

The Relationship between Positive Thinking and Psychological Health Dimensions in Female Students at the College of Education, Hail University

Ms. Malkah Murdhi Almutawaa

Hail University | KSA

Received:
01/04/2024

Revised:
12/04/2024

Accepted:
28/04/2024

Published:
30/10/2024

* Corresponding author:
malkah.4@hotmail.com

Citation: Almutawaa, M.
M. (2024). The
Relationship Between
Positive Thinking and
Psychological Health
Dimensions in Female
Students at the College of
Education, Hail University.
*Journal of Educational and
Psychological Sciences*,
8(10), 77 – 100 .
[https://doi.org/10.26389/
AJSRP.M010424](https://doi.org/10.26389/AJSRP.M010424)

2024 © AISRP • Arab
Institute of Sciences &
Research Publishing
(AISRP), Palestine, all
rights reserved.

• Open Access



This article is an open
access article distributed
under the terms and
conditions of the Creative
Commons Attribution (CC
BY-NC) [license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstract: The aim of this study was to examine the level of positive thinking and the level of dimensions of mental health among female students in the College of Education at Hail University, and to explore the relationship between them. The study followed a descriptive correlational approach, and the study sample consisted of 203 students who were selected using stratified random sampling. The study utilized two instruments: the Positive Thinking Scale developed by Walid Ahmed (2019) and the Mental Health Scale developed by Sayed Youssef (1998). The results of the study revealed a high level of positive thinking among the study sample with a mean score of 3.92, and a high level of mental health with a mean score of 0.82. Furthermore, a statistically significant positive correlation was found between positive thinking and the dimensions of mental health among female students in the College of Education at Hail University. Based on the study's findings, several recommendations were formulated, including the integration of positive thinking concepts into all curricula according to the academic stage and subject matter, in order to enhance mental health. Additionally, regular conferences should be organized to attract speakers with a positive thinking mindset. Moreover, it is important to encourage students to apply positive thinking concepts in realistic contexts and adopt positive attitudes towards challenges, while also promoting proper preparation for dealing with success and failure. These measures would positively impact their mental health

Keywords: Positive thinking, Psychological health, Hail University.

التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل

أ. ملكة مرضي المطاوع

جامعة حائل | المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي ومستوى أبعاد الصحة النفسية والعلاقة بينهما لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (203) طالبة، تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية الطبقية، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس التفكير الإيجابي إعداد الوليد أحمد (2019)، ومقياس الصحة النفسية إعداد السيد يوسف (1998). وأظهرت نتائج الدراسة وجود درجة عالية من التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة بمتوسط حسابي (3.92)، ودرجة عالية من الصحة النفسية بمتوسط (0.82). كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل. وفي ضوء نتائج أوصت الباحثة بإدماج مفاهيم التفكير الإيجابي في جميع المناهج، وفقاً للمرحلة الدراسية ونوع المادة، وذلك لتعزيز الصحة النفسية، وإقامة مؤتمرات دورية تستقطب مجموعة متحدثين من ذوي التفكير الإيجابي، وضرورة تشجيع الطلاب والطالبات على تطبيق مفاهيم التفكير الإيجابي في سياقات واقعية وتبني مواقف إيجابية تجاه التحديات وتعزيز الاستعداد للتعامل مع النجاح والفشل بشكل صحيح، مما ينعكس بشكل إيجابي على صحتهم النفسية. **الكلمات المفتاحية:** التفكير الإيجابي، الصحة النفسية، جامعة حائل.

1- المقدمة.

على مر السنوات الأخيرة، شهدت علم النفس اهتمامًا متزايدًا في مجال التفكير الإيجابي؛ نظرًا لتأثيره على الصحة النفسية، فالتفكير الإيجابي يعد مهارة عقلية تهدف إلى تغيير الأفكار السلبية والتوجه نحو الأفكار الإيجابية، لمساعدة الأفراد على التعامل بشكل أفضل مع التحديات والضغوطات، ويعزز رضا الذات والثقة بالنفس، ويحسن العلاقات الاجتماعية.

في العالم المعاصر، يجد الفرد نفسه محاط بتغيرات مستمرة وتحديات متعددة تطرأ على حياته الشخصية، وكما يعتبر التنفس أمرًا حيويًا لبقاء الجسم على قيد الحياة، فإن التفكير يشكل نشاطًا طبيعيًا وحيويًا يعد أساسيًا في حياة الفرد، فإن أهم ما يميز الفرد على سائر الكائنات الحية هي إمكانية التفكير (السليتي، 2006).

فالتفكير بشكل عام عملية بشرية مستمرة وحيوية، ويعتبر الأساس الذي يستند إليه الفرد لاتخاذ قراراته وتحقيق أهدافه في الحياة، ويتميز الأشخاص الناجحون عن غيرهم بقدرتهم على الاستفادة من التفكير بشكل إيجابي، مما يساهم في تحسين جودة حياتهم (AL-Husaini, 2021).

أكد سليجمان أن التفكير الإيجابي هو بداية الطريق للنجاح والشعور بالسعادة، فإننا حينما نفكر إيجابيا فإننا في الواقع نبرمج العقل الباطن ليفكر إيجابيا، وهذا التفكير يؤدي الأعمال الإيجابية في معظم شؤون حياتنا، إن الإنسان يستطيع أن يولد نظرة إيجابية داخله إلى ذاته إن رغب في السعادة (الوعيل، 2021).

فالتفكير هي الوسيلة الأساسية التي يستخدمها الفرد لحل الضغوط التي تواجهه، وبما أن لهذه الوسيلة أهمية كبيرة في الحياة اليومية، فمن الحكمة أن يعمل الفرد على فهمها والبحث عن طرق تنميتها (علام وآخرون، 2021).

ويعتبر التفكير الإيجابي، وبشكل خاص، أساسًا هامًا في بناء قناعات ومعتقدات قوية تمكن الفرد من التفوق في مواجهة التحديات والضغوط، فهو يساعد الفرد على التركيز على جوانب النجاح في المشكلات بدلًا من التركيز على جوانب الفشل. بالإضافة إلى ذلك، يعزز التفكير الإيجابي التفاؤل، حيث يساعد الفرد على امتلاك معتقدات وقناعات تفاؤلية تتوقع النجاح للنفس وللآخرين (عبد الستار، 2011).

فمن خلال تبني التفكير الإيجابي، يتغير نهج الفرد اتجاه الحياة مما يساهم في تعزيز الصحة النفسية. وهذا ما أشارت إليه دراسة (الوعيل، 2021) فقد أتضح أن الأفراد الذين يتبنون نمط تفكير إيجابي يتمتعون بصحة نفسية جيدة ويحققون نجاحًا وفاعلية في حياتهم، وعلى الجانب المقابل، الأفراد الذين يتبنون نمط تفكير سلبي يواجهون عقبات تحول بينهم وبين سعادتهم وفعاليتهم ونجاحهم في مختلف جوانب حياتهم. بالتالي، يزداد خطر تعرضهم للاضطرابات النفسية. ووفقًا لدراسة (محمد، 2020) تؤكد وجود صلة بين التفكير الإيجابي وبين الرضا عن الحياة. وفي هذا السياق توصلت نتائج دراسة (الشريف، 2021) إلى أن القدرة على التفكير بإيجابية لدى الفرد تؤدي إلى ظهور سلوكيات إيجابية لديه، وتشمل هذه السلوكيات تحقيق الاستقلالية واتخاذ القرارات والإصرار والمثابرة في تحقيق الأهداف، بالإضافة إلى تنمية وتطوير القدرات في جو من التفاؤل والأمل. وعلاوة على ذلك، يساهم التفكير الإيجابي في قدرة الفرد على بناء علاقات اجتماعية إيجابية وتبادلية مع الآخرين. كما يتجلى آثار التفكير الإيجابي في القدرة على تجاوز التحديات والصعوبات التي يواجهها الفرد في حياته، وهذا ما أكدته دراسة (علام وآخرون، 2021) حيث توصلت الدراسة إلى أنه كلما زادت درجة التفكير الإيجابي كلما كان الشخص أكثر قدرة على مواجهة الضغوط الحياتية.

بناءً على الدراسات المذكورة يمكن الاستنتاج أن التفكير الإيجابي له تأثير قوي على حياتنا ورفاهيتنا العامة. لذا، يُنصح بالعمل على تعزيز التفكير الإيجابي من خلال ممارسة التفاؤل والتفكير الإيجابي، وتغيير النظرة السلبية إلى نظرة إيجابية في مواجهة التحديات والصعاب.

وقد أوضحت (دندي، 2013) في دراستها أن التفكير الإيجابي لا يعني تجاهل السلبيات الواقعية في الحياة أو تجاهل الصعوبات، بل يتعين على الفرد دراسة هذه السلبيات والصعوبات بعناية وتقييمها من جوانبها المختلفة واحتمالاتها، بدلا من الاستسلام لها، فالأفراط في التفاؤل يؤدي إلى تجاهل الواقع وعدم التعامل معه بشكل مناسب.

1-2- مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يعاني العديد من طالبات الجامعة من تحديات صحة نفسية متعددة تشمل مجموعة من الصعوبات التي قد تؤثر على صحتهم النفسية، وقدرتهم على التأقلم مع بيئة الجامعة، ومن خلال استخدام العقل وتبني التفكير الإيجابي؛ يمكن للطالبات مواجهة التحديات والصعوبات التي تعترضهن، وتعزيز صحتهم النفسية.

فالتفكير الإيجابي يلعب دورًا هامًا في بناء قناعات تساعد الفرد على مواجهة التحديات وتحقيق النجاح، فهو يساهم في توجيه تركيز الفرد نحو جوانب النجاح بدلًا من التركيز على الفشل والصعوبات، كما يساعد على أن يكون الفرد أكثر تفاؤلاً وإيجابية اتجاه ذاته

والآخرين؛ بواسطة تغيير القناعات والمعتقدات السلبية إلى إيجابية (عبد الرحمن، 2015). وتعد المرحلة الجامعية فترة حاسمة في حياة الطلاب، فخلال هذه المرحلة يتعرض الطلاب لتجارب جديدة وتحديات متعددة تؤثر على صحتهم النفسية، وغالبًا ما يؤثر على النجاح والفشل (محمد، 2020). ومن هنا ترى الباحثة أن دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد الصحة النفسية ستوفر فهمًا أعمق للطريقة التي تتعامل بها الطالبات مع التحديات والصعوبات، وستساهم في تعزيز المعرفة حول تأثير التفكير الإيجابي على أبعاد الصحة النفسية، عن طريق جمع البيانات من الطالبات أنفسهن، وبالتالي يمكن أن يكون لها دورًا هامًا في توجيه اهتمام القائمين في مجال الإرشاد النفسي.

وتحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل؟
- 2- ما مستوى الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل؟
- 3- هل هناك علاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل؟

3-1-أهداف الدراسة:

- تتمثل أهداف الدراسة الحالية في التعرف على ما يلي:
1. مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الجامعية.
 2. مستوى الصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الجامعية.
 3. العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل.

4-1-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الجانب الذي تناوله، حيث تسعى إلى دراسة التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل.

وتتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين رئيسيين:

- الجانب النظري والتي تتمثل بـ:
 - تكشف العلاقة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى طالبات الجامعة.
 - يوفر البحث قاعدة نظرية وأساسًا علميًا لدراسات أخرى في هذا المجال.
 - تساعد في تطوير النظريات والنماذج المفسرة للعلاقة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية.
- الجانب التطبيقي والتي تتمثل بـ:
 - تساعد في توجيه تطوير برامج إرشادية وتدريبية مستهدفة لتعزيز نمط التفكير الإيجابي بين طالبات الجامعة.
 - يمكن استخدام نتائج البحث في توجيه سياسات التعليم العالي لتعزيز صحة الطلاب النفسية.
 - قد يتم تبني الدراسة في تصميم برامج دعم الطلاب وإنشاء بيئات تعليمية صحية نفسيًا في الجامعات.

5-1-حدود الدراسة:

سوف تتحدد نتائج هذه الدراسة الحالية بما يأتي:

- الحدود البشرية: عينة من طالبات كلية التربية في جامعة حائل.
- الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1445هـ.
- الحدود المكانية: تحددت هذه الدراسة في كلية التربية في جامعة حائل.
- الحدود الموضوعية: اقتصرت هذه الدراسة على تناول التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية من خلال تطبيق أدوات البحث لهذه الدراسة

6-1-مصطلحات الدراسة:

تتضمن الدراسة الحالية المصطلحات التالية:

- التفكير الإيجابي: **positive thinking**
- يعرف التفكير الإيجابي بأنه: عملية عقلية انفعالية يحفز الفرد على التعامل مع الصعوبات بطريقة بناءة وإيجابية. (Amin et al., 2021).

- ويعرف أيضًا بأنه: نمط من أنماط التفكير يمكن الفرد من التكيف العقلي في التعامل مع الأفكار والمواقف والمشكلات بسهولة وثقة ومهارة. مما يؤدي إلى تحقيق نتائج إيجابية (محمد، 2020).
- وتعرفه الباحثة بأنه: أحد أنماط التفكير التي تركز على استكشاف الجوانب الإيجابية والبناءة في الحياة، بهدف تعزيز الصحة النفسية الجيدة. ويعبر عنه إجرائيًا بأنه: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة من خلال الإجابة على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة الحالية.

- الصحة النفسية: Psychological Health

- تعرف الصحة النفسية بأنها: "حالة دائمة نسبيًا يكون فيها الفرد متوافقًا نفسيًا (شخصيًا وانفعاليًا واجتماعيًا) أي مع نفسه ومع بيئته. ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرًا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديًا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام" (نورهان وآخرون، 2023، 15).
- وتعرف الباحثة الصحة النفسية بأنها: حالة توازن نفسي ورفاهية شاملة للفرد، تشمل القدرة على التكيف بفعالية مع التحديات والضغوطات الحياتية، والاستمتاع بمستوى عالٍ من الرضا الذاتي، ويعبر عنها إجرائيًا بأنها: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة من خلال الإجابة على مقياس الصحة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة:

1-2-1-1-2 الإطار النظري

1-1-2-1-1 التفكير الإيجابي:

يندرج التفكير الإيجابي ضمن نطاق علم النفس الإيجابي، ويعتبر فرعًا من فروع علم النفس، حيث يركز على دراسة الجوانب الإيجابية للفرد مثل السعادة والرضا وتحقيق الذات، ويعتبر التفكير الإيجابي جزءًا من هذا الاتجاه، حيث يعتبر الفرد كائنًا يحمل جوانب إيجابية وسلبية في حياته وتتأثر هذه الجوانب من خلال تجارب الحياة؛ لذا، يتعين علينا فهم مصدر هذه الأفكار وتنميتها وتشكيلها، فالتفكير الإيجابي يرتبط بشكل وثيق بالنجاح في جميع مجالات الحياة، ولكي يعيش الفرد حياة ناجحة وبصحة نفسية جيدة ينبغي عليه تعديل نمط تفكيره وطريقة حياته ونظرته لنفسه وللآخرين (الدليبي وآخرون، 2013).

1-1-2-1-1-2 أهمية التفكير الإيجابي:

يعتبر التفكير الإيجابي أمرًا بالغ الأهمية في حياة الأفراد، حيث يساهم في تحسين صحتهم النفسية، فهو يعمل على تحويل المشاعر السلبية إلى إيجابية، ويساعد الفرد على رؤية الصعاب والمشكلات كفرص للنجاح والتطور. بفضل التفكير الإيجابي، يصبح الفرد مصدرًا للإيجابية والنجاح في حياته، حيث يتعلم منه الآخرون كيفية التفكير بإيجابية وتحقيق النجاح (التوبية وأبو شندي، 2023). وقد أكد العديد من الباحثين مثل (Jung، 2012)، و(محمد، 2015)، و(ياسين وسليمان، 2022)، أن في العصر الحالي تتعاظم أهمية التفكير الإيجابي، حيث تشد الحاجة للمؤسسات التربوية لتدريب مهارات التفكير بمختلف أشكالها، ولاسيما التفكير الإيجابي. كما أكد سيلجمان أن تنمية التفكير الإيجابي تلعب دورًا مهمًا في تعزيز صحة الفرد النفسية ومساعدته على التعامل مع ضغوط وتحديات الحياة، فالتفكير الإيجابي يعمل كحصانة وقائية ضد التوتر وضد الضغوط السلبية التي يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية (ربوح، 2017).

1-1-2-2-1 أبعاد التفكير الإيجابي:

ذكر (عبد الستار، 2011) أن التفكير الإيجابي يشمل عدة أبعاد مختلفة، ومنها:

- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: يقيس قدرة الفرد على رؤية الجانب الإيجابي والأمل في المستقبل، بالإضافة لقياس القدرة على التعبير عن النتائج الإيجابية التي يتوقعها الفرد في جوانب حياته. (آل محياء، 2020).
- تقبل الاختلاف مع الآخرين: أن الفرد يظهر تفهماً شاملاً للاختلافات العامة بين الآخرين وينظر إليها بإيجابية وتقبل.
- الشعور العام بالرضا: يعكس مدى رضا الفرد وسعادته بالحياة، والرضا عن الذات (إبراهيم، 2008).
- حب التعلم والتفتح المعرفي: أن الفرد يظهر اهتمامًا بالمعرفة، وحبه للعلم والتعلم، واستعداده لاكتساب المعرفة واكتشاف أفكار ومفاهيم جديدة؛ لتطوير مهاراته ومعرفته في مجالات متنوعة.
- تقبل المسؤولية الشخصية: أي قدرة الفرد على تحمل وتنفيذ مسؤولياته الشخصية بدون تردد أو تأجيل.

1-1-2-3-الاستراتيجيات المستخدمة في التفكير الإيجابي:

1. التحدث الذاتي: تعد ممارسة الحوار الإيجابي الداخلي أداة قوية لتعزيز الثقة بالنفس وتحسين قدرة الفرد على التعامل مع التحديات الحالية (إبراهيم، 2023).
2. التخيل العقلي الإيجابي: تعد ممارسة التخيل عملية تتضمن التفكير في فكرة معينة وتصورها في العقل حتى تتحقق صورة ذهنية لها (بدير، 2014). يعتبر التخيل قوة عقلية قادرة على مساعدة الفرد في رؤية المستقبل وتصوره والسعي لتحويل الأفكار إلى حقيقة (غازي، 2013).
3. التوقع الإيجابي للأحداث: أشارت (Swinson, 2017) إلى أن الفرد عندما يتوقع الأفضل، فإنه يعبر عن اعتقاده بأن النتائج الإيجابية والمميزة ستحدث له، فيركز عقله وتركيزه على المهمة التي يقوم بها ويستثمر جهوده لتحقيق أداء متميز؛ ولأن توقعات الفرد مكتسبة وقابلة للتعديل، فيمكن للفرد أن يتعلم كيفية صياغة توقعات تعزز ثقته بنفسه وتقديره لذاته وتجعله يدرك قدرته على التأثير في الأحداث وتحقيق النجاح مما يساهم في تحقيق الصحة النفسية الجيدة.
4. التركيز على الحل عند مواجهة المشكلات: عندما يتوقع الفرد الأفضل ويركز انتباهه على حل المشكلات والاحتمالات، فإنه ينظر إلى الأمور ببساطة ويحاول تفسيرها بطريقة إيجابية. فتركيز الانتباه وتفسير الأمور بطريقة إيجابية يساهمان في تعزيز مواجهة التحديات المختلفة (مكاوي وسيف، 2019).
5. اتخاذ القرار الإيجابي: عندما يركز الفرد على تحديد المشكلة بشكل دقيق لفهم جوانبها وأسبابها، ويعمل على تسليط الضوء على الجوانب الإيجابية للمشكلة، ويستغلها لاستكشاف البدائل البناءة واستخلاص الدروس والفوائد من المشكلة لتطوير الاحتمالات البديلة، فإنه يمهّد الطريق لاختيار الحل الإيجابي المناسب (فؤاد، 2020).

1-2-1-2-الصحة النفسية Psychological health:

1-2-1-2-1-أهمية علم الصحة النفسية: "The importance of Psychological health"

- يسعى علم الصحة النفسية إلى تحقيق تطور الفرد وتقديم المجتمع وتحقيق الرضا الشخصي والاجتماعي. ويتجلى أهميته بالنسبة للفرد والمجتمع كما ذكر (إبراهيم، 2014): في النقاط التالية:
- أ. بالنسبة للفرد: تنمية وتطوير الشخصية الشاملة للفرد وتمكينه للقيام بدوره الاجتماعي والمهني بكافة تحدياته، وتعزيز الوعي بقدراته واستعداداته ومواهبه واستغلالها بشكل أمثل، بالإضافة لتحقيق التوافق النفسي للفرد ومساعدته على أن يكون متوازنًا وصحيًا نفسيًا في جميع جوانب حياته، أيضًا دراسة ومعالجة التحديات المرتبطة بنمو الفرد وتشكله، يتضمن (الضعف العقلي، التأخر الدراسي، الانحرافات السلوكية،...) وغيرها من الصعوبات التي تعوق تحقيق تنمية صحية للفرد.
 - ب. بالنسبة للمجتمع: معالجة الأمراض والاضطرابات النفسية التي تؤثر سلبيًا على حياة الأفراد وتحبط قدرتهم عن العمل، ويساعد علم الصحة النفسية في توفير الخدمات الإرشادية والعلاجية لكافة الأفراد من خلال توفير الدعم النفسي والتغلب على السلوكيات الضارة وتعزيز القدرات الإيجابية.

1-2-1-2-2-مؤشرات الصحة النفسية:

ذكر (شحاته، 2007) أن للصحة النفسية مؤشرات عامة تشمل عدة جوانب مهمة، كالاستقرار النفسي، والقدرة على العمل والإنتاجية بشكل صحي، والشعور بالهوية الشخصية والقدرة على التعبير عن الذات، والشعور والمشاركة الاجتماعية، ومرونة الفرد وقدرته على التكيف مع التحديات، القدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة. فهذه المؤشرات تساهم في تحقيق الصحة النفسية، وذكر (يوسف، 2020) أن من مؤشرات الصحة النفسية: الرضا عن النفس والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني تعد من مؤشرات الصحة النفسية، بالإضافة إلى الشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين وتحقيق الذات والتحكم فيها، واستغلال القدرات والقدرة على مواجهة التحديات والمطالب بشكل عام. بالإضافة إلى ذلك، ذكر (إسماعيل، 2014) أن العيش في حالة توازن وسلامة نفسية تعد من أهم المؤشرات وتتضمن القدرة على تحقيق التوازن والصحة في كافة جوانب الحياة، والشعور بالسلام الداخلي والاطمئنان الخارجي، والتخطيط للمستقبل بشكل واقعي ومتفائل.

1-2-1-2-3-مناهج الصحة النفسية:

- أ. منهج العلاج الإنشائي (النمائي) (Developmental Approach): يركز على فهم التطور النفسي والعاطفي والاجتماعي للفرد على مراحل مختلفة، ويهدف إلى تعزيز النمو الصحي والتطور الشخصي من خلال توفير الدعم والتوجيه في مراحل الحياة المختلفة (زهرا، 1997). يتضمن هذا المنهج استخدامه مع الأفراد الأسوياء بهدف تحقيق أقصى درجة ممكنة من الصحة النفسية بالنسبة

لكل فرد، ويتطلب توفير الدعم اللازم للأفراد للتعامل مع التحديات النفسية والعاطفية والاجتماعية التي يواجهونها، كما يشمل تعزيز الوعي الذاتي والتفاعل الاجتماعي الصحيح وتعزيز الاتصال الإيجابي مع الآخرين (شريت، 2001).

ب. منهج الوقاية (Preventive Approach): يركز على تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية قبل حدوثها، يتضمن توفير المعلومات والتثقيف النفسي وتعزيز المهارات العاطفية والاجتماعية للأفراد، وتعزيز الوعي بعوامل الخطر وتقديم استراتيجيات للتعامل معها (زهران، 1997).

ج. المنهج العلاجي (Therapeutic Approach):

يهتم هذا المنهج بفهم أعراض المرض النفسي وتحليله وتصنيفه وتفسيره، وذلك من أجل تشخيص الاضطرابات النفسية وتقديم العلاج المناسب، وبفهم أسباب المرض النفسي وأعراضه يمكن لعلم الصحة النفسية أن يساعد في تطوير استراتيجيات وتقنيات علاجية فعالة للمساعدة في تحسين صحة الفرد النفسية، أي أن المنهج العلاجي يهدف إلى مساعدة الأفراد الذين يعانون من الاضطرابات النفسية (بوكايس، 2018).

تتعاون هذه المراحل معًا لتشكيل نهج شامل للوقاية من المشاكل النفسية والاضطرابات وتعزيز الصحة النفسية بشكل عام، وتهدف هذه الجهود إلى تحسين الصحة النفسية العامة للأفراد والمجتمع وتقليل العبء النفسي على المجتمع في المستقبل. أن منهج العلاج النمائي يسعى لتعزيز التطور الشخصي والنمو الصحي للفرد، بينما يهدف منهج الوقاية إلى تقديم الدعم والتعليم المبكر للأفراد للحد من احتمالية حدوث الاضطرابات النفسية في المستقبل.

من الضروري توظيف هذه المناهج بشكل متكامل لتحقيق أهداف الصحة النفسية، حيث يمكن العمل على تعزيز التطور الصحي للفرد من خلال توفير العلاج النمائي، بينما يمكن تحقيق الوقاية وتقليل خطر الاضطرابات النفسية من خلال تطبيق منهج الوقاية. (زهران، 1997).

2-1-4- نظريات الصحة النفسية:

تعددت الأطروحات التي تسعى إلى تفسير الصحة النفسية، ومن بينها ما يأتي:

أ. نظرية التحليل النفسي (theories of psychological analysis): أن الفرد يواجه صراعًا داخليًا بين دوافعه ورغباته وبين الدوافع التي لا تتوافق مع قوانين المجتمع، وفي الوقت نفسه يشعر بالقلق من عدم القدرة على إخفاء المشاعر المؤلمة في الجوانب الغير واعية في ذاته، فهذه الجوانب غالبًا ما تؤثر على سلوكه ومشاعره دون أن يكون لديه وعي كامل بها (الهيبي، 2021). وترى النظرية أن الفرد القادر على تحقيق الصحة النفسية هو من يستطيع أن يعبر عن حبه ويشعر بالملاءمة والرضا في الحياة (Potepan & Weiner, 1970).

ويعتبر أن الصحة النفسية تكمن في قدرة الأنا (الجزء الواعي من الشخصية) على التوافق بين مطالب الهو (الغرائز والرغبات) ومطالب الواقع الاجتماعي، وبالتالي، يتحقق التوازن والصحة النفسية (العناني، 2005). ويعتقد بأن الفرد يعجز عن تحقيق صحته النفسية بشكل كامل نظرًا للصراع المستمر الذي يعيشه بين الهو (Id) والأنا (Ego). وأن التوازن بينهما مهم لتحقيق الصحة النفسية الكاملة (الجبوري، 2013).

اعترض ألفريد ادلر (Alfred Adler) نظرية فرويد التي تشر إلى أن الفرد لا يمكن أن يحقق إلا تحقيقًا جزئيًا لصحته النفسية، وذلك بسبب الصراع الدائم بين محتويات الهو (اللاوعي) ومطالب الواقع، ويرى ادلر أن الفرد لديه القدرة على التغلب على شعور النص وتحقيق الصحة النفسية بالتفاعل مع الآخرين، التربية الاجتماعية الصحية ووضع خطط والسعي لتحقيقها بطريقة تساهم في تشكيل شخصية متمكنة للتعامل مع التحديات (الخواجة، 2010).

أما كارل يونغ (Carl Jung) يرى أن مدخل التوافق والصحة النفسية يكمن في النمو الشخصي المستمر، ويركز Jung على أهمية استكشاف الذات الحقيقية وتحقيق التوازن، وأن التوافق الفعال يتطلب القدرة على تحقيق التوازن بين ميول الفرد الانطوائي والانبساطي (جاسم، 2004). فكلًا الجانبين الانطوائي والانبساطي موجودان في الفرد، لكن أحدهما يعتبر مسيطر يتحكم في الوعي والتفكير ويكون في مستوى الوعي، في حين يكون الجانب الخاضع موجود في مستوى اللاوعي.

وبالنسبة لفروم (Fromm) أبرز أهمية العوامل الاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية، حيث أشار إلى أن الفرد يتمتع بقدرات وإمكانات كبيرة، ولكنه يحتاج إلى بيئة اجتماعية ملائمة ليتمكن من التعبير عن نفسه ويحقق توازنه النفسي، فعوامل المجتمع تلعب دورًا حاسمًا في صياغة شخصية الفرد وتأثيرها على صحته النفسية. (جاسم، 2004)

ومن جانب آخر ينظر فلهام رايش (Wilhelm Reich) إلى المرض النفسي بأنه نتيجة لحصر الفرد لذاته روحيًا وجسديًا خوفًا من القلق. وأما الصحة النفسية هي هدف العلاج، وتعني التحرر من القيود النفسية وإطلاق الطاقة الحيوية التي تتجسد في الحب والحياة (حجازي، 2004).

أما أريك إريكسون (Erik Erikson) أكد أن الصحة النفسية تتجلى في قدرة الفرد على التكيف ومواجهة التحديات المرتبطة بال نمو. وأشار إريكسون إلى أن هناك سلسلة من المراحل النمائية في الحياة، وفي كل مرحلة يواجه الفرد تحديات، وإذا تمكن الفرد من مواجهة التحديات، فإنه يحقق التكيف النفسي ويستعد للمرحلة القادمة من النمو (العناني، 2003).

وبالنسبة للطبيب والمحلل النفسي الإنجليزي "جون بولبي" (John Bowlby) رئيس قسم الصحة النفسية في منظمة الصحة العالمية، يرى أن الصحة النفسية هي أساس بناء الطمأنينة، وتنشأ نتيجة تعلق إيجابي مع الأم، فالطمأنينة تمثل نقطة انطلاق للانفتاح على العالم ويساهم في تنمية الثقة بالنفس والقدرات الذاتية. وعلى العكس من ذلك، يرتبط انعدام الطمأنينة بالقلق بالتالي تظهر الأمراض النفسية (حجازي، 2004).

ب. النظرية السلوكية / واطسون وسكتر (Behavioral theory): نفت هذه النظرية نظرية التحليل النفسي للصحة النفسية، وأكدوا على أن السلوك الإنساني قابل للتعديل والتغيير، وعلى هذا الأساس يمكن تعديله وتغييره، وبناءً على ذلك يحقق الفرد الصحة النفسية عندما يتعلم ويكتسب عادات نفسية واجتماعية صحية من بيئته الخارجية، حيث تعتبر الصحة النفسية اكتساباً، وعلى العكس من ذلك فعندما يتعلم ويكتسب الفرد عادات سيئة يتسبب ذلك في الحزن والألم، فمفهوم الصحة النفسية وفقاً للرؤية السلوكية هي الاستجابات السلوكية التي تتكيف مع المثيرات المختلفة بشكل فعال، وتكون بعيدة عن القلق والتوتر. وعليه يتم تلخيص مفهوم الصحة النفسية في القدرة على اكتساب عادات سلوكية صحية تتناسب مع بيئة الفرد وتلبي احتياجاته (الخواجة، 2010).

ج. النظرية الإنسانية / ماسلو (humanitarian theory): ومن وجهة نظر صاحب هذه النظرية ماسلو، يعتبر أن الفرد يتمتع بالصحة النفسية عندما يتمكن من تلبية احتياجاته المختلفة والوصول إلى تحقيق الذات، فالصحة النفسية تتأثر سلباً عندما يتعذر على الفرد تحقيق احتياجاته الأساسية.

د. النظرية الوجودية: أن الصحة النفسية هي قدرة الفرد على تحليل الواقع والخبرات بطريقة تساعده على الحفاظ على الأمل والتعامل بفاعلية مع المشكلات. وتؤكد النظرية على أن الفرد مسؤولاً عن اختياراته وأفعاله، ومن خلال عيش الفرد حياة ذات معنى وتحمل المسؤولية الشخصية يمكن له أن يحقق الصحة النفسية (الجبوري، 2013)، ويرى فرانكل (Frankl) أن البحث عن معنى لحياة الفرد يثير التوتر الداخلي بدلاً من تحقيق التوازن، ومثل هذا التوتر يعتبر ضرورياً في مجال الصحة النفسية. بمعنى آخر أن الاكتشاف المتعمق لمعنى وجود الفرد يمكن أن يكون مصدراً تحفيزياً وقوة للتحمل وهذا يدعم مقولة نيتشة (Nietzsche): " أن من لديه سبب للعيش سيستطيع تحمل أي شيء في سبيله" (He who has a why to live can bear almost any how). ويمكن التأكيد على أن الصحة النفسية تتطلب درجة معينة من التوتر، فأن هذا التوتر مرتبط بالتحقيق الذي يحققه الفرد، فالتوتر يعتبر جزءاً أساسياً من النمو الشخصي والصحة النفسية الجيدة (سفيان، 2018).

2-2- دراسات سابقة:

يعتبر الاستناد إلى الدراسات السابقة أمراً بالغ الأهمية نظراً لمساعدة الباحثين على بناء المعرفة الحالية على الأسس السابقة وتعزيز جودة وموثوقية البحث الجديد. وفيما يلي عرض للدراسات السابقة التي حصلت عليها الباحثة، وتم تصنيفها إلى ثلاثة محاور وعرضها بترتيب زمني تصاعدي (من الأقدم إلى الأحدث) على النحو التالي:

2-2-1- دراسات تناولت التفكير الإيجابي:

- دراسة (عصفور، 2013): قام بإجراء دراسة بعنوان "تنشيط الدفاع النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي" وخفض كلفة التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع مستهدفة تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فرقا دال إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات المعلمات في التطبيق القبلي والبعدي في اختبار التفكير الإيجابي وفي قياس التفكير الإيجابي وفي قياس قلعة التدريس لصالح التطبيق البعدي. وأن برنامج تنشيط المناعة النفسية يتسم بالفاعلية في تنمية التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع.

- دراسة (العبيدي، 2013): استهدفت الدراسة التعرف على طبيعة التفكير (الإيجابي - السلبي) لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالتوافق الدراسي، فضلاً عن التعرف على الفروق في التفكير (الإيجابي - السلبي) والتوافق الدراسي لدى الطلبة وفق متغير (الجنس - التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية)، تالفت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، وتم تطبيق مقياس التفكير (الإيجابي - السلبي) ومقياس التوافق الدراسي وهما (من إعداد الباحثة)، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة يتمتعون بنمط تفكير إيجابي ومستوى مرتفع من التوافق الدراسي، وعدم وجود فروق في نمط (التفكير الإيجابي - السلبي) تعزى

لمتغير (الجنس- التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية)، وعدم وجود فروق في التوافق الدراسي تعزى لمتغير (الجنس- التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية، ووجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي).

- دراسة (صاحب، 2016): تهدف إلى التعرف على التفكير الإيجابي لدى طالبات قسم رياض الأطفال، والتعرف على دلالة الفروق في التفكير الإيجابي لدى طالبات قسم رياض الأطفال بحسب متغير المراحل (الأولى والثانية والثالثة والرابعة) والتعرف على العلاقة بين اللياقة العقلية والتفكير الإيجابي، والعلاقة بين المعالجة المعرفية والتفكير الإيجابي، والعلاقة بين اللياقة العقلية والمعالجة المعرفية والتفكير الإيجابي. ولتحقيق أهداف الدراسة اختبرت عينة من طالبات قسم رياض الأطفال والبالغ عددهن 400 طالبة (200 طالبة من كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد، و200 طالبة من كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية). وتم اختيار العينة بالأسلوب الطبق العشوائي. وقامت الباحثة ببناء أداتين هما مقياس اللياقة العقلية ومقياس التفكير الإيجابي، وتوصلت الدراسة إلى أن طالبات قسم رياض الأطفال لديهن تفكير إيجابي، ووجود علاقة إيجابية بين اللياقة العقلية والتفكير الإيجابي، بالإضافة إلى وجود علاقة إيجابية بين المعالجة المعرفية والتفكير الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطيه دالة بين اللياقة العقلية والمعالجة المعرفية والتفكير الإيجابي

- دراسة (عبد الله، 2017): أجرت دراسة للتعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والكمالية والشعور بالرضا عن الحياة لدى شباب الجامعة، ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين درجات الطلاب على مقياس التفكير الإيجابي ودرجاتهم وعلى مقياس الرضا عن الحياة.

- دراسة (الزهراني، 2020): هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق. ولتحقيق أهداف الدراسة أتبعته الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي على (127) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية طبقية، وتوصلت الدراسة للنتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتوجه نحو المستقبل، وكانت درجة التفكير الإيجابي (0.66) وتشير إلى الاتجاه الإيجابي بدرجة مرتفعة. وبلغت درجة التوجه نحو المستقبل (3.45) وتعتبر الدرجة مرتفعة لدى طالبات المرحلة الثانوية عند مستوى الدلالة (0.05). كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (-0.05) a في مستوى التفكير الإيجابي تُعزى لمتغيري الصف الدراسي وهي لصالح الصف الأول الثانوي، ومستوى الدخل لصالح الأعلى دخالاً. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (-0.05) a لمتغيري المستوى التعليمي للأُم والأب، كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (-0.05) a في مستوى التوجه نحو المستقبل تُعزى لمتغيرات الصف الدراسي، ومستوى الدخل، والمستوى التعليمي للأُم والأب.

- دراسة (محمد، 2020): هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات، والرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة. وكذلك معرفة مستوى التفكير الإيجابي لديهن وبين مدى إمكانية التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال تقدير الذات والرضا عن الحياة ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وبلغت عينة الدراسة (284) طالبة. ودلت الدراسة على وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة عند مستوى دلالة (0.01)، وأنه يمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى عينة البحث من خلال درجات الرضا عن الحياة.

- دراسة (علام وآخرون، 2021): هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة وإدارة الضغوط الحياتية لديها من خلال دراسة المحاور الأربعة للتفكير الإيجابي والمتمثلة في كل من (الشعور العام بالرضا، الضبط الانفعالي، الذكاء الاجتماعي، تحمل المسؤولية الشخصية، ودراسة إدارة الضغوط الحياتية) بأبعادها الثلاثة (التخطيط لمواجهة الضغط، مواجهة الضغط، تقييم ما بعد الضغط)، وقد اشتملت عينة الدراسة على (370) من ربات الأسر العاملات وغير العاملات، وتم اختيار العينة بطريقة غرضية صدفية من مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة. وكان من أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة عند مستوى دلالة 0.01 بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة بمحاوره الأربعة وإدارة الضغوط الحياتية لديها بأبعادها الثلاثة.

- دراسة (سمكري، 2021): هدفت إلى الكشف عن علاقة التفكير الإيجابي بفعاليات الأنا في ظل جائحة كورونا لدى عينة تكونت من (283) فرداً من الجنسين في المجتمع السعودي، تراوحت أعمارهم الزمنية بين 18 سنة إلى 50 سنة، وذلك في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية شملت الجنس العمر، مستوى التعليم، نوع العمل (الحالة الاجتماعية). ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير الإيجابي ومقياس فعاليات الأنا على عينة الدراسة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتحليل البيانات انتهت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وفعاليات الأنا في ظل فيروس كورونا لدى أفراد العينة، كما أظهرت النتائج ارتفاعاً في مستوى التفكير الإيجابي لدى الذكور مقارنة بالإناث، كما تبين بصفة عامة ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي بازدياد العمر، كما حقق المتزوجين درجات أعلى في التفكير الإيجابي مقارنة بغير المتزوجين، في حين لم تظهر النتائج أثراً لمتغيري المستوى التعليمي ونوع العمل على التفكير الإيجابي.

- دراسة (الحري، 2021): أجرى دراسة هدفت إلى التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية العامة بمركز كتيفة بمنطقة حائل. واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، وقد بلغ حجم العينة (400) طالبة من المدارس الثانوية، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من أبعاد الثقة بالنفس وبين جميع أبعاد التفكير الإيجابي بأبعاد العشرة وكانت جميع معاملات الارتباط موجبة مما يشير إلى إن هناك علاقة طردية بين كل بعد من أبعاد الثقة بالنفس وبين أبعاد التفكير الإيجابي أي انه كلما زادت ثقة الطالب بنفسه زادت لديه أنماط التفكير الإيجابي. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التفكير الإيجابي للدرجة الكلية للمقياس وذلك لصالح الطلاب الذكور وخلصت الدراسة إلى أن هناك علاقة طردية بين كل بعد من أبعاد الثقة بالنفس وبين أبعاد التفكير. وجود فروق في متوسط درجات التفكير الإيجابي للدرجة الكلية للمقياس وذلك لصالح الطلاب الذكور.
- 2-2-2- دراسات تناولت الصحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:
- دراسة (العمرى، 2012): هدفت إلى التعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (428) طالباً من المدارس الثانوية بإدارة التربية والتعليم بمحافظة الليث، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية المدرسية، إعداد الباحث (2011)، مقياس الإنجاز الأكاديمي، إعداد الباحث (2011)، مقياس الصحة النفسية لـ شـباب إعداد القريطي والشخص (1992) وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية بين درجات كل من الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي ودرجات الضغوط النفسية والصحة النفسية، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية.
- دراسة (عبد الهادي وحسن، 2015): يهدف هذا البحث للتعرف على التفاؤل وعلاقته بالصدمة النفسية لدى طلاب علم النفس بجامعة النيلين في ضوء متغير النوع، كما هدف إلى معرفة السمة العامة لتفاؤل والسمة العامة للصحة النفسية لهذه الفئة، حيث شملت عينة البحث (100) طالب وطالبة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وكان اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، وتم جمع المعلومات بواسطة مقياس التفاؤل وهو اقتباس من مقياس الدكتور أحمد محمد عبد الخالق، ومقياس الصدمة النفسية وهو من إعداد الدكتور عبد العزيز الشخفي، وتوصلت الباحثة من خلال هذا البحث إلى أنه توجد علاقة بين التفاؤل والصحة النفسية لدى طلاب علم النفس بجامعة النيلين وأيضاً يتسم التفاؤل والصحة النفسية لدى طلاب علم النفس بالارتفاع. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والصحة النفسية تعزى لمتغير النوع.
- دراسة (قمر، 2016): أجرت دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني، بالإضافة إلى تأثير بعض المتغيرات النوع الأكاديمي، التخصص، المستوى الدراسي لدى طلبة كلية مروي التقنية. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة. وجدت الدراسة أن مستوى الصحة النفسية والذكاء الانفعالي جاء بدرجة مرتفعة، وكانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والذكاء الوجداني، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة في الذكاء الوجداني، تعزى لمتغيرات (الجنس، التخصص المستوى الدراسي)، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى لمتغيرات (الجنس والتخصص)، بينما ظهرت هذه الفروق في متغير المستوى الدراسي وكانت لصالح المستوى الدراسي الثاني.
- دراسة (بوراس، 2016): دراسة الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ البكالوريا بمدينة الأغواط، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والصحة النفسية، والتعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية والصحة النفسية وكذا التعرف على الفروق بين الجنسين في كل من المستويين في مستوى الضغوط النفسية المدرسية والصحة النفسية. وقامت الباحثة بتطبيق مقياسين، مقياس الضغوط المدرسية لبو فاتح محمد " (2011) ومقياس للصحة النفسية " للقريبى والشخص (1992) على عينة قوامها 97 طالبة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، حيث توصلت النتائج إلى انه لا توجد علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ البكالوريا، وجود مستوى من الضغوط النفسية المدرسية بالإضافة إلى وجود مستوى منخفض من الصحة النفسية لدى عينة من الدراسة. عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية والصحة النفسية.
- دراسة (حيدر، 2017): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، ولهذا الغرض اختارت الباحثة عينة مكونة من (70) طالب وطالبة ملتحقين في كلية التربية- الجامعة الأسمرية- زليتين، موزعين تبعاً لمتغيرات الدراسة موضع البحث، كما استخدمت الباحثة مقياساً للصحة النفسية تم إعداده لهذا الغرض، ولقد كشفت النتائج وجود انتشار للصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة بدرجة جيدة، وعدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب في مقياس

الصحة النفسية تعزي لمتغيرات: الجنس، التخصص العلمي، السنة الدراسية- وجود فروق جوهرية في درجات الطلاب في الصحة النفسية تعزي لمتغير المستوى الدراسي بين الجيد والممتاز.

- دراسة (خليفي، 2018): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والضغط النفسي لدى طلبة الجامعة بالجزائر، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الصحة النفسية الذي أعده سيد عبد الحميد مرسي"، ومقياس الضغوط النفسية الذي أعده عبد الحق البوازة"، تم تطبيقها على عينة قوامها (200) طالبا وطالبة بطريقة عشوائية من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة "مولود معمري بتيزي وزو، ولقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي. وأظهرت نتائج الدراسة بعد تحليلها إحصائيا وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين درجات أبعاد إيجابيات الصحة النفسية (علاقات شخصية وطيدة مهارات اجتماعية مشاركة اجتماعية عمل مشبع وترويج قيم ومبادئ وأهداف) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية الدراسية، الاقتصادية الأسرية الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدى طلبة الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين درجات أبعاد سلبيات الصحة النفسية (سلوك غير ناضج، عدم الاستقرار الانفعالي الشعور بعدم التكافؤ معوقات بدنية مظاهر عصبية) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية الدراسية، الاقتصادية الأسرية الشخصية الاجتماعية (الانفعالية) لدى طلبة الجامعة بالجزائر.

- دراسة (النيل وآخرون، 2020): هدف البحث إلى تحديد علاقة ضغوط البيئة المدرسية بمستوى الصحة النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوي، وكذلك التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في ضغوط البيئة المدرسية والصحة النفسية، وما هي أبعاد الضغوط المدرسية التي تنبئ بمستوى الصحة النفسية، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (400) طالب وطالبة. حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى الدلالة (0.01) بين ضغوط البيئة المدرسية بأبعاده المختلفة وأبعاد مستوى الشعور بالصحة النفسية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الذكور والإناث في الصحة النفسية لصالح الإناث، وهذا يعني أن الإناث هم أكثر عرضة لانخفاض الصحة النفسية من الذكور، وأظهرت النتائج أيضا أنه يمكن التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال المناخ المدرسي السائد لدى مدارس الثانوية العامة.

- دراسة (اللباد، 2021): يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الأصابع، وكذلك التعرف على العلاقة بين متغير الصحة النفسية، ومتغير التحصيل الدراسي لدى عينة البحث، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي على عينة شملت (156) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس الصحة النفسية إعداد كامل علوان الزبيدي، وسناء مجول الهزاع (1997م). ولقياس التحصيل الدراسي تم اعتماد درجات طلاب السنة الثالثة ثانوي وأوضحت النتائج تمتع طلاب السنة الثالثة ثانوي بمستوى جيد من الصحة النفسية، كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير الصحة النفسية ومتغير التحصيل الدراسي، أي كلما زاد مستوى الصحة النفسية كلما زاد في المقابل التحصيل الدراسي للطلاب كما أوضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الصحة النفسية وفق متغير الجنس ذكور - إناث)، وكان الفرق لصالح عينة الذكور، أي أن الذكور أعلى في مستوى الصحة النفسية من الإناث.

- دراسة (البدوي ودبار، 2023): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة سنة ثانية علم النفس بجامعة الوادي، ولتحقيق هذه الأهداف تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وذلك بتطبيق مقياس الصحة النفسية قام بوضع المقياس كل من البيونارد، وديروجيتس - ليمان ولينوكوني حيث تكونت العينة من (30) طالبا من الجنسين. وأسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى الصحة النفسية منخفض لدى طلبة الجامعة، وأنه لا توجد فروق في مستوى الصحة النفسية تعزي لمتغير مكان الإقامة لدى طلبة الجامعة.

3-2-2- دراسات تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته بالصحة النفسية:

- دراسة (الطيب، 2017): هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والصحة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الجوف، كما هدفت إلى معرفة مستوى التفاؤل والتشاؤم ومستوى الصحة النفسية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من (113) طالباً من طلبة كلية التربية بجامعة الجوف. أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة كلية التربية يتسمون بدرجة تفاؤل كبيرة، وأن نسبة التشاؤم منخفضة لديهم، كما أظهرت النتائج كذلك بأن طلبة كلية التربية يتسمون بدرجة تفاؤل كبيرة، وأن نسبة التشاؤم منخفضة لديهم، كما أظهرت النتائج كذلك بأن طلبة كلية التربية يتمتعون بمستوى صحة نفسية مرتفع، ودلت النتائج كذلك على وجود علاقة موجبة بين التفاؤل والصحة النفسية، وهناك علاقة سالبة بين التفاؤل والصحة النفسية.

- دراسة (الوعيل، 2021): هدفت إلى التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية، وذلك على عينة من (201) طالبة من طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نوره للعام الدراسي 1439- 1440. وطبق مقياس التفكير الإيجابي المعد من قبل عبد الستار إبراهيم (2008) ومقياس الصحة النفسية المعد من قبل عبد المطلب القريطي وعبد العزيز الشخص (1998). وتم التوصل للنتائج التالية: وجود درجة عالية من التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي (77.16)، ومستوى معتدل من الصحة النفسية حيث بلغ المتوسط (64.54). كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين كل من التفكير الإيجابي والصحة النفسية دالة عند مستوى (0.01).
 - دراسة (الشريف، 2021): أجرت دراسة لتحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية. والدرجة الكلية لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر، وتحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وتأکید الذات لدى عينة البحث التي تكونت من (173) طالبة، واتبعت البحث المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية والدرجة الكلية لدى الطالبات، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 - 1 بين التفكير الإيجابي وتأکید الذات لدى عينة البحث لتحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية.
 - دراسة (العنزي، 2023): هدفت إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي. وطبق على عينة من طالبات كلية العلوم الطبية التطبيقية وكلية الصيدلة في جامعة حفر الباطن قدرت ب (200) طالبة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حفر الباطن، كما أظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية لدى طالبات جامعة حفر الباطن جاء بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي (2.818)، أما مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حفر الباطن فقد جاء بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (3.408).
- 4-2-2-4- التعقيب على الدراسات السابقة:**
- أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات: هناك اتفاق بين بعض الدراسات السابقة في الأهداف، حيث هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل، وهذا يتفق مع بعض أهداف الدراسات السابقة، كما في دراسة (العنزي، 2023)، ودراسة (الوعيل، 2021)، واللذان هدفنا إلى التعرف على علاقة التفكير الإيجابي بالصحة والنفسية لدى طلبة الجامعة، ودراسة (الطيب، 2017)، والتي هدفت إلى التعرف على التشافؤ والتفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، كما تختلف مع بعضها الآخر في دراستها لعلاقة متغير بمتغير آخر كما في دراسة (خليفي، 2018)، ودراسة (الزهراني، 2020)، ودراسة (الشريف، 2021)، ودراسة (البدوي ودبار، 2023).
 - وباستعراض أهداف الدراسات السابقة نجد أن جميعها تسلط الضوء على تعزيز الصحة النفسية وتحفيز الأفراد على اعتماد نمط تفكير إيجابي في حياتهم وتحقيق أهدافهم، وهذا يتفق مع أهداف الدراسة الحالية في تعزيز الصحة النفسية من خلال تعزيز التفكير الإيجابي لدى المرحلة الجامعية.
 - منهج الدراسة: تباينت الدراسات السابقة من حيث المنهج المستخدم، حيث استخدم البعض منها المنهج الوصفي المسحي مثل دراسة (عبدالهادي، 2015) ودراسة (قمر، 2016) ودراسة (العمري، 2012) ودراسة (سمكري، 2021)، والبعض منها استخدم المنهج الارتباطي مثل دراسة (بوراس، 2016) ودراسة (الطيب، 2017) ودراسة (خليفي، 2018) ودراسة (محمد، 2020) ودراسة (الزهراني، 2020) ودراسة (نيل، 2020) ودراسة (الوعيل، 2021) ودراسة (اللباد، 2021)، وتتفق الدراسة الحالية مع هذه الدراسات من حيث استخدامها للمنهج الوصفي الارتباطي، والبعض منها استخدم المنهج التحليلي مثل دراسة (الشريف، 2021) ودراسة (البدوي ودبار، 2023) ودراسة (العنزي، 2023) بينما القليل منها استخدم المنهج التجريبي كما في دراسة (Montero, 2004) ودراسة (عصفور، 2013).

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

3-1- منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي كمنهج للدراسة الحالية، وذلك لتحديد مستوى كل من التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى طالبات جامعة حائل، والتعرف على العلاقة بينهما. وذلك لإمكانية استقصاء آراء عدد كبير من أفراد مجتمع الدراسة، مما يساعد في تقديم وصف للظاهرة المدروسة، ومن ثم تحليل بيانات الدراسة للربط بين متغيراتها واستخلاص النتائج للتمكن من تعميمها.

2-3-مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طالبات جامعة حائل والبالغ عددهن (22.343) طالبة، وذلك حسب إحصائيات جامعة حائل، وزعن على (8) كليات؛ حيث بلغ عدد طالبات كلية التربية بجميع تخصصاتها: (علم النفس، رياض الأطفال، التربية البدنية) وفقاً لهذه الإحصائيات (4030) طالبة، للعام الدراسي (2024 م / 1445 هـ).

3-3-عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة الأساسية على (202) طالبة، و(81) من أفراد عينة الدراسة، وبنسبة (40,1%) تخصصهن علم نفس، ويمثلن النسبة الأعلى، كما يبين الجدول أن (58) من أفراد عينة الدراسة، وبنسبة (28,7%) تخصصهن رياض أطفال، في حين أن (54) من أفراد عينة الدراسة، وبنسبة (26,7%) تخصصهن تربية بدنية، و(9) من أفراد عينة الدراسة، وبنسبة (4,5%) تخصصهن تربية خاصة، ويمثلن النسبة الأقل. وقد تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية الطبقية، بحيث تكون ممثلة لكلية التربية. كما تمت الاستعانة بعينة استطلاعية مكونة من (15) طالبة خارج عينة الدراسة الأساسية، وذلك للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة. ويبين الجدول التالي وصف عينة الدراسة على النحو الآتي:

جدول (1) توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغير التخصص

النسبة المئوية	العدد	التخصص
26,7	54	تربية بدنية
4,5	9	□ تربية خاصة
28,7	58	□ رياض أطفال
40,1	81	□ علم نفس
100,0	202	المجموع

4-3-أدوات الدراسة:

تم جمع البيانات في الدراسة الحالية باستخدام الأدوات التالية:

1. مقياس التفكير الإيجابي: إعداد الوليد أحمد (2019):

حيث يتكون المقياس من خمسة أبعاد ويتكون كل بعد من مجموعة من العبارات، لتصبح عدد العبارات (41) عبارة، وبعد عرضها على المحكمين تم حذف (3) عبارات من بعد تقبل الاختلاف مع الآخرين، وأيضاً (3) عبارات من بعد الرضا الشخصي، لتصبح عدد العبارات بصورة المقياس النهائية (35) عبارة - حسب أغراض الدراسة-، حتى أصبح المقياس في شكله النهائي، وقد تم صياغتها على شكل أنماط سلوكية تعكس قدرة المفحوص على التفكير الإيجابي والسلبي، يوجد أمام كل منها خمسة اختيارات (دائماً-غالباً-أحياناً-نادراً-أبداً). تحصل العبارة الإيجابية منها على (1-2-3-4-5) على الترتيب وتحصل العبارة السلبية منها على (5-4-3-2-1) على الترتيب، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (41-205)، وتدل الدرجة المرتفعة منها على معدل مرتفع من التفكير الإيجابي، والعكس صحيح.

2. مقياس الصحة النفسية: إعداد السيد يوسف (1998):

يتكون المقياس من بُعدين ويتكون كل بعد من مجموعة من العبارات، لتصبح عدد العبارات (15) عبارة تفيد في التعرف على مدى توافر الصحة النفسية لدى الطالبات، توجد أمام كل فقرة منها اختيارين (تنطبق-لا تنطبق)، تحصل الفقرات التي تنطبق على درجة بينما التي لا تنطبق على صفر، وبذلك تتراوح الدرجات الكلية للمقياس بين (0-15)، وتدل الدرجة المرتفعة منها على التمتع بدرجة ممتازة من الصحة النفسية، والعكس صحيح.

3-4-1-صدق أدوات الدراسة:

قاموا معدين أداة الدراسة بالتحقق من صدقهما باستخدام طريقة صدق الحكمين من خلال عرض على مجموعة من المحكمين المتخصصين من أساتذة علم النفس التربوي لتحكيمه، وكذلك باستخدام طريقة الصدق المرتبط بالمحك من خلال حساب معامل الارتباط بين المقياس ومقياس الصحة النفسية.

كما تم التحقق من صدقهما في الدراسة الحالية قبل البدء في تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية، وذلك بطريقة صدق الاتساق الداخلي؛ حيث تم تطبيق المقياسين على طالبات العينة الاستطلاعية البالغ عددهن (30) طالبة.

كما تم التأكد من صدقهما من خلال صدق الاتساق الداخلي للمقياس، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون؛ لقياس العلاقة بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتهي إليه؛ وكذلك بين كل محور والدرجة الكلية للمقياسين، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (2) معاملات ارتباط عبارات كل بعد بالدرجة الكلية له

معامل الارتباط	العبرة	معامل الارتباط	العبرة	البعد	المقياس
**0.636	6	**0.851	1	التفاؤل والتوقع الإيجابي	التفكير الإيجابي
**0.715	7	**0.718	2		
**0.547	8	**0.780	3		
**0.748	9	**0.630	4		
		**0.784	5		
**0.789	13	**0.673	10	تقبل الاختلاف مع الآخر	
**0.638	14	**0.560	11		
**0.670	15	**0.727	12		
**0.741	20	**0.760	16	الرضا الشخصي	
**0.783	21	**0.825	17		
**0.824	22	**0.714	18		
		**0.829	19		
**0.803	26	**0.671	23	حب التعلم والتفتح المعرفي	
**0.824	27	**0.771	24		
**0.842	28	**0.513	25		
**0.606	33	**0.708	29	حمل المسؤولية الشخصية	
**0.846	34	**0.657	30		
**0.617	35	**0.725	31		
		**0.859	32		
**0.785	7	**0.905	1	التوافق النفسي	الصحة النفسية
**0.704	9	**0.543	2		
**0.704	12	**0.873	3		
**0.744	14	**0.795	5		
**0.891	11	**0.759	4	التوافق الاجتماعي	
**0.517	13	**0.891	6		
**0.629	15	**0.737	8		
		**0.719	10		

** دالة عند (0.01)

يتضح من الجدول (2) أن جميع معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد المنتمة إليه كانت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى

دلالة (0.01).

جدول (3) معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	البعد	المقياس
**0.923	التفاؤل والتوقع الإيجابي	التفكير الإيجابي
**0.943	تقبل الاختلاف مع الآخر	
**0.909	الرضا الشخصي	
**0.788	حب التعلم والتفتح المعرفي	
**0.879	تحمل المسؤولية الشخصية	
**0.963	التوافق النفسي	الصحة النفسية

المقياس	البعد	معامل الارتباط
	التوافق الاجتماعي	**0.951

** دالة عند (0.01)

ويبين الجدول (3) معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس المنتهي إليه، وجميعها كانت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يدل على أن جميع عبارات المقاييس كانت صادقة وتقيس الهدف الذي وضعت من أجله.

2-4-3 ثبات أدوات الدراسة:

للتحقق من ثبات المقاييس تم إيجاد معامل ثبات ألفا كرونباخ لأبعادهما، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (4) قيم معاملات الثبات لأبعاد المقاييس

المقياس	البعد	معامل ألفا كرونباخ
التفكير الإيجابي	التفاؤل والتوقع الإيجابي	0.871
	تقبل الاختلاف مع الآخر	0.763
	الرضا الشخصي	0.894
	حب التعلم والتفتح المعرفي	0.821
	تحمل المسؤولية الشخصية	0.836
الصحة النفسية	التفكير الإيجابي ككل	0.958
	التوافق النفسي	0.892
	التوافق الاجتماعي	0.833
	الصحة النفسية ككل	0.925

يبين الجدول (4) قيم معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد المقاييس، وهي قيم مرتفعة، مما يطمئن إلى أن المقاييس يتمتعان بقدر مرتفع من الثبات.

3-5-5 الوزن المعياري للإجابات

تم استخدام التدرج التالي للدلالة على متوسطات استجابات أفراد العينة على مستوى التفكير الإيجابي والصحة النفسية:

جدول (5) المتوسطات الحسابية لمستوى التفكير الإيجابي

المستوى	المتوسط الحسابي
منخفض جداً	1.80 - 1.00
منخفض	2.60 - 1.81
متوسط	3.40 - 2.61
مرتفع	4.20 - 3.41
مرتفع جداً	5.00 - 4.21

جدول (6) المتوسطات الحسابية لمستوى الصحة النفسية

المستوى	المتوسط الحسابي
مرتفع	0.67 فما فوق
متوسط	من 0.34 إلى أقل من 0.67
منخفض	أقل من 0.34

4. نتائج الدراسة ومناقشتها.

4-1-4 نتائج الإجابة عن السؤال الأول: "ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات العينة حول مستوى التفكير الإيجابي

لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (7)، وهي كما يلي:

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات العينة حول مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
1	مرتفع	0.464	4.13	حب التعلم والتفتح المعرفي
2	مرتفع	0.709	3.98	تحمل المسؤولية الشخصية
3	مرتفع	0.557	3.96	التفاؤل والتوقع الإيجابي
4	مرتفع	0.651	3.77	الرضا الشخصي
5	مرتفع	0.518	3.76	تقبل الاختلاف مع الآخر
	مرتفع	0.491	3.92	التفكير الإيجابي ككل

ويبين الجدول (7) حصول طالبات كلية التربية في جامعة حائل على مستويات مرتفعة في جميع أبعاد التفكير الإيجابي، كان أعلاها بعد "حب التعلم والتفتح المعرفي" بمتوسط حسابي قيمته (4.13)، تلاه بعد ذلك "تحمل المسؤولية الشخصية" بمتوسط حسابي قيمته (3.98)، تلاه بعد "التفاؤل والتوقع الإيجابي" بمتوسط حسابي قيمته (3.96)، تلاه بعد "الرضا الشخصي" بمتوسط حسابي قيمته (3.77)، تلاه بعد "تقبل الاختلاف مع الآخر" بمتوسط حسابي قيمته (3.76)، كما يبين الجدول حصول إجمالي الأبعاد على متوسط حسابي قيمته (3.92) وهذا مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي في جميع الأبعاد المدروسة، تمثل هذه النتائج إشارة إلى وجود توجهات إيجابية لدى أفراد العينة من طالبات كلية التربية في جامعة حائل.

وقد أتضح وفقاً للتحليل الإحصائي، أن أعلى بُعد في التفكير الإيجابي لدى الطالبات هو "حب التعلم والتفتح المعرفي"، يشير ذلك إلى أن الطالبات يظهرن رغبة في توسيع المعرفة وفهم المزيد من المواضيع، ثم يأتي بُعد "تحمل المسؤولية الشخصية"، مما يشير إلى أن الطالبات يظهرن استعداداً لتحمل المسؤولية عن أفعالهن وقراراتهن، وهذا يعكس نضجهن وقدرتهن على اتخاذ القرارات الصحيحة وتحقيق الأهداف الشخصية، ثم يأتي بُعد "التفاؤل والتوقع الإيجابي"، وهذا يشير إلى أن الطالبات لديهن ميل تجاه النظر إلى الحياة بإيجابية ورؤية الأمور من الجانب الإيجابي، مما يمكن أن يؤثر إيجابياً على تجاربهن ونجاحهن، ثم يأتي بُعد "الرضا الشخصي"، يعكس هذا البعد مستوى الرضا التي تشعر به الطالبات تجاه أنفسهن وحياتهن بشكل عام، وهو جانب مهم في تحقيق السعادة النفسية والاستقرار العاطفي، وأخيراً، يأتي آخر بُعد "تقبل الاختلاف مع الآخر"، يُشير هذا إلى مرونة وقدرة الطالبات على التعامل بإيجابية واحترام مع وجهات نظر وآراء الآخرين، والتعايش مع التنوع والاختلاف في المجتمع، إن هذه النتائج تعكس تحصيلاً وثقافة إيجابية لدى الطالبات في جامعة حائل، ويمكن أن تساهم في تعزيز تطورهن الشخصي والأكاديمي ونجاحهن في مختلف مجالات حياتهن.

وفيما يلي عرضاً تفصيلياً حول مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل على عبارات كل بعد

من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي:

1-1-4-التفاؤل والتوقع الإيجابي: وللتعرف على مستوى التفاؤل والتوقع الإيجابي لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات العينة حول الفقرات المتعلقة بهذا البعد، والنتائج كما يوضحها الجدول 8:

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات العينة حول مستوى التفاؤل والتوقع الإيجابي لدى طالبات كلية التربية

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبرة	الرقم
1	مرتفع جداً	0.758	4.66	أفكر في تغيير حياتي للأفضل.	9
2	مرتفع جداً	0.727	4.60	سأبذل الجهد لأجعل مستقبلي أفضل.	2
3	مرتفع جداً	0.793	4.50	أعتقد بأنني سأحقق أحلامي في المستقبل.	5
4	مرتفع جداً	0.999	4.33	حياتي تسير من سيء إلى أسوأ.	6
5	مرتفع جداً	0.794	4.30	أتوقع النجاح في أي عمل أقوم به.	7
6	مرتفع	0.851	3.92	أفكاري إيجابية وتميل إلى المرح والبهجة.	1
7	مرتفع	1.136	3.69	أعتقد أنني سيئ الحظ.	3
8	متوسط	1.221	3.35	أفكاري مزعجة وغريبة.	8

وبين الجدول (10) أن المتوسطات الحسابية لمستويات أفراد العينة على العبارات المتعلقة بمستوى الرضا الشخصي تراوحت قيمها بين (1.66 – 4.31)، حيث حصلت العبارة رقم (16) والتي تنص على: "أنا مدرك لقدراتي بشكل جيد" على أعلى متوسط حسابي وقيمتها (4.31) ومستوى مرتفع جداً، في حين حصلت العبارة رقم (20) والتي تنص على: "مقارنة مع زملائي أنا لست راضي عن نفسي" على أقل متوسط حسابي وقيمتها (1.66) ومستوى منخفض جداً، كما بين الجدول حصول إجمالي العبارات على متوسط حسابي قيمته (3.77) ومستوى مرتفع، وهذا يدل على أن الرضا الشخصي لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل كان بمستوى مرتفع.

4-1-4-4 حب التعلم والتفتح المعرفي: وللتعرف على مستوى حب التعلم والتفتح المعرفي لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات العينة حول الفقرات المتعلقة بهذا البعد، وكانت النتائج كما في الجدول 11:

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
23	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.	4.55	0.779	مرتفع جداً	1
27	أنجزت وسأواصل لإنجاز الكثير.	4.42	0.949	مرتفع جداً	2
26	أتعلم من تجاربي وخبراتي السابقة.	4.40	0.871	مرتفع جداً	3
28	نجاحي مرتبط بالجد والاجتهاد.	4.37	0.928	مرتفع جداً	4
24	أسعى للتعرف على نقاط ضعفي لكي أتجنبها.	4.11	1.087	مرتفع	5
25	أشعر بالملل من الدراسة ويمكنني تغيير الحال.	2.92	1.311	متوسط	6
	المتوسط العام	4.13	0.646	مرتفع	

وبين الجدول (11) أن المتوسطات الحسابية لمستويات أفراد العينة على العبارات المتعلقة بمستوى حب التعلم والتفتح المعرفي تراوحت قيمها بين (2.92 – 4.55)، حيث حصلت العبارة رقم (23) والتي تنص على: "إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة" على أعلى متوسط حسابي وقيمتها (4.55) ومستوى مرتفع جداً، في حين حصلت العبارة رقم (25) والتي تنص على: "أشعر بالملل من الدراسة ويمكنني تغيير الحال" على أقل متوسط حسابي وقيمتها (2.92) ومستوى متوسط، كما بين الجدول حصول إجمالي العبارات على متوسط حسابي قيمته (3.77) ومستوى مرتفع، وهذا يدل على أن حب التعلم والتفتح المعرفي لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل كان بمستوى مرتفع.

5-1-4-4 تحمل المسؤولية الشخصية: وللتعرف على مستوى تحمل المسؤولية الشخصية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات العينة حول الفقرات المتعلقة بهذا البعد، والنتائج كما بينها الجدول 12:

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
29	قدرتي على تحمل المسؤولية تجعل حياتي أفضل.	4.45	0.881	مرتفع جداً	1
31	أنا شخص يعتمد عليه.	4.44	0.828	مرتفع جداً	2
35	أتحمل مسؤولية أي قرار أتخذه.	4.35	0.928	مرتفع جداً	3
30	توجد لدي أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.	4.32	0.903	مرتفع جداً	4
34	أنا شخص متردد وغير جدير بالثقة.	3.92	1.192	مرتفع	5
32	أتجنب تحمل المسؤولية.	3.45	1.300	مرتفع	6
33	أفقد صبري بسهولة.	2.98	1.285	متوسط	7
	المتوسط العام	3.98	0.709	مرتفع	

وبين الجدول (12) أن المتوسطات الحسابية لمستويات أفراد العينة على العبارات المتعلقة بمستوى تحمل المسؤولية الشخصية تراوحت قيمها بين (2.98 – 4.45)، حيث حصلت العبارة رقم (29) والتي تنص على: "قدرتي على تحمل المسؤولية تجعل حياتي أفضل" على أعلى متوسط حسابي وقيمتها (4.45) ومستوى مرتفع جداً، في حين حصلت العبارة رقم (33) والتي تنص على: "أفقد صبري بسهولة" على أقل متوسط حسابي وقيمتها (2.98) ومستوى متوسط، كما بين الجدول حصول إجمالي العبارات على متوسط

حسابي قيمته (3.98) ومستوى مرتفع، وهذا يدل على أن تحمل المسؤولية الشخصية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل كان بمستوى مرتفع.

4-1-6 مناقشة نتائج السؤال الأول:

تشير النتائج إلى أن مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل جاءت بدرجة مرتفعة، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (العبيدي، 2013) ودراسة (صاحب، 2016) ودراسة (الطيب، 2017) ودراسة (الوعيل، 2021)، ودراسة (العززي، 2023) التي أوضحت أن درجة التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة مرتفعة، ودراسة (Anthony, 2002) تشير إلى حصول الإناث على درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي مقارنة بالذكور.

وترى الباحثة أن سبب ارتفاع نمط التفكير الإيجابي قد يعزى إلى عيش الطالبات تجارب جديدة ومتنوعة في المرحلة الجامعية، تشمل على شعورهن بالاستقلال الذاتي والحرية، وتولي مسؤولية إدارة الوقت، فعندما يشعرن بالاستقلالية، يكن قادرات على اتخاذ القرار وتحقيق أهدافهن بثقة وتفاؤل، وعندما يتمكن من تحقيق أهدافهن، فإنهن يعززن التفكير الإيجابي لديهن، ويصبحن أكثر استعداداً لمواجهة التحديات، وهذا ما توضحه الوعيل (2021) حين ذكرت أن الاستقلال الذاتي لدى طالبات المرحلة الجامعية ينعكس على شعورهن بالرضا، ويحقق النجاح.

وقد تعزى نتيجة الدراسة الحالية أيضاً إلى توفير الجامعة لدعم إرشادي أكاديمي/ نفسي، مما يعزز ثقتهم في قدراتهم ويساهم في تعزيز التفكير الإيجابي، وهذا ما أكدته العبري (2023) في دراسته بأهمية زيادة الاهتمام بدراسات الصحة النفسية لاسيما لطلبة المراحل الجامعية لما سينعكس على أدائهم، وأكد روثينج Ruthing (2009) بأن الدعم والتفاؤل لطلبة الكلية ينبا بضغوط وكأية أقل، حيث أن الطلبة في هذه المرحلة يجدون أنفسهم مضطرين للتعامل مع ضغوط الدراسة، والمسؤوليات الأكاديمية، وتوازن الحياة الاجتماعية، ومتطلبات الحياة الشخصية؛ لذا الاهتمام بالدعم والإرشاد يعد عنصراً أساسياً لتحقيق النجاح الشخصي والأكاديمي.

ويمكن تفسير ارتفاع مستوى عبارة "أفكر في تغيير حياتي للأفضل" على بقية العبارات في البعد الأول والمتمثل بالتفاؤل والتوقع الإيجابي لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل، على أن الطالبات في المرحلة الجامعية لديهن مستوى عالٍ من الوعي الذاتي والتفكير وعلى استعداد لتحقيق تغييرات إيجابية في حياتهن والسعي نحو التطور والتحسين، ومن ناحية أخرى، كانت عبارة "أنا حذر بشأن المستقبل" حصلت على أقل مستوى، فقد يشير ذلك إلى أن الفرد بمرحلة الجامعة يكون مقبلاً على الانتقال من الحياة الأكاديمية إلى الحياة المهنية، وهذا يمكن أن يثير العديد من الأسئلة بشأن المستقبل والاستقلالية وتحقيق النجاح.

أما في بعد تقبل الاختلاف مع الآخر، ارتفعت مستوى عبارة "أعامل الناس بالطريقة التي أتمنى أن يعاملوني" وقد يعزى ذلك إلى أن الطالبات في جامعة حائل يتمتعن بقدر عالٍ من التسامح والقدرة على معاملة الآخرين بالاحترام واللطف وفقاً لتوقعاتهن الشخصية، ومن ناحية أخرى، كانت عبارة "أنسامح حتى مع من يخطئون بحقي" حصلت على أقل مستوى، فقد يشير ذلك إلى وجود بعض التحفظ أو الصعوبة في التسامح مع الآخرين الذين يرتكبون أخطاءً بحقهن، يمكن أن يكون هذا أمراً طبيعياً ويتطلب بعض التعلم والتطوير الشخصي.

وحصول العبارة "أنا مدرك لقدراتي بشكل جيد" على أعلى مستوى في بُعد الرضا الشخصي، فهذا يشير إلى أن الطالبات في جامعة حائل لديهن وعي جيد بقدراتهن ومهاراتهن الشخصية ويشعرن بالثقة في قدراتهن، ومن ناحية أخرى حصول العبارة "مقارنة مع زملائي أنا لست راضي عن نفسي" على مستوى منخفض، قد يشير إلى أن الطالبات مهتمات بتحسين الذاتي والنمو الشخصي، وأن يكون عدم الرضا عن النفس دافعاً للعمل بجد وتحقيق تحسينات في الأداء الأكاديمي والشخصي.

وفي بعد حب التعلم والتفتح المعرفي حصلت العبارة "إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة" على أعلى مستوى، وهذا يشير إلى أن الطالبات في الجامعة يتمتعن بمستوى عالٍ من التفاؤل والإيجابية تجاه التحديات وال فشل. يظهر هذا التقييم أنهن يعتبرن الفشل جزءاً من العملية التعليمية والنمو الشخصي، وأنه يمكنهن التعامل مع الفشل بشكل بناء والاستفادة منه لتحقيق النجاح في المحاولات القادمة.

وفي بعد تحمل المسؤولية الشخصية حصلت العبارة "قدرتي على تحمل المسؤولية تجعل حياتي أفضل" وتشير النتيجة إلى أن الطالبات في جامعة حائل يشعرن بالثقة في قدرتهن على تحمل المسؤولية ويرون أنها تساهم في تحسين جودة حياتهن، فقدرتهن تحمل المسؤولية تعني الاستعداد لتحمل الالتزامات والواجبات بشكل فعال، سواء في الأعمال الأكاديمية أو الحياة الشخصية، تعتبر قدرة تحمل المسؤولية صفة هامة يمكن أن تؤثر إيجابياً في تحسين الصحة النفسية، حيث يمكن للفرد أن يتعامل بفاعلية مع التحديات ويتولى المسؤولية عن أفعاله وقراراته.

ويمكن القول إن التفكير الإيجابي ذو أهمية كبيرة لدى طلبة الجامعة من أجل تعزيز الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية، بالإضافة لمساعدتهم بشكل إيجابي على تحقيق أهدافهم الأكاديمية والنجاح الشخصي والتعامل مع الضغوط والتحديات كفرص للتعلم والنمو، وهذا ما أكدته دراسة النجار والطلاع (2015) على دور التفكير الإيجابي في مساعدة الأفراد.

2-4- نتائج الإجابة عن السؤال الثاني: "ما مستوى الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات العينة حول مستوى الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات العينة حول مستوى الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
1	مرتفع	0.240	0.84	التوافق النفسي
2	مرتفع	0.209	0.79	التوافق الاجتماعي
	مرتفع	0.200	0.82	الصحة النفسية ككل

ويبين الجدول (13) حصول طالبات كلية التربية في جامعة حائل على مستويات مرتفعة في بعدي الصحة النفسية، كان أعلاهما بعد "التوافق النفسي" بمتوسط حسابي قيمته (0.84)، تلاه بعد "التوافق الاجتماعي" بمتوسط حسابي قيمته (0.79)، كما يبين الجدول حصول إجمالي الأبعاد على متوسط حسابي قيمته (0.82) ومستوى مرتفع، وهذا يدل على أن الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل كانت بمستوى مرتفع.

وفيما يلي عرضاً تفصيلياً حول مستوى الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل:

1-2-4- التوافق النفسي: وللتعرف على مستوى التوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات العينة حول الفقرات المتعلقة بهذا البعد، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات العينة حول مستوى التوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
7	أراجع نفسي لأجعل منها شخصية متكاملة.	0.90	0.299	مرتفع	1
12	أنا متفائل وأشعر بالقناعة.	0.87	0.314	مرتفع	2
1	أشعر بالأمن والاطمئنان.	0.86	0.346	مرتفع	3
3	يسهل علي التكيف مع متطلبات الحياة الواقعية.	0.85	0.356	مرتفع	4
2	أنا متزن في اتخاذ القرارات.	0.84	0.366	مرتفع	5
9	أنا هادئ ومتزن.	0.83	0.375	مرتفع	6
14	أحل مشكلاتي بطريقة جيدة.	0.82	0.348	مرتفع	7
5	أسيطر على انفعالاتي.	0.74	0.438	مرتفع	8
	المتوسط العام	0.84	0.240	مرتفع	

ويبين الجدول (14) أن المتوسطات الحسابية لمستويات أفراد العينة على العبارات المتعلقة بمستوى التوافق النفسي تراوحت قيمها بين (0.74 - 0.90) وجميعها بمستويات مرتفعة، حيث حصلت العبارة رقم (7) والتي تنص على: "أراجع نفسي لأجعل منها شخصية متكاملة" على أعلى متوسط حسابي وقيمته (0.90)، في حين حصلت العبارة رقم (5) والتي تنص على: "أسيطر على انفعالاتي" على أقل متوسط حسابي وقيمته (0.74)، كما يبين الجدول حصول إجمالي العبارات على متوسط حسابي قيمته (0.84) ومستوى مرتفع، وهذا يدل على أن التوافق النفسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل كان بمستوى مرتفع.

2-2-4- التوافق الاجتماعي: وللتعرف على مستوى التوافق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات العينة حول الفقرات المتعلقة بهذا البعد، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول الآتي:

جدول (15) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات العينة حول مستوى التوافق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
15	أتجنب العنف في تعاملي مع المحيطين بي.	0.94	0.237	مرتفع	1
6	أنا داعم للتغيير نحو الأفضل وأساعد الراغبين.	0.93	0.255	مرتفع	2
11	أتسامح وأفهم الآخرين.	0.88	0.324	مرتفع	3
4	أواصل بشكل جيد مع الآخرين.	0.84	0.366	مرتفع	4
8	أشعر بالانتماء للمجتمع الذي أعيش فيه.	0.74	0.438	مرتفع	5
10	أثق بالمجتمع والناس الذين أتعامل معهم.	0.66	0.457	متوسط	6
13	أنا متفاني في الاهتمام بالآخرين ومستعد للتضحية من أجلهم.	0.52	0.501	متوسط	7
	المتوسط العام	0.79	0.209	مرتفع	

ويبين الجدول (15) أن المتوسطات الحسابية لمستويات أفراد العينة على العبارات المتعلقة بمستوى التوافق الاجتماعي تراوحت قيمها بين (0.52 – 0.94)، حيث حصلت العبارة رقم (15) والتي تنص على: "أتجنب العنف في تعاملي مع المحيطين بي" على أعلى متوسط حسابي وقيمه (0.94) ومستوى مرتفع. في حين حصلت العبارة رقم (13) والتي تنص على: "أنا متفاني في الاهتمام بالآخرين ومستعد للتضحية من أجلهم" على أقل متوسط حسابي وقيمه (0.52) ومستوى متوسط، كما يبين الجدول حصول إجمالي الفقرات على متوسط حسابي قيمته (0.84) ومستوى مرتفع، وهذا يدل على أن التوافق الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل كان بمستوى مرتفع.

ويمكن تفسير نتيجة حصول طالبات كلية التربية في جامعة حائل على مستويات مرتفعة في بعدي الصحة النفسية، على أن الفرد في هذه المرحلة يسعى للاهتمام بصحته النفسية واكتساب صحة نفسية جيدة، وقد أتفقت هذه النتيجة مع دراسة عبد الهادي وحسن (2015)، ودراسة (قمر، 2016)، ودراسة حيدر (2017) والتي أظهرت أن مستوى الصحة النفسية الجيدة بين طلبة الجامعة جاءت بدرجة مرتفعة، كما أكد الطيب (2017) أن التفاعل بين الطلاب والتوافق مع الذات يلعب دورًا هامًا في بناء صحة نفسية جيدة. وتختلف مع نتيجة (شهباز وسعاد، 2024) التي أظهرت نتائجها أن مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة منخفض.

وفي البعد الأول المتمثل بالتوافق النفسي، يمكن تفسير حصول عبارة "أراجع نفسي لأجعل منها شخصية متكاملة" على أعلى مستوى، أن الطالبات في جامعة حائل يولين اهتمامًا كبيرًا بتطوير أنفسهن والرغبة في تحسين الذات وتطوير المهارات اللازمة لتحقيق النجاح في مختلف جوانب الحياة، بالإضافة لاستعداد الطالبات لمراجعة سلوكهن وأفكارهن، واتخاذ الإجراءات اللازمة للتحسين والنمو، أما في البعد الثاني المتمثل بالتوافق الاجتماعي فقد حصلت العبارة "أتجنب العنف في تعاملي مع المحيطين" على أعلى مستوى يشير إلى مهارات قوية في التعامل مع الآخرين والحفاظ على علاقات صحية.

وترى الباحثة أن سبب هذه النتيجة قد تعزى إلى الوعي بأهمية الصحة النفسية، فعندما تكن الطالبات على علم بأهمية الصحة النفسية، تكن أكثر استعدادًا لاتخاذ الإجراءات اللازمة للحفاظ على صحتهن النفسية.

3-4- نتائج الإجابة عن السؤال الثالث: "هل هناك علاقة بين التفكير الإيجابي، وأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون؛ للتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل، وكانت النتيجة كما يبين الجدول التالي:

جدول (16) يبين قيم معامل ارتباط بيرسون للتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل

الصحة النفسية		الارتباط والدلالة		التفكير الإيجابي
الصحة النفسية ككل	التوافق الاجتماعي	التوافق النفسي	معامل الارتباط	التفاؤل والتوقع الإيجابي
0.651	0.474	0.658	معامل الارتباط	تقبل الاختلاف مع الآخر
0.000	0.000	0.000	مستوى الدلالة	
0.276	0.173	0.300	معامل الارتباط	

الصحة النفسية		الارتباط والدلالة		التفكير الإيجابي
الصحة النفسية ككل	التوافق الاجتماعي	التوافق النفسي	مستوى الدلالة	
0.000	0.014	0.000	مستوى الدلالة	
0.688	0.442	0.740	معامل الارتباط	الرضا الشخصي
0.000	0.000	0.000	مستوى الدلالة	
0.479	0.308	0.514	معامل الارتباط	حب التعلم والتفتح المعرفي
0.000	0.000	0.000	مستوى الدلالة	
0.616	0.415	0.648	معامل الارتباط	حمل المسؤولية الشخصية
0.000	0.000	0.000	مستوى الدلالة	
0.708	0.476	0.745	معامل الارتباط	التفكير الإيجابي ككل
0.000	0.000	0.000	مستوى الدلالة	

يتضح من الجدول (16) أن جميع قيم معاملات الارتباط كانت موجبة ودالة إحصائياً، ومستويات الدلالة كانت أقل من (0.05)، وهذا يعني وجود علاقة ارتباط طردية بين التفكير الإيجابي، وأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات التربية في جامعة حائل. وهذا يدل على أنه كلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل كلما ارتفع مستوى الصحة النفسية لديهن، والعكس صحيح.

يمكن تفسير النتيجة أن الطالبات عندما يملن إلى التفكير بشكل إيجابي، سينظرن إلى الأمور من منظور مفعم بالتفاؤل وسيكن أكثر مرونة في التعامل مع التحديات، وبناء علاقات صحية مع الآخرين، بالتالي يعزز لديهن الشعور بالرضا والسعادة والرفاهية النفسية، وهذا التفسير يتفق مع البناء المعرفي والدراسات السابقة، فقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (الشريف، 2021) حيث أكدت الدراسات على أن الإناث ذوات التفكير الإيجابي يظهر أنهن يتمتعن بصحة نفسية أفضل بشكل عام، وأكدت دراسة (السليبي، 2014). وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصحة النفسية وأبعاد التفكير الإيجابي، أكدت دراسة (عبد اللاه، 2017) ودراسة محمد، (2020) بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والتفكير الإيجابي.

لذا، التشجيع على التفكير الإيجابي يعتبر جزءاً أساسياً في الاهتمام بالصحة النفسية وتحقيق الرفاهية العامة.

4-4- خلاصة بأهم النتائج:

- يوجد مستوى مرتفع للتفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة من طالبات كلية التربية في جامعة حائل.
- يوجد مستوى مرتفع للصحة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة من طالبات كلية التربية في جامعة حائل.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية أي أن كلما ارتفع مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل كلما ارتفع مستوى الصحة النفسية لديهن، والعكس صحيح.

توصيات الدراسة ومقترحاتها

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة وتقدم ما يلي:
- 1. تفعيل دور الإرشاد لتنمية مهارات التفكير الإيجابي اتجاه التحديات لدى الطلبة، مثل تحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية، والتركيز على الإيجابيات، والتفكير بشكل مرن، والتحفيز على التعلم من الفشل.
- 2. إدماج مفاهيم التفكير الإيجابي في جميع المناهج المختلفة، وفقاً للمرحلة الدراسية ونوع المادة؛ وذلك لتعزيز التحصيل الأكاديمي وتعزيز الصحة النفسية.
- 3. تنظيم نشاطات علمية تشجع الطلبة على تطبيق مفاهيم التفكير الإيجابي في سياقات واقعية وتبني مواقف إيجابية تجاه التحديات والصعاب وتعزيز الاستعداد للتعامل مع النجاح والفشل بشكل صحيح.
- 4. أن يكون للمرشدين الأكاديميين والأساتذة دور هام في توجيه ومساعدة الطلاب في عملية الدعم الفردي والإرشاد الهادف.
- 5. تصميم برامج تهدف إلى زيادة الوعي بمختلف أبعاد الصحة النفسية.
- 6. إقامة مؤتمرات تستقطب مجموعة من ذوي التفكير الإيجابي وأثره على حياتهم.
- 7. لتحقيق نتائج أكبر في تنفيذ برامج التنمية الشخصية؛ يجب الاستعانة بمتخصصين في الصحة النفسية عند إعداد البرامج.
- 8. كما تقترح الباحثة إجراء دراسات تكميلية في الموضوع وعلى النحو الآتي:
- دراسة أثر التفكير الإيجابي في التحصيل الأكاديمي للطلبة المتفوقين والعاديين.

- دراسة العوامل المحتملة التي تؤثر على مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة.
- إجراء دراسات أكثر تفصيلاً لتحديد العوامل التي تؤثر على التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حائل.

قائمة المراجع.

أولاً- المراجع بالعربية:

- إبراهيم، انتصار إبراهيم شعبان (2023). استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي في خفض قلق التعلم الإلكتروني لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد المدمجين بمحافظة الإسكندرية. مجلة الطفولة والتربية، ع53، 345-398.
- إبراهيم، عبد الستار (2008). عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي. دار الكتاب للطباعة والنشر.
- إبراهيم، علا عبد الباقي (2014). الصحة النفسية وتنمية الإنسان، 1، القاهرة: عالم الكتب.
- أبو إسحاق، سامي أبو نجيلة، سفيان (1997). محاضرات في الصحة النفسية، فلسطين: الجامعة الإسلامية.
- أبو العمير، ابتسام أحمد، والطهراوي، جميل حسن عطية (2009). مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظة غزة وعلاقته بمستوى أدائهم (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية (غزة)، غزة
- إسماعيل، ازاد علي (2014). الدين والصحة النفسية، المعهد العالمي للفكر الإسلامي.
- آل محياء، سميرة سعيد علي (2020). أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التفكير الإيجابي لدى التلميذات ذوات صعوبات التعلم. (رسالة ماجستير). جامعة نجران.
- البدوي، زينب ودبار، حنان (2023). مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة (دراسة ميدانية من طلبة جامعة الوادي). مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، ع1، 9-21.
- بدير، كريمان (2014). التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم "رؤى نفسية تربوية معاصرة". القاهرة: عالم الكتب.
- بوراس، حورية، وجرادي، حفصة (2016). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالصحة النفسية: لدى عينة من تلاميذ البكالوريا بمدينة الأغواط. مجلة الدراسات التربوية، ع42، 90 - 103.
- بوكايس، أمال (2018). أساليب التفكير وعلاقتها بالصحة النفسية. (رسالة دكتوراة غير منشورة)، جامعة الجزائر.
- التوبية، فدوى بنت سعيد بن سالم، الظفري، سعيد بن سليمان، وأبو شندي، يوسف عبدالقادر (2023). التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلبة الصف العاشر والحادي عشر في محافظة الداخلية بسلطنة عمان (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة السلطان قابوس، مسقط.
- جاسم، محمد محمد (2004). الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية الأزراطية، الإسكندرية.
- الجبوري، علي محمود، كريم فخري (2013). الصحة النفسية علما تطبيقيا، ط2، دار الرضوان: الأردن
- حجازي، مصطفى، (2004). الصحة النفسية: منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة. ط2، المركز الثقافي العربي: المغرب وبيروت.
- الحربي، سطاتم مصلىح علي (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمركز كتيفة بمنطقة حائل. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ع19، 225-254.
- حيدر، ريم عطية. (2017). مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية - الجامعة الأردنية: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة التربية، ع3، 99 - 115.
- خليفي، نادية. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. ع8، 39-67.
- الخواجة، عبد الفتاح (2010). مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط1، دار البداية ناشرون وموزعون: الأردن.
- الدليمي، ناهدة عبد زيد، عبود، حيدر محمود، وعلى، ماجدة عباس محمد. (2013). مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصيلة المعرفية بالكرة الطائرة. مجلة العلوم الانسانية، ع18، 241 - 254.
- دندي، إيمان رافع. (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية. (أطروحة دكتوراة غير منشورة). جامعة دمشق. سوريا.
- ربوح، ميادة (2017). علاقة التفكير الإيجابي بمهارات التواصل لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مرياح ورقلة.
- زهران، حامد عبد السلام (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط1، عالم الكتاب للنشر والتوزيع.

- الزهراني، هدى طاحسي علي، والشرفي، محمد أحمد حسن. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الباحة. مجلة كلية التربية بالمنصورة، ع111، ج4، 2234 - 2289.
- زينب، حيدر ذياب وعبد الكريم، عيد الكبيسي. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعده الشخصية الانبساطية والانطوائية لدى طلبة الدراسات العليا. مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، ع1، 235-628.
- سفيان، نبيل صالح. (2018). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي الحديثة وما بعد الحداثة. ط1، دار جمال العلمية للنشر والتوزيع.
- السليتي، فراس محمود (2006). التفكير الناقد والإبداعي (استراتيجية التعليم التعاوني في تدريس المطالعة والنصوص)، دار الكتاب الجامعي.
- سمكري، أزهار ياسين. (2021). التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا وعلاقته بفاعليات الأنا في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والاجتماعية لدى عينة من الأفراد في المجتمع السعودي. المجلة التربوية، ج91، 4655 - 4690.
- شحاته، محمد ربيع (2007). أصول الصحة النفسية. دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- الشريف، الشيماء قطب (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتأکید الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الأزهر. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، ع21، 13-34.
- شهبيناز، سعاد وهاد، سعداوي. (2024). واقع الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية بجامعة بلحاج بوشعيب- عين تموشنت، (الجزائر). مجلة العلوم التربوية، 1(5)، 637-660.
- صاحب، وجدان عناد (2016). اللياقة العقلية وعلاقتها بالمعالجة المعرفية والتفكير الإيجابي لدى طالبات قسم رياض الأطفال، (أطروحة دكتوراه منشورة)، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.
- الطيب، محمد نور أحمد (2017). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة الجوف. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع89، 437-456.
- عبد الرحمن، حنان أحمد. (2015). التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. مجلة التربية، ع166، ج2، 72-143.
- عبد الستار، أحلام (2011). فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- عبد اللاد، دعاء إبراهيم (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بكل من الكمالية والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- عبد الهادي، أروى العوض، وحسن، محمد عثمان (2015). التفاؤل وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب علم النفس بجامعة النيلين كلية الآداب، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النيلين: الخرطوم.
- العبري، هلال بن سالم بن سليمان. (2023). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج7، ع1، 20 - 42.
- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل (2013). التفكير الإيجابي- السلبى وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد. المجلة العربية لتطوير التفوق، جامعة العلوم والتكنولوجيا. ع4، ج7، 124-149.
- عصفور، إيمان حسنين محمد. (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع42، ج3، 11 - 63.
- علام، هناء محمد وربيعة، محمود نوفل وشرين، جلال محفوظ وإيمان، عبده المستكاوي (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بإدارة الضغوط الحياتية لدى عينة من ربات الأسر. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، ع21، 205-238.
- علي، صبره محمد وأشرف عبد الغني (2004). الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- العمري، مرزوق أحمد (2012). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث (رسالة ماجستير). كلية التربية جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- العزيزي، فاطمة مفضي ملاهده، والمري، سلوى بنت فهاد حماد. (2023). مستوى الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفارباطن. المجلة الدولية للعلوم التربوية والإنسانية المعاصرة، ع2، ج2، 132 - 154.
- غازي، نائل (2013). تنمية مهارات التفكير. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
- فؤاد، هبة فؤاد سيد. (2020). فاعلية برنامج مقترح في ضوء توجهات الاقتصاد الأخضر لتنمية الوعي البيئي والتفكير الإيجابي لدى الطلاب المعلمين بالشعب الأدبية بكلية التربية. مجلة كلية التربية في العلوم التربوية، ع1، ج44، 155 - 226.

- قمر، مجذوب أحمد محمد (2016). الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المغيرات لدى طلبة كلية مروي التقنية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ع 2، 161-183.
- اللباد، عبد الله المختار المبروك (2021). "الصحة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة القرطاس للعلوم الإنسانية والتطبيقية، ع 2، 1-21.
- محمد، منيرة محمد حمد (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية بالمملكة العربية السعودية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع 199، 71-94.
- مكاي، لمياء أحمد وسيف، رباب عبد المنعم (2019). مهارات التفكير الإيجابي للأمهات وأعراض الألكسيثيميا لأطفالهن الذاتويين – دراسة ارتباطية مقارنة. مجلة البحث العلمي. كلية الآداب. جامعة عين شمس. ع 20، 474-502.
- النجار، يحيى ؛ والطلاع، عبد الرؤوف (2015) التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة مجلة جامعة النجاح للأبحاث. جامعة النجاح الوطنية (2019)، 209-246.
- النعيمي، هادي صالح (2013). أثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية، العراق: أرباخ للطباعة.
- نورهان، وزينة وميساء، نصيبي منال (2023). الصحة النفسية لدى معلمي التعليم المتخصص، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، (رسالة ماجستير)، جامعة 8 ماي 1945 فالمة.
- النيل، عمرو نبيل وعبد الباسط، خضر وعادل، خضر (2020). ضغوط البيئة المدرسية وعلاقتها بمستوى الشعور بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب الصف الأول ثانوي. مجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ع 18، 133-158.
- الهيتي، موفق اسعد (2021). التوجيه والإرشاد والصحة النفسية للرياضيين، 1، دار الوثائق: بغداد.
- الوشلي، أمة الرازق محمد احمد (2003). الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة صنعاء، اليمن.
- الوعيل، أمل عمر (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نورة بالمملكة العربية السعودية. مجلة التربية، ع 189، 183-224.
- ياسين، بلاح وسليمان، جارالله (2022). أثر التفكير الإيجابي والتوجه نحو الحياة على قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج، ع 2، 993-1004.
- يوسف، محمود رامز (2020). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية. ع 108، 328-384.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Al-Husaini, S. A. (2021). The Effect of Teaching the Art of Decoration According to the Habits of the Mind on Developing Positive Thinking Skills and Achievement Among Sixth Grade Students in the State of Kuwait. *International Journal of Education, Learning and Development*, 9(1), 42-54.
- Amin, R., Hussain, ZN., Mahmood, S., Sadaf, A., Saleem, M., (2021). Mediating role of social self-efficacy in linking positive thinking to satisfaction with life among first year university students. *Foundation University Journal of Psychology*, 5, 1,108-116.
- Anthony, R. L. (2002). The positive and negative thinking. Retrieved from: Proquest – Sissertation Abstracts, No. AAC 9732846.
- Ellis, A. E., & Grieger, R. M. (1986). *Handbook of rational-emotive therapy*. Springer Publishing Co.
- Goodhart ,D.E (1999) "The effects of positive and negative thinking on performance In an achievement situation". *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 51 , No. 1, pp 117- 124.
- Jung, Y. (2012). Positive Thinking and Life Satisfactions Among Koreans Yonsi. *Medical Journal*. 483.
- Monteiro, A. (2004). The effectiveness of the school-based mental health program on academic achievement unpublished MA, Thesis. California State University. (Online at: WWW.Proquest. com
- Ruthing, C,et al,(2009).perceived Academic Control: Mediating the Effects of Optimism and Social Support on College Student Psychological Health, *Social Psychology of Education. An International Journal*,12(2), -249
- Seligman, Martin E Peterson, Christopher,; Vaillant, George E(1988): Managed care policies rely on inadequate ,*Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 55(1), Jul 1988, 23-27.
- Swinson, Ginny (2017). *Positive Thinking Knight- Ridder Production. Inc. England*.