

التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة الكويتيين والمصريين (دراسة عبر ثقافية مقارنة)

د. سعاد عبدالله البشر

أستاذ قسم علم النفس مشارك- كلية التربية الأساسية
الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

الملخص:

استهدفت الدراسة تعرف طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاده المختلفة والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في الكويت ومصر، والكشف عن الفروق في التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة والرفاهية النفسية التي تعود لكل من الثقافة والنوع، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالبا جامعا، من الجنسين من كل من دولتي الكويت ومصر. واستخدمت الدراسة مقياس التفكير الإيجابي من إعداد عبد الستار إبراهيم (٢٠١١)، ومقياس الرفاهية النفسية إعداد كارول ريف (١٩٨٩) Ryff وتعريب الباحثة. وقد كشفت النتائج:

- وجود علاقة ايجابية بين التفكير الإيجابي في غالبية أبعاده وبين الرفاهية النفسية. وتشابه طبيعة العلاقة الارتباطية للمقياس الكلي للتفكير الإيجابي في كل من العينة الكويتية، والمصرية.
- ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الكويتيين مقارنة بالطلبة المصريين. بينما يتقارب معدل الرفاهية النفسية بين الطلبة في الثقافتين.
- ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي بصورة جوهريّة لدى طلبة الجامعة الذكور الكويتيين، بينما تبين تقارب مستوى الطلبة الكويتيين من الجنسين في الرفاهية النفسية.
- تقارب مستويات التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة المصريين الذكور والإناث.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي - الرفاهية النفسية - الثقافة

Abstract:

The present study aimed to identify the nature of the relationship between positive thinking and its dimensions and psychological well-being among university students in Egypt & Kuwait. We try to detect the differences in a positive different dimensions of thinking and psychological variables, and psychological well-being, for each culture and The study sample consisted total of 350 university students, of both sexes of both Kuwait and Egypt Kuwaiti students were (115 students), and Egyptian students were (235), the study used both: a measure of positive thinking prepared by AbdulSattar Ibrahim (2011), and psychological well-being scale preparation Carol Ryff (1989) and the Arabization of the researcher. The results showed

- The existence of a positive relationship between positive thinking and most of its dimensions and psychological well-being and the similarity of the nature of the correlation of the overall measure of positive thinking in both the Kuwaiti sample, Egyptian, and the total sample.
- the high level of positive thinking particularly positive expectations dimensions, and a sense of satisfaction, and tolerance, and acceptance of nonconditional, among Kuwaiti students compared to the Egyptian students. While converging psychological well-being among students in the two cultures.
- the high level of positive substantially thinking among university students, male Kuwaitis and dimensions of tolerance, and emotional intelligence, and acceptance of nonconditional than females, while the convergence of Kuwaiti students level of both sex turned out in each of psychological well-being.
- convergence levels of positive thinking psychological well-being among university students Egyptians, male and female

key words : Positive thinking- psychological well-being - Culture.

المقدمة:

والتعميم والمقارنة والاستدلال والتحليل، ويأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية والنفسية حيث يساهم بحل المشكلات التي تواجه الفرد وعلى اكتساب المعرفة (بركات، ٢٠٠٦).

يعد التفكير عملية عقلية معرفية وجدانية راقية تنبئ وتؤسس على محصلة من العمليات كالأدراك والإحساس والإبداع وكذلك على العمليات العقلية الأخرى كالتذكر والتمييز

ويشير كابرارا وسيرفون (Caprara & Cervone, 2003) إلى أن أول مقومات التفكير الإيجابي هو الوعي بالإمكانات والقدرات والفرص التي يمتلكها الفرد، ويشكل الوعي نواة الاقتدار الانساني الذي يؤهله للتعامل مع متطلبات الحياة اليومية. ويشمل كذلك على قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى جوانب القوة في كل مشكلة تواجهه، وأيضاً في القدرات التي يمتلكها كالقدرات النفسية والمثابرة والقدرة على تحمل المشاق والتوافق النفسي والقدرة على التعلم والاستفادة من المواقف الضاغطة واكتشاف الفرص الإيجابية في المواقف كما يشمل عادات جديدة في حياة الفرد .

ويسهم أسلوب التفكير الإيجابي في التفسير المتفائل الذي يؤدي إلى التغلب على الصعاب خصوصاً في حالات المواقف الضاغطة معزراً بالثقة وبإمكانات التعويض، ويؤدي التفسير المتفائل إلى التخلي عن أهداف تشير إلى الدلائل التي تستسلم لليأس بل تحافظ على الواقعية المحاطة بالأمل كما ويؤدي أيضاً إلى حسن توجيه الذات (حجازي، ٢٠٠٦ : ٣٣٧)

ويعد التفكير الإيجابي وسيلة للارتقاء بمستوى الفرد والمجتمع وهدف تسعى المناهج الدراسية لتحقيقه من خلال الاهتمام بتدريب الطلاب على مهارات التفكير الفعال ليكون له مردود إيجابي على حياتهم على الصعيد العلمي والمجتمعي (مصطفى، ٢٠٠٤)

ومنذ مطلع التسعينيات بالقرن الماضي زاد اهتمام علماء النفس بدراسة القدرات الشخصية وتطويرها مثل التوافق والصحة والسلوك والتفكير الإيجابي ومواجهة الضغوط، وتحمل الصدمات، ودراسة ما يجعل حياة الافراد أكثر إنتاجاً وإشباعاً ورضاء، وهو ما أدى إلى نشأة علم نفس الصحة الذي اثبت من خلال العديد من الدراسات أن مكونات التفكير والمزاج الإيجابي أمران أساسيان لصحة الجسم، كما أدى تراكم نتائج أبحاث علمية وتجارب ميدانية عن السمات الايجابية مثل التفاؤل والأمل والرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية إلى نشأة علم النفس الإيجابي في مطلع القرن الحالى، والذي يركز في بحوثه على الخبرات والسمات النفسية والشخصية والمؤسسات الاجتماعية التي تجعل الحياة ممكنة وتستحق العيش إلى أقصى حد، واختص بدراسة الخبرات الانفعالية والمعرفية الايجابية في الماضى والحاضر والمستقبل والتفاؤل والسعادة والرضا والأمل والوفاء والشجاعة والإيثار والمسئولية والاعتدال. وتشكل الثقافة عنصراً أساسياً ضرورياً على صعيد النمو الشخصي والعاطفي والاجتماعي والمعرفي لدى الكائن الحي، غير أن اهتمام علماء النفس ببحث الأثر الثقافي لا يلقى ذات الاهتمام، ونظراً لأهمية العوامل الثقافية الاجتماعية في نشأة الفرد ونموه المعرفي وتكوين شخصيته، فقد أهتم بها جان بياجيه مبكراً، وجعلها واحدة من

المؤثرات الأربع على التكوين والنمو المعرفي للإنسان (نوردك، ٢٠٠٩) .

وفي إطار هذا الاهتمام بالثقافة وأثرها وتفاعلها مع النمو الشخصي والمعرفي والانفعالي والعاطفي نشأ علم النفس عبر الثقافي، وهو فرع من الفروع النظرية لعلم النفس، التي تهتم بدراسة أوجه الشبه والاختلاف بين الخصائص النفسية الشائعة في مجتمعات أو ثقافات مختلفة، كما يهتم بالدراسة المقارنة بين أكثر من مجتمع والثقافة بالنسبة لموضوع واحد. (طه، ٢٠٠٥)

وتأتى الدراسة الحالية تحت مظلة الدراسات عبر الثقافية لتقارن بين طلبة الجامعة في كل من الكويت ومصر في متغيرات التفكير الإيجابي بحثاً عن إمكانية تأثير المتغيرات الإيجابية في الشخصية بالمتغيرات الاجتماعية. مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

تحدد مشكلة الدراسة في مدى أهمية موضوع التفكير الإيجابي -وهو من المفاهيم الحديثة نسبياً - وما له من تأثيرات بالغة في صحة الفرد النفسية وتشكيل حياته، حيث أكد جاربر وسليجمان (Garber, & Seligman.,1980) أن التفكير الإيجابي هو بداية الطريق للنجاح والشعور بالسعادة، فإننا حينما نفكر إيجابياً فإننا في الواقع نبرمج عقولنا لنفكر إيجابياً، وهذا التفكير يؤدي إلى الأعمال الإيجابية في معظم شؤون حياتنا، إن الإنسان يستطيع أن يجعل داخله نظرة إيجابية إلى ذاته إن رغب في

السعادة، كما يستطيع أن يجعل داخله نظرة سلبية مما يؤثر على حياته.

ويضع التفكير الإيجابي صاحبه على طريق التقدم والنجاح بقدر ما يتمتع من مرونة وعدم الجمود، ومن خلال التفكير الإيجابي يكون الفرد على قدر من المسؤولية، واتخاذ القرار، والثقة بالنفس، وحسن القيادة، والأصالة والمرونة، والحيوية، كما أن الإيجابية تعد خاصية للشخصية المقبلة على الحياة القادرة على ضبط انفعالاتها بسهولة (إبراهيم، ٢٠١٢).

ويرتبط التفكير الإيجابي بالشعور بالرفاهية النفسية للفرد، وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة هارس وثيرسين (٢٠٠٣) عن وجود علاقة موجبة بين السعادة والرفاهية النفسية وبين التفكير الإيجابي والصحة النفسية (Harris & Thoresen,2003)

ولا شك أن المحيط الثقافي والاجتماعي له دور وأثر لا يمكن تجاهله في تكوين شخصية الفرد، وما يتمتع به من سمات، وهو ما دفع إلى قيام فرع نظري رئيس في علم النفس يعنى بالأثر الثقافي والمقارنة في المكونات السيكلوجية ومدى تأثيرها بالمحيط الثقافي للفرد (تروادك، ٢٠٠٩).

والثقافة الكويتية والمصرية يشتركان في العديد من الأمور كاللغة والدين والتواصل والتراث والمنطقة، وغيرها، إلا أنه في نفس الوقت يختلفان في كثير من المكونات، وكذلك الظروف الراهنة، فالمجتمع المصري الذي مر

ومن خلال مراجعة التراث السيكلوجي وجدنا دراسات عدة تناولت موضوع التفكير الإيجابي على طلبة الجامعة وقياس مدى تأثيره على حياتهم العملية والعلمية، ونظرا لما يتعرض له طلبة الجامعة من ضغوط دراسية ومادية وضغوط ناتجة عن الامتحانات ومدة التخرج والوضع الاقتصادي للطالب فأننا في دراستنا الراهنة سلطنا الضوء على تأثير التفكير الإيجابي في الحد من تلك الضغوط على مستوى الطالب العملي ومدى شعوره بالرفاهية النفسية، كما أننا لم نجد دراسات عبر ثقافية تقيس التفكير الإيجابي بين الثقافتين الكويتية والمصرية، وهذا ما نحن بصدد هذه الدراسة، وهو دراسة هذا المفهوم بأبعاده المختلفة بارتباطه مع الرفاهية النفسية ومقارنتها بين ثقافتين مختلفتين وهما الثقافة الكويتية والمصرية مع دراسة بعض الفروق الديمغرافية بين طلبة الجامعة من الجنسين.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

١. هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين درجات التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية وبين درجات الرفاهية النفسية لدى عينة البحث من الطلبة الجامعيين الكويتيين والمصريين؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات طلاب الجامعة الكويتيين و

خلال السنوات الأخيرة بتغيرات متلاحقة وكبيرة على مستوى الحراك الاجتماعي، وتعرض للعديد من الظروف الايجابية والسلبية وحالات عدم الاستقرار، أثرت في المقام الأول على جيل الشباب خاصة طلاب الجامعة، في الوقت الذي تتمتع فيه دولة الكويت بنوع من الاستقرار الاجتماعي والسياسي، في ظل وجود رؤية اقتصادية تجعل الكويت مركزا اقتصاديا، وظهور بعض التحديات المرتبطة بحالة المنطقة بصورة عامة والأوضاع الاقتصادية العالمية.

ولا شك أن تباين الظروف والوضع الاقتصادي والاجتماعي الحالي يمكن أن يسهم بدرجة ما في تباين مكونات كل من التفكير الإيجابي والمتغيرات الايجابية لدى الشباب في البلدين في الوقت الحالي.

وقد أشارت الدراسات السابقة عبر الثقافية التي قارنت بين البلدين إلى وجود اختلاف دال يعود لأثر الثقافة في بعض الحالات الانفعالية كالغضب والبهجة والحزن(الأنصاري، ٢٠٠١).

وكذلك وجود اختلافا دالا في أربع من العوامل الخمس الأساسية للشخصية (الأنصاري، وسليمان، ٢٠١٤). وهو ما يشير بصورة عامة إلى وجود أثر للثقافة على البناء النفسي لدى الشباب في كل من مصر والكويت، يعطى مريرا لبحث امتداد هذا التباين إلى المكونات الايجابية للشخصية المتمثلة في التفكير الإيجابي، والرفاهية النفسية.

تتبع أهمية الدراسة من أهمية مفهوم التفكير الإيجابي وهو أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي والذي ركز على الصحة النفسية للفرد، ويعتبر التفكير الإيجابي- بما يحمله من أبعاد إيجابية تجعل الفرد قادرا على مواجهة أحداث الحياة والتعامل بعقلانية معها- أساسا لعلم النفس الإيجابي وهما في بناء فردا فاعلا في مجتمعه وناجحا في الوصول إلى تحقيق أهدافه، متفائلا في الحياة ولديه سهولة في التعامل مع الآخرين دون مشاكل، وراضيا عن حياته وكل ذلك يؤدي إلى الصحة النفسية والخلو من الاضطرابات والمشكلات النفسية، وسوف نسلط الضوء في هذه الدراسة على مفهوم التفكير الإيجابي في الثقافتين الكويتية والمصرية لدى طلبة الجامعة وقياس الفروق بينهما لبعض العوامل الديموغرافية ومتغيرات إيجابية أخرى، حيث لا يخفي على الجميع ما مرت به المنطقة من تغيرات سياسية والذي أدى بدوره لعدم الاستقرار النفسي في البيئة العربية بشكل عام والبيئة المصرية على وجه الخصوص، وكل ذلك سيساعد المهتمين بالمجال النفسي لتفعيل تلك العوامل والأبعاد الخاصة بالتفكير الإيجابي ونشر مدى أهميته وترسيخ مفاهيمه، كما سيساعد البحث الراهن أفراد المجتمع في معرفة المفاهيم الإيجابية كالرفاهية النفسية والتي تضمن التوازن النفسي ومدى تأثيرها على خلق

متوسطات طلاب الجامعة المصريين في كل من مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده، والرفاهية النفسية ؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات طلبة الجامعة الكويتيين الذكور والإناث في كل من مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده، ومقياس الرفاهية النفسية؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات طلبة الجامعة المصريين الذكور والإناث في كل من مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده، الرفاهية النفسية ؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى :

- ١- التعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاده وبين الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في الكويت ومصر.
- ٢- الكشف عن الفروق بين طلبة الجامعة الكويتيين والمصريين في التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة ومتغير الرفاهية النفسية.
- ٣- التعرف على الفروق بين الجنسين في متغيرات التفكير الإيجابي بأبعاده، والرفاهية النفسية لدى كل من العينة الكويتية

والمصرية.

أهمية الدراسة:

فرد ذو صحة نفسية عالية قادرا على حماية نفسه ومواجهة تحديات الحياة.

الاطار النظري

التفكير الإيجابي: positive thinking:

تعرف أماني إبراهيم (٢٠٠٥) التفكير الإيجابي بأنه قدرة الفرد الارادية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة . كما أنه يمثل الأنشطة والأساليب التي يستخدمها الفرد لمعالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة تدعم ثقة الفرد بالنجاح من خلال تكوين أنظمة منطقية ذات طابع تفاؤلي (إبراهيم، ٢٠٠٥).

ويرى سيلجمان أن التفكير الإيجابي مفهوم من ستة أبعاد يتميز صاحبه بالشجاعة والحكمة والإنسانية والاعتدال والعدل والسمو، وهي أبعاد ذات متضمنات استراتيجية من شأنها أن تجعل الفرد أكثر مسؤولية وإبتارية وتحضرا. (Selgiman & Csikszentmihalyi, 2000) في حين ذكر مصطفى حجازي (٢٠٠٦) أن التفكير الإيجابي هو نواة الاقتدار المعرفي وفاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها والتغلب على محنها وشدائدها، كما أنه ليس مجرد وسيلة أو مقارنة منهجية بل هو توجه يعبئ الطاقات ويستخرج الإمكانيات الحاضرة والكامنة من أجل العمل ويشكل العلاج الناجح

للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي (حجازي، ٢٠٠٦، ٣٢٩).

ويعتبر التفكير الإيجابي كأحد فروع علم النفس الإيجابي مجموعة من المهارات المكتسبة التي تمكن الفرد من التغلب على مشاكله، وهو أيضا التفاوض وبداية الطريق للنجاح، فحين يفكر الفرد بإيجابية فإنه يبرمج عقله ليفكر بطريقة إيجابية، وأيضا فإن التفكير الإيجابي يؤدي إلى أعمال إيجابية، وهو كل نمط تفكير يساهم في تحديد نمط معرفة المشاكل التي يواجهها الفرد أو نمط الفكر اللازم لحلها أو أسلوب العمل اللازم لتنفيذ هذه الحلول في الواقع (خليل، 2013)

وأكد والتر وروبرت (٢٠٠٩) أن التفكير الإيجابي يرتبط بالتفاوض والأمل، واللذان يتعلمان مثل الضعف واليأس، إذ يخفي خلف تلك المشاعر القدرة الذاتية، كما أطلق عليها علماء النفس، وهي تدل على أن الفرد لديه القدرة على مواجهة المصاعب التي تواجهه، والتأقلم معها بشكل جيد، والتفكير الإيجابي يلعب دورا فاعلا في تنمية القدرة الذاتية لدى الفرد، حيث يقوم بتطوير العادات الإيجابية، والتي في بدايتها عبارة عن فكرة بسيطة ثم تصبح من خلال الدعم الإيجابي حقيقة وواقع مما ينعكس على القدرة الذاتية بالنمو والتطور والاعتداد بالذات والنظرة الإيجابية لذاته كما يمتاز بحب الحياة وعدم الاستسلام للهزيمة، والرغبة الجادة في التغيير .

- ويشترك التفكير الإيجابي مع العلاج المعرفي في الاعتقاد بأن الأفكار تشكل المشاعر والسلوك، كما أن التفكير الإيجابي يعطي استراتيجيات من أجل تطوير المهارات للاعتقاد بتفاؤل أكثر، ومن الفوائد الصحية العقلية والطبيعية للتفكير الإيجابي هو خفض نسب الكآبة وزيادة حيوية المناعة، وخفض خطر الموت من أمراض القلب، وجعل الحالة النفسية والجسدية أفضل بشكل عام، ويؤدي التفكير الإيجابي إلى تزايد قدرات المواجهة التي تخفض من التأثيرات الطبيعية الضارة للضغوط (Thomstein & Hazel,2010)
- وقد لوحظ أن الأشخاص ذوو الحالة النفسية الجيدة يكون لديهم ميل إلى التفكير الإيجابي المتفائل عند القيام ببعض الخطط واتخاذ القرارات، ويحدث هذا بدرجة معينة لأن الذاكرة التي تحدد الحالة المزاجية تجعل الأفراد في حالة نفسية جيدة وتجعلهم يتذكرون الأحداث التي لها أثر طيب وإيجابي ، وعلى هذا فإن تقييم الموضوعات يأخذ حينها اتجاهاً إيجابياً، وعلى العكس فإن الذاكرة وحالة الأفراد النفسية السيئة تجعلهم يتخذون اتجاهاً سلبياً واتخاذ القرارات غير الجيدة، ونجد أيضاً أن الأفراد الذين يتمتعون بالأمل والتفاؤل يضعون أمام أعينهم أهدافاً أكبر أكثر من غيرهم، لأنهم يفكرون بوسائل تزيد وترفع من مستواهم، وأصحاب الآمال العريضة يشتركون في بعض الصفات مثل القدرة على تحفيز أنفسهم
- والشعور بالقدرة على تخطي الصعاب إذا ما فكروا بطريقة إيجابية وذلك لتحقيق أهدافهم. (جولمان، ٢٠٠٠: ١٢٩-١٣٠)
- أبعاد مفهوم التفكير الإيجابي كما وضعها عبدالستار إبراهيم (٢٠١١) :
- ١- التوقعات الإيجابية والتفاؤل: أي التوقعات الإيجابية بتحقيق المكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياته الصحية والشخصية والاجتماعية والمهنية .
 - ٢- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا: هي مهارات الشخص في توجيه انتباهه ونكرياته وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي .
 - ٣- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي: اتجاهات إيجابية نحو إمكانات التغيير بما في ذلك الاهتمام بالمعرفة وحب التعلم لما هو جديد وملئم لتحقيق الصحة النفسية .
 - ٤- الشعور العام بالرضا : الشعور بالراحة والرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والانجاز والتعليم .

- ٥- **التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين:** تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس وأنه حقيقة وواقع والمطالبة بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابي .
- ٦- **السماحة والأريحية :** تبني معتقدات متسامحة لكل ما مر من خبرات ماضية أو آلام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية، بعبارة أخرى تبني أفكار وسلوكيات تنظر للماضي بصفته أمراً ماضى وانقضى، ومن المؤسف أن تظل مقيدا به، والقبول بما لا يمكن تغييره، بمعنى قلة الشكوى أو التذمر من الحياة .
- ٧- **الذكاء الوجداني :** ويشير إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقاً من هذه المهارات.
- ٨- **تقبل غير مشروط للذات :** أي أن تتقبل ذاتك وتعرف قيمتها، وتعني الرضا بما تملك من إمكانات وتجنب تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباههم أو عطفهم أو حتى مجرد لفت الأنظار، وهو يتضمن جانباً كبيراً من العقلانية، لأن تقبلك لذاتك يشجعك على المجازفات الهادفة
- لإقامة علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والحب المتبادل بالآخرين.
- ٩- **تقبل المسؤولية الشخصية :** هم الذين يتحملون مسؤولياتهم بلا تردد ويقومون بأعمالهم بأنفسهم ولا يتذرعون بقلّة الوقت ولا يلقون الأعذار على غيرهم.
- ١٠- **المجازفة الإيجابية :** هو حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول وتقبل الغموض والمجازفة والشجاعة (إبراهيم، ٢٠١١، ٢٥٣-٢٥٦) .
- وسوف نسلط الضوء في دراستنا الحالية على دراسة هذه الأبعاد وعلاقتها بالرفاهية النفسية.
- النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي:**
- نظرية سيليجمان (Seligman) :** تقوم المدرسة المعرفية على الفكرة القائلة بأن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه عن أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم وآراؤهم إنما هي أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح أو المريض (الشناوي، ١٩٩٤ : ١٤٥)، وتؤكد نظرية مارتن سليجمان وهي أحد النظريات المعرفية أن الطريقة التي نفسر بها الأشياء أو الأحداث هي الأكثر تأثيراً على سلوكنا الحالي والمستقبلي. وقد يكون لها مضامين سيئة أو جيدة على صحتنا النفسية والجسدية (الحجار، ١٩٨٩ : ٩٥)، كما أشار سليجمان (Seligman, 1998) إلى أن التفاؤل يمكن تعلمه، فنحن لسنا متفائلين أو متشائميين بالفطرة، ويعتقد المتفائل أن الفشل وخيبة الأمل

نظرية ارين كيركغارد Erin Kirkegaard, (2005): قسم التفكير الإيجابي إلى ثلاث مجموعات متشابكة وهي المعرفة الداخلية والإيمان، والعلاقات الشخصية المؤثرة .
أ- المكون الأول المعرفة الداخلية : إن عملية المعرفة الداخلية للتفكير الإيجابي مستندة إلى وجود دافع يحرك الفرد نحو الهدف، وهو أعظم سبب للحياة بالنسبة للفرد، وتقاد معرفة الفرد الداخلية عبر هذه العملية إلى الفعل الخارجي، فالهدف مع الدافعية هي المحفزات المسبقة للتفكير الإيجابي، ويكون الناتج الشعور بالصحة والرضا عن الحياة وحسن الأداء ويمكن القول(أن التفكير الإيجابي يقاد داخليا بأهدافه) (Kirkegaard,2005:8)

ب- المكون الثاني الايمان : المفكرون الايجابيون يؤمنون بأن لكل شي في الحياة سبب، كما يؤمنون بأن لديهم غرض ومعنى على الأرض، وإن هناك فرصة في كل حالة لأن هناك غرض لكل حالة، والتي ستساعدهم لأن يصبحوا أقرب إلى غرضهم الأكبر في الحياة.المفكر الإيجابي لديه ثقة في الطبيعة والعالم والرب كما يشتق الإحساس بالغرض والمعنى من الايمان والشجاعة والأمل فيتكون لديه تقدير مرتفع للذات وتقاؤل ويقين وذلك يسهل اتخاذ القرارات والأعمال الحكيمة .

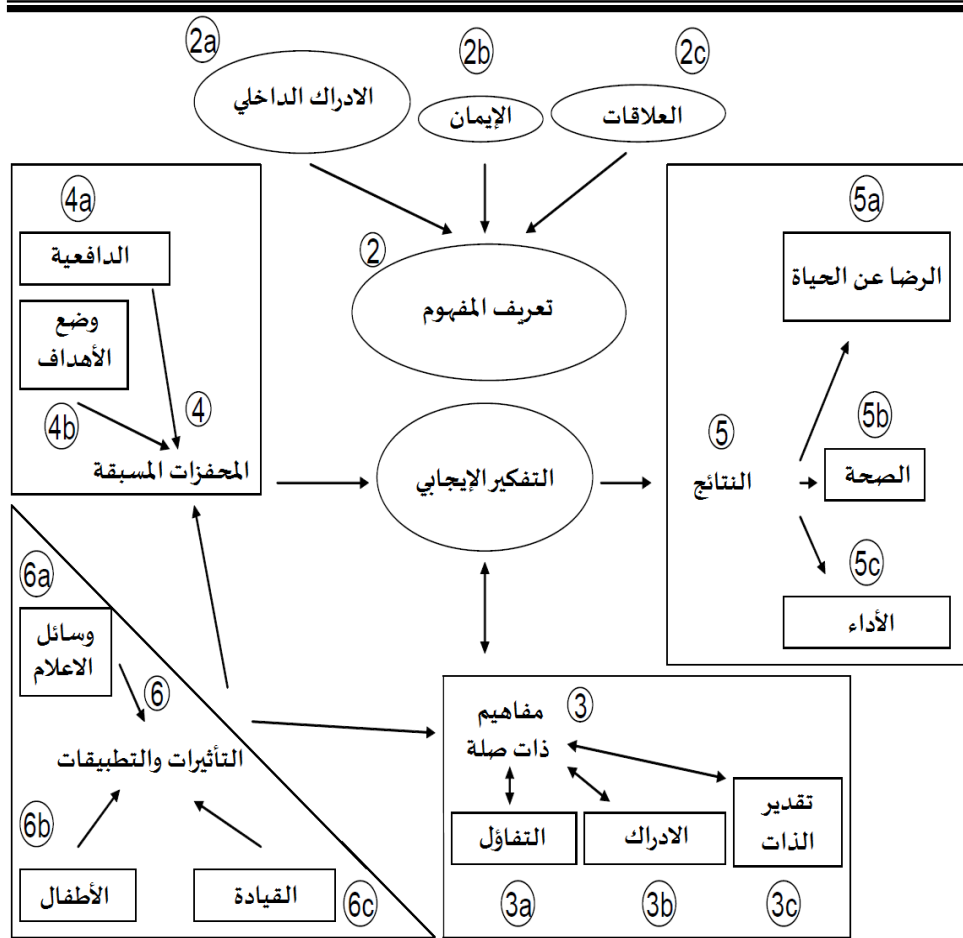
هي تحدي وإعاقة مؤقتة يمكن تخطيها. ويقسم سليجمان الناس إلى أصحاب أسلوب التفسير الإيجابي وأصحاب التفسير السلبي، وما يترتب على ذلك التصنيف بالنسبة للطريقة التي يفكرون بها، وخاصة بشأن الصحة، إذ أن التشاؤم هو أحد الأسباب المؤدية للإصابة بالأمراض.

وينطلق أسلوب تفسيره لنظريته من منطلق التناؤل والتشاؤم، حيث يميل المتشائم إلى تعميم المحنة على مختلف وضعيات الحياة ويطلق أحكاما عامة على الناس والعالم من حوله ويضيف أيضا جلده لذاته وأنه لا خلاص من هذه المحنة، في مقابل أصحاب التفسير المتفائل الذين يرون بأن المحنة مؤقتة ومحدودة ولا بد من وجود مخارج لها وهناك بدائل للخروج منها وإن إمكانات الانطلاق الجديدة متاحة كما يحافظ المتفائلون على إيجابية النظرة للذات وتقديرها مما يبقي الطاقات متوفرة لجولات جديدة (حجازي، ٢٠٠٦).

إن نظرية التفكير الإيجابي ترى إن كان الفرد يفكر بإيجابية فإن حياته ستصبح إيجابية بشكل آلي وإن كان الفرد يريد الفوز فعليه أن يفكر كفائز فهذه النظرية تعمل على الإيحاء الذاتي والذي هو وسيلة يقوم بها الفرد مع نفسه لحل صراع أو تخفيف انفعال أو لتوجيه الذات نحو الهدف (الشرييني، ٢٠٠٣)

ج- المكون الثالث العلاقات : العلاقات الشخصية تنقسم إلى ثلاث مجموعات تتضمن علاقة الفرد مع نفسه ،ومع الله، وعائلته، وهذه العلاقات تعزز شعور الفرد بأن لديه أناس آخرون أو كائنات تساعده خلال الحياة، ولديه دائما توجيه ودعم منهم، وترتبط المعرفة والغرض الداخلي بتقدير الذات، وأن يعيش الفرد بسلام مع نفسه، أما علاقته بالله فتعتبر هي الرابط الأساسي الذي يستمد منه قوته وبقاءه للحصول على الغرض ومن خلال هذه

العلاقة يحصل على الأجوبة التي يريدها عن الحياة. أما العلاقات مع العائلة فتتضمن روابط الدم وهم جميعا يساعدون الفرد على العثور على الغرض والسعادة في الحياة فالتفكير الإيجابي مدعوم عبر علاقة الفرد بنفسه وبالله والمقربين (Kirkegaard,2005,p8-14) ويوضح المخطط التالي التفكير الإيجابي وفقا لنظرية ارين كيركقارد نموذج التفكير الإيجابي (PTM)



(٢٠٠٣) فيضيف بأنهم يمتلكون فنون التحدث الذاتي والتي تمكن صاحبها من مراقبة أفكاره الداخلية وتوجيه قناعاته نحو النجاح وتوقعه المستمر للخير والقدرة على حل المشكلات كما يمتلك هؤلاء الأفراد القدرة على إدارة ذواتهم والتفكير بشكل يجعلهم أكثر حكمة وقدرة على التحكم في عمليات التفكير.

كما يتميز الأفراد الذين يفكرون بإيجابية بعدد من الخصائص على المستوى العقلي والنفسي والاجتماعي مما يجعلهم أكثر تكيفا مع أنفسهم

خصائص المفكرين ايجابيا : وينكر القطامي (٢٠٠١: ١٩٤) أن المفكرين إيجابياً دائماً ما يركزون على نجاحاتهم ويستخدمون جملاً لفظية مبسطة تدعم نجاحاتهم، أما من خصائصهم الدافعية نحو تحقيق ذواتهم وتحسين صورتهم بشكل مستمر.

وينكر مصطفى (١٩٩٩) بأن المفكرين إيجابيا تكون حواراتهم الداخلية موجّهة لمشاعرهم واتجاهاتهم وغالباً ما تكون ذات مضمون إيجابي وتدفعهم بشكل مستمر للنجاح، وأما الخطيب

وأفكارهم ومشاعرهم، ومن خصائصهم أنهم يبحثون عن الأفكار قبل حصول الأحداث، يقدرون الحياة ويرفضون الهزيمة، يبحثون عن التغيير من حالة التفكير السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة التفكير الإيجابي ولديهم الرغبة الجادة في التغيير، يركزون على نجاحاتهم، لديهم الميل والقوة الدافعية لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم، الانشغال بالحوارات الداخلية التي توجه مشاعرهم واتجاهاتهم نحو الإيجابية والنجاح (العززي، ٢٠٠٧، ٧)

وإفكارهم ومشاعرهم، ومن خصائصهم أنهم يبحثون عن الأفكار قبل حصول الأحداث، يقدرون الحياة ويرفضون الهزيمة، يبحثون عن التغيير من حالة التفكير السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة التفكير الإيجابي ولديهم الرغبة الجادة في التغيير، يركزون على نجاحاتهم، لديهم الميل والقوة الدافعية لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم، الانشغال بالحوارات الداخلية التي توجه مشاعرهم واتجاهاتهم نحو الإيجابية والنجاح (العززي، ٢٠٠٧، ٧)

ومما سبق وجدنا بأن المفكرين الإيجابيين يشعرون بالرضا عن حياتهم بسبب درجة التفاؤل التي تستحوذ عليهم كما أن أهدافهم في الحياة واضحة وممكنة التحقيق حيث يرون النجاح في كل عمل يقدمون عليه مما يجعل لحياتهم معنى، كما أن ذلك يساعدهم أيضا على أن يشعروا بالرفاهية النفسية أو الهناء الشخصي وهذا ما سنركز عليه في بحثنا الراهن لمعرفة العلاقات بين المتغيرات الإيجابية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي.

وحددتها رايف Ryff في ستة عوامل للأداء الإيجابي وهي:
-الاستقلالية Autonomy : وتعني إحساس الفرد بتقرير مصيره، وقدرته على اتخاذ القرار دون الاعتماد على الآخرين، وعلى التصرف بطرق معينة وعلى مقاومته للضغوط الاجتماعية، وتنظيم سلوكه أثناء تفاعله مع الآخرين .

-الاجادة البيئية Environmental mastery : وتعني قدرة الفرد على إدارة حياته وعالمه المحيط به بفعالية، وقدرته على تنظيم الظروف المحيطة به والاستفادة منها وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية أي تغير البيئة وفق ما يراه مناسباً له وإدارة البيئة المحيطة والتحكم فيها .

- النمو الشخصي personal growth : وهو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة

ومما سبق وجدنا بأن المفكرين الإيجابيين يشعرون بالرضا عن حياتهم بسبب درجة التفاؤل التي تستحوذ عليهم كما أن أهدافهم في الحياة واضحة وممكنة التحقيق حيث يرون النجاح في كل عمل يقدمون عليه مما يجعل لحياتهم معنى، كما أن ذلك يساعدهم أيضا على أن يشعروا بالرفاهية النفسية أو الهناء الشخصي وهذا ما سنركز عليه في بحثنا الراهن لمعرفة العلاقات بين المتغيرات الإيجابية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي.

الرفاهية النفسية Psychological well being

يعد مفهوم الرفاهية Well-being من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، وهو يمثل محور اهتمام علم النفس الإيجابي خلال العقود الماضية، وفي اللغة العربية اختلفت ترجمته، فبعضهم يراه مرادفاً للسعادة والبعض ترجمه إلى الوجود الأفضل أو طيب العيش وبعضهم يراه

- فعاليته وكفاءته الشخصية ، والشعور بالتفاؤل ، ومدى قدرة الفرد على ادراك طاقاته والارتقاء بها ، ويتكون لديه الإحساس بالواقعية والتطور عبر الزمن.
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive relations with others: وتعني امتلاك الفرد علاقات عالية الجودة مع الآخرين، وقدرته على تكوين صداقات إيجابية قائمة على أساس الود والمحبة والألفة والثقة والتفهم والدفع والعطاء وهي من أهم عناصر الصحة النفسية ومعيار للنضج والتوافق والقدرة على تحقيق الذات.
- الحياة الهادفة Purpose in life : هي قدرة الفرد على تحديد أهدافه بشكل موضوعي وله رؤية توجه أفعاله وتصرفاته إلى تحقيق الهدف ويكون لحياته معنى .
- تقبل الذات : Self - acceptance وهو تقييمات الفرد الإيجابية لذاته، وحياته الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وسلبية ومدى قدرته على تكوين موقف إيجابي تجاه نفسه (Ryff & Singer, 2008)
- وللرفاهية النفسية آثار إيجابية قوية على سلوك الفرد منها التفكير الإيجابي حيث يفكر بطرق مختلفة وأكثر إيجابية عندما يكون سعيدا مقارنة بحالته عندما يكون حزينا ويكون الفرد الذي يتمتع بالرفاهية النفسية أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديرا لذاته وأكثر في الكفاءة الاجتماعية ولديه استعداد لحل مشكلاته بطرق أفضل (عثمان، ٢٠٠١: ١٥٠)، وأحيانا أخرى نجد أن الرفاهية النفسية ذات طبيعة معقدة وليس من السهل على الأغلبية التمتع بها، ربما للتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية المعاصرة وذات التأثير الواضح على حياة الانسان في جميع النواحي العملية والعلمية والمهنية والأسرية مما لا يساعده على التوافق الإيجابي في الحياة بسهولة إذا لم يكن هناك فهم لمكوناتها حتى يتمكن من الأداء الإيجابي الشامل في جميع مناحي الحياة (Ryff & Singer, 2008)
- وبالاعتماد على مراجعة شاملة للنظريات الخاصة بتفسير الرفاهية النفسية نذكر منها ما يلي : العمليات التنفيذية للشخصية لنيوغيرتن، والنضج لألبورت، والتوظيف الكامل للفرد لروجرز، وتحقيق الذات لماسلو، والفردية ليونغ، والصحة النفسية لجوهودا، والصحة النفسية للشيوخوخة لبيرن، والارتقاء الشخصي لايركسون، وميول الحياة الأساسية لبيهر. وحاولت رايف دمج البنى المتفرقة في أدبيات التوظيف النفسي للأفراد إلى نموذج متعدد الأبعاد للازدهار البشري، الذي يضم نقاط التقارب في النظريات السابقة (Ryff et al., 1999, 248) .
- ويعتمد هذا النموذج على أن مفهوم الصحة ليس مجرد الخلو من المرض، ولا يتصل بشكل مباشر بالسعادة، ولكن يتم النظر إلى الرفاهية على أنها ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام

(Nel, 2011, 49-52). ووفقاً لذلك فإن الرفاهية النفسية تشير إلى التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في حياته، وكيفية تغلبه عليها، فالمعنى الحقيقي للرفاهية النفسية يجب أن يكون التطوير الكامل لإمكانات الفرد (Ryff et al., 1999, 250) ويرى اوزكل وقرينغلاس (Uskul & Greenglass, 2005) أن حوالي ٣٠% من الرفاهية النفسية ترجع لحالة الفرد المزاجية وطريقة تفكيره وأن ١٨% يرجع إلى شعوره بالرضا عن الحياة بينما يرى كل من زونق ونورفلترز (Zhang & Norvilits, 2002) أن الفروق بين طلاب الجامعة الصينيين والأمريكيين في الرفاهية النفسية ضئيلة جداً، في حين أظهرت دراسة أخرى على وجود فروق بين الأمريكيين والأوروبيين والكوريين في أبعاد الرفاهية النفسية لصالح الأمريكيين بينما يتغير الشعور بالرفاهية النفسية كثيراً عبر الزمن وأن هناك زيادة في مستوى الشعور بالرفاهية النفسية يقر بوجودها الأفراد خلال مراحل القياس المختلفة (Chung & Gele, 2006)

ومما سبق اتضح بأن الرفاهية النفسية هو من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي ويشمل تحقيق الفرد لمعنى حياته التي يطمح إليه مما يحقق له الشعور بالاستقرار والسعادة وتكون علاقاته إيجابية مع نفسه والآخرين.

الدراسات السابقة :
الدراسات التي تناولت أثر الثقافة في المتغيرات النفسية :

هدفت دراسة الأنصاري و كاظم (٢٠٠٨) إلى معرفة دلالة الفروق بين طلبة الجامعة العمانيين والكويتيين في التفاوض والتشاور، ومعرفة طبيعة الفروق بين الذكور والإناث في الثقافة الواحدة، فضلاً عن معرفة دلالة التفاعل بين الثقافة والنوع في التفاوض والتشاور، وتم تطبيق القائمة العربية للتفاوض والتشاور على عينة من ١٨٠٠ طالب وطالبة من جامعتي الكويت والسلطان قابوس، وقد اشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الكويتيين والعمانيين في التفاوض لمصلحة العمانيين، وعدم دلالتها في التشاور، ووجود فروق دالة في التفاوض بين الجنسين لصالح الذكور في الدولتين، وعدم دلالتها في التشاور.

وكشفت دراسة قاسم (٢٠٠٩) عن وجود فروق في جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية بين مجموعتين مصرية وأخرى إيطالية قوامها ٢٩٣ فرد من الطلاب الجامعيين وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة احصائية بين المجموعتين في جوانب التفكير الإيجابي كالضبط الانفعالي والتقبل الإيجابي للآخرين وتقبل المسؤولية والمسامحة والذكاء الاجتماعي، وحب التعلم ولكن وجدت هناك فروق دالة احصائية بين المجموعتين في التفاوض والرضا عن الحياة .

وتوجهت دراسة جودة، والبهنساوي (٢٠١٢) للتعرف على العلاقة بين النرجسية والرضا عن

الحياة لدى طلبة الجامعة بمصر وفلسطين، ومعرفة الفروق في النرجسية والرضا عن الحياة والتي قد تعزى لمتغيري الثقافة والنوع، وقد بلغت عينة الدراسة (٦٥٠) طالباً وطالبة، بلغت عينة المصريين (٥٣ طالباً- ٢٩٧ طالبة)، وبلغت عينة الفلسطينيين ٣٠٠ (٩٠ طالباً- ٢١٠ طالبة)، وقد استخدم الباحثان في الدراسة مقياسين أحدهما لقياس النرجسية والآخر لقياس الرضا عن الحياة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين السلطة والرضا عن الحياة لدى العينة المصرية، ووجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين الدرجة الكلية للنرجسية والرضا عن الحياة، وعلاقة ارتباط موجبة ودالة بين بعدي السلطة والاستعراضية والرضا عن الحياة، كما أظهرت النتائج وجود فروق في النرجسية تعزى لمتغيري الثقافة والنوع، وعدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغيري الثقافة والنوع.

الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي: هدفت الدراسة التي أجراها بركات (٢٠٠٦) إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات التربوية وذلك على ٢٠٠ طالب وطالبة من جامعة القدس ودلت النتائج على أن ٤٠% من أفراد العينة لديهم تفكير إيجابي ووجود فروق دالة احصائياً في التفكير الإيجابي لتعود لمتغير الجنس وعمل الأم وذلك لصالح الطالبات والطلاب أبناء الأمهات غير العاملات ولم تكن أية فروق بين الطلاب والطالبات تعود لمتغير التحصيل الدراسي ومكان السكن وعمل الأب.

وقام بيترسون وزملاؤه بدراسة العلاقة بين قوة الشخصية والتفكير الإيجابي والرضا عن الحياة والتوجه نحو السعادة والمشاركة والرفاهية النفسية، على عينة قوامها ١٢٤٣٩ فرداً من الولايات المتحدة الأمريكية وعينة من السويسريين بلغ عددهم ٤٤٥ ودلت النتائج

وهدفت دراسة الأنصاري، وسليمان (٢٠١٤) إلى التعرف على الفروق بين الكويتيين والمصريين وبين الجنسين في العوامل الخمسة للشخصية، وأثر التفاعل بين النوع والثقافة عليهما، وتكونت العينة من ٢١٠٩ طالب وطالبة كويتية من طلبة جامعة الكويت، و١٨٠٦ طالب وطالبة مصرية من طلبة جامعة طنطا، طبق عليهم القائمة المطولة للعوامل الخمسة للشخصية، وبينت النتائج وجود

على وجود ارتباط موجب دال احصائيا بين قوة الشخصية واستراتيجيات التفكير الإيجابي مثل الحب والأمل وحب الاستطلاع لدى العينة الأولى وارتباط بين التفكير الإيجابي مع المثابرة والتدفق لدى عينة السويسريين كما لوحظ وجود كل من السعادة والرضا عن الحياة والرفاهية النفسية لدى العينتين (Peterson et al., 2007).

أما جون وآخرون (John et al., 2007) فقاموا بدراسة طولية لجوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وذلك لدى عينة قوامها (١٧٠٥٦) فردا منهم (٦٣٣٢) ذكر و (١٠٧٢٤) أنثى من المملكة المتحدة خلال فترة ٣ سنوات طبق عليهم قائمة استراتيجيات الإيجابية في الشخصية حيث أشارت النتائج إلى زيادة بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية مع التقدم في العمر مثل حب الاستطلاع وحب التعلم والإنصاف وتقدير الجمال والانفتاح العقلي والتواضع، كما أظهرت النتائج فروقا دالة احصائيا بين الذكور والإناث لصالح الإناث في العطف والقدرة على الحب والذكاء الاجتماعي كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في التفتح العقلي والإنصاف وحب الاستطلاع والتعلم .

وتناولت دراسة وانج (Wong, 2012) العلاقة بين التفكير الإيجابي في مقابل التفكير السلبي وعلاقتها بكل من الرفاهية النفسية وعدم التوافق النفسي، حيث دلت النتائج التي طبقت

على ٣٩٣ طالبا من جامعة سنغافورة إلى أن هناك ارتباط إيجابي بين التفكير الإيجابي وكل من الرفاهية النفسية والسعادة والرضا عن الحياة، في حين كان هناك ارتباط إيجابي بين التفكير السلبي وكل من القلق والتوتر والاكتئاب وعدم التوافق النفسي.

وهدفت دراسة علي القريشي (٢٠١٢) إلى اعداد صورة مختصرة لمقياس التفكير الإيجابي الذي أعده عبد الستار إبراهيم ودراسة التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة وتوصل إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بالتفكير الإيجابي وأن هناك فروقا في التفكير الإيجابي في متغير التخصص لصالح طلبة الأقسام الإنسانية وعدم وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والمتغيرات الديموغرافية الأخرى .

أما العبيدي (٢٠١٣) فأشارت إلى أن الطلبة يتمتعون بنمط تفكير إيجابي ومستوى مرتفع من التوافق الدراسي وذلك في دراستها التي أجرتها على ٢٠٠ طالب وطالبة من جامعة بغداد لدراسة طبيعة التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقتها بالتوافق الدراسي لديهم، كما توصلت إلى عدم وجود فروق في نمط التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغير الجنس والتخصص الدراسي والمرحلة الدراسية .

دراسات تناولت مفهوم الرفاهية النفسية: قام السيد أبو هاشم (٢٠١٠) بدراسة لمعرفة الفروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية على عينة قوامها ٤٠٥ طالبا

وطالبة بالجامعة ودلت النتائج على عدم وجود فروق دالة احصائيا في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية (الاستقلال الذاتي والتمكين البيئي والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهادفة وتقبل الذات) لدى الجنسين.

وقام كل من اكستريميرا وآخرين (Extremiera et al, 2011) بدراسة تتبعية خلال ١٢ أسبوع هدفت إلى فحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي أحد متغيرات التفكير الايجابي، ومستويات كل من الرفاهية النفسية، تكون عينة الدراسة من ٣٤٩ طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، وقد أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط ايجابي دال بين مقياس القدرة للذكاء الانفعالي، وكل من مقياس الرفاهية النفسية لرايف، وقد تبين من خلال تحليل الانحدار أن الذكاء الانفعالي تنبأ بالرفاهية النفسية .

ومن الدراسات التي تناولت الرفاهية النفسية، والتفكير الإيجابي (الذكاء الانفعالي، والتعاؤل) دراسة لأوغستولاندا وآخرين (Augusto-Landa et al, 2011) التي هدفت إلى تعرف العلاقة بين التفكير الإيجابي، والرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة بلغ عددها ٢١٧ وأشارت أهم نتائجها إلى وجود ارتباط موجب دال بين الوضوح، والتنظيم الانفعالي، والرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية، ووجود ارتباط موجب دال بين التعاؤل، والرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية،

بينما كان الارتباط بين التشاؤم، والرفاهية النفسية سالباً. كما توصلت الدراسة من خلال نموذج المعادلة البنائية إلى أن الذكاء الانفعالي، والتعاؤل قد أسهما إسهاماً دالاً في التنبؤ بالرفاهية النفسية إذ فسرا ٦٠% من التباين في الرفاهية النفسية.

وفي دراسة لبيوروس وآخرين (Burrus et al, 2012) هدفت إلى التحقق من الفروق بين ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع، وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض في الرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية لدى عينة من طلبة الجامعة وعددها ١٣١ من الذكور والإناث، وأشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة بين ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع، وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض في الرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية في اتجاه ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع.

في حين قامت فتون خرنوب (٢٠١٦) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي كأحد أساليب التفكير الايجابي، والتعاؤل، وتحديد مساهمة كل من الذكاء الانفعالي، والتعاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية من جهة، وتحديد الفروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتعاؤل من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة وتكونت العينة من ٤٧ طالب من طلبة جامعة دمشق، منهم ٣٠ طالباً، و ١٧ طالبة. أظهرت النتائج وجود علاقات ايجابية دالة إحصائياً بين درجات

٤- وجود علاقات ايجابية دالة إحصائياً في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية وكل من الذكاء الانفعالي والتعاؤل، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية، والذكاء الانفعالي، والتعاؤل. كما بينت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الذكاء الوجداني، والتعاؤل أسهماً دالاً في التباين بالرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية. تعقيب على الدراسات السابقة:

١- زيادة بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية مع التقدم في العمر مثل حب الاستطلاع وحب التعلم والإنصاف وتقدير الجمال والانفتاح العقلي والتواضع، وهي مؤشرات دالة للتفكير الإيجابي كدراسة (John et al., 2007).

٢- وجود فروق عبر ثقافية في كل من العوامل الخمسة للشخصية والحالات الانفعالية بين طلاب الجامعة في كل من الكويت ومصر (الأنصاري، وسليمان ٢٠١٤) و٣- وجود تشابه عبر ثقافي بين المجتمعات في جوانب التفكير الإيجابي كالضبط الانفعالي والتقبل الإيجابي للآخرين وتقبل المسؤولية والمسامحة والذكاء الاجتماعي، وحب التعلم كما في دراسة (قاسم، ٢٠٠٩).

عينة الدراسة:
تكونت عينة الدراسة الكلية من (٣٥٠) طالبا جامعيًا من الجنسين في كل من دولتي الكويت ومصر، بلغ عدد الطلبة الكويتيين (١١٥) طالبا، وعدد الطلبة المصريين (٢٣٥) طالبا، وتم التعرف على كل من السنة الدراسية، والمستوى الدراسي، والحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية للطلبة بالمجموعتين كما يعرض لها الجدول التالي :

جدول (١): توزيع عينة الطلبة بكل من الكويت ومصر حسب

الجنس والسنة الدراسية والحالة الاجتماعية والاقتصادية

المتغير	الفئات	الكويت		مصر		العينة الكلية	
		%	ن	%	ن	%	ن

25.7%	90	23.0%	54	31.3%	36	ذكر	الجنس
74.3%	260	77.0%	181	68.7%	79	أنثى	
24.0%	84	32.3%	76	7.0%	8	الأولى	السنة الدراسية
48.9%	171	48.1%	113	50.4%	58	الثانية	
20.3%	71	19.1%	45	22.6%	26	الثالثة	
6.3%	22	0.4%	1	18.3%	21	الرابعة	
0.6%	2	0.0%	0	1.7%	2	الخامسة	
4.0%	14	4.7%	11	2.6%	3	مقبول	المستوى الدراسي
47.9%	167	61.5%	144	20.0%	23	جيد	
35.0%	122	30.3%	71	44.3%	51	جيد جدا	
13.2%	46	3.4%	8	33.0%	38	ممتاز	الحالة الاجتماعية
91.7%	321	97.0%	228	80.9%	93	أعزب	
7.1%	25	2.1%	5	17.4%	20	متزوج	
0.9%	3	0.9%	2	0.9%	1	مطلق	
0.3%	1	0.0%	0	0.9%	1	أرمل	المستوى الاقتصادي
1.1%	4	0.4%	1	2.6%	3	ضعيف جدا	
1.7%	6	1.7%	4	1.7%	2	ضعيف	
86.9%	304	92.3%	217	75.7%	87	متوسط	
7.7%	27	5.1%	12	13.0%	15	مرتفع	
2.6%	9	0.4%	1	7.0%	8	مرتفع جدا	المجموع الكلي للعينة
100.0%	350	100.0%	235	100.0%	115		
19.92		19.28		21.24		المتوسط الحسابي	العمر بالسنوات
2.426		1.407		3.365		الانحراف المعياري	

- أدوات الدراسة :
- أولاً : ورقة البيانات الشخصية للتعرف على بعض البيانات الديموغرافية.
 - ثانياً : مقياس التفكير الإيجابي من إعداد عبدالستار إبراهيم (٢٠١١) يتكون من ١١٠ بند بطريقة المقارنة الزوجية، يجب عنها باختيار المفحوص إحدى العبارتين وقد أعطيت العبارة الايجابية درجة واحدة بينما أعطيت العبارة العكسية درجة صفر ويتضمن المقياس ١٠ أبعاد هي:
 - التوقعات الإيجابية والتفاؤل، البنود من (٩-١)
 - الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، البنود من (١٠-٢٠)
 - حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، البنود من (٢١-٣١)
 - الشعور العام بالرضا، البنود من (٣٢-٤٣)
 - التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، البنود من (٤٤-٥٥)
 - السماحة والأريحية، البنود من (٥٦-٦٦)
 - الذكاء الوجداني، البنود من (٦٧-٧٦)

الإيجابي	الإيجابية
• تقبل غير مشروط للذات، البنود من (٧٧-٩٣)	• تقبل المسؤولية الشخصية، البنود من (٩٤-١٠١)
• المجازفة الإيجابية، البنود من (١٠٢-١١٠)	• (١١٠) عبدالستار إبراهيم، ٢٠١١، ٢٥٣-٢٥٦

**دالة عند مستوى (٠,٠١)

تدل نتائج الجدول (٢) على وجود معاملات ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين مقياس درجة المقياس الكلي للتفكير الإيجابي وبين درجات أبعاده الفرعية، وتراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠,٤٢٤ - ٠,٧٥٦) وهو ما يشير إلى توفر صدق التكوين الداخلي للمقياس.

حساب الصدق العاملي : تم حساب الصدق العاملي الاستكشافي من الدرجة الثانية لأبعاد المقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية مع التدوير المتعامد بطريقة الفارماكس، واستخدام محك كايزر بقبول العامل الذي يزيد جذره الكامن عن الواحد، ويزيد تشبعه على (٠,٣)، ومن خلال جدول (٣) يتبين استخراج عاملين من أبعاد التفكير الإيجابي العشر، تشبعا على جميع الأبعاد، واستحوذا معا على نسبة تباين كلية تفسر (٥٤,٧%) من تباين الدرجات على التفكير الإيجابي، وقد بلغ الجذر الكامن للعامل الأول (٤,٣) وفسر نسبة تباين مقدارها (٤٣,٥%) وتشبع على ٧ عوامل من عوامل التفكير الإيجابي، وبلغ الجذر الكامن للعامل الثاني (١,١١) وفسر نسبة تباين مقدارها (١١,١٩%) وتشبع على ثلاث أبعاد هي التقبل الإيجابي، وتقبل المسؤولية، والمجازفة الإيجابية.

حساب صدق التكوين الداخلي: تم حساب صدق التكوين الداخلي للمقياس من خلال حساب العلاقات الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس، والأبعاد الفرعية للمقياس، باستخدام معامل ارتباط بيرسون على عينة استطلاعية من الدولتين. ويعرض لها الجدول (٢)

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي

المقاييس	المقياس الكلي	المقاييس	المقياس الكلي
التوقعات الإيجابية	.684**	السماحة	.731**
الضبط انفعالي	.552**	الذكاء الوجداني	.685**
النفتح المعرفي	.661**	تقبل غير مشروط	.756**
الشعور بالرضا	.770**	تقبل المسؤولية	.583**
التقبل	.650**	المجازفة	.424**

جدول (٣)

العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لأبعاد التفكير الإيجابي

العامل الثاني	العامل الأول	المقاييس	العامل الثاني	العامل الأول	المقاييس
	.549	تقبل غير مشروط		.747	التوقعات الإيجابية
.632		تقبل المسؤولية		.588	الضبط انفعالي
.863		المجازفة الإيجابية		.747	التفتح المعرفي
1.11	4.359	الجذر الكامن		.770	الشعور بالرضا
11.193	43.589	التباين المفسر	.554		التقبل الإيجابي
	54.782	التباين الكلي		.703	السماحة
				.565	الذكاء الوجداني

حساب ثبات المقياس : تم حساب ثبات معاملات الثبات المستخرجة للمقياس الكلي المقياس باستخدام كل من طريقتي ألفا كرونباخ والأبعاد الفرعية: و التجزئة النصفية، ويعرض الجدول (٤) لقيم

جدول (٤)

معاملات الثبات لكل من الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي

التجزئة النصفية	الفا كرنباخ	المقاييس	التجزئة النصفية	الفا كرنباخ	المقاييس
.617	.588	الذكاء الوجداني	.752	.741	التوقعات الإيجابية
.761	.750	تقبل غير مشروط	.636	.620	الضبط انفعالي
.654	.589	تقبل المسؤولية	.529	.525	التفتح المعرفي

601.	.534	المجازفة الإيجابية	.742	.755	الشعور بالرضا
.824	.912	المقياس الكلي	.602	.566	التقبل الإيجابي
			.692	.654	السماحة

تشير نتائج الجدول (٤) إلى أن قيمة الثبات الكلية للمقياس بمعامل كرونباخ ألفا قد بلغت (٠,٩١٢) وهي قيمة مرتفعة ودالة على الثبات، وتراوحت قيم معاملات الثبات للأبعاد بين (٠,٥٣٤ - ٠,٧٥٥) وهي قيم دالة على ثبات الأبعاد الفرعية. وبلغت قيمة الثبات الكلية للمقياس بمعامل التجزئة النصفية (٠,٨٢٤) وهي قيمة مرتفعة ودالة على الثبات، وتراوحت قيم معاملات الثبات للأبعاد بين (٠,٥٢٩ - ٠,٧٦١) وهي قيم دالة على ثبات الأبعاد الفرعية.

تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من ٥٠ طالبا جامعا لحساب الصدق والثبات .

حساب صدق المحك التقاربي : تم حساب الصدق التلازمي للمقياس من خلال حساب ارتباط المقياس بمقياس هارون الرشيدى لمعنى الحياة وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (٠,٣٠٧*) وهي قيمة موجبة ودالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥)، وهو ما يشير إلى توفر صدق المحك التقاربي

حساب الاتساق الداخلى : تم حساب مصفوفة علاقة الأبعاد الفرعية للمقياس بالدرجة الكلية كما يعرض له الجدول (5)

ثالثا : مقياس الرفاهية النفسية

أعد المقياس كارول رايف Ryff (١٩٨٩) حيث قامت الباحثة بترجمته للعربية ، وعرضه على مجموعة من المحكمين من أساتذة الجامعة ومن ثم القيام بالترجمة العكسية، ويتكون من ٤٢ بند يقيس الرفاهية النفسية يتكون من ستة أبعاد كالتالي:

- الاستقلالية وتمثلها البنود (٣٧/٣١/٢٥/١٩/١٣/٧/١)
- التمكين البيئية وتمثلها البنود (٣٨/٣٢/٢٦/٢٠/١٤/٨/٢)

جدول (٥)

مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الرفاهية النفسية (ن = ٥٠)

المقاييس	الاستقلالية	السيطرة البيئية	النمو الشخصي	العلاقات الايجابية	الحياة الهادفة	قبول الذات
المقياس الكلي	.724**	.843**	.839**	.698**	.753**	.843**
الاستقلالية		.516**	.480**	.466**	.490**	.485**
السيطرة البيئية			.765**	.427**	.484**	.747**
النمو الشخصي				.481**	.552**	.679**
العلاقات الايجابية					.412**	.486**
الهدف من الحياة						.579**
قبول الذات						

**دالة عند مستوى (٠,٠١) نص السؤال الأول على: هل توجد علاقة

تدل نتائج الجدول (٥) على وجود معاملات ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين جميع الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية وأبعاده الفرعية، وتراوح قيم معامل الارتباط بين (٠,٤١٢ -

٠,٨٤٣) وهو ما يشير إلى توفر الاتساق الداخلي للمقياس .

حساب الثبات: استخدم معامل كرونباخ ألفا في حساب ثبات مقياس الرفاهية النفسية وقد بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (٠,٨٣١) وهي قيمة مرتفعة ودالة على ثبات مقياس الرفاهية النفسية.

نتائج الدراسة

الارتباط للعلاقة بين أبعاد التفكير الإيجابي

والرفاهية النفسية بالعينة الكويتية (ن = ١١٥)

مقياس التفكير الإيجابي	٥٦
------------------------	----

المقياس الكلي	.326**
المجازفة الإيجابية	-.084-
تقبل المسؤولية	.267**
تقبل غير مشروط	.296**
الذكاء الوجداني	.277**
السماحة	.231**
التقبل الإيجابي	.274**
الشعور الرضا	.314**
التفتح المعرفي	.310**
الضبط انفعالي	.102
التوقعات الإيجابية	.251**
مقياس	

*دالة عند مستوى (0,05) **دالة عند مستوى (0,01)

- تدل نتائج الجدول (6) إلى :
- ارتباط درجات المقياس الكلي للتفكير الإيجابي بصورة دالة وموجبة بدرجات الرفاهية النفسية
 - ارتبط كل من أبعاد التوقعات الإيجابية، والتفتح المعرفي والشعور بالرضا، والتقبل الإيجابي، والسماحة، والذكاء الوجداني والتقبل غير المشروط وتقبل المسؤولية بصورة دالة وموجبة بدرجات الرفاهية النفسية.
- ثانيا : العلاقة الارتباطية في العينة المصرية

جدول (٧)

معاملات الارتباط للعلاقة بين أبعاد التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية بالعينة المصرية (ن = 235)

مقياس التفكير الإيجابي										المقياس	
المقياس الكلي	المجازفة الإيجابية	تقبل المسؤولية	تقبل غير مشروط	الذكاء الوجداني	السماحة	التقبل الإيجابي	الشعور الرضا	التفتح المعرفي	الضبط انفعالي		التوقعات الإيجابية
.327**	.070	.226**	.229**	.233**	.180**	.169**	.284**	.231**	.145*	.314**	مقياس الرفاهية النفسية

*دالة عند مستوى (0,05) **دالة عند مستوى (0,01)

- تدل نتائج الجدول (٧) على :
 - ارتباط درجات المقياس الكلي للتفكير الإيجابي بصورة دالة وموجبة بدرجات الرفاهية النفسية .
 - ارتبطت غالبية أبعاد التفكير الإيجابي : التوقعات الايجابية، والتفتح المعرفي والشعور بالرضا، والتقبل الإيجابي، والسماحة، والذكاء الوجداني والتقبل غير المشروط، والضبط الانفعالي، وتقبل المسؤولية ارتباطا ايجابيا بمقياس الرفاهية النفسية.
- السؤال الثاني : هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات طلاب الجامعة الكويتيين ومتوسطات طلاب الجامعة المصريين في كل من مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده، ومقياس الرفاهية النفسية ؟
- تم استخدام اختبار ت للعينات المستقلة independent sample t-test لحساب الفروق بين طلاب الجامعة الكويتيين والمصريين في متغيرات الدراسة، كما يعرض لها الجدول (٨)
- تشابه طبيعة العلاقة الارتباطية للمقياس الكلي للتفكير الإيجابي في كل من العينة الكويتية، والمصرية.

جدول (٨)

اختبار ت للفروق بين طلبة الجامعة الكويتيين والمصريين في متغيرات البحث

الدلالة	قيمة ت	المصريون		الكويتيون		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
.006	2.743	2.125	15.86	1.847	16.50	التوقعات الإيجابية
.504	٠.669	2.322	17.85	2.505	17.67	الضبط انفعالي
.088	1.713	1.648	19.92	1.825	20.25	التفتح المعرفي
.007	2.730	2.441	21.56	2.002	22.28	الشعور الرضا
.245	1.164	1.899	21.36	2.216	21.10	التقبل الإيجابي
.027	2.227	2.042	19.40	2.140	19.92	السماحة

17.76	1.981	17.43	1.906	1.468	.143	النكء الوجداني
29.44	3.190	27.66	3.438	4.655	.001	تقبل غير مشروط
14.23	1.629	14.01	1.720	1.176	.240	تقبل المسؤولية
14.77	2.095	14.53	1.836	1.124	.262	المجازفة الإيجابية
193.92	14.599	189.58	13.837	2.706	.007	المقياس الكلي للتفكير الإيجابي
163.15	23.276	163.06	25.300	.030	.976	مقياس الرفاهية النفسية

تشير نتائج الجدول (٨) إلى مايلي :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين طلبة الجامعة الكويتيين والمصريين في المقياس الكلي للتفكير الإيجابي، وأبعاد التوقعات الايجابية، والشعور بالرضا، والسماحة، والتقبل غير المشروط، والرضا عن الحياة لدى الطلبة الكويتيين عنها لدى الطلبة المصريين، بينما يتقارب مستوى الرفاهية النفسية بين الطلبة في الثقافتين.
- السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات طلبة الجامعة الكويتيين الذكور والإناث في كل من مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده، ومقياس الرفاهية النفسية؟
- تم استخدام اختبار ت لحساب الفروق بين طلاب الجامعة الكويتيين من الجنسين في متغيرات الدراسة، كما يعرض لها الجدول (٩)
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة الجامعة الكويتيين والمصريين في المقياس الكلي للرفاهية النفسية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة الجامعة الكويتيين والمصريين في المقياس الكلي للرفاهية النفسية.

جدول (٩) اختبار ت للفروق بين طلبة الجامعة الكويتيين في متغيرات البحث تبعا للجنس

المقياس	ذكور كويتيون	اناث كويتيات	قيمة ت	الدلالة
---------	--------------	--------------	--------	---------

		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
.191	1.316	1.838	16.33	1.838	16.81	التوقعات الإيجابية
.100	1.656	2.571	17.44	2.365	18.27	الضبط انفعالي
.142	1.479	1.916	20.09	1.552	20.62	الافتح المعرفي
.056	1.930	2.136	22.05	1.578	22.81	الشعور الرضا
.918	-.103-	2.232	21.13	2.203	21.08	التقبل الإيجابي
.023	2.298	2.095	19.63	2.114	20.59	السماحة
.019	2.387	2.111	17.48	1.518	18.41	الذكاء الوجداني
.031	2.184	3.164	29.04	3.095	30.41	تقبل غير مشروط
.152	1.442	1.582	14.10	1.708	14.57	تقبل المسؤولية
.380	.882	2.103	14.68	2.121	15.05	المجازفة الإيجابية
.022	2.320	14.961	191.97	13.046	198.62	المقياس الكلي للتفكير الإيجابي
.698	-.389-	22.384	164.29	27.201	162.43	مقياس الرفاهية النفسية

**دالة عند مستوى (٠,٠١)

*دالة عند مستوى (٠,٠٥)

- تشير نتائج الجدول (٩) إلى مايلي :
- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) أو أقل بين طلبة الجامعة الكويتيين الذكور والإناث في المقياس الكلي للتفكير الإيجابي، وأبعاد السماحة، والذكاء الوجداني، والتقبل غير المشروط، وكانت الفروق لصالح الطلبة الذكور، حيث ترتفع متوسطاتهم بتلك الأبعاد مقارنة بالإناث، بينما تبين عدم وجود فروق في باقي أبعاد التفكير الإيجابي التوقعات الايجابية، والضبط الانفعالي، والافتح
 - عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة الجامعة الكويتيين الذكور والإناث في مقياس الرفاهية النفسية.
- وتدل تلك النتائج على ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي بصورة جوهرية لدى طلبة الجامعة الذكور الكويتيين وخاصة أبعاد السماحة، والذكاء الوجداني، والتقبل غير المشروط، ومستوى الرضا عن الحياة لديهم مقارنة بالإناث،

بينما تبين تقارب مستوى الطلبة الكويتيين من الجنسين في الرفاهية النفسية. السؤال الرابع :
 والإناث في كل من مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده، ومقياس الرفاهية النفسية ؟
 هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات طلبة الجامعة المصريين الذكور
 تم استخدام اختبار (ت) لحساب الفروق بين طلاب الجامعة المصريين من الجنسين في متغيرات الدراسة، كما يعرض لها الجدول (١٠)

جدول (١٠)

اختبارات للفروق بين طلبة الجامعة المصريين في متغيرات البحث تبعا للجنس

الدلالة	قيمة ت	اناث مصريات		ذكور مصريون		المقياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
.621	٠.495	2.090	15.90	2.271	15.74	التوقعات الإيجابية
.638	1.411	2.212	17.72	2.607	18.23	الضبط انفعالي
.160	٠.706	1.588	19.96	1.857	19.77	التفتح المعرفي
.201	1.490	2.394	21.68	2.569	21.11	الشعور الرضا
.481	1.968	1.867	21.49	1.964	20.91	التقبل الإيجابي
.519	٠.948	1.959	19.45	2.299	19.15	السماحة
.138	1.115	1.821	17.35	2.155	17.68	الذكاء الوجداني
.156	1.187	3.371	27.50	3.606	28.13	تقبل غير مشروط

.050	1.091	1.740	13.93	1.637	14.23	تقبل المسؤولية
.059	3.031	1.837	14.32	1.638	15.17	المجازفة الإيجابية
.344	.381	13.731	189.29	14.031	190.11	المقياس الكلي للتفكير الإيجابي
.614	.962	26.134	161.94	20.644	165.70	مقياس الرفاهية النفسية

تشير نتائج الجدول (١٠) إلى مايلي :

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة الجامعة المصريين الذكور والإناث في المقياس الكلي للتفكير الإيجابي، وأبعاد السماحة، والذكاء الوجداني، والتقبل غير المشروط، والتوقعات الايجابية، والضبط الانفعالي، والتفتح المعرفي، والشعور بالرضا والتقبل الإيجابي، والمجازفة الايجابية، بينما تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بينهما عند مستوى (٠,٠٥) فقط في بعد تقبل المسؤولية وكانت الفروق لصالح الطلاب الذكور.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة الجامعة المصريين الذكور والإناث في مقياس الرفاهية النفسية.
- وتشير هذه النتائج إلى تقارب مستويات التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة المصريين الذكور والإناث، واقتصرت الفروق بينهما على بعد تقبل المسؤولية الذي يرتفع لدى الذكور.
- تفسير النتائج
- أشارت نتائج السؤال الأول إلى وجود علاقة ايجابية دالة لمقياس التفكير الإيجابي مع

الرفاهية النفسية، وتبين كذلك تشابه طبيعة العلاقة الارتباطية للمقياس الكلي للتفكير الإيجابي في كل من العينة الكويتية، والمصرية. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ترابط وتكامل مفهوم البناء الإيجابي للشخصية الذي يتسع ليشمل كل ما من شأنه أن يؤدي إلى شعور الفرد بشعور ايجابي وتفكير ايجابي وحياة ايجابية، فيما لا شك فيه أنه حين يفكر الفرد بايجابية فإن هذا التفكير سينتج عنه معتقدات واتجاهات ايجابية للفرد نحو نفسه والآخرين ونحو الحياة بصورة عامة وهو ما سينعكس في شعوره بوجود معنى وقيمة ايجابية للحياة، وسيساعد التفكير الإيجابي في حسن تقييمه لحياته ولأوضاعه وإمكانياته في استغلال تلك الامكانيات وسينعكس ذلك التفكير الإيجابي بادراك الفرد للرفاهية النفسية.

كما يمكن تفسير تلك العلاقة في ضوء مفهوم التفكير الإيجابي الذي تبناه عبد الستار ابراهيم معد المقياس المستخدم، والذي تعامل فيه مع مفهوم التفكير الإيجابي باعتباره انعكاسا لمكونات البناء النفسى الإيجابي ككل فشمّل في أبعاده العديد من الأبعاد الايجابية التي تمثل

متغيرات الرضا عن الحياة وقبول الذات والسعادة والتفاؤل والذكاء الوجداني، وهو بهذا المفهوم توسع فيه وجعله كمظلة للبناء النفسى الإيجابي للشخصية.

كما تبين أن بعد المجازفة الايجابية كان أقل أبعاد التفكير الإيجابي ارتباطا بالرفاهية النفسية بكل من العينة المصرية والكويتية، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء مفهوم المجازفة الايجابية التي تمثل ميل الفرد إلى حب الاستطلاع، وتجربة الجديد، والسلوك الابداعي، والتي لا تعد ربما شرطا للشعور بالرفاهية النفسية، بل ترتبط بطبيعة خاصة لدى بعض الأفراد الذى يجدون متعتهم في حب الاستطلاع والمجازفة المحسوبة.

والنتائج المستخرجة من السؤال الاول تتفق مع النتائج التى خرجت بها العديد من الدراسات مثل دراسة (Peterson et al., 2007)، و (John et al., 2007) و (Wong, 2012)

وأشارت نتائج السؤال الثانى إلى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي خاصة أبعاد التوقعات الايجابية، والشعور بالرضا، والسماحة، والتقبل غير المشروط، ومقياس الرضا عن الحياة لدى الطلبة الكويتيين عنها لدى الطلبة المصريين. بينما يتقارب مستوى مقياس الرفاهية النفسية بين الطلبة في الثقافتين. ويمكن عزو ارتفاع تقدير الطلبة الكويتيين للتفكير الإيجابي بصورة عامة ولمتغيرات التوقعات الايجابية، والشعور

بالرضا، والسماحة، والتقبل غير المشروط إلى أثر ودور الثقافة، والظروف الحياتية، فيتضح أن حالة الاستقرار التى يمكن أن يزيد ادراك الطلبة الكويتيين لها، وظروف المعيشة الميسرة بدرجة ما في امكانية توفر فرص الدراسة، والعمل، والسكن، والمعاونة في تكاليف الزواج، والشعور بالأمن الشخصى، والمجتمعى، والمعيشى، وتوفر أدوات الرفاهية بدرجة ما أكبر مما لدى الشباب المصرى في هذه الحقبة الزمنية يمكنه أن يزيد من ادراك الكويتيين للايجابية في حياتهم وفي شخصياتهم، مقابل الضغوط والتحويلات المتسارعة التى يمر بها الشباب المصرى، ولعل أهمها ضغوط العمل والفرص الوظيفية ومصاعب الدراسة، وكدر الحياة اليومية يسهم في انخفاض تقديرهم للايجابية في حياتهم، وبالتالي انخفاض مستوى التوقعات الايجابية، وانخفاض مستوى التقبل غير المشروط للذات.

ويلاحظ أنه يمكن تفسير هذه النتيجة ليس فقط إلى جانب أثر الثقافة بل كذلك اثر الظروف الحياتية الحالية، ففي دراسة سابقة قارنت بين المصريين والكويتيين في بعض الحالات الانفعالية (الأنصارى، ٢٠٠١) تبين ارتفاع مستوى الحالات الانفعالية السلبية مثل الغضب، والخوف والازدراء لدى الكويتيين مقابل المصريين، وربما يعود ذلك إلى ظروف الغزو العراقى، واستمرار التهديد العراقى الذى ارتبط

باستمرار وجود نفس النظام في الحكم في ذلك الوقت. بينما بينت نتائج الدراسة الحالية تحسن في مستوى المشاعر الايجابية التي عكسها أبعاد مقياس التفكير الإيجابي مثل السماحة ومستوى الرضا عن الحياة، وهو ما يشير إلى تحسن في مستوى الايجابية لدى الشباب الكويتي، مقابل وجود تحديات تخفض من التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة لدى المصريين، وهو ما يمكن أن يشير كذلك إلى امكانية التغير في الفروق عبر الثقافية بتغير الظروف الحياتية. وقد تقارب تقدير كل من الكويتيين والمصريين في الرفاهية النفسية بما يشير إلى أن هذا ربما يرتبط بأبعاد ومتغيرات أخرى تتشابه لدى الأفراد في الثقافتين مثل البعد الديني أو معنى الحياة ووجود هدف لها، وكذلك الدافعية ومستوى الطموح التي يمكن أن تكون موجودة لدى الأفراد في الثقافتين لكونهما من الشباب الجامعي في مقتبل حياته، وقدرتهم على اتخاذ قراراتهم دون الاعتماد على الغير ونظرتهم التفاوضية للحياة وتكوين الصداقات والمتابرة وجعل الحياة لها قيمة وهدف وتحتاج هذه النتائج إلى مزيد من الدراسات للكشف عن العوامل المرتبطة بها. وتتفق نتائج السؤال الثاني مع دراسة جودة، والبهنساوي (٢٠١٢) ودراسة الأنصاري، وسليمان (٢٠١٤) ودراسة قاسم (٢٠٠٩) التي أشارت إلى فروق بين الايطاليين والمصريين في التفاوض والرضا عن الحياة . بينما اختلفت مع نتائج دراسة الأنصاري و كاظم (٢٠٠٨) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الكويتيين والعمانيين في التفاوض لمصلحة العمانيين. وأشارت نتائج السؤال الثالث إلى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي بصورة جوهرية لدى طلبة الجامعة الذكور الكويتيين وخاصة أبعاد السماحة، والذكاء الوجداني، والتقبل غير المشروط، لديهم مقارنة بالإناث، بينما تبين تقارب مستوى الطلبة الكويتيين من الجنسين في الرفاهية النفسية. من خلال ادراك الشباب الذكور الكويتيين أن المتاح لهم في الحياة وظروفهم أفضل مما لدى الاناث سواء من حيث ظروف العمل أو الدراسة أو السفر، أو الاستمتاع بالحياة أو التعبير عن الرأي. وقد أكدت نتائج السؤال الرابع الذي فحص نفس الفروق بالعينة المصرية تلك النتيجة ويشير إلى أن الأفراد من الجنسين بالعينة المصرية بينهم تقارب في الفرص والظروف الحياتية والمصاعب والمتطلبات وهو ما انعكس على تقارب تقييم مستوى التفكير الإيجابي لديهم. وتتفق نتائج العينة الكويتية مع نتائج دراسة الأنصاري و كاظم (٢٠٠٨) التي بينت وجود فروق دالة في التفاوض بين الجنسين لصالح الذكور في الدولتين، و دراسة الأنصاري وسليمان (٢٠١٤) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في العينة الكويتية بين

- الجنسين في كل من الانبساط والإتقان لصالح الذكور، وفي العصابية والانفتاح لصالح الإناث، بينما تختلف مع نتائج دراسة جون وآخرون (John et al., 2007) التي أظهرت فروقا دالة بين الذكور والإناث لصالح الإناث في العطف والقدرة على الحب والذكاء الاجتماعي، وعدم وجود فروق دالة بين الجنسين في التفتح العقلي والإنصاف وحب الاستطلاع والتعلم .
التوصيات :
في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج نقدم التوصيات التالية:
- تضمين برامج تطوير وتنمية الشخصية الايجابية في المناهج التربوية.
 - تدريب الطلاب على المهارات الحياتية بشكل نظري وتطبيقي.
 - عمل برامج وقائية وبرامج ارشادية لتحسين مستويات التفكير الإيجابي لدى الطلاب.
 - ونقترح الدراسة الدراسات التالية :
 - الفروق في التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة في دول الخليج - دراسة عبر ثقافية مقارنة.
 - الفروق في الرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعة في دول الخليج - دراسة عبر ثقافية مقارنة.
 - المتغيرات النفسية المنبئة بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالعمل التطوعي.
- التفكير الإيجابي وعلاقته بالرضا عن الحياة ومعنى الحياة.
المراجع:
- ١- إبراهيم، أماني سعيد سيد (٢٠٠٥) . فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس.
 - ٢- إبراهيم، عبدالستار.(٢٠١١). عين العقل - دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي . القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
 - ٣- إبراهيم، سليمان .(٢٠١٢). علم نفس الشخصية . القاهرة : مؤسسة طبية للنشر والتوزيع.
 - ٤- الأنصاري، بدر (٢٠٠١) بعض الحالات الانفعالية لدى الكويتيين والمصريين - دراسة ثقافية مقارنة. مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، ٢٧(١٠٠).
 - ٥- الأنصاري، بدر، وسليمان، عبد ربه. (٢٠١٤) نموذج العوامل الخمسة للشخصية لدى الشباب العربي. دراسة مقارنة بين الكويتيين والمصريين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٥(٤)، ٨٩ - ١٢٠.
 - ٦- الأنصاري، بدر، وكاظم، مهدي. (٢٠٠٨). قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتيين، والعمانيين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٩(٤)، ١٠٧- ١٣١

- ٧-بركات، زياد . (٢٠٠٦) . التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة : دراسة مقارنة بين المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات. **جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.**
- ٨-جودة، أمال، والبهنساوي، أحمد. (٢٠١٢). النرجسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة بمصر وفلسطين دراسة عبر ثقافية. **مجلة دراسات نفسية، ٢٣(٣)، ٣٢٣-٣٥٨.**
- ٩-جولمان، دانيل. (٢٠٠٠). **الذكاء العاطفي،** ترجمة ليلي الجبالي، مراجعة محمد يونس، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، ع ٢٦٢.
- ١٠-الحجار، محمد .(١٩٨٩). **الطب السلوكي المعاصر.** أبحاث في أهم موضوعات علم النفس الطبي والعلاج السلوكي. بيروت: دار الملايين.
- ١١-حجازي، مصطفى.(٢٠٠٦). **الإنسان المهدور - دراسة تحليلية نفسية اجتماعية (ط.٢) .** الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي.
- ١٢-خرنوب، فتون. (٢٠١٦). **الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل.** مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. ١٤(١)، ٢١٧-٢٤٢
- ١٣-الخطيب، جمال.(٢٠٠٣). **تعديل السلوك . دليل العاملين في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية،** الامارات العربية المتحدة: مكتبة الفلاح.
- ١٤-خليل، صبري محمد .(٢٠١٣). **التفكير الإيجابي تعريفه ومهاراته وأنماطه.** مقال منشور عبر www.sudaress.com
- ١٥-السيد، محمد أبو هاشم.(٢٠١٠). **النموذج البنائي للعلاقات بين للسعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة،** مجلة كلية التربية، جامعة بنها.
- ١٦-الشربيني، لطفي.(٢٠٠٣). **معجم مصطلحات الطب النفسي .** مراجعة عادل صادق . مركز تعريب العلوم الصحية . سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة . الكويت : مؤسسة التقدم العلمي.
- ١٧-الشناوي، محمد محروس . (١٩٩٤). **نظريات الارشاد والعلاج النفسي .** القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ١٨-طه، فرج. (٢٠٠٥) . **أصول علم النفس الحديث.**الرياض: دار الزهراء .
- ١٩-العبيدي، غفراء إبراهيم.(٢٠١٣). **التفكير الإيجابي والسليبي وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد.** **المجلة**

- العربية لتطوير التفوق، ٤(٧)، ١٢٣ - ٢٥-مصطفى، عادل .(١٩٩٩). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. القاهرة: ١٥٢.
- ٢٠- عثمان، أحمد عبد الرحمن.(٢٠٠١). المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق (٣٧) .
- ٢١- الغنزي، يوسف محيلان .(٢٠٠٧). دراسة أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت. رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة .
- ٢٢- قاسم، عبدالمريد.(٢٠٠٩). أبعاد التفكير الإيجابي في مصر. دراسة عملية دراسات نفسية ٤(١٩)، ٦٩١-٧٢٣.
- ٢٣- القرشي، علي . (٢٠١٢) . التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة . مجلة القادسية للعلوم الإنسانية ، ١٥(٢)، ٢٤٩-٢٩٢.
- ٢٤- القطامي، نايف.(٢٠٠١). الاستراتيجيات المعرفية للتعلم المنظم ذاتيا للطلبة الجامعيين وعلاقتها بمتغير التحصيل الدراسي والمرونة المعرفية، مجلة مستقبل التربية العربية،(٣٢) القاهرة: المركز العربي للتعليم والتربية.
- ٢٥- مصطفى، عادل .(١٩٩٩). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. القاهرة: دار الآفاق العربية.
- ٢٦- مصطفى، عبد السلام .(٢٠٠٤). دور مناهج العلوم والمعلمين في مساعدة أطفالنا ليصبحوا مفكرين ومتعلمين فعالين في العلوم . حولية كلية المعلمين، جامعة أبيها، ٢٤، ١٠٧-١٣٣.
- ٢٧- معمريه، بشير.(٢٠١٢). علم النفس الإيجابي - اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. الجزائر: دار الخلدونية
- ٢٨- نورادك، برتران.(٢٠٠٩). علم النفس الثقافي - ترجمة حكمت خورى وجوزيف بو رزق. الامارات العربية المتحدة: دار الفارابي.
- ٢٩- والتر، ريد، وروبرت، اورال.(٢٠٠٩). أسرار برمجة العقل. ترجمة: هند رشدي. القاهرة: دار كنوز للنشر.
- 30- Augusto-Landa, J., Martos, M., & Lopez-Zafra., E.(2011). Does Perceived Emotional Intelligence and Optimism/Pessimism Predict of Psychological Well-being?, *Journal of Happiness Studies*, 12, 463-474.
- 31- Burrus, J., Betancourt, A., Holtz, S., & Minsky, J.(2012) . Emotional Intelligence Relates To Well-being: Evidence From The Situational Judgment Test of Emotional Management, *Applied Psychology: Health and Well-being*, The International Association of Applied

-
- 39- Kirkegaard-Weston, Erin. (2005). "Positive Thinking: Toward a Conceptual Model and Organizational Implications" Honors College ,Theses. Paper 15. http://digitalcommons.pace.edu/honorscollege_theses/15
- 40- Nel, L .(2011).The Psychological Experiences of Master`s Degree Students in Professional Psychology Programmes: An Interpretative Phenomenological Analysis ,Ph D. Dissertation, Capella University.
- 41- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, N.& Seligman, M.(2007) Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*.2 (3) 149-156.
- 42- Ryff , C & Singer , B (2008) . Know Thyself and Become What You Are : A Eudemonic Approach To Psychological Well- Being , **Journal of Happiness studies**,9.
- 43- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- 44- -Ryff, C., Magee, W., Kling, K.,& Wing, E. (1999). **Forging Macro-Micro Linkages in The Study of Psychological Well-being**. In C.Ryff & V. Marshall (Eds) *The Self and Society in Aging Processes* , (PP247-278), New York: Springer Publishing Company.
- 45- Seligman, M.; Csikszentmihalyi. (2000). Positive psychology: An introduction., **Mihaly American Psychologist**, Vol 55(1), 5-14.
- 46- Thomstein, Hazel .(2010) . Positive Thinking Vs. Cognitive Therapy |www.livestrong.com/article/171054-positive-thinking-vs.
- 47- Uskul, A.;Greenglass.(2005).Psychological Psychology, Blackwell publishing LTD.
- 32- Caprara, G. & Cervone, D. (2003). **A conception of personality for psychology of human strengths**. In Lisa G. A spin wall and Ursula ,M.Staudinger, (Ed.), *Amazon kindles Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*
- 33- Christopher,J. (1999) .Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of counsling and development*. 77(2) 141-152.
- 34- Chung, H & gele (2006) . Comparing Self –Differentiation and Psychological Well-Being Between Korean and European American Students , **Contemporary Family Therapy** ,(28)
- 35- Extremera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda-Calan, C.,&Salguero, J. (2011). Emotional Intelligence and Its Relation With Hedonic and Eudaimonic Well-being: **A Prospective Study,Personality and Individual Differences**, 51, 11-16.
- 36- Garber, J. and Seligman, M.E.P. (Eds.). (1980). **Human Helplessness: Theory and Applications**. New York: Academic Press.
- 37- Harris, A. & Thoresen, C. (2003). **Strength-based health psychology: Counseling for total human health**. In W.B. Walsh(Ed.), *Counseling psychology and optimal human functioning*. Contemporary topics in vocational psychology (pp. 199-227).Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- 38- John, M. Seligman, M. Peterson, C. Alex, M. Joseph, S.C. & Park N.(2007). Character strengths in United Kingdom: The VIA inventory of strengths. **Personality and Individual Differences**: 43, 341-351.
-

-
- maladjustment, *Learning and Individual Differences*, Volume 22, Issue 1, February, Pages 76–82.
- 49- Zhang, J.& Norvilitis, J.(2002). Measuring Chinese psychological well-being with Western developed instruments. *Journal pers Assess*, 79(3):492-511.
- 48- Wong, Shyh Shin.(2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological wellbeing in Turkish-Canadian sample. *Journal of Anxiety, stress and coping* .(18) 269-278.