغرض.

- السلوك الصحي: "وهو مجموعة من القناعات التي يتم تكوينها حول الأمور السلبية والإيجابية المتعلقة بالسلوك، والبحث عن طرق ووسائل تعمل على تطوير الطاقات الصحية لدى الفرد، كما تدل على السلوكيات التي يؤديها الأفراد؛ لتعزيز وضعهم الصحي والحفاظ عليه" (تايلور، 2008: 26).

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي حصل عليها طلبة الجامعات في الأردن على مقياس السلوك الصحي الذي أعده الباحثان لهذا الغرض.

حدود الدراسة: اقتصرت هذه الدراسة على الحدود الآتية:

الحدود البشرية: اقتصرت الحدود البشرية على (502) من طلبة البكالوريوس في كلية العلوم التربوية في الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة.

الحدود المكانية: اقتصرت هذه الدراسة على عدد من الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة وهي: جامعة مؤتة، جامعة إربد الأهلية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، جامعة اليرموك، جامعة عمان العربية، جامعة الحسين بن طلال.

الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (2023/2022).

محددات الدراسة:

تحددت الدراسة الحالية بصدق وكفاءة عينة الدراسة بالإجابة على مقاييسها التي تم إعدادها لأغراض الدراسة، وأيضاً على المفاهيم الواردة في الدراسة (المصطلحات).

الأدب النظري والدراسات السابقة:

التفكير الإيجابي (Positive Thinking):

يتميز الإنسان عن غيره من الكائنات بقدرته على التفكير، فالتفكير من العمليات المعقدة التي تحتاج إلى تضافر في جهود أجزاء الدماغ، وحتى يتمكن الفرد من القيام بهذه العملية يحتاج إلى النمو

والتطور في كافة المجالات الحياتية، والتفكير من الأمور التي يولد بها الأفراد، والتفكير الإيجابي هو إحدى أنواع التفكير التي يقوم بها الإنسان بتحدي كافة الحواجز السلبية، وتحقيق أقصى طاقة كامنة في عقله البشري، ويندرج التفكير الإيجابي تحت علم النفس الإيجابي، فالإيجابية هي بداية الطريق للوصول إلى النجاح، فعندما يفكر الفرد بطريقة إيجابية فإنه يقوم ببرمجة عقله للتفكير إيجابياً، مما يؤدي إلى قيامه بالأعمال الإيجابية في غالبية الشؤون الحياتية (علة وبوزاد، 2016).

ويتعرض التفكير الإيجابي لعدد من العوامل التي تؤثر فيه، فبشكل عام فإن كافة المعارف والمعتقدات والمشاعر تبنى بالأساس على الأفكار التي يمتلكها الفرد داخل عقله، ومن أبرز هذه العوامل نظرة الفرد للمحيط الشامل، والتزامه بالمشاركة في الأعمال المختلفة، وبنيته الدماغية، وطبيعة جيناته الوراثية داخل هذه البنى العقلية، والممارسة الواعية، والتنشئة الأسرية، ومستوى ثقافة بيئته التي يعيش فيها، وتوظيفه للمهارات الذاتية في إعادة التنظيم الاستراتيجية لعملية التفكير، وامتلاكه للمفهوم الذاتي الإيجابي، وقدرة الفرد على تنظيم الأفكار والاستيعاب اللفظي، واستغلاله للجهود المبذولة في عملية التفكير الإيجابي (الزهراني، 2020).

وبالرجوع إلى الموسوي (2016) فإنه يرى أن الفرد الذي يمتلك القدرة على التفكير الإيجابي يتمتع بالهدوء النفسي، والشعور بالسعادة، وراحة البال، والرؤيا الواضحة التي تمكنه من التعرف على ما يريد، وتدله على التخطيط لتنفيذ شؤونه بمرونة تامة، والتوقع الإيجابي للأحداث، والاستفادة من الصعوبات والتحديات، وحب التغيير والثقة بالنفس، والقدرة على خوض المخاطر، والصبر والكفاح، وامتلاكه للمهارات الاجتماعية الإيجابية، كما أن صاحب التفكير الإيجابي يتوق إلى معرفة كل ما هو جديد، وخوض مناقشات وحوارات مفيدة ومثمرة، وتقديم أنفسهم بشفاافية للآخرين، وبشكل متواضع، فهو بشكل عام يمتلك قدراً كافياً من المرونة والثقافة والفكر التي تمكنه من تجنب المواقف المحرجة.

السلوك الصحي (Healthy Behavior):

يُعرف السلوك الصحي بأنه يظهر عندما يحرص الفرد على أدائه؛ للوقاية من الأمراض، أو السعي نحو المعافاة صحياً، ومن بين السلوكيات الصحية التي يتبعها الأفراد ممارسة الأنشطة والتمارين الجسمية بانتظام، وتجنب المواد الضارة كشراب الكحول والتدخين، واتباع الأنظمة الغذائية الصحية، وأخذ قسط نوم كافٍ وغيرها من السلوكيات، ويرتبط السلوك الصحي بثقافة الفرد والمؤثرات الاجتماعية النفسية فيه، وبيئته، ويركز السلوك الصحي على تشخيص أسباب الاضطرابات الصحية، وتحديد أنماط السلوك الخطرة، وتحسين نظم الإمدادات الصحية (عبد الله وآخرون، 2018).

وهناك مجموعة من العوامل التي تنعكس على مستوى السلوك الصحي للأفراد، كالعوامل المرتبطة بالبيئة والفرد كمعارفه واتجاهاتهم والعمر، وعوامل أخرى ترتبط بالمجتمع والحماية كالتعليم والمهنة، والعوامل

الثقافية والاجتماعية سواء على مستوى المجتمع أو بشكل عام كالأنظمة القانونية، والعقائدية، والقيم الدينية، وتوضح أهمية السلوك الصحي من خلال انعكاساته على الحفاظ على الصحة، وبيان أنماط السلوك الخاطئة، وأسباب الاضطرابات الصحية، والعمل على إعادة التأهيل، ويتفاعل السلوك الصحي مع مفهوم المقاصد والاتجاهات السلوكية الكامنة خلف السلوك، والقيم والمعايير التي يضعها الأفراد ويتأثرون بها (Geckil & Dundar, 2011).

ويرى جولي (Julie, 2014) أن السلوك الصحي يسعى إلى ترقية صحة الأفراد والحفاظ عليها، وإيصالها إلى أعلى المستويات، إذ يتضمن جميع السلوكيات التي من شأنها ن تحمي الأفراد من خطر تدهور الصحة أو الإصابة بالأمراض، فالسلوك الصحي من المفاهيم التي تعد أهدافاً تربوية بحد ذاتها من أجل بناء الإنسان والمجتمع بصورة قوية في جميع المجالات الحياتية، إضافة إلى أنه إحدى متطلبات الأفراد التي تنعكس على شعورهم باللياقة الصحية التي تعمل على الحد من انتشار الأمراض، وهو من الإجراءات التي يتخذها ويتبناها الأفراد الأصحاء؛ لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض.

الدراسات السابقة:

تم الاطلاع على بعض الدراسات السابقة العربية والأجنبية والتي لها علاقة بموضوع البحث الحالي، وتم عرضها تسلسلياً من الأحدث إلى الأقدم وذلك كما يأتي:

المحور الأول: دراسات سابقة تناولت التفكير الإيجابي:

بينت دراسة زحايقة (2022) مستويات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا، وسعت الدراسة إلى الكشف عن العلاقات بين هذه المتغيرات، ولتحقيق الأهداف قامت الباحثة باستخدام ثلاث أدوات للدراسة وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، وأجاب عن الاستبانة كل من طلاب (جامعة النجاح الوطنية و العربية الأمريكية وفلسطين التقنية والقدس المفتوحة والقدس)، وتكونت عينة الدراسة من 151 طالب وطالبة من طلبة الجامعات، وتم اختيار العينة بطريقة العينة المتيسرة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتبين ان مستوى التفكير الإيجابي بجميع مجالاته ودرجته الكلية ومستوى الصلابة النفسية بجميع مجالاته ودرجته الكلية كان مرتفعاً، وأن استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة المتمثلة بالتركيز على الانفعالات واطهارها والاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والمواجهة النشطة واستخدام الدعم الاجتماعي الانفعالي والتخطيط كانت مرتفعة، أما مجال السخرية أو الدعابة في استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة كان منخفضاً، كذلك أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية.

هدفت دراسة الشریف (2021) إلى تحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمکن البيئي - النمو الشخصي - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات - والدرجة الكلية) لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الأزهر في مصر، وتحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وتأكيد الذات لدى عينة البحث التي تكونت من طالبات الفرقة الأولى بالكلية وعددهن (173) طالبة، واتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس السعادة النفسية، ومقياس تأكيد الذات للتحقق من صحة الفروض، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمکن البيئي - النمو الشخصي - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات - والدرجة الكلية) لدى الطالبات، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وتأكيد الذات لدى عينة البحث.

أجرت هارون (2020) دراسة بهدف التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض العوامل الديمغرافية في مجتمع المعرفة بجامعة أفريقية العالمية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة، وجمعت البيانات من خلال مقياس التفكير الإيجابي، وتكونت عينة الدراسة من (111) طالب و (65) عضو هيئة تدريس، وبعد إجراء تحليل البيانات توصلت الدراسة إلى أن درجة التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة كانت متوسطة، كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى للجنس والتخصص، بينما وجدت فروق دالة إحصائية تعزى للحالة الاجتماعية ولصالح الأعزب.

وأجرى رحيمي وموسافي (Rahimi & Mousavi, 2017) دراسة بهدف معرفة العلاقة بين التفاؤل (التفكير الإيجابي) والصحة النفسية لدى طلاب جامعة آزاد الإسلامية في بندر عباس واتبع الباحثان في الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس الصحة النفسية ومقياس التفكير الإيجابي، وتم توزيعه على عينة الدراسة البالغ عددها (363) طالب في جامعة آزاد الإسلامية في بندر عباس، ولتحليل البيانات تم استخدام اختبار بيرسون والانحدار المتعدد، وأشارت النتائج إلى أن مستوى التفكير الإيجابي كان مرتفعاً وإن هناك علاقة إيجابية بين خمسة أبعاد للتفكير الإيجابي الرضا عن الحياة والصحة والثقة بالنفس، والكفاءة، والحالة المزاجية مع الصحة النفسية.

وهدف دراسة جرار (Jarrar, 2013) إلى التعرف على أنماط التفكير الخاصة بطلبة الجامعة في الأردن وعلاقته بالثقافة الخاصة بعامل المواطنة، وقد تكونت العينة من (654) طالباً وتم تطبيق مقياسين هما: (التفكير الإيجابي، والثقافة الخاصة بالمواطنة الجيدة) من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي والثقافة الخاصة بالمواطنة الصالحة.

وتناولت دراسة وونج (Wong, 2012) العلاقة بين التفكير الإيجابي في مقابل التفكير السلبي وعلاقتها بكل من الرفاهية النفسية وعدم التوافق النفسي، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت المقاييس الآتية لجمع البيانات مقياس التفكير الإيجابي، مقياس التفكير السلبي، مقياس الرفاهية النفسية، مقياس التوافق النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (393) طالباً وطالبة في جامعة سنغافورة، وتوصلت الدراسة إلى أن درجة مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة كان متوسطاً وهناك ارتباط موجب بين التفكير الإيجابي وكل من الرفاهية النفسية والتوافق النفسي، كذلك وجود ارتباط سالب بين التفكير السلبي والتوافق النفسي والرفاهية النفسية.

المحور الثاني: دراسات سابقة تناولت السلوك الصحي:

هدفت دراسة الجبوري (2022) معرفة العلاقة بين القلق الصحي المرتبط بفيروس كورونا والسلوك الصحي لدى عينة من منتسبي جامعة بغداد، ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس لقياس القلق الصحي، ومقياس لقياس السلوك الصحي، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة بلغ عددها (1150) طالب وموظف، وتوصلت الدراسة إلى أنّ عينة البحث لديهم قلق صحي مرتبط بفيروس كورونا بمستوى متوسط، وسلوك صحي بمستوى مرتفع، كما تبين أن هنالك علاقة طردية دالة إحصائياً بين القلق الصحي والسلوك الصحي، إضافة إلى عدم ظهور فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير الجنس، والمهنة، والعمر، في حين ظهر فرق دالاً إحصائياً في السلوك الصحي تبعاً لمتغير العمر لصالح الفئات العمرية الأعلى موازنة بالفئات الأقل عمراً.

هدفت دراسة نور الدين (2018) إلى الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية والسلوك الصحي في دراسة مقارنة بين طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وطلبة العلوم والحقوق بجامعة المسيلة، وقد اشتملت عينة الدراسة على 750 طالب، اختيروا بطريقة عشوائية طبقية، وتم تطوير مقياس الفاعلية الذاتية العامة لشفارتزر (Ralf Schwarzer)، ومقياس السلوك الصحي من تصميم الطالب الباحث، وأسفرت الدراسة على النتائج الآتية: وجود علاقة ارتباطية بين الفاعلية الذاتية والسلوك الصحي لدى الطلبة ومستوى فاعلية الذات لدى الطلبة كان مرتفعاً. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الصحي وفق متغيري الجنس والتخصص. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الصحي وفق متغير شعبة البكالوريا، كما وجدنا فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الصحي وفق متغير المستوى التعليمي لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، عل عكس متغير التخصص لديهم فلا توجد.

وهدف دراسة الصامدي (2017) إلى تحديد مستوى السلوك الصحي لدى طلاب جامعة أم القرى واختلافه في ضوء متغيرات الكلية التي يدرس فيها الطالب، ومستواه الدراسي، ومستوى تعليم كل من الأب والأم ومستوى دخل الأسرة الشهرين تم تطوير مقياس السلوك الصحي والتأكد من خصائصه السيكومترية يتكون المقياس من أربعة أبعاد هي: العناية بالجسم والصحة العامة والتعامل مع الأدوية والبعد النفس. اجتماعي. وزع المقياس على 1200 طالبا يدرسون في جامعة أم القرى على مستوى البكالوريوس. أظهرت التحليلات الإحصائية أن مستوى السلوك الصحي لدى الطلبة جاء ضمن المستوى المتوسط للمقياس ككل وبعدي العناية بالجسم والصحة العامة، ومرتفع على بعدي التعامل مع الأدوية وبعد النفس - اجتماعي، كما أظهرت النتائج فروقا جوهرية تعزي المتغيري مستوى تعليم الأم ومستوى دخل الأسرة الشهري: حيث ظهرت الفروق لصالح من كان مستوى تعليم أمهاتهم ثانوي فأكثر ومن كان مستوى دخل أسرهم أكثر من 5001 ريالاً فأعلى.

وأجرى جولي (Julie, 2014) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين السلوك الصحي والضغط المدركة لدى عينة من طلبة الجامعات بفرنسا، وتكونت العينة من (345) طالبة، و(233) طالب، واستعانت الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى اختلاف مجموعات المفحوصين من حيث إدراك الضغوط والإجهاد الناجم عنها، وأظهر الطلبة القادرون على التكيف مع الضغوط ارتفاع مستوى السلوك الصحي لديهم مقارنة بالمجموعات التي تعاني من التعرض للضغط.

التعليق على الدراسات السابقة:

- تناولت الدراسات السابقة واحد من متغيري الدراسة الحالية وهما: (التفكير الإيجابي، والسلوك الصحي، وقد تم ربط هذان المتغيران مع متغيرات أخرى جديدة، وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة- في حدود علم الباحثين- حيث جمعت بين المتغيرين في دراسة واحدة معاً.
- تناولت الدراسات السابقة طلبة الجامعات كعينة للدراسات كدراسة الجبوري (2022)، ودراسة زحايكة (2022)، ودراسة الشريف (2021)، واستخدمت الدراسة الحالية طلبة الجامعات في الأردن كعينة للدراسة.
- استفاد الباحثان من الدراسات السابقة من ناحية تطوير مقياس الدراسة، وكيفية توظيف منهج الدراسة المتبع، والأساليب الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة، وكيفية عرض النتائج ومناقشتها.
- تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في كونها من الدراسات القلائل التي تم تطبيقها على طلبة الجامعات في الأردن، إضافة إلى أنها جمعت بين التفكير الإيجابي والسلوك الصحي كمتغيرات للدراسة.

منهجية الدراسة:

تم اعتماد المنهج الوصفي (التنبؤي).

مجتمع الدراسة وعينتها:

تضمنت الدراسة الحالية جميع طلبة الجامعات الذين يدرسون في كلية العلوم التربوية في عدد من الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة والمتمثلة في: (جامعة مؤتة، جامعة اليرموك، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، جامعة الحسين بن طلال، جامعة عمان العربية)، وقد بلغ عددهم الكلي (4180) طالب وطالبة وذلك بعد الرجوع إلى إحصائيات من الجامعات، وقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العينة العشوائية البسيطة، والمكونة من (502) طالب وطالبة، والجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة:

جدول (2) التكرارات والنسب المئوية لعينة الدراسة وفقاً لمتغيراتها

النسبة	التكرار	الفئات	
25.9	130	ذكر	الجنس
74.1	372	انثى	
22.7	114	خاصة	نوع الجامعة
77.3	388	حكومية	
100.0	502	المجموع	

أداتا الدراسة:

لغرض الكشف عن القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي في السلوك الصحي لدى طلبة الجامعات في الأردن من وجهة نظرهم قام الباحثان بتطوير مقياسين: الأول لقياس مستوى التفكير الإيجابي، وقد تكون من (22) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: (بعد التوقعات الإيجابية والتفاؤل، وبعد المشاعر الإيجابية، وبعد مفهوم الذات والمرونة الإيجابية)، والمقياس الثاني لقياس مستوى السلوك الصحي وتكون من (30) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: (البُعد الجسمي، البُعد النفسي والاجتماعي، بُعد التعامل مع الأدوية والعقاقير).

صدق الأدوات:

تم التحقق من صدق مقياسي الدراسة باتباع طريقتين هما:

الصدق الظاهري:

تم عرض مقياسي الدراسة على (10) محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، وقد أبدى المحكمون آراءهم حول المقياسين من ناحية الصياغة اللغوية، وقد تم الأخذ بالملاحظات التي أجمع عليها (80%) من المحكمين، ويتكون مقياس مستوى التفكير الإيجابي من (22) فقرة، وأيضًا مقياس مستوى السلوك الصحي يتكون من (30) فقرة.

صدق البناء:

تم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي ومقياس السلوك الصحي على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالب وطالبة من مجتمع الدراسة، ومن خارج العينة المستهدفة، وقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات والمجالات، وبين المجالات الفرعية والدرجة الكلية، وجاءت النتائج على النحو الآتي:

أولاً: مقياس التفكير الإيجابي:

تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.37-0.78)، ومع المجال (0.40-0.84) والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي إليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
1	**0.63	**0.53	9	**0.52	**0.55	17	**0.63	**0.63
2	**0.63	**0.54	10	**0.69	**0.62	18	**0.65	**0.55
3	**0.53	**0.54	11	**0.79	**0.63	19	**0.55	*0.45
4	**0.84	**0.78	12	**0.62	*0.37	20	**0.81	**0.76
5	**0.53	**0.60	13	**0.51	**0.57	21	**0.73	**0.63
6	**0.57	*0.45	14	**0.62	*0.38	22	**0.73	**0.60
7	*0.40	**0.63	15	**0.63	**0.61			
8	**0.57	**0.57	16	**0.69	**0.71			

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

وتجدر الإشارة أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، وذلك وفقاً لمعامل الارتباط بيرسون (Peason) ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات، كما تم استخراج معامل ارتباط المجال بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (3) معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها وبالدرجة الكلية

التفكير الإيجابي	مفهوم الذات والمرونة الإيجابية	المشاعر الإيجابية	بعد التوقعات الإيجابية والتفاؤل	
			1	بعد التوقعات الإيجابية والتفاؤل
		1	**0.666	المشاعر الإيجابية
	1	**0.610	**0.692	مفهوم الذات والمرونة الإيجابية
1	**0.912	**0.822	**0.888	التفكير الإيجابي

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يبين الجدول (3) أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، وذلك وفقاً لمعامل الارتباط بيرسون (Peason)، مما يشير إلى درجة مناسبة من صدق البناء.

ثانياً: مقياس السلوك الصحي:

تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.37-0.72)، ومع المجال (0.37-0.73) والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي إليه

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
1	**0.66	*0.42	11	**0.71	**0.52	21	**0.59	**0.56
2	**0.54	**0.72	12	**0.48	**0.51	22	**0.56	*0.37
3	**0.59	**0.50	13	**0.73	**0.54	23	**0.60	**0.56
4	*0.41	*0.40	14	**0.57	*0.37	24	**0.66	**0.69
5	*0.37	**0.53	15	**0.61	**0.55	25	*0.38	**0.53
6	**0.59	**0.52	16	*0.45	**0.58	26	**0.49	*0.38
7	*0.37	**0.60	17	*0.45	*0.41	27	**0.63	**0.47
8	**0.67	**0.69	18	*0.37	**0.58	28	**0.70	**0.57

*.40	*.45	29	**51	**47	19	**47	**59	9
**53	**63	30	**53	*45	20	**60	**49	10

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

وتجدر الإشارة إلى أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

كما تم استخراج معامل ارتباط المجال بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5) معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها وبالدرجة الكلية

مقياس السلوك الصحي:	التعامل مع الأدوية والعقاقير	البُعد النفسي والاجتماعي	البُعد الجسدي	
			1	البُعد الجسدي
		1	**480	البُعد النفسي والاجتماعي
	1	**582	**595	التعامل مع الأدوية والعقاقير
1	**831	**859	**815	مقياس السلوك الصحي:

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يبين الجدول (5) أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية، مما يشير إلى درجة مناسبة من صدق البناء.

ثبات أدوات الدراسة:

من أجل الكشف عن ثبات مقياس الدراسة، تم تطبيق المقياسين على عينة استطلاعية تكونت من (30) طالبًا وطالبة من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وتم تقدير معاملات ثبات الاتساق الداخلي باستخدام مُعادلة كرونباخ ألفا (Cronbach–Alpha) للاتساق الداخلي وأيضاً تم تقدير الثبات باستخدام ثبات الإعادة، والجدول (6) يُبين قيم معاملات الثبات لمقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (6) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية

الاتساق الداخلي	ثبات الإعادة	المجال
0.82	0.85	بعد التوقعات الإيجابية والتقاؤل
0.77	0.81	المشاعر الإيجابية
0.71	0.83	مفهوم الذات والمرونة الإيجابية
0.86	0.89	التفكير الإيجابي

أما الجدول (7) فيبين قيم معاملات الثبات لمقياس السلوك الصحي والدرجة الكلية واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (7) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية

الاتساق الداخلي	ثبات الإعادة	المجال
0.82	0.84	البعد الجسمي
0.77	0.80	البعد النفسي والاجتماعي
0.71	0.83	التعامل مع الأدوية والعقاقير
0.83	0.88	مقياس السلوك الصحي:

تصحیح مقياسي الدراسة:

لتصحیح أداة الدراسة تم اعتماد تدریج ليكرت الخماسي، حيث تعطى كل فقرة درجة واحدة من بين درجاته. ولأغراض الحكم على المتوسطات الحسابية لل فقرات تم اعتماد المعادلة الآتية:

$$\text{الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1)} // \text{عدد الفئات المطلوبة (3)} = 3 / (5 - 1) = 1.33$$

وعليه تصبح القيم المعيارية للحكم على متوسطات إستجابات الأفراد على الأداة كما يأتي:

الجدول (8) القيم المعيارية للحكم على متوسطات استجابات الأفراد على أداة الدراسة

الدرجة/ المستوى	قيمة المتوسط
منخفض	1.00 - 2.33
متوسط	2.34 - 3.67
مرتفع	3.68 - 5.00

إجراءات الدراسة

- اتبع الباحثان الإجراءات الآتية للوصول إلى نتائج الدراسة وهي:
- الاستعانة بالأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، ومراجعتها.
 - إعداد أدوات الدراسة ثم التأكد من صدقهما وثباتهما، وتطبيقهما على عينة إستطلاعية.
 - الحصول على كتاب تسهيل مهمة من جامعة العلوم الإسلامية العالمية إلى الجهات المعنية.
 - تحديد مجتمع الدراسة وعينتها، حيث تم التطبيق على (502) طالباً وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس في الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة في المملكة الأردنية الهاشمية.
 - تم تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة، وجمع أدوات الدراسة البيانات من أفراد العينة.
 - تم إجراء المعالجة الإحصائية المناسبة.
 - تم استخلاص النتائج ووضع التوصيات المناسبة بالاستناد إلى تلك النتائج.

المعالجة الإحصائية

- للإجابة عن الأسئلة تم استخدام برنامج الرزمة الإحصائية (SPSS/V23) لمعالجات البيانات من خلال الأساليب الإحصائية الآتية:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
 - اختبار الانحدار المتعدد.
 - تحليل التباين الثنائي (Two Ways Anova).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

- تم عرض نتائج أسئلة الدراسة التي تم التوصل إليها ومناقشتها، وذلك كما يأتي:
- السؤال الأول:** ما القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي في السلوك الصحي لدى طلبة الجامعات في الأردن من وجهة نظرهم؟
- وبهدف الكشف عن القدرة التنبؤية الخاصة بمجموعة المتغيرات المتنبئة للمتغير المتنبأ به؛ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة الخطوة Stepwise، وذلك كما في الجدول (9)

الجدول (9) نتائج اختبار الانحدار المتعدد الخاصة بالمتغيرات المتنبئة ومعاملات الارتباط المتعددة لها ومقدار تفسيرها حسب أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة على المعادلة

المتغيرات المتنبئة	معامل الارتباط تعدد (R)	نسبة التباين مفسر التراكمية (R2)	مقدار ما يضيفه المتغير إلى التباين المفسر الكلي (R2)	معامل الانحدار (B)	قيمة (F)	قيمة (t)	ثابت الانحدار	الدلالة الإحصائية
الذات مفهوم والمرونة الإيجابية	.606	.367	.367	.450	290.186	17.035	2.027	.000
التوقعات بعد الإيجابية والتقاؤل	.622	.387	.020	.151	157.611	4.026	1.825	.000
المشاعر الإيجابية	.630	.397	.010	.112	109.135	2.802	1.737	.000

المتغير التابع: مقياس السلوك الصحي

يتضح من الجدول (9) أن المتغيرات الداخلة في التنبؤ بمقياس السلوك الصحي هي مفهوم الذات والمرونة الإيجابية، وبعد التوقعات الإيجابية والتقاؤل والمشاعر الإيجابية، والتي فسّرت مجتمعة ما نسبته (39.7%) من التباين المفسر لمقياس السلوك الصحي، وكان متغير مفهوم الذات والمرونة الإيجابية الأكثر قدرة على التنبؤ بمقياس السلوك الصحي؛ حيث فسّر ما نسبته (36.7%) من التباين، يأتيه متغير بعد التوقعات الإيجابية والتقاؤل الذي فسّر (2%) من التباين، ثم يأتيه متغير المشاعر الإيجابية الذي فسّر (1%) من التباين وكانت نسبة التباين المفسّر لهذه المتغيرات دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

يتضح أيضاً من الجدول (9) أنّ ارتفاع مفهوم الذات والمرونة الإيجابية بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس السلوك الصحي بمقدار (0.450) من الوحدة المعيارية، وأنّ ارتفاع بعد التوقعات الإيجابية والتقاؤل بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس السلوك الصحي بمقدار (0.151)، وأنّ ارتفاع المشاعر الإيجابية بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) يزيد من مقياس السلوك الصحي بمقدار (0.112) من الوحدة المعيارية؛ علماً أنّ هذه المتغيرات المتنبئة كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

ومن الممكن عزو هذه النتيجة إلى أنّ التفكير الإيجابي يُعدّ إحدى الأدوات التي تُسهم في رؤية الجوانب الإيجابية من الأمور عوضاً عن الجوانب السلبية، كما أنه يُسهم في جعل العقل يميل إلى تقبل

الكلمات والصور والأفكار التي تعمل على تبسيط كل ما هو معقد من الأمور بحيث يتوقع الطالب النتائج الإيجابية التي تؤدي إلى نجاحه في الأمور التي يُريدها، إضافة إلى أن التفكير الإيجابي يعكس صورة الطالب الجامعي الإيجابية، أي يؤثر على سلوكه في جميع المواقف سواء التعليمية أم الاجتماعية أم الصحية، فيحرص على امتلاك حاضر فعال، وسلوك صحي إيجابي أيضاً، كما يُسهم التفكير الإيجابي في مساعدة الأفراد على تطوير أنفسهم، وكفاءتهم في حل المشكلات والتعامل مع المحيط الخارجي، ومن هنا فإن الطالب الجامعي الذي يمتلك تفكيراً إيجابياً يحرص على تشكيل نمط حياته بصورة إيجابية، وتوجيهها بشكل سليم وصحي، فالسلوك الصحي كما يرى الباحثان من الأمور التي لا تقل أهمية عن الجوانب الاجتماعية والمعرفية بالنسبة للفرد الذي يُفكر تفكيراً إيجابياً مما يجعله أكثر حرصاً على الالتزام بالسلوك الصحي وجعله نمط من أنماط الحياة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة رحيمي وموسافي (Rahimi & Mousavi, 2017) والتي كشفت عن وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى طلاب جامعة آزاد الإسلامية في بندر عباس، ودراسة الشريف (2021).

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) للقدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي في السلوك الصحي تعزى لمتغيري (الجنس، نوع الجامعة)؟
للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتفكير الإيجابي في السلوك الصحي حسب متغيري الجنس، نوع الجامعة والجدول أدناه يبين ذلك.

جدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتفكير الإيجابي في السلوك الصحي حسب متغيري الجنس، نوع الجامعة

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
130	1.002	.12	ذكر	الجنس
372	.997	.04	انثى	
114	.922	.09	خاصة	نوع الجامعة
388	1.021	.03	حكومية	

يبين الجدول (10) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتفكير الإيجابي في السلوك الصحي بسبب اختلاف فئات متغيري الجنس، نوع الجامعة، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين التثنائي جدول (11).

جدول (11) تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس، نوع الجامعة على التفكير الإيجابي في السلوك الصحي

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.082	3.041	3.028	1	3.028	الجنس
.229	1.451	1.444	1	1.444	نوع الجامعة
		.996	499	496.839	الخطأ
			501	501.000	الكلية

يتبين من الجدول (11) الآتي:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) تعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف 3.041 وبدلالة إحصائية بلغت 0.082، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) تعزى لأثر نوع الجامعة، حيث بلغت قيمة ف 1.451 وبدلالة إحصائية بلغت 0.229، ومن الممكن عزو هذه النتيجة إلى أنّ الطلبة الجامعيين من كلا الجنسين يمارسون التفكير الإيجابي، ويمتلكون الرؤية ذاتها من حيث انعكاسات التفكير الإيجابي بأبعاده، كما أنهم يدرسون في البيئة ذاتها، وتقدم لهم المساقات ذاتها، وتقدم لهم الإرشادات النفسية ذاتها، كما أن طلبة الجامعة في كلية التربية يتم إعدادهم بصورة تنمي لديهم التفكير، ولا سيما التفكير الإيجابي؛ لأنّ إعداد الطلبة يتطلب تحقيق أهداف التربية التي تسعى للوصول بالطلاب إلى شخصية متكاملة من كافة النواحي الإنفعالية والاجتماعية، والجسمية، والعقلية، وهذه النواحي يتم التأكيد عليها من قبل إدارة كلية التربية بصورة مستمرة، كما أنّ الطالب الجامعي على اختلاف الجنس يسعى إلى التفكير بطريقة إيجابية ويميل إلى تطوير نفسه وتفكيره باستمرار، ويريد أن يمتلك حياة سعيدة مليئة بالنجاح والرفاهية في كافة مجالات الحياة، ويحاول إسعاد نفسه وجلب الخير لها ولغيره، والوصول إلى مبتغاه من خلال تحسين مستوياتهم الفكرية عن طريق تبني منهج فكري سليم، وتدريب ذاته على التخلص من الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، كما أنّ دور الأسرة في تربية الأبناء على اختلاف الجنس هو واحد، حيث تسعى الأسر لجعلهم يفكرون بطريقة إيجابية تجاه الأمور التي يواجهونها، إضافة إلى أنّ الطلبة في الجامعات المختلفة الحكومية والخاصة ممن يمارسون التفكير الإيجابي قد أثر تفكيرهم الإيجابي على سلوكهم الصحي، مما يدل على أنّ التفكير الإيجابي له أثر وعلاقة إيجابية بالسلوك الصحي بغض النظر عن الجنس ونوع الجامعة.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الصامدي (2017) والتي أظهرت أنّ مستوى السلوك الصحي للطلبة الجامعيين واحد بالرغم من تعدد المتغيرات كمتغير الجنس ونوع الكلية.

التوصیات:

- في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج للدراسة الحالية قدّم الباحثان التوصيات الآتية:
1. ضرورة تشجيع طلبة الجامعات بشكل خاص، والطلبة بشكل عام على تحسين وتنمية التفكير الإيجابي لديهم.
 2. الاهتمام بدمج التفكير الإيجابي في المناهج والكتب التربوية والمقررات الدراسية؛ لما له من أثر إيجابي على السلوك الصحي والصحة النفسية للطلبة.
 3. توسيع الدراسات على فئات أخرى من الشباب وبخاصة من يتعرضون لضغوطات نفسية واجتماعية، وإمكانية استخدام برامج لتطوير التفكير الإيجابي لمساعدتهم على تجاوز المشاكل النفسية والصحية والمعرفية.
 4. أهمية تبني الجامعات ووزارة التعليم العالي مشاريع تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبتها، عن طريق إدراج مواد ضمن مقررات المنهج الدراسي.

المصادر والمراجع:

المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم، شرین (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتخصص لأكاديمي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة السكندرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، 5 (14)، 1-50.
- الأنصاري، سامية (2012). التفكير الإيجابي: استراتيجياته وتطبيقاته، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 22 (74)، 5-22.
- تايلور، شيأتي (2008). علم النفس الصحي، ترجمة الدكتور وسام درويش داوود وفوزي طعيمة. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- التخاينة، قصي (2022). مستوى التشوهات المعرفية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى المتعافين من فيروس كورونا في محافظة الكرك، المجلة العربية للنشر العلمي، 39 (45)، 668-690.

الجبوري، سيف (2022). القلق الصحي المرتبط بفايروس كورونا وعلاقته بالسلوك الصحي لدى منتسبي جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية- جامعة بغداد، 7 (37)، 760-804.

زحايكة، فادية (2022). مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

الزهراني، خلود (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق، مجلة كلية التربية بجامعة المنصورة، 19 (110): 1559-1602.

الشريف، الشيماء (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتأكيد الذات لدى طالبات كلية الإقتصاد المنزلي جامعة الأزهر، مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، 21 (21)، 13-34.

الصامدي، أحمد (2017). مستوى السلوك الصحي لدى طلاب جامعة أم القرى: دراسة وصفية، المجلة التربوية-جامعة الكويت، 31 (122)، 145-125.

عبد الستار، ابراهيم (2011). عين العقل- دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد الله، محمد وحسن، ابراهيم وحريش، محمد (2018). دراسة السلوك الصحي لدى طلبة جامعة سبها من ناحية التغذية الصحية، النشاط البدني، التدخين، والتوتر، المؤتمر العلمي الدولي لكلية التربية البدنية- تحت شعار - النشاط الرياضي والبدني والسلام، من 25-27/12/2018: 739-750.

العتيبي، عبد العظيم (2021). قياس مدى السلوك الصحي الرياضي لطلاب وطالبات جامعة القصيم، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، 6 (9)، 8-38.

عربيات، محمد (2013). القدرة التنبؤية للبيئة التعليمية في ظهور الاستقراء لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في المدارس الخاصة، دراسات، العلوم التربوية، 40 (1)، 86-98.

علة، عیشة وبوزاد، نعیمة (2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 3 (2)، 124-149.

الکیال، دعاء (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية "جامعة الموسوي، عبد العزيز (2016). التدفق النفسي وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، 10 (18)، 49-92.

نور الدين، بطاط (2018). الفاعلية الذاتية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي : دراسة مقارنة بين طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وبعض التخصصات الأخرى بجامعة المسيلة، (أطروحة دكتوراة غير منشورة)، جامعة الجزائر، الجزائر.

هارون، ایمان (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض العوامل الديمغرافية بمجتمع جامعة أفريقيا العالمية. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، 4 (12)، 265-282.

المراجع باللغة الإنجليزية:

Geckil, E., & Dundar, O. (2011). Adolescent Health risk behaviors and self-esteem, Social Behavior and Personality an Interpersonal Journal, 39 (2), 219-227.

Jarrar, A. (2013). Positive thinking & good citizenship culture: from the Jordan University students' point of view, international education studies, 6 (4), 183-193.

Jensen, D., Freeman, S. (2019). Stepping to Center Stage: The Rise of Higher Education as a Field of Study, The Journal of Educational Foundations, 32 (1), 24-48.

Julie, D. (2014). Coping Profiles, Perceived stress and health-related behaviors: a cluster analysis approach, health promotion international, Oxford University Press, 30 (1), 88-100.

Rahimi, N. & Mousavi, S. (2017). The study of relationship between optimism (positive thinking) and mental health Case study: students of Islamic Azad

University of Bandar Abbas. Academic Journal of Psychological Studies, 6 (4), 98-106.

Wong, S. (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological wellbeing and psychological maladjustment. Learning and individual differences, 22 (1), 76-82.