

التفكير الإيجابي وعلاقته بمعنى الحياة

لدى طلبة الجامعة

**Positive thinking and its relationship to the
meaning of life
Among university students**

م.م ضحى عادل سالم

M.M. Duha Adel Salem

كلية التربية للبنات - جامعة البصرة

College of Education for Women – University of Basra

E-mail: duha.salim@uobasrah.edu.iq

الكلمات المفتاحية: التفكير - التفكير الإيجابي - معنى الحياة

Keywords: thinking - positive thinking - meaning of life

المخلص

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- ١-التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة .
- ٢-معنى الحياة لدى طلبة الجامعة .
- ٣-الفروق للتفكير الإيجابي حسب الجنس (الذكور - الإناث) .
- ٤-الفروق للتفكير الإيجابي حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الاداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة) .
- ٥-الفروق لمعنى الحياة حسب الجنس (الذكور - الإناث) .
- ٦-الفروق لمعنى الحياة حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الاداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة) .
- ٧-العلاقة بين التفكير الإيجابي وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلبة الجامعة .

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وإيجاد العلاقة بين المتغيرين , تكونت عينة البحث من (٣٠٠) طالب وطالب من جامعة البصرة من الكليات الاتية (الإدارة والاقتصاد - الاداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة) , استخدمت الباحثة برنامج التحليل الاحصائي لاستخراج النتائج , توصلت نتائج البحث الحالي الى : تتمتع عينة البحث بالتفكير الإيجابي , تتمتع عينة البحث بمعنى الحياة , لا توجد فروق للتفكير الإيجابي حسب متغير الجنس (الذكور - الإناث), لا توجد فروق للتفكير الإيجابي حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الآداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة) , لا توجد فروق لمعنى الحياة حسب الجنس (الذكور - الإناث), لا توجد فروق لمعنى الحياة حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الآداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة) , توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي ومعنى الحياة لدى طلبة الجامعة.

Abstract

- 1-Positive thinking among university students.
- 2-The meaning of life among university students.
- 3-Statistical significance of positive thinking according to gender (males - females).
- 4-Statistical significance of positive thinking by college (Administration and Economics - Arts - Girls' Education - Al-Zahraa Medicine - Fine Arts).
- 5-Statistical significance of the meaning of life according to gender (males - females).
- 6-Statistical significance of the meaning of life by college (Administration and Economics - Arts - Girls' Education - Al-Zahraa Medicine - Fine Arts).
- 7-The relationship between positive thinking and its relationship to the meaning of life among university students.

The researcher used the descriptive approach and found the relationship between the two variables. The research sample consisted of (300) male and female students from the University of Basra from the following colleges (Administration and Economics - Arts - Girls' Education - Al-Zahraa Medicine - Fine Arts). The researcher used a statistical analysis program to extract the results. The results will be Discuss the research results later.

مشكلة البحث :

لكل وقت مشكلة التي يعاني منها ومشكلة العصر الحاضر تأثر الناس بكل فكرة صغيرة وكبيرة , إيجابية او سلبية , فمثلا عندما ظهر النقال تأثروا الناس به واستخدموه واعطوه حجما كبيرا من حياتهم , وان الأفكار لها دور في حياة الانسان فاذا كان يملك طاقة سلبية او تفكير سلبي فانه يضخم كل مشكلة يتعرض لها وبذلك تتفاقم المشكلة عليه ويصبح حلها امرا ليس سهلا , اما اذا كان يملك طاقة إيجابية وأفكار إيجابية فانه سوف يتقبل الواقع ويبحث عن حلول لكل مشكلة يمر بها .

معنى الحياة يعطي طاقة لشخصية الانسان ليحقق قيمة حياتية او فضيلة التي من خلاله تتكون الإرادة اللازمة والكافية ليتغلب على ما يعترضه من صعوبات تحول بينه وبين ما يريد تحقيقه , كونه ادراك الامر , التماسك , ادراك الأهداف من وجود الانسان , متابعة وتحقيق الأهداف ذات القيمة مصاحبة ذلك بمشاعر الامتلاء والحيوية . (جاب الله , ٢٠٠٧, ص ١٥)
الطالب الجامعي كتلة من المشاعر الإنسانية منها مشاعر الحب والامل والطاقة ومعنى الحياة اذا كان يسلك منحى إيجابي والعكس صحيح اذا كان يسلك منحى سلبي فهو كتلة من الحزن والهم , الضيق والتعاسة والملل . ولان الشباب بوجه عام وطلبة الجامعة بوجه خاص هم السلم الاساسي و بهم يرتقي المجتمع وبأفكارهم يكون معنى للحياة تركز البحث على هذه العينة المهمة بالمجتمع .

تتلخص مشكلة البحث الحالي بالسؤال التالي : (هل التفكير الإيجابي له علاقة بمعنى الحياة لدى طلبة جامعة البصرة ؟)

أهمية البحث :

تحدد أهمية البحث من خلال :

الأهمية النظرية :

١- تتناول موضوعا على قدر كبير من الأهمية , الخاص بالتفكير الإيجابي وارتباطه بمعنى الحياة للأفراد .

٢-تركز الدراسة على عينة الشباب من طلبة الجامعة الذين تقع على عاتقهم البناء والتنمية والإنتاج .

٣-تتناول عناصر مهمة و اساسية في حياة الشباب مرتبطة بالتفكير , المواجهة , اتخاذ القرار , الثقة بالنفس .

٤- على حد علم الباحثة لا توجد دراسة ارتباطية دراسة التفكير الإيجابي ومعنى الحياة وهذه يعتبر إضافة علمية الى المكتبة المركزية .
النظرية التطبيقية :

١-تطبيق نتائج الدراسة يساهم في وضع برامج ارشادية لطلبة الجامعة لتنمية وتعزيز التفكير الإيجابي مما يساعدهم في مواجهة الامراض النفسية والاضطرابات السلوكية .

٢-تطبيق نتائج الدراسة يساعد الطلبة في تفعيل معنى الحياة لدى طلبة الجامعة .

٣-تقديم بعض الاقتراحات لذوي الاختصاص على تجنب التفكير السلبي وتنظيم انفعالاتهم بما يصون الصحة
اهداف البحث :

يتحدد البحث الحالي بالتعرف على :

١-التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة .

٢-معنى الحياة لدى طلبة الجامعة .

٣-الفروق للتفكير الإيجابي حسب الجنس (الذكور - الاناث) .

٤-الفروق للتفكير الإيجابي حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الاداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة) .

٥-الفروق لمعنى الحياة حسب الجنس (الذكور - الاناث) .

٦-الفروق لمعنى الحياة حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الاداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة) .

٧-العلاقة بين التفكير الإيجابي وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلبة الجامعة .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي على طلبة جامعة البصرة من كلية الآداب في قسم اللغة العربية وقسم

اللغة الإنكليزية سنة (٢٠٢٤-٢٠٢٥) .

مصطلحات البحث :

-التفكير الإيجابي :

١-ربيع (٢٠١٩)بانه الطريقة التي يفكر به الفرد وتتعكس إيجاباً على تصرفاته , وسلوكه تجاه نفسه واتجاه الآخرين وتقبلهم بأريحية وكذلك تحويل الأحداث الصعبة إلى أحداث سلسلة يجري استثمارها والاستفادة منها وتسخيرها لتحقيق أهداف الفرد في الحياة، وتقاس في ضوء مهارات التفكير الإيجابي الآتية : التفاوض والتوقع الإيجابي، تقبل الاختلاف مع الآخرين، الرضا الشخصي وهو تصور الفرد الشخصي، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية الشخصية .(ربيع ٢٠١٩، ص١١٧)

٢-حنفي(٢٠٢١) بانه نوع من أنواع التفكير يمكن للفرد من خلاله التحكم في أفكاره ومشاعره وتوجهها إيجابيا من خلال خلق أفكار تساعده على التوقع الإيجابي للمستقبل، فيحفز ذاته بحدوث ذاتي إيجابي ثم يستخدم كل قدراته وإمكاناته لتخطى العقبات وحل المشكلات التي تواجهه فيصبح واثقاً من حلها ومن ثم يتخذ القرار الصائب ويشمل الابعاد التالية : مهارة التحدث الذاتي الإيجابي , مهارة التوقع الإيجابي , مهارة القيادة الذاتية للتفكير , مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار . (حنفي , ٢٠٢١, ص١٧٤)

تعرف الباحثة للتفكير الإيجابي بانه مهارة يتعلمها الفرد وتؤثر في مشاعره وتوجهها الى اكتساب أفكار وممارسة عادات إيجابية تثبت وتجذب الطاقة الإيجابية للشخص نفسه ويكون اكثر تعاوناً , اقل حدية , متقبل للواقع ومجابهة الصعاب .

التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف ربيع (٢٠١٩)بانه الطريقة التي يفكر به الفرد وتتعكس إيجاباً على تصرفاته , وسلوكه تجاه نفسه واتجاه الآخرين وتقبلهم بأريحية وكذلك تحويل الأحداث الصعبة إلى أحداث سلسلة يجري استثمارها والاستفادة منها وتسخيرها لتحقيق أهداف الفرد في الحياة، وتقاس في ضوء مهارات التفكير الإيجابي الآتية : التفاوض والتوقع الإيجابي، تقبل الاختلاف مع الآخرين، الرضا الشخصي وهو تصور الفرد الشخصي، حب التعلم والتفتح المعرفي، تحمل المسؤولية الشخصية .(ربيع ٢٠١٩، ص١١٧)

التعريف الاجرائي : بانه الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التفكير الإيجابي .
-معنى الحياة

١- فرانكل (١٩٨٢) بأنه الحالة التي يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي لحياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجلها، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى (فرانكل، ١٩٨٢، ص١٣١) (ميرج وهاروني ، ٢٠٢٠، ص٤١٨).

٢-الاقرع (٢٠٢٢) بانه اعتقاد الناس ان حياتهم لها أهمية وأنها تنمو وتتجاوز الحاضر الزائل .
(الاقرع، ٢٠٢٢، ص١٧٤).

تعرف الباحثة معنى الحياة بأنه الشعور الذي يجعل قيمة للحياة ويتمثل بتحديد هدف للحياة وتكوين صورة ذهنية عن الهدف الذي وضعه الفرد .

التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف فرانكل (١٩٨٢) بأنه الحالة التي يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي لحياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجلها، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى (فرانكل، ١٩٨٢، ص ١٣١) (ميروح وهاروني ، ٢٠٢٠، ص ٤١٨).
التعريف الاجرائي : بأنه الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس معنى الحياة

اطار نظري

-التفكير الإيجابي :

تخيل انك تعاني من مشكلة بانك غير محبوب بين الاهل والأصدقاء وكانت من مظاهر هذه المشكلة لا احد يدعوك الى الحفلات او اللقاءات او ينشغلون عنك اذا التقيت بهم ولا يعطونك اهتمام , حيال ذلك تشعر ان دمك ثقيل وتصاب بحالة ارق وهذه بدورة يخلق حاجز بينك وبينهم , وانت تريد حل هذه المشكلة , لابد ان تعلم بان السبب الغالب هو الإحساس والأفكار من المواقف والتجارب السابقة استقرت في نفسك بانك غير محبوب , وتكرار هذا الشعور خلق منك انسان مقتنع بهذه الإحساس (انسان سلبي) . (عبد العزيز , ٢٠١١, ص ١٣)

اذا لم تتخلص من هذه الأفكار قورا فستتمو بشكل مطرد , استمع لصوت افكارك فسوق تتعجب من ميلك الى التفكير بطريقة سلبية عندما يحدث موقف معين , روض نفسك على عدم اكمال أي فكرة سلبية حتى نهايتها . (بيفر , ٢٠١١, ص ١٧)

هناك وسيلة رائعة للخداع الإيجابي للذات ومتمثلة بمجموعة من الخطوات :

- ١-استرخي تماما واطفي كل الانوار من حولك .
- ٢-احرص ان يكون الجو هادئا من حولك خاليا من الضجيج .
- ٣-اهمس لنفسك بانك محبوب , أي يكون محبوب من الجميع فانت تحب الناس والناس يبادلونك نفس الشعور , ردد تلك المعاني بنقّة وايمان , لا تناقش نفسك بل قل وبكل نقّة وايمان (انني محبوب) .

٤-اجعل تفكيرك إيجابيا ولا تناقش في نفسك أي نوع من الأسئلة السلبية وسيسرد عقلك الباطن مواقف كنت فيها محبوبا , وانت بالفعل محبوب وودود بين الناس وكثير من الأفكار السلبية تسيطر عليك وهي احياءات سلبية خدعت بها عقلك فاقتعت بها . (عبد العزيز , ٢٠١١, ص ١٤)

إذا فالتفكير الإيجابي : تحويل كل فكرة او مشاعر سلبية ومقاومتها الى مشاعر إيجابية
وخلق مزاج جيد بانه مهما يمر به الشخص من ظروف او مواقف سلبية يمكن ان تنتهي وتصل
الى الإيجابية .

أنواع التفكير الإيجابي :

١- التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر : يستخدم هذه النوع من التفكير من اجل تدعيم وجهة
نظر الشخصية في شيء معين وهو بذلك يقنع نفسه بانه على صواب وصحيح حتى لو كانت
النتيجة ليست على صواب .

٢- التفكير الإيجابي بسبب التأثير بالآخرين : يستخدم هذا النوع من التفكير عندما يكون الشخص
إيجابيا لانه تأثر بشخص اخر سواء كان من الأقارب او من الأصدقاء او حتى بسبب مشاهدة
برنامج على التلفاز فية شخص قد اثر فيه .

٣- التفكير الإيجابي بسبب التوقيت : يستخدم هذه النوع من التفكير خلال توقيتات معينة مثلا
خلال شهر رمضان حيث نكون سلوكيات الناس افضل واكثر تقرب الى الله خلال الأيام
الروحانية .

٤- التفكير الإيجابي في المعاناة : جميع الناس يتعرضون الى مواقف صعبة ويمرون خلالها
بمراحل نفسية ممكن ان تستمر لفترات طويلة او تنتهي بالتقبل او التحول او التفكير الإيجابي
والتركيز على الحل من هذه المواقف (مرض , موت شخص عزيز , خسارة مالية ... الخ) .

٥- التفكير الإيجابي في الزمن : يكون هذه النوع من التفكير افضل الأنواع السابقة لان سواء يمر
الشخص بزروف ومواقف او لا يمر فهو دائما يشكر الله سبحانه وتعالى , ويعتبر عادة عند
الشخص يمارسها بكل الظروف . (الفتي , ٢٠٠, ص ٨٨-٩٥)

ويشير (انتوني) الى الاسرار الخمسة بانها جزء من عملية خلاقة تتكون من خمس خطوات
ويطلق عليها تمرين تهيئة الوعي , ويرى ان الاسرار الخمسة عندما توضع جانب بعضها البعض
سوف تغير وعينا , ومن ثم تغيير النتائج التي تصنعها في حياتنا والاسرار الخمسة كالآتي :

١- الاسترخاء : يعني ان نصل الى مرحلة معينة من الاسترخاء البدني والانفعالي فعلى سبيل
المثال الشخص المتوتر لا يستطيع ان يحقق نتائج فعالة .

٢- الايمان : أي يؤمن بوجود الخالق الأعظم , وان الله خل الكون وخلق الانسان بأفضل تقويم ,
وتحيد المشكلات بالبشر لكن قوة الخالق لا تعرف المستحيل فالله قادر على شفاء المرضى وإزالة
الفقر والضعف والقصور , ومن هنا يجب على الانسان ان يؤمن بالله وقدره ومعجزاته

٣- الارداك : الله وضع عند البشر القوة والحكمة لخوض الحياة بنجاح , وميزنا عن باقي الكائنات
وخلق لنا عقول ندرك بها الحياة , اذا لا بد الا ننفصل عن مصدر قوتنا او نحيد عنه .

٤-الهدف : لابد ان يكون لنا مبرر او هدف وراء ما نقوم به ويجب ان يكون لدينا مبرر وغايات حتى نكون مبدعين , اذا عليك تحديد الهدف حتى تعطي ايعاز الى عقلك الباطن به .

٥-الاطلاق : معناه ان تدع الشئ وشانه , ومن الأسباب الكامنه وراء المشقة التي يجدها الناس في استخدام قدراتهم الإبداعية يتمثل في انهم لا يتقون بانها ستجدي . (انتوني , ٢٠٢٠ ص ١٢٥-١٣٠)

نظريات التفكير الإيجابي :

يعد التفكير عملية معقدة وتعتمد على العديد من العمليات العقلية الأخرى , لذلك تعددت نظريات التفكير الإيجابي ومن أهمها :

-نظرية سيلجمان (١٩٨٨) :

وابرز من ابتكر التفكير الإيجابي سيلجمان (١٩٨٨) وركز على تعديل الأفكار المغلوطة واستبدالها بأفكار واقعية وإيجابية . (كريمة , ٢٠٢٢ ص ٥٥)

أكد سيلجمان إن كلاً من التفاؤل والتشاؤم هما أساس في التفكير ، وفي تفسير الوقائع والأحداث ، طريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على حالة خاصة من نجاح أو فشل ، بل هي تتوقف على الفكرة التي تكونها عن القيمة التي نعطيها لأنفسنا وإمكاناتنا وفرصنا و لمكانتنا في الحياة . ويمكن أن نتعلم التفاؤل بدل التشاؤم بناء على خبراتنا ونمط تشؤنتنا ، بما يتصف به من رعاية وحب وتشجيع ومكانة ، أو إحاطة وزجر وإهمال ، وحط من القدر . وحيث إن هذا الأسلوب التفاؤل التشاؤمي في التفكير متعلم ، فإنه يمكن إعادة تعلمه ، واستبداله من خلال أساليب تدريب علاجية . (حجازي , ٢٠١٢ ص ١٢٠) ، (الهاللي , ٢٠١٣ ص ٣٨) .

-نظرية التوقع الإيجابي (٢٠٠٢)

مؤسس هذه النظرية هو سيرفر شرير ، تقوم هذه النظرية على ان الشخص ذو التوقعات الإيجابية يميل الى اظهار مشاعر إيجابية مثل (الحماس ، الاثارة ، البهجة) وبذلك ينطلق من الجانب المشرق

ويرى (بيل) ان السعادة تنمو بممارسة الأفكار السعيدة ، جهاز قائمة ذهنية للأفكار السعيدة ومررها خلال عقلك بضع مرات كل يوم ، فاذا تجرأت افكار يائسة او سلبية ان تجد طريقا الى عقلك ، بالحال اطردھا وضع بدلا عنها افكارا مفرحا . (بيل , ٢٠٠٠ ص ٧٨)

الدراسات السابقة :

دراسات عربية

-دراسة الزهراني (٢٠٢٠)

عنوان الدراسة (التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق، ولتحقيق أهداف الدراسة أتبعته الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وتمثل مجتمع الدراسة في جميع طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق، والبالغ عددهن (٨٥٣) طالبة. وتكونت عينة الدراسة من (١٢٧) طالبة تم اختيار من بالطريقة العشوائية الطبقية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياسين مقياس للتفكير الإيجابي من إعداد عبد الستار (٢٠٠٨)، ومقياس التوجه نحو المستقبل من إعداد رحمة (٢٠٠٢). وتوصلت الدراسة للنتائج التالية وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو المستقبل لعلاقة موجبة، وكانت درجة التفكير الإيجابي تشير إلى الإتجاه الإيجابي بدرجة مرتفعة، ومما أوصت به الدراسة في ضوء ما توصلت له من نتائج تنمية المهارات الاجتماعية الإيجابية في التفكير والإتجاهات الإيجابية لدى الطالبات في المرحلة الثانوية نحو الدراسة والعمل .

-دراسة كريمة (٢٠٢٢)

عنوان الدراسة (التفكير الإيجابي وعلاقته بالفعالية الذاتية لدى طلبة جامعة الجزائر ٢)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى التفكير الإيجابي و الفعالية الذاتية للطلبة الجامعيين، ومحاولة كشف علاقة التفكير الإيجابي بالفعالية الذاتية لدى عينة من المجتمع متمثلة في طلبة الماستر ٢ بقسم علم النفس جامعة الجزائر ٢ ، تكونت عينة الدراسة من (٥١) طالب وطالبة، طبق عليهم مقياس التفكير الإيجابي PIS للباحث Diener و مقياس الفعالية الذاتية لكل من ، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى عالي من التفكير الإيجابي والفعالية الذاتية، وأيضاً وجود علاقة دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والفعالية الذاتية، حيث كلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي زاد مستوى الفعالية الذاتية للطلبة الجامعيين . .

دراسات اجنبية :

دراسة (ايوليان ايانكو وآخرون ٢٠١٥)

Negative and Positive Automatic Thoughts in Social Anxiety Disorder

عنوان الدراسة (اثر الأفكار التلقائية السلبية والايجابية في اضطراب القلق الاجتماعي)

تهدف الدراسة الى التعرف على اثرا لأفكار التلقائية السلبية والايجابية في اضطراب القلق الاجتماعي وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) مشاركا استخدم معهم البحث التجريبي حيث (٣٠) من الأشخاص الذين تم تشخيصهم من خلال المقابلة العصبية والنفسية الدولية المصغرة , و (٣٠) شخصا من الاصحاء , تم تطبيق مقياس الافكار التلقائية السلبية والايجابية , وتوصلت

نتائج الدراسة الى ان مرضى القلق الاجتماعي يعانون من درجات اعلى من الاكتئاب , ودرجات اعلى في الأفكار التلقائية السلبية , وعدد اقل في الأفكار التلقائية الإيجابية مقارنة بالاشخاص الاصحاء .

- معنى الحياة :

العمل الإنساني يدرك سلبياً أو إيجابياً، خلال أولئك الذين يمارسونه على أنه يوفر التجربة، والعبء والمعنى. وكما أسر بذلك روني برومان، في التصدير الذي كتبه، فإننا نشعر فيه بالسعادة أولاً بنزع حياة من قبضة الموت، وبإضافة شيء من المعنى إلى الحياة..... ويؤكد الرئيس السابق لأطباء بلا حدود" على أن «فيما وراء المجادلات الصاخبة حول النظام العالمي الجديد أو الرديء الإصلاح، حول صلافة الأقوياء أو كونية الأخلاق، وفيما وراء تخوفاتهم أو حرمانهم، فإنهم (ممارسو العمل الإنساني) يعرفون بأن إختيارهم إنما يضعهم من بين آخر محظوظي الحداثة : أولئك الذين استطاعوا أن يعطوا معنى لحياتهم وإذا كان العمل الإنساني حاملاً لمعنى، فلا يمكنه، فيما يبدو لي، أن يظل قائماً في جانبه السلبي جانب أخلاق الإستعجال" وحدها تبرير الذات ببؤس الآخرين. حيث لا يمكنه أن يقتصد التفكير في إمكانيات العثر، خارج الديانات التقليدية، على معنى مشترك، مع أولئك الذين يظهر له ألمهم وكرامتهم، عن حق، بأنهما مقدسين. كما ينبغي له أن يعيد، فيما وراء الأخلاقية نفسها التي تحركه، ربط الإتصال مع المجالات التي كانت تقليدياً هي مجالات الحياة المشتركة"، الثقافة والسياسة. وإذا كان يعلمنا التعرف على المقدس في الإنسان، فإنه يجب كذلك أن يحثنا على البحث عن كيف يمكن وينبغي لهذا الوجه الجديد من المعنى أن يشع على ثقافة وسياسة ديمقراطيتين (فيرى ، ٢٠٠٢، ص ١٧٢) .

إن معنى الحياة ليس حلاً لمشكلة، بل انه مسألة العيش بأسلوب معين. إنه ليس مسألة ميتافيزيقية، لكنه مسألة أخلاقية. وهو ليس شيئاً منفصلاً عن الحياة، ولكنه الشيء الذي يجعلها جديرة بأن تعاش يعتبر سمة وعمقا ووفرة وقوة معينة للحياة. وفي هذا الإطار يكون معنى الحياة هو الحياة ذاتها ولكن بعد إدراكها بطريقة بعينها. ويشعر المتاجرون بمعنى الحياة بالإحباط بشكل عام نتيجة هذا الامر، إذ لا يبدو غامضاً وفخماً كفاية. بل إنه يبدو عادياً ومفهوماً أكثر من اللازم، أي إنه أكثر تنويراً بدرجة طفيفة من الإجابة . (ايجلتون ، ٢٠١٤، ص ٩٢).

أي معنى لا يمكن أن يكون سليماً تماماً أو خطأ تماماً ، يمكن نسبتها إلى الشيء الواحد في حياتنا ، وكما سبق وقلنا فإن كل معنى يحمل بعض الخطأ في طياته ، وعلى هذا فلا يوجد شخص أياً كان يعرف المعنى الحقيقي المطلق للحياة ، (آدلر ، ٢٠٠٥، ص ٢٠).

فان الإنسان يلحظ بحدسه الداخلي إمكانية وجود أعماق أبعد في جوانب الوجود المختلفة، وتمنعه خبرته وأشواقه الباطنة من الاطمئنان لمظاهر الأشياء الخارجية، وقد يظل معلق الخاطر برغبة اكتشاف العمق، وتظل الدوافع قائمة في نفسه - من حيث يشعر أو لا يشعر - المقاربة كنه الأشياء ومعناها الكلي، بالعلم أو بالمخالطة أو بالشعور، فحتى حاجات الإنسان الغريزية ترتبط عند الكائن الإنساني بمعنى ما وترتهن بقواعده وأنظمه رمزية، وكيانه الذاتي مدفوع دفعا مقلماً ومؤرقاً إلى تجاوز الحوافز الحيوانية الخالصة، التي تتجلى في توقه النفسي الشديد للارتباط، والقرباة، والشعور بالهوية، وتوفر الإطار التوجيهي للذات ،

لذا يلاحظ الطبيب النفسي وعالم الأعصاب كورت غولدشتاين (١٩٦٥م) ان من يقتصر على الدوافع البيولوجية الأساسية المتعلقة بالأكل والشرب والجنس هم - فقط - المرضى في المستشفيات العقلية، أما غالبية البشر فينخرطون في أنشطة أبعد من هذه الحوافز الأولية ومن ثم فلا يمكن فهم طبيعة الإشباع عند الفرد بتحليل الوظائف الحسية والدوافع العضوية البحتة .
(الوهيبي ، ٢٠٢١، ص٢٣)

النظريات السابقة

نظرية فرانكل لمعنى الحياة :

كيف نقول نعم للحياة رغم كل شيء ؟ أو كيف يمكن أن يعود للحياة معناها رغم مظاهرها المأساوية؟ وقد إجابة فرانكل على هذا السؤال يرى أنه لو نظرنا إلى إمكانات الإنسان بأفضل صورها فإننا نجد أن بإمكانه

١-تحويل المعاناة إلى انجاز أو مآثرة، حيث انه عندما يجد الإنسان ان مصيره هو المعاناة فعليه أن يتقبل معاناته كأنها مهمة فريدة ومميزة مفروضة عليه وأن يظهر الشجاعة في تقبل المعاناة التي لا تقلل من قيمتها الدموع والاعتراف في لحظات الضعف
٢-أن يستمد من الذنب فرصه لتغيير ذاته نحو الأفضل.

٣-ان يستمد من زوالية الحياة حافزا ليسلك بشكل يعبر عن المسؤولية، فالموت هو الذي يشعرونا بما في الزمان من طابع فريد لا يقبل الإعادة، والجهل بساعة الموت هو الذي يحفزنا إلى العمل على الاستفاد مما في أيدينا من لحظات حاضرة

ومحدودة، فضغط زوالية الحياة هو الأساس الوحيد في جعل الإنسان يشعربضرورة الاستفاد من الوقت العابر. إن الشيء الذي لا يمكننا الغاؤه أو المفرد منه حتمية المعاناة، ولكن هذه الحتمية للمعاناة لا تعني بأي شكل من الأشكال إلغاء معنى الحياة. لأن معنى الحياة ذاته يتولد أساسا من المعاناة.

٤- لا يستطيع الإنسان أن يحقق المعنى في حياته دون أن يكافح ويجاهد في سبيله وقد يهرب المعنى من الفرد الذي لا يستطيع أن يتحمل المعاناة ويتمتع بالصبر. فالحياة لا يمكن أن تسير على وتيرة واحدة، بل لا بد وأن تواجهنا فيها المشكلات التي تحتاج إلى كثير من الشجاعة والثقة بالنفس، بحيث يصبح من الضروري على الإنسان أن يعايش المشكلات ويواجه المعاناة بانسراح الصدر الذي يمكنه من الإحساس بالتغلب على المشكلات والشعور بالرضا الذي يجعله يتجاوز مرحلة الباس. ولا يوجد شيء يساعد الإنسان بفاعلية حتى في أسوأ الظروف مثل معرفته بأن هناك معنى في حياته (فرانكل، ١٩٨٢، ص ١٥٠ - ١٥٢).

المعاناة ظاهرة مشتركة بين جميع الناس، وهي جزء لا يتجزأ من حي قادر على تحمل معاناته في الحياة. (بلان، ٢٠١٥، ص ٤٨١).

وترى نظرية فرانكل أن معنى الحياة يتشكل في ابعاد تمثل هيكل المعنى وهي (Eagleto, ٢٠٠٧، ص ١٣٥)،

١- حرية الإرادة وتعني أن الإنسان على الرغم من الحدود التي تحكمه مثل الوراثة والبيئة فإنه يمتلك حرية اتخاذ قراراته التي يواجه بها المواقف المختلفة التي يتعرض لها، ومن ثم فإن الحرية هنا تعني القدرة على الاختيار، وهي متغيرة

ويرى فرانكل (٢٠٠٠) أن الاهتمام الديني ينمو بسرعة وبشدة ليكون معنى للحياة خاصة في ظل الظروف والعصيبة والأزمات التي يمر بها الفرد فعمق الإيمان الديني مؤثر خاصة في ظل الظروف الضاغطة حيث يعطي الدين للحياة معنى يساعد الأفراد على الشعور بالتسامي ويخفض الشعور بالمعاناة.

ويستخدم مصطلح المعنى في الحياة ليصف المفهوم البناني وراء كل هذه الأبعاد (ستيجر، ٢٠١٨)، وعرفه ٣٩، ٢٠٠٠، (Reker) بأنه "معرفة الفرد لنظم أهدافه واتساقها في الحياة، وفهمه لوجوده والسعي لبلوغ أهدافه والإحساس المصاحب لتحقيقها"، وهو ما يعني أن الأفراد يرون حياتهم ذات معنى إذا كان لهذه الحياة صيغة وأهداف واضحة وتمتلى بالمشاعر الإيجابية حيال المخطط العام للأشياء من فرد لآخر ومن موقف لآخر.

٢- إرادة المعنى وتعني سعي الفرد للتوصل إلى معنى محسوس وملمس في الوجود الشخصي ولذا فإن على الإنسان أن يسعى ويجتهد في سبيل هدف يستحق أن يعيش من أجله لأن هذا يساعده على البقاء بفاعلية حتى في أسوأ الظروف.

٣- معنى الحياة حين تكون الحياة ذات معنى تام وغير مشروط في كافة الأحوال والشروط. ويتحقق معنى الحياة لدى الأفراد من خلال ابتكاراتهم او ما يكتسبونه من خبرات من العالم المحيط أو من خلال مرورهم بمواقف مصيرية تمت مواجهتها..
نظرية إيرفيان بالوم

تناولت نظرية بالوم معنى الحياة باعتباره ظاهرة وجودية، فهو نقطة محورية في مواجهة الفرد لقضايا وجودية أساسية كالموت، والاعتراب، واللامعنى، واعتبر أن العلاج النفسي القائم على المعنى وسيلة دفاعية ضد العجز وخواء المعنى، ووسيلة ابداعية لمواجهة ضغوط الحياة خاصة أن هذا المعنى بعد اختيار انساني حر يبدع فيه الفرد ولا يتقيد بغرض محدد ، ويؤكد على الحرية المطلقة في تشكيل هذا المعنى وهنا يبرز الفارق بين رأي فرانكل والذي يرى أن المعنى يجده الإنسان، بينما يرى بالوم إمكانية تشكيل الإنسان لهذا المعنى (سليمان؛ سيد، ص ١٩٩٩).

دراسات سابقة :

دراسات عربية :

١-دراسة الصبان وآخرون (٢٠٢١)

عنوان الدراسة (معنى الحياة لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية والجامعية)
هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة معنى الحياة لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية والجامعية، ومعرفة الفروق في معنى الحياة لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية، التفاعل بينهما، تضمنت عينة الدراسة (٢٠٠) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية والجامعية بمنطقة مكة المكرمة (مكة - جدة ممن تراوحت أعمارهم بين (١٦-٢٣) ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس معنى الحياة (٢٠١٠) إعداد محمد الأبيض , واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وأسفرت عن النتائج التالية: ارتفاع معنى الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية والجامعية عن المتوسط الفرضي، وعدم وجود فروق دالة في معنى الحياة بين طلبة المرحلة الثانوية والجامعية تبعاً لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق دالة في معنى الحياة بين طلبة المرحلة الثانوية والجامعية تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية. .

٢-دراسة احمد (٢٠٢٠)

عنوان الدراسة(معنى الحياة كمؤشر على الصحة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي)
هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى ادراك الشباب لمعنى الحياة كمؤشر على الصحة النفسية، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليل، وتم تطبيق مقياس معنى الحياة لمحمد حسن الأبيض (٢٠١٠) المكون من ٥١ فقرة بعد حساب خصائصه السيكومترية، وطبق على عينة من

الشباب الجامعي قدرت بـ (١٤٠) طالب وطالبة من المركز الجامعي غليزان (الجزائر). كما أظهرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة احصائيا على مقياس معنى الحياة تعزى إلى الجنس والمستوى الدراسي، ولم تكن هناك فروقا دالة تبعا للتخصص ما عدا مجال الرضا والقبول كان الصالح

التخصصات العلمية ونوقشت نتائج الدراسة في ضوء إطارها النظري والدراسات السابقة وتم تقديم بعض التوصيات والتطبيقات التربوية.

راسة اجنبية

دراسة جروندن (٢٠١٤)

عنوان الدراسة (لماذا المعنى مهم في الواقع ؟ استكشاف المعنى في الحياة وتأثيره على الرفاهية)
Why Meaning Does in Fact Matter: An Exploration of Meaning in Life and its Impact on Well-Being

يهدف البحث عن الكشف عن معنى الحياة واثرها على الرفاهية ، تكونت عينة الدراسة من عينة مجتمعية مكونة من ٢٤٧ فردًا (تتراوح أعمارهم بين ٣٠ و ٦٩ عامًا) يبدو أن المعنى في الحياة يتشارك في علاقة إيجابية مع الرفاهية، بحيث ترتفع السعادة والرضا عن الحياة، ويقل الاكتئاب؛ ومع ذلك، فقد تبين أن البحث عن المعنى له نمط معاكس من الارتباطات نظرًا لأن البحث عن المعنى هو دافع إنساني غريزي، فمن المهم أن يتحقق البحث مما إذا كان يشترك في علاقات إيجابية مع الرفاهية في ظل ظروف معينة، وما إذا كانت هذه العلاقات مثبتة بشكل طولي أيضًا. بالإضافة إلى ذلك، تناولت الأبحاث ما إذا كانت بعض الصفات الشخصية قد تكون مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالبحث عن المعنى في الحياة والحصول عليه

منهجية البحث :

يتحدد البحث الحالي في منهج البحث الوصفي لأنه يصف الظاهرة كما هي في الواقع ويبحث في العلاقة الارتباطية .

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث الحالي من (٢٣٨) طالبا وطالبة في جامعة البصرة كلية التربية للبنات وكان عدد الطلاب (٧١) , وعدد الطالبات (١٦٥) .

عينة البحث :

بواقع (٣٠) طالبا و طالبة من كلية الفنون الجميلة , و(١١٢) طالبا وطالبة من كلية طب الزهراء , و(٦٥) من كلية الإدارة والاقتصاد . و(٢٤) طالبا وطالبة من كلية الاداب , و(٥)

طالبات من كلية التربية للبنات الجدول رقم (١) يوضح عينة البحث حسب التوزيع على الجامعات

جدول رقم (١) يوضح عينة البحث

العدد	الذكور	الاناث	المجموع
كلية الفنون الجميلة	٩	٢١	٣٠
كلية طب الزهراء	٤٣	٦٩	١١٢
كلية الاداب		٢٤	٢٤
كلية الإدارة والاقتصاد	١٩	٤٦	٦٥
كلية التربية للبنات		٥	٥
المجموع	٧١	١٥٦	٢٣٨

أداة البحث :

١-التفكير الإيجابي :

قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة ومنها دراسة (السبيعي, ٢٠١٨) ودراسة (عطية, ٢٠٢٣), دراسة (قبصي, ٢٠٢٢) ودراسة رحمانى, ٢٠٢٢) ودراسة الحربي, ٢٠٢١) ودراسة (حنفي, ٢٠٢١) وتبنت الباحثة مقياس ربيع (٢٠١٩) .

حيث يتكون المقياس من خمسة ابعاد وهما (التقاول والتوقع الإيجابي , تقبل الاختلاف مع الاخرين , الرضا الشخصي , حب التعلم والتفتح المعرفي , تحمل المسؤولية الشخصية) وبذلك يتكون اجمالي عدد الفقرات من (٤١) فقرة وهي صيغت على شكل أنماط سلوكية تعكس قدرة المفحوص على التفكير الإيجابي وحتى السلبي

بدائل المقياس خماسية (دائما , غالبا , أحيانا , نادرا , ابدا) تحصل الفقرات الإيجابية على درجات (٥-٤-٣-٢-١) وتحصل الفقرات السلبية على (١-٢-٣-٤-٥) , وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٤١-٢٠٥)

كما ان الدرجة المرتفعة تدل على معدل مرتفع من التفكير الإيجابي , والعكس صحيح .

الصدق :

عرضت الباحثة المقياس على المحكمين من ذو الاختصاص في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس بشأن صلاحية المقياسين وملائمتها لمجتمع الدراسة , الذين وافقوا على صلاحية فقرات المقياس وموازينه وطريقة تصحيحه

النتائج :

ان معامل ثبات مقياس التفكير الإيجابي دال عند مستوى (٠,٠١) باستخدام معادلة الفا كرونباخ كما موضح في جدول رقم (٢)
جدول رقم (٢) ثبات مقياس التفكير الإيجابي

الابعاد	الابعاد	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
١	التفاؤل والتوقع الإيجابي	٩	٠,٥٦٧
٢	تقبل الاختلاف مع الآخرين	٩	٠,٥٧٩
٣	الرضا الشخصي	١٠	٠,٥٧٧
٤	حب التعلم والتفتح المعرفي	٦	٠,٥٨٥
٥	تحمل المسؤولية الشخصية	٧	٠,٥٣٩
الدرجة الكلية			٠,٧٢٢

(ربيع , ٢٠١٩ , ص ١٢٣)

٢-مقياس معنى الحياة :

قامت الباحثة بالاطلاع على المقاييس الدراسات السابقة منها دراسة (الصبان , ٢٠٢٢), ودراسة (الأقرع , ٢٠٢١) , ودراسة (إسماعيل , ٢٠١٩) و دراسة (القحطاني , ٢٠١٩٩) ووجدت مقياس (هابوتونج ودودسديماياثا و ٢٠٢٣)مناسباً للبحث الحالي وقامت الباحثة بالخطوات التالية :

-قامت بترجمة المقياس من اللغة الاجنبية الى اللغة العربية من خلال الترجمة المتوفرة بالننت
-عرضت المقياس على عدد من المترجمين ذو الاختصاص والخبرة للتأكد من الصياغة السليمة للكلمات

-عرضت المقياس على الخبراء والمحكمين من ذوي الاختصاص للحكم على مدى ملائمة فقرات المقياس مع عينة البحث الحالي
المقياس يتكون من (٢٣) فقرة وهو يحتوي على ثلاث ابعاد وهي (التماسك , الغرض , الأهمية)

تكون المقياس من بدائل ليكرت المكون من (٧) بدائل والذي يتكون من لا أوافق بشدة (١) الى أوافق بشدة (٧).

الصدق :

عرضت الباحثة المقياس على المحكمين من ذو الاختصاص في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس بشأن صلاحية المقياسين وملائمتها لمجتمع الدراسة , الذين وافقوا على صلاحية فقرات المقياس وموازينه وطريقة تصحيحه

الثبات :

وكان معامل الفا كرونباخ الإجمالي (٠,٨٩٢) وهذه يشير الى اتساق داخلي جيد .

التطبيق النهائي :

طبقت الباحثة المقياسين على طلبة جامعة البصرة بشكل عشوائي ثم قامت بجمع الإجابات .

الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثتان وسائل إحصائية متنوعة تبعاً لمتطلبات البحث, إذ أُفيد من الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) في إجراءات البناء وفي تحليل نتائج البحث, باستعمال الوسائل الإحصائية الآتية:

- ١-الاختبار التائي لعينة واحدة: T, Test for one Independent Sample استعمل لمعرفة الفرق بين الوسط الحسابي للمقياسين والوسط الفرضي لها لدى أفراد عينة البحث الحالي.
 - ٢-معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لحساب ثبات المقياسين بطريقة إعادة الاختبار, ولمعرفة العلاقة بين كل فقرة والمجموع الكلي للمقياس.
 - ٣-تحليل التباين الأحادي لحساب نوع الكلية .
 - ٤-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لحساب الجنس .
- نتائج البحث وتفسيرها

سوف تعرض الباحثة ما توصلت اليه من نتائج وتفسرها بطريقة علمية :

الهدف الأول : التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة .

تم التحقق من الهدف اعلاه بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي على عينة بلغت (٢٣٨) طالب وطالبة من طلبة جامعة البصرة إذ اظهرت نتائج التحليل الاحصائي أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة الكلية على مقياس التفكير الإيجابي بلغ (١٥٤.٤٦) درجة والانحراف المعياري (١٦.٧٢٩) درجة وعنده مقارنته بالوسط الفرضي البالغ (١٢٦) درجة عند مستوى

دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (٢٣٧)، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة كانت النتائج كما موضحة في الجدول رقم (٣).

جدول (٣) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة التطبيق النهائي على مقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية
التفكير الإيجابي	١٥٤.٤٦	١٦.٧٢٩	٢٣٧	٢٦.٢٥	١.٩٦

يتضح من الجدول اعلاه ان عينة البحث يتمتعون بمستوى عال من التفكير الإيجابي اذ كان متوسط درجاتهم اعلى من الوسط الفرضي وهذا يدل على وجود التفكير الإيجابي لدى العينة اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢٦.٢٥) وهي اعلى من القيمة الجدولية (٢.٠٠٠) وهذا يدل على وجود تفكير لدى العينة .

تتفق الدراسة مع دراسة (رحماني, ٢٠٢٢) ودراسة (الحربي, ٢٠٢١) ودراسة (حنفي, ٢٠٢١) ودراسة (الرميضي, ٢٠٢١) ودراسة (العربي, ٢٠٢١) .

تفسر الباحثة الهدف الأول يعود ان عينة البحث تمارس التحكم في العمليات العقلية , الضبط الانفعالي , الشعور بالرضا , الرصيد المعرفي الصحي , التسامح مع الاختلاف عن الاخرين , حب التعلم والتفتح على الخبرة , تقبل الذات غير المشروط , الذكاء الاجتماعي .
الهدف الثاني : معنى الحياة لدى طلبة الجامعة .

تم التحقق من الهدف اعلاه بتطبيق مقياس معنى الحياة على عينة بلغت (٢٣٨) طالب وطالبة من طلبة جامعة البصرة إذ اظهرت نتائج التحليل الاحصائي أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة الكلية على مقياس معنى الحياة بلغ (٩٢.٣٧) درجة والانحراف المعياري (١١.١٣٢) درجة وعنده مقارنته بالوسط الفرضي البالغ (٦٩) درجة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بدرجة حرية (٢٣٧)، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة كانت النتائج كما موضحة في الجدول رقم (٤).

جدول (٤) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة التطبيق النهائي على مقياس معنى الحياة لدى طلبة الجامعة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة الـ t المحسوبة	القيمة الـ t الجدولية
معنى الحياة	٩٢.٣٧	١١.١٣٢	٢٣٧	٣٢.٤١	١.٩٦

يتضح من الجدول اعلاه ان عينة البحث لديهم معنى الحياة اذ كان متوسط درجاتهم اعلى من الوسط الفرضي (٦٩) وهذا يدل على انها ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) .
تتفق الدراسة مع دراسة (العبدلي, ٢٠١٧) ودراسة (الوائلي , ٢٠٢١) ودراسة (خضير, ٢٠١٦) ودراسة (الصبان, ٢٠٢١).

تفسر الباحثة الهدف الثاني بان عينة الدراسة يعملون على عمران الكون بما ينجز من مهام الإنسان على الأرض إذ يعد إعمار الكون ضرورة من ضرورات الحياة الإنسانية، فلا بد له أن يكتشف ويخترع من أجل تذليل العقبات وتوفير سبل الحياة الكريمة، وأن عمارة الأرض تشمل إشادة حضارة إنسانية شاملة وتتضمن النواحي المادية والعلمية والاقتصادية والفكرية ككل .

الهدف الثالث : الفروق للتفكير الإيجابي حسب الجنس (الذكور - الاناث) .

للتحقق من الهدف اعلاه تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفرق في التفكير الإيجابي وفق متغير النوع (ذكر - انثى)، وظهرت النتائج لا يوجد فروق وفق متغير الجنس للتفكير الإيجابي والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) يوضح الفروق في التفكير الايجابي وفق متغير النوع (ذكر-انثى)

النوع	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
ذكر	٧١	١٥٣.٠١	١٧.٠٦٧	٢٣٦	٢.٨٩١	١.٩٦	٠.٠٥
انثى	١٦٥	١٥٤.٨٠	١٦.٥٣٣				

يتضح من الجدول اعلاه عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي لدى العينة وفق متغير النوع (ذكر - انثى)

يعود ذلك ان التوجه الإيجابي نحو الحياة فكلما الجنسين أصبح يهتم بطلب العلم والتوظيف والسكن وكل مستلزمات الحياة , ويرجع العلماء ان التفكير الإيجابي عبارة عن مهارات مكتسبة اكثر من ان تكون فطرية , وذلك بتدريب العقل على أي طريقة نريد أن نفكر بها، فإذا فكرنا بإيجابية فإننا نستطيع اكتساب مهارة التفكير الإيجابي، لأنه يبدأ من فكرة إيجابية مع إدخال موقف ومن ثم تكوين عادات إيجابية ليتم استخراجها على سلوك إيجابي، وأن يدرّب نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراتنا، والتي تضع جهودنا في سبيل تحقيق ما نصبو إليه من أهداف في حياتنا , وان التفكير متوفر لدى كلا الجنسين .

الهدف الرابع : الفروق للتفكير الإيجابي حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الاداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة).

للتحقق من الهدف اعلاه تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفرق في التفكير الإيجابي حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الاداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة), وظهرت النتائج لا يوجد فروق في التفكير الإيجابي حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الاداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة), والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) يوضح الفروق في التفكير الإيجابي حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الاداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة),

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الكلية
	الجدولية	المحسوبة					
٠.٠٥	١.٩٦	٢.٨٩١	٢٣٧	١٨.٥٤٨	١٥٢.٦٢	٢٩	الفنون الجميلة
				٨.١٥٨	١٤٨.٤٠	٥	التربية بنات
				١٧.١١٨	١٥٤.٤٠	١١٣	طب الزهراء
				١٤.٩٨٨	١٥٧.٩٦	٢٤	الاداب
				١٥.٩٥٥	١٥٤.٥٥	٦٧	الإدارة والاقتصاد

يتضح من الجدول اعلاه عدم وجود فروق يوجد فروق في التفكير الإيجابي حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الاداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة)

ترجع الباحثة ذلك الى ان الطلبة يكون لديهم تفكير إيجابي من اجل الحصول على شهادة البكلوريوس بصفة خاصة والتفكير الإيجابي لمتطلبات الحياة بصفة عامة يعد الإنسان مفكر إيجابي بطبيعته، فإذا توافرت له بيئة إيجابية يتصرف ويفكر بإيجابية، أما إذا كانت البيئة التي ينمو ويعيش فيها سلبية فإنها تؤثر على طريقة تفكيره وعلى تصرفاته، وان التفكير بإيجابية يهيئ العقل ليتفكر إيجابياً وهذا يؤدي إلى الأعمال والخيرات الإيجابية التي تجعله ناجحاً في معظم الأحيان فيما يقوم به من أفعال وفي كل أي مرحلة عمرية .
الهدف الخامس : الفروق لمعنى الحياة حسب الجنس (الذكور - الاناث) .

للتحقق من الهدف اعلاه تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفرق في معنى الحياة وفق متغير النوع (ذكر - انثى)، وظهرت النتائج لا يوجد فروق وفق متغير الجنس في معنى الحياة والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.
جدول (٥) يوضح الفروق في معنى الحياة وفق متغير النوع (ذكر-انثى)

النوع	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
ذكر	٧١	١٠.١٤١	١.٢٢١	٢٣٧	٢.٨٩١	١.٩٦	٠.٠٥
انثى	١٦٥	١١.٤٩١	٠.٨٨٩				

يتضح من الجدول اعلاه عدم وجود فروق في معنى الحياة لدى العينة وفق متغير النوع (ذكر - انثى) ، وهذا مؤشر جيد بالنسبة لعينة البحث .

تفسر الباحثة السبب في ان الطلبة والطالبات لديهم القدرة على الاستمتاع بالأعمال المختلفة التي يتم القيام بها ، والقدرة على القيام بمختلف الوظائف النفسية بصورة سليمة .
الهدف السادس : الفروق لمعنى الحياة حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الاداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة) .

للتحقق من الهدف اعلاه تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفرق في معنى الحياة حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الاداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة)، وظهرت النتائج لا يوجد فروق في معنى الحياة حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الاداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة)، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) يوضح الفروق في معنى الحياة حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الاداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة)،

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الكلية
	الجدولية	المحسوبة					
٠.٠٥	١.٩٦	٢.٨٩١	٦٨	١٢.١٢٣	٩٢.٢٤	٢٩	الفنون الجميلة
				١١.٧٩٨	٩٢.٨٠	٥	التربية بنات
				١١.٥٥٤	٩٢.٤٠	١١٣	طب الزهراء
				٨.٣٩٧	٩١.٩٢	٢٤	الاداب
				١١.٠٨٤	٩٢.٥١	٦٧	الإدارة والاقتصاد

يتضح من الجدول اعلاه عدم وجود فروق يوجد فروق في معنى الحياة حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الاداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة).
وتفسر الباحثة الهدف السادس بان الطلبة يبحثون عن معنى في أي مرحلة عمرية سواء كانت المرحلة الاعدادية او المرحلة الجامعية وعلى مختلف التخصصات الدراسية . ويؤكد فرانكل ان المعاني ليست أشياء مبتكرة , وانما يمكن الحصول عليها اثناء رحلة بحث الشخص عن معنى شخصي مميز , باعتبار ان البحث عن معنى للحياة هو دافع انساني أساسي .
الهدف السابع : العلاقة بين التفكير الإيجابي وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلبة الجامعة .
للتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلبة الجامعة استخرجت العلاقة الارتباطية بينهما باستخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول رقم (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧) يوضح العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلبة الجامعة

عدد افراد العينة	قيمة معامل الارتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
٢٣٨	٠.٦٨٩	٠.٢٣٥	٠.٠١	دال احصائيا

يتضح من الجدول اعلاه وجود علاقة ارتباطية موجبه داله احصائيا بين التفكير الإيجابي وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلبة الجامعة عند مستوى دلالة (٠.٠١) قيمتها (٠.٦٨٩) اي كلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي ارتفع معه مستوى معنى الحياة ويمكن تفسير ذلك بأن الاشخاص الذين يمتلكون معنى بالحياة فإنه يتطلب قدرا من التفكير الإيجابي حتى يستطيعون تصور الاشياء والحياة والمواقف والظروف بصورة اكثر ايجابية .

بين بميز ان حياة الفرد تكون ذات معنى عندما يحاول توظيف العقل والمنطق في كافة جوانب حياته , مما يؤثر بشكل إيجابي على التوجه العقلاني الذي يحكم فكرة الوجود الإنساني.

ملخص النتائج

- ١- يوجد تفكير ايجابي لدى عينة البحث الحالي.
- ٢- يوجد معنى للحياة لدى عينة البحث الحالي.
- ٣- لا توجد فروق في التفكير الايجابي لدى العينة وفق متغير النوع (ذكر - انثى) .
- ٤- لا توجد فروق في التفكير الإيجابي لدى العينة حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الاداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة) .
- ٥- لا توجد فروق في معنى الحياة لدى العينة وفق متغير النوع (ذكر - انثى).
- ٦- لا توجد فروق في معنى الحياة لدى عينة البحث حسب الكلية (الإدارة والاقتصاد - الاداب - تربية بنات - طب الزهراء - الفنون الجميلة) .
- ٧- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي وعلاقته بمعنى الحياة لدى العينة.

المقترحات

- ١- اجراء دراسات بين التفكير الإيجابي وعلاقته بمتغيرات اخرى مثل (الذكاء العاطفي، القيم الاسرية , الكدر الزوجي , أنماط الشخصية) .
- ٢- اجراء دراسة تتناول التفكير الإيجابي وعلاقته بمعنى الحياة على السجناء
- ٣- اجراء برنامج ارشادي لتنمية التفكير الايجابي لدى طلبة المرحلة الاولى في جامعة البصرة .

المصادر

١-المصادر العربية

- احمد و زقاوة .(٢٠٢٠). معنى الحياة كمؤشر على الصحة النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي،
- آدler ، الفريد .(٢٠٠٥). معنى الحياة ، المجلس الاعلى للثقافة ، العدد ٧٠٩ ، الطبعة ٢
- انتوني ، روبات .(٢٠٠٥). ما وراء التفكير الإيجابي . ترجم في المملكة العربية السعودية : مكتبة جرير . ط ١ .
- ايجلتون ، تييري .(٢٠١٤). معنى الحياة، مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة ، ط ١ .
- بلان ، كمال يوسف .(٢٠١٥).نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع :عمان ، ط١:5801
- بيفر ، فيرا .(٢٠١١). التفكير الإيجابي ، المملكة العربية السعودية : مكتبة جرير ، ط ٨ .
- بيل ، نورمان فنسنت .(٢٠٠٠). قوة التفكير الإيجابي ، دار الثقافة ، ط ٧ .
- جاب الله ، يمينة (٢٠٠٧). معنى الحياة وعلاقته بالاحترق النفسي لدى المرأة العاملة العانس ، دراسة ميدانية بولاية سطيف ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة محمد خضير بسكرة ،الجزائر .
- حنفي ،رشا مصطفى .(٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بأسلوب حل المشكلات الحياتي لدى طلاب الجامعة ، مجلة بحوث العلوم الاجتماعية والإنسانية ، العدد الأول .
- ربيع ، وليد (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي ، جامعة بني سويف مجلة كلية التربية . العدد (٢) .
- الفتي .ابراهيم .(٢٠٠٨). التفكير السلبي والتفكير الإيجابي دراسة تحليلية ، جمهورية مصر العربية : مكتبة الإسكندرية .
- فيري ، لوك (٢٠٠٢). الانسان المؤله او معنى الحياة، افريقيا الشرق :المغرب
- كريمة ، سعودي .(٢٠٢٢). التفكير الإيجابي وعلاقته بالفعالية الذاتية لدى طلبة جامعة الجزائر ، مجلة دراسات في علم النفس الصحة ،المجلد (٧) ، العدد (٣) .
- ميروح، كريمة و هاروني ، موسى (٢٠٢٠). جودة الحياة وعلاقتها بمعنى الحياة عند المراهق المتمدرس بالثانوية ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ،المجلد السابع ،العدد الأول .
- هابوتبونج ، ليلانوش ودودسدديماياثا، جيترا (٢٠٢٣) . (المعنى الثلاثي قي مقياس الحياة : تقييم المعنى في الحياة في ثلاثة ابعاد . المؤتمر الوطني والدولي للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة براناخون راجابات : تايلاند



الوهيبي ، عبد الله بن عبد الرحمن .(٢٠٢١). معنى الحياة في العالم الحديث ، مؤسسة دراسات
تكوين للنشر والتوزيع ، ط١ .

٢-المصادر الأجنبية:

-Ebel , R . L (1972) : Essential of Education Measurment . New Jersey:
Printice - Hill.

Emily Grouden(2014).A thesis submitted to Victoria University ،Melissa
of Wellingtonin fulfilment of the requirems for the degreeDoctor of
Philosophy in Psychology.02:48

مقياس معنى الحياة

ت	الفقرة
١	عندما امر بتغيير بحياتي اتعلم ان افهم هذا التغيير
٢	استطيع قبول الشكوك في حياتي
٣	انا واثق من انني استطيع من التغلب على العقبات في الحياة
٤	افكر في الاشياء التي تحدث في حياتي
٥	استطيع ان اقول ماهي صفاتي الرئيسية
٦	لم اجد نفسي
٧	عندما تنشأ مشاكل في الحياة استخرج منها دروس الحياة لنفسي
٨	ارى حياتي مليئة بالفوضى التي لا معنى لها
٩	لدي اهداف في الحياة ذات قيمة بالنسبة لي
١٠	انا اعبش حياتي واتحرك نحو الرؤية التي رسمتها
١١	اعرف ما يجب فعله للوصول الى اهدافي
١٢	اضع قلبي وروحي في متابعة هدفي
١٣	متحمس لتحقيق اهدافي
١٤	اقوم بتقييم نفسي بشكل دوري لمعرفة ما اذا كانت القيم التي احملها في حياتي قد تغيرت



						١٥	انا على استعداد لتعديل اهدافي لتتماشى مع القيم التي اعيش بها في الحياة
						١٦	انا راض عن الطريقة التي اعيش بها حياتي
						١٧	احب ان اعيش حياتي بالطريقة التي اريدها
						١٨	لدي معات استخدمها لتوجيه الطريقة التي اعيش بها حياتي
						١٩	اعتقد ان ما اقوم به يساهم في المجتمع
						٢٠	انا فخور بالمساهمة في المجتمع
						٢١	اشعر بانني مهم بالنسبة للآخرين
						٢٢	استمتع بحياتي اليومية
						٢٣	اشعر ان حياتي تستحق العيش

No.	Items						
1	When I have a change in my life, I learn to understand this change.						
2	I can accept doubts in my life.						
3	I'm confident that I can overcome the obstacles in life.						
4	I am thinking about things happen in my life.						
5	I can say what my main characteristics are						
6	I couldn't find myself.						
7	When problems happen in life, I conclude lessons for myself from them						
8	I see my life full of meaningless mess						
9	I have goals in life that are valuable to me						
10	I live my life and go towards the vision I drew						
11	I Know what to do to achieve my goals						



12	I make my heart and soul follow my goal						
13	I am excited to achieve my goals						
14	I evaluate myself periodically to see if the values I had in my life have changed.						
15	I am willing to adjust my goals to cope with the values I live in life						
16	I'm satisfied with the way I live my life.						
17	I like to live my life the way I want						
18	I have beliefs used to guide the way I live my life.						
19	I think what I do will contribute to society.						
20	I am proud to contribute to the community						
21	I feel important to others.						
22	I enjoy my daily life						
23	I feel my life is worth living.						