



كلية الدراسات العليا
برنامج الإرشاد النفسي والتربوي

الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل

Psychological tranquility as a mediator in the relationship between Positive thinking & Life Satisfaction for the Holy Quran keepers from students of Islamic Studies at Hebron University

إعداد

هديل سمور حسن الزغير

إشراف

الدكتور محمد عبد الفتاح عجوة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات نيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

من كلية الدراسات العليا في جامعة الخليل

2021م

إجازة الرسالة

الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى
حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل

إعداد

هديل سمور حسن الزغير

إشراف

الدكتور محمد عبد الفتاح عجوة

نوقشت هذه الرسالة يوم بتاريخ 2021/5/20م، واجيزت من أعضاء لجنة المناقشة التالية

اسماؤهم:

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

.....

د. محمد عبد الفتاح عجوة/ مشرفاً ورئيساً

.....

أ.د. فؤاد طه الطلافحة / ممتحناً خارجياً

.....

أ.د. نبيل جبرين الجندي/ ممتحناً داخلياً

الخليل - فلسطين

1442هـ - 2021م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين

أوتوا العلم درجات)

صدق الله العظيم

الإهداء

إلى الداعم الأول والأكبر، والفكر المُستتير، قدوتي وسندي، وصاحب الفضل عليّ بعد الله عز وجل في جميع مراحل حياتي العلمية والمهنية (والدي الحبيب سمور)، ملهمي ومصدر إلهامي، أطال الله في عُمره، فكل كلماتي تقف عاجزة أمامه وأمام تضحياته.

إلى قوتي، فرحتي، أماني ومأمني، الى من نسيت نفسها من أجلي وسخرت حياتها ووقتها دون كلل أو ملل في سبيل نجاحاتي، لطالما رفعت معنوياتي حينما كدت أنهار، ولعبت جميع الأدوار، الأم والصديق والأخت والسند، (أمِّي الحبيبة).

إلى زوجي الحبيب (عدنان) نصفي الثاني وضلعي الثابت الذي تحمل ضغوطات بحثي ودراستي، ودعمني نفسيا ومعنويا في أصعب محطات حياتي وعلمني أن الإرادة والعزيمة تصنع المستحيلات واعتبر نجاحي هو أعظم إنجازاته.

إلى أخوتي (حمزة وحسن) وأختي الوحيدة (رهام) نقاط قوتي، عروقي المتصلة بقلبي، وهدايا الرحمن لحياتي، من رافقتني بركات دعواتهم، ونجاحي جزء من نجاحاتهم.

إلى فلذة كبدي ودقة قلبي بنتي (سيلا) التي كانت ضحكتها ووجودها في حياتي كفيلين في إعطائي جرعات أمل وتحدي وإصرار على مواصلة هذا المشوار.

إلى أهل زوجي أسرتي الثانية ومن رافقوني في مسيرتي ودعموني بقلبهم ودعواتهم.

أهدي هذا العمل المتواضع

شكر وتقدير

الحمد لله حتى يبلغ الحمد منتهاه، الحمد لله الذي أنعم على بنعمتي العقل والدين، وإقراراً بالفضل وتمسكاً بقول الرسول صلى الله عليه وسلم "من لا يشكر الناس لا يشكر الله" فإنني أشكر الله الكريم رب العرش العظيم الذي وفقني لإنجاز هذه الدراسة وما توفيقني إلا بالله عليه توكلت وإليه مآب.

أتقدم بالشكر والعرفان لجامعة الخليل ولعمادة الدراسات العليا التي أتاحت لي الفرصة لإكمال الدراسات العليا في مجال الإرشاد النفسي والتربوي.

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والاحترام لمشرفي الدكتور محمد عوجة الذي لم يبخل علي بالنصح أو التوجيه أو المشورة لإتمام هذا العمل، فله كل الشكر والعرفان.

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير لعضوي لجنة المناقشة، د. ...، ود. ... والذين لملاحظاتهم أثراً كبيراً في إثراء وجودة هذه الرسالة.

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى صديقتي ومعارفي الذين أجلهم وأحترمهم واعتبرهم مصدر دعم وقوة..

إلى أساتذتي في الكلية الذين لم يتغاضوا عن تقديم كل ما يملكون من خبرة ومساعدة لي..

إلى كل من علمني حرفاً أو درسا في الحياة في كل لحظة من لحظات حياتي.

كما أتقدم بجزيل الشكر والامتنان لطلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، لما قدموه لي من مساعدة في الإجابة على أدوات الدراسة.

فهرس المحتويات

أ.....	الإهداء
ب.....	شكر وتقدير
ت.....	فهرس المحتويات
ح.....	فهرس الجداول
د.....	فهرس الملاحق
ذ.....	ملخص الدراسة باللغة العربية
ز.....	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

1 الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

2.....	مقدمة
6.....	مشكلة الدراسة وأسئلتها
7.....	أهداف الدراسة
8.....	أهمية الدراسة
9.....	حدود الدراسة
10.....	مصطلحات الدراسة

13 الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

14.....	الإطار النظري
14.....	مفهوم الطمأنينة النفسية
16.....	أهمية الطمأنينة النفسية
16.....	الطمأنينة النفسية في سياق القرآن الكريم
17.....	أبعاد الطمأنينة النفسية
19.....	خصائص الطمأنينة النفسية
20.....	معوقات تنمية الطمأنينة النفسية
21.....	النظريات المفسرة للطمأنينة النفسية
25.....	ثانيا: مفهوم التفكير الإيجابي
26.....	أهمية التفكير الإيجابي

26	ملاحم التفكير الإيجابي في القرآن الكريم
29	اتجاهات التفكير الإيجابي
30	فوائد التفكير الإيجابي
30	صفات المفكر الإيجابي
32	أساليب تعزيز التفكير الإيجابي
33	النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي:
35	ثالثاً: مفهوم الرضا عن الحياة
36	العوامل المساعدة في تحقيق الرضا عن الحياة
37	أبعاد الرضا عن الحياة:
39	محددات الشعور بالرضا عن الحياة
40	النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
42	الدراسات السابقة
42	أولاً: الدراسات السابقة التي تناولت الطمأنينة النفسية
47	ثانياً: الدراسات السابقة التي تناولت التفكير الإيجابي
54	ثالثاً: الدراسات السابقة التي تناولت الرضا عن الحياة
61	التعقيب على الدراسات السابقة

64 الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

65	منهج الدراسة
65	مجتمع الدراسة
65	عينة الدراسة
66	أدوات الدراسة
66	أولاً: الطمأنينة النفسية
69	ثانياً: مقياس التفكير الإيجابي
71	ثالثاً: مقياس الرضا عن الحياة
73	تصحيح المقاييس
74	متغيرات الدراسة
75	إجراءات الدراسة
76	الأساليب الإحصائية

77 الفصل الرابع: نتائج الدراسة.

95 الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات.

96 أولاً: مناقشة نتائج الدراسة.

112..... ثانياً: التوصيات.

114..... المصادر والمراجع.

114..... القرآن الكريم.

114..... أولاً: المراجع العربية.

123..... ثانياً: المراجع الأجنبية.

126..... الملاحق.

فهرس الجداول

- جدول (1): خصائص أفراد العينة الديموغرافية..... 66
- جدول (2): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس. 67
- جدول (3): معاملات الثبات لمقياس الطمأنينة النفسية 69
- جدول (4): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس. 70
- جدول (5): معاملات الثبات لمقياس التفكير الإيجابي..... 71
- جدول (6): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس. 72
- جدول (7): معاملات الثبات لمقياس الرضا عن الحياة..... 73
- جدول (8): فئات المتوسطات الحسابية للمحك..... 74
- جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم، مرتبة تنازلياً..... 78
- جدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم، مرتبة تنازلياً..... 80
- جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم، مرتبة تنازلياً..... 81
- جدول (12): نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الطمأنينة النفسية من جهة وبين التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم من جهة أخرى 83

جدول (13): نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الطمأنينة النفسية من جهة وبين الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم من جهة أخرى 84

جدول (14): نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التفكير الإيجابي من جهة وبين الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم من جهة أخرى 85

جدول (15): مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح مع بيانات الدراسة الحالية (ن=253) 86

جدول (16): التأثير المباشر وغير المباشر والإجمالي للتفكير الإيجابي على الرضا عن الحياة 87

جدول (17): نتائج اختبار (ت) (Independent- Sample t-test) للتعرف على الفروق بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية ومستوى التفكير الإيجابي ومستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم تعزى لمتغير الجنس (ن = 253) 90

جدول (18): نتائج اختبار (ت) (Independent- Sample t-test) للتعرف على الفروق بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية ومستوى التفكير الإيجابي ومستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم تعزى لمتغير الدرجة العلمية (ن = 253) 91

جدول (19): نتائج اختبار (ت) (Independent- Sample t-test) للتعرف على الفروق بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية ومستوى التفكير الإيجابي ومستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم تعزى لمتغير مستوى حفظ القرآن (ن = 253) 93

فهرس الملاحق

- ملحق رقم (1): أدوات الدراسة في صورتها الأولية 127
- ملحق رقم (2): قائمة بأسماء المحكمين 134
- ملحق رقم (3): مقاييس الدراسة في صورتها النهائية 135

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة التعرف إلى الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التنبؤي، وتكون مجتمع الدراسة من الطلبة حفظة القرآن الكريم من كلية الشريعة في جامعة الخليل، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (253) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة القصدية، واستخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس هي: مقياس الطمأنينة النفسية، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس الرضا عن الحياة.

وأظهرت النتائج أن مستوى الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم كان بدرجة مرتفعة، ومستوى التفكير الإيجابي لديهم كان مرتفعاً، ومستوى الرضا عن الحياة مرتفعاً.

كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الطمأنينة النفسية وبين التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، ووجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الطمأنينة النفسية وبين الرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وبين الرضا عن الحياة. وتوصلت الدراسة إلى أن الطمأنينة النفسية تلعب دور المتغير الوسيط بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم لطلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل.

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، لصالح الإناث. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات مستوى التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس.

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية، ومستوى التفكير الإيجابي، ومستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير الدرجة العلمية، لصالح الماجستير فأعلى. كذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية، ومستوى

التفكير الإيجابي، ومستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى حفظ القرآن، لصالح الحفظ الكلي.

وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، خرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات أهمها: المحافظة على مستوى متغيرات الطمأنينة النفسية والتفكير الإيجابي والرضا عن الحياة عند طلبة البكالوريوس من خلال البرامج التعليمية والمواد الدراسية في كلية الشريعة، وزيادة عدد الأجزاء المطلوب حفظها من طلبة كلية الشريعة، وأيضاً من خلال الإرشاد الجماعي لهؤلاء الطلبة، وإكساب الطالبات من كلية الشريعة المهارات والقدرات اللازمة لتطوير التفكير الإيجابي مثل القدرة على حل المشكلات والتفكير التباعدي والتفكير الناقد والمشاركة في اتخاذ القرارات في جوانب الحياة المختلفة.

الكلمات المفتاحية: الطمأنينة النفسية، التفكير الإيجابي، الرضا عن الحياة، حفظة القرآن الكريم

Abstract:

The study aimed to identify psychological tranquility as a mediator in the relationship between positive thinking & life Satisfaction for the Holy Quran keepers from students of Islamic studies at Hebron university. The study was conducted on a sample of (253) male and female students who were chosen by the intentional method. The study used three measures: the psychological tranquility scale, the positive thinking scale, and the life satisfaction scale. The results showed that the level of psychological tranquility among Holy Quran keepers from students of Islamic studies at Hebron university from their point of view was high, and the level of positive thinking was high, and the level of life satisfaction was high. The study also found the existence of a statistically significant direct correlation relationship between psychological tranquility and positive thinking among the Holy Quran keepers from students of Islamic studies at Hebron university, and the existence of a statistically significant direct correlation between psychological reassurance and life satisfaction, and the existence of a statistically significant positive correlational relationship between positive thinking and life satisfaction. The study found that psychological tranquility plays the role of a mediating variable between positive thinking and life satisfaction among the Holy Quran keepers from students of Islamic studies at Hebron university. The results showed that there were statistically significant differences between the mean levels of psychological tranquility among the Holy Quran keepers from students of Islamic studies at Hebron university due to the gender variable, in favor of females. The results also showed that there were statistically significant differences between the averages of the level of positive thinking due to the gender variable, in favor of males. There were no statistically significant differences between the averages of the level of life satisfaction due to the gender variable. The results also showed that there are statistically significant differences between the averages of the level of psychological tranquility, the level of positive thinking, and the level of life satisfaction among the Holy Quran keepers from students of Islamic studies at Hebron university due to the qualification variable, in favor of masters and above. The results also showed that there are statistically significant differences between the averages of the level of psychological tranquility, the level of positive thinking, and the level of life satisfaction among the Holy Quran keepers from students of Islamic studies at Hebron university due to the variable of the level of memorizing the Quran, in favor of total memorization.

In light of the findings of the current study, the researcher came up with a set of recommendations, the most important of which are: Keeping the level of psychological reassurance, positive thinking and life satisfaction variables among undergraduate students through educational programs and study materials in the College of Sharia, and also through group counseling for these students, and acquiring female students from College of Sharia, the skills and abilities necessary to develop positive thinking, such as the ability to solve problems, divergent thinking, critical thinking, and participation in decision-making in various aspects of life.

Key words: Psychological Reassurance, Positive Thinking, Satisfaction with Life, Hafiz of The Noble Qur'an.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول الإطار العام للدراسة

مقدمة

يختلف مفهوم الحياة لدى الأفراد، وتتفاوت الحاجات النفسية لديهم تبعاً لاختلاف مفهوم الحياة عندهم، وبالرغم من اختلافها إلا أن هناك مجموعة من المتغيرات التي تؤثر على حياتهم، مثل الطمأنينة النفسية، الرضا عن الحياة، التفكير الإيجابي، المرونة النفسية، الطموح المستقبلي وغيرها.

ويختلف الأفراد فيما بينهم في مستوى الاهتمام بهذه المفاهيم تبعاً للعمر الزمني، الجنس، ومستوى التعلم ونوعية التعليم لهم، لذلك نجد أن الأفراد يختلفون تبعاً لمعتقداتهم واتجاهاتهم ومنظومتهم القيمية في الاهتمام بهذه المتغيرات ولعل الطلبة حفظة القرآن الكريم (سواء كلي أو جزئي) لديهم رؤية ونظرة مبنية على أسس دينية تختلف عن الآخرين، فالطمأنينة النفسية ان وجدت تغطي للفرد معنى ونظرة محددة للحياة بأهدافها الواقعية والمستقبل أيضاً، ومستوى من الكفاءة الذاتية مما يجعله قادراً على التفكير الإيجابي الذي يزيد من مستوى الرضا عن الحياة لديه وهذا ينعكس على مستوى تقدير الذات والتكيف مع الآخرين والحياة بشكل عام.

ويعتبر مفهوم الأمن النفسي مصطلحاً مرادفاً للطمأنينة النفسية وتتنوع آراء الباحثين في هذا المجال، حيث أن دراسة الدليم (2005) أكدت على ترادف المفهومين في تراثنا العربي والثقافي، ومما جعلني استعين بمصطلح الطمأنينة النفسية بدلاً من الأمن النفسي هنا وهذا يتناسب مع عينة الدراسة (حفظة القرآن الكريم) مع المفهوم المتداول في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة.

حيث لو نظرنا في القرآن الكريم لوجدنا كثير من الآيات القرآنية التي تناولت مصطلح الطمأنينة النفسية، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي

وَأَدْخُلِي جَنَّاتِي)، (سورة الفجر : 27)، وقال أيضا جل جلاله (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله، إلا بذكر الله تطمئن القلوب) " (سورة الرعد: 28).

فقد أشارت دراسة المغامسي (2004) أن حفظ القرآن الكريم له دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى صاحبه، وهناك العديد من الدراسات التي أكدت على وجود علاقة دالة بين حفظ القرآن الكريم والطمأنينة، حيث أشارت دراسة عبد الله (1998) الى أثر سماع القرآن الكريم على مستوى الطمأنينة و الأمن النفسي ووضحت ان هناك علاقة طردية موجبة بينهما فسماع أو حفظ القرآن الكريم يزيد من مستوى الطمأنينة و الأمن النفسي عند صاحبه، و أيضا دراسة السيد (2013) التي أشارت الى وجود علاقة طردية موجبة بين كل من حفظة القرآن الكريم والطمأنينة النفسية تبعا للعمر وعدد الأجزاء المحفوظة حيث تناولت عينة 120 حافظة للقرآن الكريم.

إن مصدر الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي هو الإيمان بالله عز وجل فهو المعيار الوحيد الثابت الذي لا يتغير بتغير نمط الحياة أو الزمان أو المكان، حيث أن كل من يؤمن ايمانا صادقا بالله عز وجل يتمتع بالطمأنينة والأمن النفسي حتى لو واجهته تحديات وأزمات وصعاب في حياته.

إن شعور الفرد بالطمأنينة النفسية سواء حصل عليها من حفظ القرآن الكريم والإيمان بالله عز وجل أو نتيجة التمتع بصحة نفسية جيدة يعتبر من الحاجات الضرورية التي تخلق لديه حصانه كافية تجعله قادرا على مواجهة اي نوع من الضغوط والأزمات التي قد تواجهه خلال مراحل حياته المختلفة، وتخلق لديه مشاعر تقبل الآخرين وحبهم له والشعور بأن لديه مكانا في الجماعة بعيدا عن مشاعر الخطر والقلق والتهديد (الحطاب، 2001).

ويعتبر التفكير الايجابي واحدا من أهم المتغيرات الذي يكون نتيجة لتمتع الشخص بالطمأنينة النفسية، فالمشاعر الإيجابية التي تتبثق من تمتع الفرد بالطمأنينة النفسية مثل التقبل والحب والسعادة وغيرها مما أشرنا له سابقا جميعها تخلق فرد يتمتع بتفكير ايجابي. ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة، فإن هناك دراسات ربطت بين التفكير الايجابي والطمأنينة النفسية، حيث أن دراسة ولسن وبيربر (Wilson & Pepe, 2004) أكدت على أن الحالة النفسية الجيدة للفرد لها دور كبير في استدعاء الأفكار الإيجابية حيث وجدت أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الحالة النفسية والتفكير الايجابي.

ولو اطلعنا على دراسة الطاهر (2014) لوجدنا أن التفكير الإبداعي من غير الممكن أن يكون عند الأفراد الذين يعانون من مشاعر الاضطراب والقلق أو الذين تنعدم لديهم الطمأنينة النفسية وكذلك الحال بالنسبة للتفكير الإيجابي فهو نتاج لما يتمتع به المرء من شعور بالأمن النفسي والصحة النفسية الجيدة.

وهكذا ربط الدين الإسلامي بين الطمأنينة النفسية والتفكير الإيجابي، فعلى سبيل المثال قوله تعالى (فإن مع العسر يسرا إن مع العسر يسرا) (سورة الانشراح: 5-6) ، يخبرنا الله تعالى أن مع العسر يوجد اليسر، ثم أكد هذا الخبر، بقوله: { إن مع العسر يسراً } وهذه دعوة من الله عز وجل بالتفكير بطريقة إيجابية. حيث أنه عندما يتعرض الإنسان المؤمن للعسر أي أزمات الحياة وتحدياتها يكون لديه يقين بأنها مهما اشتدت وتأزمت سيتبعها يسرا من الله عز وجل وهذا بدوره يبعث الطمأنينة في نفس المؤمن والشعور بالارتياح والصبر على مصابه بأن العسر سينتهي لا محالة واليسر قادم، وعند التمعن في كتاب الله نجد كثير من الآيات القرآنية التي تربط بين الطمأنينة النفسية والتفكير الإيجابي، (وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون) (سورة البقرة:216)، (سيجعل الله بعد عسر يسرا) (سورة

(الطلاق: 7). وهذا يؤكد على أن حفظة القرآن الكريم يتمتعون أكثر من غيرهم بالطمأنينة النفسية والتفكير بطريقة إيجابية وخاصة لأن فهم الآيات القرآنية والعمل بمقتضاها يزيد من الطمأنينة النفسية والتفكير الإيجابي.

وأشار جلمان وآخرون (Gilman, et al., 2005) على أنه كلما فكر الفرد بالمواقف الحياتية التي يعيشها بطريقة ايجابية كلما ازداد الرضا عن الحياة لديه وهو يرتبط بالعديد من المتغيرات النفسية كالسعادة وإدراك معنى الحياة، والشعور بالمسؤولية والأمل.

وهناك كثير من الدراسات التي ربطت بين التفكير الايجابي والرضا عن الحياة (الدلومي وآخرون، 2013) وبالنظر لما أشار إليه (السلطاني، 2010) فهو يرى أن الفرد حينما يفكر بإيجابية يبرمج عقله ليفكر بأسلوب صحيح مما يؤثر برضاه عن الحياة ومشاعره وسلوكه.

أي أن الهدف من الدراسة الحالية التأكد من صحة العلاقات الارتباطية بين الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة، والتوصل إلى نموذج يحدد دور الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، وعليه فإن الدراسة الحالية ما هي إلا محاولة للتحقق ما اذا كان العزل الإحصائي لتأثير الطمأنينة النفسية عن العلاقة بين التفكير الايجابي والرضا عن الحياة يضعف هذه العلاقة النظرية، والتحقق مما اذا كان الأثر المباشر للتفكير الإيجابي على الرضا عن الحياة سيقبل عند تضمين الطمأنينة النفسية في معادلة الانحدار أم لا.

ومن هنا تبلورت لدي فكرة هذه الدراسة من خلال شعوري بأهمية الطمأنينة النفسية لحفظة القرآن الكريم كمتغير وسيط بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

لا شك أن تمتع الفرد بعدة خصائص ومهارات يجعله قادراً على مواجهة كل التحديات في الحياة ولا سيما في طريقة تفكيره ونظرته للأمور في حياته، فالمتعلمون من حفظة القرآن الكريم لديهم من القدرات والاستعدادات ما يمكنهم من مواجهة أي تحديات أو أزمات في حياتهم ، وبالتالي يكونوا أكثر قدرة على تجنب الصدمات النفسية بسبب نظرتهم للتحديات وأسلوب تفكيرهم في التعامل معها.

وبكوني خريجة بكالوريوس فقه وتشريع في جامعة الخليل ومن حفظة القرآن الكريم لاحظت أن حفظ القرآن الكريم أو أجزاء منه له أثر كبير على طريقة التفكير والتي تقودنا نحو منحى التفكير الايجابي بنصوص كثير من الآيات القرآنية التي تدعو نحو التفكير الإيجابي وأيضاً تجعل مستوى الرضا عن الحياة لدينا في أعلى مستوياتها حيث أن تدبر آيات القرآن الكريم وحفظها يبعث بالشعور بالرضا والقناعة ويقود نحو التفكير العقلاني الذي يقود الى التفكير الإيجابي، وأيضاً للطمأنينة النفسية دور كبير حيث أن حفظة القرآن الكريم هم أكثر الناس الذين يتمتعون بأمن نفسي وصحة نفسية جيدة " ألا بذكر الله تطمئن القلوب"، وبذلك يمكن القول أن مشكلة الدراسة تتمحور حول الإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي:

"هل يمكن أن تكون الطمأنينة النفسية متغيراً وسيطاً في العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل ."

وانبثق من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية :

1. ما مستوى الطمأنينة النفسية والتفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم؟

2. هل توجد علاقة ارتباطية بين الطمأنينة النفسية والتفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم

من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل ؟

3. هل توجد علاقة ارتباطية بين الطمأنينة النفسية والرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم

من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل ؟

4. هل تعتبر الطمأنينة النفسية متغير وسيط بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة ؟

5. هل توجد علاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة بعد العزل الإحصائي للطمأنينة

النفسية؟

6. هل توجد فروق في مستوى الطمأنينة النفسية والتفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى

حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تبعا لمتغيرات (الجنس،

درجة الحفظ (حفظ كلي/جزئي)، المؤهل العلمي (بكالوريوس/دراسات عليا)؟

أهداف الدراسة

1. الكشف عن العلاقة بين الطمأنينة النفسية والتفكير الإيجابي.

2. الكشف عن العلاقة بين الطمأنينة النفسية والرضا عن الحياة.

3. التعرف إلى مدى اعتبار الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط بين التفكير الإيجابي والرضا عن

الحياة حيث يعتبر الهدف الأكبر في هذه الدراسة ، ومن خلال مراجعة كلا من الدراسات

السابقة والإطار النظري الذين تناولوا موضوع الطمأنينة النفسية، يمكن القول أنها تعد متغير

إيجابي تنتمي للصحة النفسية الإيجابية، وقد أشارت تلك الدراسات الى وجود علاقات

ارتباطية دالة تنوعت بين المباشرة وغير المباشرة بينها وبين متغيرات نفسية ايجابية أخرى.

4. الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة بعد العزل الإحصائي للطمأنينة

النفسية.

5. الكشف عن الفروق في مستوى الطمأنينة النفسية والتفكير الإيجابي والرضا عن الحياة تعزى

لحفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل.

دور الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في الدراسة الحالية :

أهمية الدراسة

أولاً : الأهمية النظرية

تكمن الأهمية النظرية للدراسة فيما يلي :

- تكتسب هذه الدراسة أهمية خاصة اذ تعتبر من أوائل الدراسات التي تدرس الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة، فهي أخذت متغيرات لم يسبق لأي دراسة أن أخذتها من قبل (التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة) لدى حفظة القرآن الكريم.

- تتضح أهمية هذه الدراسة في تفسير أهمية الطمأنينة النفسية في زيادة مستوى التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة وهي ذات خصوصية نفسية وتربوية وروحانية وخاصة عند الفئة المختارة وهي حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة من جامعة الخليل.

- أيضا تكمن أهمية هذه الدراسة في عينة الدراسة المأخوذة فهي لم تستقطب أناس عاديين وإنما اهتمت بحفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة الدارسين للفقهِ والتشريع الإسلامي وأصول الدين لتظهر دور القرآن الكريم والشريعة في تعزيز هذه المتغيرات.

- قد تساهم هذه الدراسة في إثبات أن حفظة القرآن يتمتعون بنسبة أعلى من غيرهم بطمأنينة نفسية التي تلعب بدورها كمتغير وسيط في العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة.

_ قد تسهم الدراسة على زيادة استبصار كل من له علاقة بحفظ وتحفيظ القرآن من طلبة كلية الشريعة وأساتذتها ومراكز تحفيظ القرآن الكريم بمفهوم الطمأنينة النفسية ودورها في زيادة

مستوى التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لديهم وتزيد من دافعين الآخرين من غير طلبة كلية الشريعة الى حفظ القرآن الكريم.

ثانيا : الأهمية التطبيقية :

تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فيما يلي :

_ وقد تستفيد منها كليات الشريعة ومراكز حفظ القرآن الكريم من خلال جعل القرآن الكريم استراتيجية من استراتيجيات الإرشاد النفسي العاجية بتعديل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي وذلك من خلال الحفظ الجزئي أو الكلي للقرآن الكريم.

_ تفتح هذه الدراسة آفاقا لدراسات أخرى ، تربط بين الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة مع متغيرات أخرى قد تكون المرونة النفسية، الكفاءة الذاتية، التفكير الإبداعي وغيرها ، وإجراء مقارنة بين طلبة كلية الشريعة وحفظة القرآن الكريم من كليات أخرى .

_ قد تسهم نتائجها أيضا في توجيه الباحثين نحو تصميم برامج إرشادية مبنية على الإرشاد الديني لتحسين مستوى الطمأنينة النفسية لدى النشء بهدف زيادة مستوى التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لديهم.

_وأیضا قد يكون هناك جانب إيجابي في هذه الدراسة يتمحور حول لفت أنظار العلماء ورجال الدين نحو تكثيف الجهود في تحفيظ القرآن الكريم للجيل القادم لما له من آثار جمة على الصحة النفسية الإيجابية لهم.

حدود الدراسة

- الحد الزمني : تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2020-

2021)

- الحد المكاني : اختصر تطبيق الدراسة على طلبة كلية الشريعة من حفظة القرآن في جامعة الخليل

- الحد البشري :تمثلت العينة بحفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل والمسجلين وفق نظام القبول والتسجيل لعام 2020-2021.

- الحد الموضوعي: حددت هذه الدراسة بموضوع الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، وتتمثل في متغيرات الدراسة الثلاثة وهي : الطمأنينة النفسية، التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة، وتحدد نتائجها بالأدوات المستخدمة في الدراسة وهي (مقياس الطمأنينة النفسية، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس الرضا عن الحياة).

مصطلحات الدراسة

تشمل الدراسة على المصطلحات الآتية :

أولا : الطمأنينة النفسية، Psychological tranquility :

- ويعرف كيرنز (Kerns, et. al , 1996 :457) الطمأنينة بأنها " شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول ومقدر من قبل الآخرين وندرة شعوره بالخطر والتهديد وإدراكه أن الآخرين ذوي الأهمية النفسية في حياته مستجيبون لحاجاته ومتواجدون معه بدنيا ونفسيا لرعايته وحمايته ومساندته عند الأزمات".

- وتعرف الطمأنينة النفسية إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها كل فرد في العينة عندما يجيب عن جميع فقرات مقياس الطمأنينة النفسية المعد لتحقيق أهداف الدراسة.

ثانيا : التفكير الإيجابي Positive thinking :

- التفكير الإيجابي هو " قدرة الفرد على التحكم بأفكاره وانفعالاته وتوجيهها توجيهها إيجابيا، والوعي بذاته والقدرة على قيادتها والتحكم بها، وإدراك الأهداف والأولويات والسعي إلى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية " (الخولي، 2014: 199).

- يعرف التفكير الإيجابي على انه " الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للإقناع بشكل ايجابي فاذا اردنا ان يغير سلوكنا او اداء نايف يجب ان يكون ذلك من خلال عقلنا الباطن وهذا يعني ان نختار افكار ايجابية زيدا وتغذيه بها مرارا وتكرارا لان الافكار المتكررة ترسخ في العقل اللاواعي" (بيفر، 2014: 12).

- ولذلك فالتفكير الإيجابي " أحد الطرق التي تمكن صاحبها من علاج المشكلات باستخدام قناعات عقلية واستراتيجيات في التفكير " (الفي، 2008: 101).

-التعريف الاجرائي للتفكير الايجابي هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها افراد عينه الدراسة على مقياس التفكير الايجابي المعد لتحقيق اهداف الدراسة.

ثالثا : الرضا عن الحياة Life Satisfaction :

- "هو حالة شعورية فردية يشعر بها الفرد تجاه جوانب متعددة من حياته أو تجاه حياته بشكل عام وهو يأخذ منحى إيجابي في الشعور يترتب عليه سلوك إيجابي نحو الإقبال على الحياة والعمل نحو تحقيق الأهداف وإشباع الحاجات والرغبات للوصول إلى حالة الاستقرار والطمأنينة" (شقورة، 2012: 40).

- يعرف داينر (Diener,2000:34-43) الرضا عن الحياه بانها "التقييم الايجابي للفرد لحياته تبعا لمعايير هو يحددها بنفسه وايضا يرى ان الرضا عن الحياة له علاقه مع خبرات الفرد في مختلف مجالات حياته ان كانت الوظيفة، الدراسة ، الأسرة الى غير ذلك".

- أما التعريف الإجرائي : فهو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الرضا عن الحياة المعد لهذه الدراسة.

رابعاً : حفظة القرآن الكريم The Quran Keepers :

يعرف حفظة القرآن الكريم "بأنهم الطلبة الملتحقين بكلية الشريعة في جامعة الخليل ويحفظون أجزاء من كتاب الله عزوجل أو يحفظونه كاملاً، مع ضبط الحفظ والالتزام بقواعد التلاوة والتجويد المعروفة" (أبو هديوس والفرا، 2017: 392).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

يشتمل هذا الفصل من الدراسة على الأدب النظري الذي يقدم تعريفا عاما بمفهوم الطمأنينة النفسية وما يرتبط به من مفاهيم وتوضيحات، ومفهوم التفكير الإيجابي وكل ما يتعلق به، ومفهوم الرضا عن الحياة أيضا وما يتصل به من عناوين فرعية. وينتهي هذا الفصل بعرض أبرز الدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع الدراسة.

الإطار النظري

مفهوم الطمأنينة النفسية

تعتبر الطمأنينة النفسية من ضروريات الحياة، وركن أساسي لاستمراريتها ، بدونها نرى أن الحياة مليئة بالمخاوف ومشاعر القلق وعدم الاتزان النفسي يسيطر على صاحبها، وتتجلى الطمأنينة النفسية بشكل أكبر عند حفظة القرآن الكريم، قال تعالى : " الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ " (الرعد: 28).

والطمأنينة النفسية تعتبر مكسب من المكاسب التي يزودها الله عز وجل لعباده ولا سيما حفظة كتابه في مواضع الخوف والقلق الناتج عن الأزمات والاضطرابات الانفعالية (آل محمد، 2012).

وبالتالي ان الطفل إذا نشأ في أسرة لديها مستوى من الصحة النفسية الجيدة، تراعي مطالب النمو لدى أبنائها وتراعي احتياجاتهم ورغباتهم، وتقوم على أساس تربية ابناءها تربية اسلامية مبنية على أحكام الشريعة والسنة النبوية واستطاعت الأسرة أن تربيهم ضمن رعاية أسرية تتصف بالأمان والاطمئنان، وتؤسس بذلك لصحة نفسية جيدة تساعدهم في التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة، ومع الآخرين وبالتالي تسودهم مشاعر الحب والسعادة والأمان وصولا الى الطمأنينة النفسية.

ترى غارين هورنى (1945) أن مفهوم (القلق الأساسى) يتضمن عدم الأمان، وتعرفه بأنه "استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية". وتؤكد هورنى على أن هناك عددا من العوامل الموجودة فى البيئة قد تؤدي بالفرد إلى الشعور بانعدام الأمان وهى: الشعور بالعجز، الشعور بالعداوة، والشعور بالعزلة".

وتؤكد هورنى على أن منشأ هذه العناصر يكون من مجموعة من العوامل، منها: عدم التقبل ومشاعر النبذ، واختفاء الدفاء والأمان العاطفى فى الأسرة.

ويعرف مفهوم الامن النفسى وهو مرادف للطمأنينة النفسية بأنه: حالة مجتمع يتخلله الأمان ويتخلله التوافق والاتزان الأمانى، وحالة الأمان لها مكونان هما: الأمان الشعورى والأمان الإجرائى، الأمان الشعورى: شعور بالحاجة إلى الأمان والأمان الإجرائى وهو ما يبذل من جهود لتحقيق الأمان واستعادته (أقرع، 2005).

ومفهوم الطمأنينة النفسية من المفاهيم المركبة التى قد تتداخل فى دلالاتها مع مفاهيم غيرها، مثل: الطمأنينة الانفعالية، التكيف الذاتى، الأمان الذاتى، الرضا عن الذات، التوازن الانفعالى، مفهوم الذات الإيجابى (سعد، 1999).

تعرف الطمأنينة النفسية بأنها " الأمان النفسى وهو الأمان الشخصى أو أمن كل فرد على حده والشخص الأمان نفسيا هو الذى يشعر أن حاجاته مشبعة وأن مطالب نموه محققه وأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر، والإنسان الأمان نفسيا يكون فى حالة توازن أو توافق امانى " (زهران، 1998).

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن أن نعرف الطمأنينة النفسية على أنها حالة شعورية تتضمن مشاعر الأمان والاتزان بعيدا عن القلق واضطراب الكيان، تعم الإنسان عند تلبية مطالب نموه وحاجاته الأساسية.

أهمية الطمأنينة النفسية

لخص عبد المجيد (2004) أهمية الطمأنينة النفسية فيما يلي:

- الطمأنينة النفسية أساسا للتنمية: للوصول إلى التنمية والتطور نحن بحاجة إلى تخطيط وابداع ومثابرة ولا وجود لكل من هؤلاء دون وجود طمأنينة نفسية عند الفرد فالأمن النفسي يقود نحو التنمية والاستثمار والازدهار وترى الباحثة أن حفظة القرآن الكريم هم أكثر الناس الذين ينتجون قصصا عديدة من النجاح والتطور لما يتمتعون به من أمن وأمان نفسي جراء ما يحملونه في صدورهم من آيات قرآنية تدعو للتطور والنماء.

- الطمأنينة النفسية هي غاية العدل اذا وجد العدل يكون سبيلا نحو الطمأنينة النفسية، وغياب العدل يؤدي إلى غياب الطمأنينة النفسية والعدل يقتضي الى تحكيم الشرع والحكم بميزانه وبالتالي فإن الشرع نزل لتحقيق الأمن والطمأنينة ولا بد لحفظة القرآن أت يمثلون لآيات الله فيحكمون بما أنزل ويقومون على نشر العدل لا غيابه.

- الطمأنينة النفسية حاجة مهمة للفرد منذ ولادته حتى يموت، حيث تعتبر الأم أول مصدر للشعور بالطمأنينة النفسية، ويعتبر القرآن الكريم من أهم مصادر الطمأنينة النفسية والأمن النفسي لدى الفرد.

الطمأنينة النفسية الهدف الأسمى للشرائع.

الطمأنينة النفسية في سياق القرآن الكريم

ورد لفظ الطمأنينة في ثلاثة عشر موضعا في القرآن الكريم في سياقات متقاربة وصيغ مختلفة (اطمأننتم، مطمئن، ليطمئن، اطمأن، مطمئنة، تطمئن، مطمئنين)، جميعها تدل على الراحة والهدوء وعدم الانزعاج والاضطراب والشعور بهدأة البال.

وبالتالي الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم هي ما تعترية النفوس من راحة واستقرار نتيجة حفظ آيات القرآن الكريم وتدبر معانيه، حيث إن كتاب الله عز وجل يوجه الإنسان إلى الطريق الصحيح ويرشده إلى السلوك السوي وبالتالي تستقيم حياته فيسعد قلبه وتطمئن نفسه ويشعر بالسعادة، لأن الإنسان المتدبر لآيات الله متيقن أنه لا يمكن أن يصيبه شر أو مكروه إلا بمشيئة الله سبحانه، كما يستخدم الصبر الناتج عن الإيمان بالله في مواجهة الاضطرابات و القلق والمخاوف وجميع الأمراض النفسية ، فعندها تطمئن النفس وتحدث السكينة وبالتالي يتحقق الأمن النفسي (آل محمد، 2012).

• بمعنى سكينة:

-قال تعالى : " قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَنَطْمَئِنَّ قُلُوبُنَا وَنَعْلَمَ أَنْ قَدْ صَدَقْتَنَا وَتَكُونَ عَلَيَّهَا مِنَ الشَّاهِدِينَ (المائدة، 113).

- قال تعالى : " وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ ۗ قَالَ أُولِمَ تُوْمِنُ ۗ قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قُلُوبِي " (البقرة، 260)

- قال تعالى : وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ ۗ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ " (الأنفال، 10)

-قال تعالى : " الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ " (الرعد، 28)

- قال تعالى : " وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ ۗ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ " (آل عمران، 126)

أبعاد الطمأنينة النفسية

لخص بن السايح (2018) أبعاد الطمأنينة النفسية فيما يلي:

- أبعاد أولية أساسية:

1- مشاعر الحب والتقبل وما ينتج عنها من علاقات المودة والرحمة مع الآخرين.

يعتبر حفظة القرآن الكريم من أكثر الناس الذين يشعرون بالتقبل والحب وذلك بما يتصفون به من أخلاق القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، حيث قال الرسول عليه الصلاة والسلام: " لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه "، وأيضاً أمر الله تعالى المسلمين في كتابه العزيز أن يتقبل كل منا الآخر بغض النظر عن معتقداتهم وديانتهم، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ إِن يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَاللَّهُ أَوْلَىٰ بِهِمَا فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىٰ أَنْ تَعْدِلُوا وَإِنْ تَلَوُّوا أَوْ تَعْرِضُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا) (النساء: 135).

2- الجماعة وشعور الانتماء اليها ومكانته فيها.

لا يستطيع الإنسان العيش بمفرده، فهو بحاجة الى الانتماء الى جماعة من الأفراد تجمعهم مصالح مشتركة يدعمهم ويدعمونه، يعطيهم ويأخذ منهم، يحميهم ويساعدونه ويستمد منهم مشاعر القوة والاتحاد، ويتعزز معنى الانتماء أيضاً عند حفظة القرآن الكريم بشكل أكبر فهناك كثير من الآيات القرآنية التي تدعو الى الانتماء، قال تعالى: "وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا" (آل عمران: 103).

3- الشعور بالسلامة والسلام.

أي البعد كل البعد عن المشاحنات وكل ما تحمله النفس من ضغينة وكره وأحقاد، وتوفير الشعور بالأمان والطمأنينة وهذا يتجلى عند حفظة القرآن الكريم حيث قال تعالى: "وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِّنْ غَلٍّ إِخْوَانًا عَلَىٰ سُرُرٍ مُّتَقَابِلِينَ" (الحجر: 47)

-أبعاد ثانوية فرعية:

1. إدراك الحياة والعالم الخارجي كبيئة تحتوي على العدالة والطمأنينة والسرور والكرامة وإدراك الآخرين بأنهم ودودين محبين وضرورة الاحترام المتبادل فيما بينهم.
2. تولد مشاعر الثقة والمحبة مع الآخرين وعدم التعصب والتسامح معهم وتوقع الأفضل والتفاؤل والأمل عند النظر الى المستقبل .
3. مشاعر السعادة والرضا العام عن النفس والحياة ومشاعر الاستقرار والبعد عن الصراعات وما يتبعها من ارتياح وهدوء.
4. الاهتمام بالآخرين الى جانب الاهتمام بالذات والشعور بالمسؤولية الاجتماعية إضافة إلى الانطلاق والتحرر.
5. الثقة بالذات وتقبلها والتسامح معها والشعور بأنه عنصر مفيد وفعال في الحياة مما يولد لديه مشاعر النجاح والقوة والقدرة على حل المشكلات وادارة الأزمات وما يتبعها من مشاعر الكفاءة والاقتدار.
6. المواجهة وعدم الهرب في شتى الأمور التي قد يتعرض لها وبالتالي التمتع بصحة نفسية جيدة بعيدا عن اي اضطرابات نفسية.

خصائص الطمأنينة النفسية

أولا: خصائص نفسية

قابلة للقياس، يعبر عنها في مستويات السيطرة الارادية او اللاإرادية للانفعالات. والتوتر والكبت وغيرها وهي تستند الى الطاقة النفسية.

ثانيا: معرفية فلسفية

وهي ما يتشكل لدينا من أفكارا معرفية فلسفية تشكل لدينا منظومة معرفية تقودنا وتعرفنا على طبيعة السلوك الذي نسلمه ونمطه، فالقيم الفلسفية التي نتبناها لها دور أساسي في تحديد

المشاعر حيث أن هناك فرق بين من يعطي الحياة قيمة ويعيشها بكل متغيراتها وبمن يراها لا قيمة لها وعبئاً عليه.

ثالثاً : اجتماعية

هذه الخاصية ترتبط بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد، حيث أن ظروف التنشئة الاجتماعية تختلف من مجتمع الى آخر فما يهدد الطمأنينة النفسية في مجتمع معين قد لا يكون عامل مهدد في مجتمع آخر.

رابعاً : كمية

أي أن مفهوم الطمأنينة النفسية مفهوماً كمياً يمكن قياسه ويظهر على شكل طاقة أو سلوك، مما يوفر من إمكانية التدخل العلمي سواء كان تدخل علاجي أو تشخيصي أو قياسي.

خامساً : إنسانية

الطمأنينة النفسية سمة إنسانية لا تعتمد على عمر أو جنس معين، وجودها يخلق إنسان مطمئن آمن وبالتالي منتج ومبدع (سعد، 1999).

معوقات تنمية الطمأنينة النفسية

- معوقات دينية: أن الفرد عندما يفتقر للقيم الدينية والروحانيات، وعندنا يبتعد كل البعد عن ذكر الله عز وجل وعبادته والالتزام بأوامره واجتنب نواهيه فإن ذلك يعد من المعوقات الأساسية التي تحول بينه وبين الشعور بالطمأنينة النفسية ويهيئ له ذلك فرصة لتولد مشاعر القلق والخوف والتعاسة، قال تعالى : "وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى" (طه:124).

- معوقات أسرية: إن الظروف الأسرية السيئة تهدد الأمن النفسي لدى الفرد، فعندما ينشأ الطفل في ظروف أسرية غير مستقرة والتي من المفترض أن تعتبر المصدر الأول للشعور بالأمان والطمأنينة النفسية فإن ذلك يؤدي إلى اختلال في الطمأنينة النفسية لديه.

- معوقات اقتصادية : عدم وجود مصدر دخل مستقر يجعل الفرد يعيش هو ومن يتولى مسؤوليته حياة كريمة، أو حتى توفر مصدر دخل قليل غير كافي، هذا كله يزعزع الطمأنينة النفسية لديه وتجعل منه فردا يعاني من مشاعر القلق الدائم والخوف من المستقبل.

-معوقات اجتماعية: شعور الفرد بأنه غير متقبل اجتماعيا وأنه مرفوض من المجتمع لأي سبب كان سواء لونه، جنسه، عرقه، آراء، معتقداته... وعدم تكوين علاقات مع الآخرين وتبادل مشاعر الحب والود والمساعدة فيما بينهم، كل ذلك من شأنه أن يقوده الى اختلال في الطمأنينة النفسية وبالتالي يعيق الأمن النفسي لديه.

معوقات سياسية : قد يحظى الإنسان بظروف خارجة عن إرادته وسيطرته، كالحروب والاعتقالات والقيود السياسية كل ذلك يخلف وراءه مشاعر خوف واضطراب وقلق وبالتالي لا طمأنينة نفسية، لما يترتب عليها من تفكك ودمار وعدم استقرار وغضب وظلم وقهر وغيرها.

النظريات المفسرة للطمأنينة النفسية

هناك العديد من النظريات التي تناولت الطمأنينة النفسية نذكر منها :

النظرية الإنسانية، نظرية هرمية الحاجات "ماسلو":

يرى ماسلو أن هناك مجموعة من الحاجات الأساسية التي يحتاجها الفرد ويسعى الى إشباعها، ومن ضمن الحاجات الأساسية والتي تحتل المرتبة الثانية في هرم ماسلو ألا وهي (احتياجات الأمان والطمأنينة النفسية)، ووجود الحاجة للأمن والطمأنينة النفسية قبل الحاجات الاجتماعية

وحاجات تقدير الذات إشارة من ماسلو على أنها تملوهم في الأهمية وأيضاً لا يمكن إشباعهم دون الوصول الى مشاعر الأمن والأمان النفسي.

ويرى ماسلو أن الطمأنينة النفسية هي شعور الفرد بالتقبل من الآخرين، وشعوره بأنه محبوب إضافة إلى مشاعر الانتماء وأن له مكانة في الجماعة، بعيداً عن مشاعر التهديد والخطر، ويرى أيضاً أن مفهوم الطمأنينة النفسية مرادف للصحة النفسية (حمزة، 2001).

ويؤكد ماسلو أن المناخ الأسري والظروف الأسرية المحيطة تلعب دوراً مهماً بإشباع الحاجات الأساسية لدى الطفل، فإذا كان ينعم بجو أسرياً مستقرراً فإن الحاجات الأساسية ستشبع لديه ولا سيما الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي، وإذا كان يفتقر للاستقرار في الأسرة ويعيش في جو أسري مضطرب فمما لا شك فيه أن الحاجات الأساسية لن تشبع عنده وسيسوده مشاعر القلق والاضطراب والخوف (الخضري، 2003).

مؤشرات الطمأنينة النفسية (الأمن النفسي) عند ماسلو :

أشار ماسلو الى 14 مؤشر للطمأنينة النفسية ذكرها عبد المجيد (2004) في الآتي:

- الشعور بتقبل الآخرين ومحبتهم.
- مشاعر الانتماء للوطن والجماعة.
- الشعور بالسلام والأمان بعيداً عن مشاعر الخوف والتهديد.
- القدرة على العيش في الحياة بسعادة وأخوة وإدراك الدفء فيها.
- إدراك البشري على أنهم خيرين بالطبع، ودودين ومحبين.
- تبادل مشاعر الحب والألفة والتسامح مع الآخرين بعيداً عن الضغينة والعداوية.
- توقع الأفضل دوماً والتفاؤل والظن الحسن.
- القناعة والرضا والميل نحو السعادة والفرح.

- الشعور بالاسترخاء والراحة بعيدا عن العصبية والصراخ.
- مشاعر المسؤولية وما يرافقها من عدم التمرکز حول الذات والتفاعل مع العالم ومشكلاته.
- حب الذات وتقبلها والتسامح معها.
- مشاعر القوة والشجاعة والقدرة على حل المشكلات بعيدا عن السيطرة على الآخرين.
- الصحة النفسية الجيدة عند مواجهة الواقع والخلو من الاضطرابات النفسية.
- البعد الاجتماعي في كونه عامل مهم من حيث تبادل علاقات طيبة مع الآخرين وودهم واحترامهم.

نظريات التحليل النفسي لإريكسون، سوليفان:

يعتبر إريكسون أن الطمأنينة النفسية تعد بمثابة حجر الأساس للشخصية السوية، ومنشأ الطمأنينة النفسية هو إشباع حاجات الطفل ورغباته الأساسية لا سيما مشاعر الحب والتقدير التي يكتسبها من والديه فتخلق لديه احساسا بالثقة والطمأنينة والأمان النفسي، وبالتالي يستطيع أن يرى العالم على أنه مكان آمن وأنه يستطيع الوثوق بكل من فيه، وهذه المشاعر تخلق منه فردا يسعى نحو الإنجاز والإبداع والنجاح، وتخلق لديه أيضا القدرة على مواجهة تحديات الحياة وما يعترضها من ضغوطات وصعوبات. والإنسان من وجهة نظر إريكسون يمر في ثماني مراحل، كل مرحلة تكون مبنية على حل الصراعات والصعوبات النفسية والاجتماعية السابقة وتعد المرحلة الأولى هي الثقة مقابل عدم الثقة وتكون في العام الأول من عمر الطفل فالخبرات التي يمر بها الطفل في هذه المرحلة هي التي تقرر ويحسم مع أيهما يكون و، فإذا كانت هذه الخبرات جيدة وإيجابية ممتعة ينحى الطفل منحى الثقة وبالتالي يتولد لديه مشاعر الثقة في العالم والأفراد المحيطين به وبالتالي يشعر بالطمأنينة والأمان النفسي، أما إذا كانت تلك الخبرات التي

يتعرض لها الطفل حزينة ومؤلمة وسلبية فسينحى هنا نحو عدم الثقة، وبالتالي تتولد لديه مشاعر القلق والخوف والخطر والتهديد (الريماوي، 2003).

وينظر الى سوليفان الى انه أول من صاغ نظرية في نمو الشخصية بعد سيجمون فرويد، الذي يرى أن الإنسان يكون نتيجة تفاعل الآخرين، وأن هناك هدفين يسعى لتحقيقهم في حياته وهما : إشباع حاجاته، والشعور بالأمن حيث يرى سوليفان أن معظم الاضطرابات والمشكلات النفسية تنشأ عند عدم الشعور بالطمأنينة النفسية والأمن الذي ينتج من مشاعر التقبل والانتماء (جلال، 1985).

أما أدلر وهو من أتباع علم النفس الفردي يرى أن مشاعر الدونية والتحقير التي تنشأ منذ الولادة سواء كانت لقصور عضوي أو معنوي كل ذلك من شأنه أن يؤدي إلى انعدام الطمأنينة النفسية والشعور بالأمن عند الفرد مما يدفعه إلى القيام بتعويض ذلك، وقد يكون ذلك التعويض إيجابياً (عن طريق بذل الجهد للوصول إلى أعلى مستوى) أو سلبياً (من خلال اتخاذ رداً فعل وسلوكيات سلبية لا يقبلها المجتمع، كالعنف مثلاً مما يؤدي إلى زيادة الاضطراب والقلق لديه) (الخشري، 2003).

نظرية الارتباط العاطفي، التعلق (بولبي):

يرى بولبي أن الفرد إذا فهم طبيعة العلاقة بين الأم وطفلها فهو حينها يستطيع فهم النمو، ويؤكد على أن الأساس في الطمأنينة النفسية عند الفرد هو تمتعه بصحة نفسية جيدة، وهي بدورها تجعل منه فرداً مندفعاً نحو الحياة، يثق بذاته وبغيره، يميل الى الاندماج مع الناس لا الانعزال عنهم، حيث ان الاطفال الذين يعانون من مشاكل في تكوين العلاقات مع الآخرين ويعجزون عن

تقديم الحب وتقبله يكون ذلك من وجهة نظر بولبي نتيجة عدم وجود اتصال قوي بالألم خلال مسيرة حياتهم وهذا بدوره يخل بالأمن النفسي لديهم (حجازي، 2000).

ثانياً: مفهوم التفكير الإيجابي

يعتبر التفكير الإيجابي الأساس المعرفي في التعامل مع جوانب وأمور الحياة بمختلف تحدياتها ومشكلاتها وما يعترضها من محن وصعاب، حيث أن التفكير الإيجابي لا يعتبر فقط وسيلة، بل هو طريقة لاستخراج الطاقات الكامنة والإمكانات المتوفرة من أجل العمل، ويعتبر أيضاً علاج يساعد على تحسين معنويات الفرد والحفاظ على صحة نفسية جيدة لديه (حجازي، 2012).

ويتميز حفظة القرآن الكريم بقدرة عالية على التفكير الإيجابي مقارنة بغيرهم، حيث أن كتاب الله عز وجل يتجلى بكثير من الآيات القرآنية التي تدعو نحو التفاؤل والتفكير الإيجابي عامة بعيداً عن الإحباط والتفكير السلبي في جميع الأوقات، ومن هذه الآيات قوله تعالى: "وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خيرٌ لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شرٌّ لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون" (سورة البقرة: 216)، "فإن مع العسر يسراً إن مع العسر يسراً" (الانشراح: 5-6)، وغيرها.

هناك العديد من تعاريف التفكير الإيجابي أهمها:

"هو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية ولتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية" (شهد، 2017، 4).

ويشير (Belching, 2012) إلى التفكير الإيجابي باعتباره نمط من التفكير يزيد من تقييم الفرد إيجابياً لذاته في ضوء إدراكه لفعاليتها في حل المشكلات .

ويعرفه (Williams, 2011) هو إدارة الفرد بشكل مدروس وواعي لانفعالاته وأفكاره ومعتقداته وحديثه وسلوكياته التي تؤدي بنسبة أكبر الى حدوث نتائج إيجابية لا سلبية.

ومن خلال هذه التعريفات وغيرها يمكن الاستنتاج أن التفكير الإيجابي هو الطريقة التي ينظر بها الفرد بطريقة ايجابية للأمور من خلال برمجة عقله اللاواعي عليها والذي بدوره يعطي أوامر لعقله الواعي بأن يرى الأشياء بطريقة ايجابية في شتى مجالات حياته مما ينعكس ايجابا على نجاحاته وسلوكياته ومعتقداته وإنجازاته. إلخ.

أهمية التفكير الإيجابي

تكمن أهمية التفكير الإيجابي في عدة أمور لخصها (سليمان، 2011) فيما يلي :

- طريقة لجذب المواقف الإيجابية، وكذلك بالنسبة للتفكير السلبي فإنه يجذب المواقف السلبية.
- يقوم التفكير الإيجابي على عمل تغيير جذري ايجابي للفرد يجريه داخل نفسه، وبالتالي ينعكس ايجابا على شخصيته وكافة نشاطاته.
- يساهم التفكير الإيجابي في إعداد الإنسان إعدادا جيدا حتى يواجه ظروف الحياة المختلفة التي قد تتشابك فيها المصالح وتزايد المطالب، مما يتيح له فرصة لاكتساب مهارات تساعده في التفكير الايجابي بحلول لشتى المشكلات التي قد تواجهه.
- هدف التفكير الإيجابي البناء والفعالية، فهو يبحث دوما عن الفائدة والقيمة، وهو تفكير بناء تجعل الفرد يصدر منه مقترحات علمية وملموسة مما يجعل الأشياء تعمل.

ملامح التفكير الإيجابي في القرآن الكريم (السر، 2014):

- أ) مظاهر عناية القرآن الكريم بالتفكير الإيجابي :
- التفكير مكانه العقل، والقرآن الكريم أعطى المكانة الكبرى للعقل لترسيخ العقيدة وقواعدها، فللعقيدة دور كبير في تحرير عقل الإنسان وتصحيح فكره. قال تعالى: "لا إكراه في الدين قد تبين الرشد من الغي" (البقرة:256) وهذا دليل في أن الله كرم الإنسان واحترم فكره ومشاعره وإرادته فعليه يعود أمر نفسه بما يملئ عليه فكره.

- أنه حث على التفكير، قال تعالى: "وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ يَنْفَكُرُونَ" (النحل: 44)

ب) مهارات التفكير الإيجابي المستنبطة من القرآن الكريم والمتوفرة عند حفظه القرآن الكريم :

1. حل المشكلات : يستطيع الفرد من خلال هذه المهارة أن يتدرب على التفكير بإيجابية وان يكتشف الحل بنفسه، من خلال إعطائه الفرصة لمعرفة خطئه وبالتالي تترسخ الفكرة لديه. ومن مظاهر اهتمام القرآن الكريم بهذه المهارة قوله تعالى: "وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِّنَ الْأَمْنِ أَوْ الْخَوْفِ أَدَّعَوْا بِهِ ۖ وَلَوْ رَدُّهُ إِلَى الرَّسُولِ وَإِلَى أُولِي الْأَمْرِ مِنْهُمْ لَعَلِمَهُ الَّذِينَ يَسْتَنْبِطُونَهُ مِنْهُمْ ۗ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ لَاتَّبَعْتُمُ الشَّيْطَانَ إِلَّا قَلِيلًا" (النساء، 83).
2. المقارنة : تعتبر المقارنة من مهارات التفكير الإيجابي الأساسية التي تساعد في تنظيم المعلومات وتطوير المعرفة، حيث تساعد الفرد في أن يفكر بمرونة ودقه في شيئين أو أكثر في نفس الوقت. أما ورودها في القرآن الكريم فقد كان في قوله تعالى "أَمَّنْ هُوَ قَانِئٌ أَنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ (الزمر: 9).
3. مهارة التخطيط :تساعد هذه المهارة على تنظيم الأفكار بتسلسل معقول وقد عرض القرآن الكريم أهمية التخطيط في قوله تعالى: "أَفَمَن يَمْشِي مُكِبًّا عَلَىٰ وَجْهِهِ أَهْدَىٰ أَمَّن يَمْشِي سَوِيًّا عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ" (الملك: 22).
4. مهارة طرح الأسئلة: لقد حث القرآن الكريم على سؤال العلماء بأمر الدين والدنيا فيما هو ضروري لحياة الإنسان وآخرته، قال تعالى "وَمَا أَرْسَلْنَا مِن قَبْلِكَ إِلَّا رِجَالًا نُّوحِي إِلَيْهِمْ ۗ فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ" (النحل: 34)

5. ترتيب الأولويات: وقد عني القرآن الكريم كثيرا بهذه المهارة ودعي الى ترتيب الأولويات كل حسب أهميته وقد بين أهمية ذلك وقال عزوجل: "إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصُّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ" (الأنفال:22)
6. مهارة الوصف: من المهارات التي استني بها القرآن الكريم دقة وصف الأشياء ومن أمثلة ذلك وصفه للجنة، قال تعالى: "مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ ۚ فِيهَا أَنْهَارٌ مِّن مَّاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِّن لَّبَنٍ لَّمْ يَتَغَيَّرَ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِّنْ خَمْرٍ لَّذَّةٍ لِّلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِّنْ عَسَلٍ مُّصَفًّى ۚ وَلَهُمْ فِيهَا مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ ۚ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ" (محمد:15)
7. مهارة التفسير: أي الاستيعاب والفهم، ولقد عني القرآن الكريم بهذه المهارة ومن الأمثلة على ذلك التفسير في بعض آيات سورة الكهف حيث قال تعالى: "فَانطَلَقَا حَتَّى إِذَا رَكَبَا فِي السَّفِينَةِ خَرَقَهَا ۚ قَالَ أَخَرَقْتَهَا لِتُغْرِقَ أَهْلَهَا لَقَدْ جِئْتَ شَيْئًا إِمْرًا" (الكهف:71) ثم يأتي التفسير في آيات لاحقة "أَمَّا السَّفِينَةُ فَكَانَتْ لِمَسَاكِينَ يَعْمَلُونَ فِي الْبَحْرِ فَأَرَدَتْ أَنْ أَعْيِبَهَا وَكَانَ وَرَاءَهُمْ مَلِكٌ يَأْخُذُ كُلَّ سَفِينَةٍ غَصْبًا" (الكهف:79)
8. مهارة التصنيف: أي جمع المتشابهات مع بعض وفصل الأشياء الغير متشابهة عن بعض نظرا لاختلاف. ويتجلى ذلك في القرآن الكريم في قوله تعالى: "وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِّن مَّاءٍ ۚ فَمِنْهُمْ مَّن يَمْشِي عَلَىٰ بَطْنِهِ وَمِنْهُمْ مَّن يَمْشِي عَلَىٰ رِجْلَيْنِ وَمِنْهُمْ مَّن يَمْشِي عَلَىٰ أَرْبَعٍ ۗ يَخْلُقُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ" (النور:45). وهنا تفصيل لأقسام الحيوانات منهم من يمشي على بطنه، رجلين، أربع، وهكذا..
9. المرونة: وهي عكس الجمود وهو تبني أفكار معينة وصعوبة الحياض عنها، فقد تتغير حسب ما تتدعي الحاجة إليها.

10. الحكم على الأشياء حسب معيار دقيق حيث قال تعالى: "وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ

وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ ۗ ذَٰلِكُمْ وَصَاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ" (الأنعام:153)

11. التثبت من صحة الأخبار :منعا من إيقاع الفتنة وتحقيقا للمصلحة العامة والخاصة، قال

تعالى: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا

عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ" (الحجرات:6)

12. الاستدلال العقلي: أي معرفة شيء نتيجة الاعتماد على معرفة شيء آخر مرتبط به ومن

الأمثلة على الاستدلال العقلي في القرآن الكريم ما جاء ردا على الكافرين في مسألة البعث

بعد الموت "أَوَلَمْ يَرَ الْإِنسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِن نُّطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُّبِينٌ * وَضَرَبَ لَنَا مَثَلًا

وَنَسِيَ خَلْقَهُ قَالَ مَنْ يُحْيِي الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ * قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ بِكُلِّ

خَلْقٍ عَلِيمٌ" (يس:77-79).

ومما لا شك فيه أن حفظة القرآن الكريم يمتلكون مهارات التفكير الإيجابي أكثر من غيرهم نظرا

لما وجدناه من اعتناء كتاب الله عزوجل بها وورودها في مواضع مختلفة.

اتجاهات التفكير الإيجابي

لخص السر (2014) اتجاهات التفكير الإيجابي كما يلي:

1. الاستقلالية في الرأي : إن القرآن الكريم يدعو الى الاستقلالية الفكرية المسترشدة بالوحيين

الكتاب والسنة ويرفض التبعية الفكرية والتقليد الأعمى، قال تعالى: "يَا دَاوُودُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً

فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ ۗ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ

عَن سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ(ص:26).

2. الانفتاح على خبرات الآخرين من خلال التعلم والنظر والتدبر وقد حث القرآن على ذلك وبين

أهمية ذلك حيث ان الانغلاق الفكري ينجم عنه فساد العقل، قال تعالى: "تَحْنُ أَعْلَمُ بِمَا

يَسْتَمِعُونَ بِهِ إِذْ يَسْتَمِعُونَ إِلَيْكَ وَإِذْ هُمْ نَجْوَىٰ إِذْ يَقُولُ الظَّالِمُونَ إِنَّا تَتَّبِعُونَ إِلَّا رَجُلًا
مَّنْحُورًا" (الإسراء: 47)

3. التفكير الناقد : وهي عملية تقويمية يحاسب بها الإنسان نفسه، فهو مسؤول عن أفعاله ومواقفه واتجاهاته، قال تعالى : " وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۗ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ" (يوسف: 53).

4. استعلاء التفكير . على القيم المادية: من أهم سمات الإسلام التوازن والاعتدال ولا سيما بين الروح والمادة، وقد ذكر ذلك في آيات عديدة منها قوله تعالى: "قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ ۗ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۗ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ" (الأعراف: 32).

فوائد التفكير الإيجابي :

للتفكير الإيجابي عدة فوائد وضحاها بن عوف (2017) بما يلي:

وهو سر الاداء العالي ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة، وهو الباعث على استنباط الافضل ويتعزز ذلك عند حفظة القرآن الكريم، ويساعد في اختيار قائمه اهداف الحياه الافضل الذي يساهم في تحقيق أهدافك، حيث ان التغيير الايجابي البناء الذي يحدث في نفسك له اثر نافع في شخصيه الفرد. "ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم"، ويساعد التفكير الايجابي أيضا في التخفيف من القلق والتوتر وطرد الافكار السلبية وجلب المواقف الإيجابية والشخص الذي يفكر ايجابيا يعتمد على نفسه وينظر نظرة تفاؤلية، والتفكير الايجابي يبحث عن القيمة والفائدة فهو تفكير بناء ويبعث التفاؤل والإيجابية والطاقة والقدرة عن الدفاع عن النفس.

صفات المفكر الإيجابي

يرى بركات (2016) أن هناك عشر سمات للمفكر الإيجابي:

التفاؤل، الحماس، الإيمان، التكامل، الشجاعة، الثقة، التصميم، الصبر، الهدوء، التركيز.

وترى الباحثة أن حفظة القرآن الكريم يتمتعون بهذه السمات أكثر من غيرهم وفيما يلي توضيح لكل سمة وكيف تتجلى عند حفظة القرآن الكريم :

-التفاؤل والحماس وتتجلى هذه السمة عند حفظة القرآن حيث أن من صفات المؤمنين أنهم متفائلون دوما قال تعالى "فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا" (الشرح:5) حيث يؤمنون ان اليسر قادم لا محالة مهما تعسرت الظروف واشتدت والحماس يعني التحريض الذاتي الايجابي المستمر وامتلاك اعلى مستويات الطاقة والمشاعر الإيجابية عند حافظ القرآن الكريم.

- الإيمان وهو الاعتقاد بالذات والآخريين وخير ما يكون عند حفظة القرآن الكريم الذين يؤمنون بالله وهذا الإيمان يبعث في نفوسهم الطمأنينة والتفاؤل قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ: إِنَّ أَصَابَتُهُ سَرَاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ. رواه مسلم. والتكامل اي الالتزام بشكل فردي بالانفتاح والعدل والعين والشرف وفق المعايير الشخصية ويكون بصفة أكبر عند حفظة القرآن.

- الشجاعة: أي القدرة على المغامرة وقهر اي مخاوف حتى ولو كانت النتائج غير مضمونة، وقد رغبت آيات القرآن الكريم كثيرا في سمة الشجاعة ودعت المؤمنين الى أن يكونوا شجعاء قال تعالى: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمُ الَّذِينَ كَفَرُوا زَحْفًا فَلَا تُولُوهُمُ الْأَدْبَارَ وَمَنْ يُؤَلِّمِهِمْ يَوْمَئِذٍ دُبرُهُ إِلَّا مُتَحَرِّفًا لَّقَاتِلٍ أَوْ مُتَحَيِّرًا إِلَىٰ فِتْنَةٍ فَفَدُ بَاءٌ بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ وَمَأْوَاهُ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ (الأنفال: 16). وبالتالي حفظة القرآن يتحلون بالشجاعة أكثر من غيرهم. والثقة والقناعة بإمكانيات وقدرات وطاقات المرء، فالإنسان لديه طاقات معينة قال تعالى: "لَا يَكُفُّ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ" (البقرة: 286) وهذه السمة تكون واضحة لدى حفظة القرآن الكريم.

- التصميم والصبر :أي الاصرار والمضي نحو الهدف. والصبر ف يعتبر أهل القرآن هم أكثر من يتمتعون بهذه السمة، حيث أن آيات القرآن الكريم تدعو دوما الى التحلي بالصبر والانتظار وعدم الاستعجال قال تعالى: " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ " (البقرة: 153)

- الهدوء والتركيز أي التحلي برباطة الجأش والتفكير ومواجهة تحديات الحياة اليومية وهذه الصفة يتصف بها أهل القرآن حيث يصفهم بقوله: "هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا"(الفتح:4). والتركيز هو الاهتمام الموجه نحو الأهداف الموضوعية وتحديد الأولويات وحفظ القرآن الكريم نصيب كبير من هذه الخصلة.

أساليب تعزيز التفكير الإيجابي

هناك أساليب لتعزيز التفكير الإيجابي عند حفظ القرآن الكريم:

1. التمسك بحبل الله والتوكل عليه في كل مواجهات وتحديات الحياة.
2. النظرة التفاؤلية ويتجلى ذلك في آيات عديدة في القرآن الكريم الاي تدعو الى التفاؤل قال تعالى "فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا" (الشرح:5).
3. تبسيط الحياة ، فالمؤمن يبذل قصارى جهده ويأخذ بالأسباب والنتائج بيد الله سبحانه وتعالى.
4. التذكر الدائم لنعم الله عز وجل ولا سيما عندما يقع الإنسان في مشكلة أو ابتلاء فعند تذكر النعم التي أنعمها الله عز وجل عليه فإن ذلك يجعله يصبر ويحتسب.
5. النظر الى الجانب الإيجابي وليس السلبي عند الآخرين: وبالتالي يمكننا التأثير على الآخرين وتعزيز الثقة لديهم.

6. حسن الخلق والمعاملة الحسنة واستعمال الكلمة الطيبة قال تعالى: "ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (فصلت:34)، وهذه دعوة للتعامل مع الآخرين بذوق وأخلاق عالية.

7. التركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة: مثل مساعدة الآخرين وحبهم وحب الخير لهم، ممارسة بعض الهوايات، تحقيق الأهداف، اتقان العمل، أداء العبادات... وغيرها.

8. أن لا نجعل المشاكل تسيطر علينا وبالكاد لا يوجد حياة تخلو من المشاكل ولكن تختلف طريقة تعامل الأفراد معها فمنهم من يجعلها تسيطر عليه ومنهم من يستطيع أن يتعامل معها ويحاول على إيجاد الحلول لها دون أن تملكه.

9. أن نستعمل في حياتنا الدعابة وروح النكتة حيث لها دور كبير في تحسين المزاج النفسي ولا سيما عند مواجهة المشكلات والمواقف الصعبة.

10. الجانب الرياضي : ويتضمن التمارين الرياضية التي من شأنها أن تحسن الصحة النفسية لدى الفرد وتجعله في مزاج نفسي جيد (بن عوف، 2017).

النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي:

تطرفت العديد من النظريات النفسية إلى التفكير الإيجابي نعرض منها:

نظرية التحكم العقلي الذاتي أو نظرية أساليب التفكير (Sternberg, 1988)

تقوم هذه النظرية على فكرة رئيسية ألة وهي: (أن الناس بحاجة الى أن يكتفوا أنفسهم عقليا، وطرقهم في تحقيق ذلك هي أساليب التفكير)، وهي من أحدث النظريات التي ظهرت بهدف تفسير أساليب التفكير، حيث ظهرت هذه النظرية بصورتها الأولى في 1988 باسم نظرية التحكم العقلي الذاتي ثم قام ستيرنبرج في عام 1990 بتغيير اسمها لنظافة أساليب التفكير، وظهرت بصورتها النهائية في عام 1997 (شهد، 2017).

نظرية آرون بيك (Aron Beck)

تقوم هذه النظرية على أن لكل فرد مجموعة من الأفكار والاعتقادات والتوقعات والمعاني عن ذاته وعن الآخرين وعن العالم المحيط به وهي تشكل بدورها الفلسفة الأساسية للفرد في الحياة، ويرى بيك أن الاستجابات الفكرية والوجدانية والسلوكية والاضطرابات النفسية للفرد تعتمد جميعها على معتقدات فكرية وأفكار سلبية خاطئة يبنها الفرد عن نفسه والآخرين والعالم من حوله ويجب اعتماد سياسة لتغيير هذه الأفكار من سلبية الى ايجابية من خلال إعادة تشكيل مدركاته حتى نتمكن من تغيير سلوكه (التفكير الإيجابي، 2014).

نظرية سيلجمان وآخرين (Seligman et al., 1988)

ترى هذه النظرية أن كلا من التشاؤم والتفاؤل عبارة عن أسلوبان في تفسير الأحداث وأسلوبان في التفكير، حيث أن طريقة تفسيرنا للأحداث تتوقف على الفكرة التي نكونها بشكل عام حول القيمة التي نعطيها لذواتنا ومدى الفرص المتاحة لنا في الحياة، وبناء على الخبرات التي نكتسبها ونمط التنشئة خاصتنا سواء كان يقوم على الحب والرعاية والتشجيع والاهتمام أو على التوبيخ والإهمال والحط من القدر والذات من الممكن أن نتعلم التفاؤل أو التشاؤم وبالتالي فإن الأسلوب التفاؤلي أو الأسلوب التشاؤمي هو أسلوب متعلم، وهنا فإنه من الممكن إعادة تعلمه واستبداله من خلال تدريبه، وأيضاً فإن للأفراد الحرية الكاملة في اختيار الطريقة التي يريدون أن يفكروا بها وبالتالي فهو يكتشف نقاط القوة لديه ويقوم على تطويرها واستعمال أساليب لإدارتها تجعله أكثر تحكما في مسارات وطرق تفكيره (الزهراني، 2005).

نظرية - قيادة المخ (Herman,1987)

ترى النظرية أن هناك أربعة أساليب للتفكير يتعامل بها الفرد مع العالم الخارجي وهي (العوضي، 2011):

1. الأسلوب المنطقي: يقوم على بناء قاعدة معرفية يستطيع الفرد من خلالها فهم ودمج العمليات والأنظمة المعرفية.

2. الأسلوب التنظيمي: يقوم بشكل أساسي على تنظيم الأنشطة وجدولتها ووضع أهداف والعمل لتحقيقها.

3. الأسلوب الاجتماعي: أي القدرة على الاتصال والتواصل مع الآخرين والتأثير بهم وفن أسلوب التعامل مع الآخر.

4. الأسلوب الابتكاري: يقوم على إيجاد البدائل واجتياز العقبات والإتيان بأفكار جديدة.

ثالثاً: مفهوم الرضا عن الحياة

يعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية المهمة لصحة نفسية جيدة حيث اهتمت به الدراسات اهتماماً شديداً ولا سيما في ظل الظروف الصعبة والتحديات اليومية التي نعيشها جميعاً، ويعكس الرضا عن الحياة اتجاهات الفرد ومشاعره وأحاسيسه ونظرتهم وخياراتهم لها.

لا يوجد انسان على وجه الأرض لا يبحث عن السعادة وأصل السعادة الرضا، بل يعتبر الرضا عن الحياة أعلى درجات السعادة، أن ترضى بما أنجزت وبما حققت وبما أنت عليه وبما ابتليت، ولذلك عندما تحدث الله عزوجل بماذا أنعم على الرسول عليه الصلاة والسلام قال عز وجل: "وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى" (الضحى:5) ولم يقل فتسعد وهذا دليل على أن الرضا أعم من

السعادة (فاضل، 2015).

يعرف أبو عبيد (2013) الرضا عن الحياة بأنه "حالة من التقبل والسعادة التي يبديها الفرد اتجاه نواحي الحياة وتتبع هذه الحالة من خلال رضا الفرد بما قسمه الله له وإيمانه بعدل الله" تعرف بسيوني (2011) الرضا عن الحياة بأنه قدرة الفرد على التكيف والتأقلم مع المشكلات والتحديات التي تواجهه والتي تؤثر في سعادته، وهو تقدير عام لنوعية حياته حسب المعايير التي انتقاها لنفسه.

بينما يرى كورف (Korf, 2006) أن الرضا عن الحياة هو مرادف للرفاهية، وهو إدراك ذاتي لكمية اشباع الفرد حاجاته الأساسية إضافة إلى إدراكه لنوعية حياته خلال الخبرات الحياتية التي يمر بها.

من خلال التعريفات السابقة وغيرها من التعريفات التي تم الاطلاع عليها في دراسات عديدة نحو الرضا عن الحياة، يمكن الاستنتاج أن الرضا عن الحياة هو شعور إيجابي يحصل عليه الفرد من خلال ما يمتلكه من أفكار وقناعات ايجابية نحو الحياة، تجعل منه فردا قادرا على مواجهة أغلب المشكلات والتحديات اليومية التي قد تواجهه ويتجلى هذا المفهوم عند المؤمنين بالله عزوجل فهم يرضون بما كتبه الله لهم ايمانا منهم بعدله سبحانه وبما كتبه لهم ولذلك لا بد من حفظه القرآن الكريم أن يتمتعون بدرجة عالية من شعور الرضا عن الحياة.

العوامل المساعدة في تحقيق الرضا عن الحياة (المالكي، 2011)

- التمتع بالحاجات الأساسية من مسكن جيد، غذاء، مصدر دخل، مستقبل آمن.
- التمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة أي خالية من أي اضطراب توتر وقلق وغيرها من الأمراض الأخرى.
- وجود جو أسري جيد مفعم بالحب والطاقة والرعاية والتفاهم والاهتمام.
- وجود شريك جيد في الحياة.

- المشاركة في الأنشطة التفريرية والتروية التي تساهم في التخفيف من ضغوطات الحياة.

أبعاد الرضا عن الحياة :

وضح أبو عبيد (2013) أبعاد الرضا عن الحياة فيما يلي:

1. السعادة : وهي شعور إيجابي ومطلب يحتاجه كل فرد وكما ذكرنا فإن الرضا أصل السعادة فهي مفتاح الرضا عن الحياة وحفظه القرآن الكريم وعدهم الله عزوجل بتحصيل السعادة في الدنيا والآخرة قال الله تعالى في سورة يونس: ﴿لِيَأْتِيَهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ ﴿٥٧﴾ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ}.

2. تكوين علاقات اجتماعية ناجحة :فالإنسان عندما يكون ناجح في حياته وفي علاقاته مع الآخرين يكون أكثر تقبلت له ورضا عنها حيث يكون مشارك في جميع الأنشطة الاجتماعية والشخص الذي ينجح في تكوين علاقات اجتماعية جيدة هو شخص سوي نفسيا بالطبع وحفظه القرآن الكريم يتمتعون بصحة نفسية جيدة، ولقد حث القرآن الكريم على مراعاة العلاقة مع المجتمع باعتبار أن تماسك المجتمع وتوحده سبيل للقوة والعزة والمنعة، فقال تعالى :الَّذِينَ يَرِثُونَ الْيَتَامَى وَالْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِِِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُؤْمِنِينَ بَعَثَهُمْ إِذَا عَاهَدُوا ۗ وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ (البقرة، 177)

3. التقدير الاجتماعي : التقدير الاجتماعي يتضمن منحيين لا يمكن أن يتم دونهما أو بأحد دون الآخر ألا وهم تقدير الفرد لذاته، وتقدير الآخرين له، فعندما يحظى الفرد بالتقدير الاجتماعي

يتحسن مفهوم الذات لديه وبالتالي يفتتح بنفسه وبتقدير الآخرين له فيصل الى شعور الرضا عن الحياة.

4.الطمأنينة : ويتجلى هذا البعد عند حفظة القرآن الكريم فهم يتصفون بمشاعر الطمأنينة والسكينة حيث وصف الله جل جلاله النفس المؤمنة بالنفس المطمئنة قال تعالى: "يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ" (الفجر:27)، والطمأنينة مقرونة بالعمل الصالح والإيمان وأحب الأعمال الى الله عزوجل حفظ كتابه وبالتالي يكرمهم بالطمأنينة والراحة النفسية وهذه المشاعر تنعكس على الرضا عن الحياة.

5.الرضا المادي (الرضا عن الحياة الاقتصادية): كلما كان دخل الفرد جيد ومستقر ولا يضطره الى ان يحتاج غير كلما كان رضاه عن حياته الاقتصادية جيد وبالتالي يكون لديه رضى على حياته والمؤمن يرضى بما قسمه الله من رزق يقول رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (وَأَرْضَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ أَغْنَى النَّاسِ) [رواه أحمد والترمذي]، والله سبحانه وعد المؤمنين المستغفرين بالرزق الوفير حيث قال عز وجل: "قُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (آية 10) يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا (11). وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيَبِينْ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا (آية 12) (نوح:10_12) وبالتالي فإن المؤمنين حافظين كتاب الله ينعمون بالرضا المادي الذي ينعكس على رضاهم عن حياتهم.

6.الرضا عن الحياة الصحية: اذا كان الفرد يتمتع بصحة عامة جيدة فهو بالتالي قادرا على مواجهة تحديات الحياه وصعوباتها وما يعترضها من مشكلات وهو يبذل الجهد لتحقيق طموحه وهدفه وينعكس هذا جميعه في تأثيره عن رضاه عن حياته.

7.الرضا الديني: فالتقرب من الله عزوجل يزيد من السعادة والشعور بالراحة والأمان والاستقرار وهناك كثير من الآيات التي ربطت بين الإيمان والرضا عن الحياة، حيث أن الشخص المتدين

الحافظ لكتاب الله يكون أكثر طمأنينة وأقل خوفا من المستقبل مقبلا على الحياة راض بها، قال تعالى: **قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (التوبة: 51)** وقوة الإيمان وحفظ القرآن من أهم بواعث الرضا عن الحياة لأنه من أَرْضَى الله بحفظ كتابه رضيه الله وأرضاه بالدنيا والآخرة، والفرد عندما يتمتع بقوة ايمان جيدة فهو بالتالي يعطي للحياة معنى ويكون مطمئنا لا يخشى العواقب والتحديات فهو يقاوم بما يستطيع ثم يسلم أمره لله عزوجل.

محددات الشعور بالرضا عن الحياة

لخصها شقورة فيما يلي:

1. تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا : الظروف تؤثر بالطبع على الشعور في الرضا فالأفراد الذين ينعمون بحياة مستقرة وناجحة مع أزواجهم وأسرهم وفي حياتهم بالكاد لديهم رضا حياتي والأفراد الذين يعانون من ظروف حياتية صعبة نادرا ما يتوفر لديهم هذا الشعور .
2. خبرة الأحداث السارة: فإن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية جيدة يزيد من مستوى الرضى عن الحياة لديهم.
3. الطموح والإنجاز : كلما اقترب الأفراد من طموحه وانجازاتهم أو حققوها يكون مستوى الرضا الحياتي لديهم أعلى والعكس صحيح.
4. المقارنة مع الآخرين: قد تكون التقديرات الذاتية للشعور عن الرضا عن الحياة مقرونة بالمقارنة مع الاخرين (شقورة، 2012).

النظريات المفسرة للرضا عن الحياة

هناك العديد من نظريات الرضا عن الحياة نذكر بعضها منها :

نظرية التكيف أو التعود (Adaptation Theory)

ملخص هذه النظرية يكمن في فرضية أن الأفراد لا يتكيفون بنفس الطريقة مع الأحداث المحيطة، وأيضاً يختلفون في تصرفاتهم تجاه الأحداث الجديدة وذلك يعود إلى نمط شخصيتهم وأهدافهم وردود أفعالهم، ولكن نتيجة التأقلم مع الأحداث مع مرور الوقت نراهم يعودون الى النقطة التي كانوا عليها ما قبل وقوع الأحداث (Rahtz, et al., 2000).

نظرية المواقف Situational Theory :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يرضا على حياته عندما يعيش في ظروف حياتية جيدة ويتمتع بمشاعر الأمن والسلام وتحقيق الأهداف والانجازات والطموح، فإذا توفر للفرد زوج جيد، أسرة ناجحة، عمل ممتاز، ودخل مستقر، وصحة جيدة فهو يتمتع بصحة نفسية جيدة ايجابية وبالتالي رضا عن الحياة (مرسي، 2000).

نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز Ambi-mentieveTheory Gap Ach

ترتبط هذه النظرية الرضا عن الحياة بتحقيق الطموح او عندما يكون الفرد قريب منها، أما عندما تكون طموحاته أعلى من قدراته وإمكانياته فلا يستطيع الوصول اليها فهو لا يرضى عن ذاته ولا عن حياته بل يكون في تدمر دائم عن الحياة، ويدعو أصحاب هذه النظرية الى اختيار طموحات تتناسب مع القدرات والامكانيات حتى يستطيعوا تحقيقها ويشعروا بالإنجاز والسعادة والكفاءة وبالتالي يشعر بالرضا عن نفسه وحياته (مرسي، 2000).

نظرية القيم والأهداف والمعاني Values, Goals and Meanings Theory

يشعر الفرد بالرضا عن حياته عند تحقيق أهدافه، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف الأهداف لدى الأفراد ودرجة أهمية هذه الأهداف بالنسبة لديهم حسب القيم السائدة في المجتمع الذي يعيشون فيه، فالأفراد الذين يدرسون حقيقة أهدافهم وأهميتها ويحققونها لديهم رضا حياتي أعلى من أولئك الذين لا يدرسون حقيقة أهدافهم مما يؤدي إلى فشلهم في تحقيقها وبالتالي الشعور بعدم الرضا، وتحقيق الأهداف يعتمد على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الفرد (سليمان، 2003).

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات السابقة التي تناولت الطمأنينة النفسية

هدفت دراسة بلعسله (2020) الى التعرف على مستوى الطموح وعلاقته بالطمأنينة النفسية، مستخدمة المنهج الوصفي، وأجريت على عينة قوامها 158 تلميذ وتلميذة من المستوى الثانوي، واستخدمت مقياس الطمأنينة النفسية الذي قام بتقنيه "الدليم وآخرون " عام(1993) ومقياس مستوى الطموح من اعداد امال عبد السميع باظه (2004)، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة وجود علاقة طردية بين مستوى الطموح والطمأنينة النفسية لدى أفراد عينة تلاميذ المستوى الثانوي، بحيث كلما ارتفع مستوى الطمأنينة النفسية لدى التلاميذ ارتفع مستوى الطموح لديهم، وكلما انخفض مستوى الطمأنينة النفسية لديهم انخفض مستوى الطموح. وتوصلت أيضا الى عدم وجود فروق بين الجنسين في متوسط مستوى الطمأنينة النفسية ومتوسط مستوى الطموح.

وهدفت دراسة عون وبورز (2018) علاقة تقدير الذات بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين في ظل بعض المتغيرات دراسة ميدانية بجامعة الجلفة و الاغواط، كما هدفت الى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين وأيضا معرفة ما إذا كان متغير الجنس له أثر على الطمأنينة النفسية، وأجريت الدراسة على عينة قوامها العينة (390) طالب وطالبة جامعيين بواقع (209) طالبة و(181) طالب، وكانت أدوات الدراسة المستخدمة: مقياس تقدير الذات لبشير معمريه ومقياس الطمأنينة للدليم، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والطمأنينة النفسية لدى الطلبة و يؤثر تفاعل النوع مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية و لا يؤثر تفاعل السن مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية. وأيضا لا يؤثر

تفاعل التخصص مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية وأخيرا يؤثر تفاعل نوع الجامعة مع تقدير الذات في الطمأنينة النفسية.

كما هدفت دراسة مسعودة (2018) إلى التعرف على دور القرآن الكريم في تحقيق الأمن النفسي، وكانت نتائج الدراسة متمثلة في أن كتاب الله كتاب الله يوجه الإنسان إلى الطريق السليم ويرشده إلى سلوك السوي الذي يجب الاقتداء به، وبالتالي يسعد قلبه وتطمئن نفسه ويشعر بالسعادة، لأن الإنسان مدرك أنه لا يمكن أن يصيبه شر أو أذى إلا بمشيئة الخالق سبحانه، كما يواجه القلق والمخاوف وجميع الأمراض النفسية بالصبر النابع مع قوة الإيمان، فعندها تطمئن النفس وتحدث السكينة و يتحقق الأمن النفسي.

وأجرت أبو هدروس والفرا (2017) دراسة هدفت الى معرفة ما إذا كانت الطمأنينة النفسية متغيراً وسيطاً في علاقة الانتماء الوطني بكلٍ من التضحية وسلوك حماية الذات، حيث قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي التنبؤي، وأجريت الدراسة على عينة مقدارها (265) حافظاً للقرآن الكريم، واستخدمت الباحثة مجموعة من أدوات الدراسة متمثلة في ربع مقاييس من إعدادها و هي: مقياس الانتماء الوطني ومقياس الطمأنينة النفسية ومقياس التضحية ومقياس سلوك حماية الذات، وأوضحت نتائج الدراسة متغير الطمأنينة النفسية يلعب دور الوسيط في العلاقة بين الانتماء الوطني وكلٍ من التضحية وسلوك حماية الذات كلٌ على حده، وكان هذا التوسط جزئياً.

وأما لبوازدة (2016) فأجريت دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوطات النفسية والطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، حيث قامت باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وأجريت على عينة قوامها (196) طالبة و(149) طالب، يدرسون بجامعة الجزائر، وتم استخدام مجموعة من الأدوات متمثلة في مقياسين وهما : مقياس الضغوط النفسية، ومقياس للطمأنينة النفسية،

وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس ومكان الإقامة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تبعاً لمتغيري الجنس ومكان الإقامة- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الطمأنينة النفسية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

وهدفت دراسة الغامدي (2016) إلى التعرف على العلاقة بين كل من الأمن النفسي وجودة الحياة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن ، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة من كلية التربية بجامعة الدمام ، وكانت الأدوات المستخدمة في الدراسة: مقياس الأمن النفسي إعداد الدليم وآخرون (1993)، ومقياس جودة الحياة إعداد: محمود منسي، علي كاظم (2006)، وأوضحت نتائج الدراسة تمتع طلبة جامعة الدمام بمستوى عالي من الأمن النفسي وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الأمن لصالح الذكور ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين مستوى الأمن النفسي ومستوى جودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام .

كما هدفت دراسة السيد أحمد (2013) إلى التعرف على الطمأنينة النفسية لدى دراسات القرآن الكريم بخلوة النيلين، مستخدماً المنهج المسحي الارتباطي في ذلك، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 120 دارسة للقرآن بخلوة النيلين، وقام الباحث باستخدام مقياس الطمأنينة النفسية كأداة لجمع البيانات قام بناؤه، وأوضحت النتائج ارتفاع السمة العامة للطمأنينة ووجود علاقة ارتباطية طردية بين الطمأنينة وكل من العمر فترة الالتحاق بالخلوة وعدد الأجزاء المحفوظة من القرآن الكريم.

كما هدفت دراسة الحفاوي (2005) إلى عمل مقارنة بين عينات من طلاب وطالبات التعليم الديني من حيث نوع التعليم (أزهري - غير أزهري) والجنس والاختلاط، والتخصص في درجة الطمأنينة النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (630) طالباً وطالبة من طلبة المراحل الإعدادية والثانوية والجامعية. واستخدم الباحث مجموعة من أدوات الدراسة المتمثلة في: اختبار ماسلو للشعور بالطمأنينة وعدمه واختبار تفهم الموضوع من إعداد مورجان وموراي، وأوضحت نتائج الدراسة: الى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في درجة الطمأنينة الانفعالية لصالح الذكور. ووجود فروق دالة في درجة الطمأنينة النفسية بين الطلبة الأزهريين وغير الأزهريين لصالح الأزهريين. وعدم وجود فروق بين طلبة وطالبات الأدبي والعلمي في درجة الطمأنينة الانفعالية. وأن هناك فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي الطمأنينة الانفعالية في استجاباتهم على اختبار تفهم الموضوع لصالح مرتفعي الطمأنينة الانفعالية.

وهدف دراسة رشيد (2004) إلى تكوين برنامج إرشادي لتنمية الطمأنينة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من مجموعة تجريبية (15) طالب، ومجموعة ضابطة (15) طالب، وكانت أدوات الدراسة المستخدمة: مقياس الطمأنينة النفسية من إعداد الباحث، وأوضحت نتائج الدراسة أن طلاب العينتين يعانون من مشكلات اجتماعية متعددة تسببت في خلق الحاجة لديهم إلى الطمأنينة النفسية كما عكسته مظاهر القلق والخوف غير المبرر وضعف الثقة بالذات ونقص مهارات الاتصال والتواصل ولكن بعد تطبيق البرنامج كان هناك ارتفاع لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس الطمأنينة النفسية.

كما هدفت دراسة كرنز وآخرين (Kerns, et al., 2001) الى الوقوف على إدراك الطمأنينة النفسية لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة والشعور بالوحدة النفسية وقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من الأطفال بلغ عددها (76) منهم (46) طفل، و(30) طفلة من الصف

الخامس إلى الصف الثامن باستخدام أدوات الشعور بالطمأنينة النفسية والشعور بالوحدة النفسية، وأوضحت النتائج إلى وجود ارتباط دال سالب بين الشعور بالطمأنينة النفسية والشعور بالوحدة النفسية، كما بينت النتائج إلى أن الأطفال الذين يتمتعون بالطمأنينة النفسية كانوا أكثر إدراكاً للتحكم ولديهم نظرة إيجابية نحو ذاتهم ونحو الآخرين ونحو العالم، أما الذين يشعرون بانخفاض الطمأنينة النفسية فهم أكثر قلقاً من المواقف الاجتماعية ونظرتهم سلبية لذواتهم وللعالم وللآخرين.

وأجرى أبو بكر (1999) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين القيم الدينية والطمأنينة النفسية لدى الطلاب، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (560) طالب يتراوح أعمارهم من سن (15) سنة إلى (19) سنة وقد أوضحت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الالتزام بالقيم الدينية والطمأنينة النفسية، كما بينت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات على مقياس الطمأنينة النفسية تعزى إلى مستوى الالتزام بالقيم الدينية لصالح الملتزمين بالقيم الدينية.

وأجرى العتوم (1997) دراسة هدفت التعرف على أثر سماع القرآن الكريم على الطمأنينة النفسي، حيث قامت باستخدام المنهج التجريبي وأجريت على عينة مكونة من (130) طالبة في سن يتراوح بين (10) سنوات و(18) سنة، واستخدم الباحث مجموعة من الأدوات متمثلة في: مقياس القيم الإسلامية، ومقياس للطمأنينة النفسية من إعداد الباحث. وتعتبر أهم النتائج التي توصلت لها هذه الدراسة أن هناك أثر لسماع القرآن الكريم على مستوى الطمأنينة النفسية.

كما هدفت دراسة الجميلي (2001) الكشف عن طبيعة العلاقة بين الالتزام الديني والطمأنينة النفسية لدى طلبة المدارس والجامعات في ضوء بعض المتغيرات. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (355) طالب وطالبة تم اختيارهم من خلال الطريقة الطبقيّة العشوائية حيث

استخدم الباحث خلالها مجموعة من الأدوات متمثلة في مقياس الالتزام الديني الذي قام بإعداده، ومقياس الطمأنينة النفسية من منظور إسلامي والذي قام الباحث بإعداده أيضا، كما استخدم العديد من الأساليب الإحصائية في دراسته كان من بينها اختبارات للفروق بين المتوسطات ومعامل ارتباط بيرسون. وقد أوضحت النتائج : وجود علاقة ارتباطية قوية بين مستوى الالتزام الديني والطمأنينة النفسية لدى الطلبة، وعدم وجود فروق دالة في الطمأنينة النفسية والالتزام الديني تعزى لكل من متغير الجنس والتخصص.

ثانيا : الدراسات السابقة التي تناولت التفكير الإيجابي

هدفت دراسة صالح (2020) الى معرفة أساليب المناقشة الجماعية وكيفية استخدامها وتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب الخدمة الاجتماعية خاصة مهارتي حل المشكلة وتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين وذلك من خلال ممارسة برنامج للتدخل المهني ، وقامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي واستخدام مجموعة من الأدوات في بحثها تتمثل في : مقياس التفكير الإيجابي التي قامت بإعداده، الاجتماعات الدورية مع اعضاء الجماعة التجريبية، التقارير الدورية، الملاحظة البسيطة ، الاجتماعات الاشرافية الفردية. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من مجموعة تجريبية من 12 طالب من طلاب التدريب الميداني بالفرة الثالثة تم اختيارهم بعد التأكد من احتياجهم إلى تنمية التفكير الإيجابي لديهم عن طريق نتائج القياس القبلي للمقياس ، وأوضحت نتائج الدراسة فعالية برنامج التدخل المهني الذي وضعت الباحثة لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب وخاصة مهارتي حل المشكلة وتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

وهدفت دراسة السلمي (2020) الى التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي عند طلاب جامعة أم القرى ، وقد طبقت هذه الدراسة على طلاب جامعة أم القرى في مكة المكرمة وقام الباحث باستخدام أدوات في دراسته منها مقياس التفكير الإيجابي ومقياس جودة الحياة

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين درجات التفكير الإيجابي بأبعادها العشرة ودرجات جودة الحياة بأبعادها السبعة عند طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

كما هدفت دراسة خصاونة (2020) إلى معرفة مستوى التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي عند طلبة جامعة اليرموك، وقامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي المسحي الارتباطي، واستخدمت في دراستها أداتان تتمثل في مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد جارنيفسكي وكرايچ (Garnefski & Kraaij, 2007)، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد إنجرام وويسكني، والمرتجم من الوقاد (2012)، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (986) طالب وطالبة من جامعة اليرموك، وأوضحت نتائج الدراسة ان مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة ككل جاء بمستوى تقييم متوسط، وأن مستوى التفكير الإيجابي جاء بمستوى تقييم متوسط، كما بينت النتائج الى عدم وجود فرق بين مستوى التنظيم الانفعالي، ومستوى التفكير الإيجابي تبعاً لاختلاف متغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية، ووجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى الطلبة.

أما دراسة جورجي (2020) فهذفت إلى الكشف عن التفكير الايجابي وعلاقته بالإحباط الأكاديمي عند طلاب المرحلة الثانوية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي في دراستها، واستخدمت أيضاً مجموعة من الأدوات تمثلت في: استمارة بيانات أولية (إعداد: الباحثة)، مقياس الإحباط الأكاديمي (Anu Jose Vengel, 2014) (ترجمة الباحثة)، مقياس التفكير الإيجابي (عبد الستار إبراهيم، 2011)، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة متوسط العمر الزمني (18) عاماً قسمت العينة الى (50) طالب، (50) طالبة، كما أوضحت نتائج الدراسة بأن هناك علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والإحباط الأكاديمي عند

طلاب المرحلة الثانوية، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب المرحلة الثانوية على مقياس التفكير الإيجابي، وأيضاً لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلاب المرحلة الثانوية على مقياس الإحباط الأكاديمي، كما بينت الدراسة أن بعض أبعاد التفكير الإيجابي دون غيرها تنبئ بالإحباط الأكاديمي عند طلاب المرحلة الثانوية.

وقام جلجل (2020) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية والتفكير الإيجابي عند طلاب الجامعة، وتبنت الدراسة المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (300) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثانية للتربية الخاصة بكلية التربية من جامعة كفر الشيخ وكانت أعمارهم تتراوح بين (18-20)، واستخدمت الدراسة أداتان وهما: مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية (Costa & Mc Crae, 1992)، تعريب/ بدر محمد الأنصاري (2002)، ومقياس التفكير الإيجابي (عبدالستار إبراهيم، 2010)، وأوضحت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وعوامل الشخصية التالية: الانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية ويقظة الضمير، في حين أن العلاقة سلبية بين التفكير الإيجابي والعصابية لدى طلاب الجامعة.

كما قام عودة (2020) بدراسة هدفت إلى الكشف عن التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات جامعة القادسية وأيضاً الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية على مستوى المرحلة الدراسية (ثانية - رابعة) والتخصص (علمي - انساني)، وقامت الباحثة باستخدام مقياس مستوى التفكير الإيجابي لـ(مصدمه، 2013) لطلبة كلية التربية، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (105) طالبة، وأوضحت نتائج الدراسة بأن طالبات كلية التربية تتمتع بالتفكير الإيجابي وبينت أنه لا

يوجد فروق ذات دلالة احصائية في التفكير الايجابي عند طالبات كلية التربية للبنات على مستوى المرحلة الدراسية والقسم.

وأما دراسة عشاوي (2018) فهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الايجابي و كل من التفاؤل وتقدير الذات، وقامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي، واستخدمت مجموعة من الأدوات في بحثها تتمثل في: مقياس التفكير الإيجابي المعد من قبل فيفيان أحمد فؤاد، ومقياس التفاؤل من إعداد أحمد عبد الخالق، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج المترجم من قبل ممدوحة سلامة، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (300) من الذكور و (260) من الإناث من طلبة جامعة حلوان، وأوضحت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطات دالة بين متغيرات الدراسة بعضها ببعض، ولا يوجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الدرجات، وبينت أيضا أن كل من متغيرات التفاؤل وتقدير الذات ينبؤون بالتفكير الإيجابي.

وأجرى عبد الرازق (2018) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي عند طالبات الجامعة، وأيضا معرفة القدرة التنبؤية لعادات العقل بالتفكير الإيجابي عند طالبات الجامعة أنفسهم، واستخدمت الباحثة منهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، واستخدمت أيضا أداتان للبحث: مقياس عادات العقل، ومقياس التفكير الإيجابي من إعدادها، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (433) طالبة من طالبات الجامعة منهن (233) طالبة بكلية التربية و(200) طالبة بكلية العلوم، وأوضحت نتائج الدراسة وجود بعض عادات العقل لدى طالبات الجامعة حيث كانت العادة العقلية تحتل المرتبة الأولى، بينما عادة التفكير وراء المعرفي احتلت المرتبة الأخيرة بين عادات العقل. وبينت النتائج أن هناك اختلاف في ترتيب عادات العقل لدى أفراد عينة الدراسة يعود لاختلاف متغير التخصص وبينت أيضا أن هناك مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي عند أفراد العينة، كما أظهرت أن بعد التفاؤل والتوقعات الإيجابية حاز على المرتبة

الأولى عند أفراد العينة بينما جاء بعد الضبط الانفعالي في المرتبة الأخيرة بين أبعاد التفكير الإيجابي، كما بينت النتائج أن هناك اختلاف في ترتيب أبعاد مقياس التفكير الإيجابي عند أفراد العينة وذلك باختلاف متغير التخصص (علمي - انساني) كما أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية دالة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي، كما وبينت قدرة عادات العقل في التنبؤ بالتفكير الإيجابي ومعظم أبعاده لدى طالبات الجامعة .

كما أجرى الشمري (2018) دراسة هدفت الى الكشف عن التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة. وقام الباحث باستخدام مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (378) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة المتوسطة في قضاء بعقوبة في العراق. وأوضحت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة موجبة ضعيفة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة.

وهدف دراسة اسليم (2017) الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات، كما هدفت ايضا الى التعرف إلى العلاقة بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي. واستخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس التنظيم الانفعالي. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (364) خريجا وخريجة من خريجي الجامعات الفلسطينية في فلسطين. و أوضحت نتائج الدراسة أن التفكير الإيجابي جاء بمستوى متوسط، وأن التنظيم الانفعالي جاء بمستوى مرتفع، وهناك علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، كما بينت النتائج عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغيري الجنس والجامعة، وعدم وجود فروق في التفكير الإيجابي تعزى لدخل الأسرة باستثناء بعد الرضا عن الحياة، وكانت الفروق بين الأسر التي دخلها أقل من (1500) شيكل، و الأسر التي دخلها

(2500) شيكل فأكثر، لصالح الأسر التي دخلها (2500) شيكل فأكثر، وعدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير دخل الأسرة.

وقام الطملاوي (2017) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والضغط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وأيضاً معرفة فيما كان هنالك فروق في مستوى التفكير الإيجابي ترجع لمتغير الجنس وأيضاً وجود فروق في مستوى الضغط المدرسية يرجع لمتغير الجنس، وكان المنهج المستخدم في الدراسة المنهج الوصفي والمقارن، والأدوات المستخدمة: مقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحث، ومقياس الضغط المدرسية إعداد (سعاد محمد عبد الغنى 1998)، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (50) من الطلاب من الجنسين (21) من الذكور و (29) من الإناث وكانت أعمارهم تتراوح بين (17- 18)، وأوضحت النتائج بأن هناك ارتباط سالب دال إحصائياً بين التفكير الإيجابي والضغط المدرسية لدى الطلاب. وأيضاً هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث تعزى لصالح الإناث، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط المدرسية بين الذكور والإناث تعزى لصالح الذكور.

وهدف دراسة الموسوي (2016) إلى الكشف عن مستوى التدفق النفسي لدى طلبة الجامعة ومستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة ومعرفة الفروق في التدفق النفسي تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص لدى طلبة الجامعة، وتم اعتماد المنهج الوصفي وكانت أدوات الدراسة المستخدمة: مقياس التدفق النفسي التي قاموا ببنائه و مقياس (منشد، 2013) المستند الى نظرية سيلجمان (1998, eligmanS)، وأوضحت النتائج وجود تدفق نفسي وتفكير ايجابي عند طلبة الجامعة، كما بينت بأن هناك فروقا ذات دلالة احصائية في التدفق النفسي عند مستوى (0,05) تبعاً لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي، وأظهرت بأن هناك فروق

ذات دلالة احصائية في التدفق النفسي تبعاً لمتغير التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة وباتجاه التفكير الايجابي العالي.

وأجرى سدخان (2015) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعة ، تم اعتماد المنهج الوصفي في هذه الدراسة ، واستخدام مجموعة من الأدوات : مقياس التفكير الإيجابي ، ومقياس القدرة على حل المشكلات ، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من 144 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ومن كلا التخصصين ، وأوضحت النتائج أن طلبة الجامعة يوجد عندهم تفكير ايجابي وقدرة على حل المشكلات بشكل عام ، وأن هناك علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات ، وهناك فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي و القدرة على حل المشكلات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) يعزى لصالح الذكور، ولا توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير التخصص (علمي - أنساني) ، وأن هناك فروق دالة إحصائية في القدرة على حل المشكلات تبعاً لمتغير التخصص (علمي أنساني) يعزى لصالح التخصص العلمي.

كما أجرى ونج (Wong, 2012) دراسة هدفت إلى كشف طبيعة العلاقة بين كل من التفكير الايجابي و السلبي والتوافق النفسي، من خلال استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (398) طالب جامعي من سنغافورة، واستخدم الباحث مجموعة من أدوات الدراسة متمثلة في مقياس التوافق النفسي ومقياس سوء التوافق النفسي، وقد أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى متغير الجنس وأظهرت أيضاً أن التفكير السلبي له علاقة دالة مع متغيرات الاكتئاب، التوتر، القلق، والرضا عن الحياة، وعلاقة عكسية مع الرضا عن الحياة والسعادة، والعكس بالنسبة للتفكير الإيجابي الذي له علاقة دالة مع الرضا عن الحياة والسعادة وعلاقة سلبية مع متغيرات الاكتئاب، التوتر، القلق.

وهدفت دراسة القرشي (2012) التعرف إلى العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة بجامعة بغداد بالعراق، وعُيّنت الدراسة بإعداد صورة مختصرة لمقياس إبراهيم (2011)، وأيضاً معرفة مستوى التفكير الإيجابي للطلبة، وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية كالنوع والعمر والتخصص، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (110) طالب وطالبة وأوضحت النتائج أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بتفكير إيجابي مرتفع وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير النوع ووجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير التخصص.

هدفت دراسة بركات (2005) التعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 200 طالب وطالبة جامعيين من جامعة القدس فلسطين وأوضحت نتائج الدراسة أن ما نسبة (40.5%) من أفراد الدراسة أظهروا ميلاً نحو التفكير الإيجابي ووجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين على مقياس التفكير الإيجابي لصالح الإناث.

ثالثاً: الدراسات السابقة التي تناولت الرضا عن الحياة

هدفت دراسة الأقرع (2020) إلى التعرف على العلاقة بين كل من التدين والرضا عن الحياة ومعنى الحياة، والفروق بين الجنسين على هذه المتغيرات، ودلالة النموذج المقترح لدور معنى الحياة كعامل وسيط في العلاقة بين التدين والرضا عن الحياة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وأجريت على عينة مكونة من 243 طالباً وطالبة من طلبة جامعة الكويت، واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات تتمثل في استبيان معنى الحياة لستيجر، ومقياس جامعة الكويت للتدين، ومقياس الرضا عن الحياة لدينر، وأوضحت نتائج الدراسة أن معاملات الارتباط بين درجات التدين والرضا عن الحياة، ووجود المعنى والبحث عن المعنى موجبة ودالة

إحصائياً، وبينت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التدين، والرضا عن الحياة، ووجود المعنى، والبحث عن المعنى تبعاً للجنس، وأظهرت أن متغير وجود المعنى في الحياة يتوسط بشكل تام وبصورة دالة إحصائية العلاقة بين التدين والرضا عن الحياة. وهدفت دراسة عبد الواحد (2019) إلى معرفة العلاقة بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن) وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (280) طالبة، وأوضحت نتائج الدراسة بأن هناك علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائياً بين الأمن النفسي وجميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية لدى الطالبات، ووجود فروقاً دالة عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات الطالبات منخفضي/مرتفعي الأمن النفسي في جميع أبعاد الرضا عن الحياة أو الدرجة الكلية، وعدم وجود فروق إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في جميع أبعاد الأمن النفسي أو الدرجة الكلية وفقاً للعمر، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في أبعاد الرضا (الذاتي، الأسري، الاجتماعي) وفقاً للعمر؛ ووجود فروق بين الطالبات في بعدى (الرضا المهني، الخلو من الأعراض العصابية والميول الانسحابية) أو الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، وكانت الفروق في اتجاه ذوات العمر المنخفض (من 24 سنة فأقل)، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في جميع أبعاد الأمن النفسي أو الدرجة الكلية وفقاً للتخصص، وعدم وجود فروق إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في جميع أبعاد الرضا عن الحياة أو الدرجة الكلية وفقاً للتخصص، ووجود فروق إحصائية بين طالبات البكالوريوس والدبلوم والماجستير في جميع أبعاد مقياس الأمن النفسي، وعدم وجود فروق بين طالبات البكالوريوس

والدبلوم والماجستير في جميع أبعاد الرضا عن الحياة، كما وبينت النتائج وجود تأثير إحصائي عند مستوى (0.01) يسهم به الأمن النفسي في التنبؤ بالرضا عن الحياة للطلّابات.

كما هدفت دراسة البشر والحميدي (2019) الى التعرف على معنى الحياة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة وبعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (115) طالب وطالبة ، وكانت أدوات الدراسة المستخدمة متمثلة في : مقياس معنى الحياة من إعداد الباحثين، ومقاييس التوقعات الإيجابية، والتفتح المعرفي، والتقبل الإيجابي، والسماحة من قائمة التفكير الإيجابي، ومقياس الرضا عن الحياة، وأوضحت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب و دال إحصائيا بين درجات معنى الحياة، وكل من التوقعات الإيجابية والتفتح المعرفي والتقبل الإيجابي والسماحة والرضا عن الحياة كما أظهرت أيضا أن هناك فروق بين الذكور والإناث فقط في الرضا عن الحياة، وبعد السماحة لصالح الطلاب الذكور، وبينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بقية المتغيرات، وتبين أن الرضا عن الحياة يتوسط بصورة دالة إحصائي العلاقة بين التوقعات الإيجابية ومعنى الحياة.

وهدفت دراسة كتلو (2015) إلى تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، ومعرفة طبيعة الفروق في التدين والرضا عن الحياة والحب لدى أفراد العينة، ومعرفة طبيعة الفروق في السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى أفراد العينة باختلاف متغير الجنس (ذكورا وإناث)، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة (239) من كلا الجنسين من طلبة جامعة الخليل وقد تم اختيارهم بشكل عشوائي، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: أكسفورد للسعادة، مقياس التدين، مقياس الحب، مقياس الرضا عن الحياة، وأوضحت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين مجموعتي الدراسة مرتفعي

السعادة ومنخفض السعادة في التدين والرضا عن الحياة والحب لصالح مرتفعي السعادة، كما بينت عدم وجود فروق في السعادة والرضا عن الحياة والتدين تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق في درجة الشعور بالحب لصالح الإناث وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة وعدم وجودها بين التدين والحب.

وهدفت دراسة جورقنسين وآخرون (Jorgensen et al., 2011) إلى التعرف إلى مدى رضا الطلبة عن الحياة الجامعية وأثر ذلك على تحصيلهم الأكاديمي وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (6065) طالبا وطالبة، وكانت أدوات الدراسة المستخدمة مقياس رضا الطلبة من إعداد 1994 Levitz-oeIN واستبانة الخبرة الجامعية College Experience relationnQues. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا لدى الطالبات كان أعلى منه لدى الطلاب، ومستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة العاديين كان أعلى من الطلبة الذين لديهم إعاقات، كما أظهرت وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والاستمرار في الكلية، كما وجدت النتائج علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي.

كما هدفت دراسة إبراهيم (2011) إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من (المساندة الاجتماعية المدركة وقلق المستقبل) كما هدفت إلى التعرف إلى الفروق في الرضا عن الحياة التي تعزى للنوع (ذكور - إناث) والتخصص الأكاديمي (كليات العلوم - الإنسانيات - الفنون) وهدفت أيضا إلى الكشف عن الفروق في الرضا عن الحياة التي تعزى الثنائي بين النوع والتخصص الأكاديمي، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (2035) من طلاب الجامعة انقسمت إلى عينة لتقنين والعينة الأساسية، وقد أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس المساندة

الاجتماعية المدركة، ووجود علاقة سلبية بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل، وأظهرت أيضا عدم وجود فروق بين الطلاب تعزى للنوع (ذكور - إناث) على مقياس الرضا عن الحياة.

في حين هدفت دراسة شلبي (2011) إلى اختبار العلاقة التي تربط كلا من أساليب التعلق (الأمن، الخائف، المنعزل، المنشغل)، والعوامل الخمس الكبرى للشخصية (المقبولية، الانفتاح على الخبرة، الانبساطية، العصابية، الضمير الحي) بالرضا عن الحياة (الرضا الدراسي، الرضا الشخصي، والرضا عن النواتج، والرضا الخارجي) لدى طلاب الجامعة، كذلك تحديد مدى إسهام أساليب التعلق في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وإسهام الشخصية في التنبؤ بأساليب التعلق، والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. و أجريت الدراسة على عينة مكونة من (209) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة (149 ذكرا، 301 أنثى)، وكانت أدوات الدراسة المستخدمة : مقياس أساليب التعلق إعداد الباحثة، ومقياس الرضا عن الحياة تعريب وتقنين الباحثة، وقائمة العوامل الخمس الكبرى للشخصية (إعداد الدكتور/السيد محمد أبو هاشم)، وقد أوضحت نتائج الدراسة وجود بعض الفروق الدالة إحصائيا في الرضا عن الحياة ترجع إلى كل من : النوع (ذكر - أنثى)، و بينت النتائج أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائيا ترجع للصف الدراسي (الفرقة الثانية، الفرقة الثالثة، الفرقة الرابعة) أو التفاعل بين الفرقة الدراسية والنوع، وأظهرت أنه يمكن التنبؤ من خلال بعض العوامل الخمس الكبرى للشخصية بالرضا عن الحياة كما يمكن التنبؤ ببعض أساليب التعلق بالرضا عن الحياة.

كما هدفت دراسة أبو العلا (2009) التعرف إلى الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة إلى بحث الفروق بين النوع (ذكور - إناث) والمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع-منخفض) في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وأبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة

وتحديد العلاقة الارتباطية بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وأبعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة (457) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، وتم استخدام مجموعة من أدوات الدراسة : مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة إعداد عبد العزيز الشخص، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد: سكوت هيويتز وتقنين ترجمة أماني عبد المقصود، ضاغطة الأحداث ومقياس من إعداد الباحث، وأوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعتي الإناث والذكور في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب تبعاً للمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع -منخفض) لصالح الطلاب من ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين الدرجات التي حصل عليها الطلاب والطالبات على مقياس أحداث الحياة الضاغطة من جهة والدرجات التي حصلوا عليها على مقياس الرضا عن الحياة من جهة أخرى.

وهدفت دراسة لينت وزملاؤه (Lent ,Taveira ,Sheu ,and Singley, 2007) إلى التحقق من تأثير المؤشرات المعرفية الاجتماعية وتأثيرها في التكيف الأكاديمي والرضا عن الحياة الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة في البرتغال؛ وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 252 طالبا، وأوضحت نتائج الدراسة إلى أن كلا من فعالية الذات والدعم البيئي تتنبأان بالتكيف الأكاديمي، الذي كان مؤشرا للرضا عن الحياة الأكاديمية.

وهدفت دراسة نوتا (taNau، 2007) إلى التحقق من تقييم الرضا لدى طلاب الجامعة وعلاقته بتخصصاتهم الدراسية، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من 237 طالبا في جامعة تقع في الوسط الغربي للولايات المتحدة الأمريكية يدرسون مقررات في علم النفس، من تخصصات

دراسية تربوية متنوعة؛ وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطيه دالة بين الرضا عن التخصص وفعالية الذات المرتبطة باختيار المهنة.

وهدفت دراسة كيث وزملاؤه (Keith et al., 2007) الى دراسة ثقافية مقارنة بين نوعية الحياة لدى الطلبة الأمريكيين واليابانيين. وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (505) طالب وطالبة، منهم (261) يابانيا، (244) أمريكيا. وأوضحت نتائج الدراسة وجود فروق في نوعية الحياة والرضا عنها بين المجموعتين الثقافيتين لصالح الطلبة الأمريكيين فهم الأكثر رضا ؛ ولم تظهر النتائج فروق تعزى للجنس.

كما هدفت دراسة جونز (Jones، 2006) حول معرفة أيهما أكثر تنبؤًا بالأداء في العمل الرضا الوظيفي أو الرضا عن الحياة. وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (87) موظفا ومشرفيهم وكانت من أدوات الدراسة المستخدمة مقياس الرضا عن الحياة والرضا الوظيفي وتقديرات المشرفين للأداء في العمل. وأوضحت النتائج فاعلية الرضا عن الحياة في التنبؤ بالأداء في العمل وارتفاع مستويات أداء الفرد لأدواره في الوظيفة التي يعمل بها.

التعقيب على الدراسات السابقة

بعد عرض الدراسات السابقة تبين لنا تنوع هذه الدراسات وأن منها ما ركز على التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات، مثل (جودة الحياة ، التنظيم الانفعالي ، الإحباط الأكاديمي ، التفاؤل وتقدير الذات ...)، بينما ركز بعض منها على الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات أيضا مثل (التدين ومعنى الحياة. التحصيل الأكاديمي ، المساندة الاجتماعية وقلق المستقبل، السعادة والتدين والحب، أحداث الحياة الضاغطة....) في حين ركزت دراسات أخرى على متغير الطمأنينة النفسية، سواء باعتباره كمتغير وسيط مثل دراسة أبو هديروس التي اعتبرته كمتغير وسيط بين الانتماء الوطني وكل من التضحية وسلوك حماية الذات او علاقة الطمأنينة النفسية مع بعض المتغيرات مثل (الطموح ، تقدير الذات ، الضغوط النفسية). لكن بالرغم من تنوع هذه الدراسات إلا أنه لا توجد دراسة من هذه الدراسات ربطت بين المتغيرات للدراسة الحالية الثلاث معا (الطمأنينة النفسية، التفكير الإيجابي، الرضا عن الحياة) وجعلت متغير الطمأنينة النفسية يتوسط بين كل من متغيري التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة وهذا ما يميز هذه الدراسة، إلا أن هذا لا يعني من أن الدراسة لم تستفد من هذه الدراسات، خاصة في الإطار النظري وبعض الإجراءات المنهجية ومقارنة نتائجها بنتائج الدراسة الحالية.

- وإذا نظرنا في الدراسات السابقة لمتغير الطمأنينة النفسية نجد أن هناك دراسة أخذت متغير الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط بين الانتماء الوطني وكل من التضحية وسلوك حماية الذات وهي: دراسة (أبو هديروس، 2017) بالرغم من اختلاف المتغيرات التي توسطت الطمأنينة بينهم، حيث لعب متغير الطمأنينة النفسية دور الوسيط في العلاقة بين المتغيرات في كلتا الدراستين

وكان التوسط جزئياً في الدراستين ، إضافة الى استخدامها نفس العينة المختارة في هذه الدراسة
ألا وهم حفظة القرآن الكريم .

ونلاحظ أيضا أن هناك كثير من الدراسات التي ربطت بين متغير الطمأنينة النفسية ومتغيرات
لها علاقة بعينة هذه الدراسة ألا وهم حفظة القرآن الكريم مثل متغيرات (القيم الدينية ، الالتزام
الديني ، أثر سماع القرآن الكريم على الطمأنينة النفسية، تحقيق الأمن النفسي) وكانت نتائجها
جميعا تشكل علاقة طردية بين كل من هذه المتغيرات مع الطمأنينة النفسية، وهذا يتطابق مع
النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة .

وهناك بعض من هذه الدراسات التي أخذت متغير الطمأنينة النفسية قد تشابهت عينتها مع عينة
هذه الدراسة ومنها دراسة (أبو هدرس، 2017) وقد أخذت حفظة القرآن الكريم كعينة لها،
ودراسة (السيد أحمد، 2013)، وقد أخذت دراسات القرآن الكريم كعينة لها أيضا.

أما إذا نظرنا في الدراسات السابقة لمتغير التفكير الإيجابي يتبين لنا تنوع الدراسات التي ربطت
بين هذا المتغير مع متغيرات أخرى مثل (جودة الحياة، التنظيم الانفعالي، التحصيل الأكاديمي،
وبعض المتغيرات الديموغرافية، التفاؤل وتقدير الذات) . وقد نرى في نتائج هذه الدراسات أن
متغير التفكير الإيجابي يلعب دور إيجابي لصالح هذه المتغيرات.

ومما قد يتشابه بين هذه الدراسات السابقة المتعلقة ب متغير التفكير الإيجابي وهذه الدراسة،
تشابه استخدام العينة وهي (فئة الطلاب) ، وأيضا هناك دراسة ربطت بين متغيرين من متغيرات
الدراسة (جودة الحياة والتفكير الإيجابي) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين درجات جودة
الحياة والتفكير الإيجابي عند الطلاب وهذا ما يتطابق مع نتائج هذه الدراسة بوجود علاقة
ارتباطية بين كل من متغير التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة وهو مصطلح مرادف لجودة
الحياة .

- وبالنسبة للدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الرضا عن الحياة ، يتبين لنا أيضا وجود دراسة (الأقرع، 2020) التي أخذت معنى الحياة كعامل وسيط بين التدين و متغير الرضا عن الحياة لدى الطلبة وهذا يتناسب مع دراستنا في جوهر الدراسة وهي المتغير الوسيط وأحد متغيرات الدراسة وهو الرضا عن الحياة والفئة المستهدفة في الدراسة وهم الطلبة وأخذ متغير التدين الذي له علاقة بحفظه القرآن الكريم في دراستنا وتطابقت نتائج هذه الدراسة مع دراستنا بوجود علاقة موجبة بين التدين والرضا عن الحياة .

وهناك العديد من الدراسات التي ربطت بين هذا المتغير مع متغيرات أخرى (التحصيل الأكاديمي، المساندة الاجتماعية وقلق المستقبل، السعادة والتدين، أحداث الحياة الضاغطة، الرضا الوظيفي ...). وغيرها، وتعرض لنا نتائج هذه الدراسات الدور الإيجابي الذي يلعبه متغير الرضا عن الحياة مع هذه المتغيرات.

وقد نرى أن هناك دراسات ربطت بين متغير الرضا عن الحياة مع التدين كتلو (2015)، الأقرع (2020) وهذا يدعم هذه الرسالة التي اختارت متغير الرضا عن الحياة لدينا حفظة القرآن الكريم، حيث أنه غالبا ما يكون حفظة القرآن الكريم على مستوى عال من التدين ومستوى عال من الرضا على الحياة وهذا ما أثبتته نتائج الدراسات.

وأيضا هناك دراسات ربطت بين الرضا عن الحياة مع التفاؤل والسعادة وهذا بدوره يقود الى تفكير إيجابي فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة وحياة مليئة بالتفاؤل والسعادة هو شخص غالبا لديه مستوى عالي من الرضا عن الحياة وأيضا هذا ينسجم مع نتائج هذه الدراسة.

وهناك دراسة ربطت بشكل مباشر بين التفكير الايجابي والرضا عن الحياة تم ذكرها سابقا وهي دراسة السلمي (2020) "جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى" تطابق نتائجها مع نتائج هذه الدراسة.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

تناول هذا الفصل وصفاً كاملاً ومفصلاً لطريقة وإجراءات الدراسة التي قامت بها الباحثة لتنفيذ هذه الدراسة وشمل وصف منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، أداة الدراسة، صدق الأداة، ثبات الأداة، والتحليل الإحصائي.

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التنبؤي الذي يهدف إلى وصف الظاهرة من خلال فهمها وتفسير العلاقات المسببة لها بدقة، ومن ثم التنبؤ بالتغيرات الحاصلة في المتغيرات التابعة في ضوء متغيرات أخرى مستقلة، وهذا المنهج هو الأكثر مناسبة في الدراسة الحالية نظراً لمناسبته لأهدافها .

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل والبالغ عددهم (393) طالباً وطالبةً في العام الدراسي (2020-2021)م وفقاً لبيانات القبول والتسجيل في جامعة الخليل.

عينة الدراسة

قد اختيرت عينة الدراسة بطريقة عشوائية من خلال التطبيق الإلكتروني، وبلغ عدد أفراد العينة الذين أجابوا على مقاييس الدراسة (253) طالباً وطالبةً من حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، والجدول (1) يوضح خصائص أفراد العينة الديموغرافية:

الجدول (1):

خصائص أفراد العينة الديموغرافية

المتغير	مستويات المتغير	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	54	21.3
	أنثى	199	78.7
	المجموع	253	100.0
الدرجة العلمية	بكالوريوس	205	81.0
	ماجستير فأعلى	48	19.0
	المجموع	253	100.0
مستوى حفظ القرآن	جزئي	201	79.4
	كلي	52	20.6
	المجموع	253	100.0

أدوات الدراسة

أولاً: الطمأنينة النفسية

1- وصف المقياس:

قامت الباحثة بتطوير مقياس الطمأنينة النفسية بعد الاطلاع على الادب التربوي ومقاييس الطمأنينة النفسية في عدة دراسات منها دراسة أبو هديوس (2017) ودراسة الدليمي وآخرون (2013)، وقد تكون المقياس في صورته الاولية من (33) فقرة ، انظر ملحق رقم (1) ، وبعد عرض المقياس على التحكيم تم إجراء تعديلات على بعض الفقرات من حيث صياغتها وتم التعديل على الفقرات بما ينسجم مع توجهات المحكمين ، وبقي المقياس مكوناً من (33) فقرة (ملحق 3).

2-صدق المقياس:

أ- الصدق الظاهري من خلال المحكمين:

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس قامت الباحثة بعرض المقياس على (10) محكمين من العاملين في الجامعات الفلسطينية ومن ذوي الاختصاص والخبرة، وذلك من أجل التوصل إلى الصدق الظاهري للمقياس، حيث بلغت نسبة اتفاق المحكمين على فقرات المقياس (85%)، أنظر ملحق رقم (2).

العينة الاستطلاعية

طبقت الباحثة أدوات الدراسة على عينة مكونة من (20) طالباً وطالبة من حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من خارج العينة الأصلية، اختيرت بطريقة عشوائية، وذلك في فترة ما قبل التطبيق على العينة الأصلية من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق والثبات) باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة لذلك.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق المقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لكل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو واضح في الجدول (2)

الجدول (2)

نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

الرقم	(ر)	الرقم	بيرسون (ر)
.1	.638**	.18	.726**
.2	.518**	.19	.491**

الرقم	(ر)	الرقم	بيرسون (ر)
.3	.564**	.20	.509**
.4	.638**	.21	.732**
.5	.711**	.22	.711**
.6	.530**	.23	.674**
.7	.650**	.24	.750**
.8	.637**	.25	.783**
.9	.592**	.26	.521**
.10	.715**	.27	.653**
.11	.639**	.28	.605**
.12	.667**	.29	.599**
.13	.658**	.30	.623**
.14	.680**	.31	.689**
.15	.739**	.32	.548**
.16	.612**	.33	.639**
.17	.722**		

** دالة إحصائية عند ($\alpha < 0.01$)

تشير المعطيات الواردة في الجدول (2) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائية، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وهذا بالتالي يعبر عن صدق فقرات المقياس، وملائمته لقياس الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل.

3- الثبات:

قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وبحساب معادلة الثبات كرونباخ ألفا، وكذلك تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وذلك كما هو موضح في الجدول (3).

الجدول (3):

معاملات الثبات لمقياس الطمأنينة النفسية

المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا		التجزئة النصفية
		معامل الثبات	معامل الارتباط	
الدرجة الكلية للمقياس	33	0.867	0.770	معامل سبيرمان براون المصحح
			0.860	

تشير البيانات الواردة في الجدول (3) أن قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس كانت مرتفعة، حيث بلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.867)، كذلك تم التحقق من ثبات المقياس بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث بلغ معامل سبيرمان براون المصحح للدرجة الكلية للمقياس (0.860). مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، وهذا يشير إلى أن المقياس صالح للتطبيق.

ثانياً: مقياس التفكير الإيجابي

1- وصف المقياس:

قامت الباحثة بتطوير مقياس التفكير الإيجابي بعد الاطلاع على الأدب التربوي ومقاييس التفكير الإيجابي في عدة دراسات منها دراسة الشمري (2018)، ودراسة علي (2012)، ودراسة بركات (2005)، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (29) فقرة، وبعد عرض المقياس على التحكيم تم إجراء تعديلات على بعض الفقرات من حيث صياغتها وبقي المقياس مكوناً من (29) فقرة (ملحق 3).

2- صدق المقياس:

أ- الصدق الظاهري من خلال المحكمين:

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس قامت الباحثة بعرض المقياس على (10) محكمين من العاملين في الجامعات الفلسطينية ومن ذوي الاختصاص والخبرة، وذلك من أجل التوصل إلى

الصدق الظاهري للمقياس، وبلغت نسبة اتفاق المحكمين على فقرات مقياس التفكير الإيجابي (86%)، أنظر ملحق رقم (2).

ب- صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق المقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لكل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو واضح في الجدول (4)

الجدول (4)

نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

الرقم	(ر)	الرقم	بيرسون (ر)
.1	.452**	.16	.455**
.2	.696**	.17	.603**
.3	.557**	.18	.609**
.4	.650**	.19	.675**
.5	.556**	.20	.444**
.6	.486**	.21	.631**
.7	.552**	.22	.568**
.8	.627**	.23	.695**
.9	.462**	.24	.590**
.10	.581**	.25	.649**
.11	.606**	.26	.590**
.12	.637**	.27	.407**
.13	.633**	.28	.506**
.14	.530**	.29	.502**
.15	.613**		

** دالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.01$)

تشير المعطيات الواردة في الجدول (4) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائية، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وهذا بالتالي يعبر عن صدق فقرات الأداة في قياس قياس التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل.

3- الثبات:

قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وبحساب معادلة الثبات كرونباخ ألفا، وكذلك تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وذلك كما هو موضح في الجدول (5).

الجدول (5)

معاملات الثبات لمقياس التفكير الإيجابي

المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا		التجزئة النصفية	
		معامل الثبات	معامل الارتباط	معامل سبيرمان براون المصحح	معامل جتمان
الدرجة الكلية للمقياس	29	0.892	0.813	0.882	0.882*

(*) يتم اعتماد معامل جتمان في حال عدم تساوي نصفي المقياس // (**) يتم اعتماد معامل سبيرمان براون في حال تساوي نصفي المقياس

تشير المعطيات الواردة في الجدول (5) أن قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس كانت مرتفعة، حيث بلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.892)، كذلك تم التحقق من ثبات المقياس بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث بلغ معامل جتمان للدرجة الكلية للمقياس (0.882). مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثالثاً: مقياس الرضا عن الحياة

1- وصف المقياس:

قامت الباحثة بتطوير مقياس الرضا عن الحياة بعد الاطلاع على الادب التربوي ومقاييس الرضا عن الحياة في عدة دراسات منها دراسة إبراهيم (2011) ودراسة أبو العلا (2009)، وقد تكون المقياس في صورته الاولى من (35) فقرة، وبعد عرض المقياس على التحكيم تم إجراء تعديلات على بعض الفقرات من حيث صياغتها وبقي المقياس مكوناً من (35) فقرة (ملحق 3).

2- صدق المقياس:

ت-الصدق الظاهري من خلال المحكمين:

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس قامت الباحثة بعرض المقياس على (10) محكمين من العاملين في الجامعات الفلسطينية ومن ذوي الاختصاص والخبرة، وذلك من أجل التوصل إلى الصدق الظاهري للمقياس، وبلغت نسبة اتفاق المحكمين على فقرات المقياس (83%)، أنظر ملحق رقم (2).

ث- صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق المقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لكل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو واضح في الجدول (6)

الجدول (6)

نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

الرقم	(ر)	الرقم	بيرسون (ر)
.1	.420**	.19	.619**
.2	.657**	.20	.584**
.3	.673**	.21	.644**
.4	.630**	.22	.583**
.5	.638**	.23	.690**
.6	.561**	.24	.672**
.7	.594**	.25	.671**
.8	.531**	.26	.563**
.9	.603**	.27	.524**
.10	.606**	.28	.548**
.11	.620**	.29	.606**
.12	.628**	.30	.350**
.13	.712**	.31	.456**
.14	.513**	.32	.523**
.15	.543**	.33	.451**
.16	.663**	.34	.683**
.17	.510**	.35	.617**
.18	.703**		

** دالة إحصائية عند ($\alpha \leq 0.01$)

تشير المعطيات الواردة في الجدول (6) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وهذا بالتالي يعبر عن صدق فقرات الأداة في قياس قياس الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل.

3- الثبات:

قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وبحساب معادلة الثبات كرونباخ ألفا، وكذلك تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وذلك كما هو موضح في الجدول (7).

الجدول (7):

معاملات الثبات لمقياس الرضا عن الحياة

المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا		التجزئة النصفية	
		معامل الثبات	معامل الارتباط	معامل سبيرمان براون المصحح	معامل جتمان
الدرجة الكلية للمقياس	35	0.843	0.710	0.841	0.841*

(*) يتم اعتماد معامل جتمان في حال عدم تساوي نصفي المقياس // (***) يتم اعتماد معامل سبيرمان براون في حال تساوي نصفي المقياس

تشير المعطيات الواردة في الجدول (7) أن قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس كانت مرتفعة، حيث بلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.843)، كذلك تم التحقق من ثبات المقياس بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث بلغ معامل جتمان للدرجة الكلية للمقياس (0.841). مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

تصحيح المقاييس

تم توزيع درجات الإجابة على فقرات المقاييس بطريقة ليكرت Likert الخماسية، حيث يحصل المستجيب على 5 درجات عندما يجيب (موافق بشدة)، 4 درجات عندما يجيب (موافق)، 3 درجات عندما يجيب (موافق إلى حد ما)، ودرجتان عندما يجيب (غير موافق)، ودرجة واحدة

عندما يجيب (غير موافق بشدة)، وتم تصحيح الفقرات (1، 2، 5، 30) في مقياس الطمأنينة النفسية بعكس أوزانها.

وقد تم تقسيم طول السلم الخماسي إلى ثلاث فئات لمعرفة درجة موافقة أفراد عينة الدراسة على مستوى (الطمأنينة النفسية، التفكير الإيجابي، والرضا عن الحياة)، وتم حساب فئات المقياس الخماسي كما يلي:

$$\text{مدى المقياس} = \frac{\text{الحد الأعلى للمقياس} - \text{الحد الأدنى للمقياس}}{\text{عدد الفئات}} = \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$

$$\text{عدد الفئات} = 3$$

$$\text{طول الفئة} = \text{مدى المقياس} \div \text{عدد الفئات}$$

$$1.33 = 3 \div 4 =$$

بإضافة طول الفئة (1.33) للحد الأدنى لكل فئة نحصل على فئات المتوسطات الحسابية كما هو موضح في الجدول (8):

جدول (8): فئات المتوسطات الحسابية للمحك

درجات الموافقة على مقاييس الدراسة	الوزن النسبي	فئات المتوسط الحسابي
منخفضة	20% - 46.6%	1.00-2.33
متوسطة	46.7% - 73.4%	2.34-3.67
مرتفعة	73.5% - 100%	3.68-5.00

متغيرات الدراسة

- الجنس، الدرجة العلمية، مستوى حفظ القرآن.
- تقديرات حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل للطمأنينة النفسية لديهم.
- تقديرات حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل للتفكير الإيجابي لديهم.

- تقديرات حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل للرضا عن الحياة لديهم.

إجراءات الدراسة

- قامت الباحثة باختيار موضوع الدراسة من خلال الاطلاع على الدب التربوي والدراسات السابقة، ومن خلال دراستها في مرحلة البكالوريوس في كلية الشريعة.
- من خلال الرجوع إلى ما أتيح من الأدب التربوي، المرتبط بمتغيرات الدراسة، الذي ساعد الباحثة على تكوين خلفية علمية لموضوع الدراسة.
- الرجوع إلى بعض الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والعالمية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة للاستفادة منها في تطوير أدوات الدراسة.
- تم تطوير أدوات الدراسة وعرضها على مجموعة من المحكمين، ثم تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس بإجراء عينة استطلاعية قوامها (20) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الصدق والثبات بأن المقاييس صالحة للتطبيق.
- قامت الباحثة بتجهيز المقاييس التي استخدمتها لجمع البيانات. وذلك بعد الحصول على الموافقات الخاصة ببدء تنفيذ توزيع المقاييس.
- تم تحويل مقاييس الدراسة إلى مقاييس إلكترونية لعدم السماح بالتطبيق الوجيه بسبب الظروف الصحية التي سببها فايروس كورونا.
- تم استقبال الردود من المفحوصين وجمعها وبلغت (253) طالباً وطالبة.
- تم فرز الإجابات وترميزها من إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة.

الأساليب الإحصائية

اعتمدت الباحثة في تحليل بيانات دراسته بعد تطبيق الأدوات على أفراد عينة الدراسة، حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية،

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences, Version (26)

وتم استخدام الاختبارات الإحصائية التالية:

- التكرارات والأوزان النسبية.
- المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية.
- اختبار كرونباخ ألفا لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة.
- معامل ارتباط سبيرمان براون لمعرفة الثبات بطريقة التجزئة النصفية.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة صدق فقرات الاستبانة، ولمعرفة العلاقة بين الطمأنينة النفسية والتفكير الإيجابي، والعلاقة بين الطمأنينة النفسية والرضا عن الحياة، والعلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة.
- تحليل المسار (Path Analysis) لمعرفة تأثير الطمأنينة النفسية والتفكير الإيجابي على الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل.
- اختبار (ت) (Independent samples T Test)، لمعرفة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل تحليلاً إحصائياً للبيانات الناتجة عن الدراسة، وذلك من أجل الإجابة على أسئلة الدراسة وفحص فرضياتها.

نتائج أسئلة الدراسة

السؤال الأول: ما مستوى الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة

في جامعة الخليل من وجهة نظرهم؟

للإجابة عن السؤال الأول، استخرجت التكرارات والنسب المئوية لمستوى الطمأنينة النفسية لدى

حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم، والجدول (9)

يوضح ذلك:

الجدول (9):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى الطمأنينة النفسية لدى

حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم، مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	درجة الموافقة	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	درجة الموافقة
22	4.55	0.89	91.0	مرتفعة	6	3.99	0.94	79.8	مرتفعة
18	4.53	0.94	90.6	مرتفعة	11	3.97	1.06	79.4	مرتفعة
13	4.53	0.95	90.6	مرتفعة	14	3.94	1.09	78.8	مرتفعة
17	4.47	0.92	89.4	مرتفعة	29	3.89	1.14	77.8	مرتفعة
25	4.44	1.05	88.8	مرتفعة	32	3.86	1.07	77.2	مرتفعة
4	4.44	1.10	88.8	مرتفعة	28	3.79	1.09	75.8	مرتفعة
7	4.44	1.06	88.8	مرتفعة	26	3.72	1.01	74.4	مرتفعة
33	4.37	1.02	87.4	مرتفعة	19	3.70	1.07	74.0	مرتفعة
15	4.36	1.10	87.2	مرتفعة	9	3.68	1.06	73.6	مرتفعة
10	4.34	1.09	86.8	مرتفعة	20	3.64	0.96	72.8	متوسطة
21	4.31	1.04	86.2	مرتفعة	3	3.61	1.12	72.2	متوسطة
24	4.30	1.10	86.0	مرتفعة	27	3.56	1.04	71.2	متوسطة
23	4.29	1.08	85.8	مرتفعة	30	3.35	1.05	67.0	متوسطة
8	4.24	1.06	84.8	مرتفعة	2	3.21	1.00	64.2	متوسطة
31	4.23	1.04	84.6	مرتفعة	1	2.98	1.07	59.6	متوسطة
16	4.12	1.09	82.4	مرتفعة	5	2.47	1.07	49.4	متوسطة
12	4.05	1.10	81.0	مرتفعة					
						3.98	1.04	79.6	مرتفعة

الدرجة الكلية للطمأنينة النفسية

تشير البيانات الواردة في الجدول (9) أن مستوى الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم كان بدرجة مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للطمأنينة النفسية (3.98) ونسبة مئوية (79.6%).

ويتضح من الجدول (9) أن الفقرات (22، 18، 13، 17): قد حصلت على أعلى درجة موافقة بالنسبة لمستوى الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم، والتي نصها: أوّمن بأن مع العسر يسرا، وفهم القرآن الكريم يرسم الطريق الصحيح في الحياة للإنسان، واتكالي على الله يوفّر لي الطمأنينة، وحفظ القرآن يزيد من استقامة الفرد في الحياة.

في حين أن الفقرات (5، 1، 2، 30): قد حصلت على أقل درجة موافقة بالنسبة لمستوى الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم، والتي نصها: أنزعج مما يجري من حولي من أحداث ومواقف، وأميل إلى الوحدة والابتعاد عن الآخرين، وأشعر بالإحباط إذا واجهتني أي مشكلة، وأشعر بعدم الاستقرار النفسي في حياتي.

السؤال الثاني: ما مستوى التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم؟

للإجابة عن السؤال الثاني، استخرجت التكرارات والنسب المئوية لمستوى التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم، والجدول (10) يوضح ذلك:

الجدول (10):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم، مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	درجة الموافقة	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	درجة الموافقة
15	4.47	0.92	89.4	مرتفعة	10	3.91	1.11	78.2	مرتفعة
23	4.38	1.16	87.6	مرتفعة	22	3.80	1.19	76.0	مرتفعة
21	4.38	1.00	87.6	مرتفعة	13	3.77	1.08	75.4	مرتفعة
19	4.20	1.12	84.0	مرتفعة	29	3.75	1.07	75.0	مرتفعة
25	4.19	0.99	83.8	مرتفعة	28	3.73	1.05	74.6	مرتفعة
18	4.18	1.05	83.6	مرتفعة	27	3.73	1.03	74.6	مرتفعة
2	4.17	1.08	83.4	مرتفعة	14	3.71	1.00	74.2	مرتفعة
12	4.16	1.08	83.2	مرتفعة	7	3.68	1.08	73.6	مرتفعة
3	4.14	0.98	82.8	مرتفعة	1	3.62	1.07	72.4	متوسطة
4	4.13	1.04	82.6	مرتفعة	17	3.60	1.10	72.0	متوسطة
26	4.09	1.02	81.8	مرتفعة	9	3.53	1.09	70.6	متوسطة
5	4.08	1.00	81.6	مرتفعة	16	3.53	1.07	70.6	متوسطة
24	4.03	1.02	80.6	مرتفعة	20	3.51	1.15	70.2	متوسطة
11	4.03	0.99	80.6	مرتفعة	6	3.40	1.06	68.0	متوسطة
8	3.91	1.08	78.2	مرتفعة					
						3.92	1.06	78.4	مرتفعة

تشير البيانات الواردة في الجدول (10) أن مستوى التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم كان بدرجة مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للتفكير الإيجابي لديهم (3.92) ونسبة مئوية (78.4%).

ويتضح من الجدول (10) أن الفقرات (15، 23، 21، 19): قد حصلت على أعلى درجة موافقة بالنسبة لمستوى التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم، والتي نصها: قراءة القرآن تزيد من مستوى التفكير الإيجابي لدي، وأؤمن بأن الخير والشر تقدير من الله، والتفكير الإيجابي هو نتاج الإيمان الصحيح للإنسان، والتخطيط هو أساس للنجاح في الحياة.

في حين أن الفقرات (6، 20، 16، 9): قد حصلت على أقل درجة موافقة بالنسبة لمستوى للتفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم، والتي نصها: ليس من عادتي أن أنفعل بما هو غير مقبول، وأطلب المساعدة من الآخرين في الأزمات، وأبتعد عن أي عمل لا أضمن النجاح فيه، وأتسامح مع نفسي ولا ألومها كثيراً.

السؤال الثالث: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة

في جامعة الخليل من وجهة نظرهم؟

للإجابة عن السؤال الثالث، استخرجت التكرارات والنسب المئوية لمستوى الرضا عن الحياة لدى

حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم، والجدول (11)

يوضح ذلك:

الجدول (11):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمستوى الرضا عن الحياة لدى

حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم، مرتبة تنازلياً

رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبي %	الوزن	درجة الموافقة	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبي %	الوزن	درجة الموافقة
13	4.36	1.15	87.2	مرتفعة	34	4.01	0.97	80.2	مرتفعة		
18	4.31	1.10	86.2	مرتفعة	31	4.00	1.08	80.0	مرتفعة		
2	4.29	0.97	85.8	مرتفعة	27	3.96	0.94	79.2	مرتفعة		
23	4.25	1.15	85.0	مرتفعة	17	3.94	1.07	78.8	مرتفعة		
3	4.21	1.02	84.2	مرتفعة	32	3.93	1.09	78.6	مرتفعة		
19	4.19	1.03	83.8	مرتفعة	1	3.93	0.96	78.6	مرتفعة		
35	4.18	1.08	83.6	مرتفعة	6	3.92	1.03	78.4	مرتفعة		
7	4.17	0.98	83.4	مرتفعة	28	3.90	1.02	78.0	مرتفعة		
14	4.13	1.00	82.6	مرتفعة	26	3.88	1.02	77.6	مرتفعة		
4	4.13	1.03	82.6	مرتفعة	12	3.83	1.11	76.6	مرتفعة		
8	4.12	1.03	82.4	مرتفعة	11	3.81	1.07	76.2	مرتفعة		
5	4.11	0.92	82.2	مرتفعة	10	3.81	0.97	76.2	مرتفعة		
9	4.11	0.99	82.2	مرتفعة	16	3.79	1.04	75.8	مرتفعة		
25	4.11	1.02	82.2	مرتفعة	21	3.79	1.14	75.8	مرتفعة		
22	4.03	0.99	80.6	مرتفعة	24	3.79	1.16	75.8	مرتفعة		

رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	درجة الموافقة	رقم الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	درجة الموافقة
20	4.02	1.05	80.4	مرتفعة	33	3.66	1.15	73.2	متوسطة
29	4.02	1.05	80.4	مرتفعة	30	3.51	1.15	70.2	متوسطة
15	4.02	0.99	80.4	مرتفعة					
					الدرجة الكلية للرضا عن الحياة				
			80.2	مرتفعة		4.01	1.04		

تشير البيانات الواردة في الجدول (11) أن مستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم كان بدرجة مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للرضا عن الحياة لديهم (4.01) ونسبة مئوية (80.2%).

ويتضح من الجدول (11) أن الفقرات (13، 18، 2، 23): قد حصلت على أعلى درجة موافقة بالنسبة لمستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم، والتي نصها: أتمنى أن أعرف أكثر في الأمور الدينية، وحفظ وفهم القرآن الكريم يجعلني أفهم الحياة بصورة صحيحة، وحفظ القرآن وقر لي الاستقرار والأمان في حياتي، والتمعن في قراءة القرآن يزيد فهمي للحياة ومعناها.

في حين أن الفقرات (30، 33، 24، 21): قد حصلت على أقل درجة موافقة بالنسبة لمستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم، والتي نصها: من الصعب ترتيب الأمور في الحياة كما أتمنى، وأطور نظرتي للحياة مقارنة بنظرة الآخرين، وأتمتع بحياة اجتماعية سعيدة، وأشعر بمستوى عالي من الصحة النفسية في حياتي.

السؤال الرابع: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الطمأنينة النفسية وبين التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم؟

للإجابة عن السؤال الرباعي، استخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لإيجاد العلاقة بين الطمأنينة النفسية من جهة وبين التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم من جهة أخرى، كما هو واضح من خلال الجدول (12).

الجدول (12):

نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الطمأنينة النفسية من جهة وبين التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم من جهة أخرى

المتغيرات	قيمة (r)	الدلالة الإحصائية
الطمأنينة النفسية X التفكير الإيجابي	0.798**	0.000

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

تشير المعطيات الواردة في الجدول (12) أن معامل الارتباط للعلاقة بين الطمأنينة النفسية وبين التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل بلغ (0.798) بدلالة إحصائية (0.000)، وهذا يدل على وجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائياً بين الطمأنينة النفسية وبين التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، حيث يتضح بأنه كلما زادت الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، كلما زاد التفكير الإيجابي لديهم، والعكس صحيح.

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الطمأنينة النفسية وبين الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم؟

للإجابة عن السؤال الخامس، استخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لإيجاد العلاقة بين الطمأنينة النفسية من جهة وبين الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم من جهة أخرى، كما هو واضح من خلال الجدول (13).

الجدول (13):

نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الطمأنينة النفسية من جهة وبين الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم من جهة أخرى

المتغيرات	قيمة (ر)	الدلالة الإحصائية
الطمأنينة النفسية X الرضا عن الحياة	0.803**	0.000

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

تشير المعطيات الواردة في الجدول (13) أن معامل الارتباط للعلاقة بين الطمأنينة النفسية وبين الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل بلغ (0.803) بدلالة إحصائية (0.000)، وهذا يدل على وجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائياً بين الطمأنينة النفسية وبين الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، حيث يتضح بأنه كلما زادت الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، كلما زاد الرضا عن الحياة لديهم، والعكس صحيح.

السؤال السادس: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وبين الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم؟

للإجابة عن السؤال السادس، استخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لإيجاد العلاقة بين التفكير الإيجابي من جهة وبين الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة

كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم من جهة أخرى، كما هو واضح من خلال الجدول (14).

الجدول (14):

نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التفكير الإيجابي من جهة وبين الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم من جهة أخرى

المتغيرات	قيمة (ر)	الدلالة الإحصائية
التفكير الإيجابي X الرضا عن الحياة	0.880**	0.000

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

تشير المعطيات الواردة في الجدول (14) أن معامل الارتباط للعلاقة بين التفكير الإيجابي وبين الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل بلغ (0.880) بدلالة إحصائية (0.000)، وهذا يدل على وجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وبين الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، حيث يتضح بأنه كلما زاد التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، كلما زاد الرضا عن الحياة لديهم، والعكس صحيح.

السؤال السابع: هل عزل الطمأنينة النفسية عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة يضعف من قوة هذه العلاقة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل؟

للإجابة عن السؤال السابع، تم استخدام تحليل المسار (Path analysis) لمعرفة تأثير الطمأنينة النفسية والتفكير الإيجابي على الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، وقامت الباحثة ببناء نموذج سببي (Causal Model) بناءً على أساس نظري، من خلال مراجعة النماذج والدراسات ذات الصلة واستقرائها، واستخدمت الباحثة النموذج السببي؛ وذلك لأنه يعد الأنسب لموضوع الدراسة، وتم إجراء تحليل نموذج المعادلة البنائية

بهدف التحقق من مدى مطابقة النموذج المقترح لبيانات الدراسة، باستخدام تحليل المسار (Path analysis) ببرنامج أموس (IBM SPSS Amos) وذلك اعتماداً على عدد من المؤشرات الإحصائية، وقد اتبعت الباحثة الخطوات الآتية لبناء النموذج السببي:

1. بناء نموذج سببي بين متغيرات الدراسة الحالية.

2. إنشاء نمط للعلاقة بين المتغيرات بالترتيب.

3. رسم نموذج تخطيطي لمسار العلاقات بين المتغيرات.

4. حساب معاملات المسار.

5. اختبار حسن المطابقة مع النموذج الأساسي.

6. تحليل وتفسير النتائج.

كما يمكن توضيح هذا النموذج لفظياً، وذلك من خلال أن التفكير الإيجابي يرتبط سببياً بالرضا عن الحياة، وأن الطمأنينة النفسية إذا أدخلت كمتغير وسيط بينهما، ربما تؤثر في طبيعة العلاقة وتزيد من قوتها، ومعرفة تأثير الطمأنينة النفسية والتفكير الإيجابي على الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة لخليل.

ولمعرفة تأثير الطمأنينة النفسية على العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، استخدمت الباحثة العديد من مؤشرات المطابقة الموضحة في الجدول (15).

الجدول (15):

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح مع بيانات الدراسة الحالية (ن=253)

محك القبول	القيمة المحسوبة	المؤشر
GFI > 0.90	1	GFI: مؤشر جودة المطابقة
AGFI > 0.90	1	CFI: مؤشر المطابقة المقارن
RMSEA < 0.05	0.0	RMSEA: جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي

يتضح من الجدول (15) أن مؤشرات جودة المطابقة (Goodness of Fit) للنموذج المقترح تحوز على أفضل القيم لكل المؤشرات، حيث أن مؤشر جودة المطابقة الذي بلغت قيمته (1) يدل على جودة مطابقة تامة، وبلغت قيمة مؤشر المطابقة المقارن (1) وهذه القيمة تدل على المطابقة التامة، بالإضافة لمؤشر رمسي (RMSEA) وهو أهم المؤشرات في النموذج البنائي والذي بلغ القيمة (0.00) وهي قيمة مطابقة تامة (Hair et al., 1998; Baron and Kenny, 1986)

بعد التأكد من ملائمة النموذج المقترح لبيانات الدراسة الحالية، قامت الباحثة بإجراء تحليل المسار وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (16).

الجدول (16):

التأثير المباشر وغير المباشر والإجمالي للتفكير الإيجابي على الرضا عن الحياة

نوع التأثير	المتغير المؤثر	الطمأنينة النفسية	الرضا عن الحياة
الأثر المباشر C	الطمأنينة النفسية	0.000	0.293
	التفكير الإيجابي	0.771	0.668
الأثر غير المباشر	الطمأنينة النفسية	0.000	0.000
	التفكير الإيجابي	0.000	0.226
الأثر الإجمالي C	الطمأنينة النفسية	0.000	0.293
	التفكير الإيجابي	0.771	0.894

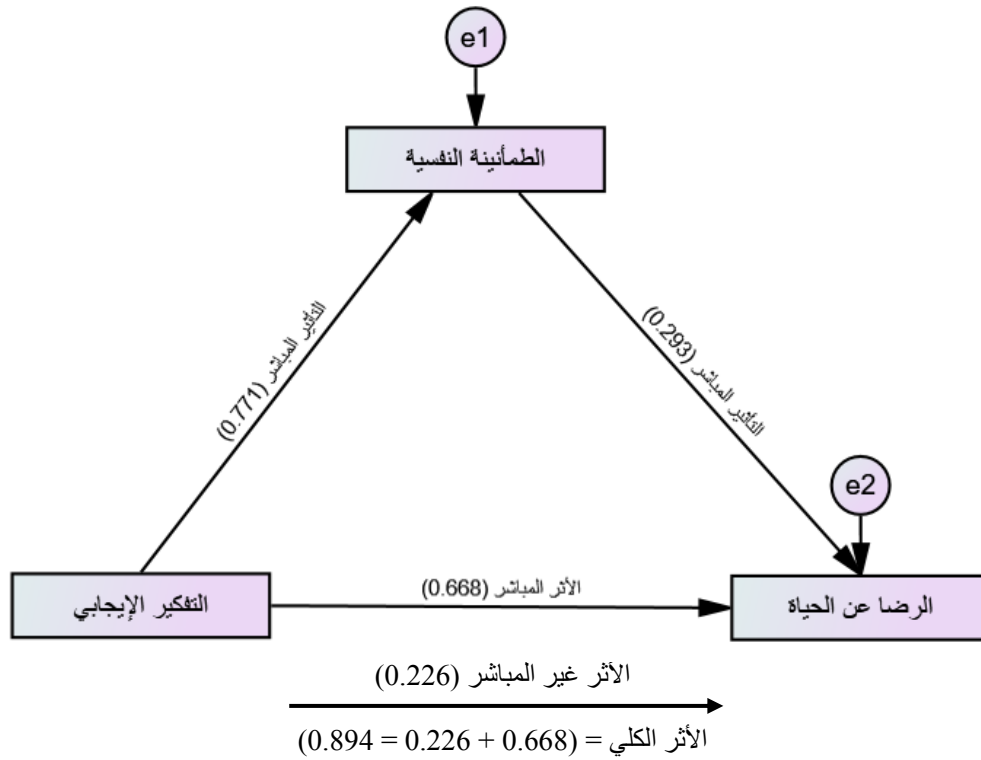
* الأثر الإجمالي = الأثر المباشر + الأثر غير المباشر

تبين من الجدول (16) أن الطمأنينة النفسية والتفكير الإيجابي لها أثر إيجابي على الرضا عن الحياة، حيث تلعب الطمأنينة النفسية دوراً هاماً في زيادة أثر التفكير الإيجابي على الرضا عن الحياة، وهذا يتضح من العلاقة غير المباشرة لأثر العلاقة بين التفكير الإيجابي على الرضا عن الحياة من خلال إدخال الطمأنينة النفسية (كمتمغير وسيط)، فكانت العلاقة غير المباشرة للتفكير الإيجابي على

الرضا عن الحياة إيجابية، بمعنى أن الطمأنينة النفسية تزيد من قوة العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة إذا أدخلت كمتغير وسيط بينهما، حيث كان الأثر غير المباشر للتفكير الإيجابي على الرضا عن الحياة يساوي (0.226)، وهذا يدل على أن الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط استطاعت زيادة أثر التفكير الإيجابي على الرضا عن الحياة من (0.668) قبل إدخال الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط إلى (0.894) بعد إدخال الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط أي بمقدار:

$$(c - \acute{c}) = (0.226)$$

والشكل الآتي يوضح نموذج تحليل المسار:



شكل (1): المسار التخطيطي للنموذج ومعاملات التأثير المباشرة وغير المباشرة بين المتغيرات

يتضح من الشكل (1) أن الطمأنينة النفسية عملت على زيادة الأثر المباشر للتفكير الإيجابي على الرضا عن الحياة من (0.668) قبل التوسط إلى (0.894) عند التوسط، وهذا يشير إلى الدور المهم للطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في زيادة الأثر المباشر للتفكير الإيجابي على الرضا عن الحياة.

من خلال نتائج تحليل المسار يمكن القول أن عزل تأثير الطمأنينة النفسية عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة يضعف من قوة هذه العلاقة لدى حفظة القرآن من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، وإذا تم إدخال الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة فإنه يزيد من قوة العلاقة بينهما.

ولمعرفة نوع التوسط (جزئي أم تام) فقد يبين هولمز (Holmes, 2002) أنه إذا انعدم الأثر بينهما وأصبح غير دال إحصائياً فإن المتغير الوسيط يتوسط كلياً، أما إذا ضعف الأثر بين المتغير المستقل والمتغير التابع وبقي دال إحصائياً فإن المتغير الوسيط يتوسط جزئياً في العلاقة بين الطمأنينة النفسية والرضا عن الحياة.

وحيث أن أثر التفكير الإيجابي وبين الرضا عن الحياة كان دال إحصائياً قبل التوسط وبقي دال إحصائياً عند التوسط، لذا فإن الطمأنينة النفسية تتوسط جزئياً العلاقة بينهما.

السؤال الثامن: هل تختلف تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى الطمأنينة النفسية ومستوى التفكير الإيجابي ومستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم وفقاً للمتغيرات: (الجنس، الدرجة العلمية، مستوى حفظ القرآن).

حيث انبثق عنه الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الفرعي الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية ومستوى التفكير الإيجابي ومستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم تعزى لمتغير الجنس.

لفحص الفروق بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية ومستوى التفكير الإيجابي ومستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة

نظرهم تعزى لمتغير الجنس، استخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent-Sample t-test) (ت) (t-test)، كما هو موضح في الجدول (17).

الجدول (17):

نتائج اختبار (ت) (Independent-Sample t-test) للتعرف على الفروق بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية ومستوى التفكير الإيجابي ومستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم تعزى لمتغير الجنس (ن = 253).

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الطمأنينة النفسية	ذكر	54	3.66	0.68	4.704**	0.000
	أنثى	199	4.07	0.52		
التفكير الإيجابي	ذكر	54	4.18	0.59	3.640**	0.000
	أنثى	199	3.85	0.56		
الرضا عن الحياة	ذكر	54	3.92	0.74	1.127	0.261
	أنثى	199	4.03	0.58		

**دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، * دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، درجات الحرية = 251

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96، قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

تشير البيانات الواردة في الجدول (17) إلى ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.704) بدلالة إحصائية (0.000) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، وكانت الفروق لصالح الإناث بمتوسط حسابي (4.07) مقابل (3.66) للذكور، أي أن الإناث لديهم طمأنينة نفسية أكثر من الذكور.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.640) بدلالة إحصائية (0.000) وهي أكبر من قيمة (ت)

الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، وكانت الفروق لصالح الذكور بمتوسط حسابي (4.18) مقابل (3.85) للإناث، أي أن الذكور لديهم تفكير إيجابي أكثر من الإناث.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.127) بدلالة إحصائية (0.261) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05).

السؤال الفرعي الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية ومستوى التفكير الإيجابي ومستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم تعزى لمتغير الدرجة العلمية.

لفحص الفروق بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية ومستوى التفكير الإيجابي ومستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم تعزى لمتغير الدرجة العلمية، استخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent-Sample t-test)، كما هو موضح في الجدول (18).

جدول (18): نتائج اختبار (ت) (Independent-Sample t-test) للتعرف على الفروق بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية ومستوى التفكير الإيجابي ومستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم تعزى لمتغير الدرجة العلمية (ن = 253).

المتغير	الدرجة العلمية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الطمأنينة النفسية	بكالوريوس	205	3.90	0.58	4.525**	0.000
	ماجستير فأعلى	48	4.31	0.45		
التفكير الإيجابي	بكالوريوس	205	3.84	0.59	4.623**	0.000
	ماجستير فأعلى	48	4.27	0.54		

0.000	4.039**	0.59	3.93	205	بكالوريوس	الرضا عن الحياة
		0.60	4.32	48	ماجستير فأعلى	

**دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، * دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، درجات الحرية = 251

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96، قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

تشير البيانات الواردة في الجدول (18) إلى ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير الدرجة العلمية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.525) بدلالة إحصائية (0.000) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، وكانت الفروق لصالح الماجستير فأعلى بمتوسط حسابي (4.31) مقابل (3.90) للبكالوريوس، أي أن طلبة الماجستير فأعلى لديهم طمأنينة نفسية أكثر من طلبة البكالوريوس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير الدرجة العلمية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.623) بدلالة إحصائية (0.000) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، وكانت الفروق لصالح طلبة الماجستير فأعلى بمتوسط حسابي (4.27) مقابل (3.84) لطلبة البكالوريوس، أي أن طلبة الماجستير فأعلى لديهم تفكير إيجابي أكثر من طلبة البكالوريوس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير الدرجة العلمية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.039) بدلالة إحصائية (0.000) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، وكانت الفروق لصالح طلبة الماجستير

فأعلى بمتوسط حسابي (4.32) مقابل (3.93) لطلبة البكالوريوس، أي أن طلبة الماجستير فأعلى لديهم رضا عن الحياة أكثر من طلبة البكالوريوس.

السؤال الفرعي الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية ومستوى التفكير الإيجابي ومستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم تعزى لمتغير مستوى حفظ القرآن.

لفحص الفروق بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية ومستوى التفكير الإيجابي ومستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم تعزى لمتغير مستوى حفظ القرآن، استخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent-Sample t-test)، كما هو موضح في الجدول (19).

جدول (19): نتائج اختبار (ت) (Independent-Sample t-test) للتعرف على الفروق بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية ومستوى التفكير الإيجابي ومستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم تعزى لمتغير مستوى حفظ القرآن (ن = 253).

المتغير	مستوى حفظ القرآن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الطمأنينة النفسية	جزئي	201	3.92	0.58	3.209**	0.002
	كلي	52	4.21	0.52		
التفكير الإيجابي	جزئي	201	3.87	0.59	2.888**	0.004
	كلي	52	4.14	0.62		
الرضا عن الحياة	جزئي	201	3.95	0.59	2.710**	0.007
	كلي	52	4.21	0.67		

**دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، * دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، درجات الحرية = 251

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96، قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

تشير البيانات الواردة في الجدول (20) إلى ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى حفظ القرآن، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.209) بدلالة إحصائية (0.002) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، وكانت الفروق لصالح الحفظ الكلي بمتوسط حسابي (4.21) مقابل (3.92) للحفظ الجزئي، أي أن طلبة الحفظ الكلي لديهم طمأنينة نفسية أكثر من طلبة الحفظ الجزئي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى حفظ القرآن، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.888) بدلالة إحصائية (0.004) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، وكانت الفروق لصالح طلبة الحفظ الكلي بمتوسط حسابي (4.14) مقابل (3.87) لطلبة البكالوريوس، أي أن طلبة الحفظ الكلي لديهم تفكير إيجابي أكثر من طلبة الحفظ الجزئي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات مستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى حفظ القرآن، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.710) بدلالة إحصائية (0.000) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، وكانت الفروق لصالح طلبة الحفظ الكلي بمتوسط حسابي (4.21) مقابل (3.92) لطلبة الحفظ الجزئي، أي أن طلبة الحفظ الكلي لديهم رضا عن الحياة أكثر من طلبة الحفظ الجزئي.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

الفصل الخامس

يتضمن هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة، والخروج بمجموعة من التوصيات والاقتراحات.

أولاً: مناقشة نتائج الدراسة

مناقشة نتائج السؤال الأول: ما مستوى الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة

كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم؟

أظهرت النتائج أن مستوى الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم كان بدرجة مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للطمأنينة النفسية (3.98) ونسبة مئوية (79.6%).

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى ان طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل محافظون في طبيعتهم و متمسكون بمبادئ الدين الإسلامي اضافة الى أن المناهج التي يدرسونها تعزز لديهم ايمان عقائدي قائم على الاتكال على الله وهذا يوفر لديهم الشعور بالطمأنينة وأن كل ما يحدث لهم في هذه الحياة هو من الله، واتكالهم على الله يولد لديهم إحساس يقيني أن الله سيدير أمورهم كما يشاء وهذا يزيد من طمأنينتهم النفسية، قال تعالى: الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب "(الرعد : 28) .

كما تعزى هذه النتيجة إلى ان الطلبة الذين يدرسون العلوم الدينية سواء على مستوى البكالوريوس أو الدراسات العليا يكونون ذوي توجهات دينية عقائدية أكثر من غيرهم وطبيعة المواد الدراسية وحفظ القرآن الكريم والفهم الصحيح له يساعد على وجود مستوى عال من الطمأنينة النفسية لديهم.

ويمثل المنهج القرآني خارطة طريق للإنسان المسلم فيتعلم من خلاله كل ما يتعلق بالحياة بجوانبها المختلفة النفسية والاجتماعية والاقتصادية وغيرها لذلك فإن الخطاب القرآني يدعو هؤلاء

الطلبة الى الاطمئنان والانتكال على الله في كل أمور حياتهم ، وأن كل شيء مقدر عند الله عز وجل مما يبعث الراحة والسكينة في نفوسهم ، وأن الإيمان بالله والتوكل عليه يساهم بدرجة كبيرة في تثبيت هذا المعتقد (الطمأنينة النفسية) في نفس الطلبة من حفظة القرآن الكريم . "فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا". (طه : 123-124) ،
"إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون" (الاحقاف : 13) .

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة أبو هديوس (2017) التي أظهرت نتائجها أن مستوى الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم مرتفع ، والتي ترى أن الطمأنينة النفسية تعد من أهم الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السليم لكل فرد، وتشير إلى ارتباطها الوثيق بالمتغيرات ذات الصلة بالسلوك الديني كالالتزام الديني والصدق والإيثار والسمات النفسية الايجابية ويفسرون ذلك بأن بيئة التحفيظ تشكل تربة خصبة لرفع مستوى الطمأنينة النفسية للفرد، وتشير كثير من الدراسات إلى أن حفظ القرآن الكريم أو قراءته تجلب للقرء الراحة النفسية والطمأنينة حيث تعتبر قراءته ملاذاً آمناً لكل من يشعر بالضيق والقلق أمام تحديات ومصاعب الحياة ، وهذا ما أكدته دراسة مصطفى (2010)، والعتوم (1997)، والسيد (2013) التي أشارت إلى ارتفاع مستوى الطمأنينة النفسية لدى طلبة تحفيظ القرآن أكثر من غيرهم .

واتفقت هذه النتيجة أيضاً مع دراسة مسعودة (2018) التي أظهرت نتائجها أن للقرآن الكريم دور كبير للشعور بالطمأنينة النفسية فهو راحة للنفس وطمأنينة للقلب وسكينة للروح وشفاء لجميع الاضطرابات والأمراض النفسية، كما اتفقت مع دراسة السيد أحمد (2013) التي أوضحت نتائجها ارتفاع السمة العامة للطمأنينة ووجود علاقة ارتباطية طردية بين الطمأنينة النفسية وكل من العمر وعدد الأجزاء المحفوظة من القرآن الكريم.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: ما مستوى التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة

كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم؟

أظهرت النتائج أن مستوى التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم كان بدرجة مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للتفكير الإيجابي لديهم (3.92) ونسبة مئوية (78.4%).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلبة كلية الشريعة يتميزون عن بقية الكليات الأخرى في أن لهم مكانة اجتماعية وينظر الآخرون لهم نظرة إيجابية وهذا ينعكس على نمط تفكيرهم في أن يكون تفكير إيجابي لا سلبي .

كذلك فإن طلبة كلية الشريعة يطورون ويكتسبون مهارة التفكير الإيجابي من خلال المواد الدراسية الدينية التي يتعلمونها، وكذلك من خلال حفظ وتدبر القرآن الكريم على مدار السنوات الدراسية الأربع أو ما بعدها في الدراسات العليا .

الدين الإسلامي يحثنا جميعاً على التفكير بصورة إيجابية، ونمط التنشئة المجتمعي يحثنا على التفكير بصورة إيجابية أيضاً ، حتى نستطيع مواجهة تحديات الحياة وتجنب الأزمات الناتجة عن هذه التحديات فالسيرة النبوية فيها كثير من الاتجاهات الإيجابية في التفكير فقول الرسول □:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلُّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ: إِنَّ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ. رواه مسلم. يدعو الى التفكير بصورة

إيجابية بأن أمر المؤمن كله خير، وهناك في تفسير القرآن أيضا أن سورة الشورى هي من السور الموجهة لتنمية التفكير الإيجابي عند الفرد .

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة عودة (2020) التي أظهرت نتائجها وجود مستوى مرتفع في

التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات وفسرت هذه النتيجة إلى ان طبيعة الظروف

التي تمر بها طالبات الكلية والتي قد أكسبتهم خبرات متنوعة ومستوى ثقافي فضلا عن اطلاعهم على مختلف مكونات بيئتهم المحيطة وما يمتلكونه من معلومات عن ذاتهم ساهمت بزيادة التفكير الإيجابي لديهم، وإن كانت هذه النتيجة موجودة عند طلبة كلية التربية بشكل خاص فالأجدر أن تكون عند طلبة كلية الشريعة بشكل عام وبالأخص حفظة القرآن الكريم .

كما اتفقت مع دراسة قاسم (2009) التي أوضحت نتائجها وجود مستوى عال في التفكير الإيجابي لدى المفحوصين، واختلفت مع دراسة اسليم (2017) التي توصلت إلى أن التفكير الإيجابي لدى خريجي الجامعات جاء بمستوى متوسط .

مناقشة نتائج السؤال الثالث: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم؟

أظهرت النتائج أن مستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم كان بدرجة مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للرضا عن الحياة لديهم (4.01) ونسبة مئوية (80.2%).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلبة حفظة القرآن يصبح لديهم معرفة أكثر في الأمور الدينية، كما أن حفظهم وفهمهم للقرآن الكريم يجعلهم يفهمون الحياة بصورة صحيحة ويضعون لأنفسهم أهداف واقعية يمكن تحقيقها متكئين على الله عز وجل في تحقيقها ولذلك رضاهم عن الحياة نابع من حقيقة إيمانهم بالله عز وجل وأن وجودهم في الحياة هو لغاية سامية وهي لعبادة الله وليس لأمر دنيوية زائلة قال تعالى: " وما خلقت الجن والإنس الا ليعبدون" (الذاريات، 56)، ونتيجة العبادة السعادة وبالتالي التمتع بمستوى عال من الرضا عن الحياة ، قال تعالى : " قال الله تعالى: "وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا" (الطلاق: 2- 3) ،

والمستوى العالي من الرضا عن الحياة عند حفظة القرآن الكريم يعود في جانب من الجوانب الى الخبرات الحياتية الإيجابية والناجحة التي اكتسبوها أثناء الحياة وكذلك الى غياب الاتجاهات السلبية في تفكيرهم ، والنظرة التكاملية الشمولية للحياة في ضوء فهم ديني صحيح وعميق ، فالرضا عن الحياة لدى الطلبة من حفظة القرآن الكريم سمة مستقرة الى حد ما ، لأن التعاليم والتوجيهات الدينية تجعلهم ينظرون الى هذه الحياة بمنظار يختلف عن الآخرين ، فهم يعالجون الأمور الحياتية في ضوء التعاليم الدينية وهذا يساعد في تشكيل انطباع ايجابي عن الحياة لديهم. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الأقرع (2020)، التي أظهرت نتائجها وجود علاقة موجبة بين كل من التدخين والرضا عن الحياة حيث فسر ذلك بأن فئات التدخين (الموجودة عند حفظة القرآن الكريم) توفر للفرد شكلا من الاستقرار والمعنى وتحديد الهدف من الحياة وأن الإيمان بالله يمد الانسان المتدين بطاقة روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة وبالتالي يكون لديه مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة . واتفقت أيضا مع دراسة كتلو (2015) التي أشارت نتائجها الى وجود علاقة ارتباطية بين التدخين والسعادة والرضا عن الحياة وفسر ذلك بأن التدخين يقدم دعما روحيا يخفف من أعباء الحياة وأن هناك علاقة بين كل من التدخين ومؤشرات الصحة النفسية ، حيث أن المستويات المرتفعة من التدخين تقود الى مؤشرات ايجابية للصحة النفسية مثل الاحساس بالسعادة والرضا عن الحياة وانخفاض مستوى القلق... ، وكذلك ارتباط المستويات المنخفضة من التدخين بمؤشرات سلبية للصحة النفسية مثل ارتفاع مستوى القلق ، السلوك المضاد للمجتمع الانتحار،،، وبالتالي فإن حفظة القرآن الكريم يتمتعون بمؤشرات ايجابية للصحة النفسية التي ينحدر عنها مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة.

مناقشة نتائج السؤال الرابع: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الطمأنينة النفسية وبين التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم.

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الطمأنينة النفسية وبين التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، حيث بلغ معامل الارتباط للعلاقة بينهما (0.798) بدلالة إحصائية (0.000).

وتعزى هذه النتيجة إلى أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية والطمأنينة النفسية يفكر بإيجابية لأن الطمأنينة النفسية تسهم في أن يستمتع أكثر في حياته ويقل القلق والتوتر لديه وبالتالي سينظر للجانب المضيء من حياته ، والتفكير الإيجابي لدى الفرد ينعكس على الأسرة ومحيطه الإجتماعي، فيشعر بالأمان والراحة والرضا والسعادة ، يقول الدكتور ليونيل تيجر في كتابه " التفاؤل بيولوجيا الأمل"، "إن اجسامنا تحتوي على ما يعرف باسم الصيدلية الداخلية وعندما تكون افكارنا إيجابية تُرفع كفاءة جهازنا المناعي ويفرز الجسم مواد مهدئة داخلية مثل (Endorphin و Enkephalin) تساعد على خفض التوتر النفسي والألم، كما تُساعد على حث طاقة الجسم وتدعيمها حتى تحت أقصى ظروف الضغط، وبالتالي تساعد على الطمأنينة النفسي، ويتجلى ذلك بشكل أكبر عند حفظة القرآن الكريم "وفي أنفسكم أفلا تبصرون" (الذاريات : 21)

تمنح الطمأنينة النفسية مساحة للطالب الذي يحفظ القرآن الكريم على أن يتخذ قرارات ناجحة في المواقف التي تواجهه في حياته ، والنجاح في اتخاذ القرارات يرجع الى نمط التفكير الإيجابي حيث يكون موضوعيا في تقدير الأمور والبحث عن البدائل الأفضل وهناك دراسات أشارت

إلى تأثير الحالة الانفعالية على مستوى التفكير الإيجابي واتخاذ القرار مثل دراسة خصاونة (2020)، " التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك "

فإذا نظرنا الى دراسة عشاوي (2018) التي جمعت بين التفكير الإيجابي وكل من التفاؤل وتقدير الذات فقد توصلت إلى وجود علاقات طردية موجبة بين هذه المتغيرات وفسرت هذه النتيجة بأن التفاؤل يعتبر من الركائز الأساسية للسلامة والأمن النفسي ويقود الى تفكير إيجابي . وهذا يتفق مع هذه الدراسة بوجود علاقة ارتباطيه طردية بين كل من التفكير الإيجابي والطمأنينة النفسية حيث أن كل من التفاؤل وتقدير الذات يقود الى طمأنينة نفسية .

مناقشة نتائج السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الطمأنينة النفسية وبين الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم.

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين الطمأنينة النفسية وبين الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، حيث بلغ معامل الارتباط للعلاقة بينهما (0.803) بدلالة إحصائية (0.000).

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة عبد الواحد (2019) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمن النفسي والرضا عن الحياة وسبب هذه النتيجة يعود إلى دور الأمن النفسي على الرضا عن الحياة ، فالأمن النفسي من أهم الحاجات النفسية اللازمة للنمو النفسي السوي والصحة النفسية للفرد ، وهذا بدوره ينعكس عليه بأن يصبح راضياً عن حياته . ودراسة الغامدي (2016) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين درجات الأمن النفسي (الطمأنينة النفسية) ودرجات جودة الحياة (الرضا عن الحياة) لدى عينة من طلبة كلية الدمام.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن العقيدة تولد في الفرد طاقة روحية هائلة تعبر مفهوم الفرد عن ذاته، وعن الآخرين وعن الحياة، وتمده بمعنى إيجابي للحياة أي أن للحياة معنى، كما أن حفظ القرآن يؤثر إيجابياً على الفرد حيث يؤدي إلى تخفيف همومه وتوتراته ويجلب له الراحة، والأمن ويشعره بأنه مقبول من الآخرين، وهذا يجعله يشعر بالأمن النفسي والاجتماعي مما يوفر لديه رضا عن ذاته وحياته وعن الآخرين.

والفرد الذي يكون لديه أمن نفسي عال يكون مهياً لتلبية حاجاته لأعلى مستوى من الأمن النفسي إلى أن يصل إلى مستوى تحقيق ذاته، وهذا يشعره بالرضا عن حياته، أو يعتبر لأمن النفسي من أهم الحاجات التي يسعى الإنسان في تحقيقها فمن كان حياته آمنة غير مهددة بخطر أو خوف، فإن ذلك يشعره بحياة جيدة ورضا عن حياته ومما لا شك فيه أن التمسك بتعاليم الدين وحفظ القرآن الكريم من أهم مسببات الرضا عن الحياة والابتعاد عنه من أهم مسببات الحياة الشقية فقد قال تعالى " وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا " (طه:

(124)

مناقشة نتائج السؤال السادس: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وبين الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم.

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وبين الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، حيث بلغ معامل الارتباط للعلاقة بينهما (0.880) بدلالة إحصائية (0.000).

وتعزى هذه النتيجة بأن كل من هذه المتغيرات (الرضا عن الحياة والتفكير الإيجابي) تندرج تحت متغيرات السمات الإيجابية والشخصية السوية التي لا بد أن تكون بينهما علاقة إيجابية تربطهما،

وقد أكد على ذلك جيلمان وآخرون (Gilman et al., 2005) من أنه كلما ازداد رضا الفرد عن حياته كلما فكر بالمواقف الحياتية بطريقه إيجابية .

ولا شك بأن طبيعة البيئة والتنشئة الاجتماعية التي يتواجد بها طلبة كلية الشريعة وطبيعة المواد التعليمية التي يدرسونها تنمي لديهم أسلوب التفكير بطريقة إيجابية وتدعوهم نحو الرضا عن حياتهم ، فالمناهج القرآنية جميعها ومناهج السيرة النبوية مفعمة بما يدعو الى كل من التفكير الايجابي والرضا عن الحياة.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة السلمي (2020) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين درجات التفكير الإيجابي بأبعادها العشرة ودرجات جودة الحياة بأبعادها السبعة عند طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة . ودراسة البشر والحميدي (2019) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي ومعنى الحياة واعتبرت أن معنى الحياة منبئ عن الرضا عن الحياة .

مناقشة نتائج السؤال السابع: يوجد أثر دال إحصائياً للعزل الإحصائي لمتغير الطمأنينة النفسية عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة يؤثر على قوة هذه العلاقة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل.

توصلت الدراسة إلى أن الطمأنينة النفسية تلعب دور المتغير الوسيط بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم لطلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل، حيث عملت على زيادة قوة العلاقة بينهما بمقدار (0.226).

وبناء على نتائج الدراسة الحالية فإنه ينظر إلى الطمأنينة النفسية بوصفها متغيراً وسيطاً في علاقة التفكير الإيجابي بالرضا عن الحياة والتوسط جزئي، وأن تتوسط الطمأنينة النفسية بشكل جزئي تشير الى أن هناك علاقة ارتباطية بينها وبين المتغيرات (التفكير الإيجابي والرضا عن

الحياة)، وأظهر هاير وآخرون (Hair et al., 2009) أن تأثير الوسيط باستخدام المعادلات البنائية (SEM) يتطلب ترابط مهم بين المتغير المستقل والمتغير الوسيط والمتغير التابع.

إن أحد أهم مقومات التفكير الإيجابي تمتع الفرد بمستوى عالي من الاتزان الانفعالي والنفسي ودرجة عالية من إدارة وضبط الانفعالات والعواطف والمشاعر لدى الفرد وهذا بدوره يقود الى الرضا عن الحياة بسبب النجاح في تحقيق الأهداف والطموح المستقبلية لدى الفرد ويزيد من مستوى تحقيق الذات لدى الطالب من حفظة القرآن الكريم، فمستشفى الطمأنينة النفسية عند حفظة القرآن الكريم يجعل مستوى الطمأنينة النفسية عالي وهذا يزيد من مستوى التفكير الإيجابي لدى هؤلاء، ويزيد فهمهم للحياة ومعنى الحياة ورضاهم عن مسيرة حياتهم.

وإذا استعرضنا بعض الدراسات السابقة التي تناولت الأمن النفسي (الطمأنينة النفسية) والرضا عن الحياة مثل دراسة العبد الواحد (2019)، الأمن النفسي كمنبئ بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض" ودراسة الغامدي (2016) "الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام بمدينة الدمام"، والتفكير الإيجابي والرضا عن الحياة مثل دراسة الحميدي (2019)، " معنى الحياة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة وبعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت" و دراسة خصاونة (2020) "جودة الحياة و علاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى"، هي مؤشرات تؤكد توسط الطمأنينة مع هذه المتغيرات ، وكما ذكرنا سابقا أن الطمأنينة هي أساس للتفكير الإيجابي والرضا عن الحياة.

ولم تتمكن الباحثة من الوصول إلى دراسات تناولت متغير الطمأنينة النفسية كوسيط بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة، حتى نستطيع مقارنة نتائج الدراسة في جانب التوسط مع دراسات سابقة ذات علاقة مباشرة بموضوع الدراسة.

مناقشة نتائج السؤال الثامن: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية ومستوى التفكير الإيجابي ومستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل من وجهة نظرهم تعزى لمتغيرات: الجنس، المؤهل العلمي، ودرجة الحفظ.

أولاً: مناقشة نتائج الفروق المتعلقة بمتغير الجنس

- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، لصالح الإناث.

ويمكن تفسير ذلك بأنه يلعب البناء النفسي السيكولوجي للإناث دوراً أساسياً في مستوى المشاعر والعواطف والاتجاهات والقيم لديهم ، كما أن التدين والتنشئة الاجتماعية في مجتمعنا الإسلامي يؤكدان على المعايير الدينية بشكل أكثر صرامة على الإناث مقارنة بالذكور ، مما يجعل شعور الإناث بالطمأنينة النفسية أكثر من الذكور ، وطبعاً هذه الفروق لا تكون بدرجة كبيرة لأن أنماط التنشئة الاجتماعية متقاربة بين الذكور والإناث ، لذلك يلعب الجانب العاطفي لدى الإناث والفهم العلمي العميق دوراً في الشعور بالطمأنينة النفسية بدرجة أعلى من الذكور .

واتفقت مع دراسة عون وبورز (2018) التي بينت أن النوع يؤثر في الطمأنينة النفسية، واختلفت هذه النتيجة مع بلعسل (2020) التي توصلت أيضاً إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في متوسط مستوى الطمأنينة النفسية.

- وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور.

ويعزى ذلك الى ان الذكور بحكم المسؤوليات والأدوات الاجتماعية التي يقومون بها في الحياة يجعل اتجاه تفكيرهم نحو الإيجابية أكثر من السلبية مقارنة بالإناث فالذكور يواجهون كثير من التحديات في الحياة مما يولد لديهم مهارات وخبرات حياتية أكثر من الإناث بحكم الأدوار الجنسية لدى الطرفين، كذلك فإن أنماط التنشئة الاجتماعية تركز على الذكور أكثر من الإناث في كيفية مواجهة التحديات والأزمات في الحياة فالذكور يتحملون المسؤولية الاقتصادية والاجتماعية بصورة أكثر من الإناث وهذا لا يعني أيضا أنه لا يوجد للإناث أي دور في ذلك ولكن يكون عند الذكور بدرجة أكبر من الإناث.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة سدخان (2015) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين على مقياس التفكير الإيجابي يعزى لصالح الذكور وفسرت ذلك بأن " الطلاب الذكور يتصفون بحرية ومساحة حركة تزداد يوما بعد آخر، وهذا يجعلهم

يحاولون ولوج عقول الآخرين والاقتراب منهم، كما يتمتعون بقدرات وخصائص

وإمكانيات تختلف عن الإناث وربما يعود السبب في هذا إلى نوع المواضيع التي يهتم بها الذكور وما تتطلبه من قدرات عقلية في احتواء اختلاف الأفكار في شتى المواضيع، ويميل الذكور بطبيعتهم إلى الأخذ بزمام المبادرة والتحرك بحرية دون خوف أو تردد " ، واتفقت أيضا مع نتائج دراسة (Hiveren، 2014) التي توصلت إلى أن الذكور أفضل من الإناث في التفكير الإيجابي.

. واختلقت مع دراسة الشمري (2018) التي بينت نتائجها عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس. كما اختلقت مع دراسة فائق (2016) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس.

- كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير الجنس.

- ويمكن تفسير ذلك بأن السياق الثقافي والاجتماعي متقارب بين حفظة القرآن الكريم من الذكور والإناث وبما أن التوجهات الدينية لدى كلا الجنسين متقاربة أيضاً فهذا يولد توقعات إيجابية متقاربة بينهما عن الحياة . فالخطاب القرآني هو موجه للإنسان المسلم بغض النظر عن كونه من الذكور أو الإناث فالمعايير الدينية تطبق على كلا الطرفين كما أن الدين الإسلامي في عدالته بين الرجل والمرأة جعل لكل طرف حقوق وواجبات اتجاهاً نفسه واتجاه الآخرين في مجتمعه وهذا يجعل الرضا عن الحياة متقارب لدى الجنسين من حفظة القرآن الكريم.

وانتقلت هذه النتيجة مع دراسة الأقرع (2020)، ودراسة كتلو (2015) التي أظهرت نتائجهم عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة والتدين تعزى لمتغير الجنس.

ثانياً: مناقشة نتائج الفروق المتعلقة بمتغير المؤهل العلمي

- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير الدرجة العلمية، لصالح الماجستير فأعلى.

ويعزى ذلك بأن المستوى العلمي والقدرة على التفكير بكافة أشكاله وصوره تجعل منه إنسان يشعر بالطمأنينة النفسية لأن فهمه وتصوره للأمور الحياتية مبني على فهم عميق وحقيقي من خلال حفظ القرآن الكريم، فمعرفة الحقائق والمعاني القرآنية يكون بشكل أعمق من مستوى بكالوريوس

فما دون . وخصوصا أن هؤلاء الطلبة في برامج الدراسات العليا في كلية الشريعة يتعمقون في فهم تفاسير الآيات القرآنية ويفهمونها بصورة صحيحة مما يجعلهم أكثر شعورا بالاطمئنان النفسي الى كل ما يتعلق بهم كأفراد في فهم ذاتهم والى كيفية تعاملهم مع وقائع الحياة التي يعيشونها .

- وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير الدرجة العلمية، لصالح طلبة الماجستير فأعلى .

ويفسر ذلك بأن التوجيهات والارشادات من خلال فهم القرآن الكريم ومن خلال المواد الدراسية التي يتعلمها طلبة كلية الشريعة يجعل من نمط تفكيرهم إيجابي أكثر من سلبي ، فالتفكير الإيجابي يتطلب قدرة من المعالجة العقلية العالية لدى المتعلم ويتكلم أيضا أن يكون لدى المتعلم مرونة في التفكير ويبدو أن حفظة القرآن الكريم هم الأكثر قدرة على التمتع بهذه الخصائص والقدرات من غيرهم مما يجعل تفكيرهم يتجه نحو الإيجابية وليس السلبية .

- كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير الدرجة العلمية، لصالح طلبة الماجستير فأعلى .

إن الوصول الى مستوى علمي عالي يشكل جزء كبير ومهم من تحقيق الفرد لذاته ويكون تقديره لذاته مرتفع وإيجابي كذلك يكون لديه وعي وإدراك علمي موضوعي لكل جوانب الحياة سواء الجانب الاجتماعي او الاقتصادي او الديني.. وهذا ما يتحقق لدى أصحاب الدراسات العليا مقابل الدراسات الأقل (البكالوريوس) وقد يكون الرضا عن الحياة لدى طالب البكالوريوس عاليا لكن ليس بنفس الدرجة التي يتمتع بها طلبة الدراسات العليا لأنهم يكونون أكثر وعيا وتفكيريا من طلبة البكالوريوس. ولم تتطرق أي من الدراسات السابقة إلى متغير الدرجة العلمية.

ثالثاً: مناقشة نتائج الفروق المتعلقة بمتغير مستوى حفظ القرآن

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الطمأنينة النفسية لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى حفظ القرآن، لصالح الحفظ الكلي.

وتفسير ذلك أن الجانب الروحي والعقائدي الناجم عن حفظ القرآن الكريم وفهمه وتدبره من قبل الطالب يجعل منه أكثر استقراراً نفسياً وأكثر قدرة على مواجهة التحديات والأزمات في الحياة لأن فهم القرآن الكريم يجعل من الحافظ له يؤمن إيمان قاطع بأن هناك قوة وإرادة الهية ستقف الى جانبه في كل أزمة أو مشكلة سيواجهها لذلك فإن جهاز المناعة النفسية لديه سيكون قوياً وبالتالي فإن مستوى الطمأنينة النفسية ستكون في مستوى عالي .

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى التفكير الإيجابي لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى حفظ القرآن، لصالح طلبة الحفظ الكلي.

وتفسير ذلك أن التفكير عند حفظة القرآن الكريم سواء كان ذلك الحفظ كلي أم جزئي هو تفكير إيجابي وهم يبتعدون عن التفكير السلبي لأنهم يستمدون نمط التفكير الإيجابي من الحقائق القرآنية المتعلقة بطريقة التفكير الصحيح عند الإنسان ومن خلال الدعوات الكثيرة للإنسان لأنه يفكر بطريقة إيجابية وليس بطريقة سلبية " لا تقنطوا من رحمة الله " (الزمر ، 53) .

فالقرآن الكريم منهج رباني لتعديل وتقويم السلوك والتفكير وليس لتبني نمط تفكير سلبي يتجه نحو التشاؤم والنظر للأمور من جانب أو بعد واحد وهذا ما يجعل حفظة القرآن الكريم بصورة كلية أكثر مرونة في التفكير وأقرب الى التفكير التباعدي من التقاربي.

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مستوى الرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل تعزى لمتغير مستوى حفظ القرآن، لصالح طلبة الحفظ الكلي.

حيث أن الرضا عن الحياة وتقبلها يعتمد بالدرجة الأولى على مدى الجانب الإيماني الديني لدى الفرد فالذين يفكرون في توجيهات القرآن الكريم للإنسان من خلال حفظه وتكراره وفهمه ، ينظرون الى الحياة نظرة واقعية كما أشار إليها القرآن الكريم " وما الحياة الدنيا إلا متاع الغرور " (الحديد، 20) ، فالإنسان المؤمن يتقبل ما قد كتبه الله له في هذه الحياة ويعتقد اعتقاد جازم بأن كل شيء في هذه الحياة هو تدبير من الله عز وجل لذلك يكون مطمئن نفسياً الى كل ما يحدث له في هذه الحياة ويكون لديه تفكير إيجابي يقوده الى الرضا عن حياته لأن هدفه النهائي من هذه الحياة هو الآخرة.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن القرآن الكريم يهدف أساساً إلى تغيير أفكار الناس عن أنفسهم وعن الناس والحياة، والمشكلات التي عجزوا عن مواجهتها من قبل، وكانت سبباً في قلقهم، فيتخلصون بذلك من الصراع النفسي وينتج عن ذلك شعورهم بالنشاط وبالحيوية ينبعثان فيهم من جديد، فيبدؤون بممارسة حياتهم الطبيعية بفاعلية، مما يجعلهم يشعرون بمتعة الحياة وبالرضا النفسي وراحة البال والسعادة، كما أن القرآن الكريم بقوة لغته وبيانه وأعجازه يجعل من الأشخاص الذين يحفظونه ويفهمون ما جاء فيه أن يصبح مستوى تفكيرهم الإيجابي أعلى مما كان عليه قبل حفظ القرآن الكريم، لذا فإن حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل الذين يحفظون القرآن كاملاً يتمتعون بطمأنينة نفسية وتفكير إيجابي ورضا عن حياتهم أكثر من الذين يحفظون القرآن بشكل جزئي.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة سيد أحمد (2013) التي توصلت إلى ارتفاع السمة العامة للطمأنينة ووجود علاقة ارتباطية طردية بين الطمأنينة وكل من العمر فترة الالتحاق بالخلوة وعدد الأجزاء المحفوظة من القرآن الكريم.

ثانياً: التوصيات

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، توصي الباحثة بما يلي:

1. بناء على النتائج فقد ظهر اختلاف في مستوى الطمأنينة النفسية والرضا عن الحياة والتفكير الايجابي بين طلبة البكالوريوس وطلبة الدراسات العليا، لذلك لا بد من العمل على الحفاظ مستوى هذه المتغيرات عند طلبة البكالوريوس من خلال البرامج التعليمية والمواد الدراسية في كلية الشريعة، وأيضاً من خلال الإرشاد الجماعي لهؤلاء الطلبة.
2. إكساب الطالبات من كلية الشريعة المهارات والقدرات اللازمة لتطوير التفكير الإيجابي مثل القدرة على حل المشكلات والتفكير التباعدي والتفكير الناقد والمشاركة في اتخاذ القرارات في جوانب الحياة المختلفة ، وذلك لأن نتائج البحث أظهرت أن التفكير الإيجابي عند الإناث أقل من الذكور.
3. التأكيد على أهمية إكساب هذه المتغيرات الطمأنينة النفسية والتفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى الطلبة في مراكز تحفيظ القرآن الكريم التابعة لوزارة الأوقاف والشؤون الدينية على اعتبار أن هذه المتغيرات أشياء من الضروري اكتسابها في المراحل ما قبل الجامعة من خلال دور الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام ودور العبادة ومراكز تحفيظ القرآن الكريم.
4. التأكيد على التخطيط التكاملي بين كلية الشريعة، الارشاد الديني والكليات الإنسانية وكلية التربية قسم الارشاد النفسي والتربوي في وضع خطط وبرامج تعليمية تركز على أبعاد مثل

التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية وإدارة الذات والطمأنينة النفسية والطموح المستقبلي والرضا
عن الحياة، لأن هذه الأبعاد ضرورية ومهمة لحياة الطلبة المستقبليين.

المصادر والمراجع

القرآن الكريم

أولاً: المراجع العربية

إبراهيم، مروة. (2011). الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب

الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة

حطوان، جمهورية مصر العربية.

أبو العلا، محمد. (2009). الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة، المجلة

العلمية لكلية الآداب، مصر، 44(1):481-528.

أبو بكر، عصام. (1999). العلاقة بين القيم الدينية والأمن النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك،

رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك: الأردن.

أبو طير، هناء. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق المهني لدى المرشدين التربويين

في مدارس مديرية تربية ضواحي القدس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخليل،

فلسطين.

أبو عبيد، دعاء. (2013). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الاسرى المحررين

المبعدين الى قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة،

فلسطين.

أبو هدروس، ياسر؛ والفرا، معمر. (2017). الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين

الانتماء الوطني وكل من التضحية وسلوك حماية الذات لدى حفظة القرآن الكريم، مجلة

جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية)، 21(1):392-421.

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

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

الأقرع، السيد. (2020). "دور معنى الحياة كعامل وسيط بين التدين والرضا عن الحياة لدى

الطلبة الجامعيين في دولة الكويت"، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان

قابوس، 15(1): 168-183 .

أقرع، إياد. (2005). الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة النجاح

الوطنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.

آل محمد، صلاح. (2012). السكينة والطمأنينة في القرآن الكريم -دراسة دلالية- مجلة كلية

العلوم الإسلامية، 6(12): 1-35.

بركات، زياد. (2005). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة- دراسة مقارنة في ضوء

بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية. دراسات عربية في علم النفس، 4(3) 85-

138.

بركات، زياد. (2016). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة ضوء بعض

المتغيرات، مجلة جامعة القدس المفتوحة، 3(2): 1-27.

بسيوني، سوزان. (2011). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة

لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة، مركز الإرشاد النفسي، مجلة الإرشاد

النفسي، 1(28): 27-51.

البشر، سعاد؛ الحميدي، حسن. (2019). "معنى الحياة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة

وبعض أبعاد التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت"، مجلة جامعة الشارقة

للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 16(2): 353-383.

بلعسلة، فتيحة. (2020). مستوى الطموح وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى تلاميذ المستوى

الثانوي، مجلة البحوث والدراسات العلمية، 14 (1): 68-82.

بن السايح، مسعودة. (2018). القرآن الكريم ودوره في تحقيق الأمن النفسي، مجلة آفاق العلوم،

جامعة الأغواط، 1 (10): 330_318.

بن عوف، ليندا؛ سراج محمد. (2017). التدين وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى المرشدين

النفسيين بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النيلين، كلية الدراسات

العليا، كلية الآداب، قسم علم النفس.

بيفر، فيرا. (2014). التفكير الإيجابي، جدة: مكتبة التحرير.

جلال، سعد. (1985). الصحة العقلية، القاهرة: مطابع الدجوي.

جلجل، نصره. (2020). "العوامل الخمس الكبرى للشخصية والتفكير الإيجابي لدى طلاب

الجامعة"، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ كلية التربية، 20 (1): 325-356 .

الجميل، حكمت. (2001). الالتزام الديني وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة

صنعاء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة صنعاء، اليمن.

جورجي، ليديه. (2020). "التفكير الإيجابي وعلاقته بالإحباط الأكاديمي لدى طلاب المرحلة

الثانوية"، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم

والآداب، 1 (17): 383-414.

حجازي، مصطفى. (2000). الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة،

الدار البيضاء، المركز الثقافي والعربي.

حجازي، مصطفى. (2012). إطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي)، بيروت:

التنوير للطباعة والنشر.

الحطاب، سهام. (2001). القيم الدينية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية والدافع للإنجاز لدى طلبة

وطالبات الجامعة، مجلة كلية التربية ببها، أكتوبر 2001، 166-200.

الحفاوي، سامية. (2005). الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الجامعات. رسالة ماجستير غير

منشورة، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، مصر.

حمزة، جمال. (2001). سلوك الوالدين الإيذائي وأثره على الأمن النفسي له، مجلة علم النفس،

1(58): 135-152.

خصاونة، آمنة. (2020). "التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة

اليرموك"، مجلة جامعة القدس المفتوحة، 11(30): 30-46 .

الخضري، جهاد. (2003). الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة

وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى، رسالة ماجستير غير منشورة،

الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

الخولي، منال. (2014). أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات

اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً،

دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 48(2): 196 - 242.

الدليم، فهد. (2005). الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة،

مجلة جامعة الملك سعود، سلسلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، 1(18): 329-

362.

الدليمي، ناهدة؛ وعبود، حيدر؛ وعلي، ماجدة. (2013). مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته

بالحصيلة المعرفية بالكرة الطائرة، مجلة العلوم الإنسانية، عدد خاص بالمؤتمر العلمي

الرابع لكلية التربية للعلوم الإنسانية، 241-254.

رشيد، أحمد. (2004). إعداد برنامج ارشادي لتنمية الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة
الاعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، الجامعة المستنصرية،
العراق.

الريماوي، محمد. (2003). علم نفس النمو، الطفولة والمرافقة، عمان: دار المسيرة للنشر
والتوزيع والطباعة.

زهران، حامد. (1998). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، القاهرة: عالم الكتب.

الزهراني، نجمة. (2005). النمو النفسي والاجتماعي وفق نظرية اريكسون وعلاقته بالتحصيل
الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف-السعودية -
رسالة ماجستير غير منشورة-كلية التربية-جامعة ام القرى، مكة المكرمة، السعودية.

سدخان، سهام. (2015). "التفكير الايجابي وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة
الجامعة"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية
والنفسية، 1(112): 494-547 .

السر، حنان. (2014). دور معلمي المرحلة الثانوية في تنمية منهاج التفكير الإيجابي لدى
طلبتهم في ضوء الكتاب والسنة وسبل تفعيله، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة
الاسلامية، غزة، فلسطين.

سعد، علي. (1999). مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي، مجلة جامعة دمشق.
15(1): 9-52.

السلطاني، عظيمة. (2010). تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني
للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية، 3(3): 15-27.

السلمي، منصور. (2020). "جودة الحياة و علاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة أم القرى"، *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، 1(62):* 271-299.

سليمان، سناء. (2011). *التفكير أساسياته وأنواعه، جامعة عين شمس، القاهرة: عالم الكتب.*
سليمان، عادل. (2003). *الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.*

السيد أحمد، عثمان. (2013). *الطمأنينة لدى دارسات القرآن الكريم بخولة النيلين، مجلة دراسات نفسية، 1(12):* 134-158.

شقورة، يحيى. (2012). *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.*
شليبي، سوسن. (2011). *أساليب التعلق والعوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، مجلة الإعلام التربوي والعلوم الإنسانية، مصر، 1(3):* 25-51.

الشمري، منتهى. (2018). *التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة. مجلة العلوم التربوية والاجتماعية، 5(7):* 1095 - 1122.

شهد، عباس. (2017). *التفكير الإيجابي وعلاقته بالعمر والجنس والتأهيل والنجاح المهني لدى المرشدين التربويين، جامعة بابل، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، 1(33):* 319-345.

صالح، نجلاء. (2020). "استخدام أساليب المناقشة الجماعية وتنمية التفكير الإيجابي لدى

الشباب الجامعي" ، جامعة حلوان كلية الخدمة الاجتماعية، مجلة دراسات في الخدمة

الاجتماعية والعلوم الإنسانية، 3(49): 846-819.

الطاهر، بوطغان. (2014). الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالتفكير الإبداعي والتوجه نحو

الحياة (التفاضل/ التناغم) لدى عينة من طلبة جامعة البليدة. الجزائر، مجلة واسط

للعلوم الإنسانية، 3(2): 410-371.

الطملاوي، محمد. (2017). "التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغط المدرسية لدى طلاب المرحلة

الثانوية"، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب

والعلوم والتربية، 6(18): 348-335 .

عبد الرازق ، وفاء. (2018). "إسهام عادات العقل في التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى طالبات

الجامعة"، مجلة كلية التربية، جامعة بنها - كلية التربية، 29(116): 331-284.

عبد الله، عندليب. (1998). أثر سماع القرآن الكريم على مستوى الأمن النفسي لطالبات

المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

عبد المجيد، السيد. (2004). إساءة المعاملة والأمن النفسي لدى عينة من تلاميذ المدرسة

الابتدائية، دراسات نفسية، 14(عدد 2004): 274-237.

عبد الواحد، الهنوف. (2019). "الأمن النفسي كمنبئ بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة

الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض" ، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية

والنفسية، 11(4): 384-337.

العتوم، عدنان. (1997). أثر سماع القرآن الكريم على الأمن النفسي، مجلة العلوم التربوية

والنفسية والاجتماعية، 2(10): 206-174.

عشماوي، فيفيان. (2018). "التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات"، مجلة

الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس- مركز الإرشاد النفسي 1(54): 219-254.

عودة ، كهرمان. (2020). "التفكير الايجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات" ، المجلة الدولية

للعلوم الإنسانية و الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، 1(15): 178-

.187

العوضي، عبد الله. (2004). *التفكير الراقى*، عن الشبكة العالمية لمعلومات (الانترنت)"

[saew.com//http Alysvi-www.articl](http://www.articlsaew.com)

عون، بورز؛ وعلة، علي؛ كمال، عيشة. (2018). علاقة تقدير الذات بالطمأنينة النفسية لدى

الطالبة الجامعيين في ظل بعض المتغيرات دراسة ميدانية بجامعة الجلفة والاعواط،

مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية، 3(9): 270_283.

الغامدي، محمد. (2016). "الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة

الدمام بمدينة الدمام"، مجلة كلية التربية، جامعة بنها-كلية التربية، 27(108): 183-

.235

فاضل، سعد الدين. (2015). *من قواعد السعادة في القرآن* "عن الشبكة العالمية لمعلومات

(الانترنت)" [ticle/4ay.net/artps://ar.islamwht](https://ar.islamwht.net/artps/4ay)

فائق، صبا. (2016). *التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة الجامعة*.

رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.

الفتي، إبراهيم. (2008). *التفكير الايجابي والتفكير السلبي "دراسة تحليلية"*، القاهرة: الراية للنشر

والتوزيع.

قاسم، عبد المريد. (2009). أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة عملية. دراسات نفسية.

4(19):691-723.

القريشي، علي. (2012). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. مجلة

القادسية للعلوم الإنسانية، 2(15): 249-292.

كتلو، كامل. (2015). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة

من الطلاب الجامعيين المتزوجين، دراسات، العلوم التربوية، 42(2): 661-679.

لبوازدة، عبد الحق. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة

الجامعيين، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، 7(2): 125_162.

المالكي، رانيا. (2011). فعالية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في

مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، رسالة

ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

مرسي، كمال. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية، الجزء الأول، القاهرة: دار النشر

للجامعات.

المغامسي، سعيد. (2004). أثر حفظ القرآن الكريم في التحصيل الدراسي بالمرحلة الجامعية،

مجلة جامعة الملك سعود، سلسلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، 17(1)، 87-

116.

الموسوي، عبد العزيز حيدر. (2016). "التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة

الجامعة". مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، جامعة الكوفة، كلية التربية

للبنات للعلوم الإنسانية، 10(18): 49-92.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Belching, M. P.C (2012). Effects of prior expectancy performance outcome on competitive students gh performanceble factors in hiattributions sta
Physical education 14 ‘rchresea(2): 8-1.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1): 34–43.
- Gilman, Rich & Ashby, Jeffrey & Sverko, Dina & Florell, Dan & Varjas, Kristen. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and Individual Differences. 1(39).* 155-166.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2009). *Multivariate analysis of data*. Bookman Publisher.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (1998). *Multivariate data analysis, Upper Saddle River, NJ: Prentice hall*, 5(3): 207-219.
- Holmes, P. (2002). *Applied structural equation modeling*. February, Canberra.
- Jones, M. D. (2006). Which is a better predictor of job performance: Job satisfaction or life satisfaction. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 8(1): 20–42.
- Jorgensen, Sh., Fichten, C.; & Havel, A. (2011). College Satisfaction and Academic Success. Final Report Presented to PAREA, *Eric*, 1-23.

- Keith, K. D., Yamamoto, M., Okita, N., & Schalock, R. L. (2007). Cross-cultural quality of life: Japanese and American college students. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 23(2), 163-170.
- Kerns, K. A., Klepac, L., & Cole, A. (1996). Peer relationships and preadolescents' perceptions of security in the child-mother relationship. *Developmental Psychology*, 32(3), 457-466.
- Kerns, Kathryn & Aspelmeier, Jeffery & Gentzler, Amy & Grabill, Chandra. (2001). Parent-child attachment and monitoring in middle childhood. *Journal of Family Psychology*. 1(15): 69-81.
- eu, HM., Sh Taveira ,Lent, R.W-Lent, Robert & Taveira, Maria do céu & Sheu, Hung-Bin & Singley, Daniel. (2009). Social cognitive predictors of academic adjustment and life satisfaction in Portuguese college students: A longitudinal analysis. *Journal of Vocational Behavior*. 1(74): 190-198.
- Nauta, M. (2007). Assessing College Students' Satisfaction With Their Academic Majors, *Journal of Career Assessment*, 15(41): 446-462.
- Rahtz, Don R., Sirgy, M., Joseph, Samli, A. (2000). *Advances in Quality-of-Life Theory and Research*, Social Indicators Research Series, Coskun (Eds.).
- Williams, A. (2011). *The power of positive thinking, thinkgood and feel good*. Retrieved from: <http://Ezine.articles.com>.
- Wilson VE, Peper E. (2004). The effects of upright and slumped postures on the recall of positive and negative thoughts. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 29(3):189-95.

Wong, Sh. (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment *Learning and Individual Differences*, 1(22): 76-82.

الملاحق

ملحق رقم (1): أدوات الدراسة في صورتها الأولية

بسم الله الرحمن الرحيم



كلية التربية

قسم علم النفس الارشادي والتربوي

الاستاذة الدكتورة/الفاضلة/ة :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: "الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل". لذلك فقد تم تطوير ثلاث مقاييس لقياس الطمأنينة النفسية والتفكير الإيجابي، والرضا عن الحياة، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال، تأمل الباحثة منكم تحكيم هذه الأدوات من خلال إبداء ملاحظاتكم ومقترحاتكم من حيث:

- الصياغة اللغوية لل فقرات.
- مدى ملائمة الفقرات لمجالات الدراسة.
- أي تعديلات أو مقترحات ترونها مناسبة.

شاكرا لكم حسن تعاونكم

الباحثة: هديل سمور الزغير

البيانات العامة:

- | | | |
|-------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| الجنس: | <input type="checkbox"/> ذكر | <input type="checkbox"/> انثى |
| الدرجة العلمية: | <input type="checkbox"/> بكالوريوس | <input type="checkbox"/> دراسات عليا |
| مستوى حفظ القرآن: | <input type="checkbox"/> جزئي | <input type="checkbox"/> كلي |

أولاً: مقياس الطمأنينة النفسية

الطمأنينة النفسية : هي سمة تدور حول الرضا عن الذات والرضا عن الناس والقناعة وعدم التطلع لما لدى الآخرين وحب لخير، والتحرر من الشعور بالذنب، والإقبال على الحياة (إبراهيم، 2010).

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1.	أشعر بالوحدة حتى وأنا بين الناس					
2.	أشعر بالإحباط وإذا واجهتني أي مشكلة					
3.	أشعر بالاستقرار النفسي الاجتماعي في حياتي					
4.	أعتقد أن الحياة تحتاج إلى إيمان قوي					
5.	أنزعج مما يجري من حولي من أحداث					
6.	أشعر بالرضا والقناعة في حياتي					
7.	أرى أن ما يصيبني من خير أو شر هو في نهاية خير لي					
8.	أشعر بعدم الارتياح النفسي في حياتي					
9.	أعتقد بأن زملائي يشعرون بالطمأنينة النفسية وهم معي					
10.	أشعر بأن حظي للقرآن يزيد حياتي سلاماً وأمناً					
11.	أنظر للحياة من حولي نظرة متفائلة					
12.	أشعر بالارتياح تجاه علاقتي الاجتماعية مع الآخرين					
13.	أعتقد بأن الله لن يتخلى عني وفي جميع الأحوال					
14.	أشعر بالقلق تجاه مستقبل حياتي					
15.	أشعر بعدم الرضا عن ذاتي					
16.	يزيدني التزامي بالصلاة في أوقاتها إحساساً بالأمن والسكينة					
17.	أشعر بالراحة النفسية عندما أكثر من الاستغفار					

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
	والذكر والدعاء					
18.	أعتقد أن حفظ القرآن يزيد من استقامة الفرد في سلوكه					
19.	فهم القرآن الكريم يرسم طريق الحياة الصحيح للإنسان					
20.	أشعر أنني مهتم بمساعدة وحل مشكلات الآخرين					
21.	أشعر أن الآخرين يثقون بي					
22.	أرفض أي انحراف عن المعيار الديني في الحياة					
23.	أؤمن بأن مع العسر يسراً"					
24.	حفظ القرآن يساعد على إدارة وضبط الانفعالات لدي					
25.	حفظ القرآن يحميني من الأوهام والوسواس					
26.	أخضع لإرادة الله وأشعر بالراحة					
27.	أشعر بالتوافق والتقدير العالي مع ذاتي					
28.	لا أتردد في إقامة علاقة مع غير المسلمين					
29.	أعرف جيداً ماذا أريد من الحياة					
30.	لا أخشى الموت فهو حق					
31.	أميل إلى أن أحقق أفضل النتائج في علمي					
32.	قراءة القرآن تبعد القلق عني وقت الدراسة					
33.	أتوقع دائماً أن تكون عواقب الأمور جيدة					
34.	أستعين بالصبر والتوكل إذا فشلت في أمر ما					

ثانياً: مقياس التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي: هو قوة تدفع الفرد نحو الرضا عن الحياة والطمأنينة والنجاح والعيش بسعادة وتفاؤل، وطريقة التفكير التي يستعملها لمعالجة مشكلاته من خلال قنوات عقلية لتكوين أنساق عقلية ذات طابع تفاؤلي يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله، ومشاعره، سلوكه، واكتشاف قواه الكامنة (أبو طير، 2020).

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	نادراً	أحياناً	أبداً
1.	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم					
2.	أتوقع أن المستقبل سيكون أفضل بإذن الله					
3.	أتعلم من تجارب الحياتية السابقة الفاشلة باعتبارها مواقف تعلم					
4.	أميل إلى التفكير بأن ظروفى ستكون أفضل في المرحلة القادمة					
5.	أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل					
6.	ليس من عادتي أن أنفعل حتى وإن أراد أحد أثارتي					
7.	ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله					
8.	لا أسمح لأخطائي أن تحبط عزيمتي					
9.	أتسامح مع نفسي ولا ألومها كثيراً					
10.	استمتع بالعمل الذي أقوم به لأنه يتناسب مع طموحاتي					
11.	أعتقد أن حياتي تسير على ما يرام					
12.	أستطيع أن أغير أفكارى نحو ما يواجهني من ضغوط					
13.	أعتقد أن على الإنسان أن يستوعب مصاعبه كي يتمكن من مواجهتها					
14.	أستطيع التعرف على نقاط ضعفي وتغييرها إلى نقاط قوة					
15.	أمتلك عدة بدائل للتغلب على المشكلات					
16.	قراءة القرآن تزيد من مستوى التفكير الإيجابي لدي					

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	نادرا	احيانا	ابدا
17.	ابتعد عن محاولة فهم الأمور الغامضة					
18.	لا تزعجني أي وجهة نظر مخالفة لوجهة نظري					
19.	التغيير أمر طبيعي في الحياة					
20.	التخطيط هو أساس النجاح في الحياة					
21.	ليس من الضروري الأخذ بوجهة نظر الآخرين في أي مشكلة					
22.	التفكير الإيجابي هو نتاج الإيمان الصحيح للإنسان					
23.	أبني أهدافي وطموحاتي بناء على الواقع					
24.	أؤمن بأن الخير والشر تقدير من الله					
25.	أراعي مشاعر وانفعالات الآخرين في أثناء التعامل معهم					
26.	أهداف الإنسان قابلة للتغيير والتعديل					
27.	ترتبط الفعالية الذاتية للفرد بمستوى تفكيره الإيجابي					
28.	أتوقع الجانب الإيجابي قبل السلبي في أي عمل					

ثالثاً: مقياس الرضا عن الحياة

الرضا عن الحياة: هو حالة من التقبل والسعادة التي يبديها الفرد اتجاه نواحي الحياة وتتبع هذه الحالة من خلال رضا الفرد بما قسمه الله له وإيمانه بعديل الله (أبو عبيد، 2013).

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق بشدة	غير موافق
1.	أشعر أنني موفق في حياتي بشكل عام					
2.	حفظ القرآن وفر لي الاستقرار والأمان في حياتي					
3.	أشعر أن ظروف الحياة الحالية أفضل قبل حفظ القرآن					
4.	أشعر بالتفاؤل والثقة في المستقبل					
5.	أنظر إلى الجوانب الإيجابية من الحياة والظروف اليومية					
6.	حققت الكثير من طموحاتي بفضل حفظي للقرآن					
7.	لدي علاقات طيبة مع الآخرين					
8.	أحاول إضفاء المرح والسعادة في نفوس من حولي					
9.	سلوكي مع الآخرين يتسم بالتسامح					
10.	أفكاري تنال التقدير بسبب نجاحها					
11.	أنا راضي عن إنجازاتي في الحياة اليومية					
12.	أهتم بالجانب الصحي					
13.	أتمنى أن أتفقه مزيداً في الأمور الدينية					
14.	أشعر بالخشوع عن قراءة القرآن الكريم					
15.	أنا راضي عن مستوى التزامي الديني					
16.	أتمتع بإدارة وروح معنوية عالية					
17.	لدي رضى عالي عن إنجازاتي في الحياة					
18.	طموحاتي الأكاديمية لا تقف عند حد معين					
19.	حفظ وفهم القرآن الكريم يجعلني أفهم القرآن بصورة صحيحة					

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق بشدة	غير موافق
20.	أواجه صعوبات الحياة بمزيد من الإيمان والصبر					
21.	أميل إلى أداء مهماتي على أكمل وجه					
22.	أشعر بمستوى عالي من الصحة النفسية في حياتي					
23.	أراجع نفسي وباستمرار في كل ما يتعلق بحياتي					
24.	التمعن في قراءة القرآن يزيد فهمي للحياة ومعناها					
25.	أتمتع بحياة اجتماعية سعيدة					
26.	أؤمن بأهمية ما أسعى إليه في هذه الحياة					
27.	أتمتع بحياة سعيدة ومستقرة					
28.	أقبل تقبل الظروف في الحياة					
29.	للحياة معنى واضح بالنسبة لي					
30.	أبحث عن فرص لتعلم مهارات حياتية جديدة					
31.	من الصعب ترتيب الأمور كما أتمنى					
32.	الإحساس بالنظرة السلبية للحياة سببه ديني					
33.	أشعر بالطمأنينة النفسية أكثر كلما فكرت في المستقبل					
34.	أطور نظرتي للحياة بمقارنتها بنظرة الآخرين					
35.	أشعر بالرضا بالرغم من كثرة المهام والمسؤوليات في الحياة					
36.	حفظ القرآن يولد فلسفة واضحة اتجاه الحياة					

ملحق رقم (2): قائمة بأسماء المحكمين

الجامعة	الاسم	الرقم
جامعة القدس المفتوحة	د. خالد كتلو	1
جامعة القدس	د. عمر الريماوي	2
جامعة الخليل	د. كامل كتلو	3
جامعة الخليل	د. إبراهيم المصري	4
جامعة الخليل	د. عبد الناصر السويطي	5
جامعة النجاح الوطنية	د. فاخر عقل	6
جامعة القدس المفتوحة	أ.د. عادل ريان	7
جامعة القدس المفتوحة	أ.د. محمد شاهين	8
جامعة الخليل	أ.د. مصطفى شاور	9
جامعة الخليل	د. نادر سلهب	10

ملحق رقم (3): مقاييس الدراسة في صورتها النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم



كلية التربية

قسم علم النفس الارشادي والتربوي

الاستاذة/الدكتورة/الفاضلة/ :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: "الطمأنينة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى حفظة القرآن الكريم من طلبة كلية الشريعة في جامعة الخليل". لذا يرجى الإجابة على فقرات المقياس بكل دقة وموضوعية، ولن تستخدم هذه المعلومات إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكرًا لكم حسن تعاونكم

الباحثة: هديل سمور الزغير

البيانات العامة:

الجنس:

انثى

ذكر

الدرجة العلمية:

دراسات عليا

بكالوريوس

مستوى حفظ القرآن:

كلي

جزئي

أولاً: مقياس الطمأنينة النفسية

الطمأنينة النفسية : هي سمة تدور حول الرضا عن الذات والرضا عن الناس والقناعة وعدم التطلع لما لدى الآخرين وحب لخير، والتحرر من الشعور بالذنب، والإقبال على الحياة (إبراهيم، 2010).

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1.	أميل إلى الوحدة وانتقاد الآخرين					
2.	أشعر بالإحباط إذا واجهتني أي مشكلة					
3.	أشعر بالاستقرار النفسي في حياتي					
4.	تحتاج الحياة إلى إيمان قوي					
5.	أنزعج مما يجري من حولي من أحداث ومواقف					
6.	أشعر بالرضا عن حياتي					
7.	أرى أن ما يصيبني من خير أو شر هو في نهاية تقدير من الله					
8.	وجود الفرد مع الآخرين يشعروا بالطمأنينة					
9.	أشعر بأن حظي للقرآن يساعد على الهدوء والراحة					
10.	أنظر للحياة نظرة متفائلة					
11.	أشعر بالارتياح لما أحققه من انجازات أكاديمية يزيد من طمحي					
12.	أتكالي على الله يفر لي الطمأنينة					
13.	أثق بقدراتي على تحقق أهدافي					
14.	التزامي بالعبادات داعم لأمني النفسي					
15.	أشعر بالراحة النفسية عندما أكثر من الاستغفار والذكر والدعاء في المواقف الحياتية					
16.	أن حفظ القرآن يزيد من استقامة الفرد في الحياة					
17.	فهم القرآن الكريم يرسم الطريق الصحيح في الحياة للإنسان					

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
18.	وجود أصدقاء لي يوفر لي الطمأنينة					
19.	أشعر أن الآخرين يثقون بأفكاري					
20.	أشعر بالراحة النفسية لاعتماد المعيار الديني كموجه لسلوكي					
21.	أؤمن بأن مع العسر يسرا"					
22.	حفظ القرآن يساعد على إدارة وضبط الانفعالات لدي					
23.	حفظ القرآن يحميني من الأوهام والوسواس					
24.	أخضع لإرادة الله وأتوكل عليه					
25.	تقدير الآخرين لذاتي عالي					
26.	لا أتردد في إقامة علاقة مع أفراد المجتمعات الأخرى					
27.	أعرف جيداً ماذا أريد من الحياة					
28.	لا أخشى الموت فهو حق					
29.	أشعر بعدم الاستقرار النفسي في حياتي					
30.	أميل إلى أن أحقق أفضل النتائج في دراستي					
31.	قراءة القرآن تبعد القلق عني وقت الدراسة					
32.	أتوقع دائماً أن تكون عواقب الأمور جيدة					
33.	أستعين بالصبر والتوكل على الله إذا فشلت في أمر ما					

ثانياً: مقياس التفكير الإيجابي

التفكير الايجابي: هو قوة تدفع الفرد نحو الرضا عن الحياة والطمأنينة والنجاح والعيش بسعادة وتفاؤل، وطريقة التفكير التي يستعملها لمعالجة مشكلاته من خلال قناعات عقلية لتكوين أنساق عقلية ذات طابع تفاؤلي يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله، ومشاعره، سلوكه، واكتشاف قواه الكامنة (أبو طير، 2020).

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	نادراً	أحياناً	أبداً
1.	أتقبل النجاح والفشل في كل شيء					
2.	أتوقع أن المستقبل سيكون أفضل بإذن الله					
3.	أتعلم من تجاربي السابقة في الحياة					
4.	لدي إحساس بأنني سأحقق طموحاتي في المستقبل					
5.	أتوقع أن تكون لي مكانة اجتماعية في المستقبل					
6.	ليس من عادتي أن أنفعل حتى بما هو غير معقول					
7.	ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله					
8.	لا أسمح لأخطائي أن تقلل من دافعتي للعمل					
9.	أتسامح مع نفسي ولا ألومها كثيراً					
10.	أقدر العمل الذي أقوم به ولو كان بمستوى أقل من أريد بشكل إيجابي					
11.	أستطيع أن أغير أفكارى بسبب ما بشكل إيجابي					
12.	لا بد من التأمني في اتخاذ أي قرار					
13.	أستطيع التعرف على نقاط ضعفي وتغييرها إلى نقاط قوة					
14.	أمتلك عدة بدائل للتغلب على أي مشكلة تواجهني					
15.	قراءة القرآن تزيد من مستوى التفكير الإيجابي لدي					
16.	أبتعد عن أي عمل لا أضمن النجاح فيه					
17.	لا تزعجني أي وجهة نظر مخالفة لوجهة نظري					
18.	التغيير أمر طبيعي في الحياة					
19.	التخطيط هو أساس النجاح في الحياة					
20.	أطلب المساعدة من الآخرين في الأزمات					

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	نادرا	احيانا	ابدا
21.	التفكير الإيجابي هو نتاج الإيمان الصحيح للإنسان					
22.	أبني أهدافي وطموحاتي بناء على الواقع الذي أعيشه					
23.	أؤمن بأن الخير والشر تقدير من الله					
24.	أراعي مشاعر وانفعالات الآخرين أثناء التعامل معهم في الحياة					
25.	أهداف الإنسان قابلة للتغيير والتطوير					
26.	التفكير الإيجابي للفرد يقوده إلى النجاح					
27.	التمس العذر للآخرين عندما يخطئون بحقي					
28.	ابتعد عن التوقعات السلبية والامتدنية اتجاه الآخرين					
29.	أتوقع الجانب الإيجابي قبل السلبي في أي عمل					

ثالثاً: مقياس الرضا عن الحياة

الرضا عن الحياة: هو حالة من التقبل والسعادة التي يبديها الفرد اتجاه نواحي الحياة وتتبع هذه الحالة من خلال رضا الفرد بما قسمه الله له وإيمانه بعدل الله (أبو عبيد، 2013).

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق بشدة	غير موافق
1.	أشعر أنني موفق في حياتي					
2.	حفظ القرآن وفر لي الاستقرار والأمان في حياتي					
3.	أشعر أن ظروف الحياة الحالية أفضل بعد حفظ القرآن					
4.	أشعر بالتفاؤل والثقة في المستقبل					
5.	أنظر إلى الجوانب الإيجابية من مسيرة حياتي					
6.	حققت الكثير من طموحاتي بفضل حفظي للقرآن					
7.	لدي علاقات طيبة مع الآخرين					
8.	أحاول إضفاء الأمل في نفوس من حولي					
9.	تعاملت مع الآخرين يتسم بالتسامح					
10.	أفكاري تنال التقدير من الآخرين بسبب نجاحها					
11.	أنا راض عن انجازاتي في الحياة اليومية					
12.	أتمتع بصحة نفسية وبدرجة عالية					
13.	أتمنى أن أعرف أكثر في الأمور الدينية					
14.	أشعر بالخشوع عند قراءة القرآن الكريم					
15.	أتمتع بروح معنوية عالية					
16.	لدي رضى عالي عن انجازاتي في الحياة					
17.	طموحاتي الأكاديمية لا تقف عند حد معين					
18.	حفظ وفهم القرآن الكريم يجعلني أفهم الحياة بصورة صحيحة					
19.	أواجه صعوبات الحياة بمزيد من الإيمان والصبر					
20.	أميل إلى أداء مهمي التعليمية على أكمل وجه					

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق بشدة	غير موافق
21.	أشعر بمستوى عالي من الصحة النفسية في حياتي					
22.	أراجع نفسي وباستمرار في كل ما يتعلق بحياتي					
23.	التمعن في قراءة القرآن يزيد فهمي للحياة ومعناها					
24.	أتمتع بحياة اجتماعية سعيدة					
25.	أؤمن بأهمية ما أسعى إليه في هذه الحياة					
26.	أتمتع بحياة سعيدة ومستقرة					
27.	أقبل تقبل الظروف في الحياة					
28.	للحياة معنى واضح بالنسبة لي					
29.	أبحث عن فرص لتعلم مهارات حياتية جديدة					
30.	من الصعب ترتيب الأمور في الحياة كما أتمنى					
31.	الإحساس بالنظرة السلبية للحياة سببه التفكير السلبي					
32.	يزداد طموحي المستقبلي كلما فكرت في الحياة					
33.	أطور نظرتي للحياة مقارنة بنظرة الآخرين					
34.	أشعر بالرضا بالرغم من كثرة المهام والمسؤوليات الحياتية					
35.	حفظ القرآن يولد فلسفة واضحة في الحياة					