

التفكير المفعم بالأمل وعلاقته بجودة الحياة الأكاديمية

لدى طلبة الجامعة

م. زهراء طارق بتال العاني

ed.zahra.tareq@uoanbar.edu.iq

جامعة الأنبار - كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية.



مستخلص البحث

هدفت هذه الدراسة التعرف الى:

- 1- التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الجامعة.
 - 2- جودة الحياة الاكاديمية لدى طلبة الجامعة.
 - 3- العلاقة الارتباطية بين التفكير المفعم بالأمل وجودة الحياة الاكاديمية لدى طلبة الجامعة.
- وذلك لدى عينة مكونة من (٤٠٠) طالبا وطالبة من طلبة جامعة الانبار، وباستخدام الأدوات الآتية: مقياس التفكير المفعم بالأمل، اذ تبنت الباحثة مقياس (Snyder, C. R., et al. 1999) الذي يتكون من (١٢) مفردة وزعت على بعدين اثنين يشكلان معاً نموذج سنايدر المعرفي للأمل وهما بعد قوة التفكير (الإرادة)، وبعد مسارات التفكير، ويُجاب عليه في ضوء تدرج ثماني الاستجابات وفق طريقة ليكرت يبدأ من غير صحيحة تماماً وتأخذ درجة (١)، إلى صحيحة تماماً، وتأخذ الدرجة (٨)، ومقياس جودة الحياة الاكاديمية حيث تبنت الباحثة مقياس (لفا بن محمد بن هلال العتيبي، ٢٠١٤) الذي يتكون من اربعة ابعاد هي: (المعرفة، البراعة، الشخصية، الحكمة) بلغ عدد فقرات المقياس (٣٦) فقرة ويجاب عليه في ضوء تدرج ثلاثي (دائماً، احياناً، نادراً) وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية لأداتي البحث متمثلة بالصدق والثبات.
- وبعد تحليل البيانات اظهرت النتائج الاتي:

- تتمتع العينة بمستوى مرتفع من التفكير المفعم بالأمل وان متوسط درجات أفراد العينة كان أكبر من الوسط الفرضي على مقياس التفكير المفعم بالأمل بدلالة احصائية.
- تتمتع العينة بمستوى مرتفع من جودة الحياة الاكاديمية وان متوسط درجات أفراد العينة كان أكبر من الوسط الفرضي على مقياس جودة الحياة الاكاديمية بدلالة احصائية.
- وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة احصائياً بين التفكير المفعم بالأمل وجودة الحياة الاكاديمية.

وفي ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: التفكير المفعم بالأمل، جودة الحياة الاكاديمية، طلبة الجامعة.

Hopeful thinking and its relationship to the quality of academic life among university students

Inst. Zahraa Tariq Battal

ed.zahra.tareq@uoanbar.edu.iq

University of Anbar- College of Education for Humanities-Dept. of Educational and Psychological Sciences

Abstract

This study aimed to identify:

- 1- Hopeful thinking among university students.
- 2- Quality of academic life among university students.
- 3- The correlation between hopeful thinking and quality of academic life among university students.

This was done in a sample of (400) male and female students from Anbar University, using the following tools: Hopeful thinking scale The researcher adopted the scale of Snyder, C. R., et al. 1999) The scale consists of 12 items distributed over two dimensions that together form the Snyder cognitive model of hope, namely the dimension of thinking power (will), and the dimension of thinking paths. It is answered in light of a gradation of eight responses according to the Likert method, starting from completely incorrect, which takes a score of 1, to completely correct, which

takes a score of 8. The researcher adopted the scale of academic quality of life. The researcher adopted the scale (Lafa bin Muhammad bin Hilal Al-Otaibi, 2014). The scale consists of four dimensions: (knowledge, skill, personality, wisdom). The number of paragraphs in the scale reached (36) paragraphs. It is answered in light of a gradation (always, sometimes, rarely). The psychometric properties of the two research scales were verified, represented by validity and reliability. After analyzing the data, the results showed the following:

- The sample has a high level of hopeful thinking and the average scores of the sample members were greater than the hypothetical mean on the hopeful thinking scale with statistical significance.
- The sample has a high level of academic quality of life and the average scores of the sample members were greater than the hypothetical mean on the academic quality of life scale with statistical significance.
- There is a statistically significant positive correlation between hopeful thinking and academic quality of life.

In light of the research results, the researcher recommends a set of recommendations and proposals.

Keywords: hopeful thinking, Quality of academic life, among university students.

مشكلة البحث:

ينظر إلى الأمل Hope كحالة نفسية فارقة في حياة الإنسان تدفعه إراديا باتجاه إحداث تحول نوعي من حالات البؤس والقنوط إلى شعوره بامتلاكه لزمان أمره وبقدرته على تحديد وجهة ومسار حياته، إضافة إلى تمكين الشعور بالجدارة والاعتدال والصمود النفسي في مواجهة الشدائد وظروف الحياة العصبية. والأمل مفهوم يرتبط بصورة وثيقة بالتفاؤل لكن لا يمكن اعتبار الأمل تفاؤلاً، بل يمكن اعتبار التفاؤل أحد مكونات الأمل وذلك من خلال ملاحظة العلاقة الارتباطية بينهما (Snyder, et al, 2000).

يكون الأمل قوياً عندما يوجد لدى الإنسان أهداف مقدرة أو ذات قيمة ومعنى Snyder, 2000 (2002)، وقد أشار سنايدر وزملاؤه إلى أن المفهوم القديم للأمل كما هو متداول بين الباحثين لا يصف عمليات التفكير المفعم بالأمل Hopeful thinking بصورة دقيقة وشاملة (Sigmon, 2002). (Snyder., Rand & 2002).

ويعد الأمل من الانفعالات الإيجابية وفقاً لما يراه (Seligman, 2010)، حيث يُكوّن مع انفعالي الحب والامتنان بؤرة ما سماه "نموذج بريما للتعلم" PERMA model of well-being والذي يهدف إلى غرس إمكانية التغلب على مشاعر اليأس في نفوس الأفراد بتعليمهم فنيات تغيير تفكيرهم السلبي وجعله تفكيراً مفعماً بالأمل، وتجاوب (Snyder, 2013) مع هذا الطرح مؤكداً على أن تعليم الناس التفكير المفعم بالأمل ضرورة حتمية لمواجهة ما يموج به عالم اليوم من منغصات وظروف عصبية غير مسبوقة.

كما يساعد التفكير المفعم بالأمل على تسهيل تحقيق الأهداف بنجاح عند مواجهة العقبات في الحياة والأمل هو مكون يساعد الفرد في التحرك نحو هدف (القوة) ويضع استراتيجيات للوصول إلى هذا الهدف (المسار) للتغلب على العقبات والحوازج المختلفة التي تحدث في الحياة (Patrick & Hagtvedt, 2014).

وتعد جودة الحياة الأكاديمية Quality of academic life أحد أبعاد جودة الحياة بشكل عام، فهي تساعد الطالب على تحقيق التوافق مع بيئته التعليمية، وتتأثر جودة الحياة الأكاديمية

بالبيئة التعليمية للطالب، فإذا توفرت في هذه البيئة الخدمات المناسبة التي تسمح للطالب بإشباع حاجاته التعليمية والاستمتاع بدراسته وتحقيق ذاته، فسيؤدي ذلك إلى جودة الحياة الأكاديمية (عابدين والشرقاوي، ٢٠١٦: ١٧٢). فجودة الحياة الأكاديمية في المرحلة الجامعية أصبحت ضرورة ملحة تفرضها التغيرات المتسارعة التي نعيشها وما يتبعها من ضغوط وتوترات، وتدعمها الرغبة في تطوير التعليم الجامعي والارتقاء به نحو مساهمة التوجهات العالمية ومواكبة الانفجار المعرفي الذي يشهده العالم من حولنا (أحمد، ٢٠١٩: ٥٣٠).

وفي هذا الصدد أكدت دراسة حبيب (٢٠١٦) التي أجرتها على فئة من الطالبات الموهوبات بأن العمل على تحسين جودة الحياة الأكاديمية لديهن زاد من إدراك الطالبات لقدراتهن ومهاراتهن، ووعيهن بالمحافظة على هذه الموهبة ومحاولة صقلها وتطويرها، بالإضافة إلى محاولتهن مواجهة المهام التعليمية والمشكلات التي تؤثر بالسلب على أدائهن الأكاديمي.

وهذا الطرح يقودنا إلى إلقاء الضوء على العوامل والمتغيرات النفسية ذات التأثير الإيجابي والفعال والتي يمكن أن تسهم في تحسين جودة الحياة الأكاديمية وتطويرها، ولعل متغير التفكير المفعم بالأمل يمكن أن يسهم في تحقيق جودة الحياة الأكاديمية لطلبة الجامعة. ويلاحظ عدم تناول الأدبيات السابقة للعلاقة بين التفكير المفعم بالأمل وجودة الحياة الأكاديمية، ومن ثم يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة الآتية:

- ما مستوى التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الجامعة؟
 - ما مستوى جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؟
 - ما قوة واتجاه العلاقة بين التفكير المفعم بالأمل وجودة الحياة الأكاديمية؟
- أهمية البحث:**

يُعد الأمل سمة إيجابية يمكن أن تسهم في السعادة والصحة والمثابرة (Peterson, 2000)، كما يعد جانباً مهماً من جوانب الرفاهية النفسية الذي جذب اهتماماً المتخصصين في هذا المجال، والذين أشاروا إلى أن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من الأمل، تنخفض لديهم أعراض الاكتئاب وقت مرورهم بتجارب مجهدة، لذا يلعب الأمل دوراً وقائياً ضد الأفكار والمشاعر السلبية (et al., 2007, Arnau)، ورجحت ذلك، ما أشارت إليه دراسات عديدة بوجود علاقة ارتباط سلبية بين الأمل والاكتئاب (Feldman & Snyder, 2005) وكذلك ارتباط الأمل سلبياً بسوء التكيف العام والأفكار الانتحارية، والأعراض الاكتئابية (Du et al., 2015).

وقد أكد (Hickey, 2014) على أهمية متغير التفكير المفعم بالأمل الموجه نحو الفعل في علاقته بتحديد الهدف كعامل وقاية يزيد من احتمالات النجاح في المستقبل بمثابرة وتعهد والتزام شخصي وبصمود في مواجهة شدائد الحياة ومتاعبها. الأمر الذي شجع المعلمين على تضمين التفكير المفعم بالأمل أثناء تخطيط الدروس كبرامج تدخل علاجية للطلبة الذين أظهروا انخفاضاً دالاً في مستوى الأمل والرضا عن الحياة، وتقدير الذات.

ويرى سنايدر (Snyder, 2002) أن الأفراد ذوي التفكير المفعم بالأمل يتميزون عن غيرهم بالقدرة على وضع أهداف واضحة، وتخيل مسارات متعددة قابلة لتطبيق تلك الأهداف، والمثابرة، حتى عندما تعترض العقبات طريقهم.

كذلك يرتبط الأمل بشكل إيجابي بحل المشكلات والأداء الأكاديمي ومستوى الهدف لدى طلبة الجامعات (Feldman & Dreher, 2012). ولقد تجلت أهمية الأمل مراراً وتكراراً على مدار العقد الماضي. وتكمن أهميته في التأثير الإيجابي على الأداء الأكاديمي، والصحة العقلية والصحة البدنية. ووجد (Cheavens, Michael and Snyder, 2005) أن الطلبة ذوي الأمل المرتفع أظهروا أداءاً أكاديمياً متفوقاً مقارنة بالطلبة ذوي الأمل الضعيف في جميع مستويات التعليم. ويرى راج (Raj, 2009) أن جودة أداء الطلبة يعد متغيراً مهماً في حياة المتعلمين وآباءهم وأيضاً في مواقف التعلم، كما اعتبرت موجهة لاتجاهات المتعلم وهذا بدوره يؤثر على ميكانيكية وتعزيز الأداء في مواقف التعلم. الأمر الذي يشير إلى أن جودة الحياة الأكاديمية يعد متغيراً مطلوباً

في حياة الطلبة وغيرهم من أجل تحقيق الجودة الشاملة في الحياة (Karimi & Venkatesan, 2009).

وتتجلى أهمية البحث الحالي من خلال: الأهمية النظرية:

١. قد تسهم الدراسة في إثراء الأطر النظرية النفسية التي تختص بتناول المتغيرات الإيجابية.
٢. التوصل إلى نموذج تفسيري للعلاقة بين التفكير المفعم بالأمل وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.
٣. قد يلفت البحث الحالي انتباه العديد من التدريسيين والطلبة إلى ضرورة التحلي بمهارات التفكير المفعم بالأمل عند أداء عملهم.
٤. تبرز أهمية البحث من خلال تناوله لمتغيرات التفكير المفعم بالأمل وجودة الحياة الأكاديمية والتي تقع تحت مظلة علم النفس الإيجابي، وتسهم في تشكيل شخصية الطالب الجامعي، وتمنحه الكفاءة في مواجهة الضغوط والتحديات.
٥. يستمد البحث أهميته من خلال دراسته لفئة طلبة الجامعة، تلك الفئة التي يعول عليها في الكثير من الأمور، في القيادة نحو التقدم والرقي والتطلع لحياة أفضل كونهم رافداً أساسياً من روافد التنمية المستقبلية للمجتمع.

الأهمية التطبيقية:

١. تمهد الدراسة الحالية لدراسات تالية تهدف إلى وضع برامج إرشادية تتناول هذه المتغيرات بالتنمية والتحسين.
 ٢. قد تفيد نتائج البحث الحالي القائمين على تطوير العملية التعليمية في مختلف المراحل في تعزيز أهمية متغير التفكير المفعم بالأمل في تحسين جودة الحياة الأكاديمية للطلبة، من خلال تضمينها بالمقررات والمناهج الدراسية.
 ٣. تطوير خدمات الإرشاد النفسي والتربوي المقدمة لطلبة الجامعة والتي من شأنها المساعدة في اكتشاف نقاط القوة لديهم ومن ثم تنميتها.
- أهداف البحث :** يهدف البحث الحالي التعرف على :
١. التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الجامعة.
 ٢. جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.
 ٣. طبيعة العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الإحصائية بين التفكير المفعم بالأمل وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الدراسات الأولية بجامعة الانبار للعام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ وبحسب الجنس والتخصص.

تحديد المصطلحات:

أولاً: التفكير المفعم بالأمل: عرفه كل من:

- سنايدر وآخرون (١٩٩١): بناء معرفي موجه نحو تحقيق أهداف مستقبلية، كما يتضمن حالة دافعية موجبة تعتمد على شعور الفرد بالنجاح في قدرته على التخطيط لتحقيق أهدافه، واختيار السبل أو الطرق المناسبة لتحقيق هذه الأهداف (Snyder, et al., 1991).
- سميديما وآخرون (٢٠١٤): أفعال الشخص الواعي بشأن الأهداف القابلة للتحقيق، والتي تنتج بعد ذلك طرقاً مختلفة للتفكير لتحقيق تلك الأهداف (Smedema et al., 2014).
- سليم (٢٠١٦): اعتقاد الفرد بقدرته على إيجاد مسارات وسبل لتحقيق الأهداف المرغوب فيها، كما يصبح الفرد مدفوعاً لاستخدام هذه المسارات وتلك السبل. (سليم، ٢٠١٦: ٢٠٢)
- **التعريف النظري:** تبنت الباحثة التعريف النظري لـ "سنايدر وآخرون" (Snyder, et al., 1991) لأنها تبنت نظريته في التفكير المفعم بالأمل.

- **التعريف الاجرائي:** الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التفكير المفعم بالأمل المعتمد في هذا البحث.

ثانياً: جودة الحياة الاكاديمية: عرفها كل من:

- رايف وآخرون (٢٠٠٦): الإحساس الإيجابي بحسن الحال، كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، كذلك سعيه المتواصل لتحقيقه أهداف شخصية مقدره، وذات قيمة ومعنى بالنسبة إليه لتحقيق استقلاليتها في تحديد وجهة مسار حياته وإقامته واستمراره في علاقات اجتماعية وإيجابية متبادلة مع الآخرين، كما ترتبط بكل من الإحساس العام بالسعادة، والاستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية (Ryff, C.D., et al., 2006: 85).

- (Ahangr, 2010): نجاح الطالب في توظيف إمكانياته العقلية والإبداعية والوجدانية، مع القدرة على التفكير الحر والنقد البناء والتغيير والشعور بالمسؤولية لتحقيق الأهداف المنشودة.

- على (٢٠١٣): شعور الطالب بارتفاع كفاءة الذات الأكاديمية لديه، والرضا الأكاديمي والسعادة، وقدرته على تحقيق أهدافه الأكاديمية وإشباع حاجاته من خلال بيئة تتوافر فيها المساندة الأكاديمية (علي، ٢٠١٣: ٦٤١).

- **التعريف النظري:** تعرف الباحثة جودة الحياة الأكاديمية بأنها إدراك الطالب الجامعي لكفاءة الذات الأكاديمية لديه، وشعوره بالرضا عن حياته الجامعية، الأمر الذي يساعده في تحديد أهدافه الأكاديمية والسعي لتحقيقها من خلال بيئة جامعية تقدم له الدعم والمساندة.

- **التعريف الاجرائي:** الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس جودة الحياة الاكاديمية المعتمد في هذا البحث

إطار نظري ودراسات سابقة:

أولاً: التفكير المفعم بالأمل:

الأمل تجسيد لحالة معرفية وجدانية ينتقل بالإنسان من اليأس والعجز، إلى الاندفاع الإيجابي باتجاه التحرر من أسرهما بجدارة واقتدار وشعور بامتلاك آليات ترويض الذات وضبطها وتحديد وجهتها في الحياة بفعل يثمر تغييراً إيجابياً في بنية الذات، فضلاً عن كونه عاملاً من العوامل الأساسية المحددة للصمود النفسي.

وقد افترض سنايدر أن الأمل مفهوم يتكون من اثنتين من عمليات التقييم التي تحدث في نفس الوقت، وهي:

- قدرة الفرد على تحقيق الأهداف المرجوة (قوة التفكير).
 - قدرة الفرد على توليد الوسائل اللازمة لتحقيق الأهداف (مسارات التفكير).
- ووفقاً لوجهة النظر هذه فإن الأمل هو مجموع كل من قوة التفكير ومسارات التفكير، وعليه عرف سنايدر (١٩٩١) الأمل بأنه: حالة من الدافعية الموجبة تدفع الفرد إلى الشعور بالنجاح، وطاقة موجهة نحو الهدف، وتخطيط لتحقيق الهدف. (Snyder et al., 1991: 287)
- ويرى سنايدر (١٩٩٥) أن الأمل هو أحد عمليات التفكير، والذي يقترن عادة بجوانب معرفية ذات علاقة بعمليات التفكير التي بواسطتها يمتلك الفرد إحساساً بقوة الأهداف والمسارات والسبل المؤدية إلى تحقيقها، أي أن الأمل مفهوم معرفي في طبيعته (Snyder, 1995)، مما دفع ببعض المتخصصين لصياغة تعبير التفكير المفعم بالأمل Hopeful Thinking، والذي بتعزيزه لمكامن القوة الشخصية في الإنسان كالتفاؤل والتواد والذكاء الاجتماعي سيقه من الوقوع في برائن كثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية، ويجعله أكثر قدرة على المواجهة الفعالة والتوافق الإيجابي مع الضغوط، فضلاً عن تحسين الإنجاز الدراسي، وربما يساعد في الوقاية من الأمراض البدنية، ويمكن بموجبه كذلك التنبؤ بحالة الابتهاج والحيوية الذاتية العامة في الحياة (Powers, 2013).

وأشارت (Szeto, 2014) إلى أن التفكير المفعم بالأمل يعكس ما سمته قوة الإرادة والتفكير المقترن بالشعور بالجدارة والافتقار الشخصي Agency Thinking المقترن بثقة الشخص في قدرته على تحقيق أهدافه بالمستقبل، مما يجعله يشعر بالطمأنينة والابتهاج. اقترح (Snyder et al., 1991b) نموذجا معرفيا للأمل مركزا على عملية تحقيق الهدف، وعلى عكس النظريات السابقة، فإن نموذج (سنايدر) للأمل لا يركز فقط على التوقعات، ولكن أيضا على قوة الدافع (قوة الإرادة)، والتخطيط (المسارات)، وهما مكونان ضروريان في عملية تحقيق الأهداف. وبشكل محدد عرف سنايدر وزملاؤه (1991) الأمل على أنه وجهة معرفية من التحفيز الإيجابي المستمد بشكل تبادلي من الشعور بالنجاح، من تقديره لقدرته على تحديد أهدافه، وتحفيز نفسه بالإصرار والمثابرة بقوة (مكون قوة الإرادة) لوضع مسارات مرنة توصله لأهدافه المرجوة (مكون المسارات والتخطيط)، كما نتضح فيما يلي:

الأهداف كأحد مكونات الأمل:

أحد افتراضات نظرية الأمل هو أن الأفراد عادة ما يفكرون في تحقيق أهدافهم الشخصية المهمة بالنسبة لهم بشكل متواصل، وانطلاقا من هذه النقطة فإن سنايدر وزملاؤه (Snyder et al., 2000) افترضوا أربع فئات للأهداف المحفزة للأمل وهي:

- أهداف الاقتراب (السعي لتحقيق نتيجة مرغوبة).
 - أهداف التجنب (السعي لتجنب نتيجة سلبية، أو إيقاف الأحداث غير المرغوب فيها أو تأجيلها).
 - صيانة الأهداف (الحفاظ على الوضع الراهن).
 - تعزيز الأهداف الحالية (زيادة النتائج الإيجابية بشكل فعلى) (Snyder et al., 2000).
- ومن المفيد أيضا الوقوف على الظروف البيئية التي تزيد أو تنقص من التفكير المفعم بالأمل، وأحد هذه العوامل البيئية قد يكون مستوى التأكد من تحقيق الهدف. ولقد وجد الباحثون أن وضع أهداف ذات درجة متوسطة من اليقين في تحقيقها، تحفز درجة مرتفعة من الأمل (Averill et al., 1990). فمستوى التأكد المتوسط من تحقيق الهدف ربما يعزز الأمل لأنه يزيد من الدافع، فعندما يدرك الشخص أن الهدف يمثل تحديا له، يصعب عليه تحقيقه لحد كبير (أي يكاد يكون مستحيلا) أو سهل جدا (شيء مؤكد تحقيقه)، حيث يكاد لا يبذل الأفراد أي مجهود لتحقيقه. وقد قدم سنايدر وزملاؤه (Snyder et al., 2017) الدليل على أن الأمل في تحقيق الهدف قد يرتفع عندما يعتقد الفرد أن أهدافه الشخصية عند درجة متوسطة من اليقين في القدرة على تحقيقها بشكل فعلى.
- مسارات التفكير (التخطيط) كأحد مكونات الأمل:**

المكون الثاني من نظرية الأمل ينطوي على معتقدات الفرد في قدرته على إيجاد طرقا مناسبة وممكنة توصله لأهدافه المأمولة. وعلى هذا النحو، فإن مسارات التفكير تعكس قدرة الفرد على تصور، بل وإيجاد طرقا ناجحة توصله لأهدافه المأمولة (Snyder et al., 2004)، لذا تعد مسارات التفكير وسيلة لربط الحاضر بالمستقبل عبر الأهداف الشخصية. كما يجب على الفرد أن يكون قادرا على تخيل صورة لنفسه في اللحظة الراهنة لما يجب أن يكون عليه في المستقبل، وهذه الصورة هي الطريقة الوحيدة لربط الحاضر بالمستقبل المأمول، فالدراسات التي أجريت على الرياضيين على سبيل المثال بينت أن أداء الرياضيين يزداد عندما يمكنهم تصور تسلسل الخطوات اللازمة للأداء بشكل جيد (Mahoney & Avenier, 1977)، فمن يتسمون بدرجة مرتفعة من الأمل أكثر مهارة في إيجاد طرق واضحة المعالم بشكل مفصل لتحقيق أهدافهم الشخصية، كما أن مرتفعي الأمل مقابل المنخفضين، أكثر قدرة على إيجاد طرق بديلة لأهدافهم، وخاصة عندما يتم عرقلة الطرق الرئيسية التي سبق وأن وضعوها لأنفسهم بالعقبات (Irving et al., 1998; Snyder et al., 1996).

طاقة التفكير (قوة الإرادة) كأحد مكونات الأمل:

قدرة الفرد على وضع أهداف مرنة، ومعرفة الأساليب المؤدية لها بشكل جيد، ليس كافيا لتحقيق الأهداف بشكل واقعي، إلا إذا كان لدى الفرد قوة دافعة تمكنه من استخدام هذه الطرق

للوصل للهدف. وتتضمن طاقة التفكير، معتقدات الفرد حول قدرته على الشروع أو البدء لمواصلة السير عبر المسارات نحو أهدافه المأمولة، حتى عندما تواجهه عقبات أو تحديات فإن طاقة المعتقدات المفعمة بالأمل، مثل: "أستطيع أن أفعل ذلك، أو لن يوقفني أي شيء" تعد بمثابة الوقود الذي يشعل الحماسة لملاحقة الهدف، كما تعد هذه النقطة دليلاً على أن الأفراد مرتفعي الأمل لديهم ميل أكبر لترديد العبارات الإيجابية التي تشعل الحماس على عكس المنخفضين Snyder et al., (1998).

وعلى الرغم من أن كل من قوة التفكير ومسارات التفكير مكونان متميزان لنموذج التفكير المفعم بالأمل، فإنهما وظيفياً غير منفصلين، ونظرياً يؤثر كل منهما في الآخر وبشكل متبادل، بحيث إن أي تغيير في أحدهما يقابله تغيير مساو له في المكون الآخر (Snyder, 1991).
ثانياً: جودة الحياة الأكاديمية:

نظراً لحدائث مفهوم جودة الحياة الأكاديمية في مجال البحث التربوي والنفسي تنوعت تعريفات مفهوم جودة الحياة الأكاديمية، لما لها من دور في مساعدة الطلبة على التوافق مع البيئة التعليمية. حيث أوضح (Pedro, Alves, & Leitão, 2018: 882). أن جودة الحياة الأكاديمية متغير يشير إلى الشعور الشامل بالرضا العام الذي يدركه الطلبة أثناء دراستهم الجامعية، ويتحدد من خلال توقعاتهم واحتياجاتهم مع التركيز على الخبرات الإجمالية للطلاب في الجامعة بدلاً من الاختصار على بيئة الصف الدراسي. في حين عرفها (عابدين والشرقاوي، ٢٠١٦: ١٧٢) بأنها شعور الطالب بالرضا عن حياته الأكاديمية وقدرته على إشباع حاجاته الأكاديمية من خلال المساندة الأكاديمية والتخطيط الجيد لمستقبله، فهي تشمل الرضا الأكاديمي، والمساندة الأكاديمية، والكفاءة الأكاديمية.

بناءً على ما سبق يمكن القول أن جودة الحياة الأكاديمية مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن شعور الطالب بالرضا عن حياته الأكاديمية، وقدرته على إشباع حاجاته الأكاديمية، مما يؤهله لتوظيف إمكانياته العقلية لتحقيق إنجاز أكاديمي، في بيئة أكاديمية داعمة ومساندة.

مكونات جودة الحياة الأكاديمية

يتفق كل من (حبيب، ٢٠١٦: ٢٣٥) و(العنبي، ٢٠١٤: ٢٥٥-٢٥٧) أن جودة الحياة الأكاديمية مفهوم يتضمن أربعة أبعاد هي:

- المعرفة: وتعني إلمام الطالب بالخبرات والمهارات التي يكتسبها من خلال عملية التعليم والتعلم لموضوع ما.
 - البراعة: وهي تفاعل عدد من القدرات والاستعدادات والخصائص الشخصية، وتؤدي إلى إنتاج أصيل ومفيد وجديد، يساهم في تقدم وتطور المعارف الأكاديمية للطلاب.
 - الشخصية: ويقصد بها البناء الخاص لصفات الطالب وأنماط سلوكه والذي من شأنه أن يحدد طريقته المتفردة في تكيفه مع البيئة التعليمية واكتساب الخبرات المتاحة له.
 - الحكمة: وتعني جميع التدابير التي يقوم بها الطالب للرفع من جودة حياته الأكاديمية.
- أما (جميل وعبد الوهاب، ٢٠١٢: ٨٤) فأشارتا إلى أن جودة الحياة الأكاديمية تشمل أربعة أبعاد هي: الحرص على التقدير الذاتي وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، الحرص على الاهتمام بالأنشطة الأدبية والعملية والاجتماعية، الاهتمام بالتحكم في الانفعال الإيجابي أثناء المذاكرة، تنظيم وقت الأداء الأكاديمي.

في حين قدم (الحسينان، ٢٠١٥: ١٨٩) مفهوماً لجودة حياة الطالب الجامعية متضمناً تسعة أبعاد هي:

- جودة التخطيط للمستقبل: وتعني إدراك الطالب لقدرته على التخطيط لمستقبله وفق احتياجاته الحالية والمستقبلية، وقدرته على مواجهة المشكلات وحلها.
- جودة الكفاءة الذاتية: ويقصد بها إدراك الطالب لقدرته الشخصية من خلال إنجاز الأداء، وتنوع الخبرات البديلة التي يمر بها، واقتناعه بقدراته على إنجاز المهام بنجاح.

- الرضا عن الحياة: وتشير إلى إدراك الطالب برغبته في الحياة بكل ما فيها، وقناعاته بما لديه وإقباله على الحياة بحب وتفاؤل وحماس، ويرى أن الحياة لها معنى وقيمة عنده، فضلاً عن تمتعه بحالة نفسية جيدة.
 - جودة الحياة الدينية: وتعني إدراك الطالب بأنه يتمسك بعقيدته، ويلتزم بتعاليم دينه وشعوره بالسعادة والطمأنينة أثناء تأدية الشعائر الدينية، والسعي إلى فعل الخير.
 - جودة العلاقات الاجتماعية: وتعني إدراك الطالب برضاه عن تفاعلاته الاجتماعية مع الآخرين، واستمتاعه بالوقت الذي يقضيه معهم، ورضاه عن أصدقائه لأنهم مصدر للثقة والحب والانسجام والمساندة والسعادة.
 - جودة العلاقات الأسرية: وتعني إدراك الطالب بأنه يتمتع بحياة أسرية مترابطة مستقرة يسودها الحب والود والتفاهم والثقة والمساندة والشعور بالسعادة، وحرصه على التواجد في المنزل الذي يتوافر فيه التوافق الأسري، والتفاعل الاجتماعي بين أفرادها.
 - جودة الصحة النفسية ويعبر عنها درجة رضا الفرد عن حالته النفسية، أو التوافق مع المرض، والشعور بالسعادة والرضا.
 - جودة الحياة الأكاديمية: وتشير إلى إدراك الطالب برضاه عن دراسته، وعن مستواه التحصيلي، وبما وصل إليه في التعليم، وسعادته أثناء تواجده في الكلية مع زملائه، وعلاقته بأساتذته، ورضاه عما يحققه من أهداف ورضاه عن الخدمات المختلفة التي تقدمها الكلية.
 - شغل أوقات الفراغ: ويقصد بها إدراك الطالب لسعادته عند ممارسته لهواياته، وشغل أوقات فراغه بممارسة الأنشطة المختلفة بما يعود عليه بالنفع.
- وكذلك أشار (عبد المطلب، ٢٠١٤: ٧٧) إلى أن جودة الحياة الأكاديمية متغير يشمل ثلاثة أبعاد هي:

- مساندة الزملاء والمدرسين: ويعني مستوى الرضا عن مساندة الزملاء والتمثلة في الشعور بالسعادة وانخفاض القلق بتواجد الطالب معهم، والشعور بحرصهم على تقديم النصيحة والدعم، بالإضافة للرضا عن المدرسين من خلال اهتمامهم بالإجابة عن التساؤلات وتقديم الاستشارات وحل المشكلات.
- الكفاءة الدراسية: وتعني مستوى من الرضا عن امتلاك الطالب لقدرات تؤهله لإنهاء المهام والتكليفات وحل المشكلات ومواجهة الصعوبات وتفعيل التعلم في المواقف الجديدة.
- الرضا العام عن الدراسة: وتشير إلى مستوى الرضا عن التخصص والمقررات الدراسية والمشاركة في المهام الفردية والجماعية، والشعور بالسعادة لتلبية الدراسة لطموحات الطالب.

الدراسات السابقة :

أولاً: دراسة تناولت التفكير المفعم بالأمل:

- دراسة (عبد العزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٦) بعنوان : الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة. هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة واتجاهات العلاقة بين الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة ، وقد أجريت على عينة قوامها (١٠١) معلم ومعلمة من معلمي التربية الخاصة بمحافظة البحيرة، في العام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦ م. وقد أظهرت نتائج الدراسة : وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية، وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية والتفكير المفعم بالأمل، وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحيوية الذاتية ترجع إلى التفكير

المفعم بالأمل، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في التفكير المفعم بالأمل ترجع إلى سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية. (عبد العزيز ابراهيم سليم ، ٢٠١٦ : ١٧١-١٧٢).

ثانياً:- دراسة تناولت جودة الحياة الأكاديمية:

■ دراسة (حسام الدين ابو الحسن ، ٢٠٢٢) بعنوان: اليقظة العقلية والمرونة المعرفية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة جودة الحياة الأكاديمية بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٦) طالب وطالبة من طلاب جامعة جنوب الوادي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة طبق عليهم مقاييس جودة الحياة الأكاديمية واليقظة العقلية والمرونة المعرفية.

وأُسفرت الدراسة عن النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية (الأبعاد والدرجة الكلية) وجودة الحياة الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية)، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية) وجودة الحياة الأكاديمية (الأبعاد والدرجة الكلية)، كما أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة الأكاديمية تعزى لليقظة العقلية (مرتفع - متوسط ، منخفض)، وجود فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة الأكاديمية التي تعزى للمرونة المعرفية (مرتفع - متوسط ، منخفض)، كما توصلت إلى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الأكاديمية من خلال اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة. (حسام الدين ابو الحسن ، ٢٠٢٢ : ١٣٨٣).

منهجية البحث واجراءاته:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لأنه أكثر ملائمة لأهداف الدراسة ولبيان درجة العلاقة بين المتغيرات محل الدراسة وهي: التفكير المفعم بالأمل وجودة الحياة الأكاديمية.

مجتمع البحث:

اشتمل المجتمع الأصلي لعينة الدراسة الحالية على عدد (٢٠٤٣٧) طالبا وطالبة من طلبة جامعة الانبار، موزعين وفقاً للتخصص اذ بلغ مجموع التخصص العلمي (١٣٠٩٧) طالبا وطالبة وبلغت نسبتهم (٦٤٪) من حجم المجتمع، في حين بلغ عدد طلبة التخصصات الانسانية (٧٣٤٠) طالباً وطالبة وبلغت النسبة (٣٦٪) من حجم المجتمع، أما فيما يخص متغير النوع الاجتماعي، فقد بلغ عدد الطلاب الذكور (٧٦١٨) بنسبة (٣٧٪)، في حين بلغ عدد الطالبات الإناث (١٢٨١٩) بنسبة (٦٣٪).

عينة البحث: تكونت عينة البحث الأساسية من (٤٠٠) طالبا وطالبة من طلبة الدراسات الأولية بجامعة الانبار بواقع (١٤٨) طالبا، و (٢٥٢) طالبة، كذلك تتوزع وفقاً للتخصص بواقع (٢٥٦) طالبا وطالبة في التخصص العلمي و (١٤٤) طالبا وطالبة في التخصص الانساني.

ادوات الدراسة :

أولاً: مقياس التفكير المفعم بالأمل:

من خلال اطلاع الباحثة على البحوث والمقاييس المرتبطة بالتفكير المفعم بالأمل مثل: (Snyder, C. R., et al. 1991)، ومقياس التفكير المفعم بالأمل ل Snyder, C. R., et al. (1999)، ومقياس سمة الأمل المعدل (HSR) لشوري و سنايدرلا (Shorey & Snyder, 2004)، تبنت الباحثة مقياس (Snyder, C. R., et al. 1999) المتكون من (١٢) مفردة وزعت على بعدين اثنين يشكلان معاً نموذج سنايدر المعرفي للأمل Snyder's cognitive model of hope وهما :-

- بعد قوة التفكير (الإرادة): ويقصد به الطاقة الموجهة لتحقيق الهدف، وتقاسه المفردات (٢، ٩، ١٠، ١٢).
- بعد مسارات التفكير: ويقصد به التخطيط لإنجاز أو تحقيق الأهداف، وتقاسه المفردات (١، ٤، ٦، ٨)

أما باقي المفردات وعددها (٤) مفردات هي زائدة ولا تصحح وهي (٣، ٥، ٧، ١١)، وإنما وضعت لتشتت الفرد وابعاده عن معرفة ما يقيسه المقياس.

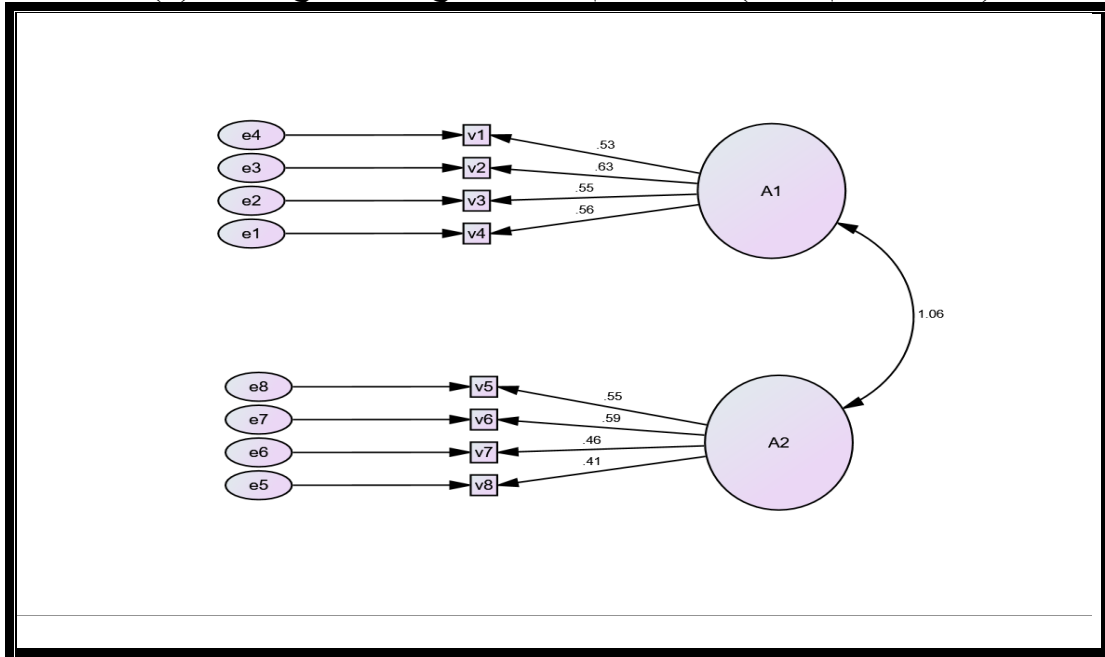
■ **تصحيح المقياس:** يتم تصحيح المقياس وفق مدرج ثماني الاستجابات وفق طريقة ليكرت يبدأ من غير صحيحة تماماً وتأخذ درجة (١)، إلى صحيحة تماماً، وتأخذ الدرجة (٨) وعلى الفرد أن يضع علامة تعبر عن مدى انطباق المفردة عليه، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس ببعديه (قوة التفكير-مسارات التفكير) ما بين (٨-٦٤) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ارتفاع مستوى التفكير المفعم بالأمل لدى الفرد.

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير المفعم بالأمل:

أولاً: صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بالطرق الآتية:

أ. **صدق المحكمين:** وقد تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المختصين بلغ عددهم (١٤) محكماً، وبعد الأخذ بمقترحات المحكمين استقر المقياس في صورته النهائية على (١٢) فقرة.

ب. **صدق التكوين الفرضي:** تم إجراء معاملات الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) بين درجات الفقرة والدرجات الكلية على المقياس بعد طرح درجة العبارة من **الدرجة الكلية** للمقياس، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط تقع بين (٠,٤٢١) و (٠,٧٢٥)، وكانت جميعها ذات دلالة إحصائية عالية عند مستوى الدلالة (٠,٠١). وتم حساب معاملات الارتباط (معامل بيرسون) بين درجات العبارات والدرجات على أبعادها المقابلة، بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد، فأصبحت: بعد قوة التفكير، تتراوح قيمة المعامل بين (٠,٥٤٩ - ٠,٧٨١) وهي ذات دلالة إحصائية كبيرة، وبعد مسارات التفكير تتراوح بين (٠,٤٧٠ - ٠,٦٧١) وهي ذات دلالة إحصائية كبيرة أيضاً، وأخيراً بين بعدين والدرجة الكلية على التفكير المتفائل حيث ارتفعت إلى (٠,٦٣٩ - ٠,٧١٢).
ج. **الصدق العاملي:** تم التحقق من الصدق العاملي لمقياس التفكير المفعم بالأمل عن طريق استخدام التحليل العاملي التوكيدي ببرنامج (Amos 24) لدى عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالبا وطالبة، حيث افترض ان ابعاد المقياس الاثنين وهي (قوة التفكير، مسارات التفكير) تتشعب بعامل كامن واحد وهو (التفكير المفعم بالأمل)، لذلك قد تم بناء الانموذج كما موضح بالشكل (١)



شكل (١) نموذج التحليل العاملي التوكيدي ذو العامل الكامن الواحد لمقياس التفكير المفعم بالأمل

وقد أسفر ذلك عن نموذج يتمتع بمؤشر ملاءمة جيد، ويمثل الجدول (١) أدناه مؤشرات ملاءمة الجودة على النحو التالي:

الجدول (١) مؤشرات ملاءمة نموذج العامل الكامن الفردي لمقياس التفكير المفعم بالامل

مؤشر المطابقة النسبي RFI	مؤشر المطابقة المقارن CFI	مؤشر المطابقة المعياري NFI	جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFL	مؤشر حسن المطابقة GFL	نسبة كا ^٢ X ² /DF	الاختبار الاحصائي كا ^٢	مؤشر
٠,٩٥٧	١	٠,٩٧١	٠,٠٠	٠,٩٨١	٠,٩٩٠	٠,٨٧٨	١٦,٦٩٥ درجة الحرية ١٩ الدلالة ٠,٦١١=	مؤشر
١ - ٠	١ - ٠	١ - ٠	٠,١ - ٠	١ - ٠	١ - ٠	٥ - ٠	ان تكون قيمة كا ^٢ غير دالة احصائياً	مؤشر

الجدول ١ تعداد مؤشرات الملاءمة الكلية لنموذج التحليل العاملي التأكيدي للبيانات

المتحصل عليها

يتضح من الجدول (١) أن نموذج التحليل العاملي التوكيدي المتحصل عليه يتمتع بمؤشرات ملاءمة جيدة حيث أن جميع قيم المؤشرات جاءت ضمن النطاق المثالي لكل مؤشر للملاءمة الجيدة للبيانات قيد النظر وتقع جميع قيم التشبع بين (٠,٦٢٥ : ٠,٤١٢)، وهي جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ثانياً: ثبات المقياس: تم التأكد من ثبات المقياس بحساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس كاملاً حيث بلغ (٠,٩٢) وللبعدين على التوالي: (٠,٨٦، ٠,٨٨).

ثانياً: مقياس جودة الحياة الأكاديمية:

اطلعت الباحثة على العديد من الدراسات السابقة ومقاييس جودة الحياة الأكاديمية، وقد تبنت مقياس (لفا بن محمد بن هلال العتيبي ٢٠١٤).

وصف المقياس: تكون المقياس من اربعة ابعاد هي:

البعد الأول: المعرفة: ويقاس الخبرات والمهارات المكتسبة من قبل الطالب من خلال التعليم والفهم النظري أو العملي لموضوع ما، ويتكون من (٩) عبارات.

البعد الثاني: البراعة: ويقاس تفاعل عدد من القدرات والاستعدادات والخصائص الشخصية تؤدي إلى إنتاج أصيل ومفيد وجديد يساهم في تقدم وتطور الحياة الأكاديمية للطالب، ويتكون من (٨) عبارات.

البعد الثالث: الشخصية: ويقاس البناء الخاص بصفات الطالب وأنماط سلوكه الذي من شأنه أن يحدد لنا طريقته المتفردة في تكيفه مع البيئة التعليمية واكتساب الخبرات المتاحة له، ويتكون من (٨) عبارات.

البعد الرابع: الحكمة: ويقاس كل ما يعرف لتدبير جودة الحياة الأكاديمية، ويتكون من (١١) عبارة.

ويجاب عليه في ضوء تدرج ثلاثي كما يلي:

- (٣) درجات إذا كانت الاستجابة (دائماً).

- (٢) درجة إذا كانت الاستجابة (أحياناً).

- (١) درجة اذا كانت الاستجابة (نادراً).

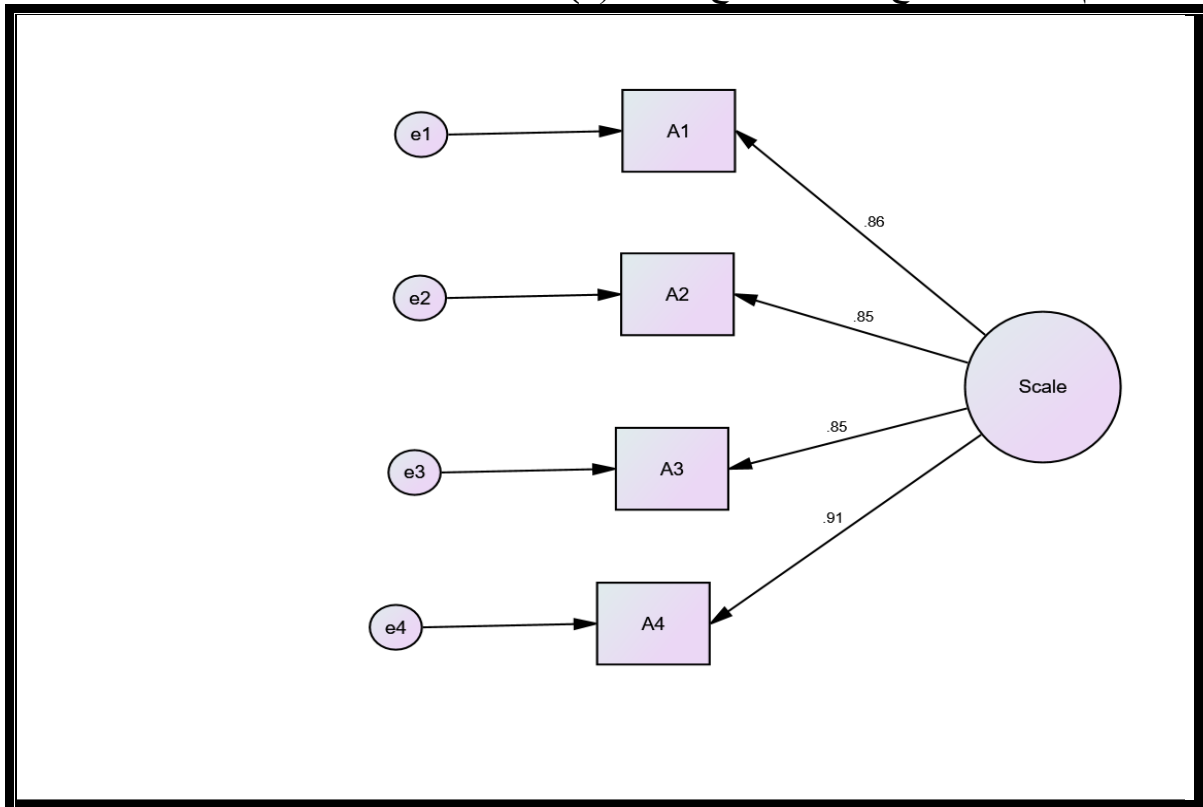
التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة الأكاديمية:

أولاً: صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس بالطرق الآتية:

أ. صدق المحكمين: وقد عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المختصين بلغ عددهم (١٤) محكماً، وبعد دراسة مقترحات المحكمين، جاءت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٣٦) عبارة.

ب. صدق التكوين الفرضي: تم إجراء اختبار معامل ارتباط بيرسون بين درجة العبارة والمجموع الجزئي على المستوى بعد أن تضمن حذف درجة العبارة من مجموع المقياس، وقد وجد مدى لقيم معاملات الارتباط بين (٠,٣٩٨) و (٠,٥٦٤)، وكلها ($p < 0.01$) ذات دلالة إحصائية. وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة العبارة والدرجة التي حصل عليها أحد المجالات بعد طرح درجة العبارة من مجموع أحد المجالات، وفيما يتعلق بهذه الأرقام، ففي أحد الأبعاد، بالنسبة للإدراك، تتراوح من (٠,٤٤٩ - ٠,٦٧٩) وهي أفضل بكثير من الحظ وحده، وبالنسبة للمهارات، فهي على التوالي تتراوح من (٠,٤٠٢ - ٠,٥٨٠)؛ وبالنسبة لسمات الشخصية، فهي تتراوح على التوالي من (٠,٤٢٢ - ٠,٦٧١). وفيما يتعلق بالحكمة، كانت المعاملات ذات قيم بين (٠,٤٣٥ - ٠,٦١٩) وهي ذات دلالة إحصائية. وتم حساب معاملات الارتباط فيما يتعلق بالأبعاد الأربعة وكذلك الدرجة الكلية التي تظهر على مقياس جودة الحياة الأكاديمية فيما يتعلق بجودة الحياة الأكاديمية على النحو التالي: (٠,٥٩٦، ٠,٧٦٨، ٠,٦٣٠، ٠,٦٥٨).

ج. الصدق العاملي: وبناء على الإطار النظري والدراسات الحديثة تم طرح فرضية مفادها وجود متغير كامن مشترك لجودة الحياة الأكاديمية ومؤشراتها وهي المعرفة والمهارة والشخصية والحكمة، وتم اختبار نموذج العوامل التوكيدية بمجموعة من أربعة متغيرات مستقلة (أبعاد المقياس) مع متغير واحد حتمي (جودة الحياة الأكاديمية)، وتم اختبار نموذج العوامل الأربعة مع متغير كامن واحد وتم أخذ النموذج للتحليل العاملي التأكيدي باستخدام حزمة برامج (عاموس ٢٤)، وتم صياغة النموذج كما هو موضح بالشكل (٢)



شكل (٢) نموذج التحليل العاملي الرباعي بمتغير كامن (جودة الحياة الأكاديمية)

وقد أدى ذلك إلى إنشاء نموذج مناسب ومؤشرات جودة الملاءمة موضحة في الجدول (٢) على النحو التالي:

الجدول (٢) مؤشرات جودة الملاءمة لنموذج العامل الكامن الوحيد لمقياس جودة الحياة الأكاديمية

مؤشر المطابقة النسبي RFI	مؤشر المطابقة المقارن CFI	مؤشر المطابقة المعياري NFI	جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFL	مؤشر حسن المطابقة GFL	نسبة χ^2/DF	الاختبار الاحصائي χ^2	مؤشر
٠,٩٩٤	١	٠,٩٩٨	٠,٠٢٦	٠,٩٨٥	٠,٩٩٧	١,٢٧٣	٢,٥٤٦ درجة الحرية ٢ الدالة ٠,٢٨٠=	مؤشر
١ - ٠	١ - ٠	١ - ٠	٠,١ - ٠	١ - ٠	١ - ٠	٥ - ٠	ان تكون قيمة χ^2 غير دالة احصائياً	مؤشر

مؤشرات جودة الملاءمة لنموذج التحليل العنقودي الناتج نجدها من الجدول (٢)، حيث أن جميع قيم المؤشرات لكل مؤشر تقع في النطاق المثالي لكل مؤشر مما يدل على ملاءمة جيدة لبيانات الاختبار، كما أن نطاق قيم التشعب للأبعاد الأربعة للعامل الكامن يقع بين (٠,٩١٣) : (٠,٨٤٦) وكلها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١). وبالتالي فإن ذلك يؤكد أن النموذج المقترح يمثل بيانات العينة.

ثانياً: ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل حيث بلغت قيمته (٠,٩٠) وبلغت قيمته للأبعاد الأربعة على التوالي: (٠,٨٩، ٠,٩٢، ٠,٨٨، ٠,٩٢).

الوسائل الإحصائية Statistical Means:

١. الوسائل الإحصائية التي حسبت بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، هي:

- مربع (كا^٢) كاي (Chi- square): لمعرفة دلالة الفروق في عدد الخبراء والمحكمين الذين وافقوا على مكونات وفقرات المقاييس والذين لم يوافقوا عليها.
- الاختبار التائي t-test لعينة واحدة: للتعرف على مستوى المتغيرات عند العينة.
- معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient: لحساب الارتباطات بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقاييس البحث وأيضاً حساب الارتباطات بين درجة الفقرة ودرجة المجال أو البعد الذي تنتمي إليه لمقاييس البحث، كذلك في حساب مصفوفة الارتباطات الداخلية لمقاييس البحث، كما استخدم للتعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث (التفكير المفعم بالأمل، وجودة الحياة الأكاديمية).
- معادلة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha للاتساق الداخلي: استخدمت لاستخراج الثبات بطريقة ألفا للاتساق الداخلي لمقاييس البحث.

٢. استخدم برنامج (Amos 24): للتحقق من الصدق العاملي لمقاييس البحث باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

سيتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها بناء على الأهداف التي تم تحديدها وتفسير هذه النتائج ومناقشتها بحسب الإطار النظري والدراسات السابقة وخصائص المجتمع الذي تمت دراسته في البحث الحالي، ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات، ويمكن عرض النتائج كما يأتي:

الهدف الاول: التعرف على التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير المفعم بالأمل المتكون من (٨) فقرات على عينة البحث المؤلفة من (٤٠٠) طالب وطالبة، وبعد معالجة البيانات إحصائياً أظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (٣٨,٩١٥) درجة وبانحراف معياري قدره (١٠,٠٢٢) درجة، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والبالغ (٣٦) درجة، استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة، وتبين أن الفرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح المتوسط الحسابي إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٥,٨١٧) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦)، وبدرجة حرية (٣٩٩) مما يدل على أن طلبة الجامعة يتسمون بمستوى جيد من التفكير المفعم بالأمل والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس التفكير المفعم بالأمل

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
التفكير المفعم بالأمل	٤٠٠	٣٨,٩١٥	١٠,٠٢٢	٣٦	٥,٨١٧	١,٩٦	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة من ان الطالب الجامعي يسعى باستمرار الى ما يوصله لأهدافه المرجوة، أو للسعي بعزيمة وإصرار نحو أهدافه، ويزيد من احتمالية ذلك ان الأمل له علاقة إيجابية بالسعادة الذاتية ومن ثم يحسن الأمل من الصحة النفسية للأفراد؛ لذلك فأن التفكير المفعم بالأمل ضروري للرضا عن الحياة، حيث يصبح الشخص أكثر تمتعاً بدرجة مرتفعة من الثقة، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، والعلاقات الاجتماعية.

الهدف الثاني: التعرف على جودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس جودة الحياة الأكاديمية المتكون من (٣٦) فقرة على عينة البحث المؤلفة من (٤٠٠) طالب وطالبة، وبعد معالجة البيانات إحصائياً أظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (٨٠,٣١٤) درجة وبانحراف معياري قدره (١٥,٣٩٢) درجة، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والبالغ (٧٢) درجة، استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة، وتبين أن الفرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح المتوسط الحسابي إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٠,٧٩٧) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦)، وبدرجة حرية (٣٩٩) مما يدل على أن طلبة الجامعة يتسمون بمستوى جيد من جودة الحياة الأكاديمية والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس جودة الحياة الأكاديمية

المتغير	العدد	القيمة التائية	الدلالة
---------	-------	----------------	---------

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المحسوبة	الجدولية	(٠,٠٥)
٨٠,٣١٤	١٥,٣٩٢	٧٢	١٠,٧٩٧	١,٩٦	دالة
٤٠٠					جودة الحياة الأكاديمية

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى شعور الطالب بالرضا والسعادة وقدرته على تحقيق اهدافه لان مؤسسات التعليم العالي والجامعات تضع دائما السعي نحو تحقيق التميز الأكاديمي والجودة في قائمة أولوياتها والتي غالبا ما يكون تحقيقها سهلا عندما تتوفر الامكانيات والموارد المالية الكافية و ثراء البيئة في الخدمات التي تقدم له، والتي تتفق مع الدراسة التي تؤكد ان جودة الحياة الأكاديمية شعور الطالب بالرضا والقدرة على اشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة و رقي الخدمات التي تقدم له من قبل مؤسسات التعليم العالي في المجالات المختلفة منها الصحية والاجتماعية والتعليمية مع حسن ادارته للوقت والاستفادة منه، وبالتالي ينعكس هذا بالشكل الايجابي على الطالب في تحقيق طموحاته والوصول للمستويات الدراسية العليا.

الهدف الثالث: التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الإحصائية بين التفكير المفعم بالأمل وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

للتحقق من هذا الهدف قامت الباحثة بأخذ اجابات الطلبة على مقياس التفكير المفعم بالأمل ومقياس جودة الحياة الأكاديمية، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون كانت النتائج كما مبينة في الجدول (٥).

الجدول (٥)

العلاقة بين التفكير المفعم بالأمل وجودة الحياة الأكاديمية

العدد	قيمة معامل الارتباط بين التفكير المفعم بالأمل وجودة الحياة الأكاديمية	القيمة التائية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
٤٠٠	٠,٥٩٤	١٤,٨٥	١,٩٦
			دالة

يتبين من الجدول اعلاه الاتي:

إن قيمة معامل الارتباط بين التفكير المفعم بالأمل وجودة الحياة الأكاديمية قد بلغت (٠,٥٩٤)، ولمعرفة دلالة العلاقة استخدمت الباحثة الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٤,٨٥)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، وهذا يعني أن العلاقة هي علاقة طردية دالة احصائيا، أي أنه كلما تمتع طلبة الجامعة بدرجة جيدة من التفكير المفعم بالأمل ساعدهم ذلك على ارتفاع مستوى جودة الحياة الأكاديمية بدرجة عالية.

وطبقا لما سبق يمكن تفسير ذلك أن التفكير المفعم بالأمل ضروري للرضا عن الحياة، حيث يصبح الشخص أكثر تمتعا بدرجة مرتفعة من الثقة والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، والعلاقات الاجتماعية والشخصية الإيجابية مما يجعله يمتلك حالة تحفيزية إيجابية تنعكس في جودة الحياة الأكاديمية لديه والتخطيط بدقة حول كيفية وضع أفضل السبل ليصل لأهدافه المرجوة، وكذلك السعي بإصرار وعزيمة لتحقيق هذه الأهداف. ويمكن تفسير ذلك طبقا لنموذج الأمل لسنايدر (Snyder et al, 1991) حيث أشار لارتباط الأمل بمكوناته بالمواقف المتعلقة بالسعادة وجودة الحياة الأكاديمية لديه من الناحية المفاهيمية والتجريبية.

الاستنتاجات: من خلال عرض النتائج السابقة يمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

١. صلاحية مقياس التفكير المفعم بالأمل ومقياس جودة الحياة الأكاديمية في قياس متغيرات البحث الحالي لما تتمتع به من صدق وثبات عاليين.

٢. ان الطلبة لديهم مستوى عال من التفكير المفعم بالأمل وجودة الحياة الأكاديمية.
٣. وجود علاقة ارتباط مباشرة موجبة ودالة احصائياً بين التفكير المفعم بالأمل وجودة الحياة الأكاديمية.

التوصيات: في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي:

١. تعزيز جودة الحياة الأكاديمية لدى الطلبة من خلال إثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم لهم في المجالات المختلفة داخل الجامعة.
٢. بناء برامج تدريبية لتنمية التفكير المفعم بالأمل وجودة الحياة الأكاديمية لدى الطلبة، والتعرف على أثرها على أداء المهام المعرفية والتكيف الأكاديمي.
٣. اقامة الندوات والدورات التدريبية التي تهدف إلى توعية الطلبة ببعض العوامل ذات التأثير الإيجابي في جودة حياتهم الأكاديمية.
٤. اهتمام المؤسسات الجامعية بوضع الخطط والاستراتيجيات التي تستهدف الارتقاء بالتفكير المفعم بالأمل وبجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبتها.

المقترحات:

١. إجراء مزيد من البحوث التي تركز على العلاقات والتأثير المباشر وغير المباشر للتفكير المفعم بالأمل ومتغيرات أخرى.
٢. تكرار البحث على عينات أخرى من مستويات تعليمية وعمرية مختلفة.
٣. تصميم تدخلات لتطوير مهارات التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الجامعات.
٤. إجراء المزيد من البحوث للتحقيق في العلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين جودة الحياة الأكاديمية والمتغيرات الأخرى بعمق.

المصادر:

- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٠). جودة الحياة المفهوم والأبعاد. **فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية جامعة كفر الشيخ، مصر.**
- احمد، أحمد عبد الملك. (٢٠١٩). نمذجة العلاقة السببية بين التدفق النفسي وإدارة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. **المجلة التربوية بجامعة سوهاج، (٦٦)، ٥٢٧-٦٠٤.**
- بكر، جوان (٢٠١٣). **جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين.** عمان: دار حامد للنشر والتوزيع.
- الجلي، سوسن شاكر مجيد. (٢٠٠٧م). معايير الجودة الشاملة في الجامعات العربية. **مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد المخصص (٤)، عمان: الأردن، ٢٧٧-٣٠٧.**
- جميل، سميرة طه، وعبد الوهاب داليا خيرى. (٢٠١٢). جودة الحياة في ضوء بعض الذكاءات المتعددة لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من تخصصات مختلفة. **مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١(٢٢)، ٦٨-١٠٥.**
- حبيب، سالي حسن. (٢٠١٦). فعالية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى الطالبات الموهوبات. **مجلة التربية الخاصة بجامعة الزقازيق، ١٦(١)، ٢١٩-٢٦٣.**
- حسام الدين ابو الحسن. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية والمرونة المعرفية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. **مجلة كلية الاداب بقنا، ٥٧، ١٣٨٣.**
- الحسينان إبراهيم عبد الله. (٢٠١٥). جودة حياة الطالب الجامعية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية، دراسة على عينة من طلاب جامعة المجمعة. **المجلة التربوية - مصر، ٤١ (٤١)، ٢٣٨-١٨٥.**
- سليم، عبد عزيز ابراهيم. (٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة. **مجلة الارشاد النفسي جامعة عين الشمس، ٤٧، ١٧٢-١٧٣.**

- عابدين، حسن سعد والشرقاوي، فتحي محمد (٢٠١٦). مهارات تنظيم الذات والمرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. **مجلة كلية التربية بالإسكندرية**، ٢٦ (٢٦)، ١٥٣-٢٣٤.
- عبد المطلب، السيد الفضالي (٢٠١٤). جودة الحياة الجامعية الدراسية في ضوء توجه الهدف والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية. **مجلة كلية التربية بالزقازيق**، (٨٣)، ٧١-١٢٦.
- العتيبي، لفا محمد هلال (٢٠١٤). تصميم مقياس جودة الحياة الأكاديمية لطلاب الجامعة. **مجلة القراءة والمعرفة - مصر**، (١٤٨)، ٢٤١ - ٢٨٠.
- علي، حسام الدين أبو الحسن حسن (٢٠١٣). فاعلية برنامج قائم على مهارات التفكير فوق المعرفية في تنمية أساليب التفكير وتحسين جودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. **مجلة كلية التربية جامعة الأزهر**، (٣) ١٥٥، ٦٣٣-٦٨٥.
- مبارك، بشرى عناد (٢٠١٢). جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. **مجلة كلية الآداب جامعة ديالى**، ٢ (٩٩)، ٧١٤-٧٧١.
- Ahangr, R. (2010). A study of resilience in relation cognitive styles and decision-making styles of management students,. **Journal of Business Management**, 46, 953-961.
- Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L., & Fortunato, V. J. (2007). Longitudinal Effects of Hope on Depression and Anxiety: A Latent Variable Analysis. **Journal of Personality**, 75(1), 43-64. <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.2006.00432.X>.
- Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. K. (1990). **Rules of hope**. New York: Springer-Verlag.
- Cheavens, J. S., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2005). **The correlates of hope: Psychological and Physiological benefits**. In J. Elliot (Ed.) *Interdisciplinary Perspectives on Hope*, New York: Nova Science Publishers Inc.
- Diener, E., Suh, M., Lucas, E., & Smith, L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. **Psychological Bulletin**, 125, 276-302.
- Du, H., Bernardo, A. B. I., & Yeung, S. S. (2015). Locus-of-hope and life satisfaction: The mediating roles of personal self-esteem and relational self-esteem. **Personality and Individual Differences**, 83, 228-233. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2015.04.026>.
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005a). Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations Between Goal-Directed Thinking and Life Meaning. <https://doi.org/10.1521/Jscp.24.3.401.65616>, 24(3), 401-421.
- Feldman, D., & Dreher, D. (2012). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. **Journal of Happiness Studies**, 13 (4), 745 - 759.

- Hickey, T. (2014). Imparting Hopeful Thinking.
- Irving, L. M., Snyder, C. R., & Crowson, J. J. (1998). Hope and Coping with Cancer by College Women. **Journal of Personality**, 66(2), 195–214. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00009>.
- Judiths EATON . (2001) . **Accreditation (council for igher Education Accreditation)**, Washington DC, August.
- Karimi, A. & Venkatesan, S. (2009). Mathematics Anxiety Mathematics Performance and Academic Hardiness in High School Student. **In Journal Edu sci**, 1 (1) , 33- 37.
- Patrick, V. M., & Hagtvedt, H. (2014). "I don't" versus "I can't": When empowered refusal motivates goal-directed behavior. **Journal of Consumer Research**, 41 (3): 112- 122.
- Pedro, E., Alves, H., & Leitão, J. (2018). "Does the quality of academic life mediate the satisfaction, loyalty and recommendation of HEI students?". **International Journal of Educational Management**, 32(5), 881-900. <https://doi.org/10.1108/IJEM-04-2017-0086>.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. **American Psychologist**, 55(1), 44–55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>.
- Raj. (2009). Mathematics anxiety, mathematics performance and academic hardiness in high school students. **In Journal of Education Science** , 1 (1) 330-377.
- Ryff, C.D., Love, G.D., Urry, H.L., Muller, D., Rosenkranz, M.A., Friedman, E.M. & Davidson, R.J. (2006). Psychological Well-Being and III-Being: Do they Have Distinct or Mirrored Biological Correlates. **Psychotherapy Psychometrics**, (75). 85-95.
- Smedema, S. M., Chan, J. Y., & Phillips, B. N. (2014), Core self-evaluation and Snyder's hope theory in persons with spinal cord injuries. **Rehabilitation Psychology**, 59, 399- 406.
- Snyder, C. R. (1999). **Hope, goal blocking thoughts, and test- related anxieties**. Psychological Reports, 84, 206-208.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. **Psychological Inquiry**, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams, V. H. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. **Applied and Preventive Psychology**, 9(4), 249–269. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(00\)80003-7](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(00)80003-7).

- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., Highberger, L., Rubinstein, H., & Stahl, K. (1997). The development and validation of the Childrens Hope Scale. **Journal of Pediatric Psychology**, 22 (3) 399- 421.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2017). *Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family*. 1. <https://doi.org/10.1093/OXFORDHB/9780199399314.013.3>.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Michael, S. T., & Cheavens, J. (2004). Optimism and hope constructs: Variants on a positive expectancy theme. Optimism & Pessimism: **Implications for Theory, Research, and Practice**. 101–125. <https://doi.org/10.1037/10385-005>.
- Snyder, C.R. (1995). Conceptualizing, Measuring and Nurturing Hope. **Journal of Counseling & Development**, 73, 355-360.
- Szeto, H. (2014). Positive Family, Happy Life. Available at: C. http://www.hkcass.org.hk/uploadfileMgnt/0_2014618114325.pdf.