



## التفكير الايجابي وعلاقتها برأس المال النفسي لدى طلاب جامعة عمر المختار

سالمة أحمد عوض شعيب

عضو هيئة التدريس بقسم التربية الخاصة كلية التربية جامعة عمر المختار

### الملخص:

هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي و رأس المال النفسي لدى طلاب جامعة عمر المختار، وتكونت عينة الدراسة من (170) طالب وطالبة من طلاب جامعة عمر المختار، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة من الأدوات مقياس التفكير الإيجابي ومقياس رأس المال النفسي وكلاهما من إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التفكير الايجابي ورأس المال النفسي منخفض لدى الطلاب، كما توصلت النتائج وجود علاقة ايجابية بين التفكير الايجابي ورأس المال النفسي، ويسهم التفكير الايجابي بالتنبؤ برأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة، وعدم وجود تفاعل لكل من الجنس (ذكور - اناث ) والتخصص(علمي أدبي ) والمستوى الدراسي( أول - ثاني - ثالث - رابع) لدى طلاب الجامعة.

**كلمات مفتاحية :** التفكير الإيجابي - رأس المال النفسي - طلاب الجامعة.

### Abstract:

The study aimed to identify the relationship between positive thinking and psychological capital among Omar Al-Mukhtar University students. The study sample consisted of (170) male and female students from Omar Al-Mukhtar University. The study adopted a descriptive approach, and the researcher used the Positive Thinking Scale and the Psychological Capital Scale, both of which were prepared by the researcher. The study results concluded that the level of positive thinking and psychological capital among students is low. The results also revealed a positive relationship between positive thinking and psychological capital, and that positive thinking contributes to predicting psychological capital among university students. There was no interaction between gender (males - females), specialization (scientific/literary), and academic level (first - second - third - fourth) among university students.

**Keywords:** Positive Thinking - Psychological Capital - University Students

**مقدمة:**

يعد علم النفس الإيجابي أحد فروع علم النفس التي تهتم بالطاقات الايجابية الكامنة لدى الأفراد ومحاولة اظهارها والتغلب على الطاقات السلبية لديهم والقضاء عليها ومن الموضوعات التي يركز عليها علم النفس الإيجابي التفكير بنمطية الإيجابي والسليبي ( الوقاد، 2012 ، ص221)

ويعتبر التفكير الإيجابي عملية متدرجة ويتم ممارستها وليس غاية يجب الوصول إليها، فهي إدراك الأفكار والقدرة على تصنيفها والعمل على استبدالها في حالة أن تكون سلبية وتؤدي إلى اندماج المشاعر معها لأنها تصبح جزئياً من التكوين الجسدي، فالسلوك الايجابي هو سلوك صادق ويترك انطباع جيد للذات وللآخرين، فهو يؤدي إلى زيادة احترام الذات وتقديرها وتلقي التقدير والاحترام من الآخرين (العازمي، 2017 ، ص156) ويذكر إبراهيم ( 2019 ، ص40) أن التفكير الإيجابي يساعد أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اختار أن تكون تفكيره إيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها والتي ربما تعيق من تحقيق الأفضل في الحياة.

كما يساعد التفكير الإيجابي الأفراد لتحويل كل أفكارهم وأحاسيسهم لكي تكون في خدمتهم مصالحهم و حاجاتهم بدلاً من أن تكون ضدهم و بعكس هذه المصالح و الحاجات ، فكلما كان التفكير إيجابي كلما أدى إلى حل فاعل وناجح للمواقف والمشاكل ، وكلما كان سلبى كلما أدى إلى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة سواء كان ذلك بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة في التعامل معها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مقنع لها أو بتبسيطها واختزالها واستسهالها وإتباع أساليب سلبية في التعامل معها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مناسب لها(الحربي ، 2021،ص227)

فالتفكير الإيجابي هو أساس الحياة السليمة المستقيمة باعتباره أساس للحياة الصحية جسدياً وعقلياً ونفسياً، فالفرد المفكر إيجابياً هو الفرد السوي في حياة مليئة بالضغوط والمشكلات اليومية التي تزداد وتتفاقم مع التطور العلمي والتكنولوجي (علي وآخرون ، 2019 ، ص130)

ويُعد رأس المال النفسي مؤشراً إيجابياً وللرفاهية الإيجابية كالأمل والتفاؤل والمرونة والكفاءة الذاتية ويعد مؤشراً عكسياً للمشاعر السلبية، ويمكن وصف رأس المال النفسي بأنه عملية استكشافية تساهم من خلالها النظرة الإيجابية أو الأحكام في أداء الفرد أو المجموعة وتنميتها (Luthans, F., et al., 2004)

يُعد رأس المال النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً في إطار مدخل السلوك التنظيمي الإيجابي، ويعد أحد أهم الموارد النفسية التي تساعد طلبة الجامعة على أن يكونوا قادرين على مواجهة المجتمع الحديث المتغير بسرعة والدراسة والحياة الأكاديمية، فطلبة الجامعات في أشد الحاجة لاكتساب مكونات رأس المال النفسي (Siu, Bakker& Jiang, 2014,980)

ويمثل رأس المال النفسي حالة إيجابية من الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة والقدرة على وضع أهداف للحياة والعمل وإيجاد مسارات متنوعة لتحقيقها، بالإضافة إلى المثابرة والقدرة على تخطي الصعاب وتجاوز المحن

وتفسير الأحداث بشكل إيجابي، حيث يتكون هذا المتغير من أربعة مكونات متفاعلة هي الأمل وفاعلية الذات والمرونة والتفاؤل (You, 2016,20)

ويذكر (Black, Bissessar & Boolaky, 2020,8) أن لرأس المال النفسي أهمية كبرى بالنسبة لطلبة الجامعة فهو مكون نفسي ذو تأثير إيجابي على المهارات الدراسية، ودرجة تأقلم الطلبة مع البيئة الجامعية واندماجهم أكاديمياً، وارتفاع مستوى المشاعر الإيجابية لديهم ودافعية الإنجاز الأكاديمي أو لتحصيل، وقد يعزى ذلك إلى قدرة رأس المال النفسي على تعزيز قدرتهم على التعبير عن ردود الفعل الإيجابية، وتقليل الاستجابات السلبية للتوتر، وتحسين أدائهم في أنشطة التعلم وزيادة مستوى رفايتهم النفسية.

ويذكر أبو عمرة والكرد (2022، ص 2) أن الأفراد ذوي رأس المال النفسي المرتفع، لديهم توقعات إيجابية حول النتائج المستقبلية، وزيادة الاعتقاد في قدراتهم على التعامل مع مختلف المشاكل والتحديات التي ينطوي عليها العمل.

كما ارتبط التفكير الإيجابي بالتفاؤل الذي يقوم على أن الأفراد ينظمون سلوكياتهم باتجاه الأهداف التي يعتقدون أنها قابلة للتحقيق ووفقاً لذلك فإن الأفراد الذين لديهم توقعات إيجابية لمستقبلهم يرون أن النتائج المرغوبة قابلة للتحقيق وينغمسون في السلوكيات التي تعزز تحقيقهم لهذه الأهداف في حين أن التفكير الإيجابي يتناول الحقائق والأفكار والمعلومات للحصول على المخرجات الإيجابية وبذلك يعد التفاؤل بيئة للتفكير الإيجابي، ويقوده للاختيار المقصود للنتائج الإيجابية والتي تعود بأفضل النتائج على حياة الفرد، ويترتب على التفكير الإيجابي نتائج شخصية واجتماعية تتضمن إنجازاً أعلى في المهمات، وتحقيق أعلى مستويات الرضا عن الحياة (Ottenheim, et al., 2013)

و استخدام الفرد للتفكير الإيجابي يزيد من التقييم الذاتي الإيجابي ومن رأس المال النفسي لديه مما يجعله يدرك جوانب المشكلات الضاغطة والثقة في حلها والتفسير المتفائل لها، والذي يؤدي إلى التغلب على الصعاب وحسن توجيه الذات لحلها، وأن التفكير الإيجابي يعكس الشخصية الإيجابية للطلاب الجامعي، ويساهم في رفع مستوى كفاءته الذاتية في حل المشكلات والتعامل مع العالم الخارجي، وأن التفكير الإيجابي يساعد في بناء قناعات ومعتقدات راسخة تمكن الإنسان من النجاح في حل ما يواجهه من مشكلات، فهو يساعده على أن يكون أكثر تفاؤلاً

بامتلاكه معتقدات وقناعات ذات طابع تفاؤلي، يتوقع من خلالها النجاح والسعادة النفسية للذات وللآخرين وبناءً على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة عمر المختار؟
2. ما مستوى رأس المال النفسي لدى طلاب جامعة عمر المختار؟

3. هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي ورأس المال النفسي لدى طلاب جامعة عمرالمختار؟
  4. هل يسهم التفكير الإيجابي في التنبؤ برأس المال النفسي لدى طلاب جامعة عمر المختار؟
  5. هل يوجد أثر للتفاعل بين النوع (ذكور - إناث) و التخصص ( علمي - أدبي ) والمستوى الدراسي ( أول - ثاني - ثالث - رابع ) على التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة؟
  6. هل يوجد أثر للتفاعل بين النوع (ذكور - إناث) و التخصص ( علمي - أدبي ) والمستوى الدراسي ( أول - ثاني - ثالث - رابع) على رأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة؟
- أهداف البحث:**

**يسعى البحث الحالي إلى تحقيق ما يلي :**

1. معرفة مستوى التفكير الايجابي ورأس المال النفسي لدى طلاب جامعة عمر المختار.
  2. معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي و رأس المال النفسي لدى طلاب جامعة عمر المختار.
  3. ومعرفة اسهام التفكير الإيجابي في التنبؤ برأس المال النفسي لدى طلاب جامعة عمر المختار.
  4. معرفة التفاعل بين النوع ( ذكور - إناث ) و التخصص ( علمي - أدبي ) والمستوى الدراسي ( أول - ثاني - ثالث - رابع ) على التفكير الإيجابي و رأس المال النفس لدى طلاب جامعة عمر المختار.
- أهمية البحث:**

**تتمثل أهمية البحث في التالي:**

1. يستمد هذا البحث أهميته من حداثة الموضوع الذي تناوله وهو رأس المال النفسي والتفكير الايجابي ودورهم في تحقيق العديد من الأهداف لدى الفرد.
2. ندرة الدراسات في حدود علم الباحثة التي تبحث طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي ورأس المال النفسي لدى طلاب عمر المختار.
3. المساعدة على معرفة القوي الايجابية المتمثلة في مكونات الرأس المال النفسي التي تساعد الطلاب على مواجهه المواقف الصعب التي يتعرضون لها.
4. تسهم البحث في المساعدة على اعداد البرامج الإرشادية القائمة على التفكير الايجابي لتحسين رأس المال النفسي.
5. قد تفيد نتائج الدراسة في تقديم بعض التوصيات والمقترحات التي تساهم في تعزيز مستوى رأس المال النفسي والتفكير الايجابي لدى الطلاب.

**مصطلحات البحث والاطار النظري:**

**أولاً: التفكير الإيجابي: positive thinking**

ظهر حديثا اتجاه جديد في علم النفس وهو ما يعرف بعلم النفس الإيجابي، وهو أحد فروع علم النفس التي تهتم بالطاقات الإيجابية الكامنة لدى الفرد، ومحاولة إظهارها، والتغلب على الطاقات السالبة لديه والقضاء عليها،

ويؤكد علم النفس الإيجابي من خلال إسهاماته على أن الإنسان كائن إيجابي بطبعه، وأقوى دافع لديه هو دافع تحقيق الذات وهو دافع التفوق والنجاح، كما أكد على أهمية الخبرات الإيجابية في الوقاية من الأمراض النفسية والبدنية وتنشيط المناعة لديه.

### تعريف التفكير الإيجابي:

عرفت المتولي ( ٢٠١٧ ، ص 261 ) التفكير الإيجابي بأنه " عادة عقلية يمارسها الفرد بصورة لا شعورية تقوم على استغلال الطاقات والإمكانات الكامنة لدى الفرد، ويقوم على قدرة الفرد على بناء وتنظيم أفكاره ومعارفه وخبراته، والاختيار من بينها بما يلئم الموقف الحالي، وتوجيه سلوكياته نحو تحقيق أهدافه التي يسعى إليها، والتخطيط الجيد للمستقبل.

ويعرف الشمري ( 2018 ، ص 329 ) التفكير الإيجابي بأنه الطريقة التي يفكر بها الشخص وتتبع بشكل إيجابي على تصرفاته اتجاه الأشخاص والأحداث ويرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره.

وتعرف إبراهيم ( 2019 ، ص 42 ) التفكير الإيجابي بأنه نمط التفكير الذي يتيح للفرد القدرة على إدارة المواقف، وتوقع النتائج الإيجابية لكل ما يقوم به من أعمال ويمنحه الرغبة المستمرة في التعلم واكتشاف المجهول مما يساعده على مواجهة المشكلات وضغوط الحياة، حتى يصل إلى الشعور العام بالرضا عن النفس، والآخرين، والوصول إلى تحقيق الأهداف على المستوى الأكاديمي والعام.

و تعرف محمد ( 2023 ، ص 71 ) التفكير الإيجابي بأنه الشعور بالسعادة والتفاؤل والفرح وحسن الظن بالآخرين و التركيز على الإيجابيات وملاحظة كل ما هو جميل.

وعرف أبو عمرة ( 2024 ، ص 14 ) التفكير الإيجابي بأنه القدرة على تقويم الأفكارهم والتحكم فيها وتوجيهها نحو الوجهة الإيجابية المتفائلة بدلاً من توقع الأشياء السيئة، من خلال التركيز على الطاقة وتحويلها إلى حقيقة وواقع مما يتيح للفرد إدارة المواقف وتوقع النتائج الإيجابية.

وتعرف الباحثة التفكير الإيجابي بأنه نمط من أنماط التفكير، يساعد الطلبة أن يكونوا قادرة على توجيه أفكارهم ومعتقداتها، بطريقة إيجابية تنعكس على تصرفاتها وسلوكياتها، تجاه الأشخاص والمواقف والأحداث.

### أهمية التفكير الإيجابي :

تتمثل أهمية التفكير الإيجابي في :

1. مساعدة الإنسان على تبني منهج فكري سليم عن مجتمعة والحياة بصفة عام (الرقب 2008، ص 7)
  2. يزيد من ثقة الفرد في نفسه وحبه للغير واتخاذ القرارات الصائبة.
  3. الشعور بالرضا والحديث الذاتي الايجابي والمثابرة في مواجهه الازمات.
  4. اقامة علاقات جيدة مع الاخرين.
  5. القدرة على حل المشكلات.
  6. الرؤية الايجابية للذات وللآخرين.
  7. التحكم في الانفعالات والسلوك والرغبة في التغيير (عصفور ، 2013، ص 55)
- يتضح مما سبق أن أهمية التفكير الإيجابي أنها تساعد الافراد اتباع منهج فكري سليم من خلال اقامة علاقات إيجابية مع الاخرين والقدرة على حل المشكلات.

### خصائص المفكرين إيجابياً:

يتميز الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي بعدد من الخصائص منها:

1. تطوير شخصيات الأفراد بصفة مستمرة (الرقب، 2008، ص 36).
2. يتحمل الافراد مسئولية الأعمال التي يقومون بها ؟.
3. يسعون للتخطيط للمستقبل باستمرار (أبو عمرة ، 2024، ص 112)
4. يعرفون جيداً جوانب القوة والتركيز عليها.
5. يتأنون في اتخاذ القرارات.
6. لديهم قابلية للأخذ والعطاء.
7. يعطون تصوراً طبيعياً وواقعياً عن ذاتهم أمام الآخرين (غانم، 2006، ص 94).

### مهارات التفكير الإيجابي:

يتضمن التفكير الإيجابي مجموعة من المهارات نوضحها فيما يلي :

#### أ- حديث الذات الإيجابي Positive Self-Talk

يذكر عبد الحميد وكفافي ( 1995 ، ص 3455) أن حديث الذات مصطلح استخدمه البرت أليس ( Albert Ellis) والذي نكرر فيه نطق الجمل المستدخلة لذواتنا، وهذه الجمل غالباً ماتؤكد وتدعم الاتجاهات والاعتقادات الخاطئة مثل المخاوف والتطلعات الزائفة، والتي يكون لها تأثير سىء على مشاعرنا وعلى استجاباتنا ولذلك يجب أن يحل محل " حديث الذات " هذا الذى يرتبط بهزيمة الذات حديث ذات آخر أكثر بنائية.

وتعرف الباحثة حديث الذات الإيجابي بأنه حوارات عقلية يجريها الطالب مع نفسه من خلال استخدام عبارات ايجابية تساعد على تقبل ذاته والرضا عن نفسه.

### ب- مهارة التخيل الإيجابي Positive Imagination Skill

فالتخيل يعد وسيلة ممتازة من وسائل مساعدة النفس يمكن أن نستخدمها في أي مكان، وفي أي وقت ، والشرط الوحيد هو أنك يجب أن تستخدمها فقط في وقت تكون قادراً على إغلاق عينيك.

(فيرا بيفر 2006، ص 142)

وتعرف الباحثة التوقع الإيجابي بأنه شعور الطالب بالنظرة الإيجابية للمستقبل وتوقع الأفضل والسعي لتحقيق النجاح وتخطي العقبات التي تواجهه وأن المستقبل مليء بالخير والأمل.

### ج - مهارة التوقع الإيجابي Skill Positive expectation

ويذكر دورلنغ كندرلسي ( 2005، ص 36، 37) بأن التوقع الإيجابي معناه الشعور بالقوة والتفاؤل بشأن القادم ، والشخص الإيجابي يدرك أن لديه موارد وإمكانات شخصية تحقق له ما يتمنى تحقيقه.

وتعرف الباحثة التخيل الإيجابي بأنه تخيل الأعمال التي يقوم بها وما سيكون عليه المستقبل وأن العقبات التي نواجهه يمكن التغلب عليها من خلال التأمل في المواقف والخير.

### ثانياً: رأس المال النفسي: Psychological Capital

باعتبار مصطلح رأس المال النفسي من المصطلحات المستخدمة في الاقتصاد ومع مرور الوقت أنتقل إلى العلوم الأخرى، وظهرت مصطلحات رأس المال البشري والاجتماعي في مجالات التنمية البشرية، ويشمل رأس المال النفسي الموارد التي نقوم ببنائها والتي تجعلك سعيداً في سياق العمل، وإذا لم يكن لديك مستوى مرتفع من رأس المال النفسي فأنتك سوف تكون غير سعيد في العمل، كما أن رأس المال بناء مركب متعدد الأبعاد، وهذه الأبعاد يمكن قياسها وتطويرها وإدارتها من خلال استثمار الموارد النفسية من أجل تحسين الأداء ( أبو عمرة والكردي، 2022، ص 6)

### تعريف رأس المال النفسي:

يعرفه (Luthans & Jensen, 2005, 405) رأس المال النفسي بأنه عبارة عن قدرة الفرد على مواجهه المواقف الصعبة والتحمل في مواجهه الصعاب والعقبات والصبر والمثابرة في تحقيق الأهداف وتحقيق النجاح على المدى القصير والطويل.

هو حالة نمو نفسية إيجابية للفرد تتميز ( بالفعالية الذاتية ) لتولي وبذل الجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة (و التفاؤل) حول النجاح الآن وفي المستقبل والمثابرة على الأهداف وإعادة توجيه المسارات إلى الأهداف (الأمل) من أجل النجاح و(الصمود النفسي) عندما تكتنف الفرد المشاكل والشدائد يحاول أن يتجاوزها بمرونة لتحقيق النجاح (Liran & Miller, 2019, 52)

ويعرف أبو عمرة والكردي (2022، ص 6) رأس المال النفسي بأنه التقييم الإيجابي لحالة الطالب الإيجابية والنفسية القابلة للتطور التي تتميز بالامتلاك الكفاءة الذاتية والتفاؤل والأمل والصمود من أجل تحقيق النجاح.

وعرفت الرشيدى ( 2023 ،ص 400) بأنه حالة نفسية إيجابية تعزز ثقة الفرد بنفسه وامكانياته مما يعطيه الميل لأن يكون محفزاً اتجاه الهدف وإدراك المسار لتحقيقه، والإيمان بالنجاح في الوصول إليه والتعافي من العقبات والمشكلات التي تظهر في طريق تحقيقه.

### أهمية رأس المال النفسي:

- تتركز أهمية رأس المال النفسي في عدة نقاط تتمثل فيما يلي
- يعتبر حالة إيجابية لنمو الأفراد ويجعلهم أكثر ثقة مما يساعدهم على النجاح في المهام الصعبة.
- يولد رأس المال النفسي التفاؤل للنجاح الآن وفي المستقبل.
- يساعد الافراد على تحقيق الأهداف.
- يؤثر بشكل إيجابي على أداء الأفراد.
- يساعد في خلق بيئة عمل إيجابية لتحسين الخدمات.
- يوتر بشكل ايجابي على الازدهار والرضا عن العمل ( الرشيدى ، 2023،ص 401)

### ابعاد رأس المال النفسي:

تتمثل أبعاد رأس المال النفسي في أربعة أبعاد تتمثل في التالي :

1- **الكفاءة الذاتية Self-Efficacy**: تُعد الكفاءة الذاتية من البناءات النظرية التي تقوم على نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي ومن المتغيرات المهمة في علم النفس الإيجابي فالكفاءة الذاتية تتعلق بمعتقدات الفرد وأفكاره حول قدراته وإمكاناته الفردية، فهي تعبر عن تقييم وإدراك معرفي للفرد عن قدراته الشخصية، وذلك وفقاً لخبراته التي اكتسبها، فهي تمثل مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته وقدراته على الأداء ( أبو عمرة والكردي ، 2022،ص 8)

### 2.التفاؤل Optimism:

تذكر الاعسر (2018) أن التفاؤل والتشاؤم صوؤة عريضة للثقة والشكل التي تتعلق بمعظم مواقف الحياة حيث هناك فروق بين الافراد المتفائلين والمتشائمين فالمتفائل يعزز الاحداث الايجابية لاسباب داخلية خاصة بالفرد والاسباب السلبية يعززها لأسباب خارجية.

### الامل Hope:

يعرف الأمل بأنه "حالة تحفيزية إيجابية تستند إلى إحساس تفاعلي بالنجاح عن طريق الطاقة الموجهة نحو الهدف، والتخطيط لتحقيق الهدف" (Snyder, al et., 1991)

### الصمود النفسي Resilience

عرف محمد السعيد أبو حلاوة ( ٢٠١٣، ص ٩) الصمود النفسي بأنه الاحتفاظ بحالة الايجابية والتماسك والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة بحالة تتسم بالتفاؤل والاطمئنان للمستقبل.

يتضح مما سبق أن ابعاد راس المال النفسي تتمثل في التفاؤل والامل والكفاءة الذاتية والمرونة وسوف يتم بناء المقياس المستخدم في البحث وفق هذه الابعاد.

#### دراسات وبحوث سابقة:

دراسة ( Peterson, et al., 2007 ) التي هدفت معرفة العلاقة بين قوة الشخصية والتفكير الإيجابي والرضا عن الحياة والتوجه نحو السعادة و المشاركة و معنى الحياة لطلاب الجامعة بالكويت ، وطبقت الدراسة على عينة بلغت ( 445 ) طالب وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة بين التفكير الايجابي والسعادة لدى طلاب الجامعة.

دراسة ( Wong, 2012 ) التي هدفت معرفة العلاقة بين قوة الشخصية والتفكير الإيجابي والسلبي و علاقتهما بالرفاهية النفسية ( الرضا عن الحياة- السعادة - التفاؤل - الأمل)، وطبقت الدراسة على عينة بلغت ( 293 ) طالب وطالبة ، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة بين التفكير الايجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة.

دراسة ( Bajaj & Pande, 2016 ) التي هدفت معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة والمرونة وطبقت الدراسة على عينة بلغت ( 327 ) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والمرونة لدى طلاب الجامعة.

دراسة (العازمي، 2017) التي هدفت معرفة العلاقة بين التفكير الايجابي و الصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كلية التربية الاساسية بالكويت، وطبقت الدراسة على عينة بلغت ( 70 ) طالبة من طلبة الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي الصمود النفسي كمكون من مكونات رأس المال النفسي وعدم فروق بين الطلاب والطالبات في التفكير الايجابي والمرونة النفسية وان مستوى التفكير الايجابي والمرونة النفسية مرتفع و لدى طالبات الجامعة.

دراسة ( Famakinde & Obosi, 2017 ) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتفاؤل لدى عينة تكونت من (151) طالبا جامعياً، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية والتفاؤل، كما أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالتفاؤل والكفاءة الذاتية من خلال التفكير الإيجابي.

دراسة عشموي (2018) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والتفاؤل وتقدير الذات لدى طلاب جامعة حلوان، و أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (300) طالب ، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس التفكير الايجابي ومقياس التفاؤل ومقياس تقدير الذات و أسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والتفاؤل وتقدير الذات وعدم فروق بين الذكور والإناث في التفكير الايجابي والتفؤل وفقاً للجنس.

دراسة ( الشمري، 2018 ) التي هدفت معرفة العلاقة بين فاعلية الذات والتفكير الإيجابي وتكونت عينة الدراسة من (100) معلم، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس التفكير الإيجابي ومقياس فاعلية الذات وأسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فاعلية الذات و التفكير الإيجابي ووجود فروق في فاعلية الذات والتفكير الإيجابي بين الذكور والإناث لصالح الإناث وان مستوى التفكير الإيجابي وفاعلية الذات مرتفع.

دراسة ( القصاص، 2018 ) التي هدفت معرفة العلاقة بين التفاوض ووجه الضبط والتفكير الإيجابي وتكونت عينة الدراسة من(389) طالب جامعي، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس التفكير الإيجابي ومقياس وجهه الضبط ومقياس التفاوض وأسفرت نتائج الدراسة أن مستوى التفاوض والتفكير الإيجابي لدى الطلاب كبير، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفاوض و التفكير الإيجابي وعدم وجود فروق في التفاوض والتفكير الإيجابي بين الذكور والإناث.

دراسة (إبراهيم، 2019) التي هدفت معرفة أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالب وطالبة، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس التفكير الإيجابي ومقياس المرونة النفسية، وأسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين و أبعاد التفكير الإيجابي والمرونة النفسية وأن ابعاد التفكير الإيجابي تتنبأ بالمرونة النفسية لدى الطلاب.

دراسة ( الامام، 2020) التي هدفت معرفة فاعلية برنامج قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة وأجريت هذه الدراسة على عينة قوامها(22) طالب، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الأمل وأسفرت نتائج الدراسة أن مستوى الأمل لدى الطلبة متوسط، وفاعلية البرنامج القائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة.

دراسة زهران (2021) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الرضا الذاتي والصمود النفسي و والكفاءة الذاتية المدركة والتفكير الإيجابي، وأجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (200) طالب وطالبة، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس الصمود النفسي، وأسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والصمود النفس كمكون من مكونات رأس المال النفسي.

دراسة محمد (2022) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين والتفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية، و أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (40) طالب، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الكفاءة الذاتية، وأسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية وان مستوى التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية منخفض.

دراسة محمد (2023) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وجودة الحياة و التفكير الإيجابي، وتكونت عينة الدراسة من(136) طالب جامعية، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس التفكير

الإيجابي ومقياس الصمود النفسي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والتفكير الإيجابي.

دراسة الخليوي و المحمدي (2023) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود الأكاديمي و التفكير الإيجابي، وأجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (100) طالب وطالبة، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الصمود ومقياس جودة الحياة وأسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود الأكاديمي و التفكير الإيجابي.

دراسة (التوبية ، 2023) التي هدفت معرفة التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال المرونة النفسية واليقظة العقلية، وأجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (120) طالب، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس التفكير الإيجابي ومقياس المرونة النفسية ومقياس اليقظة العقلية وأسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والتفكير الإيجابي ويمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي من المرونة النفسية و أن مستوى المرونة النفسية والتفكير الإيجابي مرتفع.

#### فروض البحث:

1. توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي ورأس المال النفسي لدى طلاب جامعة عمر المختار.
2. يسهم التفكير الإيجابي في التنبؤ برأس المال النفسي لدى طلاب جامعة عمر المختار.
3. يوجد أثر للتفاعل بين النوع (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - أدبي) والمستوى الدراسي (أول - ثاني - ثالث - رابع) على التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة عمر المختار.
4. يوجد أثر للتفاعل بين النوع (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - أدبي) والمستوى الدراسي (أول - ثاني - ثالث - رابع) على رأس المال النفسي لدى طلاب جامعة عمر المختار.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم البحث المنهج الوصفي الذي يعتبر أكثر ملائمة لتحقيق أهداف الدراسة التي تهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي ورأس المال النفسي لدى طلاب جامعة عمر المختار.

#### عينة البحث:

تضمنت عينة البحث المجموعتين التاليتين:

أولاً: عينة البحث الاستطلاعية: الهدف منها التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة وتضمنت (60) طالب وطالبة من طلاب جامعة عمر المختار.

ثانياً: المجموعة الأساسية: اشتملت هذه المجموعة على (170) طالب وطالبة من طلاب جامعة عمر المختار بنسبة عمر (21.3) وانحراف نعياري (1.6)، ويبين جدول (1) توزيع افراد عينة البحث وفقاً للمستوى الدراسي والنوع والتخصص:



## جدول ( 1 )

المجموع	النوع				المستوى
	اناث		ذكور		
	علمي	ادبي	علمي	ادبي	
43	12	9	12	10	أول
43	15	7	10	11	ثاني
42	5	16	13	8	الثالث
42	11	10	7	14	الرابع
170	43	42	42	43	المجموع

## أدوات البحث:

استخدمت الباحثة في البحث الأدوات التالية:

## 1- مقياس التفكير الإيجابي: ( إعداد الباحثة )

تم اعداد مقياس التفكير الإيجابي من خلال الرجوع لتعريفات التفكير الإيجابي من وجهات نظر علماء النفس المختلفة التي أتيح للباحثة الاطلاع على آرائهم، والاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت التفكير الإيجابي الممثلة في مقياس (حسن، 2021) ومقياس (الخولي، 2012)

. وبعد الاطلاع على المقاييس سالفة الذكر، توصلت الباحثة إلى ثلاثة أبعاد للتفكير الإيجابي،

( حديث الذات الايجابي - التوقع الإيجابي - التخيل الإيجابي ) حيث قامت الباحثة ببناء المقياس وفقاً للثلاث أبعاد السابقة ، وتكونت عبارة المقياس من (21) عبارة مقسمة بالتساوي على الأبعاد سافة الذكر، حيث يصحح المقياس وفقاً للتدرج الثلاثي دائماً (3) درجات واحياناً ( 2 ) درجات ونادراً (1) درجة.

## الكفاءة السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي:

## صدق المقياس:

استخدمت الباحثة في حساب صدق المقياس الطرق الآتية :

## 1. صدق المحكمين:

حيث تم عرض المقياس على (6) من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس؛ حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بأبعاد المقياس التفكير الإيجابي التي اشار اليها المحكمين.

## 2. الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه ، ويتضح ذلك في جدول (2):

جدول (2) قيم معاملات الارتباط بين عبارات مقياس التفكير الإيجابي ومجموع عبارات البعد المنتمية له (ن=60)

حديث الذات الإيجابي		التوقع الإيجابي		التخيل الإيجابي	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
1	** .45	2	* .289	3	** .51
4	** .51	5	** .54	6	** .70
7	** .46	8	** .61	9	** .71
10	** .53	11	** .67	12	** .65
13	** .47	14	** .57	15	** .66
16	** .39	17	** .60	18	** .67
19	** .43	20	** .63	21	** .52

\*\* (0.338) دالة عند مستوى 0.01 \* (0.261) دالة عند مستوى 0.05.

يتضح من جدول (2) أن جميع عبارات المقياس ترتبط بصورة دالة إحصائياً مع درجة البعد الذي تنتمي له ودالة عند مستوى (0.01) باستثناء عبارة (2) دالة عند (0.05) مما يؤكد الاتساق الداخلي للعبارات. كما قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية ويوضح جدول (3) مصفوفة قيم معاملات الارتباط بين أبعاد التفكير الإيجابي إضافة إلى الدرجة الكلية:

أبعاد التفكير الإيجابي	حديث الذات الإيجابي	التوقع الإيجابي	التخيل الإيجابي	الدرجة الكلية
حديث الذات الإيجابي				
التوقع الإيجابي	** .67			
التخيل الإيجابي	** .73	** .46		
الدرجة الكلية	** .75	** .74	** .71	

\*\* (0.338) دالة عند مستوى 0.01 \* (0.261) دالة عند مستوى 0.05.

يوضح جدول (3) وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية، وكانت معامل الارتباط جميعها دالة عند مستوى (0.01) ثبات مقياس التفكير الإيجابي:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجتمان ، ويوضح جدول (4) معاملات الثبات التي تم الحصول عليها

جدول (4) معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجتمان

م	التفكير الإيجابي	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		جتمان
			قبل التصحيح	بعد التصحيح	
1	حديث الذات الإيجابي	0.764	0.65	0.73	0.70
2	التوقع الإيجابي	0.812	0.72	0.75	0.73
3	التخيل الإيجابي	0.782	0.73	0.76	0.74
4	الدرجة الكلية	0.821	0.75	0.79	0.76

يتضح من جدول (4) أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجتمان جيدة .

### 1- مقياس رأس المال النفسي: ( إعداد الباحثة )

تم اعداد مقياس رأس المال النفسي من خلال الرجوع لتعريفات رأس المال النفسي من جهات نظر علماء النفس المختلفة التي أتيح للباحثة الاطلاع على آرائهم ، والاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت رأس المال النفسي الممثلة في مقياس أو عمرة و الكرد ( 2022 ) ومقياس ( أبو عمرة ، 2023 ) — وبعد الاطلاع على المقاييس سألقة الذكر، توصل الباحثة إلى أربعة أبعاد لرأس المال النفسي، ( التفاؤل – الأمل – الكفاءة الذاتية – المرونة )، حيث قامت الباحثة ببناء المقياس وفقاً للأبعاد الأربعة السابقة وتكونت عبارة المقياس من (28) عبارة مقسمة بالتساوي على الأبعاد سألقة الذكر حيث يصحح المقياس وفقاً للتدرج الثلاثي دائماً (3) درجات واحياناً ( 2 ) درجتان ونادراً (1) درجة.

### الكفاءة السيكومترية لمقياس رأس المال النفسي :

#### صدق المقياس :

استخدمت الباحثة في حساب صدق المقياس الطرق الآتية :

#### 1. صدق المحكمين:

حيث تم عرض المقياس على (6) من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس ؛ حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بأبعاد مقياس رأس المال النفسي التي أشار إليها المحكمين .

#### 2. الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه ، ويتضح ذلك في جدول (5) ما توصل له من نتائج:

جدول (5) قيم معاملات الارتباط بين عبارات مقياس رأس المال النفسي ومجموع عبارات البعد المنتمية له (ن = 60)

الكفاءة الذاتية		الأمل		المرونة		التفاؤل	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
1	** .35	2	** .62	3	** .44	4	** .76
5	** .37	6	** .51	7	** .56	8	** .77
9	** .39	10	** .57	11	** .74	12	** .70
13	** .42	14	** .45	15	** .41	16	** .62
17	** .43	18	** .46	19	* .27	20	** .54
21	** .40	22	** .62	23	* .30	24	** .59
25	** .45	26	** .65	27	** .35	28	** .60

\*\* (0.338) دالة عند مستوى 0.01 \* (0.261) دالة عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (5) أن جميع عبارات المقياس ترتبط بصورة دالة إحصائياً مع درجة البعد الذي تنتمي له ودالة عند مستوى ( .01 ) باستثناء عبارة ( 19- 23 ) دالة عند ( .05 )، مما يؤكد الاتساق الداخلي للعبارات.

كما قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس رأس المال النفسي والدرجة الكلية ويوضح جدول (6) مصفوفة قيم معاملات الارتباط بين أبعاد رأس المال النفسي إضافة إلى الدرجة الكلية:  
جدول (6) قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس رأس المال النفسي إضافة إلى الدرجة الكلية (ن=60)

الدرجة الكلية	التفاؤل	المرونة	الأمل	الكفاءة الذاتية	رأس المال النفسي
					الكفاءة الذاتية
				** .74	الأمل
			** .65	** .59	المرونة
		** 0.66	** 0.75	** 0.67	التفاؤل
	** 0.85	** .80	** .83	** .81	الدرجة الكلية

\*\* (0.338) دالة عند مستوى 01. \* (0.261) دالة عند مستوى 05.

يوضح جدول (6) وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد مقياس رأس المال النفسي والدرجة الكلية ، وكانت معامل الارتباط جميعها دالة عند مستوى ( .01 )

ثبات مقياس رأس المال النفسي:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجتمان ، ويوضح جدول (7) معاملات الثبات التي تم الحصول عليها

جدول (7) معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجتمان

م	الأبعاد	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		جتمان
			قبل التصحيح	بعد التصحيح	
1	الكفاءة الذاتية	0.80	0.75	0.79	0.76
2	الأمل	0.83	0.77	0.80	0.79
3	المرونة	0.86	0.75	0.83	0.80
4	التفاؤل	0.84	0.70	0.73	0.72
5	الدرجة الكلية	0.83	0.73	0.82	0.80

يتضح من جدول (7) أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجتمان جيدة .

الاساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

- اختبار ت لعينة واحدة.
- معامل الارتباط بيرسون.
- تحليل الانحدار المتعدد.
- تحليل التباين الثلاثي.

### نتائج البحث:

#### نتائج التساؤل الأول الذي نصه:

ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة عمر المختار.

وللتحقق من صحة هذا التساؤل استخدمت الباحثة اختبار ت للعينه الواحدة One-Sample t-Test في التحقق من صحة أو بطلان هذا التساؤل، وفيما يلي يوضح جدول (9) ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد

جدول ( 8 ) مستوى التفكير الايجابي لدى طلاب الجامعة (ن=170)

التفكير الايجابي	المتوسط	الانحراف	المتوسط الفرضي	ت	مستوى الدلالة
حديث الذات	12.55	4.75	14	3.969	دالة عند 0.01
التوقع الايجابي	12.48	4.69	14	4.218	دالة عند 0.01
التخيل الايجابي	12.59	4.60	14	3.981	دالة عند 0.01
الدرجة الكلية	37.63	13.30	42	286.4	دالة عند 0.01

يتضح من جدول ( 8 ) أن مستوى التفكير الإيجابي ككل (37.64) والمتوسط الفرضي هو (42) كما يتضح أن جميع أبعاد التفكير الإيجابي دون المتوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعده حديث الذات الايجابي (12.55) والمتوسط الحسابي لبعده التوقع الإيجابي (12.48) والمتوسط الحسابي لبعده التخيل الإيجابي ( 12.59 ) والمتوسط الفرضي لجميع الأبعاد (14) والحد الأعلى لجميع الأبعاد (21)، كما يتضح من الجدول أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يدل أن أفراد العينة لديهم تفكير إيجابي دون المتوسط وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة محمد (2022) في حين اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة كل من (العازمي، 2017) ودراسة ( الشمري ، 2018 ) ودراسة ( القصاص ، 2018 ) ودراسة (التوبية ، 2023) التي توصلت نتائجها أن مستوى التفكير الايجابي مرتفع.

وترجع الباحثة أن مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلاب منخفض إلى كون المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة الطالب حيث يتحدد من خلالها مستقبله فقد يتعرض الطالب إلى مواقف ضاغطة وصعوبات متعددة من خلال دراسته منها صعوبات أكاديمية واجتماعية وإدارية ومالية، كما ترجع الباحثة سبب ذلك كون مرحلة الشباب هي مرحلة الانفتاح نحو العالم والوعي بالذات واكتمال النضج العقلي والتفاعل مع متطلبات الحياة جعل الطلبة أكثر تأثراً بالأزمات والاضطرابات فالحياة الجامعية مثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي أو الاجتماعي وهذا يجعل الطالب يفكر في المستقبل بطريقة سلبية.

وينكر بريان تريسي (2007 ، 32، 31) أن الأفكار الإيجابية تعزز الحياة وتدعمها، كما تزودك بالطاقة وتجعلك تشعر أنك أقوى وأكثر ثقة، وليس التفكير الإيجابي مجرد فكرة تحفيزية، بل أن له آثاراً ملموسة وبناءة

على شخصيتك، وكذلك على صحتك البدنية، ومستويات طاقتك، وإبداعك، وكلما كنت إيجابياً ومتفائلاً تتزايد سعادتك في كل جانب من جوانب حياتك

نتائج التساؤل الثاني الذي نصه:

ما مستوى رأس المال النفسي لدى طلاب جامعة عمر المختار.

وللتحقق من صحة هذا التساؤل استخدمت الباحثة اختبار ت للعينة الواحدة One-Sample t-Test في التحقق من صحة أو بطلان هذا التساؤل ، وفيما يلي يوضح جدول (10) ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد

جدول ( 9 ) مستوى رأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة (ن=170)

مستوى الدلالة	ت	المتوسط الفرضي	الانحراف	المتوسط	رأس المال النفسي
دالة عند 0.01	133.5	14	4.66	12.16	الكفاءة الذاتية
دالة عند 0.01	6.224	14	4.55	11.83	الامل
دالة عند 0.01	2.994	14	4.79	12.90	المرونة
دالة عند 0.01	2.967	14	4.78	12.91	التفاؤل
دالة عند 0.01	651.4	56	17.36	49.81	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (9) أن مستوى رأس المال النفسي ككل (49.81) والمتوسط الفرضي هو (56) كما يتضح أن جميع أبعاد رأس المال النفسي دون المتوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعدها الكفاءة الذاتية (12.16) والمتوسط الحسابي لبعدها الأمل (11.83) والمتوسط الحسابي لبعدها المرونة (12.90) والمتوسط الحسابي لبعدها التفاؤل (12.11) والمتوسط الفرضي لجميع الأبعاد (14) والحد الأعلى لجميع الأبعاد (21)، كما يتضح من الجدول أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يدل أن أفراد العينة لديهم رأس مال نفسي دون المتوسط وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة محمد (2022) في حين اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة (العازمي، 2017، دراسة ( الشمري ، 2018 ) ودراسة ( القصاص ، 2018 ) ودراسة ( الامام، 2020 ) دراسة (التوبية، 2023) التي توصلت لنتائج دراساتهم أن مستوى بعض مكونات رأس المال النفسي مرتفع.

وترجع الباحثة سبب ذلك أن الطلاب لديهم مستوى منخفض من الثقة في قدراتهم على تجاوز المحن والتأثيرات السلبية التي تحدث عند وقوع الشدائد والقدرة على تجاوزها بشكل إيجابي ولديهم نظرة منخفضة لدى المستقبل تجعلهم يتوقعون الأسوأ ومن الصعب عليهم العودة إلى وضعهم الطبيعي في مواجهة الشدائد وتجاوز التأثيرات السلبية بشكل إيجابي.

ويذكر (Luthans & Jensen, 2005, 405) أن رأس المال النفسي عبارة عن قدرة الفرد على مواجهه المواقف الصعبة والتحمل في مواجهه الصعاب والعقبات والصبر والمثابرة في تحقيق الأهداف وتحقيق النجاح على المدى القصير والطويل.

#### نتائج الفرض الأول الذي نصه:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي ورأس المال النفسي لدى طلاب جامعة عمر المختار. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون في التحقق من صحة أو بطلان هذا الفرض، وفيما يلي يوضح جدول (10) ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد:

جدول ( 10 ) قيم معامل الارتباط بين التفكير الإيجابي ورأس المال النفسي (ن=170)

الدرجة الكلية	التفاؤل	المرونة	الأمل	الكفاءة الذاتية	رأس المال التفكير
** .850	** 0.872	** .813	** .786	** .861	حديث الذات الإيجابي
** .866	** 0.806	** .753	** .843	** .804	التوقع الإيجابي
** .887	** 0.858	** .806	** .767	** .848	التخيل الإيجابي
** .835	** 0.893	** .836	** .844	** .885	الدرجة الكلية

\*\* (164) دالة عند 1. .

يتضح من جدول (10) أنه توجد علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الدرجات التي حصل عليها الطلاب على أبعاد التفكير الإيجابي (حديث الذات الإيجابي، التوقع الإيجابي، التخيل الإيجابي، الدرجة الكلية)، والدرجات التي حصلوا عليها على الأبعاد الفرعية لمقياس رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية، الأمل، المرونة، التفاؤل) والدرجة الكلية من ناحية أخرى، وهذا يبين أن الدرجة المرتفعة على مقياس التفكير الإيجابي يقابلها درجة مرتفعة على مقياس رأس المال النفسي وأن الدرجة المنخفضة على مقياس التفكير الإيجابي يقابلها درجة منخفضة على مقياس رأس المال النفسي وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة (Peterson, et al., 2007) و دراسة (Peterson, et al., 2007) و دراسة (Bajaj & Pande, 2016) و دراسة (العازمي، 2017) و دراسة (Famakinde & Obosi, 2017) و دراسة ع شماوي (2018) و دراسة (الشمري، 2018) و دراسة (إبراهيم، 2019) و دراسة (الامام، 2020) و دراسة زهران (2021) و دراسة محمد (2022) و دراسة محمد (2023) و دراسة الخليوي و المحمدي (2023) و دراسة (التوبية، 2023) التي توصلت نتائج دراستهما إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي ورأس المال النفسي.

وترجع الباحثة سبب هذه العلاقة إلى أن الطلاب يسيطرون عليهم التفكير الإيجابي وأن كان منخفض مما يجعل الطلاب يحاولون التوقع الإيجابي لمستقبلهم وتخيل هذا المستقبل مما يجعلهم قادرين على مواجهه بعض

الصعاب التي تواجههم وتحد من تحقيق أهدافهم مما يقوي لهم نظرتهم الإيجابية للمستقبل والسعي لتحقيق أمالهم ومواجهه الصعوبات التي تواجههم بكل تفاؤل  
ويذكر القرشي ( 2012 ، ص 257) أن التفاؤل هو القاعده العامة للحياة وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية ، فالفرد متفائل إذا لم تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمراً ممكناً ولو حدث العكس لتحول إلى شخص متشائم.  
وأن سليجمان أكد على العزو أنه الطريقة التي تفسر بواسطتها الاشياء أو الأحداث هي الأكثر تأثيراً على سلوكنا الحالي والمستقبلي أكثر من وقوعها، وقد يكون لها مضامين سيئة أو جيدة على صحتنا النفسية والجسدية، كما يرى أن الاكتئاب ينتج عن عادات في أسلوب التفكير الواعي، فلو استطعنا تغيير عادات التفكير هذه التي تمارس على مدار حياة الفرد لشفى المريض من حالة الاكتئاب التي يعانها، كما أشار سليجمان في كتابه التفاؤل المتعلم إلى أن التفاؤل يمكن تعلمه فنحن لسنا متفائلين بالفطرة أو متشائمين بالفطرة ، والمتفائل يعتقد أن الإحباط وخيبة الأمل هي تحدى وإعاقة مؤقتة بعكس المتشائم فالطريقة التي نفسر بواسطتها الاشياء أو الأحداث هي الأكثر تأثيراً على سلوكنا الحالي والمستقبلي أكثر من وقوعها، وقد يكون لها مضامين سيئة أو جيدة على صحتنا النفسية.

#### نتائج الفرض الثاني الذي نصه:

يسهم التفكير الإيجابي في التنبؤ برأس المال النفسي لدى طلاب جامعة عمر المختار.  
وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الانحدار المتعدد والذي يهدف إلى توضيح الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي في التنبؤ برأس المال النفسي، وجدول (11) يوضح ذلك:

#### جدول (11) تحليل الانحدار للتنبؤ برأس المال النفسي من التفكير الإيجابي

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R2	Beta	B	ت
التفكير الإيجابي	رأس المال النفسي	3.859	**1168.089	.853	.728	935.0	1.221	**177.34

يتضح من جدول (11) أنه توجد دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لمعامل الانحدار التفكير الإيجابي ، حيث بلغت قيمة بيتا (0.953)، وكانت  $R^2 = 0.728$  ويعني ذلك أن متغير التفكير الإيجابي يفسر (72.8%) من رأس المال النفسي. ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي: رأس المال النفسي =  $0.935 \times \text{رأس المال النفسي} + 3.859$

مما سبق يتضح تحققها الفرض ، وبذلك يمكن القول إن التفكير الإيجابي يسهم بالتنبؤ برأس المال النفسي وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة ( Famakinde & Obosi, 2017 ) و دراسة (إبراهيم، 2019) و دراسة (التوبية ، 2023) التي توصلت أنه يمكن التنبؤ أحد مكونات رأس المال النفسي من التفكير الإيجابي. وترجع الباحثة سبب ذلك أن التفكير الإيجابي نمط التفكير الذي يتبعه الفرد يسهم في تشكيل إدراكاته المختلفة وعلى رأسها إدراكه لرأس المال النفسي لديه وبناءً على ذلك ترى الباحثة أن التفكير الإيجابي يسهم في تشكيل إدراك الطلاب، كما أن التفكير الإيجابي لا يتحقق إلا عن طريق التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، والمشاعر الإيجابية، ومفهوم الذات الإيجابي، و أن التفكير الإيجابي يسهم في بناء الخبرات الإيجابية والإدراك الإيجابي للأحداث المحيطة بالفرد، والتي من شأنها أن تزيد من رأس المال النفسي لديه، فالطالب ذاي التفكير الإيجابي المرتفع يركز على النجاح والخبرات الإيجابية، ويؤمن بأنه يستطيع النجاح وتسعى إلى بذل جهد أكثر لكي تتجح، فيشعر بالتفاؤل والسعادة والرضا عن الحياة فيرتفع مستوى رأس المال النفسي لديه ويذكر فيرا بيفر(2011، 14، 15) عندما تكون إيجابياً يعنى أن تقلق بشكل أقل، وتستمع أكثر، وأن تنظر للجانب المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء وتختار أن تكون سعيداً بدلاً من الحزن، وأن التفكير الإيجابي علم الخبرات الذاتية والسمات الإيجابية والنظم الإيجابية التي تبشر بتحسين جودة الحياة وتمنع ظهور المداخل المرضية عندما تكون الحياة عقيمة وخالية من المعنى والهدف فهو بمثابة آلية للتحكم بالذات عن طريق الإنجاز وعظيم وتوكيد قدرة الفرد وامكانياته مما يجعل الأفراد لغتهم ومفرداتهم مرنة قابلة للأخذ والعطاء، يعطون تصوراً طبيعياً وواقعياً عن ذاتهم أمام الآخرين (غانم، 2006، ص 94).

#### النتائج الخاصة بالفرض الثالث الذي نصه:

يوجد أثر للتفاعل بين النوع ( ذكور - إناث ) و التخصص ( علمي - أدبي ) والمستوى الدراسي ( أول - ثاني - ثالث - رابع) على التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين (2X2X4) وجدل (12) يوضح ما توصلت له الباحثة من نتائج:

#### جدول ( 12 )

نتائج تحليل التباين الثنائي لأثر متغير الجنس والتخصص والمستوى الدراسي والتفاعلات بينهما على

#### التفكير الإيجابي

مصدر التباين	مجموع المربعات	د ح	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	24.744	1	24.744	0.131	0.718 غير دالة
التخصص	19.844	1	19.844	0.105	0.746 غير دالة
المستوى	30.962	3	10.321	0.055	0.983 غير دالة
الجنس X التخصص	40.678	1	40.678	0.216	0.643 غير دالة
الجنس X المستوى	126.926	3	42.309	0.225	0.879 غير دالة

التخصص X المستوى	642.603	3	214.201	1.137	0.336 غير دالة
الجنس X التخصص X المستوى	52.061	3	17.354	0.092	0.964 غير دالة
الخطأ	29016.18	154	188.417		
الكلية	270595	170			

يتضح من جدول (12) أنه لا يوجد أثر للتفاعل الثلاثي بين كل من الجنس والتخصص، والمستوى الدراسي، وعدم وجود فروق وفقاً للجنس والتخصص الدراسي والمستوى الدراسي في التفكير الإيجابي وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة دراسة (Famakinde & Obosi, 2017) ودراسة (إبراهيم، 2019) ودراسة (التوبية، 2023) واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة (الشمري، 2018) التي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الإناث في التفكير الإيجابي.

وترجع الباحثة سبب ذلك أن التفكير الإيجابي يتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد المواقف المختلفة وتقييم هذه المواقف واستخدام الطريقة المناسبة للتعامل معها وهذا يتوقف على عدة عوامل منها طبيعة الموقف أو المشكلة والسمات الشخصية لكل فرد والخبرات السابقة المرتبطة بخبرات التفكير وهذه العوامل توجد عند الجميع سواء ذكور أو إناث سواء في التخصصات العلمية أو الأدبية فطلاب الجامعة كل منهم يتطلب بالقيام بنفس المهام سواء ذكور أو إناث ويتعرضون لنفس الظروف داخل الجامعة وخارجها مع اختلاف الأدوار الاجتماعية لكل منهم وكل منهم مطالب باستخدام التفكير الإيجابي وفقاً لهذه المواقف.

#### النتائج الخاصة بالفرض الرابع الذي نصه:

يوجد أثر للتفاعل بين النوع (ذكور - إناث) و التخصص (علمي - أدبي) والمستوى الدراسي (أول - ثاني - ثالث - الرابع) على رأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين (2X2X4) وجدول (13) يوضح ما توصلت له الباحثة من نتائج:

#### جدول (13)

نتائج تحليل التباين الثنائي لأثر متغير الجنس والتخصص والمستوى الدراسي والتفاعلات بينهما على رأس المال النفسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	د ح	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	23.796	1	23.796	0.075	0.785
التخصص	123.121	1	123.121	0.386	0.535
المستوى	130.874	3	43.625	0.137	0.938
الجنس X التخصص	8.677	1	8.677	0.027	0.869
الجنس X المستوى	325.708	3	108.569	0.34	0.796
التخصص X المستوى	1342.713	3	447.571	1.403	0.244
الجنس X التخصص X المستوى	247.945	3	82.648	0.259	0.855
الخطأ	49143.22	154	319.112		
الكلية	472661	170			

يتضح من جدول (13) أنه لا يوجد أثر للتفاعل الثلاثي بين كل من الجنس والتخصص، والمستوى الدراسي، وعدم وجود فروق وفقا للجنس والتخصص الدراسي والمستوى الدراسي في رأس المال النفسي وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة دراسة (العازمي، 2017) ودراسة (Famakinde & Obosi, 2017) ودراسة (القصاص، 2018) واحتلفت نتائج الدراسة مع دراسة (الشمري، 2018) التي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

وترجع الباحثة أن كل من الطلاب الذكور والإناث سواء في التخصصات العلمية أو المستويات التعليمية المختلفة لديهم ريصيد نفسي متساوي يمثل في بذل الجهد الضروري للنجاح في المهام التي تتسم بالتحدي ولديهم تقاؤل نحو امكانية النجاح ولديهم الامل الذي يتضمن الاصرار الشخصي على التقدم نحو تحقيق الاهداف واختيار الطرق المناسبة لتحقيقها ولديهم المرونة التي تساعدهم على مواجهه وان كانت منخفضة في متساوية عند جميع الطلاب.

وبذكر الرشيدى (2023، ص 401) أن أهمية رأس المال النفسى تتمثل في أنه حالة إيجابية لنمو الأفراد ويجعلهم أكثر ثقة مما يساعدهم على النجاح في المهام الصعبة، يولد لديهم التقاؤل والنجاح الآن وفي المستقبل، يساعد الافراد على تحقيق الأهداف، يؤثر بشكل إيجابي على أداء الأفراد، يساعد في خلق بيئة عمل إيجابية لتحسين الخدمات.

#### توصيات البحث:

في ضوء ما توصلت له نتائج البحث فإن الباحثة توصب بالتالي:

1. تقديم برامج إرشادية وتوعوية لطلبة الجامعة حول أهمية أبعاد رأس المال النفسي وغرس هذه الصفات لديهم.
2. التركيز على علم النفس الإيجابي من خلال الاهتمام بالنواحي النفسية والشخصية ومن بينها رأس المال النفسي لتحسين قدرة الطلبة على استخدام استراتيجيات فعال في المواقف الصعبة.
3. تنظيم ندوات وبرامج إرشادية لتوعية الطلبة بمهارات التفكير الإيجابي واستخدامها.
4. العمل على تضمين المقررات الجامعية المفاهيم النفسية مثل التفكير الإيجابي ورأس المال النفسي.
5. مساعدة الطلاب على تحديد أهدافهم ووضع خطة لبلوغ هذه الأهداف والتأكد من أنهم يسيروا في الاتجاه تحقيقها أم لا.

6. مساعدة الطلاب عن التعبير عن تقدمهم في عملية التعلم والتعبير عن عمليات التفكير التي يقومون بها.

#### بحوث مقترحة:

- 1- رأس المال النفسي وعلاقته بالشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة.
- 2- التفكير الإيجابي متغير معدل للعلاقة ببيّن رأس المال النفسي والتمكين النفسي لدى طلاب الجامعة.
- 3- نمذجة العلاقة بين التفكير الإيجابي ونصرت الذات ومستوى الطموح لدى طلاب الجامعة.

**مراجع البحث:**

- إبراهيم ، نفين عبد الستار (2019): أبعاد التفكير الإيجابي المنبئة بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، **مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية**، ع 11 ، ج 2
- أبو عمرة ، عيد محمد شحده و الكرد ، ضياء أحمد (2022): نمذجة العلاقة بين رأس المال النفسي والهناء الذاتي ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية، **مجلة كلية التربية- جامعة الأقصى**، ع 2
- أبو عمرة ، عيد محمد شحده (2022): فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية رأس المال النفسي كمدخل لخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، **مجلة فلسطين التقنية للأبحاث والدراسات**، مج 9، ع 1 ،
- الاعسر ، صفاء (2018): رأس المال النفسي ، ورقة عمل غير منشرة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- الأمام ، سعيده (2020): فاعلية برنامج قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة ، **رسالة دكتوراه ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصد مرياح .**
- بريان تريسي (2007): **غير تفكيرك - غير حياتك** ، الرياض: مكتبة جرير .
- التوبية ، فدوى بنت سعيد (2023): التنبؤ بالتفكير الايجابي من خلال المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الصف العاشر والحادي عشر في محافظة الداخلية في سلطنة عمان ، **رسالة ماجستير ، جامعة السلطان قابوس .**
- الحري ، سلطان بن مصلح علي (2021): التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طالبات وطلاب الثانوية نمركز كثيفة بمنطقة حائل ، **المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية** ، ع 19 .
- حسن ، مروة نشأت معوض(2021): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتحسين التفكير الإيجابي لخفض التسوف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، **مجلة كلية التربية - جامعة بنها** ، مج 32، ع 126 .
- الخليوي، عائشة محمد و المحمدي، عفاف سالم ( 2023 ) : علاقة الصمود الأكاديمي بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الملك سعود، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، مج 7 ، ع 15 .
- الخولي ، منال علي محمد( 2012) : أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الاكاديمي لدى طالبات الجامعة المتاخرات دراسياً، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس** ، ع 26 ، ج 3.
- الرشيدي ، نشمية حمدان (2023): رأس المال النفسي وعلاقته بالتدفق النفسي لدى طالبات كلية التربية الأساسية بدولة الكويت ، **مجلة الإرشاد النفسي** ، ع 74 .
- الرقب ، سعيدي بن صالح (2008): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، **المؤتمر الدولي لتنمية المجتمع المعقد في الجامعة الإسلامية في ماليزيا .**
- زهران، ناهد جميل (2021): الرضا الذاتي والصمود النفسي و علاقتهما بالكفاءة الذاتية المدركة والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعة ، **رسالة ماجستير ، مهد البحوث والدراسات العربية .**

- الشمري ، سالم راشد ( 2018): فاعلية الذات وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى معلمي التربية البدنية في دولة الكويت ، **مجلة علوم الرياضة** ، ع 9.
- العازمي ، عائشة ديجان (2017): التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كلية التربية الاساسية بالكويت ، **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ، ع 94 ، مج 27.
- عبد الستار، أحلام علي (2011): فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل، **رسالة دكتوراه**، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- عشماوي ، فيفيان أحمد فؤاد (2018): التفكير الايجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات ، **مجلة الإرشاد النفسي** ، ع 54.
- عصفور ، إيمان حسنين (2013): تنشيط المناعة النفسية ، لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع ، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، ع 42 ، مج 3.
- علي، شيماء محمد و الكافوري ، صبحي عبد الفتاح و حسن ، عزة عبد الرحمن ( 2019): فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية لدى المراهقين المساء معاملتهم في الطفولة ، **مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ** ، مج 19 ، ع 1.
- غانم ، زياد (2006): التفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمجرافية والتربوية ، **مجلة كلية الآداب** ، جامعة القدس المفتوحة.
- غانم ، زياد بركات (2006): التفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمجرافية والتربوية ، **مجلة كلية الآداب جامعة القدس المفتوحة** ، ع 3 ، مج 4.
- فييرا بيفر (2011) : **التفكير الإيجابي** . ط 8، الرياض : مكتبة جرير.
- القريشي ، على تركي (2012) : التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة ، **مجلة القادسية للعلوم الإنسانية** ،العراق، مجلد 15، عدد(2).
- القصاص، بسلم عمر ( 2018): التفاؤل ومركز الضبط وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة الفلسطينية، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الاسلامية غزة.
- المتولي، نهلة إبراهيم ( ٢٠١٧ ) : استخدام التدوين المرئي القائم على الإنفوجرافك وأثره في تنمية التفكير الإيجابي لطلاب تكنولوجيا التعليم الجدد .**مجلة تكنولوجيا التربية**، ع ٣٢.
- محمد، عباس محمد (2022): مهارات التفكير الإيجابي وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من صعوبات التعلم ، **مجلة كلية التربية** ، ع 107.



محمد، مروة محمد (2023): الصمود النفسي وعلاقتة بجودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى طلاب الصف الاول الإعدادي ، **مجلة دراسات طفولة** ، مج 26 ، ع100.

الوقاد ،مهاب محمد جمال( 2012 ): التنبؤ بالتفكير الإيجابي / السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفاعلية الذات لديهم ، **مجلة كلية التربية** ، بنها ، ع ، 92.

Bajaj, B.& Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being, **Personality and Individual Differences**, 93 (2): 63-67.

Black, D., Bissessar, C., & Boolaky, M. (2020). The missing HEROs: the absence of, and need for, PsyCap research of online university students, **The Journal of Open Distance and e-Learning**, 1-19.

Bossick ,B (2008):empirical examination of the relationship etween posttraumatic growth and personality traits of hardiness , sense o coherence , locus of control , self –efficacy , resilience , and optimism , **ph.D**, University of Akron.

Famakinde, O. P., & Obosi, A. C. (2017). The role of selfefficacy, positive thinking and optimism on quality of life among HIV patient in University College Hospital (UCH) and Adeoyo Maternity Hospital in Ibadan. **African Journal for The Psychological Study of Social Issues**, 20(3), 302-315.

Liran, B.H., Miller, P. (2019). The role of psychological capital in academic adjustment among university students, **Journal of Happiness Studies**, 20(1), 51-65.

Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004) Positive psychological capital: beyond human and social capital. **Business Horizons**, 47, 45-50.

Luthans, K.W., & Jensen, S.M(. 2005). The linkage between psychological capital and commitment to organizational mission. *Journal of Organizational Behavior*, 35, 304-308.

Ottenheim, N., Mast, V., Zitman, F. & Giltay, F. (2013). **The Role of Dispositional Optimism In Physical And Mental Well-Being**, In A. Michalos (Eds.), *A Positive Psychology Perspective on Quality of Life* (Chpt. 9, Pp. 149-173). New York: Springer

Peterson, C., Ruch, W., Beermann, N. & Seligman, M. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction, **The Journal of Positive Psychology**, 2 (3): 149-156.

Siu, O.L., Bakker, A.B.& Jiang, X. (2014). Psychological capital among university students: Relationships with study engagement and intrinsic motivation, **Journal of Happiness Studies**, 15(4), 979-994.

Wong,P.Paul (2012) **Towards Integrative Model of Meaning-Centered Counseling and Therapy**.The International Forum for Logo therapy.Vol .22 ,3.

You, J. W. (2016). The relationship among college students' psychological capital, learning empowerment, and engagement, **Learning and Individual Differences**, 49, 17-24.