

البحث الخامس :

التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة
السعوديين المتبعين للخارج وطلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة

إعداد :

مريم دهشوم الزهراني

محاضر بقسم علم النفس كلية الآداب والعلوم الانسانية

جامعة الملك عبد العزيز المملكة العربية السعودية

د. هدى صالح الشميمري

أستاذ مشارك بقسم علم النفس

بجامعة أم القرى المملكة العربية السعودية

التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة السعوديين المتبعثين للخارج وطلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة

مريم دهشوم الزهراني

محاضر بقسم علم النفس كلية الآداب والعلوم الانسانية

جامعة الملك عبد العزيز المملكة العربية السعودية

د. هدى صالح الشميمري

أستاذ مشارك بقسم علم النفس

جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية

• مستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة السعوديين المتبعثين من أنحاء المملكة العربية السعودية، إلى قارة أمريكا وأوروبا وآسيا وأستراليا، والطلبة غير المتبعثين بجامعة الملك عبد العزيز بجدة. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وبلغ عدد العينة المسحوبة عشوائياً (١٤٥٦) طالباً وطالبة منهم (٥٩٤) طلبة متبعثين و(٨٦٢) طلبة غير متبعثين بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، وقد استخدم مقياس التفكير الإيجابي لإبراهيم (٢٠١٠)، ومقياس الرفاهية النفسية (2007) Ryff ترجمة الكشكي. وتوصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى عيني الدراسة تبعاً لمنطقة الدراسة، يتقدمها طلبة أمريكا ثم آسيا وأستراليا ثم أوروبا ثم جامعة الملك عبد العزيز، ووجود مستوى متوسط من الرفاهية النفسية لدى عيني الدراسة تبعاً لمنطقة الدراسة، يتقدمها جامعة الملك عبد العزيز ثم أمريكا ثم أوروبا ثم آسيا وأستراليا، ووجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي للعينتين تبعاً للمرحلة الدراسية، ووجود مستوى متوسط من الرفاهية النفسية للعينتين تبعاً للمرحلة الدراسية، ووجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية. ويوصى بتفعيل دور الملحقيات الثقافية السعودية والجامعات السعودية بتنمية جوانب علم النفس الإيجابي كالتفكير الإيجابي والرفاهية النفسية بعمل برامج إرشادية قبل الابتعاث وأثناءه وبعده، ومعرفة عوامل رفع مستوى الرفاهية النفسية، ومقارنة المتبعثين بغيرهم من ثقافاتٍ أخرى، وتحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ للوصول لمجتمع ينعم بجودة الحياة.

كلمات مفتاحية: التفكير الإيجابي- الرفاهية النفسية- طلبة الجامعة- المتبعثين -
السعوديين المتبعثين - الطلبة الدوليين - جامعة الملك عبد العزيز.

*Positive Thinking and its Relationship to Psychological well-being among
Saudi Students studying Abroad and Students of King Abdul Aziz
University in Jeddah*

Maryam Dahshom Al-Zahrani

Dr.. Hoda Saleh Al-Shamimari

Abstract:

The study examined the relationship between positive thinking and psychological well-being among Saudi university students on scholarships to America, Europe, Asia, and Australia, and non-scholarship students at King Abdul Aziz University in Jeddah (Saudi Arabia). A Comparative

Correlational Descriptive Method was used with a randomly selected sample of (1456) male and female students of which (594) Saudi students on scholarships and (862) non-scholarship students at King Abdul Aziz University in Jeddah. Ibrahim Positive Thinking Scale (2010) and Ryff Psychological Well-Being Scale (2007, translated by Al-Kishki were used. The study findings showed a high level of positive thinking among the two study samples according to the study area, with students studying in North America ranked first, followed by students in Asia and Australia, Europe, and King Abdul Aziz University, and an average level of psychological well-being among the two study samples according to the study area, with King Abdul Aziz University students leading, followed by students, America, Europe, Asia and Australia. The results also indicated a high level of positive thinking among the two study samples according to the study level and an average level of psychological well-being among the two study samples according to the study level, and a positive relationship between positive thinking and psychological well-being, and differences in positive thinking between students on scholarship and King Abdul Aziz University students in favor of students on scholarship, It is recommended to activate the role of Saudi cultural attachés and Saudi universities to develop aspects of positive psychology such as positive thinking and psychological well-being by conducting counseling programs before, during and after the scholarship, and to identify factors that raise the level of psychological well-being, and to compare scholarship students with students from other cultures, and to achieve the Saudi Vision 2030 to create a community enjoying the quality of life.

Keywords: *Positive thinking, psychological well-being, university students, on scholarships, Saudis on scholarships, international students, King Abdul Aziz University*

• مقدمة :

يُعدُّ التفكيرُ أرقى سِمَةٍ يَتَّسَمُ بها الإنسانُ الذي كَرَّمَهُ اللهُ - سبحانه وتعالى- وميَّزَهُ على غيره من سائر الكائنات الحية. ولقد حثَّ اللهُ - عزَّ وجلَّ- البَشَرَ على التفكيرِ في الكثير من الآيات القرآنية، وكَرَّمَ العَقْلَ والعِلْمَ والعُلَمَاءَ، والتفكيرُ في القرآن يشمل العَقْلَ الإنساني بَكلِّ ما احتواه من الوظائفِ بخصائِصِها جميعاً؛ وهو يمثُلُ أعقدَ نوعٍ من أشكالِ السُّلوكِ الإنساني؛ فقد جعل اللهُ - تعالى- الإنسانَ خليفته في الأرض، وجعل عقله مدارَ التوافقِ وتحمُّلِ أعباءِ المسؤولية، وحثَّه على النَّظَرِ في ملكوته بالتفكير والتدبير وإعمالِ العَقْلِ.

وتماشياً مع رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ يأتي برنامجُ (جودة الحياة) من ضمن البرامج الستة عشر التي نصَّت عليها الرؤية، ويُعنى هذا البرنامجُ بالاهتمام بتحسين نمط حياة الفرد والأسرة، وبناء مجتمعٍ يَنعمُ أفرادُه بأسلوبِ حياةٍ متوازنٍ، وتعزيزِ القيمِ الإيجابية والمرونة وثقافة العمل الجاد. وذلك أنَّ رؤية

المملكة ٢٠٣٠ تركّز على رفع مستوى أداء الأفراد عن طريق إكسابهم المهارات، وزيادة قدرتهم على التفكير الابتكاري، ومواجهة مشكلاتهم والتغلب عليها من ناحية أخرى (رؤية ٢٠٣٠، ٢٠١٦).

كما تُظهر أهمية الجامعة في تحقيق التوافق النفسي والتكيف للطلاب؛ سواءً داخل الجامعة أو خارجها، الأمر الذي يستوجب التخطيط والإعداد لبرامج إرشادية هادفة تحقق ذلك من خلال ما تؤدّيه وحدات الإرشاد الجامعي (الخالدي وسعد الدين، ٢٠٠٨).

والابتعثات في الخارج ليس بالأمر الجديد على المجتمع السعودي؛ إذ يعود تاريخه إلى العام ١٩٢٧م؛ حين أمر مؤسس المملكة العربية السعودية، الملك عبد العزيز - رحمه الله - بأن تُوفد البعثة السعودية إلى مصر، ثم توالى بعدها إرسال البعثات ليشمل أوروبا وأمريكا؛ ومن أجل ذلك انطلق برنامج خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبد العزيز للابتعثات الخارجي في العام ٢٠٠٥، ويُعد هذا البرنامج من أضخم برامج الابتعثات الذي شهدتها المملكة، ويمثّل قفزة تقدمية نوعية في التعليم العالي؛ ويهدف البرنامج في الأساس إلى ابتعثات الكفاءات السعودية المؤهلة للدراسة في أفضل الجامعات العالمية في مختلف دول العالم؛ لبناء كوادر سعودية مؤهلة ومدربة ومحترفة، وقادرة على دفع عجلة التنمية الاقتصادية والاجتماعية (الموسى، ٢٠٠٩).

وعلى الرغم من الجهود التي تبذلها وزارة التعليم في تنظيم الملتقيات التي تساهم في التهيئة النفسية والاجتماعية والثقافية للطلبة المبتعثين قبل رحلة الابتعثات، وتبصيرهم بالأنظمة والقوانين المجتمعية، وأهمية التزامها، وتوعيتهم بأهم ما قد يواجههم، وإرشادهم ببيان دور الملتقيات والأندية الطلابية في مساعدتهم على التغلب على ما يتعرضون له من صعوبات، رغم كل ذلك فإنه لم يمنع من تعرّض بعضهم لمشكلات قد تُحوّل بينهم وبين قدرتهم على تخطي الحواجز الثقافية والاجتماعية، ما قد يؤدي إلى إخفاقهم وإحساسهم بالخيبة، وعدم الإحساس بالرفاهية النفسية.

وقد توصل العبد المنعم (٢٠١٧) في دراسته إلى ارتفاع النسبة المئوية للمُعوقات الإدارية التي تواجه الطلبة المبتعثين إلى أمريكا وبريطانيا؛ إذ بلغت (٧٨،٩٠) وهو مستوى توفر مرتفع. كما أشارت نتائج دراسة الحضيبي (٢٠١٤) إلى تنوع المشكلات الأكاديمية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية التي تواجه الطلاب السعوديين المبتعثين في معهد اللغة A.C.E التابع لجامعة سياتل باسفيك بالولايات المتحدة الأمريكية. لذا ينبغي إرشاد طلبة الجامعة، ومساعدتهم في حل مشكلاتهم؛ خاصة الطلبة المبتعثين لكونهم يمرّون بتجربة جديدة تماماً؛ إذ يتعدون عن محيطهم الأسري والاجتماعي، ويواجهون صعوبة في التّواصل بلغة جديدة لا يتقنونها،

كما أنهم كذلك يعانون من الناحية المالية والثقافية؛ فهم بحاجة إلى تنمية الجوانب الإيجابية في شخصيتهم للتعايش مع الاغتراب.

وتشير كلاً من العتيبي (٢٠١١) وكاظم والبهادلي (٢٠٠٧) إلى أن الشباب يواجه اليوم تحدياتٍ ومطالبٍ أساسية ملحةً تعرّضه لضغوط نفسية، من تلك التحديات والمطالب إقامة علاقات ناضجة، وتحقيق الهوية الشخصية، وتنمية القيم الخلقية، سعياً إلى رفع جودة الحياة، فجودة حياة الفرد تكون انعكاساً لمستوى نفسيته. وبما أن الفرد جزء لا يتجزأ من الوطن، يجدر بنا القول إن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات التحضر والإنتاجية، يعكس مستوى لا بأس به من جودة الحياة.

ويندرج التفكير الإيجابي تحت مظلة علم النفس الإيجابي لكون الفرد يحمل جوانب إيجابية وسلبية، ولأن الخبرات التي يمر بها تشكل شخصيته، ومن خلاله نسعى لفهم الانفعالات الإيجابية.

ويشير الفقي (٢٠٠٨) إلى أن التفكير الإيجابي الذي يمارسه الفرد يؤدي إلى التوصل إلى حلول ناجحة وفاعلة لمشكلاته، أما التفكير السلبي فيؤدي إلى التعامل مع المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة؛ سواء كان ذلك بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة في التعامل معها أو تبسيطها، ومن ثم عدم الوصول إلى حل مناسب لها.

ولهذا فالتفكير الإيجابي هو الذي يكسب الفرد عامّةً والطالب خاصّةً القدرة على إدارة الأزمات، وعلى انتقاء استراتيجيات المواجهة الإيجابية، كما يكسبه المشاعر الإيجابية والرؤية المشرقة، والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف ضغوط الحياة، ويتميز كذلك بالقوى والموارد الإيجابية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة (إبراهيم، ٢٠١١).

ويعد مفهوم الرفاهية النفسية Psychological Well-being PWB من المفاهيم ذات الطابع الجدلي؛ إذ تختلف مضامينه ودلالاته باختلاف الثقافات، ومع ذلك يظلّ مظلة عامّة تدرج تحتها الكثير من المعاني؛ كالقناعة، والرضا عن الحياة، والسعادة، والأمن النفسي، وتحقيق الذات. ويؤكد (Diener, 2009) أن مفهوم الرفاهية النفسية مفهوم مكافئ للصحة النفسية، وهو ما دفع الكثير من مؤسسات الرعاية الاجتماعية إلى وضع الرفاهية النفسية ضمن أهم أهدافها؛ إذ يجمع المصطلح بين تحقيق السعادة والرفاهية للفرد (Taylor, 2011).

مما سبق أهمية علم النفس الإيجابي وما يندرج تحته من متغيرات كالتفكير الإيجابي، فهو يعدّ حصانة قوية للفرد لمواجهة ما يتعرض له من عوائق وصعوبات؛ إذ تُعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الشباب، وتُعد فترة ابتعاث الطلاب السعوديين إلى الدول الغربية للتزود بشتى أنواع العلوم من الأوقات

الصَّعْبَةُ التي يواجه فيها المبتعثون صعوباتٍ وعوائقَ مختلفةً تشكّل تهديداً حقيقياً على صحتهم النفسية وعلى مستواهم الأكاديمي (الغامدي، ٢٠١٦).

ومن هنا تتجلى أهمية موضوع الدراسة وأهدافها المتمثلة في عمل دراسة مقارنة تتناول التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين إلى الخارج لدول من قارة أمريكا (أمريكا - كندا) ودول أخرى من قارة أوروبا (بريطانيا - ألمانيا - فرنسا - أيرلندا) ودول من قارة آسيا (أستراليا (اليابان - أستراليا - سنغافورة - نيوزيلندا) والطلبة غير المبتعثين في المملكة العربية السعودية بجامعة الملك عبد العزيز بجدة.

• مشكلة الدراسة:

وتحقيقاً لرؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تناولت برنامج (جودة الحياة) وجعلته من ضمن البرامج التي نصّت عليها الرؤية، حيث يهدف إلى الاهتمام بتحسين نمط حياة الفرد، وتعزيز القيم الإيجابية وبناء مجتمع ينعم أفراداً بأسلوب حياة متوازن (رؤية ٢٠٣٠، ٢٠١٦).

ترى الباحثة أن فئة الطلبة المبتعثين إلى بيئات ثقافية مختلفة لم تلقَ اهتماماً كبيراً من الباحثين - على حد علم الباحثة - في مجال علم النفس والعلوم الإنسانية بشكل عام، وعلم النفس الإيجابي بشكل خاص؛ فأكثر الدراسات تتناول الطلبة الدارسين بالجامعات داخل الوطن، وقليل منها تتناول المبتعثين للخارج، وإن تناولت هذه الدراسات المبتعثين فإنها تتطرق إلى أعدادهم وأوضاعهم الاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية فقط في بلدان الابتعاث، ولم تتطرق هذه الدراسات كثيراً إلى الجوانب النفسية؛ على الرغم من أن الطلاب المبتعثين يمرون بتجربة جديدة كلياً يتعدون فيها عن محيطهم الأسري والاجتماعي، ويعانون من صعوبة التواصل بلغة جديدة لا يتقنونها، كما أنهم كذلك يعانون من الناحية المالية والثقافية؛ فهم بحاجة إلى دراسات تتناول موضوعات علم النفس الإيجابي التي تهتم بتنمية إمكانات الفرد كالتفكير الإيجابي وقياس مستوى الرفاهية النفسية لديهم، وهذا ما أكدته دراسة Jiaqi et al. (2014) التي توصلت إلى أن الكآبة هي المتغير الأكثر وُزُوداً بنسبة (٦,٣٣٪) في الدراسات المتعلقة بالرفاهية النفسية التي تم تطبيقها في دول شرق آسيا يأتي بعده متغير التناقض؛ أي التبادل الثقافي بين شعوب مختلفة بنسبة (٥,٢٧,٨٪)، ودراسة Brown (2013) التي هدفت في التعرف إلى تجربة طلاب الدراسات العليا الدوليين المبتعثين في إحدى جامعات جنوب إنجلترا، حيث توصلت إلى أن القلق على مستواهم في اللغة الإنجليزية أحد أهم النتائج التي خرجت بها الدراسة، وتأثير ضعف اللغة فيهم، وشعور الطلاب بمشاعر مختلطة من القلق والخجل والشعور بالنقص وانخفاض الثقة بالنفس، كما تشير دراسة الأشقر (٢٠٠٣) إلى أن تعرض الطلبة المغتربين للضغوط الاجتماعية والثقافية العالية يؤثر في ظهور

الأزمات السيكوسوماتية والاكئاب. وأيضاً ظهرت في دراسة الحضيبي (٢٠١٤) أن من ضمن المشكلات التي تواجه الطلبة المبتعثين في معهد اللغة الإنجليزية A.C.E هي المشكلات النفسية. ، وتوصلت التميمي (٢٠١٩) في دراسة هدفت إلى تحديد مشكلات طلاب الدراسات العليا المبتعثين للخارج إلى أن المشكلات الاقتصادية والإدارية كانت أكثر تأثيراً تليها المشكلات الأكاديمية والشخصية والاجتماعية والثقافية. وتشير دراسة سعادة (٢٠١٦) أن تلك المشكلات التي يواجهها الطلبة المغتربين قد تجتر صعوبات أخرى، فمثلاً تعيق مشكلة الحنين إلى الوطن الطلبة المغتربين عن ممارسة أنشطة حياتهم اليومية وترتبط بالتأزم النفسي والاكئاب والشعور بالوحدة، ولقد أوصى (Costello and Stone 2013) المسؤولين عن التعليم العالي بضرورة استخدام المبادئ المأخوذة من مجال علم النفس الإيجابي، تلك التي تركز على الانفعال الإيجابي، وتجعل حياة الناس مجزية.

أكدت دراسة العرايف (٢٠١٣) أن الطالب الذي يواجه مشكلات في البيئة الدراسية ونقص تأكيد الذات، ومع مرور الوقت سوف تؤدي بهم إلى نتائج سلبية نفسياً واجتماعياً؛ تتمثل في القلق والاكئاب والشعور بالنقص. لذا فمن المهم الأخذ بعين الاعتبار ما يعاني منه طلبة الجامعة، والعمل بجد على تنمية مهارات التفكير الإيجابي من أجل الوصول إلى الرفاهية النفسية.

وفي ضوء ما أشير إليه آنفاً من الصعوبات التي تواجه طلبة الجامعة المبتعثين وما للتفكير الإيجابي من دور في تحقيق الرفاهية النفسية، ولندرة الدراسات السابقة - على حد علم الباحثة- التي تناولت التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية بشكل عام ولدى الطلبة المبتعثين بشكل خاص؛ أجريت هذه الدراسة للمقارنة بين طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين للخارج لأكثر من قارة حول العالم وتم اختيار أكثر الدول التي يبتعث إليها الطلبة من المملكة العربية السعودية، وذلك تبعاً لإحصائيات وزارة التعليم (ملحق رقم ١٥)، وتشمل دولاً من أمريكا (أمريكا- كندا) ودولاً من أوروبا (بريطانيا - ألمانيا - فرنسا- أيرلندا) ودولاً من آسيا وأستراليا (اليابان - أستراليا - سنغافورة - نيوزيلندا)، ومقارنتهم بغير المبتعثين من طلبة الجامعة بالمملكة العربية السعودية بجامعة الملك عبد العزيز بجدة.

ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- «ما مستوى التفكير الإيجابي لدى كل من طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين للخارج وطلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة تبعاً لمنطقة الدراسة (أمريكا - أوروبا - آسيا وأستراليا - جامعة الملك عبد العزيز بجدة)، والمرحلة الدراسية (البكالوريوس- الماجستير- الدكتوراه)؟»
- «ما مستوى الرفاهية النفسية لدى كل من طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين للخارج وطلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة، تبعاً لمنطقة الدراسة (أمريكا -

أوروبياً - آسيا وأستراليا - جامعة الملك عبد العزيز بجدة)، والمرحلة الدراسية (البكالوريوس - الماجستير - الدكتوراه)؟

«هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين للخارج وطلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة؟»

• ثالثاً - أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

«الكشف عن مستوى التفكير الإيجابي لدى كل من طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين للخارج وطلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة تبعاً لمنطقة الدراسة (أمريكا - أوروبياً - آسيا وأستراليا - جامعة الملك عبد العزيز بجدة)، والمرحلة الدراسية (البكالوريوس - الماجستير - الدكتوراه).

«الكشف عن مستوى الرفاهية النفسية لدى كل من طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين للخارج وطلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة تبعاً لمنطقة الدراسة (أمريكا - أوروبياً - آسيا وأستراليا - جامعة الملك عبد العزيز بجدة)، والمرحلة الدراسية (البكالوريوس - الماجستير - الدكتوراه).

«التعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي، والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين للخارج وطلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة.

• رابعاً - أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في اندراجها تحت الدراسات ذات الطابع الوقائي، وكذلك تحت الدراسات الإنمائية؛ وذلك لتناولها موضوعات علم النفس الإيجابي ومنها التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاهية النفسية، وفي ضوء ذلك تتمثل الأهمية النظرية والتطبيقية للدراسة الحالية فيما يلي:

• الأهمية النظرية:

«تكمن الأهمية النظرية للدراسة الحالية في الموضوع الذي تتصدى له الدراسة؛ وهو موضوع التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاهية النفسية؛ وذلك نظراً لقلّة الدراسات العربية التي تناولت التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية - في حدود علم الباحثة. كما أن التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية تُعدّ من الموضوعات الحديثة في علم النفس الإيجابي، وهي موضوعات تحتاج إلى مزيد من البحث والتعمق.

«أنها قد تُعد الدراسة الأولى التي تُجرى على الطلبة السعوديين المبتعثين في الخارج، لأكثر من قارة حول العالم، وتشمل دولاً من قارة أمريكا وأوروبياً وآسيا وأستراليا وشملت أكثر (١٠) دول حول العالم وهي أكثر الدول التي يُبتعث إليها الطلبة السعوديين وذلك تبعاً لإحصائيات وزارة التعليم (ملحق رقم ١٥)،

ومقارنتهم بالطلبة الدراسين بالمملكة العربية السعودية بجامعة الملك عبد العزيز بجدة في متغيرات التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية. مما يعطي النتائج أهمية لصناع القرار في الملحقيات الثقافية والجامعات السعودية من خلال تقديم رؤية واضحة وتوصيات مهمة تساعدهم في تنمية التفكير الإيجابي لمبتعثيهم وتعزيز فرص النجاح لطلبة الجامعة.

◀◀ وكونها تتناول عينة المبتعثين إلى بيئات ثقافية مختلفة حول العالم. وبذلك قد تسهم في التعرف على الفروق في التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية بين البيئات الثقافية المختلفة.

◀◀ التعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية، ومستوياتها، والعوامل التي تُحدث فروقا فيها للطلبة مثل (منطقة الدراسة والمرحلة الدراسية والجنس والحالة الاجتماعية).

◀◀ تأتي أهمية الدراسة من أهمية عينة الدراسة حيث هم طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين للخارج وطلبة الجامعة بالمملكة العربية السعودية فهم يمثلون شريحة مهمة في أي مجتمع فالشباب هو المسؤول الأول عن نهوض المجتمع وتطوره وازدهاره.

◀◀ كما أن الدراسة الحالية تساهم في إثراء المكتبات العربية بشكل عام والمملكة العربية السعودية بشكل خاص بالدراسات المتعلقة بمجال التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية كمرجع للباحثين في مجال العلوم التربوية والنفسية وخصوصاً في مجال جودة الحياة.

• الأهمية التطبيقية:

◀◀ تنحصر اهتمامات أكثر الدراسات السابقة الخاصة بالمبتعثين - على حد علم الباحثة - في إعداد المبتعثين وتخصّصاتهم؛ والاهتمام بالجانب الأكاديمي فقط، ولم تهتمّ بالجانب النفسي والنواحي الإيجابية وتنميتها كالتفكير الإيجابي والرفاهية النفسية للمبتعثين ولذلك اهتمت الباحثة بهذا الجانب.

◀◀ تفعيل دور الملحقيات الثقافية السعودية بالخارج والجامعات السعودية بالمملكة العربية السعودية بالإسهام والمساعدة في تنمية وتفعيل جوانب علم النفس الإيجابي وخاصة مهارات التفكير الإيجابي، ورفع مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة؛ وذلك من خلال الأخذ بالتوصيات العلمية التي يمكن أن تساهم بها نتائج الدراسة الحالية؛ لمساعدة الطلبة المبتعثين على تخطي الصدمة الثقافية.

◀◀ إسهام نتائج الدراسة - بإذن الله - في تطوير آليات الابتعاث وتعديلها بما يساهم في مساعدة الطلبة المبتعثين بتهيئتهم وتنمية مهارات التفكير الإيجابي لهم قبل الالتحاق ببرامج الابتعاث إلى خارج الوطن وتخطي صعوبات الابتعاث

والاغتراب ومتابعتهم خلال الابتعاث وبعده، والكشف عن أبعاد الرفاهية النفسية مما قد يساعد على تحقيق جودة الحياة لهم ورفع مستوى رفاهيتهم النفسية.

« كما توجه هذه الدراسة نظرَ القائمين على العملية التعليمية إلى إدراج وتنمية مهارات التفكير الإيجابي في المناهج الدراسية بالجامعات والعمل على تنظيم الكثير من الدورات واللقاءات التي تدعم التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية لدى الطلبة.

« تصميم وتنظيم برامج ومقاييس تعمل على تحسين النقص وتنمية الجوانب الإيجابية للطلبة لرفع مستوى الرفاهية.

« الاستفادة المرشدين النفسيين العاملين في مجال الإرشاد النفسي وكذلك المهتمين بالأوضاع الإرشادية والنفسية لطلبة الجامعة وذلك بإقامة دورات وتفعيل مراكز الإرشاد والاستشارة بهذه الدراسة في التخطيط واتخاذ القرارات المتعلقة ببرامج التنمية البشرية بما يحقق الصحة والرفاهية النفسية.

• خامساً- مصطلحات الدراسة:

• مفهوم التفكير الإيجابي Positive Thinking:

عرفه إبراهيم (٢٠٠٨) بأنه "تبنى مجموعة من الأفكار العقلانية، وامتدادُ نشاطات الفرد وأهدافه نحو اكتساب مهارات تمكنه من الممارسة الإيجابية الموجهة نحو العيش بفعالية وسعادة ورضا" (ص. ١٠٠).

وأشار العنزي (٢٠١٣) بأنه قدرة الفرد الإرادية على تقويم معتقداته وأفكاره والتحكم فيها، وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجمة، وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاعلي يسعى الفرد إلى الوصول إلى حل المشكلة.

ومن هنا ترى الباحثة أن جميع التعريفات السابقة تتفق على أن التفكير الإيجابي يركز على قدرة الفرد على التفكير، وعلى استخدام قدراته وإمكانياته في حل المشكلات التي يواجهها بطريقة إيجابية.

ويُعرف التفكير الإيجابي إجرائياً بأنه: الدرجة الكلية التي حصل عليها الطالب أو الطالبة على مقياس التفكير الإيجابي إعداد: إبراهيم (٢٠١٠).

وتبرز أهمية التفكير الإيجابي في قدرته على مساعدة الفرد في اختيار أفضل الأهداف من ضمن قائمة أهدافه المستقبلية. وينعكس التفكير الإيجابي على شخصية الفرد، وكذلك على جميع أنشطته انعكاساً مفيداً وإيجابياً؛ وذلك أن التفكير الإيجابي يؤدي دوراً كبيراً في الدفاع عن النفس، وفي ملء حياة الفرد بالتفاؤل والطاقة (الرقيب، ٢٠٠٨).

كما يجعل التفكير الإيجابي الفرد واثقاً من نفسه، محبباً للتغيير وخوض المخاطر في سبيل النجاح والتفوق والإنجاز، لذلك نرى أن الفرد ذا التفكير

الإيجابي يعرف ما يريد تحقيقه من أهداف؛ فيخطط لتنفيذها، ويضع كل التوقعات والاحتمالات في سبيل تحقيقها، كما يمثل القدرة على اتخاذ القرارات والتعلم الصحيح (Yale & Martin, 2000).

ونلاحظ مما سبق أهمية تنمية علم النفس الإيجابي وما يتضمنه من موضوعات مهمة؛ كالتفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة كالتفاؤل والتوقعات الإيجابية؛ فهو يسعى إلى تحقيق المعنى الإيجابي لحياة الفرد؛ فالإنسان لا يسعى فقط لإشباع غرائزه؛ فهذا لا يكفي، فهو أيضاً يهتم بأن يكون إيجابياً ومتفائلاً ويتعلم مهارة التفاؤل ويمارسها، وأن يضع معنى وأهدافاً لحياته يسعى لتحقيقها، وهو ما يشعره بأن هناك حياة تستحق أن تُعاش

• مفهوم الرفاهية النفسية Psychological well-being:

وتشير إلى "بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم. (Ryff, Magee, Kling, & Wing, 1999). وحددتها رايف في ستة عوامل للأداء الإيجابي؛ وهي: الاستقلالية Autonomy: وتعني "إحساس الفرد بتقرير مصيره"، الإجابة البيئية Environmental mastery: وتعني "قدرة الفرد على إدارة حياته وعالمه المحيط به بفعالية" وذات معنى، النمو الشخصي personal growth: ويعني "إحساس الفرد بالنمو والتطور المستمر"، العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive relations with others: وتعني "امتلاك الفرد علاقات عالية الجودة مع الآخرين"، الهدف في الحياة Purpose in life: ويعني "اعتقاد الفرد بأن حياته هادفة، تقبل الذات Self-acceptance: وهو "تقويمات الفرد الإيجابية لذاته ولحياته الماضية" (Ryff et al, 1999, p.247).

وتُعرف الرفاهية النفسية إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي حصل عليها الطالب أو الطالبة على مقياس الرفاهية النفسية إعداد: (Ryff, 2007)، ترجمة الكشكي.

وترى شند وأخران (٢٠١٣) أن الرفاهية النفسية هي "أحد المؤشرات التي تعكس الأداء النفسي الإيجابي، وهي أكبر من مجرد الصحة النفسية؛ إذ إنها تحدد علاقة الفرد بذاته من قبلها وتفردها، والوعي بما يحقق استقلاليتها على الرغم من تمتع الفرد بعلاقات جيدة مع الآخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل، ساعياً إلى تحقيق أهداف ومقاصد حياتية يتبنأها من خلال استغلاله لجميع الفرص البيئية وتغلبه على ما يواجهه من معوقات، بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنضج الشخصي" (ص.٧).

أمّا Huppert (2009) فيرى أن الرفاهية النفسية هي: "كيفية حياة الفرد حياة جيدة، وأنها خليط من الشعور الجيد والعمل بفاعلية، وعلى الرغم من أن هذا لا يعني الشعور الدائم بالسعادة فإنه يشير إلى قدرة تعامل الفرد مع الإخفاق

تعاملاً إيجابياً، وأن الإخفاق جزءٌ من الحياة، وأن التعاملَ الإيجابي معه يساعد على الحياة في ظلِّ رفاهيةٍ نفسيةٍ" (p.55).

• الرفاهية النفسية للطلاب:

يرى (Fraillon 2004) أن الرفاهية النفسية للطلاب لا يمكن النظر فيها بمعزلٍ عن سياق المدرسة؛ فالمجتمعات المدرسية تقدم السياق الملائم للطلاب، والذي يسهم في التأثير الإيجابي في الرفاهية النفسية للطلاب، وغالباً ما تُعرف المجتمعات المدرسية من حيث الانتماء والمشاركة والتأثير والقيم والقواسم المشتركة، وكل مفهوم من هذه المفاهيم يشير إلى مدى انتماء الشخص إلى مجتمع المدرسة من خلال معرفة معتقداته المتعلقة بعضويته الخاصة (p.5).

ترمي الرفاهية النفسية إلى جعل الحياة تسير سيراً جيداً وفعالاً؛ فهي مزيج من الشعور الجيد والعمل الفعال، والرفاهية النفسية المستمرة لا تتطلب أن يكون لدى الفرد شعورٌ جيدٌ طوال الوقت؛ لأنَّ التجارب المؤلمة - مثل خيبة الأمل والحزن والإخفاق - جزءٌ طبيعي من الحياة، والقدرة على إدارة هذه المشاعر المؤلمة والسلبية التي تواجه الفرد ضرورية على المدى البعيد، وتكون الرفاهية في خطر حين تتضح المشاعر السلبية عند الشخص وتديم وقتاً طويلاً وتؤثر تأثيراً سلبياً في قدرة الفرد على أداء واجبات حياته اليومية أداءً سليماً (Wei et al., 2011).

• حدود الدراسة:

◀◀ الحدود الموضوعية: تتمحور الدراسة حول العلاقة بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية.

◀◀ الحدود المكانية: تتمثل الحدود المكانية لهذه الدراسة في أكثر من قارة حول العالم، وتم تقسيم الدول بناءً على موقع وزارة التعليم لشؤون الابتعاث في تقسيم الملحقيات الثقافية السعودية، وتشمل دولاً من أمريكا (أمريكا - كندا) ودولاً من أوروبا (بريطانيا - ألمانيا - فرنسا - أيرلندا) ودولاً من آسيا وأستراليا (اليابان - سنغافورة - نيوزيلندا - أستراليا)، كما تشمل أيضاً المملكة العربية السعودية جامعة الملك عبد العزيز بجدة.

◀◀ الحدود البشرية: تتمثل في عينة من طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين إلى الخارج وطلبة الجامعة غير المبتعثين بجامعة الملك عبد العزيز بجدة.

◀◀ الحدود الزمنية: طبقت هذه الدراسة خلال العام ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ م.

• دراسات سابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة اختير بعضها بناءً على علاقتها بأهداف الدراسة الحالية؛ سواءً من حيث المتغيرات التي تناولتها أو العينة التي فحصت. وقسمت إلى ثلاثة محاور، وسوف تُعرض الدراسات السابقة وفقاً لتسلسل الزمني من الأحدث إلى الأقدم، وهذه المحاور الثلاثة هي:

• المحور الأول: الدراسات التي تناولت العلاقة بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية أو بعض مرادفاتها:

دراسة الشريف (٢٠٢١) بمصر، وكان الهدفُ منها تحديدَ العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمكن البيئي - النمو الشخصي - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات - الدرجة الكلية) لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الأزهر، وتكوّنت العينة من (١٧٣) طالبة، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستُخدم مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس السعادة النفسية، ومقياس تأكيد الذات. وتوصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية (الاستقلالية - التمكن البيئي - النمو الشخصي - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات - الدرجة الكلية) لدى الطالبات، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وتأكيد الذات لدى عينة البحث.

دراسة محمد (٢٠٢٠) في المملكة العربية السعودية، وكان الهدفُ منها معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغت عينة الدراسة (٢٤٨) طالبة، واستُخدم مقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة، ومقياس تقدير الذات من إعداد Rosenberg، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد Scott Huebner وزملائه. وقد دلت النتائج على أن مستوى التفكير الإيجابي يتسم بالارتضاع لدى طالبات المرحلة الجامعية، كما دلت الدراسة على وجود علاقة طردية دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، وأنه يمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى عينة البحث من خلال درجات الرضا عن الحياة.

وأجريت دراسة Wong (2012) في سنغافورة، وكان الهدفُ منها دراسة علاقة التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي مع الرفاه النفسي وسوء التكيف. وقد شارك في هذه الدراسة (٣٩٠) طالباً جامعياً من سنغافورة. وقد أسفرت الدراسة عن ارتباط التفكير الإيجابي ارتباطاً إيجابياً بمؤشرات الرفاه النفسي الرضا عن الحياة والسعادة، وارتباطه ارتباطاً سلبياً بمؤشرات الأمراض النفسية الإجهاد والقلق والاكتئاب والغضب.

وفي سويسرا وأمريكا، وفي سياق اختيار العينة من بيئات ثقافية مختلفة هدفت دراسة Peterson et al. (2007) إلى الكشف عن العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وكل من السعادة والرضا عن الحياة. وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من المراهقين الأمريكيين بلغ عددهم (٢٤٣٩) وعينة أخرى من المراهقين السويسريين بلغ عددهم (٤٤٥)، وطبّق على أفراد العينتين قائمة

الإستراتيجيات الإيجابية في الشَّخصية (VIA-IS) المنشورة على الإنترنت باللُّغة الإنجليزية بالنسبة للعيِّنة الأمريكية، وباللُّغة الألمانية للعيِّنة السويسريَّة. وقد توَّصلت الدراسة إلى وجود ارتباطٍ دالٍّ وموجبٍ بين إستراتيجيات التفكير الإيجابي- مثل القدرة على الحبِّ والأمل وحُبِّ الاستطلاع والتَّدفق- وبين كلٍّ من السَّعادة والرُّضا عن الحياة. وكشفت الدِّراسة أيضاً أنَّ الامتنان - باعتباره جانباً من جوانب التفكير الإيجابي- مرتبطٌ بالرُّضا عن الحياة لدى أفراد العيِّنة الأمريكية، وفي العيِّنة السويسرية ارتبط الرضا عن الحياة بالمشابرة باعتباره جانباً من جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية. وأخيراً تشابه أفراد العيِّنتين في التَّفاؤل والتقبُّل الإيجابي للآخرين، والبحث عن معنى للحياة، وجميعها من جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وتؤدِّي إلى السَّعادة والرُّضا عن الحياة

• **المحور الثاني: الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات:**

هدفت دراسة هارون (٢٠٢٠) بجامعة أفريقيا العالمية بالسودان إلى التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض العوامل الديموغرافية. وقد أجريت على عيِّنة مختارة بالطريقة العشوائية، وبلغت عيِّنة الدراسة (١١١) طالباً من (١١٩٧) طالباً بنسبة بلغت ١٪، و(٦٥) من (٧٦٥) من أعضاء هيئة التدريس بنسبة بلغت ١٠٪ من (طلاب-أساتذة) بالجامعة، وكانت أداة الدراسة مقياس التفكير الإيجابي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي. وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية: يتَّسم مجتمع المعرفة بجامعة أفريقيا العالمية بدرجة متوسطة من التفكير الإيجابي، وهناك فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي في مجتمع المعرفة بجامعة إفريقيا العالمية بين الأساتذة والطلاب)، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي في مجتمع المعرفة بجامعة إفريقيا العالمية تبعاً لتغير (المتخصص)، توجد فروق دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي في مجتمع المعرفة بجامعة إفريقيا العالمية تبعاً لتغير (الذكور- إناث)، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي ومجتمع المعرفة بجامعة إفريقيا العالمية تبعاً لتغير (المتغير الاجتماعي)، توجد فروق دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي في مجتمع المعرفة بجامعة إفريقيا العالمية تبعاً لتغير المؤهل الجامعي.

وفي العراق دراسة عودة (٢٠٢٠)، وكان الهدف منها التعرف على التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات بجامعة القادسية بالعراق، وقد استخدمت مقياس التفكير الإيجابي لمصممه (٢٠١٣)، وتكوَّنت عيِّنة البحث من (١٠٥) طالبات، وأظهرت نتائج الدراسة تمثُّع طالبات كلية التربية بالتفكير الإيجابي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي على مستوى المرحلة والقسم.

وعن العلاقة بين تقدير الذات وعلاقته بالتفكير الإيجابي أجرى السادة (٢٠١٧) دراسة على طالبات قسم اللغة العربية بجامعة قطر، بلغت عيِّنتها ٣٠٣ طالبات،

وتوصّلت الدراسةُ إلى أنّه بينما يتّسم تقديرُ الذاتِ لدى الطّالباتِ بالانخفاضِ، يتّسم التفكيرُ الإيجابيُّ بالارتفاعِ، ولا توجد علاقةٌ ارتباطيةٌ ذاتُ دلالةٍ إحصائيةٍ بين تقدير الذاتِ والتفكيرِ الإيجابيِ، ولا توجد دلالةٌ إحصائيةٌ في تقدير الذاتِ لدى الطالباتِ تُعزى للتحصيلِ الدراسيِ، كما لا توجد فروقٌ ذاتُ دلالةٍ إحصائيةٍ في تقدير الذاتِ لدى الطالباتِ تُعزى لنوعِ الكليةِ.

دراسةُ العازمي (٢٠١٧)، وكان الهدفُ منها التعرفُ على التفكيرِ الإيجابيِ وعلاقتهِ بالصمودِ النفسيِ وقلقِ الاختبارِ لدى طالباتِ كلياتِ التربيةِ الأساسيةِ بالكويتِ، وتكوّنت العيّنةُ من (٧٠) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياسَ التفكيرِ الإيجابيِ، ومقياسَ الصمودِ النفسيِ، ومقياسَ الاختبارِ. وقد أسفرت الدراسةُ عن الكثيرِ من النتائجِ؛ منها أنّ النسبةَ المئويةَ لتكراراتِ استجاباتِ الطالباتِ لعباراتِ مقياسِ التفكيرِ الإيجابيِ مرتفعةٌ جداً، وجاءت نسبةُ تكراراتِ الطالباتِ للتفكيرِ السلبيِّ ومتوسطِ النسبِ المئويةِ لاستجاباتِ الطالباتِ منخفضةً.

وفي فلسطينِ دراسةُ أسليم (٢٠١٧)، وكان الهدفُ منها التعرفُ على العلاقةِ بين التفكيرِ الإيجابيِ والتنظيمِ الانفعاليِ، والتعرفُ على الفروقِ في مستوى التفكيرِ الإيجابيِ تبعاً لمتغيّرِ المعدّلِ التراكميِ لدى عيّنةٍ قوامها (٣٦٤) من خريجي الجامعاتِ الفلسطينيةِ للعامِ (٢٠١٥، ٢٠١٦). وقد استخدم الباحثُ مقياسَ التفكيرِ الإيجابيِ من إعدادِ منشد (٢٠١٣)، والتنظيمِ الانفعاليِّ من إعدادِ الباحثِ، وتوصّلت إلى الكثيرِ من النتائجِ؛ منها: وجودُ علاقةٍ طرديةٍ بين التفكيرِ الإيجابيِ والتنظيمِ الانفعاليِّ لدى العيّنةِ، كما توصّلت إلى أنّ التفكيرِ الإيجابيِ لدى عينةِ الدراسةِ كان متوسطاً ويوزنُ نسبيّاً عام قدره ٦٢٪، وأنّ التنظيمِ الانفعاليِّ كان مرتفعاً ويوزنُ نسبيّاً عام قدره ٧٠.١٪، وعدم وجودِ فروقٍ في متوسطِ التفكيرِ الإيجابيِ ومتوسطِ التنظيمِ الانفعاليِّ يُعزى للجنسِ ولا للمرحلةِ الاجتماعيةِ.

ودراسةُ علة وبيوزاد (٢٠١٦) بالجزائرِ، كان الهدفُ منها بحثُ التفكيرِ الإيجابيِ لدى عيّنةٍ من الطلابِ الجامعيينِ بلغ عددهم ٢٠٠ طالبٍ وطالبةٍ بجامعة تليجي بالأغواط. وقد توصّلت إلى كثيرٍ من النتائجِ؛ أهمها ارتفاعُ مستوى التفكيرِ الإيجابيِ لدى الطلبةِ الجامعيينِ، أمّا الأبعادُ الأشدُّ شيوعاً فقد جاء الشعورُ العامُّ بالرضا أولاً، ثمّ التقبُّلُ الإيجابيُّ للاختلافِ، وحبُّ التعلُّمِ، والتفتُّحُ المعرفيُّ الصحيِّ، والسّماحةُ والأريحيةُ، والضبطُ الانفعاليِّ، والتحكُّمُ، والمجازفةُ الإيجابيةُ، والدِّكاءُ الوجدانيُّ، والتوقعاتُ الإيجابيةُ، والتقاوُلُ، وأخيراً تقبُّلُ المسؤوليةِ الشّخصيةِ. وتوصّلت إلى وجودِ فروقٍ ذاتِ دلالةٍ إحصائيةٍ في التفكيرِ الإيجابيِ لصالحِ الإناثِ.

وبالمملكة العربية السعودية دراسةُ السلمي (٢٠١٤) في جامعة أمّ القريِّ، وكان الهدفُ منها التعرفُ على أبعادِ جُودةِ الحياةِ والتفكيرِ الإيجابيِ الأشدُّ شيوعاً،

والتعرّف على الفروق في متوسّطات الدرجات تبعاً لمتغيّر الحالة الاجتماعية لدى عيّنة قوامها (٣٠٤) من طلاب جامعة أمّ القرى. وقد استخدم الباحث مقياساً جوداً الحياة لطلبة الجامعة من إعداد منسي وكاظم (٢٠٠٦)، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد إبراهيم (٢٠١٠). وتوصّلت الدراسة إلى عدّة نتائج؛ منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جود الحياة تُعزى للحالة الاجتماعية، في الدرجة الكلية لصالح المتزوجين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي تُعزى لمتغيّر الحالة الاجتماعية في أبعاد (التوقعات الإيجابية والتساؤل - حُبّ التعلم - التفتح المعرفي الصحي - السّماحة والأريحية - الذكاء الوجداني - التقبّل غير المشروط للذات) تُعزى لصالح فئة غير المتزوجين، وعدم وجود فروق في أبعاد (الضبط الانفعالي - الشعور العام بالرضا - التقبّل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين - تقبّل المسؤولية الشخصية - المجازفة الإيجابية)، أمّا الدرجة الكلية فجاءت لصالح فئة غير المتزوجين.

وفي العراق دراسة مطشر ودريد (٢٠١٤)، وكان الهدف منها دراسة التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتيّة والاتّجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية بجامعة بغداد والمستنصرية؛ بغية التّعرّف على العلاقة القائمة بين المتغيّرين، ومعرفة الفروق في التفكير الإيجابي حسب النوع والتخصّص، وقد طبق مقياس إبراهيم (٢٠١٠) للتفكير الإيجابي، ومقياس الدافعية الأكاديمية الذاتية لكوثر زيد (٢٠١٠) على عيّنة قوامها ٣٤٤ طالباً وطالبة. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين التفكير والدافعية، ووجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى الطلبة، ووجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغيّر النوع والتخصّص لصالح الذكور.

• المحور الثالث: الدراسات التي تناولت الرفاهية النفسيّة وعلاقتها ببعض المتغيّرات:

دراسة السويلم (٢٠١٩) وكان الهدف منها التّعرّف على مستوى الرفاهية النفسيّة لدى عيّنة من طالبات جامعة الحدود الشماليّة بالمملكة العربيّة السعوديّة في ضوء بعض المتغيّرات الديموغرافية، وقد بلغ قوام العيّنة (٣١٦) طالبة، واستخدمت المنهج الوصفي، ومقياس الرفاهية النفسيّة لسلومة (٢٠١٣). وقد توصّلت الدراسة إلى الكثير من النتائج؛ من بينها: وجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسيّة لدى الطالبات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسّطات درجات الرفاهية النفسيّة بأبعادها تبعاً لاختلاف الكلية، فيما عدا بُعدي (تقبّل الذات، والتمكّن من البيئة)؛ فقد وجدت فروق دالة إحصائية بين المجموعات لصالح طالبات كلية التربية والآداب في بُعد (تقبّل الذات)، ولصالح طالبات كلية إدارة الأعمال في بُعد (التمكّن من البيئة)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرفاهية النفسيّة بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعيّة لعيّنة الدراسة لصالح المتزوجات، فيما عدا بُعدي (الاستقلالية، والهدف من

الحياة) فلم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الرفاهية النفسية بأبعادها تبعاً لاختلاف الحالة الاقتصادية لعينة الدراسة، لصالح الطالبات ذوات الدخل المنخفض، فيما عدا أبعاد (تقبل الذات، والنضج الشخصي، والتمكين من البيئة) فلم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات.

وفي المغرب أجريت دراسة عبد الخالق وآخرين (٢٠١٩) وكان الهدف منها بحث معدلات السعادة والحياة الطيبة والتدين على عينات من طلاب الجامعة، وبيان علاقتها بمتغيرات الحياة الطيبة (تقدير الصحة الجسدية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا)، فضلاً عن التدين. وأجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (٣٩٠) من طلبة الجامعة، منهم (١٥٦) طالباً و(٢٣٤) طالبة من طلاب المغرب. وكشفت النتائج عن أن معدل السعادة لدى العينة المغربية متوسط؛ ولم توجد فروق دالة بين الجنسين في مقاييس الدراسة باستثناء التقدير الذاتي للصحة النفسية؛ إذ كان متوسط الرجال أعلى، وكانت جميع معاملات الارتباط المتبادلة بين المقاييس دالة إحصائياً وموجبة لدى الجنسين، واستخرج من تحليل المكونات الأساسية مكوناً واحداً سمي: "الحياة الطيبة والتدين" وخلصت هذه الدراسة إلى أن من يعدون أنفسهم سعداء وفي صحة جسدية ونفسية جيدة أشد تديناً.

وفي تايلند أجريت دراسة Saif- UrRahman (2018) التي هدفت إلى البحث عن الرفاهية النفسية لدى الطلبة الدوليين في الجامعات التايلندية: تأثيرات التكيف الاجتماعي الثقافي، وتوصلت إلى وجود علاقة قوية بين التكيف الاجتماعي الثقافي والرفاهية النفسية للطلبة الدوليين، وتوصلت إلى أنه لا يوجد تأثير مهم للصحة العقلية والبدنية، والحالة المعيشية، والمستوى التعليمي، والفارق العمري، وسنوات الدراسة على الرفاهية النفسية، ووجدت علاقة قوية بين عوامل التكيف الاجتماعي الثقافي والرفاهية النفسية؛ مثل: التكيف الأكاديمي، والعلاقة الشخصية بين الطلاب، والتأقلم مع الثقافة المحلية.

وهدفت دراسة عبد أحمد وفرحان (٢٠١٨) إلى التعرف على الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة وتكوّنت عيّنتها من (٢٦٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة تكريت في العراق، وقد استخدم فيها مقياس من إعداد الباحث. وأشارت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون برفاهية نفسية، وأنه ليس ثمة فروق ذات دلالة إحصائية في الرفاهية النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

وفي سوريا تناولت دراسة خرنوب (٢٠١٦) الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية من جهة، وتحديد الفروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية،

والذكاء الانفعالي والتفاؤل من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة بكلية التربية بجامعة دمشق. وقد استُخدم المنهج الوصفي، وكانت أدوات الدراسة مقياس الرفاهية النفسية (Ryff (1989)، ومقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل (Caruso (1997)، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لعبد الخالق (١٩٩٦). وأشارت النتائج إلى وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية، والذكاء الانفعالي والتفاؤل. كما بيّنت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الذكاء الوجداني والتفاؤل قد أسهما إسهاماً دالاً إحصائياً في التباين في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية.

وفي دول شرق آسيا تناولت دراسة (Jiaqi Li et al., (2014) مراجعة نقدية منهجية للدراسات المتعلقة بالرفاهية النفسية لدى الطلاب الدوليين من دول شرق آسيا. حيث كانت مراجعة (١٨) دراسة كمية نُشرت في المجلات العالمية في الفترة من العام (٢٠٠٠) إلى (٢٠١١). وأسفرت الدراسة عن ثلاث نتائج رئيسية هي: أولاً: أن معظم الباحثين (عددهم ١٣) يميلون في دراساتهم إلى اختيار الطلبة الدوليين الصينيين ممثلاً للطلبة الدوليين الآسيويين وطلبة شرق آسيا، وثانياً: ترتبط الدراسات المتعلقة بالرفاهية النفسية لدى الطلبة الدوليين من شرق آسيا بشكل وثيق بالمتغيرات التالية: مدة الإقامة في البلد المضيف، وإتقان اللغة الإنجليزية، والموقف من طلب المساعدة، والكآبة، والتثاقف؛ أي: التبادل الثقافي بين شعوب مختلفة، وثالثاً: أن الكآبة هي المتغير الأكثر وُجُوداً في هذا المجال (٦.٣٣.٣)٪، يأتي بعده متغير التثاقف (٥.٢٧.٨)٪.

• التعليق على الدراسات السابقة:

◀ يلاحظ اعتمادها جميعاً على المنهج الوصفي بأنواعه المختلفة الارتباطي والمقارن والتنبؤي، وبذلك تكون اتفقت مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي، ماعدا دراسة (Oreilly et al. (2010) على الطلاب الدوليين في إيرلندا كانت دراسة تجريبية.

◀ اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في بحث العلاقة بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية أو بعض مرادفاتها؛ فقد تناولت دراسة (2012) Wong علاقة التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي بالرفاه النفسية وسوء التكيف، وتناولت أكثر الدراسات التفكير الإيجابي وعلاقته بمتغيرات مرادفة للرفاهية النفسية، علماً بأن أكثرها قد استخدم مقياس الرفاهية النفسية المستخدم في الدراسة الحالية؛ ومنها دراسة الشريف (٢٠٢١) التي كان هدفها معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية، ودراسة محمد (٢٠٢٠) التي تناولت العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن

الحياة، ودراسة (Seligman et al. (2004 التي كشفت عن العلاقة بين الارتياح في الحياة ومختلف الجوانب الإيجابية في الشخصية.

◀ وفي سياق المقارنة بين البيئات الثقافية المختلفة أتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات؛ ومنها دراسة (Peterson et al. (2007 التي تناولت عينتين من سويسرا وأمريكا وكان الهدف منها الكشف عن العلاقة بين جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية وكل من السعادة والرضا عن الحياة.

◀ شملت الدراسة الحالية والدراسات السابقة نطاقاً واسعاً من أماكن التطبيق، وتمثل في عدد كبير من دول العالم؛ فقد شملت الدراسات السابقة كلا من (أمريكا، والدول الأوروبية بريطانيا، وإيرلندا، وإيطاليا وسويسرا وأسكتلندا، ودول شرق آسيا، وأستراليا، واليابان، وسنغافورة، وكوريا، وتايلند، والهند والمملكة العربية السعودية، والكويت، ومصر، والعراق، وفلسطين، وسوريا، والجزائر، والسودان)، وشملت الدراسة الحالية (أمريكا، وكندا، وبريطانيا، وألمانيا، وفرنسا، وأيرلندا، وأستراليا، واليابان، وسنغافورة، ونيوزيلندا).

• إجراءات الدراسة

• منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة - وفقاً لطبيعة الدراسة وأهدافها- المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. والمنهج الارتباطي يدرس العلاقة بين المتغيرات، ويصف درجة العلاقة بين المتغيرات وصفاً كمياً وذلك باستخدام مقاييس كمية (أبو علام، ١٩٩٨، ص. ٢٣٥). وقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي للتعرف على مستوى كل من التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية تبعاً لمتغيري (منطقة الدراسة، والمرحلة الدراسية)، وللتعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية. واستخدم المنهج الوصفي المقارن في الكشف عن الفروق في التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية تبعاً لمتغيرات (منطقة الدراسة، والجنس، والحالة الاجتماعية، ووجود مرافق أو عدم وجوده).

• مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من:

◀ الطلاب والطالبات الجامعيين السعوديين المبتعثين للخارج - سواء أكانوا مبتعثين عن طريق برنامج خادم الحرمين الشريفين للابتعاث، أو مبتعثين من الجامعات السعودية أو ممن يدرسون على حسابهم الخاص أو من الموظفين المبتعثين - إلى أربع قارات تشمل عشر دول، وقد قسمت الدول بناءً على موقع وزارة التعليم لشؤون الابتعاث في تقسيم الملحقيات الثقافية السعودية (ملحق رقم ١٦) وهي تشمل دولاً من قارة أمريكا (أمريكا - كندا) ودولاً من قارة أوروبا (بريطانيا - ألمانيا - فرنسا - أيرلندا)، ودولاً من قارة آسيا وأستراليا (اليابان - سنغافورة - نيوزيلندا - أستراليا)، ويقدر العدد الإجمالي للطلبة

الجامعيين السعوديين المتبعثين إلى الخارج في جميع دول الابتعاث، أثناء إجراء هذه الدراسة، وفقاً لنشرة الابتعاث الصادرة عن وكالة الابتعاث (٢٠١٩، أبريل) بـ ٨٥.٥٠٨، وتشمل هذه الإحصائية جميع الطلبة المتبعثين للخارج. وللوصول إلى المجتمع المعني بالدراسة - وهم طلبة مرحلة البكالوريوس والماجستير والدكتوراه - استبعد غير المعنيين بالدراسة؛ وهم طلبة اللغة البالغ عددهم (١٠٧٣)، وطلبة الزمالة البالغ عددهم (٢٥١١)، وطلبة الدبلوم البالغ عددهم ١٨٤٢، وطلبة التعليم الخاص البالغ عددهم (١٥٤٣)، وطلبة التدريب البالغ عددهم (١٤٤٠)، وطلبة التخصص الدقيق البالغ عددهم (٧٢٨)، وطلبة البرامج التجسيرية البالغ عددهم (٢٣). وبعد استبعاد هذه الفئات يصبح العدد الإجمالي للمجتمع المعني بالدراسة (٦٧.٣٤٨)، ويشمل طلبة مرحلة البكالوريوس البالغ عددهم (٤٠٤٩٩)، وطلبة مرحلة الماجستير البالغ عددهم ١٥٢٩٦، وطلبة مرحلة الدكتوراه البالغ عددهم (١١٥٥٣).

◀▶ الطلاب والطالبات الجامعيين السعوديين غير المتبعثين بالمملكة العربية السعودية بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، ويقدر العدد الإجمالي لطلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة، أثناء إجراء هذه الدراسة، وفقاً لإحصائية وزارة التعليم ووكالة التعليم الجامعي وعمادة تقنية المعلومات (٢٠٢٠، يناير)، بـ (١٠٦.٠٨٦). وتشمل هذه الإحصائية جميع طلبة الانتظام بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، وللوصول إلى المجتمع المعني بالدراسة - وهم طلبة مرحلة البكالوريوس والماجستير والدكتوراه - استبعد غير المعنيين بالدراسة وهم طلبة الانتساب البالغ عددهم (٢٣٤٩٠)، وطلبة التعليم عن بعد البالغ عددهم (٥٢٩٧)، وطلبة الدبلوم البالغ عددهم (٣٥٣٩)، وطلبة الدبلوم العالي البالغ عددهم (١٠). وبعد استبعاد هذه الفئات يصبح العدد الإجمالي للمجتمع المعني بالدراسة (٧٣٧٥٠)، ويشمل طلبة مرحلة البكالوريوس البالغ عددهم (٦٥٤٢٠)، وطلبة مرحلة الماجستير البالغ عددهم (٦٨٢٨)، وطلبة مرحلة الدكتوراه البالغ عددهم (١٥٠٢).

• عينة الدراسة:

• عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسي الدراسة:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية لكل عينة من عينتي الدراسة على حدة؛ وكان ذلك من خلال تطبيق أدوات الدراسة على عينة التحقق من أنواع الصدق والثبات لمقياسي الدراسة: التفكير الإيجابي والرأفاهية النفسية، وتكوّنت العينة الاستطلاعية من (١٢٠) طالباً وطالبة على النحو التالي:

◀▶ طلبة الجامعة السعوديين المتبعثين للخارج، وعددهم (٧٠) طالباً وطالبة.
◀▶ طلبة الجامعة بالمملكة العربية السعودية بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، وعددهم (٥٠) طالباً وطالبة.

• عيِّنتا الدراسة:

أخذت عينة عشوائية طبقية من طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين للخارج؛ بلغت (٥٩٤) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٥٣) سنة، بمتوسطٍ حسابي قدره (٢٩,٨٤)، وانحرافٍ معياري قدره (٥,٥٩)، وعينة من غير المبتعثين من طلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة، بلغت (٨٦٢) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم بين (١٧ - ٥٧) سنة، بمتوسطٍ حسابي قدره (٢٥,٣٠)، وانحرافٍ معياري قدره (٦,٧٦). ويبين الجدول التالي توزيع العينة وفقاً للمتغيرات الديموجرافية:

جدول (١) توزيع عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات (منطقة الدراسة، والمرحلة الدراسية، والجنس، والحالة الاجتماعية، ومدة الابتعاث، ووجود مرافق وعدم وجودها للمبتعثين) (ن=١٤٥٦)

| النسبة | العدد | المجموعات | المتغيرات | العينة |
|--------|-------|--|-------------------|------------------------|
| %٢٩,٢٩ | ١٧٤ | أمريكا (أمريكا وكندا) | | |
| %٥٠,٥ | ٣٠٠ | أوروبا (بريطانيا؛ ألمانيا؛ فرنسا؛ إيرلندا) | منطقة الدراسة | |
| %٢٠,٢ | ١٢٠ | آسيا وأستراليا (اليابان؛ نيوزلندا؛ سنغافورة؛ أستراليا) | | |
| %٤٨,٤٨ | ٢٨٨ | الذكور | الجنس | |
| %٥١,٥٢ | ٣٠٦ | الإناث | | |
| %٤٨,٦٥ | ٢٨٩ | أعزب | الحالة الاجتماعية | الطلبة المبتعثين |
| %٥١,٣٤ | ٣٠٥ | متزوج | | |
| %١٨,٣٥ | ١٠٩ | بكالوريوس | المرحلة الدراسية | |
| %٣٢,٦٥ | ١٩٤ | ماجستير | | |
| %٣٥,٣٥ | ٢١٠ | دكتوراه | | |
| %٦٤,٨١ | ٣٨٥ | يوجد | وجود مرافق | |
| %٣٥,١٨ | ٢٠٩ | لا يوجد | | |
| %٤٠,٧٩ | ٥٩٤ | المجموع | | |
| %٢٧,٢٦ | ٢٣٥ | الذكور | الجنس | الطلبة غير المبتعثين |
| %٧٢,٧٣ | ٦٢٧ | الإناث | | |
| %٧٤,٠١ | ٦٣٨ | أعزب | الحالة الاجتماعية | جامعة الملك عبد العزيز |
| %٢٥,٩٨ | ٢٢٤ | متزوج | | |
| %٣٦,٥٤ | ٣١٥ | بكالوريوس | المرحلة الدراسية | |
| %٢٥,٨٧ | ٢٢٣ | ماجستير | | |
| %١٣,٤٥ | ١١٦ | دكتوراه | | |
| %٥٩,٢٠ | ٨٦٢ | المجموع | | |

• أدوات الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة:

• مقياس التفكير الإيجابي: من إعداد إبراهيم (٢٠١٠).

استخدم مقياس إبراهيم (٢٠١٠) للتفكير الإيجابي في صورته الأولية ويعد من أشهر المقاييس التي تقيس التفكير الإيجابي في البيئة العربية، ويتكوّن المقياس من (١١٠) من العبارات موزعة على عشرة أبعاد هي: التوقعات الإيجابية والتفاوض، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور العام بالرضا، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، السّماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، التقبل غير المشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الإيجابية، وقد رُتب المقياس بطريقة المقارنة الرّجوية، ويجب عن كلّ عبارة باختيار المفضوح إحدى العبارتين.

تأكد مُعدُّ المقياس الأصلي إبراهيم (٢٠١٠) من صدق المقياس بحساب الارتباطات المتبادلة بين درجات أفراد عينته البالغ عددها (١٥٠) طالباً من جامعة البترول والمعادن في المملكة العربية السعودية، على مقياس جوانب التفكير الإيجابي في الشخصية، ودرجاتهم على كل من مقياس بيك للاكتئاب ومقياس الأعراض السيكاترية، وتوصل إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة وتم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق بعد (١٩) يوماً، ومن خلال معادلة سبيرمان براون، وبلغ معامل الارتباط بين درجات الأفراد في التَّطبيقات (٠.٩٣)، وهو معامل جيد يدل على ثبات المقياس.

• الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي في الدراسة العالية:

للتحقق من صدق مقياس التفكير الإيجابي وثباته طبق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (١٢٠) من طلبة الجامعة السعوديين المتعثين للخارج، والطلبة غير المتعثين بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، وتُحقق من سلامة المقياس من حيث الصدق والاتساق والثبات، ومناسبته للتطبيق على عينة الدراسة، بالطرق التالية:

• صدق الحكمين:

عرض المقياس على عددٍ من الحكمين المتخصصين في علم النفس، والإحصاء النفسي، والمقياس والتقويم، والصحة النفسية، وعلم النفس الإيجابي، وقد بلغ عددهم (١٠) محكمين (ملحق رقم ٢)؛ وكان الغرض من ذلك إبداء آرائهم في المقياس من حيث وضوح تعليماته، ومدى ملائمة الأبعاد لمقياس مستوى التفكير الإيجابي، ومدى ملائمة كل عبارة للبعد الخاص بها، ودرجة الوضوح والدقة في صياغة كل عبارة، إضافة إلى مدى كفاية العبارات الخاصة بمقياس كل بعدٍ من الأبعاد. وقد تراوحت نسبة اتفاق السادة المحكمين بين (٧٠٪ - ١٠٠٪) بالنسبة لعبارات المقياس، وهي نسبة اتفاق مناسبة لمثل هذا النوع من أدوات المقياس. وقد أشار بعض السادة المحكمين إلى حذف مُفردتين من عبارات المقياس من بعد التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين وتعديل بعض العبارات لتناسب مع المجتمع السعودي (ملحق رقم ٧) ليصبح العدد النهائي للعبارات (١٠٨) عبارات.

• صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

حساب دلالة الفرق بين متوسطي درجات الأفراد في مستوى الميزانين عن طريق استخدام اختبار "ت" لعينات المستقلة. وجاءت النتائج أن الفرق بين الميزانين المرتفع والمنخفض دال إحصائياً في كل أبعاد المقياس والدرجة الكلية عند مستوى (٠.٠١)، وفي اتجاه المستوى الميزاني المرتفع، وهذا يعني تمتع المقياس بصدق تمييزي قوي.

• الاتساق الداخلي للمقياس:

حُسبت قيمة الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٢١، ٠.٥٣) بدلالة

وقد استُخرجت معاملات الارتباط بين كلِّ عبارة ودرجة البُعد المنتمية إليه؛ وتراوحت معاملات الارتباط على جميع الأبعاد بين ٠,١٩، ٠,٦٣، بدلالة ٠,٠١، ٠,٠٥، كما استُخرجت معاملات الارتباط بين كلِّ بُعدٍ والدرجة الكلية؛ وتراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٤٠، ٠,٧٨.

وهذا يعنى أن المقياسَ يتمتَّع بدرجةٍ عاليةٍ من الصدق، وأنَّ جميعَ عبارات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدلُّ على أنَّ هناك اتساقاً داخلياً للمقياس إجمالاً.

كما حُسبت مصفوفة الارتباط لكلِّ بُعدٍ من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي بعضها ببعض، ويتَّضح قيَم معاملات الارتباط الداخلية بين أبعاد المقياس بعضها ببعض منخفضة نسبياً، الأمر الذي يسمح بإمكانية التعامل مع درجة كلِّ بُعدٍ من أبعاد المقياس تعاملاً مستقلاً.

• ثبات المقياس:

كما قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس التفكير الإيجابي من خلال مُعامل ألفا كرونباخ

وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٦٧، ٠,٨٩)، بدلالة ٠,٠١، قيَم معاملات الثبات لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس قيَم مرتفعة، وهذا يمنح الثبُت عند استخدام المقياس.

• مقياس الرفاهية النفسية من إعداد Ryff (2007) ترجمة الكشكي.

• وصف المقياس:

يتكوّن مقياس الرفاهية النفسية (٤٢) عبارة موزعة على ستّة أبعاد، ويشتمل كلُّ بُعدٍ على سبع عبارات؛ بعضها إيجابي والبعض الآخر سلبي، ويوضحها جميعاً الجدول التالي:

جدول (٢) أبعاد مقياس الرفاهية النفسية وعبارات كلِّ بُعد

| م | الأبعاد | العبارات الإيجابية | العبارات السلبية |
|---|--------------------|--------------------|------------------|
| ١ | الاستقلالية | ١-٧-٢٥-٣٧ | ١٣-١٩-٣١ |
| ٢ | التمكين البيئي | ٢-٢٠-٣٨ | ٨-١٤-٢٢-٣٢ |
| ٣ | النمو الشخصي | ٩-٢١-٣٣ | ٣-١٥-٢٧-٣٩ |
| ٤ | العلاقات الإيجابية | ٤-٢٢-٢٨-٤٠ | ١٠-١٦-٣٤ |
| ٥ | الهدف من الحياة | ١١-٢٩-٣٥ | ٥-١٧-٢٣-٤١ |
| ٦ | تقبل الذات | ٦-١٢-٢٤-٤٢ | ١٨-٣-٣٦ |

• إجراءات التصحيح لمقياس الرفاهية النفسية:

تتراوح درجات المقياس بين (٤٢ - ٢٥٢) درجة، أمّا من حيث بدائل الاستجابة فهي ستّة بدائل (غير موافق بشدّة - غير موافق إلى حد ما - غير موافق - موافق - موافق إلى حد ما - موافق بشدّة)، وبينما أعطيت القيم (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦) على ترتيب العبارات الإيجابية ذاته، للاستجابات على عبارات المقياس،

أُعطيَت القِيمُ (٦- ٥- ٤- ٣- ٢- ١) على ترتيب العبارات السلبية ذاته؛ إذ يشير ارتفاع الدرجة إلى ارتفاع مستوى الرفاهية النفسية.

تم التحقق من الخصائص السيكومترية للنسخة العربية من المقياس؛ وذلك بتطبيقه على عينة مكونة من (٩٢٤) من السعوديين في المدى العمري من ١٥ - ٤٠ سنة، وتُحقق من صدق المقياس وثباته؛ فجاءت النتائج على النحو التالي: صدق المحك؛ وذلك بتطبيق مقياس الاستمتاع بالحياة على عينة التقنين السابق الإشارة إليها، ثم حسب معامل الارتباط بين مقياس الرفاهية النفسية ومقياس الاستمتاع بالحياة، وقد بلغ ٠,٨٨، وهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق. كما تم حساب صدق الاتساق الداخلي تُحقق منه بحساب قيم معاملات ارتباط الفقرة بالبُعد الذي تنتمي إليه، إضافة إلى قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمقياس على وجه الإجمال، ومعاملات ارتباط كل بُعد بالدرجة الكلية على المقياس، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط للفقرات مع البُعد الذي تنتمي إليه بين (٠,٧٧ - ٠,٨٩)، وبين كل فقرة والمقياس إجمالاً بين (٠,٥٦ - ٠,٩١)، وبين الأبعاد والمقياس إجمالاً بين (٠,٨٧ - ٠,٩٥)، وهذا يبين سلامة بناء المقياس وترباطه بالبُعد الذي يجعله صالحاً للاستخدام. كما تم حساب الثبات بعدة طرق؛ وهي ألفا كرونباخ، وإعادة التطبيق، والتجزئة النصفية، وتراوحت معاملات ألفا للمقياس على وجه الإجمال ولأبعاده بين (٠,٨٣ - ٠,٨٤)، كما بلغت قيمة معامل ثبات إعادة الإعادة للمقياس على وجه الإجمال (٠,٩٣)، وبلغ معامل ارتباط التجزئة النصفية ٠,٨٩، ومعامل جتمان للتجزئة النصفية ٠,٨٥.

• الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية في الدراسة الحالية:

• صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي)

وأتضح أن الفرق بين الميزانين المرتفع والمنخفض دالٌّ إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في اتجاه المستوى الميزاني المرتفع، وهذا يعني تمتع المقياس بصدق تمييزي قوي.

• الاتساق الداخلي للمقياس:

حُسبت قيمة الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,١٩، ٠,٤٦)، بدلالة ٠,٠١، ٠,٠١،

كما استُخرجت معاملات الارتباط بين كل عبارة ودرجة البُعد المنتمية إليه متراوحة بين (٠,٣٤، ٠,٦١) بدلالة ٠,٠٥، ٠,٠١. كما استُخرجت معاملات الارتباط بين كل بُعد والدرجة الكلية، وتراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٤٨، ٠,٦٧، بدلالة ٠,٠١، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق، وأن جميع عبارات المقياس ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً للمقياس إجمالاً. واتضح أن قيم معاملات الارتباط الداخلية بين أبعاد المقياس بعضها

بعض منخفضة نسبياً، الأمر الذي يسمح بإمكانية التعامل مع درجة كل بُعد من أبعاد المقياس تعاملاً مستقلاً.

• ثبات المقياس:

حُصِب ثبات مقياس الرِّفاهية النَّفسية من خلال طريقة حساب معامل ألفا كرونباخ،

وتراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٦٨، ٠,٨١، بدلالة ٠,١، مما يعني أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس الرِّفاهية النَّفسية والدرجة الكلية للمقياس قيم مرتفعة، وهذا يضع ثقة في استخدام المقياس.

• نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

• **الفرض الأول:** ينص السؤال الأول على: "ما مستوى التفكير الإيجابي لدى كل من طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين للخارج وطلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة تبعاً لمنطقة الدراسة (أمريكا - أوروبا - آسيا وأستراليا - جامعة الملك عبد العزيز بجدة)، والمرحلة الدراسية (البكالوريوس - الماجستير - الدكتوراه)؟"
جدول (٣) قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية وترتيب مستوى التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة وفقاً للمنطقة (ن=١٤٥٦)

| الترتيب | المستوى | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | المنطقة | المتغير |
|---------|---------|-------------------|-----------------|-------|-----------------------------|--------------------------------|
| ١ | مرتفع | ١٠,٤٤٦ | ١٩٣,٨٨ | ١٧٤ | أمريكا | الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي |
| ٢ | مرتفع | ١١,٦٠١ | ١٩١,٦٦ | ٣٠٠ | أوروبا | |
| ٣ | مرتفع | ١٥,٣١٣ | ١٩٣,١٠ | ١٢٠ | آسيا وأستراليا | |
| ٤ | مرتفع | ١٣,٤٤٨ | ١٨٧,٣٣ | ٨٦٢ | جامعة الملك عبد العزيز بجدة | |

ويوضِّح الجدول السابق ترتيب تلك المستويات تبعاً لمنطقة الدراسة على النحو التالي (أمريكا - آسيا وأستراليا - أوروبا - جامعة الملك عبد العزيز بجدة)؛ إذ تأتي أمريكا في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (١٩٣,٨٨)، وانحراف معياري قدره (١٠,٤٤٦)، تليها في المرتبة الثانية آسيا وأستراليا بمتوسط حسابي قدره (١٩٣,١٠)، وانحراف معياري قدره (١٥,٣١٣)، تليها في المرتبة الثالثة أوروبا بمتوسط حسابي قدره (١٩١,٦٦)، وانحراف معياري قدره (١١,٦٠١)، تليها في المرتبة الرابعة جامعة الملك عبد العزيز بجدة بمتوسط حسابي قدره (١٨٧,٣٣)، وانحراف معياري قدره (١٣,٤٤٨)، وهذه النتائج تشير إلى أن جميع أفراد عينة الدراسة قد حصلوا على درجات مرتفعة في التفكير الإيجابي؛ ويوضِّح جدول (٢٣) توزيع مستوى المتوسطات في متغير التفكير الإيجابي؛ إذ إن الدرجات من (١٨١ - ٢١٦) تدل على المستوى المرتفع، وعند ملاحظة النتائج في عينة الدراسة إجمالاً نجد أن أعلى درجة في التفكير الإيجابي كانت للطلبة للمبتعثين في أمريكا، بمتوسط حسابي قدره (١٩٣,٨٨)، وأقل درجة كانت لطلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة، بمتوسط حسابي قدره (١٨٧,٣٣)؛ فتتراوح الدرجات في المستوى المرتفع للتفكير الإيجابي ما بين (١٨١ - ٢١٦)، ولكن ثمة تفاوت بسيط بين إجمالي العينات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة محمد (٢٠٢٠) التي توصلت إلى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات المرحلة الجامعية بالملكة العربية السعودية، ومع دراسة عودة (٢٠٢٠) التي أجريت على طالبات جامعة القادسية بالعراق، ومع دراسة حسين (٢٠١٧) التي أجريت على طالبات قسم اللغة العربية بجامعة قطر، ومع دراسة العازمي (٢٠١٧) التي أجريت على طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت، ومع دراسة علة وبوزاد (٢٠١٦) التي أجريت على الطلاب الجامعيين بجامعة ثلجي في الجزائر، ومع دراسة مطرش ودريد (٢٠١٤) التي أجريت على طلبة كليات التربية بجامعة بغداد والمستنصرية، ومع دراسة القرشي (٢٠١٢) التي أجريت على طلبة من جامعة بغداد في العراق. غير أنها تختلف مع نتيجة دراسة هارون (٢٠٢٠) التي أجريت على مجتمع المعرفة بجامعة أفريقيا العالمية، وتوصلت إلى أن التفكير الإيجابي يتسم بدرجة متوسطة، ومع دراسة أسليم (٢٠١٧) التي أجريت على خريجي الجامعات الفلسطينية، ومع دراسة غانم (٢٠٠٥) التي أجريت على طلاب جامعة القدس بفلسطين، ومع دراسة Edmeads (2004) التي أجريت في أمريكا.

ويفسر نتيجة وجود مستوى مرتفع في التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة إجمالاً - سواء الطلبة المبتعثون للخارج إلى أمريكا وآسيا وأستراليا وأوروبا، أو غير المبتعثين وهم طلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة - أن هذه النتيجة تبدو منسقة جوهرياً مع ما ورد في أدبيات علم النفس الإيجابي؛ فقد أشار كل من Seligman and Peterson (2005) إلى وجود إجماع بين الدارسين على أن الجوانب الإيجابية في الشخصية ليست خصوصية بثقافة أو عرق أو جنس معين؛ فكل الفلسفات في مختلف بقاع العالم توصي بتبني الأفراد الأفكار الإيجابية التي تلتقي والعقلانية.

وذكر Seligman and Peterson (2005) أن حركة علم النفس الإيجابي وأنصار الاتجاه الإنساني في علم النفس أكدوا على الطبيعة الإنسانية وخيريتها؛ فالإنسان يولد موزوداً ولديه قدرة على توجيه الإرادة والمسؤولية عن أفعاله وحياته، وقدرة على تحقيق الأمل والسعادة، كما أشار إبراهيم (٢٠٠٨) إلى أن طبيعة الإنسان - في مختلف الثقافات - تسعى لتكون نماذج جميلة لا تُلقي اللوم على غيرها، ولديها من الشجاعة ما يجيز لها أن تتحمل مسؤوليتها بلا تردد (ص. ١٠١).

وتعزو الباحثة وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة إجمالاً إلى طبيعة الطلبة الجامعيين؛ لكونهم يمتلكون مهارات وإمكانات عقلية ومعرفية تجعلهم يفكرون تفكيراً إيجابياً يمكنهم من حل المشكلات التي يواجهونها؛ فالطالب لديه بعض الاستراتيجيات والخطط التدريجية لتغيير

الطريقة التي يفكر بها من التفكير السلبي إلى الإيجابي، وهذا ما يتفق مع ما ذكره Ellis في نظرية المنظور المعرفي من أن الإنسان يستعمل التفكير الإيجابي لتغيير الأفكار السلبية حتى يحدث التغيير العميق في شخصيته (عبد الله، ٢٠١٢).

فالطالب الجامعي قادر على تحقيق مكاسب مختلفة في حياته لكونه في مرحله الشباب ولديه طموح وأهداف مستقبلية، ولديهم اتجاهات إيجابية نحو حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، واهتمام بالمعرفة وبكل ما هو جديد، وشعور عام بالرضا عن النفس من خلال تحقيق الأهداف؛ سواء بالتعليم والإنجاز، أو كون الطالب الجامعي يندمج مع مجتمع كبير في الجامعة يحتوي على الأصدقاء والأساتذة وغيرهم؛ فإن ذلك يعزز التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، وتبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف عن الآخرين والنظر إليه من منظور إيجابي، وهذه كلها وغيرها تحقق أبعاد التفكير الإيجابي.

وتعزى هذه النتيجة كذلك إلى طبيعة التربية والتنشئة الأسرية الاجتماعية التي تؤدي دوراً كبيراً في تحديد مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة؛ فالتربية والتنشئة تُعدان من العوامل التي تؤثر في تكوين مهارات الفرد وخبراته وتشكيلها، وتوجيه سلوكه نحو الصواب؛ فالتربية التي يتلقاها الطفل من والديه، والتي تحمل أفكاراً منطقية عقلانية - وهذا ما يتمتع به المجتمع السعودي - إذا استندت على الاحترام والتعاطف وتقبل آراء الآخرين، تنعكس على سلوكه وأسلوب تفكيره وحل مشكلاته. أما إذا استندت التربية والتنشئة على التوثر والخوف والمشكلات المتكررة فإنها تنعكس انعكاساً سلبياً على سلوكيات الفرد ونمط تفكيره. وقد أشار بركات (٢٠٠٥) إلى أن المدرسة تؤدي دوراً فعالاً في مستوى التفكير الإيجابي؛ فهي تحمل قدراً كبيراً من العقلانية ينعكس على تفكير الطفل لاحقاً، وعند وصوله إلى الجامعة يكون لها أيضاً تأثير على أفكاره وبنيتهم المعرفية يتمثل في إزالة الأفكار اللامنطقية أو اللاعقلانية وغير الإيجابية التي من الممكن أن تكون قد علقبت بتفكيره، وتزرع محلها الأفكار العقلانية والإيجابية؛ إذ إن العلم والمعرفة في طبيعتهما ينبذان اللامنطق واللاعقلانية وللإيجابية.

وكذلك تُعد وسائل الإعلام عاملاً قوياً في تعزيز مهارات التفكير الإيجابي وتنميتها لدى الطلبة بغض النظر عن جنسهم؛ إذ صار الذكور والإناث على حد سواء يتابعون وسائل الإعلام المختلفة، ومع تقدم التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي وبرامجها الحديثة - مثل تويتر وفيسبوك، وغيرها من برامج التواصل الاجتماعي - صار الوصول إلى العالم كله ومواكبة التطورات في كل المجالات سهلاً، وهو ما أتاح لهم التعرف على كل ما هو جديد، وفتح لهم أبواب المستقبل المشرق والمليء بالأفكار الإيجابية. وقد أشارت دراسة بركات (٢٠٠٥) إلى أن وسائل الإعلام تؤثر على سلوك الفرد وتفكيره، ومدى تقبله للتكيف الاجتماعي، والوصول إلى المعلومات المتنوعة.

ويمكن تفسيرُ تَصَوُّقِ الطَّلَبَةِ المبتعثين في أمريكا - وكذلك في مناطق الابتعاث الأخرى- على طلبه جامعة الملك عبد العزيز بجدة في التفكير الإيجابي بأن ذلك قد يكون بسبب طبيعة المجتمع الأمريكي الذي يضمُّ ثقافاتٍ وجنسياتٍ مختلفة؛ إذ تُعدُّ من أكثر الدول التي يبتعث لها الطلبة السعوديين وتضم تنوعاً ثقافياً، وهذا ما أثبتته إحصائياتُ نشرة الابتعاث الصادرة عن وكالة الابتعاث (٢٠١٩، أبريل) (ملحق رقم ١٥)، كما أنها من أكثر الدول التي يأتي إليها السياح من جميع دول العالم من مختلف الثقافات والجنسيات، ومعلوم ما للبيئة المتنوعة الثقافة من دور فعال في اكتساب مهارات التفكير الإيجابي؛ فالطالب في المملكة المتحدة - على سبيل المثال - يعيش في بيئة ثقافية تساعد على فهم ثقافتها؛ خاصة وأن تلك الثقافة تتوسط بلداً يعتمد في أحد مصادر دخله على السياحة؛ فالمملكة المتحدة يقصدها سنوياً نحو ٢٠ مليون سائح (Lain et al. 2004).

ويتضح في سياق ذلك أن الطالب المبتعث - بحكم حوضه تجربة جديدة، واختلاطه بأشخاص وثقافات من بيئات مختلفة، وبلغات مختلفة؛ ولا سيما إذا كان يختلف معهم في الدين والعادات والتقاليد- سوف يحتاج إلى المزيد من القدرات والإمكانات والتعامل بطرق وأساليب تفكير مختلفة، والتغيير من طريقة تفكيره لمواجهة المشكلات والصعوبات حتى يستطيع أن يتعايش معهم، ويتطلب ذلك قدراً كبيراً من أبعاد التفكير الإيجابي؛ ومنها المرونة، والمجازفة الإيجابية، والتقبل الإيجابي للآخرين من خلال التعايش مع المجتمع الجديد؛ فهو يخوض تجربة السفر إلى بلد جديد مختلف عن البلد الذي نشأ فيه، والسكن في بيئة غير بيئته، ويتحدث بلغة مختلفة؛ ويواجه أموراً مالية ودراسية وعلاقات اجتماعية جديدة مع الآخرين، وأموراً تتعلق بالصحة، ومشكلات الطقس والبيئة الجغرافية، وبعد بلده الابتعاث عن بلده؛ لا سيما إذا كان متزوجاً ولديه أبناء، وكل ذلك يقوم به في سبيل الوصول إلى النجاح، الأمر الذي يجعله يفكر أكثر في أمور حياته تفكيراً أشد مرونة، ويبحث عن البدائل الأفضل التي تناسب ظروفه في أثناء الابتعاث. وقد أشارت جامعة هارفارد في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن النجاح يعتمد على المرونة التامة والتحرك السريع ببدائل وإفكار جديدة تجعل الفرد يستفيد من الفرص المتاحة (الفقي، ٢٠٠٧). وهذا كله ينطبق على جميع دول الابتعاث؛ فهذه الظروف قد يتعرض لها الطالب المبتعث، بخلاف الظروف التي قد تواجه الطالب غير المبتعث، المدارس بوطنه الذي تختلف ظروفه عن ظروف الطالب المبتعث؛ فهو في بلده وبين أسرته فليس ثمة اختلاف كبير في العادات والتقاليد والدين واللغة والثقافة؛ فمن ثم يكون متعايشاً مع أبناء بلده، ولا يتطلب ذلك منه مزيداً من الجهد الفكري أو النفسي أو الاجتماعي حتى يتعايش مع البيئة التي يعيش فيها، والمشكلات التي يواجهها أقل حدة بكثير من

التي يواجهها الطالب المبتعث. وقد يكون ساعد في ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي ما تقدمه المملكة العربية السعودية من اهتمام بالطلبة السعوديين متمثلة في دور وزارة التعليم والمحققات الثقافيتين السعوديتين في كل دول العالم، والجامعات السعودية، ومساعدتهم في تخطي أي الصعوبات، وتقديم الدعم التعليمي أو الاجتماعي أو النفسي، وتقديم الدورات التثقيفية؛ فهي تدعم الجانب الإيجابي في شخصية الطالب.

• مستوى التفكير الإيجابي تبعاً للمرحلة الدراسية:

جدول (٤) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وترتيب مستوى التفكير الإيجابي لدى كل من طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين للخارج وطلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة، وفقاً للمرحلة الدراسية (ن=١٤٥٦)

| الترتيب | المستوى | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | المرحلة الدراسية | العينة | التفكير الإيجابي |
|---------|---------|-------------------|-----------------|-------|------------------|----------------------------------|------------------|
| ٤ | مرتفع | ١٢,٦ | ١٩١,٢ | ١٩٠ | البكالوريوس | الطلبة المبتعثين للخارج | |
| ٢ | مرتفع | ١٠,٩٨ | ١٩٣,٩ | ١٩٤ | الماجستير | | |
| ٣ | مرتفع | ١٢,٤٠ | ١٩٢,٣ | ٢١٠ | الدكتوراه | | |
| ٦ | مرتفع | ١٣,٧ | ١٨٤,٦ | ٥١٣ | البكالوريوس | طلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة | |
| ٥ | مرتفع | ١٢,٦٥ | ١٨٩,٨ | ٢٣٣ | الماجستير | | |
| ١ | مرتفع | ٩,٩٧ | ١٩٤,٨ | ١١٦ | الدكتوراه | | |

للإجابة عن هذا السؤال حسب المتوسط الحسابي للدرجات التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس التفكير الإيجابي إجمالاً، وقد حقق مستوى (مرتفعاً) ورُتبت تلك المستويات تبعاً للمرحلة الدراسية (البكالوريوس - الماجستير - الدكتوراه)، وفصل الطلبة المبتعثون عن طلبة جامعة الملك عبد العزيز كل على حدة، ورُتبت نتائج الطلبة المبتعثين للخارج في التفكير الإيجابي بالترتيب على النحو التالي: (الماجستير - الدكتوراه - البكالوريوس)؛ فجاءت مرحلة الماجستير في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (١٩٣,٩)، وانحراف معياري قدره (١٠,٩٨)، ثم مرحلة الدكتوراه في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (١٩٢,٣)، وانحراف معياري قدره (١٢,٤٠)، وأخيراً في المرتبة الثالثة مرحلة البكالوريوس بمتوسط حسابي قدره (١٩١,٢)، وانحراف معياري قدره (١٢,٦)، أما نتائج طلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة في التفكير الإيجابي فجاءت بالترتيب على النحو التالي: (الدكتوراه - الماجستير - البكالوريوس)؛ إذ تأتي مرحلة الدكتوراه في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (١٩٤,٨)، وانحراف معياري قدره (٩,٩٧)، تليها في المرتبة الثانية مرحلة الماجستير بمتوسط حسابي قدره (١٨٩,٨)، وانحراف معياري قدره (١٢,٦٥)، وأخيراً في المرتبة الثالثة مرحلة البكالوريوس بمتوسط حسابي قدره (١٨٤,٦)، وانحراف معياري قدره (١٣,٧)، وتشير النتائج السابقة لِكلا العيّنتين - عينة الطلبة المبتعثين للخارج وعينة طلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة - أنهما حصلتا على درجات مرتفعة في التفكير الإيجابي، ويوضح جدول (٢٣) الخاص بتوزيع مستوى المتوسطات في متغير التفكير الإيجابي أن الدرجات من (١٨١ - ٢١٦) تدل على المستوى المرتفع، وعند ملاحظة النتائج في عينة الدراسة إجمالاً

للطلبة المبتعثين للخارج وطلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدّة نجد أن أعلى درجة في التفكير الإيجابي كانت لطلبة الدكتوراه بجامعة الملك عبد العزيز (بمتوسط قدره ١٩٤.٨)، وأن أقل درجة قد حصل عليها طلبة البكالوريوس بجامعة الملك عبد العزيز (بمتوسط قدره ١٨٤.٦)؛ فالمستوى المرتفع للتفكير الإيجابي يتراوح ما بين (١٨١ - ٢١٦)، ولكن ثمة تفاوت بسيط بين أفراد العينة إجمالاً.

وفي حدود علم الباحثة قد يوجد ندرة في الدراسات السابقة التي تناولت التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية؛ إذ تناولت أكثر الدراسات السابقة الفروق في المرحلة الدراسية لا المستويات.

وقد يُعزى وجود تفاوت بسيط بين المستويات إلى أن المقارنة كانت بين أعمار شديدة التباين، ولكن الفرق هنا في حالة الطلبة كان سنة أو سنتين؛ وخاصةً إذاً تذكرنا أن التفكير الإيجابي يتعلق بمساحات عميقة من الشخصية الإنسانية، وأن التغيير فيه ربما يحتاج إلى زمن أطول، وما قيل عن العمر يمكن قوله عن المرحلة (القريشي، ٢٠١٢).

ويؤكد أصحاب النظرية الإنسانية أن الطبيعة الإنسانية طبيعة إيجابية خلاقة تسعى إلى النمو، وبها قدرات هائلة على التطور والارتقاء (إبراهيم، ٢٠١١). كما يُعزى ذلك إلى طبيعة التربية والتنشئة الأسرية الاجتماعية والمجتمع، والتعليم وما يتضمّنه من مناهج دراسية حديثة متطورة قد تكون دُمجت فيها مهارات التفكير الإيجابي بالمناهج الدراسية، وكذلك إلى دور الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي وما تتضمّنه من تطور هائل وسريع في سبيل الحصول على المعلومات بسرعة عالية؛ كل ذلك يؤدي دوراً كبيراً في رفع مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، ومن ثم تكوين مهارات الفرد وخبراته وتشكيلها وتنميتها، وتوجيه سلوكه نحو الصواب (بركات، ٢٠٠٥).

وفي سياق ذلك يتضح لنا - في تفسير ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي - أن هذه النتائج ترجع إلى طبيعة المرحلة الدراسية التي يمر بها طلبة الجامعة؛ سواء المبتعثون للخارج أو غير المبتعثين بالملكة العربية السعودية بجامعة الملك عبد العزيز؛ وذلك لكون المرحلة الجامعية تُعدّ من أكثر المراحل التي يتَّسم فيها الطلبة بالنضوج المعرفي والوجداني، وهو ما ينعكس على أساليب التفكير التي يتَّبعوها إيجابياً، والطلاب في المرحلة الجامعية يمتلك قدرات متعددة؛ منها القدرة على الاستنتاج والمرونة في التفكير، وهو ما يتيح له إمكانية حل المشكلات حلولاً إيجابية.

ويمكن تفسير تقدّم مرحلة الدكتوراه والماجستير على البكالوريوس في كلا العيّنين بأن الطلبة في المراحل المتقدمة في التعليم - كالدكتوراه والماجستير - قد يكونون مع التقدّم في العمر قد وصلوا إلى مرحلة متقدمة في

تفكيرهم، وصاروا أكثر مرونة في تفكيرهم، ويبدون رأيهم بأكثر فاعلية، وصاروا أكثر خبرة إذ اكتسبوا خبراتٍ دراسية وحياتية واجتماعية وشخصية، وخاضوا تجاربٍ مختلفة أكثر من مرحلة البكالوريوس، أكسبتهم مهاراتٍ وفي الحياة مكنتهم من التفكير الإيجابي بدرجة أكبر مقارنة بالمراحل الأولى للتعليم الجامعي في مرحلة البكالوريوس؛ لأنها تُعد أول مرحلة لهم في الجامعة بعد التعليم الأساسي، ويخوضون تجربة جديدة في مجتمع تعليمي أكبر من المدرسة. وقد أشار (John et al. 2007) في دراسته؛ إلى زيادة بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية مع تقدم العمر؛ مثل حب الاستطلاع، وحب التعلم، والإنصاف، وتقدير الجمال، والانفتاح العقلي، والتواضع.

كما أشار دراسة القحطاني والعامري وآل مذهب والعمر (٢٠١١) إلى الدور الذي يؤديه اختلاف المراحل الدراسية، وتعود منطقية هذه النتيجة إلى متطلبات كل مرحلة دراسية فإن العمليات العقلية تتطور تبعاً لمتطلبات المراحل الدراسية العليا؛ فطالب الدراسات العليا يتحتم عليه الثقة بقدراته الإدراكية والتفكيرية، كما أن يستخدم حواسه في الملاحظة استخداماً أشد دقة من ذي قبل وسيلة للحصول على المعرفة وإثبات صدقها في الأوساط الأكاديمية.

• ثانياً- الإجابة عن التساؤل الثاني:

• ينص السؤال على: "ما مستوى الرفاهية النفسية لدى كل من طلبة الجامعة السعوديين المتعنين للخارج وطلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة، تبعاً لمنطقة الدراسة (أمريكا - أوروبا - آسيا وأستراليا - جامعة الملك عبد العزيز بجدة)، والمرحلة الدراسية (البكالوريوس - الماجستير- الدكتوراه)؟"
جدول (٥) قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية وترتيب مستوى الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة وفقاً للمنطقة (ن=١٤٥٦)

| الترتيب | المستوى | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العدد | المنطقة | التغير |
|---------|---------|-------------------|-----------------|-------|-----------------------------|------------------|
| ٢ | متوسط | ١٥,١٨ | ١٥٧,٨٧ | ١٧٤ | أمريكا | التغير النفسي: ١ |
| ٣ | متوسط | ١٣,٤٥ | ١٥٧,٢٤ | ٣٠٠ | أوروبا | |
| ٤ | متوسط | ١٧,٧٠ | ١٥٦,٩٠ | ١٢٠ | آسيا وأستراليا | |
| ١ | متوسط | ١٥,٤٤ | ١٦٠,٢٧ | ٨٦٢ | جامعة الملك عبد العزيز بجدة | |

ويوضح الجدول السابق ترتيب تلك المستويات تبعاً لمنطقة الدراسة على النحو التالي (جامعة الملك عبد العزيز بجدة - أمريكا - أوروبا - آسيا وأستراليا)؛ فتأتي جامعة الملك عبد العزيز بجدة في المرتبة الأولى بمتوسطٍ حسابي قدره (١٦٠,٢٧)؛ وانحرافٍ معياري قدره (١٥,٤٤) تليها في المرتبة الثانية أمريكا بمتوسطٍ حسابي قدره (١٥٧,٨٧)، وانحرافٍ معياري قدره (١٥,١٨)، تليها في المرتبة الثالثة أوروبا بمتوسطٍ حسابي قدره (١٥٧,٢٤)، وانحرافٍ معياري قدره (١٣,٤٥)، تليها في المرتبة الرابعة آسيا وأستراليا بمتوسطٍ حسابي قدره (١٥٦,٩٠)، وانحرافٍ معياري قدره (١٧,٧٠)، وهذه النتائج تشير إلى أن جميع أفراد عينة الدراسة قد حصلوا على درجاتٍ متوسطةٍ في مقياس الرفاهية النفسية، ويوضح جدول (٢٦) الخاص بتوزيع

مستوى المتوسطات في متغير الرفاهية النفسية أن الدرجات من (١١٢ - ١٨١) تدل على المستوى المتوسط للرفاهية النفسية، وعند ملاحظة النتائج في عينة الدراسة إجمالاً يتبين أن أعلى درجة في الرفاهية النفسية كانت لطلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة، بمتوسطٍ حسابي قدره (١٦٠,٢٧)، وأن أقل درجةٍ قد حصل عليها الطلبة المبتعثون لآسيا وأستراليا، بمتوسطٍ حسابي قدره (١٥٦,٩٠)، لذا تتراوح الدرجات في المستوى المتوسط للرفاهية النفسية بين (١١٢ - ١٨١)، ولكن ثمة تفاوت بسيط بين إجمالي أفراد العينة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة عبد الخالق وآخرين (٢٠١٩) التي توصلت نتائجها إلى أن معدل السعادة كان متوسطاً لدى عينة من طلاب الجامعة بالمغرب، ودراسة جان (٢٠٠٨) التي أظهرت أن مستوى السعادة النفسية كان متوسطاً لدى عينة من طالبات وموظفات إداريات وعضوات هيئة تدريس من المملكة العربية السعودية. وتتفق مع نتائج دراسة عبد أحمد وفرحان (٢٠١٨) التي توصلت إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون برفاهية نفسية.

وتختلف مع نتيجة دراسة السويلم (٢٠١٩) التي بينت وجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية، كما تختلف مع دراسة Cooke et al., (2006) التي توصلت إلى انخفاض مستوى السعادة النفسية لدى طلاب السنة الأولى بالجامعة في بريطانيا، وارتفاع مستوى القلق والإجهاد والاكتئاب نتيجة لوجودهم في مجتمع جامعي جديد.

وفي سياق تفوق الطلبة المبتعثين في أمريكا على نظرائهم المبتعثين إلى أوروبا وآسيا وأستراليا وغير المبتعثين طلبة جامعة الملك عبد العزيز في الدراسة الحالية تتفق جزئياً مع هذه النتيجة دراسة Chung and Gale (2006) التي أشارت إلى وجود فروق بين الأمريكيين والأوروبيين والكوريين في أبعاد الرفاهية النفسية لصالح الأمريكيين.

ويفسر وجود مستوى متوسط للرفاهية النفسية للعينة إجمالاً ووجود اختلافات بسيطة أو تفاوت ضئيل بين أفراد العينة أن كل منطقة تختلف عن الأخرى من حيث الثقافة والهوية، والعادات والتقاليد، والموقع الجغرافي، وكلها قد تؤثر على مستوى الرفاهية النفسية للأفراد. وهذا ما توصلت إليه دراسة Chae and Foley (2010) التي بينت وجود تأثير دال إحصائياً لكل من الهوية العرقية والاختلافات الثقافية على الرفاهية النفسية للفرد. وتتفق ما توصلت إليه دراسة Zhang and Norvilitis (2002) من أن الفروق بين طلاب الجامعة الصينيين والأمريكيين في السعادة النفسية ضئيلة جداً، ووجود تشابه بين البناءات العملية للرفاهية النفسية في كل من أمريكا والصين.

وتُفسَّر هذه النتيجة في ضوء أهمية المرحلة الجامعية في حياة الطلاب؛ سواءً المبتعثون أو غير المبتعثين بالمملكة العربية السعودية، وأنها مرحلة تكوين الذات والاستقلال والاعتماد على النفس، وإدارة الشؤون اليومية، واختيار التخصص، وتحقيق الطموح والتطلع إلى المستقبل؛ فقد تكون مرحلة حرجة للطلاب لأنه يسعى إلى تحقيق كل ما يريد واستغلال إمكانياته وكل ما بوسعُه لتحقيق أهدافه، وتحتاج إلى أن يطور من نفسه وينفتح على ذاته وعلى الآخرين، ويشعر بالتحسن المستمر، ويسعى إلى تحقيق ذاته؛ فإذا تمكن من تحقيقها توصل إلى السعادة والرفاهية النفسية، أما إذا أخفق فقد تؤثر عليه تأثيراً سلبياً في مستوى رفاهيته النفسية. ويتفق ذلك مع ما ذكرته شند وآخرون (٢٠١٣) من أن الرفاهية النفسية تعكس الأداء النفسي الإيجابي؛ فهي تحدد علاقة الفرد بذاته؛ من قبلها وما يحقق استقلاليتها، وتمنعه بعلاقات جيدة مع الآخرين مشبعة بالأمن والاحترام، ساعياً لتحقيق أهداف حياتية من خلال استغلاله للفرص البيئية، وتغلبه على المعوقات، بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنمو الشخصي.

وطلبة الجامعة مع التطور في التعليم والعمر يتعلمون كثيراً من الممارسات والسلوكيات الإيجابية التي تصقل شخصيتهم، ومن ثم تؤثر على مستوى الرفاهية النفسية. ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشار إليه بعض الباحثين من أن الرفاهية النفسية تتطور من خلال مجموعة من المتغيرات؛ كالتنظيم الانفعالي، وخصائص الشخصية، والهوية، والخبرة في الحياة، إضافة إلى أنها تزيد مع العمر والتعليم (Edwards, 2005) إضافة إلى ذلك فقد بينت كثير من الدراسات أن الرفاهية النفسية قد ارتبطت مع كثير من الخصائص الإيجابية في أدبيات علم النفس؛ كالتفاؤل، وتقدير الذات، وحل المشكلات، والسعادة والتعاطف، والتوافق البيئي للأفراد (Kapikiran, 2011). وهذه الخصائص الإيجابية متوفرة بدرجة ما لدى طلبة الجامعة.

ونلاحظ أن طلبة جامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية حصلوا على المركز الأول في مستوى الرفاهية النفسية، تليها أمريكا ثم أوروبا، ثم بعد ذلك آسيا وأستراليا. وقد تُفسَّر هذه النتيجة بأن الطلبة الدارسين داخل بلدهم وبين أسرهم يشعرون بنوع من الاستقرار الدراسي والاجتماعي والأسري والمهني والنفسي، والإحساس بالأمان وبمستوى أعلى في الرفاهية النفسية. وهذا يتفق مع نظرية رايف وزملائها (Ryff et al. 1999) التي ترى أن الرفاهية ناجمة عن الحياة التي هي على ما يرام (Nel, 2011). وبذلك ترى الباحثة أنه يتبين أن طلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة يشعرون باستقرار ورفاهية نفسية أكثر من الطلبة المبتعثين للخارج؛ وذلك لكون المبتعثين عرضة لتجربة الابتعاد والاعتراب إلى بلدٍ مختلفٍ ودولٍ أجنبية، وهي تحمل ثقافاتٍ مختلفة عن ثقافة المجتمع السعودي، ويتأثر الطلبة المبتعثون بثقافة البلد المبتعث إليها من حيث طبيعة

المجتمع والموقع الجغرافي، ولغيته وعاداته وتقاليده، وطبيعة العلاقات الاجتماعية بين سكانه، وهذا قد يجعل الطالب المبتعث يشعر بنوع من الغربة والقلق والخوف وعدم الإحساس بالأمان؛ لكونه بعيداً عن وطنه وأهله، ويحتاج إلى فترة طويلة حتى يستقر في بلد الابتعاث، وهذا قد يؤثر على مستوى الرفاهية النفسية ويؤدي إلى عدم الاستقرار النفسي والاجتماعي والاقتصادي؛ فهذه الأسباب ربما تكون هي التي جعلت الطلبة المبتعثين للخارج من أمريكا وأوروبا وآسيا وأستراليا يأتون في المراكز المتأخرة بعد طلبة جامعة الملك عبد الله العزيز بجدة في مستوى الرفاهية النفسية. وقد ذكر الغامدي (٢٠١٦) أن فترة ابتعاث الطلبة السعوديين إلى بعض الدول الغربية للتزود بشئى أنواع العلوم والمعارف تُعد من الفترات الصعبة التي يواجه فيها المبتعثون صعوبات وعوائق وضغوطا مختلفة تشكل تهديداً حقيقياً على صحتهم النفسية وعلى مستواهم الأكاديمي.

كما يؤكد سعادة (٢٠١٦) أن تلك المشكلات التي يواجهها الطلبة المغتربون قد تجتر صعوبات أخرى؛ فهي على سبيل المثال تعوق مشكلة حنين الطلبة المغتربين إلى الوطن عن ممارسة أنشطة حياتهم اليومية، وترتبط بالتأزم النفسي والاكئاب والشعور بالوحدة. وأكدت دراسة Alex and Stephen (2010) أن الأشخاص ذوي الدرجات المنخفضة على مقياس الرفاهة النفسية عرضة لخطر الإصابة بالاكتئاب ٧ مرات مقارنة بالأشخاص ذوي الدرجات المرتفعة على مقياس الرفاهة النفسية؛ أي أن هناك علاقة عكسية بين الرفاهة النفسية وبين الاكتئاب، وتذكر دراسة Jiaqi Li et al., (2014) التي توصلت إلى أن الكآبة هي المتغير الأكثر وروداً بنسبة (٦.٣٣٪) في الدراسات المتعلقة بالرفاهية النفسية التي تم تطبيقها في دول شرق آسيا.

وترى الباحثة بأن المبتعثين الذين يسعون إلى تحقيق إنجاز لأنفسهم ولبلدهم قد يكونون أقل رفاهية بسبب الانشغال بتحقيق الإنجازات. وقد ذكر كل من Samman (2007) وسليمان (٢٠١٠) أن هناك أسباب ومعوقات تحد من تحقيق الرفاهية النفسية ومنها عدم الإنجاز؛ فأصحاب الإنجازات والذين استطاعوا أن يحققوا لأنفسهم ولمجتمعهم قدراً كبيراً من التقدم الإيجابي غالباً ما يطرّدون الهموم. وتوصلت دراسة Oreilly et al., (2010) أنه على الرغم من تمتع الطلاب الدوليين في إيرلندا بمستويات عالية من الدعم الاجتماعي إلا أنهم يعانون من صعوبات التكيف الاجتماعي والثقافة والضغوط النفسية.

وكذلك تُعزى هذه النتيجة إلى طبيعة التربية والتنشئة الأسرية الاجتماعية والمدرسية ووسائل الإعلام. وقد أشارت Huppert (2009) إلى أن العوامل الاجتماعية تؤثر على الرفاهية النفسية والقدرة المعرفية وتتأثر تأثيراً كبيراً بالبيئة الاجتماعية المبكرة؛ وخاصة العلاقة بين الطفل وأمه فقد أثبتت الدراسات

أن المشاعر الإيجابية مرتبطة بالسلوك المعرفي والاجتماعي الإيجابي الذي يسهم لاحقاً في القدرة على التكيف مع الحياة تكيفاً مرناً. وقد تؤدي العوامل الوراثية دوراً في ذلك ولذلك ترى النظرية المزاجية أن هناك فروقاً فردية ثابتة بين الأفراد في الشخصية وفي الهناء النفسي باعتباره أحد متغيرات الشخصية، وتُعدُّ المكونات الوراثية منشأ تلك الفروق (Diener et al., 1999). وقد تتأثر الرفاهية النفسية لدى الطلبة بالضغوط والمسؤوليات التي تواجههم؛ سواءً من ضغوط الدراسة أو العلاقات الاجتماعية، أو البيئة التي يعيشون فيها، ومن ثم تتأثر حالتهم المزاجية والانفعالية؛ فقد أشارت (Ryff 1995) إلى أن سلوكيات الأفراد تتأثر في مواقف الحياة المختلفة التي تُعرض لهم بحالتهم المزاجية. وذكر (Samman 2007) وسليمان (٢٠١٠) أن من الأسباب التي تُحد من تحقيق الرفاهية النفسية عدم تلبية حاجات القلب العقائدية؛ فالقلب في حاجة دائمة، لا يمكن أن يشبعها سوى قوة العقيدة في الله سبحانه وتعالى؛ فالإسلام قد أنشأ بيئة إيمانية يمنع عنها الهموم، وتتبعها عنها الأحزان؛ تلك هي البيئة الأخوية والعلاقات الشفافة النقية التي لا تقوم على مصالح شخصية ودنيوية.

• مستوى الرفاهية النفسية تبعاً للمرحلة الدراسية:
جدول (٦) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وترتيب مستوى الرفاهية النفسية لدى كل من طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين للخارج وطلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة، وفقاً للمرحلة الدراسية (ن=١٤٥٦)

| المتغير | العينة | المرحلة الدراسية | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المستوى | الترتيب |
|------------------|----------------------------------|------------------|-------|-----------------|-------------------|---------|---------|
| الرفاهية النفسية | الطلبة المبتعثون للخارج | البكالوريوس | ١٩٠ | ١٥٧,٦ | ١٥,٨٨ | متوسط | ٥ |
| | | الماجستير | ١٩٤ | ١٥٧,٧٥ | ١٤,٣٦ | متوسط | ٤ |
| | طلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة | الدكتوراه | ٢١٠ | ١٥٦,٩ | ١٤,٢٢ | متوسط | ٦ |
| | | البكالوريوس | ٥١٣ | ١٦١,٦ | ١٥,٨٢ | متوسط | ١ |
| | | الماجستير | ٢٢٣ | ١٥٧,٨٨ | ١٣,٨٠ | متوسط | ٣ |
| | | الدكتوراه | ١١٦ | ١٥٨,٨ | ١٦,٤٩ | متوسط | ٢ |

يتضح من جدول (٢٨) أن المتوسط الحسابي للدرجات التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس الرفاهية النفسية إجمالاً قد حقق مستوى (متوسطاً)، وقد رُتبت تلك المستويات تبعاً للمرحلة الدراسية (البكالوريوس - الماجستير - الدكتوراه)، وفصل الطلبة المبتعثون عن طلبة جامعة الملك عبد العزيز كل على حدة؛ فجاءت نتائج الطلبة المبتعثين للخارج في الرفاهية النفسية بالترتيب على النحو التالي: (الماجستير - البكالوريوس - الدكتوراه)؛ فقد جاءت مرحلة الماجستير في المرتبة الأولى بمتوسطٍ حسابي قدره (١٥٧,٧٥)، وانحرافٍ معياري قدره (١٤,٣٦) ثم مرحلة البكالوريوس في المرتبة الثانية بمتوسطٍ حسابي قدره (١٥٧,٦)، وانحرافٍ معياري قدره (١٥,٨٨) وأخيراً في المرتبة الثالثة مرحلة الدكتوراه بمتوسطٍ حسابي قدره (١٥٦,٩)، وانحرافٍ معياري قدره (١٤,٢٢).

أمّا نتائج طلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة في الرفاهية النفسية فجاءت بالترتيب على النحو التالي: (البكالوريوس - الدكتوراه - الماجستير)؛ فقد

جاءت مرحلة إيكالوريوس في المرتبة الأولى بمتوسطٍ حسابي قدره (١٦١,٦)، وانحرافٍ معياري قدره (١٥,٨٢)، تليها في المرتبة الثانية مرحلة الدكتوراه بمتوسطٍ حسابي قدره (١٥٨,٨)، وانحرافٍ معياري قدره (١٦,٤٩) وأخيراً في المرتبة الثالثة مرحلة الماجستير بمتوسطٍ حسابي (١٥٧,٨٨)، وانحرافٍ معياري قدره (١٣,٨٠). وتشير النتائج السابقة لجلال العينتين عينة الطلبة المبتعثين للخارج وعينة طلبة جامعة الملك عبد العزيز بجدة إلى أنهما قد حصلتا على درجاتٍ متوسطةٍ في الرفاهية النفسية.

ويوضح جدول (٢٦) الخاص بتوزيع مستوي المتوسطات في متغير الرفاهية النفسية أن الدرجات ما بين (١١٢ - ١٨١) تدل على المستوى المتوسط، وعند ملاحظة النتائج في عينة الدراسة إجمالاً - سواء الطلبة المبتعثون للخارج أو طلبة جامعة الملك عبد العزيز - نجد أن أعلى درجة بالرفاهية النفسية كانت لطلبة إيكالوريوس بجامعة الملك عبد العزيز (بمتوسطٍ قدره ١٦١,٦)، وأقل درجة كانت لطلبة الدكتوراه المبتعثين للخارج (بمتوسطٍ قدره ١٥٦,٩)؛ الأمر الذي يعني أن الدرجات في المستوى المتوسط للرفاهية النفسية تتراوح ما بين (١١٢ - ١٨١) ولكن ثمة تفاوت بسيط بين أفراد العينة إجمالاً.

وتختلف مع دراسة Cooke et al., (2006) التي توصلت إلى انخفاض مستوى السعادة النفسية لدى طلاب السنة الأولى بالجامعة في بريطانيا. ومن حيث وجود تفاوت بسيط في مستويات المراحل الدراسية في الدراسة الحالية قد نذكر دراسة الشهراني (٢٠١٢) التي توصلت إلى وجود فروق في الدرجة الكلية لجودة الحياة في ضوء المراحل الدراسية.

ويمكن تفسير تقدم مرحلة الماجستير وإيكالوريوس على مرحلة الدكتوراه في مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة المبتعثين بأن مرحلة الدكتوراه تُعد مرحلة متقدمة، وقد تكون أصعب وتتطلب أداء مهام أكثر من المراحل السابقة، إضافة إلى كثرة المسؤوليات الملقاة على عاتق الطلبة المبتعثين في المراحل المتقدمة من التعليم؛ فمع التقدم في العمر تكثر مسؤوليات الحياة؛ سواء الأسرية أو الاجتماعية أو المهنية أو التعليمية؛ فقد يكون لدى الطالب أسرة وأبناء ووظيفة، وقد يكون تقدم العمر والاعتراب وعدم الاستقرار في الوطن سبباً في التأثير على مستوى الرفاهية النفسية، بخلاف الطالب الدراسي في وطنه. ونستدل على ذلك بما ذكره السامرائي (٢٠٠٤) في دراسته التي تناولت المشكلات التي تواجه الطلاب المغتربين؛ إذ توصلت إلى أن المشكلات النفسية والاجتماعية أشد وضوحاً للطلاب في المستويات المتقدمة، وأن طلاب السنة الأولى أشد قلقاً حول المشاكل الأكاديمية.

وقد يكون تعلم لغة جديدة في بلد الابتعاث من العوامل التي تؤثر على مستوى الرفاهية النفسية؛ وهذا ما أكدته دراسة Brown (2013) التي كان الهدف منها التعرف على تجربة طلاب الدراسات العليا الدوليين المبتعثين في إحدى جامعات

جنوب إنجلترا؛ فقد توصلت إلى أن القلق على مستواهم في اللغة الإنجليزية أحد أهم النتائج التي خرجت بها الدراسة، كما توصلت إلى أن ضعف اللغة قد أثر عليهم، والشعور بمشاعر مختلطة من القلق والخجل والنقص وانخفاض الثقة بالنفس. كما ظهر في دراسة الحضيبي (٢٠١٤) أن المشكلات النفسية إحدى المشكلات التي تواجه الطلبة المبتعثين في معهد اللغة الإنجليزية A.C.E. وفي جنوب أستراليا أجريت دراسة Winefeld et al. وأظهرت نتائج الدراسة أن المتغيرات التي ارتبطت إيجابياً مع الرفاهية النفسية قد ارتبطت ارتباطاً سلبياً بالضغوط النفسية، والعكس بالعكس).

كما أكدت دراسة جمّاز (١٩٧٩) التي تناولت طبيعة مشكلات تكيف الطلاب السعوديين مع نظام التعليم وأنماط الثقافة الأمريكية أثناء دراستهم في الجامعات الأمريكية، أكدت وجود علاقة بين العمر ودرجة التكيف مع الحياة الأمريكية؛ فقد كان الطلاب الأصغر سناً أشدّ تكيفاً من الأكبر سناً. وتوصلت دراسة التميمي (٢٠١٩) إلى أن المشكلات الاقتصادية والإدارية لدى طلاب الدراسات العليا المبتعثين للخارج كانت أشدّ تأثيراً، تليها المشكلات الأكاديمية والشخصية والاجتماعية فالثقافية.

وقد يُعرى تقدّم البكالوريوس والدكتوراه على الماجستير في عينة جامعة الملك عبد العزيز إلى أن طلبة البكالوريوس في مرحلة أقلّ صعوبة من المراحل المتقدمة في الدراسات العليا، وأن طالب البكالوريوس في مرحلة جديدة تُعدّ نقطة تحوّل في حياته؛ ففيها اختيار التخصص والتطلع للمستقبل، وفيها يدخل في علاقات اجتماعية وصدقات أكبر من تلك التي في مرحلة المدرسة، ويكون في مرحلة نشاط وحماسة واندفاع نحو التعليم، وهو ما يشعره بالسعادة والرضا عن الحياة.

وقد يُفسّر حصول طلبة الماجستير على المركز الأخير بأنه قد بدأ لتوه في مرحلة الدراسات العليا، وهذا المرحلة من مراحل الدراسات العليا مرحلة جديدة، وتختلف عن مرحلة البكالوريوس؛ فهي تعتمد على البحث العميق، وقد يشعر الطالب بنوع من القلق إزاء هذه المرحلة. أمّا فيما يتعلق بمرحلة الدكتوراه فإن طلابها يتمتعون بمستوى من الرفاهية النفسية أعلى من طلبة مرحلة الماجستير؛ وقد يكون ذلك بسبب اعتيادهم على مرحلة الدراسات العليا، وتجاوزهم صعوبات المراحل السابقة، وكونهم أعلى خبرة وأكثر استقراراً، كما أنهم قد حققوا أعلى الدرجات العلمية وهم مستقرّون في بلدتهم؛ فظروفهم مختلفة عن ظروف طلبة الدكتوراه المبتعثين الذين حصلوا على مستوى أقلّ من الرفاهية النفسية.

وعلى وجه العموم نلاحظ أن الرفاهية النفسية مرتفعة نسبياً أكثر لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز، لأنهم داخل بلدتهم ويشعرون بنوع من الاستقرار الدراسي والاجتماعي والأسري والمهني والنفسي، والإحساس بالأمان، وتقلّ لدى

المبتعثين للخارج وبسبب ظروف الاغتراب والانتقال إلى مكان جديد؛ سواء كان انتقالا إلى دولة أو مرحلة دراسية جديدة. وقد أكدت ذلك دراسة (Cooke et al., 2006) التي توصلت إلى انخفاض مستوى السعادة النفسية لدى طلاب السنة الأولى بالجامعة في بريطانيا، وارتفاع مستوى القلق والإجهاد والاكتئاب نتيجة وجودهم في مجتمع جامعي جديد.

• ثالثاً- الإجابة عن التساؤل الثالث:

• ينص السؤال على: "هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي، والرّفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة السعوديين المبتعثين للخارج وطلبة جامعة الملك عبد العزيز بحدّة؟"
ولإجابة عن هذا السؤال حُسب معامل ارتباط (بيرسون) بين الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس الرّفاهية النفسية، ويوضح جدول (٢٩) النتائج التي توصل إليها:
جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على أبعاد مقياس التفكير الإيجابي وأبعاد مقياس الرّفاهية النفسية (ن=١٤٥٦)

| الدرجة الكلية | تقبل الذات | الهدف من الحياة | العلاقات الإيجابية | النمو الشخصي | التمكين البيئي | الاستقلالية | الرّفاهية النفسية التفكير الإيجابي |
|---------------|------------|-----------------|--------------------|--------------|----------------|-------------|------------------------------------|
| ♦♦٠,١٢٢ | ♦♦٠,١٢١ | ♦♦٠,١٦٩ | ♦♦٠,٩٦ | ♦♦٠,١٥٨ | ♦♦٠,٢٧٢ | ♦♦٠,٢٦٥ | التوقعات الإيجابية |
| ♦♦٠,٢٦٠ | ♦♦٠,٢١٣ | ♦♦٠,٢٤٢ | ♦♦٠,١٥٨ | ♦♦٠,٢٤٤ | ♦♦٠,٢٩٢ | ♦♦٠,٢٥٥ | الضبط الانفعالي |
| ♦♦٠,١٩٩ | ♦♦٠,١٥٥ | ♦♦٠,١٩٧ | ♦♦٠,١٦٨ | ♦♦٠,١٥١ | ♦♦٠,٣٣١ | ♦♦٠,٢٧٣ | حب التعلم |
| ♦♦٠,١٦٠ | ♦♦٠,٠٨١ | ♦♦٠,١٩٨ | ♦♦٠,١٠٩ | ♦♦٠,١٨١ | ♦♦٠,٣٢٢ | ♦♦٠,٣٤٨ | الشعور العام بالرضا |
| ♦♦٠,١٢٨ | ♦♦٠,٠٦٦ | ♦♦٠,١٧٨ | ♦♦٠,١٢٤ | ♦♦٠,٠٧٤ | ♦♦٠,٢٠٧ | ♦♦٠,٢١٦ | التقبل الإيجابي للاختلاف |
| ♦♦٠,٢١٥ | ♦♦٠,١٤٧ | ♦♦٠,٢٣٠ | ♦♦٠,١١٤ | ♦♦٠,٢١٤ | ♦♦٠,٢٨٠ | ♦♦٠,٢٤٧ | السماحة والأريحية |
| ♦♦٠,٢٢٦ | ♦♦٠,١٩٤ | ♦♦٠,٢٣٨ | ♦♦٠,١١١ | ♦♦٠,١٦٤ | ♦♦٠,٣٢٢ | ♦♦٠,٢٦١ | النكاه الوجداني |
| ♦♦٠,١٨٠ | ♦♦٠,٠٤٩ | ♦♦٠,٢٦٢ | ♦♦٠,١١٤ | ♦♦٠,١٩٩ | ♦♦٠,٢٩٨ | ♦♦٠,٣٠٢ | تقبل غير مشروط للذات |
| ♦♦٠,١٢٩ | ♦♦٠,٠٣٩ | ♦♦٠,١٨٨ | ♦♦٠,٠٣٦ | ♦♦٠,٠٩٨ | ♦♦٠,٢٢٤ | ♦♦٠,١٤٨ | تقبل المسؤولية الشخصية |
| ♦♦٠,٠٥٣ | ♦♦٠,٠٢٣ | ♦♦٠,٠٧٩ | ♦♦٠,٠٨٦ | ♦♦٠,٠٦٨ | ♦♦٠,١٢١ | ♦♦٠,١٤٤ | المجازفة الإيجابية |
| ♦♦٠,٢٦٧ | ♦♦٠,١٥٣ | ♦♦٠,٣١١ | ♦♦٠,١٧٣ | ♦♦٠,٢٤٧ | ♦♦٠,٤١١ | ♦♦٠,٣٨٢ | الدرجة الكلية |

♦♦ دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١ ♦♦ دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

يُضح من جدول (٢٩) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، ومستوى ٠,٠٥ بين أبعاد التفكير الإيجابي وأبعاد الرّفاهية النفسية؛ أي أنه كلما زاد التفكير الإيجابي ارتفع مستوى الرّفاهية النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من: دراسة الشّريف (٢٠٢١) التي توصلت إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والسعادة النفسية، ودراسة محمد (٢٠٢٠) التي دلت على وجود علاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة، ودراسة (Wong, 2012) في سنغافورة التي توصلت إلى أن التفكير الإيجابي كان مرتبطاً ارتباطاً إيجابياً بمؤشرات الرّفاه النفسي - الرضا عن الحياة والسعادة، وارتبط ارتباطاً سلبياً بمؤشرات الأمراض النفسية - الإجهاد والقلق والاكتئاب

والغضب، ودراسة Peterson et al. (2007) في سويسرا وأمريكا التي توصلت إلى وجود ارتباطٍ دالٍ ومُوجبٍ بين إستراتيجيات التفكير الإيجابي وبكلٍ من السعادة والرّضا عن الحياة، ودراسة Seligman et al. (2004) في أمريكا التي توصلت إلى وجود ارتباطٍ إيجابيٍ بين بعض جوانب التفكير الإيجابي في الشّخصية والارتياح في الحياة.

وتبدو هذه النتيجة متّسقةً جوهرياً مع ما ورد في أدبيات علم النّفس الإيجابي؛ إذ أكد (2002) seligman أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمرٌ ضروريٌ للإنسان؛ فهي تُعدُّ حصناً قوياً وقائياً، كما أنّ لهذه الخصال الإيجابية دوراً في استثارة السعادة الحقيقية؛ فهي من أفضل السبل للوصول إلى الهناء والسعادة، وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي (بييل، ٢٠٠١).

وذكر كلٌّ من (2005) Seligman and Peterson أنّ حركة علم النّفس الإيجابي وأنصار الاتجاه الإنساني في علم النّفس أكدوا على الطبيعة الإنسانية وخيريتها؛ فالإنسان يُولد مُزوّداً ولديه قدرة على توجيه الإرادة والمسؤولية عن أفعاله وحياته، والقدرة على تحقيق الأمل والسعادة. كما توصل (2000) Newman et al إلى أنّ التفكير الإيجابي يمنح الفرد حالة من السعادة الداخلية من خلال إتاحة الفرصة للتعامل مع المشكلات التي تواجهه تعاملًا غير نمطي. وأكدت دراسة (2016) Shokhmgar فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره على الصحة النّفسية وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة لصالح المجموعة التجريبية، أيضاً أثبتت دراسة محمد (٢٠١٨) فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية لصالح المجموعة التجريبية، وفي دراسة على الكوريين توصل كل من (2007) Jung et al. إلى أنّ التفكير الإيجابي يؤدُّ دوراً مهماً في الرضا عن الحياة. وبيّنت الكثير من الدراسات أنّ الرفاهية النّفسية قد ارتبطت بالكثير من الخصائص الإيجابية في أدبيات علم النّفس؛ كالنّفاؤل، وتقدير الذات، وحل المشكلات، والسعادة، والتعاطف، والتوافق البيئي للأفراد (Kapikiran, 2011). وهذه الخصائص الإيجابية متوفرة بدرجةٍ ما لدى طلبة الجامعة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنّ الطالب الذي يمتلك مهارات وإستراتيجيات التفكير الإيجابي، المتمثل في وجود مستوى من التفاؤل والتوقعات الإيجابية يؤدي إلى رفع مستوى الرفاهية النّفسية. حيث أشار (2009) Burriss et al. إلى أنّ التفاؤل كان متنبأً دالاً دلالة إحصائية بالرفاهية النّفسية إذ فسر (٥٨٪) من التباين في الرفاهية النّفسية. وقد أشارت الدراسات إلى أنّ التفاؤل ذو تأثير إيجابي على جودة الحياة وطول العمر، ومستوى الإجهاد، وتحقيق النّجاح. وقد أشارت نتائج دراسة

سكوت (2011) Scott إلى أن المتفائلين أقل عُرضةً للإجهاد، كما أنهم يعيشون فتراتٍ أطول، ولديهم مستويات عالية من الصحة النفسية وتحقيق النجاح. كما كشفت دراسة Creed et al., (2002) أن الأفراد المتفائلين لديهم مستويات عالية من الثقة بالنفس وانخفاض في مستويات الضغط النفسي. وأشارت دراسة Schulz and Mohamed (2004) التي أجريت على مرضى سرطان الثدي أن الأفراد الذين سجلوا درجات عالية على مقياس التفاؤل لديهم مستويات عالية من الرفاهية، كما وجد الباحثان علاقة بين الحصول على درجات أعلى على مقياس التفاؤل والتنبؤ بالوفاة المبكرة بين المرضى.

ومن إستراتيجيات التفكير الإيجابي أيضاً القدرة على الضبط الانفعالي، والتحكم في العمليات العقلية، وحب التعلم، والتفتح المعرفي الصحي، والشعور العام بالرضا عن النفس من خلال تحقيق الأهداف العامة؛ سواء بالتعليم والإنجاز، أو باندماجه في مجتمع جديد في الجامعة؛ فهم بحاجة إلى التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، وتبني سلوكيات اجتماعية، والسماحة والأريحية، وتفهم مشاعر الآخرين المحيطين به، وتقبل الذات غير المشروط، والرضا بما يملكه من إمكانيات، وتقبل المسؤولية الشخصية، والمجازفة وحب الاستطلاع؛ فقد تؤدي كل تلك المهارات بالفرد إلى الشعور بالرفاهية النفسية المتمثلة في تقرير مصيره بنفسه، وتحقيق استقلاله بذاته، والاعتماد على النفس، وتزيد من قدرته على إدارة الظروف المحيطة به إدارة أكثر فاعلية، والإحساس بالنمو، والتطور المستمر، والحرص باستمرار على تنمية قدراته وتطويرها، وزيادة فاعليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة في جو من التفاؤل والأمل، وتكوين علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين على أساس من الود، والمحبة والإلفة، واعتقاده أن حياته لها معنى، وأن لها هدفاً وروية توجّه سلوكه مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه، وأخيراً تقبله لذاته وامتلاك مواقف إيجابية تجاه الذات. ونؤكد بذلك ما توصلت إليه دراسة Edmeads (2004)، ودراسة Rebecca (2003) من أن هناك تأثيراً جوهرياً لنمط التفكير الإيجابي في زيادة الشعور بالرضا والسعادة، وتعلم المفاهيم المختلفة.

ويساعد التفكير الإيجابي الفرد على إيجاد الشخصية السوية المتوافقة، والتي تتميز ببعض المظاهر السلوكية الإيجابية؛ كالشعور بالطمأنينة، والراحة النفسية، والأمن، والثقة بالنفس، والاستقلالية، وارتفاع مستوى الطموح، والتفاؤل، وتقدير الذات، والإدراك الاجتماعي، والقدرة على تحمل المواقف الضاغطة، وضبط الذات وتحمل المسؤولية (الأنصاري وكاظم، ٢٠٠٨). وللتفكير الإيجابي مقومات كثيرة تبدأ بالوعي، والإمكانات، والقدرات والفرص التي يمتلكها الفرد (Caprara & Cervone, 2003)؛ فهذه المقومات تمنح الفرد القدرة على التعامل مع المشكلات المختلفة وصعوبات الحياة التي تواجهه، إضافة إلى

إسهامها في تحسين حالته العاطفية، وتعزيز صحته النفسية (Aspinwall & Staudinger, 2003).

كما أشار Demirbatire et al., (2013) إلى أنه إذا كانت ثقة الفرد بنفسه عالية تزيد من جودة حياة الفرد، وتجعله أكثر سعادة وراحة، إضافة إلى قدرته على اتخاذ القرارات الخاصة به، والسيطرة على نفسه والتحكم بها، والتفكير الإيجابي فيما يخصه، والحفاظ على العلاقات الإيجابية مع الآخرين وتقبل احترام أفكارهم. كما أضاف Byrris et al. (2009) أن الفرد الذي يتمتع برفاهية نفسية عالية لديه القدرة على التفكير الواقعي بالنسبة للحياة، وأكدت سرميني (٢٠١٥) أن قوة المعتقدات الدينية وعدم ضعفها، والإيمان بالله ﷻ والإخلاص له، واتباع سنة النبي ﷺ، والإقبال على الطاعات، وتبني الغايات والأهداف الحميدة، من خصائص الشخصية الواقعية والمنطقية والمتفائلة والسعيدة.

ويعرف Huppert (2009) الرفاهية النفسية بأنها "كيفية الحياة بشكل جيد، وهذا لا يعني الشعور الدائم بالسعادة، إلا أنه يشير إلى قدرة الفرد على التعامل الإيجابي مع الإخفاق؛ إذ إن الإخفاق جزء من الحياة، والتعامل الإيجابي معه يساعد على الحياة برفاهية نفسية.

وترى الباحثة بضرورة تربية الأبناء وتنشئتهم منذ الصغر على إستراتيجيات التفكير الإيجابي ومهاراته؛ سواء في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع أو الإعلام؛ لأنها تسهل شخصية الطفل منذ الصغر، وتنمو هذه المهارات مع مراحل العمر، وتُعززها الأسرة والمجتمع، ومن ثم تؤثر على حياة الفرد بالوصول إلى الرفاهية النفسية؛ فإذا كان تفكيره إيجابياً شعر بالسعادة وارتفع مستوى رفاهيته النفسية، وإذا كان تفكيره سلبياً تأثر نمط حياته وانخفض مستوى رفاهيته النفسية. ويؤكد ذلك Ellis في النظرية المعرفية من أن الإنسان كائن عاقل متفرد في كونه إيجابياً وغير سلبى، وحين يفكر ويتصرف بطريقة إيجابية وعقلانية يصبح ذا فاعلية، ويشعر بالسعادة والكفاءة. (عبد الله، ٢٠١٢).

• توصيات الدراسة:

- ◀ تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠، وذلك بالوصول إلى مجتمع ينعم بجودة الحياة، وبالاهتمام بتحسين نمط حياة الفرد والأسرة، وبناء مجتمع ينعم أفرادُه بأسلوب حياة متوازن، وتعزيز القيم الإيجابية والمرونة وثقافة العمل الجاد.
- ◀ يوصى بتفعيل دور الملحقيات الثقافية السعودية والأندية الطلابية والجامعات السعودية، وذلك بتنمية مهارات جوانب علم النفس الإيجابي، كالتفكير الإيجابي والرفاهية النفسية، بعمل برامج ودورات إرشادية للمبتعثين قبل الابتعاث وأثناءه وبعده، من أجل التخفيف من آثار الصدمة الثقافية للمبتعثين.

- ◀◀ تشجيع الطلبة المبتعثين في المشاركة في النوادي والفعاليات الثقافية والترفيهية التي من شأنها تحسين العلاقات الاجتماعية، من أجل تحقيق مستوى عالٍ من الرفاهية النفسية وجودة الحياة.
- ◀◀ عمل برامج تهيئة لمدة كافية للطلبة المبتعثين ومتابعتهم في وحدة الابتعاث بالجامعات السعودية وكل جهة تسمح بالابتعاث يُقدم فيها كل ما يلزم المبتعث من دورات مكثفة للغة وكذلك التعرف على الإجراءات الإدارية لبلد الابتعاث وكل الخدمات من وقت وصوله لبلد الابتعاث من خدمات السكن، والدراسة، وغيرها.
- ◀◀ إجراء مزيد من الدراسات النفسية على الطلبة المبتعثين قبل الابتعاث وأثناءه وبعده، ومعرفة الفروق بين المبتعثين في النواحي النفسية ومدى تأثير الابتعاث فيهم.
- ◀◀ مقارنة الطلبة السعوديين بطلبة ذوي ثقافات مختلفة من جنسيات وبلدان أجنبية أو عربية.
- ◀◀ إجراء دراسات عبر ثقافية مكثفة في مناطق ابتعاث أخرى.
- ◀◀ إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على طلبة الجامعة بين مناطق المملكة العربية السعودية الوسطى والغربية والشرقية والشمالية والجنوبية.
- ◀◀ إجراء المزيد من الدراسات والمتابعة، بهدف تقصي الفروق في مستوى الرفاهية النفسية بين المبتعثين إلى بيئات ثقافية مختلفة وبين غير المبتعثين بالمملكة العربية السعودية.
- ◀◀ تضمين مهارات التفكير الإيجابي في الدورات والورش والندوات التي تقيمها الأندية الطلابية في الملحقيات الثقافية السعودية خارج المملكة العربية السعودية ضمن أطر القيم الإسلامية.
- ◀◀ إعداد مزيدٍ من المقاييس التي تقيس أبعاد الرفاهية النفسية للمبتعثين في البيئات الثقافية المختلفة وغير المبتعثين بالمملكة العربية السعودية.
- ◀◀ معرفة الأسباب التي أدت إلى حصول عيّنّي الدراسة على مستوى متوسطٍ في الرفاهية النفسية، وذلك بإجراء مزيد من الدراسات.
- ◀◀ معرفة عوامل رفع مستوى الرفاهية النفسية لدى المبتعثين في البيئات الثقافية المختلفة.
- ◀◀ قياس مستوى التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية قبل الابتعاث وبعده.
- ◀◀ الاهتمام بتنمية مهارات التفكير الإيجابي منذ الطفولة، وذلك بتوعية القائمين على التنشئة الاجتماعية من أسر ومدارس وجامعات، لأنه يؤثر في حياة الفرد فيما بعد، ويحدّد طريقة تفكيره وتعامله مع المشكلات، وذلك بتضافر جهود المؤسسات كافة بهدف توعيتهم بأهمية التفكير الإيجابي والأساليب التي تؤدي إلى تنميتها وتطويرها، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرفاهية النفسية.

« توجيه أنظار وسائل الإعلام وخاصةً برامج التواصل الاجتماعي، إلى أهمية التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية في الحياة، حتى تعمل على تنميتها وترسيخها في المجتمع.

« إجراء مزيد من الدراسات التي تلقي الضوء على العوامل النفسية والاجتماعية التي يمكن أن ترتبط بالتفكير الإيجابي والرفاهية النفسية، كأساليب التربية الأسرية والتعليم، ووسائل الإعلام وما تتضمنه من برامج التواصل الاجتماعي الحديثة، التي قد يكون لها الأثر الكبير في التأثير في متغيراتٍ نفسيةٍ واجتماعيةٍ كثيرة.

« مشاركة المتعثرين تجاربهم، وذلك بواسطة منصة تضمهم جميعاً من مختلف بلدان الابتعاث، لمعرفة تجاربهم ومدى تأثيرها في الجوانب النفسية.

« تدريب الشباب على كيفية مواجهة ضغوط الحياة والأحداث الضاغطة، التي تسبب عدم الإحساس بالرفاهية النفسية.

« تفعيل دور علم النفس الإيجابي ومتغيراته في مراكز الإرشاد النفسي وفي المناهج الدراسية بالمدارس والجامعات .

• مقترحات بحثية:

إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في هذا المجال، ومنها على سبيل المثال:

- « التفكير الإيجابي لدى الطلبة المتعثرين - دراسة عبر ثقافية.
- « فعالية برنامج إرشادي بتنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره في الرفاهية النفسية لدى المتعثرين قبل الابتعاث وبعده.
- « التفكير الإيجابي وعلاقته بمعنى الحياة.
- « الرفاهية النفسية لدى الطلبة المتعثرين - دراسة عبر ثقافية.
- « وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها في الرفاهية النفسية.
- « التنشئة الوالدية وعلاقتها بالرفاهية النفسية.
- « الصدمة الثقافية وعلاقتها بالرفاهية النفسية.

• مراجع الدراسة

• أولاً: المراجع العربية.

- إبراهيم، عبد الستار. (٢٠٠٨). عين العقل؛ دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي. دار الكاتب للطباعة والنشر، القاهرة.
- إبراهيم، عبد الستار. (٢٠١١). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث (أساليب وميادين تطبيقاته). الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- أسليم، يوسف فهمي. (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينته من خريجي الجامعات الفلسطينية، رسائل ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة. كلية التربية.
- الأشقر، إنجي محمد. (٢٠٠٣). الضغوط النفسية لدى الطلبة الوافدين وحاجاتهم الإرشادية لرسالة ماجستير، جامعة صنعاء. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- التميمي، نوف بنت ناصر. (٢٠١٩). المشكلات التي تواجه طلاب الدراسات العليا المتعثرين للخارج بجامعة الأمير سطام بن عبد العزيز. مجلة العلوم التربوية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، (١٨)، ٤٧٤-٤١٩.

- الحازمي، ندى بنت عبد المعين. (٢٠١٧). *البنية العملية للرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة أم القرى*، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة أم القرى.
- الحضيبي، إبراهيم عبد الرحمن. (٢٠١٤). *المشكلات التي تواجه الطلبة المبتعثين في الولايات المتحدة الأمريكية*، مجلة جامعة شقراء، (٢)، ١١-٥٦.
- الخالدي، عطا الله وسعد الدين، دلال. (٢٠٠٨). *الإرشاد المدرسي والجامعي*. دار صفاء للنشر، عمان.
- خرنوب، فتون. (٢٠١٦). *الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق)*. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٤(١)، ٢١٧-٢٤٢.
- الرقيب، سعيد. (٢٠٠٨). *أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية*، دراسة ميدانية لرسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الباحثة.
- رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠. (٢٠١٦) <http://vision2030.gov.sa/ar/node/136>
- السادة، علياء عبد الله. (٢٠١٧). *تقدير الذات وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طالبات قسم اللغة العربية جامعة قطر دراسة ميدانية بكليتي الآداب- التربية*. جامعة أم درمان الإسلامية، كلية التربية، السودان، ١٣٦-١.
- سعادة، سامح أحمد. (٢٠١٦). *الذكاء الانفعالي كمتغير وسيط في علاقة الذكاء الثقافي بالحنين إلى الوطن والتوافق عبر الثقافات لدى الطلاب الوافدين*. مجلة التربية. جامعة الأزهر، ١٢(١٦٨)، ٧٧-١٢.
- السويلم، سارة سليمان عبد الله. (٢٠١٩). *الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية*. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٠ (٩)، ٥٣٣-٥٠٣.
- الشريف، الشيماء قطب. (٢٠٢١). *التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتأکید الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر*. مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية. رابطة التربويين العرب، (٢١)، ٣٤-١٣.
- شند، سميرة إبراهيم وسلومة، حنان سلامة وهيبة، حسام إسماعيل. (٢٠١٣). *مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي*. مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، (٣٦)، ٦٩٤-٦٧٣.
- العازمي، عائشة ديجان. (٢٠١٧). *التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كليات التربية الأساسية بالكويت*. المجلة المصرية للدراسات النفسية. ٢٧(٩٤)، ١٥٥-١٩٦.
- عبد الخالق، أحمد والمير، محمد والإدريسي، عبد الله. (٢٠١٩). *معدلات السعادة وعلاقتها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة الجامعة في المغرب*. المجلة العربية لعلم النفس، ٤(١).
- العبد المنعم، فهد محمد فريح. (٢٠١٧). *المعوقات الإدارية التي تواجه الطلاب المبتعثين في دولتي الولايات المتحدة الأمريكية والمملكة المتحدة والسبل المقترحة للتغلب عليها دراسة ميدان*. مجلة كلية التربية بجامعة الرقازيق، (٢)، ٩٩-١٤٣.
- العتيبي، نجلاء. (٢٠١١). *الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة* لرسالة ماجستير غير منشورة. الدراسات العليا التربوية، جامعة الملك عبد العزيز، جدة.
- العراي، أحمد محمد. (٢٠١٣). *أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب* لرسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- علة، عيشة وبيوزاد، نعيمة. (٢٠١٦). *التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط*. مجلة العلوم الإنسانية والتربوية. ٣(٢)، ١٢٤-١٤٩.

- العنزي، يوسف محيلان سلطان.(٢٠٠٧). أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت لرسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة الكويت.
- عودة، كهرمان هادي.(٢٠٢٠). التفكير الإيجابي لدى طالبات كلية التربية للبنات، *المجلة الدولية للإنسانية والاجتماعية*. (٣)، ١٨٧-١٧٨.
- الغامدي، غرم الله عبد الرزاق.(٢٠١٦). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينتة من الطلاب السعوديين المتعثرين بجامعة أوريغون بالولايات المتحدة الأمريكية. *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، الجزائر*، (٧)، ٨-٣٣.
- الفضي، إبراهيم.(٢٠٠٨). *قوة التفكير الإيجابي*. توزيع الرابطة، القاهرة.
- كاظم، علي مهدي، والبهادلي، عبد الخالق نجم.(٢٠٠٧). جودة الحياة لدى طلاب الجامعة العمانيين والليبيين: دراسة ثقافية مقارنة. *المجلة الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك*، (٣)، ٦٧-٨٧.
- محمد، منيرة محمد.(٢٠٢٠). التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية بالملكة العربية السعودية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*. رابطة التربويين العرب، (١١٩)، ٩٤-٧١.
- موسى، عبد الله بن عبد العزيز.(٢٠٠٩). تجربة الابتعاث الخارجي في المملكة العربية السعودية نموذج للاستثمار في الكفاءات البشرية وإسهامها في التنمية. *كتاب المؤتمر الإقليمي العربي نحو قضاء عربي للتعليم العالي التحديات العالمية والمسؤوليات المجتمعية، القاهرة، مصر*، مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية بيروت: ٨١١-٨١٩.
- هارون، إيمان يحيى.(٢٠٢٠). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض العوامل الديمغرافية بمجتمع جامعة إفريقيا العالمية. *المجلة العربية للتربية والعلوم والآداب*. ١٢، ٢٦٥-٢٨٢.

• ثانياً- المراجع الأجنبية:

- Costello, C., & Stone, S. (2013). Positive Psychology and self-efficacy: Potential benefits for college students with attention deficit hyperactivity disorder and learning disabilities. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 25(2), 119-129. <https://eric.ed.gov/?id=EJ994281>
- Diener, E. (2009). Subjective well- being. In E. (Ed.), *the science of Well- being: New York*. 11- 58.
- Jiaqi, Li, Yanlin, Wang & Feiya, Xiao. (2014). East Asian International Students and Psychological Well-Being: A Systematic Review. *Journal of International Students*. 4(4), 301-313.
- <https://doi.org/10.32674/jis.v4i4.450>
- Fraillon, J. (2004). Measuring student well-being in the context of Australian schooling: discussion paper. Curriculum Corporation.
- https://research.acer.edu.au/well_being/8
- Furr, R. S., Westefeld, S J., Mcconnell, N. G., & Jenkins, M.J. (2001) Suicide and depression among college students: A decade later. *Professional Psychology, Research and Practice*, (32), 97-100.

- Huppert, F. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences, *Applied Psychology, Health and Well-Being*, 1(2), 137- 164.
- Peterson, C. Ruch W., Beermann, U., Park. N., & Seligman M. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2 (3), 149 – 156.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: An eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 113-39. [10.1007/s10902-006-9019-0](https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0)
- Ryff, C., Magee. 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*, New York; Springer Publishing Company.
- Saif-Ur Rahman. (2018- may). Psychological Well-being of International Students in Thai Universities – Effects of Socio-cultural Adjustment, International College- National Institute of Development Administration, Thailand paper was presented at the *international conference organized* by Oriental Business and Innovation Center (OBC-2) on May 10, 2018 at, Budapest, Hungary.
- Taylor, D. (2011). Wellbeing and Welfare: A Psychosocial Analysis of Being Well and Doing Well Enough. *Journal of Social Policy*, 40, 777- 794.
- Wei, Meifen., Kelly Yu-Hsin Liao., Tsun-Yao Ku., and Phillip A. Shaffer. (2011). Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being Among College Students and Community Adults. *Journal of Personality*, 192-222.
- wong, shyn. (2012). Negative Thinking versus Positive Thinking in a Singaporean Student Sample: Relationships with Psychological Well-Being and Psychological Maladjustment. *Learning and Individual Differences*. 22(1), 76-82.
- Yale, S., & Martin, L. (2000). A Heuristic Study of Spirituality Meaning in Health and Wellness. Ed, D, *Texas University Commerce*,

