



الرفاهية النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية والتفؤل لدي طلبة الجامعة ذوي التفكير الإيجابي والسلبي من الجنسين

مستخلص بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية تخصص صحة
نفسية

إعداد

فاطمة محمد رمزي عبد العال الغزولي

اشراف

أ.د/ فاروق السيد عثمان

استاذ علم النفس بكلية التربية

جامعة مدينة السادات

٢٠١٨

مقدمة الدراسة

ينتمي موضوع الدراسة الحالية " الرفاهية النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية والتفائل لدى طلبة الجامعة ذوى التفكير الإيجابي والسلبي من الجنسين إلي علم النفس الإيجابي حيث يعتبر أحد فروع علم النفس الحديثة.

وقد يتعرض الشباب في المرحلة الجامعية إلي صنوف مختلفة من الإحباطات والضغوط النفسية الناتجة عن الأحداث الحياتية والتي أصبحت سمة العصر الحاضر، والتي تعزي إلي أسباب قد تكون إجتماعية أو إقتصادية أو أسرية أو دراسية، وفي ظل الخبرة المحدودة للشباب في بداية المرحلة الجامعية، يواجه العديد من المشكلات والمعوقات التي تحول دون تحقيق أهدافه، أو الوصول إلي تحقيق مستوى كاف من الرضا عن الحياة والرفاهية الذاتية والرفاهية النفسية أو الصحة النفسية الإيجابية. ولاشك ان مستوى الرفاهية النفسية المدركة للطالب الجامعى ومقدار ما يشعر به من سعادة يرتبط بالتفكير الإيجابي لديه ونظرته التفاؤلية للحياة وهو ما يؤثر إيجابيا على مدى ما يشعر به من طمأنينه نفسية أو أمن نفسى وهو المتغير الذى تكرر ذكره من قبل الباحثين عند تعريفهم للرفاهة النفسية مما يدل على أهمية الرفاهية النفسية فى تحقيق الطمأنينة النفسية لدى الفرد ووفقا لماسلو Maslow فإن الامن النفسى والصحة النفسية شيان مترادفان كما أن إدراك الفرد أن بيئته آمنة ويشعر فيها بندرة التهديد والقلق والشعور بالأمن شرط ضرورى من شروط الصحة النفسية. (أحمد عبد الخالق، ١٩٨٣: ٢٤٨)

وبما أن الشباب هم عماد هذا المجتمع وأساس نهضته واستقراره، فلا يمكن أن يتحقق ذلك دون أن يتمتع هذا الشباب بقدر عال من التفكير الإيجابي ويعد التفكير عاملا من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذى يساعد على توجه الفرد في حياته كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه ولقد ظهر مفهوم التفكير الإيجابي مع ظهور علم النفس الإيجابي في اواخر التسعينيات من القرن الماضي على يد مارتن سليجمان، "واستقي هذا المفهوم من خلال عدد من المفاهيم المختلفة، منها التفكير البناء، والذي قدمته النظرية البدائية وهو يركز على اكتساب مهارات نفسية لمواجهة المشكلات، والتفكير الفرصة والذي قدمته (سوليفان Sullivan، 1953)، والذي يركز على زيادة انتباه الفرد وتفكيره في أبعاد النجاح أي مشكلة، وليس التركيز على جوانب الفشل فيها." (أمانى سعيدة سيد، ٢٠٠٥: ١٠٧).

ويعد التفكير "الإيجابي والسلبى" من المفاهيم التي تستحوذ على اهتمام بالغ في هذا المجال نظراً لارتباطه بالصحة النفسية للفرد والإنجاز، فطريقة التفكير التي يتبعها الناس سواء كانت إيجابية أم سلبية إنما هي طرق متعلمة وليست موجودة مع الإنسان منذ الطفولة كما يعتقد الكثيرون، ذلك أن التفكير الإيجابي هو مهارة يمكن تعلمها وإتقانها والاستفادة منها، والدليل على ذلك الدورات التدريبية في التنمية البشرية، والتي لها سوق رائجة في ربوع العالم، وعلى العكس من ذلك نجد أن التلاميذ من ذوي التفكير السلبى مصابون بالإحباط والفشل واليأس والشعور بأن مشكلاتهم لا يمكن حلها، مما قد يكون له الأثر على دافعيتهم للإنجاز وتحصيلهم الدراسي، فهم يعبرون عن أنفسهم بشكل سلبى ويميلون للانسحاب من المواقف الاجتماعية وتقل قدراتهم التحصيلية (أمانى برغش، ٢٠١٤: ٢).

فالتفكير السلبى هو "التفكير الذي يوجي إلى السلبية وهو يعنى وجود خلل في المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، ويعنى التركيز على السلبيات بدلاً من التركيز على الإيجابيات، مع توفر النظرة التشاؤمية للأمور" ويؤثر التفكير السلبى بصورة سلبية على مستوى اليقظة العقلية وأحياناً إلى انعدامها لدى طلبة الجامعة .

فضلا عن انعدام اليقظة العقلية يولد نظره احادية الاتجاه وقطعية للأحداث التي يمر بها الفرد مما يؤدي به الى الركود الفكري وعدم تقبل الرؤية الجديدة، سواء كانت اجتماعية او ممكنة، وهذا يجعله يتسم بالسلوك الآلي والدوارن في حلقة مفرغة وبالفرد حاجة الى تعرف انفعالاته ووصف مشاعره وحاجاته (يونس، ٢٠١٥، ٢)

ويقول دييو Deyo أنه: يمكن تصور اليقظة العقلية كممارسة وكحالة من حالات العقل. بالنسبة لممارسة اليقظة العقلية يتم دراستها عادة خلال التفكير وتتضمن التوجيه العمدي لانتباه الفرد نحو خبراته الداخلية والخارجية التي تحدث فى اللحظة الحالية. ووصفت بأنها قلب التعاليم البوذية وتم ممارستها بهدف تخفيف المعاناة لمدة آلاف من السنين. لكن تأمل اليقظة العقلية لا يحمل أي مضامين دينية. في الحقيقة نجد تعريف رجل الدين البوذي نيتش نهارت (١٩٧٦) يكشف عن بساطتها وسهولة ممارستها فيقول: عند المشي يجب على الممارس أن يكون واعيا أنه يمشي، وعند الجلوس يجب على الممارس أن يكون واعيا أنه يجلس، وعند الاضطجاع يجب على الممارس أن يكون واعيا أنه مضطجعا، لا يهم ما يفعله الممارس لكن يجب أن يكون واعيا بما هو عليه. إذا مارسنا بهذه الطريقة سنعيش في يقظة عقلية مباشرة ومستمرة" ويمكن تعريف اليقظة العقلية كذلك أنها حالة من العقل مرادفه للوعي، حيث نمر بتجربة كل حدث يبرز فينا بفضول وتفاجؤوا كما لو كانت التجربة لأول مرة. بينما يكون لدى العقل ميل طبيعي للاستقرار فى الماضي أو القلق على المستقبل فإن اليقظة العقلية تنمي فينا نقلة هادئة للعقل ليرجع إلى اللحظة الراهنة. (Deyo, 2006: 9).

وارتبطت اليقظة العقلية قديماً بالحرية الروحية والاتجاه السائد في علم النفس، ولا تتعارض اليقظة مع أي معتقدات أو تقاليد دينية أو ثقافية أو علمية، بل هي مجرد وسيلة عملية للشعور بالأفكار والاحاسيس الجسدية والمشاهد والاحداث والروائح، وهي تأخذ الكثير من الممارسة والتفكير والوعي حول ما يتعين على الفرد القيام به (الزبيدي، ٢٠١٢: ٤٧)

وفي الحقيقة انه لا يمكن الحديث عن الرفاهية النفسية دون الحديث عن اليقظة العقلية التي تعد عنصراً مهماً من عناصر الصحة النفسية ولا ننسى دور اليقظة العقلية في جعل الفرد علي وعي بأفكاره ودائماً التامل في كل الأحداث التي تدور حول الفرد حيث أن ممارسات اليقظة لها دور ايجابي في التخلص من الأفكار السلبية واعطاء العقل قدر كاف من التفكير الإيجابي مما يجعل الفرد دائماً علي الشعور بالرفاهية النفسية ولاننسي الدور الفعال للرفاهية النفسية لدي طلبة الجامعة حيث تجعل الفرد دائماً ذونظرة متفائلة نظراً لارتباطها بالسعادة.

مشكلة الدراسة:

من خلال استعراض أدبيات الرفاهية النفسية واليقظة العقلية والتفاؤل والتفكير الإيجابي والسلبى حيث انه يندرج تحت مفهوم الصحة النفسية الإيجابية تبين أن هناك قصور واضح في الدراسات التي تناولت الرفاهية النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية والتفاؤل لدي وطلبة الجامعة ذوى التفكير الإيجابي والسلبى باعتبارها إحدى مفاهيم علم النفس الإيجابي سواء كان ذلك علي مستوي الدراسات الوصفية أو الدراسات التجريبية في البيئة المحلية والعربية والأجنبية، لذا تكمن مشكلة الدراسة الحالية في محاولة التعرف علي العلاقة بين الرفاهية النفسية واليقظة العقلية والتفاؤل لدي طلبة الجامعة ذوى التفكير الإيجابي والسلبى من الذكور والإناث الشعور وذلك لقياس الرفاهية النفسية لدي عينة من الشباب الجامعي.

وذلك باعتبار أن تحسين الشعور بالرفاهية النفسية يمثل جانب وقائي للكثير من الاضطرابات والأمراض النفسية التي قد تصيب الشباب الجامعي من قلق واكتئاب مما قد يؤثر على درجه اليقظة العقلية لديهم وتؤثر على درجه تفاؤله، حيث أن الأفراد اللذين يتمتعون بشعور عال بالرفاهية النفسية هم أكثر مقاومة لهذه الاضطرابات النفسية، لذا ظهر ما يسمى بالرفاهية النفسية والذي يقوم علي تحسين أبعاد الرفاهية النفسية لكارول ريف، وقد ثبت فعالية هذا العلاج في علاج العديد من الاضطرابات مثل الاكتئاب واضطراب القلق العام والإدمان واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة واضطرابات صورة الجسم واضطراب الوسواس القهري وأخيراً الاضطرابات السيكوسوماتية جيوفاني فافا وإيلينا تومبا (fave .g and tomba, 2005)

وقد اختارت الباحثة طلبة الجامعة اما لها اهمية كبيرة في بناء فرد ذو أهمية عالية في نجاح المجتمع.

وفي هذا الصدد يؤكد (محمد سعيد حامد عثمان، ٢٠٠٩) أن الشباب الجامعي من الفئات التي تواجه بشدة العديد من العقبات والصعاب والصدمات النفسية والضغط خاصة وهم يمرون في مرحلة الدراسة الجامعية وهي مرحلة حرجة تعد من أصعب المراحل العمرية بالإضافة إلي ذلك فليدهم الكثير من التطلعات حيث تؤكد بعض الدراسات أن نسبة كبيرة من طلاب الجامعة ينحرفون في سلوكياتهم نظراً لما يعانونه من الصراعات والاحباطات الداخلية والخارجية والتي يشعرون تجاهها بالقلق نحو التوافق أو عدمه.

ولما كانت الرفاهية النفسية تتضمن ستة أبعاد وهي (الاستقلالية، وتقبل الذات، والعلاقات الإيجابية بالآخرين، والتمكن من البيئة، والنضج الشخصي، وأخيرا الهدف في الحياة) حيث ان الدراسات لم تعطى القدر الكافي من الاهتمام بالرفاهية النفسية لطلاب المرحلة الجامعية حيث ان تنمية اليقظة العقلية لطلبة الجامعه لم تأخذ الأهتمام الكافي في المنطقه العربيه وهذه الدراسه تبحث الفائده من معرفه العلاقه بين الرفاهيه النفسيه واليقظه العقلية في معرفه تنميه التفاؤل والتفكير الإيجابي والبعد عن التفكير السلبي مما يؤثر فلا تحسین مهارة حب الحياه وجودة الحياه وتقليل الضغط النفسي لدى طلبة الجامعه وجعلهم ينظرون الى المستقبل بنظره متفائله نحو الحياه يعد التفكير الايجابي من المهارات التي تساعد التلاميذ علي تطوير قدراتهم وامكانياتهم الذهنية كما انه يحد من التسرع في اتخاذ القرارات الخاطئة ومما يجعل احتماليه الوقوع في الخطأ اتجاه المشكلات قليلة الايجابي في الحياه اليومية الذي يجعلهم من السهل الشعور بالتفاؤل والامل لتحقيق بالسعادة

فالإنسان يسعى مهما كان عمره او الزمان او المكان الذي يعيش فيه الي ان يكون حياته وحياه من حوله بالسعادة والرفاهية والنجاح المتواصل في شتي مجالات الحياه ذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياه يصفه عامه وان يدرّب نفسه علي التخلي عن الافكار السلبية التي تحد من قدراته والتي تضيع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو اليه من اهداف في حياته (ساميه لطفي الانصاري، ٢٠١٢ : ٩).

بتقص هذه العلاقة من خلال الأدبيات السيكولوجية لم تعثر الباحثة علي دراسة واحدة تثبت وجود هذه العلاقة وهذا ما يعطي المبرر العلمي للقيام بالدراسة الحالية.

ومن ذلك نستخلص مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الا وهو ما العلاقة بين الرفاهية النفسية واليقظة العقلية والتفاؤل لدى طلبة الجامعة ذوي التفكير الإيجابي والسلبي من الجنسين؟ وفي ضوء ما سبق فإن الدراسة الحالية تحاول الإجابة عن عدة أسئلة وهي:

ما هو التفكير السائد لدى طلبة الجامعة؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في قياس التفاؤل؟
- ما هي العلاقة بين الرفاهية النفسية واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة؟
- ما هي العلاقة بين الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة؟
- ما هي العلاقة بين اليقظة العقلية والتفاؤل بين الجنسين؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق هدف رئيسي هو دراسة العلاقة بين الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والتفاؤل لدى طلاب الجامعة من ذوي التفكير الإيجابي والتفكير السلبي من الجنسين.

أهمية الدراسة:

لدراسة الحالية أهمية سواء على المستوى النظري أو المستوي التطبيقي كما يلي:

(١) الأهمية النظرية:

- ١- قلة الدراسات على المستوى العربي والمصري في حدود علم الباحثة التي تصدت لمعرفة العلاقة بين الرفاهية النفسية واليقظة العقلية والتفاؤل لدى طلبة الجامعة.
- ٢- قلة الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية حيث أن اليقظة العقلية لها دور أساسي في التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية.
- ٣- الحاجة إلى التأسيس النظري لمعرفة مدى تأثير التفكير الإيجابي والسلبي على درجة نمو اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.
- ٤- الاهتمام بالرفاهية النفسية في مدى أهميتها في بناء التفاؤل الذي يعتمد على مدى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.
- ٥- الاهتمام بشريحة مهمة وحيوية من شرائح المجتمع ألا وهي شريحة طلاب المرحلة الجامعية الذين يمرون بمرحلة مهمة ألا وهي مرحلة المراهقة المتأخرة لما لها من أهمية في معرفة مستوى تفكيرهم.
- ٦- تقديم تصور نظري للعلاقة بين الرفاهية النفسية واليقظة العقلية والتفاؤل لدى طلبة الجامعة من ذوي التفكير الإيجابي والسلبي.
- ٧- إلقاء الضوء على الرفاهية النفسية كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي.

٨- تعتبر الدراسة الحالية محاولة علمية تضاف إلى المحاولات السابقة في ميدان بحوث علم النفس الإيجابي عامة والرفاهية النفسية علي وجه الخصوص.
(٢) الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في:

- ١- أهمية اليقظة العقلية لما لها من أساليب حديثة في الدراسات النفسية فهي تعلم الناس التأمل دافئاً وأن ينظروا إلى أفكارهم الإيجابية بدرجة من التفاؤل.
- ٢- تعلم اليقظة العقلية الأفراد كيف ينشئون منظور إيجابي يفكرون من خلاله.
- ٣- تزويد المكتبة العربية بدراسة في مجال الرفاهية النفسية واليقظة العقلية حيث أنهم من العوامل الإيجابية في الشخصية.
- ٤- ما يمكن أن تسفر عنه الدراسة من نتائج قد تفيد البحوث المستقبلية في مجال علم النفس الإيجابي.
- ٥- الاستفادة من الأدوات المستخدمة في الدراسة في دراسات مستقبلية أخرى.
- ٦- يمكن أن تسهم نتائج الدراسة الحالية في توجيه طلاب الجامعة إلى تبني التفكير الإيجابي والتخلص من التفكير السلبي.

حدود البحث:

- ١- الحدود البشرية: يقتصر البحث على طلبة الجامعة من الجنسين.
- ٢- الحدود المكانية: كلية التربية جامعة السادات.
- ٣- الحدود الزمنية: مدة إجراء الدراسة.

ادوات الدراسة:

- مقياس الرفاهية النفسية إعداد (springer & hauser, 2006) تعريب وتقنين دكتور (السيد محمد أبو هاشم، ٢٠١٠).
- مقياس اليقظة العقلية اعداد بير واخرون تعريب الاستاذ الدكتور (محمد السيد عبدالرحمن، ٢٠١٦).
- مقياس التفاؤل دكتور (مجدى الدسوقي، ٢٠٠٢).
- مقياس التفكير الايجابي والسلبي الاستاذ الدكتور (عبدالستار ابراهيم، ٢٠٠٨).

أجراءات الدراسة الميدانية

سارت خطوات الدراسة الميدانية على النحو التالي :

- ١- الحصول على الموافقة اللازمة للتطبيق العملي على عينة الدراسة من المشرفين على الدراسة.
- ٢- إعداد أدوات الدراسة والتأكد من صدقها وثباتها على عينة حساب الخصائص السيكمترية التي بلغت ٢٠٠ طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة السادات للعام الجامعي ٢٠١٧-٢٠١٨م.
- ٣- تطبيق أدوات الدراسة (مقياس الرفاهية النفسية ، ومقياس اليقظة العقلية ، ومقياس التفاؤل، ومقياس التفكير الايجابي والسلبي) على عينة الدراسة الأساسية التي بلغت ١٠٠ طالباً و ٢٠٠ طالبة من طلاب الفرقة الثالثة تم اختيارهم عشوائياً وبالنسبة الممثلة لكل من الجنسين في المجتمع الأصلي.
- ٤- تحليل البيانات إحصائياً :

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي LISRE 8.80 وذلك لحساب التحليل العاملي التوكيدي للتأكد من الصدق البنائي لمقاييس الدراسة. كما استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS 19) Statistical Package of Social Science لمعالجة نتائج الدراسة حيث استخدمت:

[٤-أ] اختبار "ت" للتأكد من عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث من طلاب الجامعة على مقياس التفكير الايجابي والسلبي للتحقق من الفرض الاول.

[٤-ب] اختبار "ت" للتأكد من عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث من طلاب الجامعة على مقياس الرفاهية النفسية للتحقق من الفرض الثاني.

[٤-ج] اختبار "ت" للتأكد من عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث من طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية للتحقق من الفرض الثالث.

[٤-د] اختبار "ت" للتأكد من عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث من طلاب الجامعة على مقياس التفاؤل للتحقق من الفرض الرابع.

[٥-٦] معامل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالرفاهية النفسية في ضوء اليقظة العقلية والتفاؤل لدى طلاب الجامعة من ذوي التفكير الايجابي وذوي التفكير السلبي.

ويتطلب ذلك حساب معامل الارتباط لدراسة العلاقات بين كل من الرفاهية النفسية و اليقظة العقلية والتفاؤل لدى طلاب الجامعة من ذوي التفكير الايجابي وذوي التفكير السلبي.

٥- تفسير نتائج الدراسة في ضوء الإطار النظري والدراسات ذات الصلة.

٦- صياغة التوصيات والبحوث المقترحة.

مصطلحات الدراسة:

الرفاهية النفسية psychological well-being:

تعرف كارول ريف (Ryff, c, 1989) الرفاهية النفسية بأنها " التقييم الإيجابي للذات والحياة والشعور باستمرارية النضج والتطور في الشخصية، والإيمان بأن الحياة ذات معنى وقصد، والتمتع بعلاقات إيجابية مع الآخرين والقدرة علي إدارة الحياة والعالم المحيط بفعالية والشعور بتفرد الذات. التعريف الإجرائي هي الدرجة التي يحصل عليها طلبة الجامعة من خلال الإجابة علي مقياس الرفاهية النفسية.

اليقظة العقلية Mindfulness:

ويعرف زرابيان Zarrabian اليقظة العقلية بقوله: "إن ممارسة تأمل اليقظة العقلية يمكن أن يتسم بالانتباه والتركيز Concentration، ويميل هذا التفكير إلي تضمن الممارسات التالية: ممارسة ملاحظة الذات، وأن تكون مع "الكائن الآن" بدون إصدار أحكام، والاسترخاء والتركيز، وتوقف الطرق المعتادة للتفكير والحياة، والتعبير عن الحب والتعاطف مع الذات والآخرين، وتعميق الوعي بالذات والنمو الروحي. (Zarrabian, 2010: 9)

ويعرفها ويلس في (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٤) بأنها حالة من الوعي بالأحداث الداخلية المصحوبة بالتقييم المستمر دون الاستجابة لها، وقد نشأ هذا المفهوم من التقاليد الروحية الشرقية

التي تشير إلي أن اليقظة العقلية يمكن تطويرها من خلال الممارسة المنتظمة للتأمل والتي من المرجح أن تؤدي بدورها إلي صفات إيجابية في الشخصية الإنسانية مثل الوعي والبصيرة والحكمة والرحمة ورباطة الجأش.

التعريف الإجرائي لليقظة العقلية:

هي الدرجة التي يحصل عليها طلبة الجامعة من خلال إجاباتهم على مقياس اليقظة العقلية المعتمد عليها لأغراض هذه الدراسة.

تعريف التفاؤل: Optimism

يري (مجدي الدسوقي، ٢٠٠٧: ٣٤٨) التفاؤل بأنه استعداد شخصي لدي الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية، ومن ثم يكون توجهاً إيجابية نحو ذاته وحاضره ومستقبله.

يعرف التفاؤل بأنه صفة تجعل توقعات الفرد وتوجهاته إيجابية نحو الحياة بصفة عامة، ويستبشر بالخير فيها، ويستمتع بالحاضر، ويحدوه الأمل في مستقبل أكثر إشراقاً وأحسن حالاً (مخيمر، وعبدالمعطي، ٢٠٠٠).

التعريف الاجرائي للتفاؤل:

هي الدرجة التي يحصل عليها طلبة الجامعة من خلال اجابتهم على مقياس التفاؤل.

التفكير الايجابي positive thinking:

يعرفه (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٨: ١٦-١٧) بأنه التفكير العقلاني _ الإيجابي الذي يمثل السلوك السوي، ويظهر في قدرة الفرد علي أن يتبنى أنواعاً من الإدراك والتفكير تساعده علي تحقيق ما تتطلبه الحياة الفعلية من سعادة شخصية وكفاءة علمية، أي ان يتبنى لنفسه فلسفة عامة في الحياة تسمح له أن يتصرف بكفاءة ونجاح يتناسبان مع إمكانياته ، وأن يوظف تفكيره لتحقيق التوافق والفعالية الاجتماعية والنفسية.

التعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي:

هي الدرجة التي يحصل عليها طلبة الجامعة من خلال الإجابة علي مقياس التفكير الإيجابي.

التفكير السلبي: Negative Thinking:

والتفكير السلبي هو "نظرة الفرد السلبية للأمر من حوله وتقع الأسوأ دائماً وترتبط هذه النظرة السلبية ارتباطاً وثيقاً بالمستقبل (سارة بكار، ٢٠١٣: ٣٧).

التعريف الاجرائي:

هي الدرجة التي يحصل عليها طلبة الجامعة من خلال الإجابة علي مقياس التفكير السلبي.

الدراسات السابقة وفروض الدراسة

أولاً: الدراسات التي تناولت متغير الرفاهية النفسية

هدفت دراسة (آيات الدميري، ٢٠١٤) إلى اختبار فعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين مستوى (الأفكار العقلانية – الرفاهة النفسية المدركة – تقدير الذات – الطمأنينة النفسية – أساليب مواجهة الضغوط) لدى طلاب الجامعة تكونت عينة الدراسة من (١٦) طالبا وطالبة، (٣) من الذكور، (١٣) من الإناث من طلاب الفرقة الأولى أساسي لغة عربية بكلية التربية وتستخدم المنهج التجريبي التصميم التجريبي القائم على القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة وتم استخدام الأدوات الآتية: البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي، اعداد الباحثة، مقياس الأفكار

اللاعقلانية اعداد الباحثة، مقياس الرفاهية النفسية المدركة اعداد/ الباحثة، ومقياس تقدير الذات اعداد الباحثة ومقياس الطمأنينة النفسية اعداد الباحثة ومقياس أساليب مواجهة الضغوط اعداد الباحثة وبرهنت النتائج على فعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين مستوى (الأفكار العقلانية - الرفاهية النفسية المدركة تقدير الذات - الطمأنينة النفسية - أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية ووجود فروق دال احصائيا عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس (الأفكار اللاعقلانية - الرفاهية النفسية المدركة - تقدير الذات - الطمأنينة النفسية - أساليب مواجهة الضغوط) وفي القياس القبلي والبعدي والتتبعي لصالح القياس القبلي بالنسبة لمقياس الأفكار اللاعقلانية ولصالح القياس البعدي والتتبعي بالنسبة لمقياس الرفاهية النفسية والمدركة وتقدير الذات والطمأنينة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط.

هدفت دراسة (أسماء عبد المقصود، ٢٠١٤) التعرف علي المكونات العالمية لكل من الذكاء الانفعالي وفعالية الذات والرفاهية النفسية والإنجاز المدرك وتحقيق الذات لدى طلاب الجامعة، ومدى اختلاف مكونات الذكاء الانفعالي وفعالية الذات والرفاهية النفسية باختلاف مستوى كل من الإنجاز المدرك وتحقيق الذات، والتوصل إلى نموذج بنائي يفسر بنية العلاقات بين الذكاء الانفعالي، وفعالية الذات، والرفاهية النفسية في ضوء الإنجاز المدرك وتحقيق الذات. وتكونت عينة الدراسة من (٦٩١) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والرابعة بكلية التربية- جامعة دمنهور، متوسط أعمارهم (١٩,٤٥) سنة، وانحراف معياري (١,٢٥)، وطبق عليهم أدوات الدراسة المتمثلة في: النسخة المختصرة لمقياس الذكاء الانفعالي (Mayer, Salovey, & Caruso, 2002) ومقياس فعالية الذات العامة المدرك وتحقيق الذات. (إعداد: Schwarzer & Jerusalem, 1995) (ترجمة الباحثة) ومقياس الرفاهية النفسية (إعداد: Springer&Hauser, 2006) تعريب وتقنين: السيد محمد أبو هاشم (٢٠١٠)، ومقياس الإنجاز المدرك (إعداد الباحثة)، ومقياس تحقيق الذات (إعداد الباحثة)، وتم استخدام تحليل التباين الثلاثي، وتحليل الانحدار المتعدد المتدرج، والتحليل العاملي الاستكشافي، وتحليل المسار الموجود ببرنامج (ليزرل 8.8). وأسفرت نتائج الدراسة أن المكونات العالمية للذكاء الانفعالي وفعالية الذات والرفاهية النفسية لا تختلف كثيراً باختلاف مستوى كل من الإنجاز المدرك وتحقيق الذات، وإمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال فعالية الذات والإنجاز المدرك وتحقيق الذات، وتم التوصل إلى نموذج بنائي سببي يفسر بنية العلاقات بين الذكاء الانفعالي وفعالية الذات والرفاهية النفسية في ضوء الإنجاز.

ثانياً: الدراسات السابقة لليقظة العقلية:ـ

وفي دراسة أجريت من قبل (Faaiza Khan & Heidemarie K. Laurent :2018) بعنوان "تقييم تأثير اليقظة العقلية وضغوط الحياة على الرفاهية النفسية للأمهات Assessing the Impact of Mindfulness and Life Stress on Maternal Well-Being" تبين أن اليقظة الذهنية اليقظة العقلية المزاجية Dispositional تعد محمية ضد الأعراض الوجدانية لدى جميع الأفراد. ومع ذلك، لا يُعرف إلا القليل عما إذا كانت هذه الفوائد قد تمتد إلى فترة زمنية ترتفع فيها مخاطر التعرض للاضطرابات الانفعالية المرتبطة بالأبوة المبكرة وكيفية حدوث ذلك. وفي هذه الدراسة، تم اختبار الترابط بين الأشخاص وداخل الشخص بين اليقظة العقلية للوالدين وأعراض القلق والاكتئاب خلال الأشهر ال ١٨ الأولى بعد الولادة. كما قامت الدراسة أيضاً بالتحقيق فيما إذا كانت اليقظة العقلية قد توسطت تأثير ضغوط الحياة على الأعراض عند الأمهات. وقد شارك في الدراسة ٨٩ أمًا ممن تتراوح أعمارهن بين ١٨-٤٤ سنة (بمتوسط عمر = ٢٧,٠١، وانحراف معياري = ٥,٣٩) من العينة التي شاركت في دراسة طولية أكبر حول تنظيم التوتر بين الأم والرضيع. وقد طبقت مقاييس اليقظة العقلية الظرفية وضغوط الحياة والقلق والاكتئاب في شهور ٣ و ٦ و ١٢ و ١٨ التابعة للولادة. وقد تم استخدام النمذجة الخطية الهرمية لتقييم الارتباط بين اليقظة العقلية وضغوط الحياة وأعراض كل من القلق والاكتئاب مع مرور الوقت. وتنبأت المستويات المطلقة لليقظة العقلية بانخفاض أعراض الاكتئاب

لدى الأمهات خلال ١٨ شهراً ($\beta = -0.314$)، بخطأ معياري = ٠,١٢٣، عند مستوى دلالة = ٠,٠١٣)، وقد تنبأت الزيادة النسبية في اليقظة العقلية بانخفاض متزامن في معدلات القلق ($\beta = -0.251$)، بخطأ معياري = ٠,٠٧٦، عند مستوى دلالة = ٠,٠٠٢) والأعراض الاكتئابية ($\beta = -0.464$)، بخطأ معياري = ٠,٠٨٨، عند مستوى دلالة $> ٠,٠٠١$) عبر النقاط الزمنية. ولم يكن هناك أي دليل على التأثيرات الوسيطة؛ وبدلاً من ذلك، ترتبط ضغوط الحياة بشكل مستقل بالمستويات الكلية للقلق ($\beta = 0.495$)، بخطأ معياري = ٠,١٧٠، عند مستوى دلالة = ٠,٠٠٥) والاكتئاب ($\beta = 0.341$)، بخطأ معياري = ٠,١٤٧، عند مستوى دلالة = ٠,٠٢٣) خلال ١٨ شهراً. وقد قامت الدراسة بمناقشة التأثيرات المترتبة على فهم اليقظة العقلية باعتبارها بناءً ديناميكياً والتطبيقات المحتملة لتحسين الصحة العقلية في الفترة ما بعد الولادة.

وقد أشارت دراسة (Kathleen M. Sutcliffe, et al, 2016) بعنوان "اليقظة العقلية في المنظمات: عرض عبر المستويات Mindfulness in Organizations: A Cross-Level Review" أنه في السنوات الأخيرة، قد نمت البحوث والدراسات التي أجريت حول اليقظة العقلية بشكل سريع في مجال علم النفس التنظيمي والسلوك التنظيمي. وبالتحديد فقد ظهرت وجهتان من البحوث: تركز أحدهما على العمليات البيئية لليقظة العقلية الفردية Individual Mindfulness والأخرى ترك على العمليات الاجتماعية لليقظة العقلية الجماعية Collective Mindfulness. وتقدم هذه الدراسة عرضاً لليقظة العقلية داخل المنظمات، حيث أظهرت الدراسة أن اليقظة العقلية ليست بالأمر الغامض، وإنما يمكن قياسها بصدق وثبات. كما يمكن ربطها بمجموعة من النتائج الفردية والتنظيمية، والحث على ذلك من خلال الممارسات التأملية والعمليات غير الرسمية على المستويين الفردي والجماعي. ويكشف تحليل الأدبيات إلى الحاجة إلى إجراء مزيد من البحوث متعددة المستويات حول اليقظة العقلية والتي تقوم بدراسة اليقظة العقلية على المستوى الفردي والجماعي في آن واحد.

ثالثاً:- دراسات تناولت متغير التفاؤل:-

هدفت الدراسة التي أجراها (Mansour Bayramia, et al, 2012) بعنوان "دور الإيجابية والسلبية والتفاؤل والتشاؤم وأساليب معالجة المعلومات في التكيف النفسي للطلاب The role of positive and negative affectivity, optimism, Pessimism, and information processing styles in student psychological adjustment" إلى دراسة دور الانفعالات الإيجابية والسلبية، والتشاؤم والتفاؤل، وأساليب معالجة المعلومات في التكيف النفسي للطلاب. وتألقت عينة الدراسة من ٤٠٠ طالب وطالبة من جامعة تبريز تم اختيارهم من خلال طريقة العينة العنقودية متعددة المراحل. وتم استخدام مقياس التأثير الإيجابي والسلبي (Positive and Negative Affect Scale: PANAS)، ومقياس التوجه نحو الحياة، واختبار كاليفورنيا النفسي، ومقاييس الأساليب المدركة للمعالجة لجمع البيانات. وتم تحليل البيانات من خلال معاملات الانحدار ومعامل ارتباط بيرسون. وأظهرت النتائج أن التفاؤل والانفعالات الإيجابية وأساليب معالجة المعلومات العقلاني وأساليب معالجة المعلومات التجريبي من شأنها أن تتنبأ بشكل كبير بالتكيف النفسي للفرد. وتشير هذه النتائج إلى أن التكيف النفسي للطلاب يتأثر بشكل كبير بالعوامل الانفعالية والاعزائية والمعرفية.

هدفت دراسة (فاطمة عبدالرحمن، ٢٠١٢) إلى التحقق من مدى فعالية برنامج علاجي نفسي إيجابي مؤسس على التفاؤل جماعي معتدل الأجل، مقترح لخفض حدة أعراض الاكتئاب العصابي: دراسة تداخلية لدى عينة من الجماهيرية الليبية، وذلك من خلال التحقق من صحة الفرضين التاليين: الأول: توجد فروق جوهرية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعة العلاجية مما يؤكد فعالية البرنامج العلاجي المقترح المستخدم، والثاني: توجد فروق جوهرية في القياس البعدي لمتغيرات الدراسة بين المجموعتين العلاجية والضابطة مما يزيد توكيد فعالية البرنامج

العلاجي المقترح المستخدم، وذلك لدى عينة بلغ قوامها (٦) إناث مكتتابات، والتي قسمت إلى مجموعتين: علاجية وضابطة بعد تمام المجانسة المتعددة بينهما، واشتملت الدراسة على الأدوات الأربع التاليات:- اختبار الاكتئاب بتكملة الجمل، وضع: مدحت عبد الحميد أبو زيد، اختبار التفاؤل المتعلم، وضع مارتن سيلجمان، إعداد: مدحت عبد الحميد أبو زيد، قائمة تقويم العلاج النفسي الإيجابي المؤسس على التفاؤل وضع: مدحت عبد الحميد أبو زيد، ٤- بروتوكول البرنامج العلاجي المقترح، إعداد: مدحت عبد الحميد أبو زيد. وبعد تطبيق البرنامج العلاجي وإتمام القياسين القبلي والبعدي أسفرت نتائج اختبار ويلكسون عن وجود فروق جوهرية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعة العلاجية مشيراً إلى انخفاض الاكتئاب وشحذ مستوى التفاؤل، وزيادة التقويم الإيجابي للعلاج في القياس البعدي، كما أسفرت نتائج اختبار مان ويتني عن وجود فروق جوهرية في القياس البعدي لمتغيرات الدراسة بين المجموعتين العلاجية والضابطة مشيراً إلى إيجابية التغير لصالح المجموعة العلاجية، مما يؤكد فعالية بروتوكول البرنامج العلاجي المقترح، ويؤكد صدقه، وصحة فرضي الدراسة.

رابعاً: دراسات تناولت التفكير الإيجابي والتفكير السلبي

يوجد العديد من الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي والسلبي وسوف يتم عرض بعض الدراسات التي تناولت متغير التفكير الإيجابي - التفكير السلبي.

هدفت دراسة (عز الدين إبراهيم، ٢٠١٦) بعنوان التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقته ببعض أساليب التعلم لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية إلى الكشف عن العلاقة بين أسلوب التفكير "الإيجابي والسلبي" وبعض أساليب التعلم (السطحي، العميق، التحصيلي) لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٤) تلميذاً من تلاميذ الصف الأول الثانوي، بواقع (٦٩) ذكراً و(٩٥) أنثى، خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠١٥/٢٠١٦ م)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدارس إدارة طوخ التعليمية بمحافظة القليوبية، طبق عليهم الباحث مقياس التفكير "الإيجابي والسلبي" (إعداد عبدالستار إبراهيم، ٢٠٠٨)، ومقياس أساليب التعلم (إعداد الباحث)، وباستخدام منهج البحث الوصفي (الارتباطي والمقارن)، والحزمة الإحصائية (SPSS Version 16)، تم حساب المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، والنسبة المئوية، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، اختبار مان ويتني، معامل ارتباط بيرسون، تحليل التباين، تحليل الانحدار وتوصلت الدراسة إلى أسلوب التفكير السائد لدى تلاميذ العينة هو أسلوب التفكير الإيجابي في المرتبة الأولى ثم يأتي أسلوب التفكير السلبي في المرتبة الثانية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لا في أسلوب التفكير الإيجابي ولا التفكير السلبي، كذلك توصلت الدراسة إلى أن أسلوب التعلم السائد لدى تلاميذ العينة هو أسلوب التعلم العميق في المرتبة الأولى، قم يأتي أسلوب التعلم التحصيلي في المرتبة الثانية ثم أسلوب التعلم السطحي بالمرتبة الثالثة، إلا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسلوب التعلم السطحي لصالح الذكور، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسلوب التعلم العميق لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسلوب التعلم التحصيلي، كما توجد علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وأسلوب التعلم السطحي، وكذلك توجد علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير السلبي وأسلوب التعلم العميق، بينما لا توجد علاقة ارتباط بين التفكير السلبي وأسلوب التعلم التحصيلي. وأسلوب التعلم العميق، بينما لا توجد علاقة ارتباط بين التفكير السلبي وأسلوب التعلم التحصيلي، وأخيراً توصلت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بأسلوب التعلم السطحي وأسلوب التعلم العميق من خلال درجاتهم على مقياس التفكير "الإيجابي والسلبي"، بينما لا يمكن التنبؤ بأسلوب التعلم التحصيلي.

دراسة (زياد بركات غانم، ٢٠٠٥): بعنوان "التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على

مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة ملتحقين بجامعة القدس المفتوحة، واستخدم بالدراسة مقياس التفكير الإيجابي والسلبي، وتوصلت الدراسة إلى أن نسبة (٤٠,٥%) من أفراد العينة قد أظهروا نمطاً من التفكير الإيجابي منهم (٤٠%) من الذكور، و(٦٠%) من الإناث، كذلك وجود فروق جوهريّة بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي تعزى لمتغيرات: التحصيل الأكاديمي، ومكان السكن، وعمل الأب، ومستوى تعليم الأب والأم.

تحليل البيانات ومناقشة النتائج:

الفرض الأول: ينص على أنه: "لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من طلاب الجامعة على مقياس الرفاهية النفسية الأبعاد والدرجة الكلية) " وللتحقق من صحة هذا الفرض ، تم استخدام اختبار "ت" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة، والجدول رقم (٣٠) يوضح نتائج هذا التحليل على النحو التالي:
جدول رقم (30) نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية.

المتغير	الذكور (ن=١٠٠)		الإناث (ن=٢٠٠)		ت	د.ح	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م			
الاستقلال الذاتي	٣٧,٣٦	٢,٠٩	٣٧,٣٢	٢,١٥	٠,١٧	٢٩٨	غير دالة
الكفاءة البيئية	٣٨,٤٥	٣,٩٨	٣٨,٤٦	٢,٣٦	٠,٠٢	٢٩٨	غير دالة
التطور الشخصي	٣٩,٩٥	٥,٥١	٣٩,٩٦	٥,٣٢	٠,٠١	٢٩٨	غير دالة
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٣٨,٩٨	٤,٦٣	٣٩,١٠	٣,٩١	٠,٢٤	٢٩٨	غير دالة
الحياة الهادفة	٣٨,٢٦	٣,٣٧	٣٨,٤٦	٢,٣٦	٠,٥٩	٢٩٨	غير دالة
تقبل الذات	٤٦,٥٢	٦,٧٤	٤٦,٩٢	٤,٧٣	٠,٥٩	٢٩٨	غير دالة
الدرجة الكلية	٢٣٩,٥	٢٢,٣٢	٢٤٠,٢	١٨,٢	٠,٢٨	٢٩٨	غير دالة

ومن الجدول رقم (٣٠) يتضح أن الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية غير دالة احصائياً سواء على مستوى الأبعاد أو الدرجة الكلية وبالتالي يتحقق الفرض الأول حيث أنه " لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من طلاب الجامعة على مقياس الرفاهية النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)" وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من كراماتسوف وسارينو (Khramtsovo & Saarnio , 2007) ودراسة (السيد محمد أبو هاشم، ٢٠١٠) وكذلك دراسة (عادل محمود المنشاوي، ٢٠١١) حيث توصلت كل منها إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، كما تتفق جزئياً مع دراسة (Perez,2012) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في تقبل الذات والكفاءة البيئية والتطور الشخصي ، بينما تفوقت الإناث على الذكور في العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، وتفوق الذكور على الإناث في الاستقلال الذاتي والحياة الهادفة وقد يرجع ذلك لاختلاف طبيعة مجتمع الدراسة

، بينما تختلف نتائج الدراسة مع دراسة (Hasnain et al.,2014) التي توصلت إل وجود فروق بين الذكور، والإناث في الرفاهية النفسية لصالح الإناث.

وتفسير الباحثة ذلك بأن التعليم الجامعي في مصر وفي الجامعة التي أشتقت منها عينة الدراسة أتاح للطلاب والطالبات نفس الحقوق ، والواجبات ولا يفرق المجتمع الجامعي بلوائحه وقوانينه التي يفرضها علي أفراده بين ذكر، وأنثي ، فجميعها تهدف إلي تحقيق كل فرد بغض النظر عن جنسه أقصى ما تصل إليه قدراته وإمكاناته، ما يحقق التوافق الدراسي للطلاب الجامعيين، فنجد في الجامعة سيادة نوع من الود،والاحترام بين الطلاب والطالبات علي حد سواء، وتربطهم ببعضهم علاقات الصداقة في أثناء الدراسة الجامعية ،وعليه فإن المجتمع الجامعي ساعد بإتاحته الفرص للذكور والإناث علي قدم المساواة في تقارب متوسطات درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية بأبعادها المختلفة حتي أصبحت غير دالة إحصائيا، فالفتاة خرجت إلي معترك الحياة مثلها مثل الرجل مما أتاح لها فرص أكبر لتكوين علاقات إيجابية وتحقيق الاستقلال الذاتي و الشعور بالسعادة والرفاهية النفسية مثلها مثل الرجل حتي أن بعض الدراسات وجدت أن الفروق دالة لصالح الإناث مثل دراسة (Hasnain et al.,2014) ودراسة (السيد كمال الشربيني،2007) الذي يتفق مع هذا التفسير في أن خروج الفتاة للتعليم أتاح لها الفرص علي قدم المساواة مع الذكور لخوض معترك الحياة ،حتي أن بُعد العلاقات الإيجابية كان دالا لصالح الإناث.

الفرض الثاني: ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث من طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية " وللتحقق من صحة هذه الفرض ، تم استخدام اختبار "ت" للكشف عن دلالة وإتجاه الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة، والجدول رقم (٣١) يوضح نتائج هذا التحليل على النحو التالي:
جدول رقم (٣١) نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة وإتجاه الفروق بين متوسطا درجات الذكور والإناث في اليقظة العقلية.

المتغير	الذكور (ن=١٠٠)		الإناث (ن=٢٠٠)		ت	د.ح	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
الملاحظة	١٥,٨١	٢,١٢	١٦,٧٧	٢,٢٦	٣,٥١	٢٩٨	٠,٠١
الوصف	١٥,٧٨	٢,١٠	١٦,٧٦	٢,٢٧	٣,٦١	٢٩٨	٠,٠١
التعامل مع الوعي	١٣,٤٣	٢,٦٩	١٢,٩٩	٢,٤٩	١,٤١	٢٩٨	غيردالة
عدم اصدار أحكام	١٣,٥٤	٢,٦٩	١٢,٩٨	٢,٤٩	١,٤٩	٢٩٨	غيردالة
عدم اصدار ردود أفعال	١٣,٤٨	٢,٧٨	١٢,٩٧	٢,٥١	١,٦١	٢٩٨	غيردالة
الدرجة الكلية	٧١,٩٥	٥,٧١	٧٢,٤٦	٦,٠٨	٠,٦٩	٢٩٨	غيردالة

ومن الجدول رقم (٣١) يتضح أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بُعدي الملاحظة والوصف لصالح الإناث في حين أن باقي الأبعاد والدرجة الكلية لليقظة العقلية غير دالة إحصائياً ومن النتائج السابقة يتحقق الفرض الثاني جزئياً حيث أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث من طلاب الجامعة على مقياس اليقظة العقلية " وتتفق هذه النتيجة مع بعض نتائج الدراسات السابقة، ومنها دراسات (Sturges, ,Lija at al., 2012, 2013) كما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Bervoets, 2013) التي أظهرت فروقا في اليقظة العقلية لصالح الذكور. كما تتفق جزئياً مع نتائج بعض الدراسات التي أظهرت عدم وجود فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية بأبعادها الخمسة ، ومنها دراسات (أحلام مهدي عبد الله، ٢٠١٣) ودراسات كلا من (Yeung,

2013; Baer, Smith & Allen, 2004, 2007 . Short & Mezo, 2010, Jardin & Anderson, 2009) ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء ما أشار إليه عبد الرقيب أحمد البحيري وآخرون (٢٠١٤) في أن المرأة بطبيعتها أكثر ملاحظة لتفاصيل أي موقف، كما أن قدرتها على وصف الأحداث والمواقف يفوق قدرة الرجل، وقد يكون ذلك فسيولوجي مرده إلى تركيب وعمل وظائف الدماغ؛ حيث وجد العلماء بعض الفروق الفردية في وظائف الدماغ فيما يتعلق بالجانب الأيمن والأيسر من الدماغ بين الذكور والإناث؛ حيث وجد البعض إن منطقة الجسم الجاسي Corpus Callosum عند المرأة تمتلك كثافة عصبية أكثر من الرجل، وهذا يسمح بسرعة تبادل ونقل المعلومات بين طرفي الدماغ الأيمن والأيسر، مما يؤثر على بعض العمليات العقلية ويعطيها مميزة القدرة على الملاحظة والوصف أكثر من الرجل.

الفرض الثالث: ينص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من طلاب الجامعة على مقياس التفاؤل " وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ت" للكشف عن دلالة وإتجاه الفروق بين متوسطي درجات الذكور و الإناث من طلاب الجامعة ، والجدول رقم (٣٢) يوضح نتائج هذا التحليل على النحو التالي:
جدول رقم (٣٢) نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة وإتجاه الفروق بين متوسطي درجات الذكور ودرجات الإناث من طلاب الجامعة في التفاؤل.

المتغير	الذكور (ن=١٠٠)		الإناث (ن=٢٠٠)		ت	د.ح	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
التفاؤل	٦٤,٩٦	٥,٧٤	٦٥,٤٢	٦,٠٨	٠,٦٢٩	٢٩٨	غيردالة

ومن الجدول رقم (٣٢) يتضح أن الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في التفاؤل غير دالة إحصائية ومن النتائج السابقة يتحقق الفرض الثالث حيث أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من طلاب الجامعة على مقياس التفاؤل " وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة أحمد عبد الخالق(١٩٩٨) ودراسة عثمان الخضر (١٩٩٩) ودراسة (بدر الأنصاري، ٢٠٠١)، وفتون خرنوب(٢٠١٦) حيث توصلت إلي عدم وجود فروق بين الجنسين في التفاؤل في حين تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كلا من هالة عبد الرحيم يوسف(٢٠١٣) و فريخ العنزي و عويد المشعان(١٩٩٨) ومايسة شكري(١٩٩٩) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور وبين الإناث في التفاؤل وكان إتجاه الفروق لصالح الذكور وتعزو الباحثة عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التفاؤل إلي أنهم متفوقون في اختيار المهنة، فجميعهم اختاروا أن يعملوا في التدريس ، وتمثل ذلك التحاقهم بكلية التربية، وكان هدفهم مشتركاً وموحداً، إذ تمثل التفاؤل في تطلعاتهم المستقبلية بأن يصبحوا نافعين للمجتمع ولأنفسهم من خلال ممارسة مهنة التدريس مستقبلاً، والعمل على تحقيق توجهات الهدف لديهم ، في حين أن عدم الاتفاق في نتائج الدراسات فيرجع ذلك لتعدد العوامل المساهمة في نشأة التفاؤل ، والتي اختلفت اختلاف التوجه النظري للباحث ، فمنها عوامل بيولوجية وراثية (Sharot,2012) ومنها عوامل نفسية مثل الحالة المزاجية للفرد (دانيال جولمان، ٢٠٠٠) ، وعوامل اقتصادية (Rossel,1989) ، وعوامل اجتماعية مثل المعاملة الوالدية (سوسن حجازي، ٢٠٠٨).

الفرض الرابع: ينص على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من طلاب الجامعة على مقياس التفكير الإيجابي والسلبي " وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام نقطة القطع ١٤٨,٥ كمتوسط فرضي لتحديد ذوي التفكير الإيجابي من ذوي التفكير السلبي لدى كلا من الذكور والإناث حيث أقل منها من ذوي التفكير السلبي والأعلى

منها من ذوي التفكير الايجابي ومن العينة الاساسية بعد فرز ذوي التفكير الايجابي وذوي التفكير السلبي من الذكور والاناث تم اختيار منها عينة (ن = ٣٠) بطريقة عشوائية من الذكور ذوي التفكير الايجابي و (ن = ٣٠) من الإناث ذوات التفكير الايجابي وكذلك بالنسبة للتفكير السلبي وذلك للتحقق من صحة الفرض الرابع وقد تم استخدام اختبار "ت" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات الذكور و الاناث من طلاب الجامعة ، والجدول رقم (٣٣) يوضح نتائج هذا التحليل على النحو التالي:

جدول رقم (٣٣) نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات الذكور ودرجات الاناث من طلاب الجامعة في التفكير الايجابي والسلبي.

المتغير	الذكور (ن = ٣٠)		الاناث (ن = ٣٠)		ت	د.ح	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م			
التفكير الايجابي	١٨٥,٧٣	٤,٤٥	١٨٦,٤٣	٤,٠٤	٠,٦٣	٥٨	غير دلالة
التفكير السلبي	١٢٣,٨٣	٦,٦١	١٢٦,٢٧	٨,٠٧	١,٢٧	٥٨	غير دلالة

ومن الجدول رقم (٣٣) يتضح أن الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في كلا من التفكير الايجابي والتفكير السلبي غير دالة احصائيا ومن النتائج السابقة يتحقق الفرض الرابع حيث أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث من طلاب الجامعة على مقياس التفكير الايجابي والسلبي " وتتفق تلك النتائج مع دراسة عفرأ خليل (٢٠١٣)، سارة بكار (٢٠١٣)، و عز الدين إبراهيم (٢٠١٦) ، ودراسة (Seligman&Peterson,2003,2005) وتتفق جزئياً مع دراسة عبد المرید محمد قاسم (٢٠٠٩) وتختلف مع نتائج دراسة يحي النجار، وعبدالرؤوف الطلاع (٢٠١٥) التي اكدت علي وجود فروق في التفكير الايجابي لصالح الذكور، إيمان دندي (٢٠١٣) توصلت إلي وجود فروق لصالح الإناث وتفسر الباحثة النتيجة التي توصلت اليها الدراسة الحالية بأنها متسقة جوهريا مع ما ورد في أدبيات علم النفس الإيجابي، فقد أشار كل من سليجمان وبترسون (Seligman&Peterson,2005) إلى أن هناك إجماعاً بين الدارسين على أن جوانب الإيجابية في الشخصية ليست خصوصية لثقافة أو دين أو عرق أو جنس معين فكل الديانات والفلسفات في مختلف بقاع العالم، توصي بتبني الأفراد الأفكار الإيجابية التي تلتقي والعقلانية ولعل مرجع هذه النتيجة أيضاً في اعتقاد الباحثة إلى أن أبعاد التفكير الإيجابي والسلبي تعد سمات مكتسبة تراعي الأسر الطبيعية تواجد التفكير الايجابي في الإناث والذكور على السواء، فتأصل هذه الأفكار الإيجابية في البناء المعرفي للفرد منذ الطفولة وتدحض الأفكار السلبية لدي أبنائها من الذكور والإناث علي حد سواء.في حين يمكن تفسير الاختلاف مع بعض الدراسات لإختلاف طبيعة مجتمع الدراسة والأدوات المستخدمة في قياس التفكير الإيجابي والسلبي.

ومن نتائج الفروض من الأول إلي الرابع التي أكدت علي عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في جميع متغيرات الدراسة (الرفاهية النفسية ، واليقظة العقلية ، والتفاؤل ، والتفكير الايجابي والسلبي) وبالتالي يمكن استخدام الذكور والاناث من طلاب الجامعة كمجتمع واحد في تفسير باقي فروض الدراسة.

الفرض الخامس: ينص على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ذوي التفكير الايجابي ومتوسط درجات ذوي التفكير السلبي من طلاب الجامعة على مقاييس الرفاهية النفسية

واليقظة العقلية والتفائل " وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام نقطة القطع ١٤٨,٥ لتحديد ذوي التفكير الايجابي وذوي التفكير السلبي حيث أعلى منها هم ذوي التفكير الايجابي وأقل منها هم ذوي التفكير السلبي، وتم استخدام اختبار "ت" للكشف عن دلالة وإتجاه الفروق بين متوسطي درجات الذكور و الاناث من طلاب الجامعة، والجدول رقم (٣٤) يوضح نتائج هذا التحليل على النحو التالي:

جدول رقم (٣٤) نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة وإتجاه الفروق بين متوسطي درجات ذوي التفكير الايجابي والسلبي من طلاب الجامعة في الرفاهية النفسية واليقظة العقلية والتفائل.

المتغير	ذوي التفكير الايجابي (ن=١٧٨)		ذوي التفكير السلبي (ن=١٢٢)		ت	د.ح	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م			
الرفاهية النفسية	٣,٣٨	٢٣٠,١٧	٣,١٢	٢١٧,٤٤	٣٣,٠٥	٢٩٨	٠,٠١
اليقظة العقلية	٦,٥٩	٧٢,٦٣	٤,٨٣	٤١,٨١	٤٤,١٣	٢٩٨	٠,٠١
التفائل	٦,٥٥	٧٠,٧٢	٤,٨٩	٤٦,٦٠	٣٤,٥٨	٢٩٨	٠,٠١

ومن الجدول رقم (٣٤) يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات ذوي التفكير الايجابي و الطلاب ذوي التفكير السلبي في الرفاهية النفسية واليقظة العقلية والتفائل لصالح الطلاب ذوي التفكير الايجابي، ومن النتائج السابقة يتم رفض الفرض الخامس وقبول الفرض البديل حيث أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ذوي التفكير الايجابي ومتوسط درجات ذوي التفكير السلبي من طلاب الجامعة على مقاييس الرفاهية النفسية واليقظة العقلية والتفائل لصالح ذوي التفكير الايجابي" وتتفق تلك النتائج ودراسة كل من (Daphne & Jeffrey, 2011)، (Silgman et al.,1998)، (Wong, Shyh, Shin,2012) وبالتالي يمكن استنتاج أن الطلاب ذوي التفكير الايجابي مرتفعي الرفاهية النفسية واليقظة العقلية وأكثر تفائلاً من الطلاب ذوي التفكير السلبي ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما تشير إليه فيليسيا هيبيرت (Huppert,2009) أن الرفاهية النفسية تعني العيش والحياة الجيدة وهي خليط أو مزيج من المشاعر الطيبة والوظيفة الفعالة، وإدارتنا لهذه المشاعر السلبية أمر ضروري وجوهري للشعور بالرفاهية النفسية، وتكون الرفاهية النفسية مستبعدة عندما نمر بهذه المشاعر السلبية التي يعززها التفكير السلبي حيث صاحب التفكير السلبي ذو فكر متصلب شديد الجمود علي النقيض منه فإن ذوي التفكير الايجابي لديهم المرونة في إدارة مشاعرهم السلبية بما يحقق الرفاهية النفسية، أما بالنسبة إلي الفروق الدالة لصالح ذوي التفكير الايجابي في اليقظة العقلية فيمكن تفسيرها في ضوء ما أشارت اليه دراسة (Daphne & Jeffrey, 2011) إلى اليقظة العقلية كان لها تأثير إيجابي على التنظيم الذاتي للأنفعالات داخل المخ. كما أنها قد ساعدت في تقليل الانفعالات السلبية لدى الافراد وزيادة معدل التفكير الايجابي والتأمل، أما بالنسبة للتفائل قد أشار سيلجمان وآخرون (Silgman et al.,1998) إلى أن التفائل من أهم مميزات الشخصية التي تفكر بإيجابية، فالتفائل كما أشار كارر (Carr,2004) يرتبط بالتوقعات الايجابية التي لا تتعلق بموقف معين فهو يحدد للناس الطريق لتحديد الأهداف.

الفرض السادس: ينص على أنه: " يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية في ضوء اليقظة العقلية، والتفائل لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير الايجابي والسلبي."

ويعتبر هذا الفرض هو جوهر الدراسة وبمثابة فرضها الرئيسي، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم اجراء تحليل تحليل الانحدار المتعدد بين متغيرات البحث لدي كل من ذوي التفكير الايجابي وذوي التفكير السلبي من طلاب الجامعة لوجود فروق ذات دلالة في الرفاهية النفسية واليقظة العقلية والتفاؤل وهو ما تم التحقق منه في الفرض الخامس.

أولاً: التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير الايجابي:

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج **Multiple Regression** بطريقة **Stepwise** ويوضح الجدول رقم (٣٥) نماذج تحليل انحدار التباين للمتغيرات المنبئة بالرفاهية النفسية.

جدول رقم (٣٥) تحليل انحدار التباين للمتغيرات المنبئة بالرفاهية النفسية لذوي التفكير الايجابي

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
النموذج الاول (اليقظة العقلية)	الاتحاد	١	٨٠٥,٨١٣	٩٨,٠٥	٠,٠١
	البواقي	١٧٨	٨,٢١٨		
	الكلية	١٧٩	٢٢٦٨,٥٧		
النموذج الثاني (اليقظة العقلية والتفاؤل)	الاتحاد	٢	٨٦٩,٣٢٠	٥٤,٩٨	٠,٠١
	البواقي	١٧٧	٧,٩٠٥		
	الكلية	١٧٩	٢٢٦٨,٥٧		

يتضح من الجدول رقم (٣٥) السابق دلالة قيمة "ف" للنموذج الأول، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (٩٨,٠٥) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يعني قوة متغيرات النموذج (اليقظة العقلية) في تفسير التباين الكلي للمتغير التابع المتمثل في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير الايجابي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد ($R=٠,٥٩٦$)، كما بلغت قيمة معامل التحديد ($R^2=٠,٣٥٥$)، وقيمة معامل التحديد المصحح ($R^2=٠,٣٥٢$)، مما يؤكد قدرة متغيرات النموذج (اليقظة العقلية) على تفسير ما يوازي (٣٥,٢%) من التباين الكلي للرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير الايجابي، أما النسبة المتبقية وقدرها (٦٤,٨%) فيمكن أن تفسر من خلال متغيرات أخرى تخرج عن نطاق الدراسة الحالية، وعند ادخال التفاؤل على النموذج الاول كتحليل انحدار متدرج نتج النموذج الثاني حيث يتضح أن قيمة "ف" المحسوبة للنموذج الثاني بلغت (٥٤,٩٨) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يعني قوة متغيرات النموذج (اليقظة العقلية والتفاؤل) في تفسير التباين الكلي للمتغير التابع المتمثل في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير الايجابي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد ($R=٠,٦١٩$)، كما بلغت قيمة معامل التحديد ($R^2=٠,٣٨٣$)، وقيمة معامل التحديد المصحح ($R^2=٠,٣٧٦$)، مما يؤكد قدرة متغيرات النموذج (اليقظة العقلية والتفاؤل) على تفسير ما يوازي (٣٧,٦%) من التباين الكلي للرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير الايجابي، أما النسبة المتبقية وقدرها (٦٢,٤%) فيمكن أن تفسر من

خلال متغيرات أخرى تخرج عن نطاق الدراسة الحالية. والجدول رقم (٣٦) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للعوامل المنبئة بالرفاهية النفسية لدى الطلاب ذوي التفكير الإيجابي.

جدول رقم (٣٦) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة بالرفاهية النفسية لدى ذوي التفكير الإيجابي من طلاب الجامعة.

متغيرات النموذج	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (β)	ت	الدلالة
نموذج ١	ثابت الانحدار	٢٠٧,٧٠	٢,٢٧١	٩١,٤٧	٠,٠١
	اليقظة العقلية	٠,٣٠٩	٠,٠٣١	٩,٩٠	٠,٠١
نموذج ٢	ثابت الانحدار	٢٠٢,٩١	٢,٧٩٥	٧٢,٥٨	٠,٠١
	اليقظة العقلية	٠,٢٨٧	٠,٠٣٢	٩,٠٨	٠,٠١
	التفاؤل	٠,٠٩٠	٠,٠٣٢	٢,٨٣	٠,٠١

ومن ثم يمكن كتابة معادلة التنبؤ للرفاهية النفسية لذوي التفكير الإيجابي من طلاب الجامعة على النحو التالي:

$$\text{الرفاهية النفسية} = (٠,٥٥٤) \text{ اليقظة العقلية} + (٠,١٧٣) \text{ التفاؤل}$$

وتظهر معادلة التنبؤ نجاح متغيرات اليقظة العقلية و التفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير الإيجابي والتي تشير إلى إسهام دال لكل من اليقظة العقلية والتفاؤل وأكثرها اسهاما اليقظة العقلية.

ثانياً: التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير السلبي:

ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج **Multiple Regression** بطريقة **Stepwise** ويوضح الجدول رقم (٣٧) نماذج تحليل انحدار التباين للمتغيرات المنبئة بالرفاهية النفسية لذوي التفكير السلبي من طلاب الجامعة.

جدول رقم (٣٧) تحليل انحدار التباين للمتغيرات المنبئة بالرفاهية النفسية لذوي التفكير السلبي

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
النموذج الأول اليقظة العقلية	الانحدار	١	١٥٤٢,٨٤٧	٣٥,٦٢	٠,٠١
	البواقي	١١٩	٤٣,٣٠٤		
	الكلية	١٢٠	١٥٨٦,١٥١		
النموذج الثاني اليقظة العقلية والتفاؤل	الانحدار	٢	٨٩٥,٩١٩	٢١,٥٥	٠,٠١
	البواقي	١١٨	٤١,٥٦١		

			١٢٠	٦٦٩٦,٠١ ٧	الكلية	
--	--	--	-----	--------------	--------	--

يتضح من الجدول رقم (٣٧) السابق دلالة قيمة "ف" للنموذج الأول، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (٣٥,٦٢) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يعني قوة متغيرات النموذج (اليقظة العقلية) في تفسير التباين الكلي للمتغير التابع المتمثل في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير السلبي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد ($R=٠,٤٨٠$)، كما بلغت قيمة معامل التحديد ($R^2=٠,٢٣٠$)، وقيمة معامل التحديد المصحح ($R^2=٠,٢٢٤$)، مما يؤكد قدرة متغيرات النموذج (اليقظة العقلية) على تفسير ما يوازي (٢٢,٤%) من التباين الكلي للرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير السلبي، أما النسبة المتبقية وقدرها (٧٧,٦%) فيمكن أن تفسر من خلال متغيرات أخرى تخرج عن نطاق الدراسة الحالية، وعند ادخال متغير التفاؤل علي النموذج الاول كتحليل انحدار متدرج نتج النموذج الثاني حيث يتضح أن قيمة "ف" المحسوبة للنموذج الثاني بلغت (٢١,٥٥) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يعني قوة متغيرات النموذج (اليقظة العقلية والتفاؤل) في تفسير التباين الكلي للمتغير التابع المتمثل في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير السلبي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد ($R=٠,٥١٧$)، كما بلغت قيمة معامل التحديد ($R^2=٠,٢٦٨$)، وقيمة معامل التحديد المصحح ($R^2=٠,٢٥٥$)، مما يؤكد قدرة متغيرات النموذج (اليقظة العقلية والتفاؤل) على تفسير ما يوازي (٢٥,٥%) من التباين الكلي للرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير السلبي، أما النسبة المتبقية وقدرها (٧٤,٥%) فيمكن أن تفسر من خلال متغيرات أخرى تخرج عن نطاق الدراسة الحالية. والجدول رقم (٣٨) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للعوامل المنبئة بالرفاهية النفسية لدي الطلاب ذوي التفكير السلبي.

جدول رقم (٣٨) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة بالرفاهية النفسية لذوي التفكير السلبي من طلاب الجامعة.

متغيرات النموذج	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (β)	ت	الدلالة
نموذج ١	٥٢,٤٩٩	٢,٨٠٢		١٨,٧٣	٠,٠١
	٠,٤٨٧	٠,٠٨٢	٠,٤٨٠	٥,٩٦	٠,٠١
نموذج ٢	٥٤,٥٨١	٢,٨٧٤		١٨,٩٩	٠,٠١
	٠,٤٣٧	٠,٠٨٢	٠,٤٣١	٥,٢٩	٠,٠١
	٢,٣٣	٠,٩٥٣	٠,١٩٩	٢,٤٤	٠,٠٥

ومن ثم يمكن كتابة معادلة التنبؤ للرفاهية النفسية لذوي التفكير السلبي من طلاب الجامعة على النحو التالي:

$$\text{الرفاهية النفسية} = (٠,٤٣١) \text{ اليقظة العقلية} + (٠,١٩٩) \text{ التفاؤل}$$

وتظهر معادلة التنبؤ نجاح متغيرات اليقظة العقلية و التفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير السلبي والتي تشير إلى إسهام دال لكل من اليقظة العقلية والتفاؤل وأكثرها اسهاما اليقظة العقلية وتتفق مع العوامل المسهمة في الرفاهية النفسية لدى ذوي التفكير الايجابي. ويمكن تفسير ذلك في إطار الخصائص المميزة لتلك المتغيرات وقدرتها علي تحقيق الرفاهية النفسية أثناء عمليات التفاعل لدى طلاب الجامعة ففي ضوء دراسة بيورس وآخرون (Burris et al)

2009) ، التي درست العوامل المرتبطة بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة وامكانية التنبؤ بها وتكونت وتوصلت الى ارتباط الرفاهية النفسية بكل من التفاؤل والتحصيل الدراسي والصحة العامة وأشارت النتائج ان التفاؤل من أقوى المتنبئات بالرفاهية النفسية وهذا يتفق مع نتائج الدراسة الحالية.

وتشير دراسة (Daphne M. Davis and Jeffrey A. Hayes, 2011) أن الممارسات المرتبطة باليقظة العقلية من شأنها أن تقدم للمعالجين النفسيين طريقة للتأثير بشكل إيجابي على جوانب العلاج التي تمثل العلاج الناجح. حيث أشارت الدراسة إلى اليقظة العقلية كان لها تأثير إيجابي على التنظيم الذاتي للانفعالات. كما أنها قد ساعدت في تقليل الانفعالات السلبية لدى الأفراد وزيادة معدل التفكير الايجابي والتأمل. بالإضافة إلى انخفاض معدلات القلق وزيادة معدلات المرونة عند الاستجابة. ومن جانب آخر يمكن تفسير القدرة التنبؤية الموجبة لليقظة العقلية والتفاؤل في الرفاهية النفسية من خلال ما تتسم به تلك المتغيرات من حيث أن اليقظة العقلية تجعل الطالب يتسم بالانتباه والتركيز ، ويميل هذا التفكير إلي تضمن الممارسات التالية: ممارسة ملاحظة الذات، وأن تكون مع "الكائن الآن" بدون إصدار أحكام، والاسترخاء والتركيز، وتوقف الطرق المعتادة للتفكير والحياة، والتعبير عن الحب والتعاطف مع الذات والآخرين، وتعميق الوعي بالذات والنمو الروحي، بينما التفاؤل يجعل الفرد يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية ،ومن ثم يكون توجهاً إيجابية نحو ذاته وحاضره ومستقبله، مما ينعكس علي التقييم الإيجابي للذات والحياة والشعور باستمرارية النضج والتطور في الشخصية، والإيمان بأن الحياة ذات معنى وقصد، والتمتع بعلاقات إيجابية مع الآخرين والقدرة علي إدارة الحياة والعالم المحيط بفعالية والشعور بتفرد الذات محققاً ذلك الرفاهية النفسية.

ملخص نتائج الدراسة :

تناولت الدراسة الحالية الرفاهية النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية والتفاؤل لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير الايجابي والسلبى من الجنسين، وشملت فئة الطلاب ذوي التفكير الايجابي ، والطلاب ذوي التفكير السلبى والفروق بينهما في متغيرات الدراسة ومن ثم التنبؤ الرفاهية النفسية لدى كل منهم، ويمكن عرض أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية كما يلي :

- عدم وجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في متغيرات الدراسة (الرفاهية النفسية واليقظة العقلية والتفاؤل ، والتفكير الايجابي والسلبى)
- وجود فروق بين طلاب الجامعة ذوي التفكير الايجابي وذوي التفكير السلبى في متغيرات الدراسة (الرفاهية النفسية واليقظة العقلية والتفاؤل) وكانت الفروق لصالح طلاب الجامعة ذوي التفكير الايجابي حيث أنهم أكثر رفاهية نفسية و يقظة عقلية و تفاؤلاً من ذوي التفكير السلبى.
- أنه يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير الايجابي في ضوء اليقظة العقلية و التفاؤل حيث يفسران ما يوازي (٣٧,٦%) من التباين الكلي للرفاهية النفسية.
- أنه يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير السلبى في ضوء اليقظة العقلية و التفاؤل حيث يفسران ما يوازي (٢٥,٥%) من التباين الكلي للرفاهية النفسية.

توصيات الدراسة :

في إطار ما قدمته الدراسة الحالية من إطار نظري ، وما تم استعراضه من دراسات سابقة وبحوث ، وما توصلت إليه من نتائج ، فإنه يمكن تقديم مجموعة من التوصيات تتمثل في الآتي:

- ١- ضرورة الاهتمام بأساليب قياس الرفاهية النفسية واليقظة العقلية والتفاؤل لدى طلاب الجامعة، وإعداد برامج تدريبية لتنميتها خاصة لدى طلاب الجامعة ذوي التفكير السلبى.
- ٢- يجب زيادة الاهتمام بالطلاب ذوي التفكير السلبى حيث وجد في عينة الدراسة نسبة ٤٠% من طلاب الجامعة من ذوي التفكير السلبى وهي نسبة لا يستهان بها ، ولذا يجب العمل على تقديم برامج تدريبية وإرشادية مختلفة.

٣- اعداد دورات تدريبيه لطلاب الجامعة عن تأثير التفكير السلبي علي حياتهم النفسية متمثلة في توضيح الارتباط السلبي بين التفكير السلبي والرفاهية النفسية واليقظة العقلية بأبعادها والتفاؤل.

٤- التاكيد علي أهمية اليقظة العقلية والتفاؤل في الحياة الجامعية لخلق جيل قادر علي التفكير بإيجابية تجاه أحداث الحياة الضاغطة و اعداده لحياته المهنية المستقبلية وتحقيق الرفاهية النفسية.

البحوث والدراسات المقترحة :

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصى الباحثة بإجراء الدراسات والبحوث الآتية:

- ١- محددات التفكير الايجابي والسلبي في ضوء الرفاهية النفسية واليقظة العقلية و التفاؤل والتشاؤم لدى معلمي المراحل التعليمية المختلفة. "دراسة مقارنة"
- ٢- إعداد دراسة طولية للكشف عن طبيعة التفكير الايجابي والسلبي لدى طلاب كلية التربية "قبل الخدمة" ، وبعد التحاقهم بالعمل التدريسي "بعد الخدمة".
- ٣- برنامج ارشادي لتنمية التفكير الايجابي لدى طلاب الجامعة في ضوء العوامل المسهمة التي توصلت اليها الدراسة الحالية.
- ٤- التمايز بين التفكير الايجابي والتفكير السلبي في ضوء بعض المتغيرات المعرفية واللامعرفية.
- ٥- قياس التفكير الايجابي والسلبي باستخدام نظرية الاستجابة للمفردة.

أولاً: المراجع العربي

- ابراهيم الحارثي (٢٠٠٣): العادات العقلية وتنميتها لدي التلاميذ، الرياض، مكتبة الشقيري.
- إبراهيم وجيه محمود (١٩٧٤): دراسة تجريبية للعوامل المساهمة في تحسين التفكير الناقد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.
- ابن منظور (١٩٩٢): لسان العرب، المجلد الثالث، بيروت، دار صادر.
- ابن منظور(١٩٨١): لسان العرب، وتولى تحقيقه: عبدالله علي الكبير وآخرون، دار المعارف بالقاهرة.
- احلام عبد الستار(٢٠١١): فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الايجابي وأثره في تنمية الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية، القاهرة.
- أحلام علي عبد الستار (٢٠١١): فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الايجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل، دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- أحلام علي عبد الستار جبر (٢٠١١): فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

- أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٣) اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، ٢(٢٠٥)، ٣٤٣-٣٦٦.
- أحمد السيد عبد المنعم (٢٠١٢). فاعلية استراتيجيات العلاج البنائي في تنمية القوي الشخصية لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة دكتوراه. كلية التربية، جامعة عين شمس.
- احمد السيد فهمي علي ٢٠١١ نوعية الحياة لدى الشباب الجامعي وعلاقتها باتجاهاتهم نحو المستقبل رسالة ماجستير كلية الآداب جامعة الاسكندرية
- احمد السيد محمد إسماعيل (٢٠٠١): العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى المجلة التربوية ، جامعة الكويت ، ٦ (١٥) ٥١ - ٨١
- احمد بن فارس(١٩٦٩): مقاييس اللغة، تحقيق عبدالسلام هارون، ج٤، القاهرة.
- احمد صلاح مراد ، محمد احمد (٢٠٠١) : أنماط التعلم والتفكير وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لطلبة التخصصات التكنولوجية : المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ١١ (٣٢) ، ١١-٤١
- أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٦). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٨-ب). التفاؤل وصحة الجسم: دراسة عاملية، الكويت: مجلة العلوم الاجتماعية، ٢٦(٢)، ٤٥ - ٦٢.
- احمد محمد عبد الخالق ، وبدر محمد الأنصاري (١٩٩٥) : التفاؤل والتشاؤم ، دراسة عربية في الشخصية ، المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي للأطفال ذوي الحاجات الخاصة الموهوبين ، والمعاقين ، للفترة من ٢٥ - ٢٧ ديسمبر ١٩٩٥ ، بحوث المؤتمر ، مج ١ جامعة عين شمس ، القاهرة.
- أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٣): المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم، مجلة دراسات نفسية، م(١٥)، ع(٢)، ١٨٣-١٩٢.
- أحمد محمد عبد الخالق وآخرون (٢٠٠٣): معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، م(١٣)، ع(٤)، ٥٨١-٦١٢.
- إدوارد ديبونو (٢٠٠٠): قبعات التفكير الست، المجمع الثقافي، ط١، أبو ظبي.
- أسامة حريري (٢٠٠٢): التطوير الذاتي، دار المجتمع، ط١ جدة.
- أسعد رزوق (١٩٧٩). موسوعة علم النفس، ط(٢)، بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

– اسلام حسن على (٢٠١٥) نموذج بنائي للعلاقات بين كفاءة صنع القرار واسلوب صنع القرار وبعض المتغيرات المعرفية والشخصية لدى عينة من طلاب كلية التربية رسالة ماجستير كلية التربية – جامعة عين شمس.

– أسماء عبد المقصود ٢٠١٤ البنية العاملية لمكونات الذكاء الانفعالي وفعالية الذات والرفاهية النفسية في ضوء متغيرات الانجاز وتحقيق الذات لطلاب الجامعة رسالة ماجستير كلية التربية جامعة دمنهور

– أسماء محمد عدلان الزناتي (٢٠١٤): أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في بعض سمات الشخصية وحل المشكلات لدى التلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

ثانيا: المراجع الأجنبية:-

- Allen, N. B., Biaski, G., & Guilonc, E. (2006) . Mindfulness-based psychotherapies : a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations [Abstract] *Australian and New Zealand Journal Psychiatry*, 40, 285 — 294 . Retrieved from EBSCO Host database .
- Alltahyani, M. (2009). The relationship between cognitive dissonance and decision making styles in a sample of female student at the University of Umm Alqura. *Journal of Education*, 133 (3), 641-662. American psychological Association .
- Ananthi,A.&Haji, H.(2000).Relationship of psychological well being with perceived stress,coping styles,and social support among university undergraduates, papersent at the faculty of Education studies,Universiti putra Malaysia,July15,1_22.
- Appelt, K. C., Milch, K. F., Handgraaf, M. J. J., & Weber,E. U. (2011). The Decision Making Individual DifferencesInventory and guidelines for the study of individual differences in judgment and decision-making research. *Journal of Judgment and Decision Making*, 6(3), 252-262.
- Augusto-Landa, J., Martos, M.,& Lopez-Zafra, E. (2010) Emotional Intelligence and Personality Traits As Predictors of Psychological Wellbeing in Spanish Undergraduates. *Social Behavior and Personality*, Vol. 38, No. 6, 783-794.

- Baer, R A, Smith G T & Allen K B (2004) Assessment of mindfulness by self- reports: the kentucky inventory of mindfulness skills Assessment, 11, 191-206.
- Bar- on, R. (1988). The development of an operational concept of pwp. Rhodes University. South Africa. Doctoral dissertation.
- Bear,A.,smith,G.T.,Hopkins,J.Krietemeyer,J.,8Toney,L.(2006)using self-report assess ment me thods to explore facets of mind fulness Assess ment,13,27-45.
- Birlson A. (1980). Relational-Emotive Therapy and Cognitive Behavior Therapy: Similarities and Differences. Journal of Cognitive Behavior Therapy and Research, 4, 4, 325-340.
- Bishop, S. R-,Lau, M., Shapiro, S. Carlson, N. C., Carlson, L Anderson, N. C., Carmody, J. Segal Z., Abbey, S., Speca, M., et al., (2004). Mindfulness : a proposed operational definition. Clinical Psychology : Science and practice, 11,230 — 241.
- Black. D. & Sussman, S. Johnson,c.&Milam,J.(2012). Trait mindfulness helps shield decision making from translating into health-risk behavior. Journal of Adolescent Health, 11,588-592
- Brady, V.,& Whitman, S. (2012). An acceptance and mindfulness-based approach to social phobia: A case study. Journal of college counseling, 15 (1), 81-96.
- Brissete; Scheier, M.F., and Carver C.S. (2002). The role of optimism and social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. Journal of Personality and Social personality, 82, 102- 111.
- Brown , S (2000) Parenting , well-being , health and disease , in Buchanan , A & Hudson , B (Eds) . Promoting children's emotional well-being . Oxford :Oxford university press.
- -Brown, K W & Ryan M & Creswell, J D (2007) Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects psychological inquiry, 18 (4), 211-237.
- Brown, S. (2000). Parenting, well-being, health and disease. In being. Oxford: Oxford University Press.
- Brown,k.w.,&Rayan,R.m.(2004)perils and promise in defining and measuring mind fulness:observation from experience.journal of clinical psychology,11,242_248.

- **Burris, J & Breching, E (2009). Factors Associated With the Psychological Well-Being and Distress of University Students. Journal of American Collage Health. Vo.57, No.5, 526-542.**
- **Carey,A.(2009). An Adolescent's Subjective Experiences Adolescent's Experiences of Mindfulness. Master Dissertation, University of Pretoria.**
- **Carr, A. (2004).positive psychology: The science of happiness and human strengths. Hove and New York: Brunner – Rutled.**
- **Carroll, S.L., & Arthur, H.M., (2010): A comparative study of uncertainty, optimism & anxiety in patients receiving their first implantable defibrillator for primary or secondary prevention of sudden cardiac death, International Journal of Nursing Studies, In press.**