

الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين
- دراسة ميدانية بجامعة البليدة 2 -

relationship between Psychological well-being and positive thinking among
university students -a field study at the University of Blida 2-

برزوان حسيبة^{1*}، بهير حمزة²، مازري سهلة³

¹ جامعة الجزائر 2 - أبو القاسم سعد الله - (الجزائر)، haciba.berrazouane@univ-alger2.dz

² جامعة الجزائر 2 - أبو القاسم سعد الله - (الجزائر)، hamza.behir@univ-alger2.dz

³ جامعة الجزائر 2 - أبو القاسم سعد الله - (الجزائر)، sahla.mazari@univ-alger2.dz

تاريخ الاستلام: 2021/10/23 تاريخ القبول: 2021/11/03 تاريخ النشر: 2021/11/21

Abstract:

The current study aimed to reveal the level of well-being of a sample of (50) students at the University of Blida 2, and to study the relationship between positive thinking and psychological well-being in this important research sample. The research relied on the descriptive approach. In this research, the psychological well-being scale and the positive thinking scale were used.

The results of the study indicated that university students are characterized by a high level of psychological well-being, and found a strong relationship between positive thinking and psychological well-being in the same sample, and through the results reached, researchers recommend the need to focus on studying all dimensions of psychological well-being in all spectrums of society, as well as Building programs aimed at raising the level of psychological well-being among university students.

key words: psychological well-being; positive thinking;

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الرفاه لدى عينة قوامها (50) طالبا جامعيًا يدرسون في جامعة البليدة 2، حيث أنه في هذا الصدد تمت دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي والرفاه النفسي. ولتحقيق هذه الأهداف تم استخدام مقياس الرفاه النفسي ومقياس التفكير الإيجابي، اعتمادًا على المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث.

وقد دلت النتائج أن الطلبة الجامعيين يتميزون بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي، كما تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين التفكير الإيجابي والرفاه النفسي لدى هذه العينة. وتبعاً لهذه النتائج أوصى الباحثون بضرورة التركيز على دراسة كل أبعاد الرفاه النفسي لدى كل أطراف المجتمع، وكذا بناء برامج تهدف إلى الرفع من مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين على وجه الخصوص كونهم لبنة المجتمع الراقى والمتقدم.

الكلمات المفتاحية: الرفاه النفسي؛ التفكير الإيجابي.

*المؤلف المرسل: برزوان حسيبة ؛ haciba.berrazouane@univ-alger2.dz

1. مقدمة

لم يعد علم النفس مجرد دراسة للاضطرابات والمشكلات النفسية فحسب، بل ظهر توجه حديث تأسس على يد Seligman (1998) أطلق عليه تسمية علم النفس الإيجابي، والذي حول بؤرة الاهتمام من البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط بطريقة إيجابية، لذلك أصبح علم النفس الإيجابي واحدا من الأساليب والطرق الإرشادية القوية التي لا تستهدف تخليص الشخصية من ضعفها أو عاداتها السلبية فحسب، بل يجعلها كذلك شخصية إيجابية وفعالة ومؤثرة ومنتجة وأكثر تكيفا مع ظروف الحياة.

وكان من بين المفاهيم الإيجابية التي تساهم في تخطي المشكلات بنجاح وتحولها إلى خبرات إيجابية في الحياة على سبيل المثال: الرضا عن الحياة، السعادة، التفاؤل، التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية.

وتعتبر الرفاهية النفسية أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة، فهي الغاية المنشودة التي يسعى الإنسان إلى الوصول إليها، والتي يؤدي تحقيقها إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة والتفاؤل وتحقيق الذات، فإدارة الفرد لذاته تؤثر على نظرتة لنفسه وإلى العالم الذي يعيش فيه مهما كانت المتاعب والضغوط التي يمر بها (أحلام، مجدة. 2020، ص.220).

وفي ظل هذه المعطيات جاءت هذه الدراسة لتبحث في العلاقة بين الرفاه النفسي والتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.

2. الإشكالية

في أواخر التسعينيات من القرن الماضي برز في علم النفس توجه جديد يهتم بالسلوك الإنساني، وتنمية الفضائل الإنسانية والسمات الإيجابية للشخصية، تحت قيادة الرئيس السابق للرابطة الأمريكية لعلم النفس Martin Seligman الذي قام بإنشاء مركز لثمين هذه الأبعاد والقيم، بالتركيز على مكونات الرفاه الشخصي أو حسن الحال الذاتي Well-Being والذي أطلق عليه اسم مركز علم النفس الإيجابي (الزروق، 2015، ص.89). كما نشر Seligman هو وزميله Csikszentmihalyi (1999) عددا خاصا من مجلة الأخصائي النفسي الأمريكية، التي تناولت بكاملها العديد من الموضوعات التي تركز على الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان، وعلى بناء القوة وعلاج نقاط الضعف وإصلاح العجز، فضمن إطار علم النفس الإيجابي يمكن للمرء العثور على مخطط شامل لفهم وتعزيز التنمية الإيجابية للشباب، أين تتضمن جهود البحث والممارسة ثلاث مجالات تشمل الحياة النفسية الجيدة هي: التجارب الذاتية الإيجابية (على سبيل المثال السعادة والرضا عن الحياة)، السمات الفردية الإيجابية (على سبيل المثال مكامن القوى والفضائل)، والمؤسسات الإيجابية (مثل الأسرة والمدارس والمجتمعات) (as cites in Park, 2004,p.41).

كما تم تقديم العديد من المفاهيم الإيجابية التي تساعد على تعميق المستويات الذاتية في الشخصية والتي من بينها التفكير الإيجابي.

إذ تعرف Susan Quilliam (2008) التفكير الإيجابي بأنه نهج كامل للحياة، وهذا بالتركيز على الإيجابيات في أي موقف، بدلا من السلبيات، والتفكير الجيد في النفس وفي الآخرين بدلا من الاحباط، والتعامل بإيجابية وتوقع الأفضل من العالم (p. 6).

كما عرفه Seligman (2003) بأنه استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية لتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية (Seligman & Pawelski, 2003, p.160).

ومن خلال التعريفات السابقة نستنتج أن هذا النوع من التفكير يساعد على تطوير الأفراد، وبالتالي المجتمعات وتحقيق النجاح، وخاصة لدى فئة الشباب، أين نجد أن الجامعة هي من أهم المؤسسات التي تطمح إلى تكوين شباب يتصفون بالتفكير الإيجابي، وهو ما تطرقت إليه دراسة Wong (2012) التي هدفت إلى البحث عن العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي مع التوتر النفسي والصحة النفسية لدى طلاب جامعة سنغافورة، أين توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي مع كل من الصحة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة عكسية مع مؤشرات الاضطراب النفسي، كالتوتر والقلق والاكتئاب والغضب (نقلا عن يوسف، 2017، ص.48).

ومن جهة أخرى يساهم التفكير الإيجابي في إعانة الطالب على تحقيق التفوق، وعلى امتلاك عدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل واقتناعه بقدرته على النجاح، كما يساعده على التخطيط الجيد لأهدافه المستقبلية وعلى اتخاذ القرار، والانفتاح على خبرات جديدة تزيد من ثقته بنفسه وتجعل حياته أكثر جودة ومرتعة (الرفاعي، 2018، ص.374).

ومن هنا جاء مصطلح الرفاه النفسي المستوحى من علم النفس الإيجابي، والتي أشارت إليه الدراسات على أنه يتضمن مجموعة واسعة من الأفكار الإيجابية التي تمل التقييمات الإيجابية عن الذات وحياة الفرد والشعور بالاستمرار، والاعتقاد بالحياة الهادفة وامتلاك علاقات إيجابية مع الآخرين، حيث عرف (Ryff & Singer, 2008, p.14) الرفاه النفسي بأنه ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن.

وتعد دراسات Ryff حول الرفاه النفسي من أكثر الدراسات التي رسخت هذا المفهوم وطرائق البحث فيه، وكيفية قياسه وأهم مؤشرات، وقدمت نموذجا متعدد الأبعاد للأداء النفسي الإيجابي، ويشتمل على أبعاد أساسية (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الاجادة البيئية، الهدف في الحياة، النمو الشخصي (فنون، 2016، ص.219).

فقد أوضح عدة باحثين أن الرفاهية النفسية تتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالي، وخصائص الشخصية والهوية والخبرة في الحياة، بالإضافة إلى أنها تزيد مع العمر والتعليم، إضافة إلى ذلك فقد بينت العديد من الدراسات أن الرفاهية النفسية قد ارتبطت مع العديد من الخصائص الإيجابية في أدبيات علم النفس، كالتفاؤل وتقدير الذات وحل المشكلات والسعادة والتعاطف والتوافق البيئي بين الأفراد (سليمان، 2019، ص.506).

وعلى ضوء ما سبق جاءت هذه الدراسة التي تبحث في معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين التفكير الإيجابي والرفاه النفسي ومنه يمكن طرح التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين؟

3. الفرضيات

1. يتميز الطلبة الجامعيين بمستوى مرتفع من الرفاه.

2. توجد علاقة ارتباطية طردية بين التفكير الإيجابي والرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

4. أهداف البحث

- التعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

- الكشف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

5. أهمية البحث

تكمن أهمية الدراسة الحالية في تناولها شريحة مهمة من المجتمع، وهي شريحة الطلبة الجامعيين الذين يمثلون نخبة المجتمع، كما ترتبط أهميتها بالموضوع التي تتناوله وهو التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاه النفسي لدى هذه الشريحة، وكلاهما لا تقل أهميته في تأثيره على السلوك الإنساني.

6. تحديد المفاهيم

1.6. التفكير الإيجابي

تعددت تعريفات التفكير الإيجابي، إذ يرى Seligman بأنه استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد، من أجل التخلص من الأفكار الهدامة أو السلبية لتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية (Seligman & Pawelski, 2003, p.160).

ويعرف الخوالي (2014) بأنه قدرة الفرد على التحكم في أفكاره وانفعالاته وتوجيهها توجيهًا إيجابيًا، والوعي بذاته والقدرة على قيادتها وإدراك الأهداف والأولويات والسعي إلى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية (لشهب، 2019، ص. 12).

وفي الدراسة الحالية هو استعمال أو تركيز النتائج الإيجابية على ما هو بناء وجيد من أجل التخلص من الأفكار السلبية.

2.6. الرفاه النفسي

يعرف Huppert (2005) الرفاه النفسي على أنه القدرة على الشعور بالرضا عن النفس والقدرة على العمل بفعالية والاعتقاد بأن الشعور الجيد لا يعني بالضرورة وجود مشاعر إيجابية كالرضا والسعادة، ولكن أيضا وجود المودة والثقة والاهتمام والمشاركة والقدرة على العمل بفعالية مثل شعور الفرد بالسيطرة على حياته والقدرة على استغلاله

لإمكاناته واحساسه بالحياة الهادفة وإقامة علاقات إيجابية مع الآخر (Suresh, Jayachaner & Jushi, 2013, p. 121).

وتعرف Ryff الرفاهية النفسية على أنها بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم (فتون، 2016، ص.221).

وفي الدراسة الحالية يشمل الرفاه النفسي أعلى مستويات الصحة النفسية بكل جوانبها الفكرية والانفعالية والنفسية التي يمكن أن يتميز بها الطالب.

7. الإجراءات المنهجية

1.7. منهج البحث

تم الاعتماد على المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الموضوع المدروس، والمتعلق بالرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين المتمين لجامعة البليدة2.

2.7. عينة البحث

تكونت عينة البحث من (n=50) فرد من الطالبة الجامعيين في الطورين الليسانس والماستر من طلبة العلوم الاجتماعية وعلم النفس بجامعة البليدة-2- حيث تراوح سن أفراد العينة ما بين 19 و48 سنة، والذي تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وفيما يلي أهم الخصائص أفراد العينة:

1.2.7 توزيع أفراد عينة البحث حسب السن

الجدول (01)

يمثل توزيع أفراد العينة حسب السن

الفئات العمرية	العدد	%
30-19 سنة	34	68
40-31 سنة	14	28
50-41 سنة	02	04

نلاحظ من خلال الجدول (01) أن النسبة الأعلى في توزيع أفراد العينة حسب السن كانت للفئة العمرية 30-19 سنة بنسبة 68%، فيحين سجلت الفئة 50-41 سنة أدنى مستوى بنسبة تقدر بـ 04% فقط.

2.2.7 توزيع أفراد عينة البحث حسب المستوى

الجدول (02)

يمثل توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي

الفئات	العدد	%
سنة أولى ليسانس	20	40
سنة ثانية ليسانس	10	20
سنة ثالثة ليسانس	10	20
طلبة الماستر	10	20

نلاحظ من خلال الجدول (02) أن النسبة الأعلى في توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي كانت للفئة سنة أولى ليسانس بنسبة 40% وهذا راجع لكثرة عدد الطلبة في هذا المستوى كونه يمثل جذع مشترك للعلوم الاجتماعية مقارنة بالمستويات الأخرى، في حين سجلت باقي الفئات (سنة ثانية ليسانس علم النفس، سنة ثالثة ليسانس علم النفس، طلبة الماستر علم النفس) نفس النسبة لكل مستوى والتي قدر بـ 20% لكل فئة.

3.2.7 توزيع أفراد عينة البحث حسب الجنس

الجدول (03)

يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس

الجنس	العدد	%
ذكور	28	56
إناث	22	44

نلاحظ من خلال الجدول (03) أن النسبة الأعلى في توزيع أفراد العينة حسب الجنس كانت لفئة الإناث بنسبة 56%، في حين سجلت فئة الذكور النسبة الأدنى بقيمة تقدر بـ 44%.

3.7 أدوات البحث

1.3.7 مقياس الرفاه النفسي

تم الاعتماد على مقياس الرفاه النفسي لـ Ryff والذي استنبط حسب (Ryff 1989, Henn 2006, Abbott et al 2016) من نظريات تطور البالغين ومفاهيم الوظائف الفيزيولوجية الإيجابية من علم النفس الإنساني والكلينيكي، ومقياس (Ryff) في صورته الأصلية يشمل 120 بند و ست فقرات لكل بعد ليتم تعديله واختصاره فيما بعد إلى 42 بند مع الحفاظ على أبعاده الستة بتعداد 07 بنود لكل بعد، بخمس فقرات لكل بند مع توفر المقياس على بنود موجبة وبنود سالبة، وقد أكدت الكثير من الدراسات على صلاحية الخصائص السيكومترية لنموذج (Ryff) فقد أشارت على سبيل

المثال لا الحصر دراسة (cheng and chan, 2005)، ودراسة (lindfors et al, 2006) على صلاحية المقياس بعد تقليص عدد البنود مع قيم جد عالية لخصائص المقياس السيكمترية (نقلا عن محمدي، 2020، ص.69).

وقد حاول الباحثون في الدراسة الحالية التأكد من هذه الخصائص فجاءت النتائج كما يلي:

1.3.7.1 الصدق التمييزي: المقارنة الطرفية لمقياس الرفاه النفسي

الجدول (04)

يبين درجة الصدق عن طريق المقارنة الطرفية لمقياس الرفاه النفسي

المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الاختبار T	Sig	مستوى الدلالة
الرفاه النفسي	العليا	171.62	4.17	14	19,187	0,00	0,01
	الدنيا	118.25	6.67				

نلاحظ من خلال الجدول (04) أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا قد بلغ 171.62، وانحرافه المعياري قدر بـ 4.17، مقارنة بالمتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا الذي بلغ 118.25، وانحرافه المعياري قدر بـ 6.67، أما اختبار (ت) بلغ 19.18، أما قيمة دلالة الاختبار المحسوبة (Sig=0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل أن الفروق دالة، ومنه المقياس مميز وصادق ويمكن الاعتماد عليه.

1.3.7.2 معامل ألفا كرومباخ لمقياس الرفاه النفسي

الجدول (05)

يبين درجة الثبات عن طريق ألفا كرومباخ لمقياس الرفاه النفسي

المقياس	درجة الثبات
الرفاه النفسي	0.71

من خلال الجدول (05) نلاحظ أن درجة ثبات مقياس الرفاه النفسي بلغت 0.71 من أصل (1)، وهي قيمة عالية تجعل من هذا المقياس ثابت وقابل للاستعمال، ويمكن الاعتماد على نتائجه.

1.3.7.3 التجزئة النصفية لمقياس الرفاه النفسي

تعتمد هذه الطريقة على تطبيق الاختبار مرة واحدة حيث يتم تقييمه إلى نصفين متكافئين، وتستخدم درجة النصفين لحساب معامل الارتباط بينهما فننتج معامل ثبات نصف الاختبار وذلك باستخدام معادلة سبيرمان براون، وهذا للتأكد من النتائج.

الجدول (06)

يبين درجة الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس الرفاه النفسي

المقياس	درجة الثبات
الرفاه النفسي	0.73

من خلال نتائج الجدول (06) نلاحظ أن معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية الرفاه النفسي قد بلغت 0.73 وهي قيمة عالية بالنسبة إلى (1) تجعل هذا المقياس ثابت ويمكننا الاعتماد على نتائجه.

2.3.7 مقياس التفكير الإيجابي

تم الاعتماد على مقياس التفكير الإيجابي للباحثة "دعماش خديجة" (2017) الذي تم بنائه بدوره واستخراج بنوده من مقياس التفكير الإيجابي للباحث ابراهيم عبد الستار (2008)، الذي ضمنه في دراسة بعنوان "عين العقل: دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني والإيجابي"، كما تم التأكد من صلاحية خصائصه السيكومترية من طرف عبد المريد قاسم (2009) في البيئة المصرية في نفس الدراسة، والذي نشر تحت عنوان (أبعاد التفكير الإيجابي في مصر دراسة علمية)، (ص. 199)، وكان يتكون من (110) بند بشقين سلبي وإيجابي لكل بند، وتصحيحه بثنائي البدائل (نعم - لا)، ليتم تعديل عدد فقراته من طرف الباحثة "دعماش خديجة" (2017) فيصبح المقياس في الأخير مكونا من (51) بندا، البنود الايجابية (38) بندا، والبنود السلبية (13) بندا، موزعين على (10) أبعاد التالية (التفاؤل، الضبط الانفعالي، حب التعلم والتفتح الصحي، الشعور بالرضا، الذكاء الوجداني، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الايجابية، التقبل الغير مشروط للذات، السماحة والأريحية، التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين)، أما تصحيح المقياس فقد أصبح على استجابات الخماسي المتدرج (دائما، غالبا، أحيانا، قليلا، أبدا) حيث قدرت الدرجة الدنيا بـ 51 درجة، والدرجة الوسطى بـ 127.5 درجة، وأما الدرجة العليا فقد قدرت بـ 255 درجة على مقياس التفكير الإيجابي (دعماش خديجة، 2017، ص.201).

وقد تأكد الباحث بن عيشوية بلال (2020) من صلاحية الأداة في البيئة الجزائرية من خلال استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة بحث قدرة بـ 172 مراهق متمدرس في مرحلة الثانوي وذلك بحساب مستوى الصدق بطريقة التماسك الداخلي من خلال ارتباط البنود بدرجة كل من البعد الذي ينتهي إليه وكذا النتيجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 و 0.05 وقد تم التأكد من صدق الأداة، كما تم التأكد من ثبات المقياس من خلال معامل التناسق بطريقة التجزئة النصفية والذي قدر بـ 0.87، وطريقة معامل (ألفا-كرونباخ) والذي قدر بـ 0.88، وهي قيم مقبولة من حيث صلاحية المقياس في خصائصه السيكومترية (بن عيشوية، 2020، ص-ص. 162-165).

كما تأكد الباحثون من خصائص مقياس التفكير الإيجابي في الدراسة الحالية وقد جاءت النتائج كالتالي:

2.3.7.1 الصدق التمييزي: المقارنة الطرفية لمقياس التفكير الإيجابي

الجدول (07)

يبين درجة الصدق عن طريق المقارنة الطرفية لمقياس التفكير الإيجابي

المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الاختبار T	Sig	مستوى الدلالة
العليا	8	186,87	13,70	14	2,73	0,016	دال عند 0.05
الدنيا	8	165,75	17,00				

نلاحظ من خلال الجدول (07) أن متوسط الحسابي للمجموعة العليا قد بلغ 186.87، وانحرافه المعياري قدر بـ 13.70، مقارنة بالمتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا الذي بلغ 165.75، وانحرافه المعياري قدر بـ 17.00، أما اختبار (ت) بلغ 2.73، أما قيمة دلالة الاختبار المحسوبة (Sig=0.016) هي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 مما يدل أن الفروق دالة، ومنه المقياس مميز وصادق ويمكن الاعتماد عليه.

2.3.7.2 معامل ألفا كرومباخ لمقياس التفكير الإيجابي

الجدول (08)

يبين درجة الثبات عن طريق ألفا كرومباخ لمقياس التفكير الإيجابي

المقياس	درجة الثبات
التفكير الإيجابي	0.70

من خلال الجدول (08) نلاحظ أن درجة ثبات مقياس التفكير الإيجابي بلغت (0.70) من أصل (1)، وهي قيمة عالية تجعل من هذا المقياس ثابت وقابل للاستعمال، ويمكن الاعتماد على نتائجه.

2.3.7.3 التجزئة النصفية لمقياس التفكير الإيجابي:

تعتمد هذه الطريقة على تطبيق الاختبار مرة واحدة حيث يتم تقييمه إلى نصفين متكافئين، وتستخدم درجة النصفين لحساب معامل الارتباط بينهما فنتج معامل ثبات نصف الاختبار وذلك باستخدام معادلة سييرمان براون، وهذا للتأكد من النتائج.

الجدول (09)

يبين درجة الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس التفكير الإيجابي

المقياس	درجة الثبات
التفكير الإيجابي	0.78

من خلال نتائج الجدول (09) نلاحظ أن معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس التفكير الإيجابي قد بلغت 0.78 وهي قيمة عالية بالنسبة إلى (1) تجعل هذا المقياس ثابت ويمكننا الاعتماد على نتائجه.

4.7. المعالجة الإحصائية

لتحليل نتائج البحث اعتمد الباحثون على مجموعة من الأساليب الإحصائية اللازمة، إذ تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (T) للتأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات، كما تمت معالجة الفرضية الثانية إحصائياً عن طريق معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين متغيري الدراسة، أما حساب مستوى الرفاه النفسي في الفرضية الأولى فقد تم على النحو الآتي:

جدول (10)

يمثل درجات مقياس الخماسي

الفئات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
الدرجات	5	4	3	2	1

$$\text{فإن طول المدى} = \frac{\text{الدرجة الأعلى في المقياس} - \text{الدرجة الأدنى في المقياس}}{\text{عدد المستويات}} = \frac{5-1}{5} = 0.80$$

وبعد تحصلنا على طول المدى (0.80) نضيفه إلى الدرجة الأدنى في المقياس وهي (1) وبذلك يتم تحديد الحد الأعلى للمستوى الأول، ثم بتكرار عملية إضافة طول المدى إلى نهاية كل مستوى نتحصل على مستويات درجة الأعراض، ولمعرفة مستوى درجة الأعراض الذي تنتهي إليه إجابات عينة الدراسة يتم النظر إلى قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة الدراسة كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (11)

دلالة قيمة المتوسط الحسابي لمتغير الرفاه النفسي

المستويات	قيمة المتوسط الحسابي	درجة الرفاه النفسي	الفئات
1.80=0.80 +1	من 1 إلى أقل من 1.80	منخفضة جداً	75-42
2.60=0.80 +1.80	من 1.80 إلى أقل من 2.60	منخفضة	109-76
3.40=0.80 +2.60	من 2.60 إلى أقل من 3.40	متوسطة	143-110
4.20=0.80 +3.40	من 3.40 إلى أقل من 4.20	مرتفعة	176-144
5=0.80 +4.20	من 4.20 إلى أقل من 5	مرتفعة جداً	210-177

8. عرض نتائج البحث ومناقشتها

1.8. عرض نتائج ومناقشة الفرضية الأولى

والتي أفادت بأنه: يتميز الطلبة الجامعيين بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة وهذا لتحديد مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (12)

يوضح مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين

الاستبيان ككل	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية	50	126	144.50	18.86	49	54.15	0.000	دال عند 0.01

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه (13) نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على الاستبيان ككل والذي بلغ (144.50) أنه أدنى قليلاً من المتوسط النظري له والمقدر بـ 126، كما أن المتوسط الحسابي يقع في المجال المرتفع (144-176) بناء عليه فإن الطلبة الجامعيين يتميزون بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت (54.15) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.01) وهذا يعني أن هذه النتيجة تؤيد فرضية الدراسة القائلة "يتميز الطلبة الجامعيين بمستوى مرتفع من الرفاه النفسي"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة سارة سليمان (2019) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الطالبات بلغت (316 طالبة) والتي توصلت إلى العديد من النتائج من بينها: يوجد مستوى مرتفع من

الرفاهية النفسية لدى الطالبات عينة الدراسة (سليمان، 2019، ص.504). ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه بعض الباحثين من أن الرفاهية الاجتماعية تطور من خلال مجموعة من المتغيرات الإيجابية كالتنظيم الانفعالي، وخصائص الشخصية، والهوية، والخبرة في الحياة، بالإضافة إلى أنها تزيد مع العمر والمستوى التعليمي، إضافة إلى ذلك فقد بينت العديد من الدراسات أن الرفاهية النفسية قد ارتبطت مع العديد من الخصائص الإيجابية في أدبيات علم النفس، كالتفاؤل وتقدير الذات وحل المشكلات والسعادة والتعاطف والتوافق البيئي، وهذه الخصائص الإيجابية تعد متوفرة بدرجة ما لدى الطلبة الجامعيين (سليمان، 2019، ص.522). كما أن الجانب الثقافي ومستوى تفكير الطلبة له دور كبير إلى ميلهم إلى رؤية النتائج المرغوبة على أنها سهلة المنال، ويستمررون في جهودهم الموجهة نحو الهدف وبالتالي تحقيق مستوى مرتفع من الرفاه النفسي.

2.8. عرض نتائج ومناقشة الفرضية الثانية

والتي أفادت بأنه: توجد علاقة ارتباطية طردية بين التفكير الإيجابي والرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

وقد تمت معالجة هذه الفرضية إحصائياً عن طريق معامل الارتباط بيرسون والنتائج موضحة في الجدول الموالي:

الجدول (13)

العلاقة بين التفكير الإيجابي والرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

القرار	القيمة الاحتمالية	قيمة معامل الارتباط بيرسون	العينة	المتغيرات
دال	0,032	0,303*	50	الرفاه النفسي والتفكير الإيجابي

تنص هذه الفرضية على وجود علاقة بين الرفاه النفسي والتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين. فمن خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن معامل بيرسون يساوي (0,303*) والقيمة الاحتمالية (Sig=0,032)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين، ودالة إحصائياً، وبالتالي نستنتج بأن الفرضية تحققت. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلبة الذين يتصفون بالتفكير الإيجابي هم أكثر توجهاً للإنجاز في أية مهمة في حياتهم ويميلون إلى رؤية النتائج المرغوبة على أنها سهلة المنال، ويشعرون بسهولة اتخاذ القرارات بحياتهم، ويتخذون حلولاً أفضل في معالجة مشكلات الحياة اليومية، وينظرون إلى الحياة بإيجابية.

ومن هنا نستنتج أن التفكير الإيجابي أسهم إسهاماً دالاً في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وهذا ما فسرتة دراسة Augusto-Landa وآخرين (2011) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي المدرك والتفاؤل/ التشاؤم والرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة بلغ عددها (217 طالبة)، وأشارت أهم نتائجها إلى وجود ارتباط موجب دال بين الوضوح والتنظيم الانفعالي، والرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية، ووجود ارتباط موجب دال بين التفاؤل والرفاهية النفسية، بينما كان الارتباط بين التشاؤم والرفاهية النفسية سالباً، كما

توصلت الدراسة من خلال نموذج المعادلة البنائية إلى أن الذكاء الانفعالي والتفاؤل قد أسهما إسهاما دالا في التنبؤ بالرفاهية النفسية إذ فسرا (60%) من التباين في الرفاهية النفسية (نقلا عن فتون، 2016، ص.226). وأكدت الدراسة السابقة أن المتغيرات الإيجابية كالسعادة والتفاؤل والذكاء الانفعالي [...] تساهم اسهما واضحا في تنبؤ بالرفاهية النفسية.

9. خاتمة

جاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين، وتبين لنا من خلال النتائج المتوصل إليها إلى وجود علاقة طردية قوية بين التفكير الإيجابي والرفاه النفسي وهذا راجع إلى الميزة التي يمتاز بها التفكير الإيجابي وهو أنه نشاط ذهني وعقلي سوي وبناء للصحة النفسية، وبما أن الرفاه النفسي يشمل أعلى مستويات الصحة النفسية بكل جوانبها الفكرية والانفعالية والنفسية بشكل عام، فإن ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين يرافقه ويزامنه ارتفاع واضح في مستوى الرفاه النفسي، وهذا ما أكدته نتائج دراستنا الحالية.

وانطلاقا من نتائج الدراسة الحالية، يوصي الباحثون بضرورة التركيز على دراسة كل أبعاد الرفاه النفسي على غرار (الشخصية، الاجتماعية، البيئية، النفسية) لدى كل أفراد وأطراف المجتمع، وكذا بناء برامج إرشادية في مجال الصحة النفسية تهدف إلى رفع مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين للارتقاء بمستوى السواء النفسي لديهم، والتكثيف من التطرق إلى مثل هذه المواضيع التي تهتم بالمتغيرات الإيجابية وعلى رأسها التفكير الإيجابي والرفاه النفسي وتطبيقها على فئات مختلفة من المجتمع.

المراجع

- الزهراني، أحلام. علي، والكشكي، مجدة. السيد. (2020). الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عينة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز*, 28(14), 219-244. <https://doi.org/10.4197/Art.28-14.6>
- الرفاعي، صباح. قاسم. (2018). التفكير الإيجابي والتدفق النفسي كمنبئان للتوافق الدراسي لدى طالبات الدبلوم العالي للتربية. *مجلة كلية التربية*, 29 (113), 371-400. https://jfeb.journals.ekb.eg/article_60752_c1d3d94034b10e236bdf
- الزروق، فاطمة الزهراء. (2015). *علم النفس الصحي: مجالاته، نظرياته والمفاهيم المنبثقة عنه* (ط.1). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- بن عيشوبة، بلال. (2020). فعالية برنامج نفسي إيجابي في الرفع من درجة التفكير الإيجابي وخفض درجة الاكتئاب لدى المراهق المتمدرس (أطروحة دكتوراه، جامعة البليدة2). التحميل عبر البوابة الوطنية للإشعار عن الأطروحات (www.dsit. Cerist. dz).
- دعماش، خديجة. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الأغواط: بالنمذجة بالمعادلات البنائية باستخدام AMOS-SPSS. (أطروحة دكتوراه، جامعة الأغواط). التحميل عبر البوابة الوطنية للإشعار عن الأطروحات (www.dsit. Cerist. dz).

