

الوجود النفسي الممتلئ وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة

م.د. ظفر حاتم فضيل student.uomosul@edu.iq

جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية

الكلمات المفتاحية: الوجود النفسي الممتلئ، التفكير الإيجابي، طلبة الجامعة

Key word :For a full psychological presence, Positive thinking, University Students

تاريخ استلام البحث : ٢٠٢٢/٩/٢٩

DOI:10.23813/FA/27/3

FA/202309/27C/11/483

الملخص

الهدف من البحث التعرف على درجة كل من الوجود النفسي الممتلئ والتفكير الإيجابي وطبيعة العلاقة بينهما، والكشف عن الفرق في متغيري (الجنس - المرحلة)، وقد بلغت العينة الاساسية في البحث (٣٣٠) من طلبة الجامعة، بواقع (١٨٠) ذكور، و(١٥٠) اناث، الذين تم اختيارهم بصورة عشوائية طبقية، واعدت الباحثة المقياسين، ومن ثم استخرجت صدقهما الظاهري والبنائي، والثبات بطريقة اعادة الاختبار، وتم التوصل الى النتائج باستخدام حقيبة الاحصاء (SPSS)، وكان ابرزها ان درجة الوجود النفسي الممتلئ والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة ضمن المستوى المتوسط وهناك علاقة دالة احصائياً بينهما، وقد وضعت الباحثة مجموعة من توصيات منها الاهتمام والتركيز من قبل وزارة التعليم العالي في الاستمرار بإقامة (دورات - ندوات) علمية وتنقيفية والتي الهدف منها المساهمة في رفع درجة الوجود النفسي الممتلئ والتفكير الإيجابي، ووضعت الباحثة مقترحات ابرزها دراسة الوجود النفسي الممتلئ والتفكير الإيجابي على عينات أخرى (المرحلة الإعدادية، الخريجين من الطلاب والطالبات، المعلمين والمدرسين).

Full psychological presence and its relationship to positive thinking among university students

D.r. Dafar Hatem Fadheel

Mosul University/College of Education for Human Sciences

Abstract

The aim of the research is to identify the level of full psychological presence and positive thinking and the nature of the relationship between them, and to reveal the difference in the two variables (sex - stage), The basic sample in the research reached (330) university students, by (180) males, and (150) females. , who were randomly selected stratified, and the researcher prepared the two scales, and then extracted their apparent and structural validity, and stability by retesting, The results were reached using the Statistics Package (SPSS), the most prominent of which was that the level of full psychological presence and positive thinking among university students is within the average level, and there is a statistically significant relationship between them. The researcher has developed a set of recommendations, including the interest and focus of the Ministry of Higher Education in continuing to hold scientific and educational (courses - seminars), the aim of which is to contribute to raising the level of full psychological presence and positive thinking, The researcher put forward proposals, the most prominent of which is the study of full psychological presence and positive thinking on other samples (the preparatory stage, male and female graduates, teachers and teachers).

مشكلة البحث:

تُعدُّ البلدان المتقدمة عملية التعليم حجر الزاوية في حياة المتعلمين وبناء شخصيتهم، لأنها التي تساهم في ارتقاء المجتمع نحو الأعلى، ومن العوامل التي تؤثر على سلوكهم ووجودهم النفسي الممتلئ، فكما امتلك المتعلمين وجوداً نفسياً ممتلئاً سيؤدي ذلك الى اثار إيجابية قوية في سلوكهم ويدفعهم الى التفكير الايجابي الذي يجعلهم يفكرون بطرق متعددة وأكثر إيجابية عندما يشعرون بالسعادة، ويكونون أكثر ثقة بالنفس ولديهم القدرة لحل المشكلات بطرق أفضل وأكثر تأثيراً بالفعالية الذاتية (عثمان، ٢٠٠١: ١٥٠).

وانَّ الوجود النفسي الممتلئ ذو طبيعة معقدة، وليس من السهل ان يمتلكه وتمتع به الكثير من الطلبة، بسبب التغيرات التكنولوجية والمعرفية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية والثقافية، والأزمات التي تتالت على مجتمعات ذات التأثير الواضح في حياة الطلبة في مختلف الاصعدة والنواحي سواء في الجامعة وخارجها، التي تهدد التوافق والامن والصحة والسعادة، أي انها لاتساعد على التوافق الايجابي في الحياة بسهولة والتفاعل معها والتأثير حتى يتمكنوا من الأداء الدراسي الايجابي الشامل (Amichai,et at,2009,p302). وقد ميزَ الله سبحانه وتعالى الانسان بالعقل المفكر والمبدع والمدرک والواعي والخلاق، وان التفكير أداة أساسية يستخدمها الطلبة في حل مشكلاتهم على الصعيد اليومي البسيط والى اعلى المستويات المجتمعية العامة، بما لها من دور يتطلب فهمها والبحث عن وسائل تطويرها والرفقي بها(العابد، ٢٠١٠: ٥)، فعندما يختار الطلبة ان يفكروا بإيجابية يترتب على ذلك الكثير من المشاعر المرغوبة التي تساعد عن تحقيق الأفضل لأنفسهم، باستعمالهم التفكير الايجابي الذي يعدُّ مصدراً للقوة والحرية أيضاً، لأنه سيساعدهم على التفكير في الوصول الى الحل ويشعرهم بالسعادة (الفيقي، ٢٠٠٧:

(٨٥)، وان التفكير من العوامل الأساسية في حياة الطلبة فهو يساعدهم على توجيه حياتهم وتقدمها، وحل الكثير من المشكلات، والسيطرة والتحكم في أمورهم الدراسية والاجتماعية وتسييرها لصالحهم لأنه من العمليات العقلية الراقية التي تبنى على محصلة عمليات نفسية (بركات، ٢٠٠٦: ١).

ويعد التفكير الايجابي من المفاهيم الجديدة والحديثة التي لاقت اهتماماً واسعاً من الباحثين والمختصين في هذا المجال، لأنه نوع جديد من انواع التفكير الذي يحقق للأفراد النجاح والصحة النفسية والتوافق والتكيف في حياتهم، ويعطيهم توقعات تنسم بالإيجابية والتفاؤل نحو مستقبل زاهر، والافتتاح بقدرتهم على التقدم والنجاح، ويبيدهم عن اقتراف أخطاء التفكير الهدامة، ويوجههم وجهة سليمة (إبراهيم، ٢٠٠٦: ١٠٨).

وان بحثنا الحالي حول وجود الطلبة النفسي الممتلئ وعلاقته بالتفكير الايجابي يرجع إلى مجموعة من الأسباب العديدة والتي يتعرض له الطالب الجامعي من الشعور بنوع من انواع التعاسة والافكار الهدامة جراء ما مر بهم من ظروف قاسية ومؤلمة عصفت ببلدنا الحبيب، ونستطيع تحديد مشكلة البحث عند الإجابة عن التساؤلات الآتية: ما درجة الوجود النفسي الممتلئ لدى طلاب وطالبات الجامعة؟ وما درجة تفكيرهم الايجابي؟ وما طبيعة العلاقة بينهما؟

اهمية البحث:

تري الباحثة ان الاهتمام بالمتعلمين الجامعيين له أهمية خاصة في المجتمعات وذلك لدورهم الفعال في بناءها وتطويرها وتقدمها، إذ تكمن الأهمية في أن طلبة الجامعات ينظر إليهم في كونهم يحملون مسؤولية مقود عجلة التطور والبناء والتقدم الى مستقبل زاهر، وتهيئة وتربية واعداد الاجيال للحياة، إذ أن الدول المتطورة تقاس بنسبة شبابها الجامعيين المثقفين، ويمكننا من هذا المنطلق توقع مقدار التقدم والازدهار في تلك البلدان. وأن العقل الانساني وفكرة له الأهمية الكبيرة في بناء مؤسسات الدولة، وتقدم الأمم وازدهارها وهذا ما تم اثباته عبر العصور بقياس إنجازات مفكرها ومعاصريها وعلمائها، وتفكيرهم الذي له تأثير كبير على سلوك الافراد، وتعاملهم مع الاخرين والبيئة التي يعيشون بها (إبراهيم، ٢٠١١: ١).

واكدت رايف (Ryff,1989) بان امتلاك المتعلمين وجوداً نفسياً ممتلئاً يفيدنا في مجالات تنمية طاقاتهم النفسية والعقلية بصورة ذاتية، ويمكن المتعلمين من مواجهة الضغوط النفسية مما يؤدي الى شعورهم بالسعادة والرغبة في الفيض على من حولهم بهذا الشعور الايجابي (Ryff,1989: 107).

ويتطور لدى المتعلمين وجودهم النفسي الممتلئ عبر مجموعة متعددة من المتغيرات مثل التنظيم الانفعالي، وخصائص الشخصية الانسانية، والهوية والخبرة في الحياة فضلاً عن انه يزيد من تقدم العمر والخبرة والتعليم. (Edwards,et, at, 2005: 77)

ويمتاز الافراد الذين يتمتعون بوجودهم النفسي الممتلئ بأنهم يتصفون ويميلون الى التركيز على نمو شخصياتهم وتأطير تجارب الحياة الصعبة، واكثر فاعلية في اكتسابهم رؤى متجددة حول ذواتهم، والقدرة على تحديد مصيرهم، ومواجهة ضغوط الحياة الاجتماعية التي تواجههم، والاستغلال الفعال للفرص المتاحة لهم، وتكوين العلاقات الناجحة التي تعطي معنى لحياتهم (Jack,Dan&Jennifer,2008: 111).

وتعدّ عملية التفكير الانساني من العمليات التي تحتاج تنميتها تجديدها وتعلمها يحتاج جهوداً كبيرة من أطراف عديدة من حيث النواحي المتعددة الجسمية والنفسية والاجتماعية

والثقافية، ويولد الفرد ولديه ما يساعده على التفكير وهو العقل وان هذا العقل الانساني يحاول ان يلغي الفشل في حياة الانسان ويفكرُ بالسعادة، ولهذا السبب يجب ان يتدرب على مهارة التفكير الايجابي لكي تتحول كل أفكاره واحاسيسه وتصب في خدمة مصالحه وحاجاته بدلاً من ان تصب ضده وبالعكس هذه المصالح والحاجات (بركات، ٢٠٠٠: ٤).

ويساعدنا تفكيرنا بصورة ايجابي على إيجاد شخصية سوية ايجابية متوافقة تتمتع بمظاهر سلوكية فعالة في المجتمع مثل الراحة النفسية، والطمأنينة الانفعالية، وكفاية العمل، ومستوى الطموح والثقة بالنفس، والادراك الواقعي للقدرات، والسعادة، والحرص، والايثار، والتفاؤل، والقدرة على التوافق مع الضغوط، والادراك الاجتماعي، والقدرة على التحمل وضبط الذات وتحمل الاحباط، والامل، وتحمل المسؤولية والاستقلالية، وثبات الافراد الانفعالي (الانصاري وكاظم، ٢٠٠٨، ١١٢)، لان تفكيرهم الايجابي يعدّ مفتاح الرقي والبناء والنماء، ويحتاج الى عقلية واعية ومصممة ومثابرة والليقظة ذهنية عقلية التي تتربص الى الرؤى السلبية في واجهة وعينا، والعمل على مجابتهها ولجمها، وواقنا الحالي يحتاج الى التغيير والتحول بقوة الى التفكير الايجابي المتفائل والامل، مادامت هنالك فرصة لإعادة اطلاق طاقات الشباب القادرين على تبديل الأحوال الواقعة وصنع التغيير نحو مجتمع سعيد فيه وسائل السير على دروب تحقيق الأهداف المرجوة والفاعلية في تنفيذها (حجازي، ٢٠١٢: ١٠٨).

وترى الباحثة اهمية البحث من خلال ما يأتي:

- ١- يسهم بحثها في اثراء المحتوى العلمي والتربوي بما يتعلق في المعلومات والبيانات التي يقدمها حول وجود نفسي ممتلئ لدى طلبة جامعين وتفكيرهم الايجابي والعلاقة الارتباطية بينهم.
- ٢- يقدم هذا البحث معرفة مهمة ومفيدة لمتخذي القرارات والاساتذة والمختصين في المجالات التربوية والنفسية، وحثهم على تطوير مهارات طلبتهم نحو تفكير ايجابي للوصول الى السعادة بكافة المجالات.
- ٣- ان موضوع بحثها جديد من نوعه وله اهمية بكونه يتعامل مع فئة مهمة من الطلبة الجامعيين الذين يعدون قادة المستقبل.

اهداف بحث: يهدف للتعرف على:

- درجة الوجود النفسي الممتلئ لدى طلبة الجامعة.
- درجة التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة.
- طبيعة العلاقة بين الوجود النفسي الممتلئ والتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة.
- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في العلاقة بين الوجود النفسي الممتلئ لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري (الجنس - المرحلة).
- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في العلاقة بين التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير (الجنس - المرحلة).

حدود البحث: تقصر حدود بحثنا الحالي على:

- حدود زمانية: العام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢).
- حدود مكانية: جامعة الحمدانية.
- حدود بشرية: طلبة جامعة الحمدانية من كلا الجنسين.

حدود معرفية: الوجود النفسي الممتلئ وعلاقته بالتفكير الايجابي.

تحديد المصطلحات:

اولاً: الوجود النفسي الممتلئ: عرفه:

▪ رايف (1989):

"كفاح وسعي الانسان نحو تحقيقه الغايات الحياتية التي يمكنه تحقيقها عن طريق تراكم الموارد والخبرات النفسية الايجابية". (Ryff, 1989: 106)

▪ لنيلي وجوزيف (2004):

"حالة ايجابية تتضمن الجوانب العقلية والنفسية في حياة الانسان التي تؤدي به الى حالة من النمو الايجابي والازدهار". (Linley & Joseph, 2004: 720)

▪ مقدادي (٢٠١٥):

"محاولة الفرد لتحقيق اهدافه وغاياته في الحياة وتقبله لذاته وعمله الدؤوب على نموها واستمرارها من خلال تنمية الطاقات العقلية والنفسية بطريقة ذاتية وزيادة القدرة على حل المشكلات وتقديم التضحية والمساعدة للآخرين في تحقيق رفاهية المجتمع مما يؤدي الى شعوره بالسعادة والرضا الذاتي". (مقدادي، ٢٠١٥: ٧٢)

▪ تعريف الباحثة:

"سعي الطلبة لتحقيق اهدافهم عن طريق الخبرات النفسية والعقلية التي تؤدي بهم الى النمو الايجابي والوصول الى السعادة والرفاهية والشعور بالرضا النفسي عند قدرتهم على حل مشكلاتهم وتقديم المساعدة للآخرين".

▪ التعريف الاجرائي:

"الدرجة التي قد يحصل عليها الطلاب المستجيبين على المقياس الذي اعدته الباحثة لقياس درجة الوجود النفسي الممتلئ".

ثانياً: التفكير الايجابي: عرفه:

▪ ابراهيم (٢٠٠٨):

"مجموعة من الافكار العقلانية والنشاطات والاهداف التي تكسب الفرد مهارات تمكنه من الممارسة الايجابية الموجهة نحو العيش بفاعلية ورضا وسعادة". (ابراهيم، ٢٠٠٨: ١٠٠)

▪ الرقيب (٢٠٠٨):

" اسلوب متكامل في الحياة ومحافظة الفرد على توازنه السليم في ادراك المشكلة وتركيزه على الايجابي منها بدل من التركيز على السلبي منها في المواقف وتحسين الظن بالذات والآخرين وتبني الاسلوب الامثل في الحياة" (الرقيب، ٢٠٠٨: ٥)

▪ حجازي (٢٠١٢):

" الاقتدار المعرفي في التعامل الفعال مع القضايا الحياتية ومشكلاتها والتغلب على المحن والشدائد". (حجازي، ٢٠١٢: ٨٤)

▪ Seligman (٢٠٠٣):

"استعمال وتركيز النتائج الايجابية في عقل الفرد على كل ما هو بناء وحسن من اجل تخلصه من افكار الافراد السلبية والهدامة وتحل محلها المشاعر والافكار الايجابية". (Seligman & Pawelski, 2003: 160)

■ تعريف الباحثة:

"القدرة على التعامل مع المشكلات الحياتية بأسلوب سليم ومتكامل واكتساب الممارسات الايجابية بقدرات ذاتية نحو حياة سعيدة"

■ التعريف الاجرائي:

"الدرجة التي حصل عليها الطلاب المستجيبين على المقياس الذي اعدته الباحثة لقياس الدرجة للتفكير الايجابي".

ثالثاً: **طلبة الجامعة (٢٠٢٠):**

"شريحة من الدارسين الذين تتراوح اعمارهم ما بين ١٨ - ٢٢ سنة وتكون مدة الدراسة أربع سنوات لمنح شهادة البكالوريوس". (وزارة التعليم العالي، ٢٠٠٠)

الإطار النظري:

أولاً: الوجود النفسي الممتلئ:

أبرز الآراء النظرية التي تناولت مفهوم الوجود النفسي الممتلئ:

يعد هذا المفهوم بما له مكانة بارزة ومهمة في تاريخ الفكر الانساني وهو من المفاهيم الاساسية في علم النفس الايجابي وسعت مختلف الثقافات الى البحث في الوجودية النفسية بوصفها هدف سامي للحياة لارتباطه بالحالة الانسانية الانفعالية الايجابية وجودة الحياة والرضا عن الذات (أبو هاشم، ٢٠١٠: ١)، وميز **وود وجوزيف (Wood&Joseph, 2010)** الوجود النفسي الممتلئ والاحساس الذاتي بوجودهم النفسي الممتلئ، الذي يشمل الاداء الأنفعالي ويتضمن عملياً وجداناً ايجابياً مرتفعاً ووجداناً سلبياً منخفضاً، وكذلك درجة عالية من رضائهم عن حياتهم، واما الوجود النفسي الممتلئ يركز على مجموعة موضوعات أعم واكثر وجودية وقام على فكرة اساسية هي ان يحيا الانسان حياته بنحو متكامل متماشياً مع طريقة بناءه واحتياجاته الاساسية (Wood&Joseph, 2010: 214)، بينما **ركز كارل يونك (١٨٧٥-١٩٦١)** على ان شعور الانسان بوجوده النفسي الممتلئ وطريقة التعبير عنها يختلف من انسان الى اخر وكذلك من ثقافة الى اخرى، وايضاً من مرحلة عمرية الى اخرى، وكما تتباين مصادره من شخص الى اخر لأنه يعد شعوراً بالرضا والطمأنينة النفسية والاشباع وتحقيق الذات (ارجايل، ١٩٩٧: ١٠)، وأضافت **رأيف (Ryff,1989)** بناءً نظري للوجود النفسي الممتلئ شمل مجموعة متعددة من الابعاد وهي "العلاقات الايجابية مع الاخرين، تقبل الذات، التمكّن البيئي، الاستقلالية، النضج الشخصي، الحياة الهادفة" معتمدة على الأسس النظرية والآراء المتعددة المختلفة في هذا مجال الشخصي، وان هذه الابعاد تمثل افتراضات مهمة واساسية لتحديات متعددة يواجهها الافراد في كفاحهم من اجل الوصول للأداء الأمثل (Ryff, 1989: 1069)، بينما اكد **دينر واخرون (Diener et,at,1989)** بان هناك ثلاث مجالات مستقلة في احساس الافراد الذاتي لوجودهم النفسي الممتلئ هي "وجدانهم الايجابي، وجدانهم السلبي، رضاهم عن الحياة" وان المجالان الأول والثاني يشيران الى الجوانب الانفعالية والوجدانية من هذا البناء، اما المجال الثالث يشير الى جوانب التقييم المعرفي (Diener, et, al, 1985: 71)، بينما اكد **واطسن واخرون (Watson, et, al, 1988)** بان الوجدان الايجابي يعكس الدرجة التي يشعر بها الافراد بالنشاط والحماس والنمو، فالوجدان الايجابي المرتفع يمثل حالة من الطاقة

العالية والمشاركة الممتعة والتركيز المكتمل، بينما يعكس الوجدان الايجابي المنخفض درجة الشعور باللامبالاة والحزن، اما الوجدان السلبي يشير الى المشاركة غير الممتعة وحالة الكدر الذاتي ويتضمن مجموعة متعددة من الحالات الانفعالية والمزاجية مثل الاحتقار والغضب والاشمئزاز والخوف والعصبية والشعور بالذنب (Diener et, al, 1984:1991)، وأكدت ليوبومسكي (Lyubomisky, et, al, 2005) ان ارتباط إحساس الفرد الذاتي بوجوده النفسي الممتلئ مع الخصائص الايجابية مثل السلوك الاجتماعي الايجابي والمواجهة الجيدة للشدائد والسلوك الصحي، وأكدت ان الافراد الذين يشعرون بالسعادة هم الأكثر ابداعاً والأكثر كفاءة في حل المشكلات وان السعادة ترتبط بمؤشرات مهمة مثل العمل المنتج والانجاز والصحة العقلية والبدنية والعلاقات الايجابية (Lyubomisky, et, al, 2005: 116).

ثانياً: التفكير الايجابي:

ابرز الآراء النظرية التي تناولت مفهوم التفكير الايجابي:

أشار البرت اليس بان الافراد الذين يمتلكون ميولاً غريزياً طبيعياً لاتجاه العادات وحريرتهم والمتعة والمزاح المقترن بالتفكير الايجابي لديهم ميولاً قوياً بان جميع امورهم تمضي بطريقة افضل من الذين يلومون انفسهم والآخرين والعالم عندما لا يحصلون على ما يريدونه (القره غولي، ٢٠١٢: ١٣)، وان الانسان كائن عاقل ومتفرد بكونه ايجابياً وغير سلبياً حين يفكر ويتصرف بطريقة عقلانية ليصبح ذو فعالية ويشعر بالكفاءة والسعادة ويجب عليه مهاجمة الأفكار السلبية المهددة للذات والانفعالات السلبية عن طريق إعادة تنظيم الأدوار (عبدالله، ٢٠١٢: ١٦٥)، بينما يوضح ارن بيك في نظريته على حقيقة مفادها ان لكل فرداً توقعات وأفكار ومعاني ومجموعة افتراضات عن ذاته وعن الآخرين وعن العالم الذي يحيطه ويشكل فلسفة الفرد الأساسية في الحياة، وان التفكير الايجابي يساعده في إعادة صياغة المشكلة مما يتيح له الفرصة في تعديل واستبدال هذه الأفكار وتقديم الأسلوب الأفضل لتصحيح انماط التفكير ليكون اكثر ايجابية وواقعية (الغريير، ٢٠٠٩: ٧٠)، اكد سليجمان وآخرون في نظريته ان كلا من اسلوبي التفاؤل والتشاؤم في التفكير وتفسير الاحداث يتوقفان على الفكرة التي نتمكن من تكوينها عن القيمة العامة ونعطيها لانفسنا ومكانتنا في الحياة، ويمكن تعلم التفاؤل والتشاؤم بناءً على تنشئتنا وخبرتنا لان هذان اسلوبان في التفكير متعلمان ويمكننا إعادة ماتعلمناه واستبداله من خلال مجموعة من الأساليب التعليمية والتدريبية والعلاجية (حجازي، ٢٠١٢: ١٢٠)، بينما اقترح فيريديريكسون (١٩٩٨) في نظريته الايجابية التي تقوم على اتساع نطاق التفكير وان الانفعالات الايجابية غائية وتحمل طبيعة توسيعية عامة تتمكن من اتساع الانفعالات الايجابية في مجالات القرار والرؤية والخيار وبدائل السلوك، وان الافراد ذوي الأفكار الايجابية هم خبراء في إمكانية توظيف الانفعالات الايجابية للتغلب على الانفعالات السلبية، وان السعادة نمو من المساهمة في الأنشطة ذات قيمة نحو اهداف ذاتية او جماعية (Watsom, 2002: 116).

الجدول (١)

دراسات تناولت متغيري البحث الوجود النفسي الممتلئ والتفكير الايجابي

| ت | اسم الباحث والسنة | عنوان الدراسة | العينة | العمر أو المرحلة الدراسية | الوسائل الاحصائية | ادوات الدراسة | اهم النتائج |
|---|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١ | محمد (٢٠٢١) | الوجود النفسي الممتلئ وعلاقته بأساليب التفكير لدى طلاب الجامعة | (٢٠٠) طالباً وطالبة | طلبة جامعة ديالى، بالطريق العشوائية الطبقية | الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين وعينة واحدة، معامل ارتباط بيرسون | مقياس الوجود النفسي الممتلئ (الدوري)، (٢٠٠٨)، ومقياس أساليب التفكير (الجميلي) (٢٠١٣) | تمتع الطلبة بمستوى جيد من وجود نفسي ممتلئ، وأساليب التفكير، يوجد فرق تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الاثنا. |
| ٢ | حاجم (٢٠١٨) | المعتقدات الدافعية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة | (٤٠٠) طالباً وطالبة | طلبة جامعة بغداد، بالطريق العشوائية | الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين وعينة واحدة، تحليل انحدار، مربع كاي، تحليل التباين الثنائي، معامل ارتباط متعدد، الفا كرونباخ، اختبار زائي | مقياس الوجود نفسي ممتلئ Ryff,1989، ومقياس الشفقة بالذات Neff, 2003، مقياس المعتقدات الدافعية اعداد الباحث | يتمتع طلبة الجامعة بوجودهم النفسي الممتلئ جيد، يوجد فرق وفقاً لمتغير الجنس ولصالح الاثنا، لا يوجد فرق وفقاً لمتغير التخصص. |
| ٣ | مقداوي (٢٠١٥) | التفكير الخلقى وعلاقته بالوجود النفسي الممتلئ والسلوك الاجتماعي الايجابي | (٢٣٧) طالب | طلبة كلية التربية/جامعة الباحة/السعودية، بالطريقة العشوائية | استخدام برنامج Spss لتحليل البيانات احصائياً | مقياس التفكير الخلقى (عبدالفتاح)، (٢٠٠١)، مقياس الوجود نفسي ممتلئ (رايف)، (١٩٨٩)، مقياس السلوك الاجتماعي الايجابي(ع) ليمان (٢٠١٢) | وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين مستوى التفكير الخلقى والوجود النفسي الممتلئ |
| ٤ | القريشي (٢٠١٢) | التفكير الايجابي وعلاقته في بعض المتغيرات لدى طلاب الجامعة | (١٢٠) طالباً وطالبة | طلبة جامعة | اختبار (t) لعينة واحدة وعينتين، معامل ارتباط بيرسون | مقياس إبراهيم (٢٠١١) | تمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من التفكير الايجابي، يوجد فروق بالتفكير الايجابي تبعاً لمتغير التخصص والصالح طلبة الأقسام الإنسانية. |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ٥. | الموسوي، شطب (٢٠١٦) | التدفق النفسي وفق التفكير الايجابي بي لدى طلبة الجامعة | (٤٠٠) طالباً وطالبة | طلبة جامعة القادسية، الطريقة العشوائية التطبيقية | معامل الارتباط البسيط والاختبار التائي، تحليل تباين ثلاثي، شيفيه | الباحث اعد مقياس التدفق النفسي، ومقياس التفكير الايجابي (منشد، ٢٠١٣) | وجود مستوى متوسط من التدفق النفسي والتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة، وجود فرق دال احصائياً في تدفقهم النفسي تبعاً لمتغير التفكير الايجابي (عالي، واطي) |
| ٦ | احمد وعبد الجواد (٢٠١٢) | إسهام كل من التفكير الايجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين ن دراسياً من الطلاب الجامعيين ن. | (١٣٠) طالباً وطالبة | طلبة كلية التربية/ جامعة مينا. | اختبار بيرسون واختبار (t) لعينة واحدة وعينتين | المقياسيين من اعداد الباحثين | عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في التفكير الايجابي وابعاده |

❖ مدى الإفادة من الدراسات السابقة:

- بعد استعراض أبرز الدراسات السابقة التي تطرقت الى متغيري البحث الوجود النفسي الممتلئ والتفكير الايجابي نلاحظ ما يأتي:
- ١- دعمت الدراسات السابقة موضوع البحث، إذ انه لم تتناول أي دراسة منها المتغيرات التي تناولها في البحث، وهذا يقدم مؤشراً على إضافة جديدة لمجالات البحث العلمي.
 - ٢- استفادت الباحثة منها بتعميق وترسيخ الرؤية في المشكلة والاهمية، والاستفادة منها بوضع الأهداف، والمنهجية المعتمدة، واختيار العينة، وتحليل البيانات.
 - ٣- الاطلاع على النظريات والادبيات والمقاييس التي لها علاقة بمتغيري البحث، والاستفادة منها في إعداد الأدوات المعتمدة في البحث.
 - ٤- الاستفادة في المقارنة بين النتائج التي توصلت اليها البحث الحالي مع نتائج الدراسات السابقة.

إجراءات البحث:

تشمل المنهجية المعتمدة والمجتمع وعينات البحث، التي تم استعمالها ومؤشرات الصدق والثبات، والوسائل الاحصائية لمعالجة البيانات وعلى نحو الاتي:

أولاً: المنهجية في البحث:

استعملت الباحثة منهجاً وصفيّاً علانقيّاً، وان البحوث الوصفية تهتم في كشف العلاقة بين متغيرين أو أكثر والتعرف على مدى الارتباط بينهم والتعبير عنها بصورة كمية من خلال معاملات ارتباط متغيرات البحث (نوفل وفريال، ٢٠١٠ : ٢٢١).

ثانياً: مجتمع البحث:

وتمثل المجتمع بطلبة جامعة الحمدانية/ كلية التربية، للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢)، وقد بلغ مجتمع البحث (١٧٤١) والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢) يمثل مجتمع البحث

| ت | القسم | اعداد الطلبة |
|---|-------------------------|--------------|
| ١ | التاريخ | ١٩٩ |
| ٢ | الحاسوب | ١٤٣ |
| ٣ | الرياضيات | ٢١٠ |
| ٤ | الفيزياء | ١٧٤ |
| ٥ | اللغة الإنكليزية | ٤١١ |
| ٦ | علوم تربوية ونفسية | ٢٢٥ |
| ٧ | الجغرافية | ٤٢ |
| ٨ | اللغة العربية | ١٨٨ |
| ٩ | تربية بدنية وعلوم رياضة | ١٤٩ |
| * | المجموع | ١٧٤١ |

ثالثاً: عينة البحث الأساسية:

بعد ان حدد المجتمع أخذت منه عينة عشوائية طبقية، لان "المجتمع غير متجانس أي أنه يتكون من عدة طبقات، تتصف بالخواص والصفات التي تميزها عن بعضها البعض" (حمودي، ٢٠٠٩ : ٨١)، واخذت العينة من كلية التربية، وبلغت (٢٩٤) طلاب جامعيين، بواقع (١٤٦) ذكور و(١٤٨) إناث.

الجدول (٣) يمثل عينة البحث

| ت | المرحلة الاقسام | الثاني | | الرابع | | المجموع |
|---|--------------------|--------|--------|--------|--------|---------|
| | | الذكور | الاناث | الذكور | الاناث | |
| ١ | اللغة العربية | ٩ | ١٠ | ١٣ | ٨ | ٤٠ |
| ٢ | اللغة الانكليزية | ٢١ | ١٧ | ٢٠ | ١٧ | ٧٥ |
| ٣ | التاريخ | ١٦ | ١٢ | ١٤ | ٩ | ٥١ |
| ٤ | الفيزياء | ١٧ | ١٥ | ١٨ | ١٦ | ٦٦ |
| ٥ | الرياضيات | ١١ | ٩ | ١٥ | ١٣ | ٤٨ |
| ٦ | الحاسوب | ١٤ | ١٣ | ١٢ | ١١ | ٥٠ |
| | المجموع الكلي | ٨٨ | ٧٦ | ٩٢ | ٧٤ | ٣٣٠ |

رابعاً: عينة التطبيق الاستطلاعي:

اختيرت العينة بصورة عشوائية من طلبة كلية التربية / قسم اللغة العربية وتربية بدنية وعلوم الرياضة بلغ مجموعها (٤٠) من الطلاب الجامعيين، كان الهدف منها تعرف الباحثة على الصعوبات التي قد تعترض عملها عند تطبيق اداتي البحث والوقت الذي يستغرقه المجيبين عند اجابتهم، والكشف عن غموض الفقرات وعدم وضوحها، وتعليمات الاجابة.

خامساً: أدوات البحث:

لكي نحقق الأهداف تطلب منا استعمال أداة لقياس الوجود النفسي الممتلئ وأداة لقياس التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة.

أ- اعداد اداتا البحث:

قامت الباحثة في مجموعة اجرات في اعداد المقياسين وكما يأتي:
- النظر في على عدد الادبيات والدراسات الخاصة بمتغيري البحث ومنها دراسة (الهالي، ٢٠١٣)، و(القريشي، ٢٠١٢)، ودراسة (حاجم، ٢٠١٨)، (احمد وعبد الجواد، ٢٠١٢).

- الاستفادة من الأطر النظرية الخاصة بالمتغيرين (سيلجمان، ٢٠٠٣) في التفكير الإيجابي، ونظرية (Ryff, 1989).

- والاختذ بأراء عدد من الخبراء والمحكمين ومختصين بمجال علوم تربوية ونفسية، في اعداد المقياسين وكانت صورتهم الأولية مكونة من الاداة الاولى (٤٢) فقرة، والثانية من (٦٠) فقرة، ذات البدائل الخمس.

ب- الصدق:

ويشير مفهوم الصدق الى "مجموعة الاستدلالات الخاصة التي نحصل عليها من درجات الاداة من حيث المناسبة، والمعنى، والفائدة" (ابو علام، ٢٠٠٥: ٣٥٥)، وتحققت الباحثة من نوعين للصدق وكالاتي:

١- الصدق الظاهري:

يعدّ "المقياس صادقاً بالنسبة للمستجيبين أو لمن ينظر إليه إذا كانت الأسئلة والأمثلة المستخدمة ذات علاقة بالغرض الذي يراد قياسه" (الظاهر وآخرون، ٢٠٠٢: ١٣٧)، فعرض المقياسيين بصورتيهما الاولى على عدد من الخبراء والمحكمين من الأساتذة في قسم علوم تربوية ونفسية، والبالغ عددهم (١١) خبيراً ومحكماً ملحق (٢)، للتأكد من مدة الصلاحية للفقرات ومناسبة البدائل، وتم الأخذ برأيهم وتم قبول الفقرات التي حصلت على نسبة من الاتفاق (٨٠%) وأكثر، وأشار بلوم أن المقياس إذا حصل على نسبة من اتفاق (٧٥%) وأكثر يعطي ذلك شعوراً بالارتياح (بلوم، ١٩٨٣: ١٢٦)، فتم حذف الفقرات (٧، ١٩، ٢٢) من المقياس الأول، والفقرتين (٥، ٣٢) من المقياس الثاني واجراء بعض التعديلات اللغوية لبعض الفقرات، وبذلك أصبحت عدد فقرات المقياس الأول (٣٩) فقرة، والمقياس الثاني (٥٨) فقرة.

٢- الصدق الذاتي:

أحد أنواع الصدق وانه صدق درجة بصورتها تجريبية بالنسبة للدرجة بصورتها حقيقية والتي تنقت من الاخطاء والشوائب الصدفة فتكون الدرجة الحقيقية للأداة بمثابة المحك الذي سوف ينسب اليها الصدق، ويحساب بالقانون الاتي:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل ثبات المقياس}}$$

اذ أن معامل ثبات المقياس الاول (٠,٨٣)، ومعامل ثبات المقياس الثاني (٠,٨١).

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{0,81, 0,83} = 0,911$$

$$= 0,90 \text{ (عبده وفاروق، ٢٠٠٢: ٤٩)}$$

ج- القوة التمييزية للمقياسيين:

لغرض حساب قوة تمييز الفقرات تم إجراء الخطوات:

سحبت العينة بصورة عشوائية من خارج عينة البحث من الاقسام (الرياضيات، علوم تربوية ونفسية، التاريخ، واللغة العربية، الحاسوب، الفيزياء) وبلغت (٢٧٠) طالباً وطالبة، "وترى (Nunnally, 1978) بأن حجم عينة تمييز الفقرات للأداة يمكن ان يكون خمسة أمثال عدد الفقرات" (عودة و خليل، ١٩٨٨: ١٧٨).

١- تطبيق الاداتين على عينة التمييز وصحت الاستجابات وحسبت الدرجة الكلية لكل استجابة.

٢- رتبت الاستثمارات بصورة تنازلية من الأعلى إلى الأدنى بحسب الدرجة التي حصل عليها كل طالب، "وقد بين كيلي (Kelley) أنه عند توزيع الاستثمارات اعتدالياً تكون النسبة المثلى الفاصلة للمجموعتان الدنيا والعليا هي (٢٧%) (علام، ٢٠٠٦: ١١٥). وهكذا اعتمدت الباحثة على نسبة (٢٧%) من الدرجات العليا والدنيا، والتي بلغ عدد كل منهما (٧٣) طالباً وطالبة، وتم حساب الاختبار التائي لعينتين مستقلتين والتحقق من دلالة للفروق لدرجات المجموعتين، وتبين أن القيمة التائية المحسوبة لمقياس الوجود النفسي الممتلئ تتراوح بين (١,٠٤٧-١٢,٦٢) وعند مقارنة القيمة الجدولية التي تبلغ (١,٩٦) والمستوى للدلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (١٤٤) تبين ان جميع الفقرات مميزة ماعدا (١١)، (٢٥، ٢٧) فتم حذفها، وكانت القيمة التائية المحسوبة لمقياس التفكير الايجابي تتراوح بين (٠,٠٥) ودرجة الحرية (١٤٤) تبين أن جميع الفقرات مميزة ماعدا (٣٠، ٤٤) فتم حذفها ملحق رقم (١)، وبذلك اصبح عدد الفقرات للمقياسيين بصورتها النهائية (٣٦) فقرة، و(٥٦) فقرة ملحق(٣) وملحق (٤).

د- الثبات:

تحققت من الثبات بطريقة اعادة الاختبار، وتم التطبيق على عينة عشوائية من خارج العينة الاساسية مؤلفة من (٤٨) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية، اذ بدأ التطبيق يوم الاحد بتاريخ (٢٠٢٢/٢/١٣)، ثم أعيد التطبيق بعد مضي (١٥) يوم، بتاريخ (٢٠٢٢/٢/٢٧) يوم الاحد، وتم حساب قيمة معامل الثبات بين درجات التطبيقين الأول الثاني إذ بلغ (٠,٨٣)، و(٠,٨١) ويعدّ المقياس ثابتاً عندما تتراوح قيمة معامل ارتباطه بين (٠,٧٠ - ٠,٩٠) (ابو حويج، ٢٠٠٢: ١٣٩)، لذلك يعد ثبات المقياس من مفهوم أساسية يتطلب تمتع الاداة بها لكي تكون جاهزة للتطبيق (الامام، ١٩٩٠: ١٤٢).

ه- التطبيق النهائي والتصحيح:

وبعد تحديد العينة الأساسية والتي بلغت (٣٣٠) طالباً وطالبة، والتحقق من صدق الاداتين وقوة تمييزية الفقرات والثبات، تم التطبيق على العينة من تاريخ (٢٠٢٢/٣/١) يوم الثلاثاء، ولغاية (٢٠٢٢/٣/١٠) يوم الخميس، تمت عملية التصحيح للمقياسين بإعطاء الأوزان من (١-٥)، وكانت، أعلى درجة للمقياس الاول هي (١٨٠)، وأقل درجة (٣٦)، والوسط

الفرضي (١٠٨)، اما المقياس الثاني كانت اعلى درجة هي (٢٧٠)، واقل درجة (٥٤)، والوسط الفرضي (١٦٢)، ومن ثم تمت معالجة إحصائية للبيانات باستعمال حقيبة الإحصائية (SPSS) للعلوم التربوية الاجتماعية.

الوسائل الإحصائية:

بعد استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS)، واستخدام الوسائل الإحصائية التالية (اختبار التائي لعينة واحدة ولعينين مستقلتين، الاختبار التائي للدلالة على معامل ارتباط بسيط بيرسون) (التميمي، ٢٠١٣ : ١٣٧).

عرض النتائج والمناقشة لها:

الهدف الأول: تعرف على درجة الوجود النفسي الممتلئ لدى طلبة الجامعة: تحقق الهدف الاول باستخراج المتوسط الحسابي لعينة البحث من الطلبة وعددهم (٣٣٠)، وبلغت درجة المتوسط الحسابي لهم (١١٩,٤٥٢)، والانحراف المعياري بلغ (١٤,٥٣٨)، وعندما جرت عملية المقارنه مع المتوسط الفرضي للأداة والبالغ (١٠٨)، تبين بأن الحسابي كان أكبر من الفرضي، ولدلالة الفرق بينهم، استعمل اختبار (t-test) لعينة واحدة، وقد بلغت قيمته التائية المحسوبة (١٢,٤١٧)، وعند مقارنه مع القيمة الجدولية (١,٩٦)، بمستوى الدلالة (٠,٠٥)، ودرجة الحرية (٣٢٩)، تبين بأن المحسوبة أكبر من الجدولية والجدول (٤) يبين ذلك.

جدول (٤) نتائج مقارنة المتوسط الحسابي والفرضي لأداة الوجود النفسي الممتلئ

| المستوى للدلالة ٠,٠٥ | قيمة تائية | | متوسط فرضي | انحراف معياري | متوسط حسابي | عينة البحث | متغير |
|-------------------------|------------|--------|------------|---------------|-------------|------------|-----------------------|
| | جدولية | محسوبة | | | | | |
| دالة | ١,٩٦ | ١٢,٤١٧ | ١٠٨ | ١٤,٥٣٨ | ١١٩,٤٥٢ | ٣٣٠ | الوجود النفسي الممتلئ |

وتشير النتيجة بامتلاك افراد العينة من الطلاب الجامعين للوجود النفسي الممتلئ، وتبين ان درجات استجاباتهم تقع ضمن المستوى المتوسط، وتعزو نتيجة الهدف الاول بان طلبة الجامعة لديهم اتجاه إيجابي نحو الحياة والتي من اهم عناصرها السعادة والصحة النفسية وتقبل الذات وتكوين العلاقات الاجتماعية والصدقات، وتتفق هذه النتيجة مع دراستي (حاجم، ٢٠١٨) و(محمد، ٢٠٢١).

الهدف الثاني:

تعرف على درجة التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة. تحقق الهدف الثاني باستخراج المتوسط الحسابي لعينة البحث من الطلبة وعددهم (٣٣٠)، وبلغت درجة المتوسط الحسابي لهم (١٨٦,٧٥٤) والانحراف المعياري بلغ (١٧,٩٥٨) وعندما جرت عملية المقارنه مع المتوسط الفرضي للأداة والبالغ (١٦٢)، تبين بأن الحسابي كان أكبر من الفرضي، ولدلالة الفرق بينهم، استعمل اختبار (t-test) لعينة واحدة، وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (٩,٧٣٨) وعند مقارنه مع القيمة الجدولية (١,٩٦)، بمستوى الدلالة (٠,٠٥)، ودرجة الحرية (٣٢٩)، تبين بأن المحسوبة أكبر من الجدولية والجدول (٥) يبين ذلك

جدول (٥) نتائج مقارنة المتوسط الحسابي والفرضي لمقياس التفكير الايجابي

| متغير | عينة البحث | متوسط حسابي | انحراف معياري | متوسط فرضي | قيمة تائية | | المستوى للدلالة ٠,٠٥ |
|------------------|------------|-------------|---------------|------------|------------|--------|-------------------------|
| | | | | | جدولية | محسوبة | |
| التفكير الايجابي | ٣٣٠ | ١٨٦,٧٥٤ | ١٧,٩٥٨ | ١٦٢ | ١,٩٦ | ٩,٧٣٨ | دالة |

وتشير النتيجة بامتلاك افراد العينة من الطلبة الجامعيين للتفكير الايجابي وتبين ان درجات استجاباتهم تقع ضمن المستوى المتوسط، وتعزو نتيجة الهدف الثاني بان طلاب الجامعة يتميزون بالقدرة على التفكير المرن والاستنتاجات والضبط الانفعالي والتفاؤل والشعور بالرضا نتيجة للخبرة التي تم اكتسابها من خلال سنوات الدراسة، وتتفق هذه النتيجة مع دراستي (القرشي، ٢٠١٢)، (الموسوي، شطب، ٢٠١٦).

الهدف الثالث: التعرف على طبيعة علاقة الوجود النفسي الممتلئ بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة.

تحقق الهدف الثالث عندا استخراج القيمة لمعامل ارتباط بسيط بيرسون بين استجابات افراد العينة على اداة الوجود النفسي الممتلئ واستجاباتهم على اداة التفكير الايجابي، وبلغ قيمته (٠,٧٨)، كما استعمل الاختبار التائي للدلالة معامل الارتباط، اتضح بان التائية المحسوبة قيمتها (٢٢,٣٦٧) وهي أكبر من الجدولية وقيمتها (١,٩٦)، عند المستوى للدلالة البالغ (٠,٠٥)، ودرجة الحرية (٣٢٨)، وجدول (٦) يبين ذلك.

جدول (٦) طبيعة علاقة ارتباطية الوجود النفسي الممتلئ مع التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة

| متغير | المعامل للارتباط | قيمة تائية | | المستوى للدلالة ٠,٠٥ |
|--------------------------------|------------------|------------|--------|-------------------------|
| | | جدولية | محسوبة | |
| وجود نفسي ممتلئ × تفكير ايجابي | ٠,٧٨ | ١,٩٦ | ٢٢,٣٦٧ | دالة |

وتشير النتيجة بوجود ارتباط دال احصائياً اي يوجد علاقة ايجابية بين الوجود النفسي الممتلئ مع التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة.

الهدف الرابع: التعرف على الفروق ذات الدلالة احصائية في العلاقة بين الوجود النفسي الممتلئ وفق متغيري:

- الجنس (ذكور - إناث):

تحقق الهدف الرابع باستعمال الاختبار التائي للعينتين المستقلتين، وبلغ عدد الطلاب الذكور (١٨٠)، ومتوسطهم الحسابي للاستجابة على الاداة (١١٧,٧١٨)، وبلغ انحراف معياري (١٦,٩٩٣)، بينما كان عدد الطالبات الإناث بلغ (١٥٠)، ومتوسطهن الحسابي للاستجابة على الاداة (١٢١,١٨٦) وبلغ انحراف معياري (١٤,٠٩٧)، وظهرت النتائج بأن القيمة التائية المحسوبة كانت (٩,٣١٥)، وعند مقارنتها مع الجدولية والتي قيمتها (١,٩٦) والمستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٣٢٨)، اتضح أن المحسوبة كانت قيمتها أكبر من الجدولية، وتبين هذه النتيجة بان الفروق ذات دلالة احصائياً في درجة الوجود النفسي الممتلئ وفق لمتغير الجنس (الذكور - الإناث) ولصالح الطالبات الاناث والجدول (٧) يبين ذلك.

جدول (٧) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في درجة الوجود النفسي الممتلئ تبعاً لمتغير الجنس(ذكور – إناث)

| متغيري | عدد | درجة حرية | متوسط حسابي | انحراف معياري | قيمة تائية | | المستوى للدلالة ٠,٠٥ |
|--------|-----|-----------|-------------|---------------|------------|--------|-------------------------|
| | | | | | جدولية | محسوبة | |
| ذكور | ١٨٠ | ٣٢٨ | ١١٧,٧١٨ | ١٦,٩٩٣ | ٩,٣١٥ | ١,٩٦ | دالة |
| | ١٥٠ | | | | | | |

وتعزو النتيجة للهدف الرابع بان الطالبات الجامعيات بدأت يشعرن بالاستقلالية في هذه المرحلة الدراسية من حيث المراقبة الشديدة لإدارة المدرسة الإعدادية وكذلك الوالدين، مما يعطي مساحة أكبر لهن في تعزيز الثقة بالنفس وتحقيق الذات والشعور بالاستقلالية، وتكوين العلاقات التي تتسم بالايجابية مع الاخرين مما يولد لديهن إحساس بالكفاءة والتمكن في السيطرة على البيئة التي يعشن بها، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (حاجم، ٢٠١٨) و(محمد، ٢٠٢١).

- المرحلة (ثاني- رابع):

تحقق الهدف الرابع باستعمال الاختبار التائي للعينتين المستقلتين ، وقد بلغ عدد الطلاب من عينة البحث في المرحلة الثانية (١٦٤)، ومتوسطهم الحسابي للاستجابة على الاداة (١١٦,٣٦٢) وبلغ انحراف معياري (١٧,٣٦٢)، بينما كان عدد الطلاب في المرحلة الرابعة(١٦٦)، ومتوسطهم الحسابي للاستجابة على الاداة (١٢٢,٥٤٢) وبلغ انحراف معياري (١٥,٣٦١)، وظهرت النتائج بأن القيمة التائية المحسوبة كانت(١,٣٨٤)، وعند مقارنتها مع الجدولية والتي قيمتها (١,٩٦) ومستوى الدلالة(٠,٠٥) ودرجة الحرية (٣٢٨)، اتضح بأن القيمة التائية المحسوبة كانت اقل من القيمة الجدولية، وتدل هذه النتيجة بعدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في درجة الوجود النفسي الممتلئ وفق متغير المرحلة(ثاني- رابع) وجدول(٨) يبين ذلك.

جدول (٨) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في درجة الوجود النفسي الممتلئ تبعاً لمتغير المرحلة (ثاني- رابع)

| متغيري | عدد | درجة حرية | متوسط حسابي | انحراف معياري | قيمة تائية | | المستوى للدلالة ٠,٠٥ |
|--------|-----|-----------|-------------|---------------|------------|--------|-------------------------|
| | | | | | جدولية | محسوبة | |
| ثاني | ١٦٤ | ٣٢٨ | ١١٦,٣٦٢ | ١٧,٣٦٢ | ١,٣٨٤ | ١,٩٦ | غير دالة |
| | ١٦٦ | | | | | | |

وتعزو نتيجة الهدف ان قبول الطلبة بالجامعة حققت لهم الاستقلالية وتقرير المصير واتخاذ القرارات، وان الدراسة في الجامعة بجميع مراحلها ساعدت الطلبة على تحقيق الصحة النفسية والشعور بالسعادة ونمت لديهم السلوك الاجتماعي الايجابي.

الهدف الخامس: التعرف على الفروق ذات الدلالة احصائية في العلاقة بين التفكير الايجابي وفق المتغيرات:

- الجنس (ذكور – إناث):

تحقق الهدف الخامس باستعمال الاختبار التائي للعينتين المستقلتين، وبلغ عدد الطلاب الذكور(١٨٠)، ومتوسطهم الحسابي للاستجابة على الاداة (١٨٨,٢٧٢) وبلغ انحراف معياري (١٥,٢٩٥)، بينما كان عدد الطالبات الإناث بلغ (١٥٠)، ومتوسطهن

الحسابي للاستجابة على الاداة (١٨٥,٢٣٦) وبلغ انحراف معياري (١٨,٦١٣)، وظهرت النتائج بأن القيمة التائية المحسوبة كانت (١١,٣٦٨) وعند مقارنتها مع الجدولية والتي قيمتها (١,٩٦) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٣٢٨)، اتضح التائية المحسوبة قيمتها أكبر من الجدولية، وتبين النتيجة للهدف بوجود فرق دال إحصائياً في درجة التفكير الايجابي وفق لمتغير (ذكور – إناث) ولصالح الطلاب الذكور وجدول (٩) يبين ذلك.

جدول (٩) نتائج اختبار التائي للعينتين المستقلتين لدلالة الفروق في درجة التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور – إناث)

| متغيري | عدد | درجة حرية | متوسط حسابي | انحراف معياري | قيمة تائية | |
|--------|-----|-----------|-------------|---------------|------------|--------|
| | | | | | محسوبة | جدولية |
| ذكور | ١٨٠ | ٣٢٨ | ١٨٨,٢٧٢ | ١٥,٢٩٥ | ١١,٣٦٨ | ١,٩٦ |
| | ١٥٠ | | | | | |
| إناث | | | | | | |

وتعزو نتيجة الهدف للظروف الاجتماعية والثقافية والنفسية المحددة لطبيعة الدور الجنسي، وكذلك خبرات الافراد ونمط تنشئتهم الاجتماعية التي تؤدي الى تعلم التفكير الايجابي، وان مجتمعنا العراقي بطبعه مجتمع ذكوري بما يوفره من دعم اجتماعي لهم، وانفقت هذه النتيجة مع دراسة القرشي (٢٠١٢)، واختلفت مع دراسة (احمد وعبد الجواد، ٢٠١٢).

- المرحلة (ثاني- رابع):

تحقق الهدف الرابع باستعمال الاختبار التائي للعينتين المستقلتين ، وقد بلغ عدد الطلاب من عينة البحث في المرحلة الثانية (١٦٤)، ومتوسطهم الحسابي للاستجابة على الاداة (١٨٢,٣٧٦) وبلغ انحراف معياري (١٦,٧٢٩)، بينما كان عدد الطلاب في المرحلة الرابعة (١٦٦)، ومتوسطهم الحسابي للاستجابة على الاداة (١٩١,١٣٢) وبلغ انحراف معياري (١١,٨٧٤)، وظهرت النتائج بأن القيمة التائية المحسوبة كانت (١٧,٥٢٨)، وعند مقارنتها مع الجدولية والتي قيمتها (١,٩٦) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٣٢٨)، اتضح بان التائية المحسوبة كانت قيمتها أكبر من الجدولية، وتدل هذه النتيجة بوجود فروق ذات دالة إحصائياً في الدرجة للتفكير الايجابي وفق متغيري المرحلة (ثاني- رابع) ولصالح طلبة الرابع، وجدول (١٠) يبين ذلك.

جدول (١٠)

نتائج الاختبار التائي للعينتين المستقلتين لدلالة الفروق في الدرجة للتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات المرحلة (ثاني- رابع)

| متغيري | عدد | درجة حرية | متوسط حسابي | انحراف معياري | قيمة تائية | |
|--------|-----|-----------|-------------|---------------|------------|--------|
| | | | | | محسوبة | جدولية |
| ثاني | ١٦٤ | ٣٢٨ | ١٨٢,٣٧٦ | ١٦,٧٢٩ | ١٧,٥٢٨ | ١,٩٦ |
| | ١٦٦ | | | | | |
| رابع | | | | | | |

وتعزو نتيجة الهدف الى ان طلبة المرحلة الرابع أشرفوا على نهاية الدراسة مما يتطلب منهم تحمل للمسؤولية وتحمل للتحديات المختلفة مما يزيد لديهم من التفكير الايجابي للتوجه نحو المهن.

الاستنتاجات:

١. ان العينة من الطلبة الجامعيين يتمتعون بمستوى متوسط من الوجود النفسي الممتلئ.
٢. ان العينة من الطلبة الجامعيين يتمتعون بمستوى متوسط من التفكير الايجابي.
٣. يوجد علاقة ذات الدالة احصائية بين متغيري الوجود النفسي الممتلئ وتفكيرهم الايجابي لدى طلبة الجامعة.
٤. يوجد فروق ذات الدالة احصائية في متغير الوجود النفسي الممتلئ تبعاً للجنس (ذكور-اناث) وكانت لصالح الطالبات الاناث.
٥. عدم وجود فروق ذات الدالة احصائية بمتغير الوجود النفسي الممتلئ تبعاً لمتغير المرحلة (ثاني-رابع).
٦. يوجد فروق ذات دالة احصائية في متغير التفكير الايجابي تبعاً للجنس (ذكور-اناث) وكانت لصالح الطلاب الذكور.
٧. وجود فروق ذات الدالة احصائية في متغير التفكير الايجابي تبعاً للمرحلة (ثاني-رابع) وكانت لصالح طلبة المرحلة الرابعة.

التوصيات: كالآتي:

١. ضرورة اهتمام وزارة التعليم العالي في إقامة العديد من الدورات والورش والندوات العلمية والتثقيفية التي تساهم في رفع متغيري البحث.
٢. ترسيخ مبادئ ومقومات متغيري البحث واهميتها لدى الطلبة من خلال البرامج التدريبية والارشادية في الجامعات لتقديم الخدمات النفسية.
٣. استفادة المختصين من المقاييس التي تم اعتمادها في البحث الهدف منه تعزيز وتنشيط الوجود الايجابي الممتلئ والتفكير الايجابي وتنميتها لدى الطلبة.

المقترحات: كالآتي:

١. دراسة متغيري البحث مع عينات أخرى مثل (المرحلة الإعدادية، الطلبة الخريجين، المعلمين والمدرسين).
٢. المتغير الاول وعلاقته بكل من (أساليب المعاملة الوالدية، أساليب التفكير).
٣. المتغير الثاني وعلاقته بكل من (الانفتاح على الحياة، الثقة بالنفس، تقدير الذات).

المصادر العربية والاجنبية:

- ١- إبراهيم، عبد الستار (٢٠٠٨): عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الايجابي، دار الكاتب، القاهرة.
- ٢- إبراهيم، عبد الستار (٢٠١١): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث (اساليبه وميادين تطبيقه)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- ٣- إبراهيم، مجدي و غراب رفعت (٢٠٠٦): سلسلة تدريس الرياضيات لنوي الاحتياجات الخاصة، عالم الكتب، القاهرة.
- ٤- أبو حويج، مروان وآخرون (٢٠٠٢): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط١، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- ٥- ابو علام، رجاء محمود (٢٠٠٥): تقويم التعلم، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

- ٦- أبو هاشم، السيد محمد (٢٠١٠): النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها.
- ٧- احمد، أسماء فتحي، وعبد الجواد، ميرفت عزمي زكي (٢٠١٢): التفكير الايجابي والسلوك التوكيدي كمتنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين، المجلة المصرية للدراسات النفسية (٢٢)، ٧٨.
- ٨- ارجايل، مايكل (١٩٩٧): سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر بونس، مراجعة شوقي جلال، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٩- الامام، مصطفى محمود وآخرون (١٩٩٠): التقويم والقياس، جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- ١٠- الانصاري، بدر محمد، وكاظم، علي مهدي (٢٠٠٨): قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتيين والعُمانيين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٩(٤)، ١٠٧-١٣١.
- ١١- بركات، زياد امين (٢٠٠٦): التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة دراسات عربية في علم النفس، جامعة القدس المفتوحة، المجلد ٤، العدد ٣، ٨٥-١٣٨.
- ١٢- بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣): تقييم الطالب التجميعي والتكويني، جامعة شيكاغو، دار ماكجودجيل للنشر.
- ١٣- التميمي، محمود كاظم محمود (٢٠١٣): منهجية كتابة البحوث والرسائل في العلوم التربوية والنفسية، دار صفاء للنشر والطباعة، ط١، عمان، الأردن.
- ١٤- حاجم، خالد احمد (٢٠١٨): المعتقدات الدافعية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات عند طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية للعلوم الصرفة/ابن الهيثم/بغداد.
- ١٥- حجازي، مصطفى (٢٠١٢): إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الايجابي، التنوير للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.
- ١٦- حمودي، سعدي شاكِر (٢٠٠٩): مبادئ علم الإحصاء وتطبيقاته، ط١، دار الثقافة للتوزيع والنشر، عمان.
- ١٧- الرقيب، سعيد بن صالح (٢٠٠٨): أسس التفكير الايجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، مجلة التربية، جامعة الباحة.
- ١٨- الظاهر، زكريا محمد وآخرون (٢٠٠٢): مبادئ القياس والتقويم في التربية، دار الثقافة للنشر والنشر، عمان.
- ١٩- الظاهر، زكريا محمد وآخرون (٢٠٠٢): مبادئ القياس والتقويم في التربية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- ٢٠- العابد، هناء، زيد اديب عقيل (٢٠١٠): التنشئة الاجتماعية ودورها في نمو التفكير الإبداعي لدى الشباب السوري، أطروحة دكتوراه غير منشورة، سوريا، دمشق.
- ٢١- عبد الله، محمد قاسم (٢٠١٢): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط١، دار الفكر، عمان، الأردن.
- ٢٢- عثمان، احمد عبد الرحمن (٢٠٠١): المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد (٣٧).

- ٢٣- علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٦): الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- ٢٤- عودة، احمد سليمان و خليل يوسف الخليلي (١٩٨٨): الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- ٢٥- الغرير، احمد نايل، وأبو اسعد، احمد عبد اللطيف (٢٠٠٩): التعامل مع الضغوط النفسية، ط١، دار الشروق للنشر، عمان، الأردن.
- ٢٦- الفقي، إبراهيم (٢٠٠٧): قوة التفكير، دار التوفيق، سوريا.
- ٢٧- القره غولي، حسن احمد والعكيلي، جبار وادي (٢٠١٢): الانسان ومقاومة الاغراء والاستهواء، ط١، دار الكتب والوثائق، بغداد.
- ٢٨- القرشي، علي تركي (٢٠١٢): التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، ١٥(٢)، ٢٤٩-٢٩٢.
- ٢٩- محمد، جنان صالح (٢٠٢١): الوجود النفسي الممتلئ وعلاقته بأساليب التفكير لدى طلبة الجامعة، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، مجلة الجامعة العراقية، العدد ٥٠، ج٣.
- ٣٠- مقدادي، يوسف موسى (٢٠١٥): التفكير الخلقى وعلاقته بالوجود النفسي الممتلئ والسلوك الاجتماعي الايجابي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ١١، عدد ٣، ٢٦٩-٢٨٤.
- ٣١- نوفل، محمد بكر، وفريال محمد ابو عواد (٢٠١٠): التفكير والبحث العلمي، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الاردن.
- ٣٢- الهاللي، حسام محمد منشد (٢٠١٣): التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة كربلاء، العراق.
- ٣٣- وزارة التعليم العالي (٢٠٢٠): دليل ضوابط وشروط الجامعات العراقية، بغداد، العراق.
- 33- Amichai, Yair, Hamburger (2009): *Technology and psychological well-being*, Cambridge University press, 302 pages, 1-3mp.
- 34- Ryff, C. (1989): Happiness is everything, or is it Exploration and the Meaning of psychology well- Being, *Journal of personality and social psychology*, 57(3), 1069-1081.
- 35-Edwards, S; Ngcobo, H; Edwards, D& paler, K(2005): Exploring the relationship Between physical Activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups, *South Africa Journal for research in sport, physical education and recreation*, 27(1).
- 36-Wood, A. M, Joseph, S(2010): The absence of positive psychological (eudemonic) well- being as a risk factor for depression, A ten year cohort study, *Journal of Affective disorders*, 122, 213-217.

- 37-Jack J. B; Dan, M; Jennifer, L.(2008): Narrative Identity and Eudemonic well- being. *Journal of Happiness studies*.
- 38-Watson, David(2002): *Positive Affectivity the Disposition to Experience pleasurable Emotional states*. In: Handbook of positive psychology. New York: Oxford University press.
- 39-Diener, E; Emmons, R. A; Larsen, R. J; Griffin, S.(1985): The satisfaction with life scale, *Journal of personality Assessment*, 49,71-75.
- 40-Linley, P.A; &Joseph, S.(2004): *Positive psychology in practice*. New Jersey: John Wiley and sons, Inc.
- 41-Lyubomirsky, S; King, L. A; & Diener, E. (2005): *The benefits of frequent positive affect: Does happiness. Lead to success?* Psychological Bulletin, 131, 803-855.
- 42-Watson, D, Clark, L. A; & Tellegen, A.(1988): Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The panes scales. *Journal of personality and social psychology*, 54, 1063-1070.
- 43- Seligman & pawelski, J,O, (2003): positive psychology: FAQs, *psychological Inquiry*, 14,159-163.

ملحق (١) جداول التميز لفقرات المقياسين (الوجود النفسي الممتلئ والتفكير الإيجابي)

| ت | مجموعة دنيا ٧٣ | | مجموعة عليا ٧٣ | | الفقرات |
|--------|----------------|-----------|----------------|-----------|---------|
| | انحراف معياري | وسط حسابي | انحراف معياري | وسط حسابي | |
| 8.591 | 1.43478 | 3.5205 | 0.16437 | 4.9726 | 1 |
| 12.168 | 1.27408 | 3.0411 | 0.29648 | 4.9041 | 2 |
| 9.485 | 1.40909 | 3.2877 | 0.31454 | 4.8904 | 3 |
| 8.860 | 1.38127 | 3.3014 | 0.40685 | 4.7945 | 4 |
| 9.625 | 1.20691 | 3.0411 | 0.68190 | 4.6027 | 5 |
| 17.222 | 1.05572 | 2.4932 | 0.41655 | 4.7808 | 6 |
| 8.555 | 1.35569 | 3.0959 | 0.55243 | 4.5616 | 7 |
| 10.854 | 1.19311 | 2.7808 | 0.57932 | 4.4658 | 8 |
| 7.455 | 1.38100 | 3.1918 | 0.60377 | 4.5068 | 9 |
| 10.830 | 1.35176 | 3.2466 | 0.16437 | 4.9726 | 10 |
| 1.898 | 1.15057 | 4.6082 | 0.37063 | 4.8767 | 11 |
| 11.561 | 1.25800 | 3.0274 | 0.41974 | 4.8219 | 12 |
| 14.995 | 0.98910 | 2.6575 | 0.51721 | 4.6164 | 13 |
| 8.452 | 1.28494 | 3.0411 | 0.70952 | 4.4932 | 14 |
| 9.652 | 1.30696 | 3.0137 | 0.52014 | 4.6027 | 15 |

| | | | | | |
|--------|----------------|-----------|----------------|-----------|---------|
| 8.566 | 1.36687 | 3.2740 | 0.47901 | 4.7260 | 16 |
| 15.906 | 1.01417 | 2.7397 | 0.41655 | 4.7808 | 17 |
| 10.410 | 1.30696 | 3.0137 | 0.48532 | 4.7123 | 18 |
| 10.641 | 1.21351 | 2.8356 | 0.64638 | 4.5479 | 19 |
| 9.942 | 1.21272 | 2.8767 | 0.60187 | 4.4521 | 20 |
| 9.633 | 1.12414 | 3.0137 | 0.57702 | 4.4384 | 21 |
| 11.864 | 1.32259 | 3.0274 | 0.32290 | 4.9178 | 22 |
| | مجموعة دنيا ٧٣ | | مجموعة عليا ٧٣ | | |
| ت | انحراف معياري | وسط حسابي | انحراف معياري | وسط حسابي | الفقرات |
| 13.402 | 1.23619 | 2.8356 | 0.40638 | 4.8767 | 23 |
| 11.161 | 1.23480 | 3.0548 | 0.49886 | 4.7945 | 24 |
| 0.472 | 1.17803 | 4.7945 | 0.38424 | 4.8630 | 25 |
| 10.124 | 1.22195 | 2.9178 | 0.57998 | 4.5205 | 26 |
| 1.718 | 1.32632 | 4.0685 | 0.69735 | 4.3699 | 27 |
| 11.730 | 1.34880 | 3.0137 | 0.32290 | 4.9178 | 28 |
| 14.608 | 1.08627 | 2.7123 | 0.51426 | 4.7671 | 29 |
| 10.196 | 1.28494 | 3.0411 | 0.49656 | 4.6849 | 30 |
| 15.996 | 0.93307 | 2.8219 | 0.45706 | 4.7671 | ٣١ |
| 12.138 | 1.08575 | 3.0411 | 0.50076 | 4.7397 | ٣٢ |
| 14.969 | 0.97359 | 2.5068 | 0.62544 | 4.5342 | ٣٣ |
| 11.813 | 1.11531 | 2.7534 | 0.60377 | 4.5068 | ٣٤ |
| 11.730 | 1.31581 | 2.9315 | 0.52560 | 4.8767 | ٣٥ |
| 11.955 | 1.09725 | 3.1781 | 0.41974 | 4.8219 | ٣٦ |
| 8.744 | 1.43624 | 3.2740 | 0.43004 | 4.8082 | ٣٧ |
| 11.741 | 1.31407 | 2.9041 | 0.40685 | 4.7945 | ٣٨ |
| 12.699 | 1.19582 | 2.7123 | 0.55415 | 4.6712 | ٣٩ |

| ت | مجموعة دنيا ٧٣ | | مجموعة عليا ٧٣ | | الفقرات |
|--------|----------------|-----------|----------------|-----------|---------|
| | انحراف معياري | وسط حسابي | انحراف معياري | وسط حسابي | |
| 9.509 | 1.39198 | 3.0822 | 0.45581 | 4.7123 | 1 |
| 9.969 | 1.33661 | 2.8630 | 0.57702 | 4.5616 | 2 |
| 7.687 | 1.38114 | 3.1507 | 0.60377 | 4.5068 | 3 |
| 8.699 | 1.43319 | 3.1233 | 0.65107 | 4.7260 | 4 |
| 10.633 | 1.17722 | 3.0548 | 0.57438 | 4.6849 | 5 |
| 10.950 | 1.35737 | 2.9315 | 0.45706 | 4.7671 | 6 |
| 11.533 | 1.25785 | 2.7945 | 0.48962 | 4.6164 | 7 |
| 11.745 | 1.21930 | 2.7671 | 0.56838 | 4.6164 | 8 |
| 9.143 | 1.31117 | 2.9452 | 0.57998 | 4.4795 | 9 |
| 12.017 | 1.21398 | 2.6712 | 0.55380 | 4.5479 | 10 |

| | | | | | |
|--------|----------------|-----------|----------------|-----------|---------|
| 11.899 | 1.35906 | 2.9863 | 0.27656 | 4.9178 | 11 |
| 16.513 | 1.07995 | 2.5616 | 0.43004 | 4.8082 | 12 |
| 18.037 | 1.01548 | 2.5068 | 0.39643 | 4.8082 | 13 |
| 12.528 | 1.17706 | 2.6849 | 0.54862 | 4.5890 | 14 |
| 12.382 | 1.11018 | 2.6438 | 0.64814 | 4.5068 | 15 |
| 12.565 | 1.31697 | 2.9589 | 0.25434 | 4.9315 | 16 |
| 9.308 | 1.41435 | 3.1644 | 0.44866 | 4.7808 | 17 |
| 10.272 | 1.35976 | 2.8904 | 0.55825 | 4.6575 | 18 |
| 7.169 | 1.42907 | 3.2329 | 0.60282 | 4.5342 | 19 |
| 8.289 | 1.46483 | 3.2192 | 0.59584 | 4.7534 | 20 |
| 9.493 | 1.23988 | 3.1781 | 0.54966 | 4.6849 | 21 |
| 6.709 | 1.50038 | 3.4521 | 0.51868 | 4.6986 | 22 |
| 10.484 | 1.31117 | 2.9452 | 0.47782 | 4.6575 | 23 |
| 9.598 | 1.33219 | 2.9452 | 0.57537 | 4.5753 | ٢٤ |
| | مجموعة دنيا ٧٣ | | مجموعة عليا ٧٣ | | |
| ت | انحراف معياري | وسط حسابي | انحراف معياري | وسط حسابي | الفقرات |
| 7.994 | 1.37603 | 3.0959 | 0.58031 | 4.4932 | ٢٥ |
| 8.750 | 1.37326 | 2.9452 | 0.52813 | 4.4521 | ٢٦ |
| 11.986 | 1.36868 | 2.9589 | 0.27656 | 4.9178 | ٢٧ |
| 15.841 | 1.15272 | 2.5890 | 0.39691 | 4.8493 | ٢٨ |
| 15.907 | 1.15733 | 2.6575 | 0.31454 | 4.8904 | ٢٩ |
| 0.895 | 1.04065 | 4.5616 | 0.54966 | 4.6849 | ٣٠ |
| 11.688 | 1.15024 | 2.6164 | 0.74765 | 4.4932 | ٣١ |
| 10.977 | 1.38003 | 3.1096 | 0.27656 | 4.9178 | ٣٢ |
| 13.566 | 1.25103 | 2.8219 | 0.33104 | 4.8767 | ٣٣ |
| 13.950 | 1.14842 | 2.7123 | 0.49387 | 4.7534 | ٣٤ |
| 10.373 | 1.26374 | 2.9863 | 0.48611 | 4.6301 | ٣٥ |
| 9.807 | 1.31697 | 2.9589 | 0.59232 | 4.6164 | ٣٦ |
| 12.550 | 1.19423 | 2.8219 | 0.52777 | 4.7397 | ٣٧ |
| 9.738 | 1.20958 | 2.8493 | 0.61779 | 4.3973 | ٣٨ |
| 5.558 | 1.05066 | 3.6027 | 0.66323 | 4.4110 | ٣٩ |
| 14.297 | 0.76600 | 2.4932 | 0.72701 | 4.2603 | ٤٠ |
| 9.284 | 1.05120 | 2.7534 | 0.64902 | 4.0959 | ٤١ |
| 7.930 | 1.31754 | 2.9863 | 0.69735 | 4.3699 | ٤٢ |
| 7.755 | 1.29805 | 2.8082 | 0.76997 | 4.1781 | ٤٣ |
| 1.584 | 1.39961 | 3.8329 | 0.85497 | 4.1370 | ٤٤ |
| 5.602 | 1.40409 | 3.0274 | 0.98137 | 4.1507 | ٤٥ |
| 7.910 | 1.18238 | 3.0685 | 0.86471 | 4.4247 | ٤٦ |
| 7.545 | 1.43624 | 3.2740 | 0.58618 | 4.6438 | ٤٧ |
| 10.735 | 1.19931 | 2.7534 | 0.64726 | 4.4658 | ٤٨ |

| ٤٩ | 4.5068 | 0.85185 | 2.7534 | 1.22226 | 10.056 |
|---------|----------------|---------------|----------------|---------------|--------|
| الفقرات | مجموعة عليا ٧٣ | | مجموعة دنيا ٧٣ | | ت |
| | وسط حسابي | انحراف معياري | وسط حسابي | انحراف معياري | |
| ٥٠ | 4.4658 | 0.62544 | 3.0000 | 1.32288 | 8.558 |
| ٥١ | 4.5068 | 0.55586 | 2.5890 | 1.15272 | 12.804 |
| ٥٢ | 4.8493 | 0.39691 | 2.7397 | 1.22506 | 13.997 |
| ٥٣ | 4.8082 | 0.46120 | 2.4384 | 0.95723 | 19.056 |
| ٥٤ | 4.7945 | 0.43966 | 2.6164 | 1.12583 | 15.397 |
| ٥٥ | 4.6027 | 0.54619 | 2.4110 | 0.91037 | 17.639 |
| ٥٦ | 4.4384 | 0.64520 | 2.6712 | 1.14327 | 11.501 |
| ٥٧ | 4.8904 | 0.35597 | 2.8219 | 1.26208 | 13.477 |
| ٥٨ | 4.8356 | 0.37319 | 2.6986 | 1.17479 | 14.812 |

ملحق (٢) أسماء السادة الخبراء

| ت | أسماء الخبراء | الدرجة العلمية |
|----|-------------------------|----------------|
| ١ | د. أسامة حامد | أستاذ |
| ٢ | د. احمد يونس | أستاذ |
| ٣ | د. فضيلة عرفات محمد | أستاذ |
| ٤ | د. ندى فتاح العبايجي | أستاذ |
| ٥ | د. سمير يونس محمود | أستاذ مساعد |
| ٦ | د. صبيحة ياسر مكطوف | أستاذ مساعد |
| ٧ | د. علي سليمان | أستاذ مساعد |
| ٨ | د. ياسر محفوظ | أستاذ مساعد |
| ٩ | د. احلام اديب عيواص | أستاذ مساعد |
| ١٠ | د. علاء الدين حسين | أستاذ مساعد |
| ١١ | د. احمد و عدالله الطريا | أستاذ مساعد |

ملحق (٣) (مقياس الوجود النفسي الممتلئ) بصورته النهائية

تحية طيبة...

عزيزتي الطالبة عزيزي الطالب

يرجى قراءة كل فقرات المقياس بصورة جيدة والاجابة عليها بصراحة ودقة من خلال اختيارك للبدائل الذي ينطبق عليك، علما الاجابة تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

| ت | الفقرات | البدائل | | | |
|----|---------------------------------------------------------|---------|--------|---------|--------|
| | | دائما | غالباً | أحياناً | نادراً |
| ١ | اقوم بإجراء تحسينات على حياتي منذ طفولتي | | | | |
| ٢ | اشعر اني حققت ما اطمح اليه | | | | |
| ٣ | أستطيع ان ابني لي نمطاً للعيش يروق لي | | | | |
| ٤ | أجد ان زملائي يبادلوني الثقة التي اشعرُ بها اتجاههم | | | | |
| ٥ | احكم على الاشياء من حولي بما امتلكه من قيم | | | | |
| ٦ | ارى نفسي بأفضل حال عند مقارنتها بالآخرين | | | | |
| ٧ | أحب التعلم والتغيير المستمر في جميع مجالات الحياة | | | | |
| ٨ | اقوم بجميع ما مطلوب مني بتأني ودراية | | | | |
| ٩ | ارتب حياتي بصورة مقنعة لي | | | | |
| ١٠ | اجد سهولة بالتعبير رأئي عند المناقشات | | | | |
| ١١ | علاقتي بزملائي تنسم بالدفء والمحبة | | | | |
| ١٢ | اتعامل بإيجابية مع كل من يحيط بي | | | | |
| ١٣ | اجد السهولة في التعامل بطريقة مغايرة مع المواقف الجديدة | | | | |
| ١٤ | اضع خطط مستقبلية واعمل بها لتحقيق اهدافي | | | | |
| ١٥ | اتمكن من تحمل المسؤولية التي على عاتقي | | | | |
| ١٨ | انقاسم وقتي مع زملائي الذين منحوني اهتمامهم بي | | | | |
| ١٧ | اشعر بالسعادة بكل مانجزته في حياتي | | | | |
| ١٨ | النجاح كان من نصيبي على مر الزمن | | | | |
| ١٩ | ينتابني شعور جيد نحو انجازاتي | | | | |
| ٢٠ | اتصف بالهدوء عند تعاملي مع المشكلات المختلفة | | | | |
| ٢١ | أفضل التعامل مع الاصدقاء الذين يمتلكون اراء قوية | | | | |
| ٢٢ | استمتع بتبادل الحديث مع الاخرين | | | | |

| | |
|----|---------------------------------------------------|
| ٢٣ | ارى ان سماتي الشخصية مقبولة من الاخرين |
| ٢٤ | امتلك شخصية متطورة ومواكبة للتغيرات |
| ٢٥ | امارس الرياضة اليومية |
| ٢٦ | اشترك بالنشاطات والفعاليات التي تقيمها الجامعة |
| ٢٧ | اندمج مع الاخرين بسهولة |
| ٢٨ | اشعر بالتفاؤل بما يعتقده الاخرين اتجاهي |
| ٢٩ | لدي الكثير من الاصدقاء الذين اشاركهم اهتماماتي |
| ٣٠ | أجد انني قد احسنت استغلال جميع الفرص التي قدمت لي |
| ٣١ | استفاد من التجارب التي مررت بها للتطوير حياتي |
| ٣٢ | اشعر بلذة الحياة وجمال مطالبها |
| ٣٣ | فشل الاخرين لا يؤثر على قراراتي |
| ٣٤ | احافظ على جميع العلاقات التي بنيتها مع الاخرين |
| ٣٥ | يروق لي كل ما يغير قدراتي ومهاراتي نحو الأفضل |
| ٣٦ | اشعر بالمسؤولية نحو ما أعيشه من احداث |

ملحق (٤) (مقياس التفكير الايجابي) بصورته النهائية

تحية طيبة...

عزيزتي الطالبة..... عزيزي الطالب.....

يرجى قراءة كل فقرات المقياس بصورة جيدة والاجابة عليها بصراحة ودقة من خلال اختيارك للبدائل الذي ينطبق عليك، علما الاجابة تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

| | الفقرات | البدائل | | | |
|---|--------------------------------------------------------------|---------|-------|--------|-------|
| | | دائما | غالبا | احيانا | نادرا |
| ١ | بمقدوري ان اجعل حياتي مشوقة | | | | |
| ٢ | اعتقد ان حياتي ستكون دائما سعيدة | | | | |
| ٣ | اعتقد ان الغد أفضل من اليوم | | | | |
| ٤ | أتوقع ان المستقبل سيكون أفضل بأذن الله | | | | |
| ٥ | اتعلم من التجارب السابقة الفاشلة باعتبارها مواقف تعلم | | | | |
| ٦ | اشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد ١٠ أعوام | | | | |
| ٧ | مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل | | | | |
| ٨ | اعمل والامل يملؤني تفاؤلا فيما خفي من الأمور | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|----|----------------------------------------------------------|
| | | | | ٩ | أتوقع الاحسن عادة حتى في الظروف الصعبة |
| | | | | ١٠ | استحضر قول الله عزوجل فان مع العسر يسرا |
| | | | | ١١ | اميل الى التفكير بان ظروفك ستكون أفضل في المرحلة القادمة |
| | | | | ١٢ | أتوقع تزايد الشعور بالأمن والطمأنينة في المستقبل |
| | | | | ١٣ | أتوقع ان اشغل منصبا مرموقا في الأعوام القادمة |
| | | | | ١٤ | اتصرف بمشاعر الحب مع زملائي |
| | | | | ١٥ | أستطيع التحكم بمشاعر الغضب بسهولة |
| | | | | ١٦ | ليس من عادتي ان انفعل حتى وان أراد أحد اثارتي |
| | | | | ١٧ | اتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقي |
| | | | | ١٨ | لا اسمح للخوف ان يعيق تقدمي |
| | | | | ١٩ | ليس بالضرورة ان انجح في كل ما افعله |
| | | | | ٢٠ | لا اسمح لأخطائي ان تحبط عزيمتي |
| | | | | ٢١ | مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية |
| | | | | ٢٢ | يعوقني الفقر من الاستمتاع بحياتي |
| | | | | ٢٣ | أبدي للأخرين مشاعر الحب بسهولة دون حرج |
| | | | | ٢٤ | ابادل الاخرين بمشاعر الحب |
| | | | | ٢٥ | اعتقد انه لا يوجد انسان شرير تماما بطبعه |
| | | | | ٢٦ | تصرفاتي مع زملائي تتسم بالحكمة والتفاهم |
| | | | | ٢٧ | يحمل الآخرون عني أفكار طيبة |
| | | | | ٢٨ | اعتقد انني صبور في مواقف الحياة المختلفة |
| | | | | ٢٩ | يمكنني التحكم في غضبي |
| | | | | ٣٠ | اتقبل ذاتي من دون شكوى |
| | | | | ٣١ | اتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين |
| | | | | ٣٢ | اتسامح مع نفسي ولا الومها كثيرا |
| | | | | ٣٣ | اعتقد انني قادر على تحقيق طموحاتي |
| | | | | ٣٤ | اعتقد بانني موفق فيما أقوم به من عمل |
| | | | | ٣٥ | انا شخص محبوب من الآخرين |
| | | | | ٣٦ | أستطيع حل مشاكلي الشخصية بالاعتماد على قدراتي الخاصة |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|------------------------------------------------------------|
| | | | | | ٣٧ | أشعر ان قدراتي كافية في مواجهة الاحباطات |
| | | | | | ٣٨ | لدي دور مهم في المجتمع |
| | | | | | ٣٩ | أشعر بالرضا لان الأمور تسير دائماً في صالحني |
| | | | | | ٤٠ | أتمتع بالرضا التام عما لدي من أشياء وممتلكات |
| | | | | | ٤١ | استمتع بالعمل الذي أقوم به لأنه لا يتناسب مع طموحاتي |
| | | | | | ٤٢ | انا راض عما لدي من مهارات وامكانيات |
| | | | | | ٤٣ | أشعر بالطمأنينة لأنني حققت معظم اهدافني في الحياة |
| | | | | | ٤٤ | أعتقد ان حياتي تسير على ما يرام |
| | | | | | ٤٥ | أستطيع ان اغير افكاري نحو ما يوا جهني من ضغوط |
| | | | | | ٤٦ | أعتقد انه من الأفضل التآني في مواجهة المشكلات من اجل حلها |
| | | | | | ٤٧ | أعتقد ان على الانسان ان يستوعب مصاعبه كي يتمكن من مواجهتها |
| | | | | | ٤٨ | أبحث باستمرار عن البدائل الجديدة لحل مشاكلي |
| | | | | | ٤٩ | أستطيع ان انجح بما فشلت به سابقا |
| | | | | | ٥٠ | أستطيع التعرف على نقاط ضعفي وتغييرها الى نقاط قوة |
| | | | | | ٥١ | أعتقد ان الماضي الذي عشته انقضى ولن يعيق تقدمي |
| | | | | | ٥٢ | أستطيع ان اتفهم المشكلات بين الأشخاص واحل الخلافات بينهم |
| | | | | | ٥٣ | أمتلك عدة بدائل لإنجاز الأمور |
| | | | | | ٥٤ | أستطيع ان اجعل حياتي مشوقة ومبتهجة |