

The Level of Mental Health and its Relationship to Positive Thinking among a Sample of Female Students from the University of Hafr Al- Batin

Fatma Mufdi Malahid Alanzi

Department of Education and Psychology, College of Education, Hafr Albatin University, KSA

fatmaalsobai681@gmail.com

Salwa Fehad Almury

Assistant Professor of Counseling Psychology, College of Education, Hafr Albatin University, KSA

DOI:10.12816/0061394

Received: 20 November 2022

Accepted: 20 December 2022

Published: 1 April 2023

The Level of Mental Health and its Relationship to Positive Thinking among a Sample of Female Students from the University of Hafr Al-Batin

Abstract:

The study aimed to identify the level of mental health and its relationship to positive thinking among a sample of female students from the University of Hafr Al-Batin. The researcher used the descriptive analytical method. The sample taken is composed of (200) female students from the College of Applied Medical Sciences and the College of Pharmacy at the University of Hafr Al Batin in the region of Hafr Al-Batin in the Kingdom of Saudi Arabia. To achieve the aims of the study the researcher applied a questionnaire as a study tool designed specifically for this purpose. The results of the study showed that there is a statistically significant relationship between the level of mental health and positive thinking among the students of Hafr Al-Batin University, the level of mental health among the students of Hafr Al-Batin University came to a moderate degree, with a mean (2.818), Hafr Al-Batin positive thinking level came to a large degree with a mean of (3.408). In light of the findings the researcher proposed a number of recommendations.

Keywords: Mental Health, Positive thinking, Hafr Al-Batin University.

مستوى الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن

أ/ فاطمة مفضي ملاهد العنزي

قسم التربية وعلم النفس - كلية التربية

جامعة حفر الباطن المملكة العربية السعودية

fatmaalsobai681@gmail.com

إشراف

د. سلوى فهاد المري

أستاذ علم النفس الإرشادي المساعد

كلية التربية - جامعة حفر الباطن - المملكة العربية السعودية

تاريخ النشر: 1 أبريل 2023

تاريخ القبول: 20 ديسمبر 2022

تاريخ الاستلام: 20 نوفمبر 2022

DOI:10.12816/0061394

مستوى الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على ما مستوى الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي. وتم تطبيق الاستبانة كأداة للبحث صممت خصيصاً لهذا الغرض. وطبق على عينة من طالبات كلية العلوم الطبية التطبيقية وكلية الصيدلة في جامعة حفر الباطن قدرت بـ (200) طالبة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حفر الباطن، كما أظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية لدى طالبات جامعة حفر الباطن جاء بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي (2.818)، أما مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حفر الباطن فقد جاء بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (3.408). ونوقشت نتائج الدراسة في ضوء إطارها النظري والدراسات السابقة وتم تقديم بعض التوصيات.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، التفكير الإيجابي، جامعة حفر الباطن.

مقدمة:

يعد التفكير الإيجابي المعيار الأهم في حياة الإنسان، والذي يجعلنا نستطيع التعامل مع مختلف المشكلات التي نواجهها، وهو مهارة مهمة توضح لنا الطريق نحو تحقيق السعادة والتفاؤل والنجاح والتفوق، والذي يظهر بوضوح في النظرة الإيجابية لما يتعرض له الإنسان من مواقف وأحداث.

وتاريخياً ركز علماء النفس فقط على الحالات المرضية في دراسة علم النفس وتم إهمال تأثير التفكير الإيجابي والعواطف الإيجابية على الرضا عن الحياة ونوعية الحياة والنتائج الصحية بشكل عام، ومع ذلك فقد تميزت السنوات القليلة الماضية بتجدد الاهتمام بعلم النفس الإيجابي؛ حيث يحث العديد من الباحثين الآثار المفيدة للتفكير الإيجابي والشعور الإيجابي والعواطف الإيجابية والصفات السلوكية الإيجابية على الصحة النفسية والجسدية (Frederickson, 2001, Seligman & Csikszentmihaiy, 2000, Taylor et al, 1992).

كما أن الصحة النفسية تعني بالقدرة على استعادة الطالب توازنه النفسي والاجتماعي والتعليمي، وهي بالتالي مفهوم دينامي يحمل في معناه الثبات كما يحمل الحركة ومن هنا تنطوي عملية تعزيز الصحة النفسية على اتخاذ إجراءات تسعى إلى تهيئة ظروف العيش والبيئات المناسبة لدعم الصحة النفسية وتمكين الطالب من اعتماد أنماط حياة صحية والحفاظ عليها، وتعد الصحة النفسية الجامعية من الوسائل التنموية التي تدعو إليها الأمم المتقدمة لطلابنا فهم عماد المستقبل، وهم اللبنة الأولى في البناء (عودة، 2021، ص4).

وتحتاج الحياة الجامعية إلى توافر العديد من مقومات النجاح، فالتحديات كثيرة أولها النقلة التي ينقلها الطلاب من مرحلة التعليم المدرسي إلى التعليم الجامعي بمتطلباته، وهي فترة حرجية والسبب في ذلك أساليب التعلم والدور المنوط بالطالب والمعلم، وأساليب وطرق التدريس، وطرق تقويم الأداء، كما تعتمد المرحلة الجامعية بدرجة كبيرة على إدراك الطالب بمسؤولياته وتحملها بشكل سليم (غزال، 2010، ص783).

لهذا جاءت هذه الدراسة لمحاولة معرفة مستوى الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن.

مشكلة الدراسة:

يواجه الإنسان منذ أن حط بقدميه على وجه الأرض العديد من الإبتلاءات والمحن، وإن ما يواجهه الأفراد على مر العصور وفي مختلف المجتمعات من مواقف ضاغطة ومنغصات يومية سواء كانت خفيفة أو عنيفة أو

عقبات تعيق مسار حياة الإنسان سواء كان في محيط الأسرة أو العمل أو في بعض المواقف الشائعة في حياتنا اليومية، فمنها ناتجة عن عدم تمكن الأفراد من انتهاز الفرصة في الوفاء بمتطلباتهم الأساسية والثانوية التي تسعى بها إلى الوصول لأفضل حياة ممكنة، إلا أن ما يمر به الإنسان اليوم يفوق كل الضغوط من حيث عمق تأثيرها وتغيرها لنظرة الإنسان إلى نفسه وإلى العالم الذي يعيش فيه وذلك لتغير الزمان وما صاحبه من تقدم علمي وازدياد في الاستخدام التكنولوجي، فإن الضغوط التي يتعرض لها تكون شديدة الحدة كتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والاضطرابات في العلاقات الإنسانية سواء على المستوى الفردي أو المجتمعي، فإن هذه التغيرات لا يستطيع أي فرد تحملها أو التكيف معها بسهولة فتسبب له اضطراب سلوكي قد يؤثر على صحته النفسية.

وتواجه طالبات الجامعة العديد من المتغيرات المتسارعة على الجانبين الشخصي والاجتماعي، ويتعرضن للعديد من الضغوط والتي تتمثل في السعي نحو التفوق الدراسي والتفكير في المستقبل المهني وما ينتج عنه من اشباع الحاجات الخاصة بالعمل، ومثل هذه الظروف تؤدي بطالبات الجامعة إلى الاضطراب والقلق على ذواتهم ومستقبلهم والخوف من المجهول وعدم وضوح الرؤية، فيؤثر ذلك على انفعالاتهم وتصرفاتهم وسلوكياتهم، والسبب الأساسي في ظهور مثل هذه المشاعر ومظاهر عدم الاستقرار هو طريقة التفكير التي تتبناها الطالبات.

ونتيجة لذلك؛ تتناول الباحثة الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الإيجابي الذي يعد أحد مؤشرات الصحة النفسية لدى طالبات جامعة حفر الباطن والذي يمثل الركيزة الأساسية في نمو السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، واكتساب القيم والاتجاهات الإيجابية وقبول الذات والآخر والبعد عن مشاعر الانهزامية واليأس وتجنب مظاهر العنف والعدوان والتخلي بالصبر والأمل والتفاؤل.

تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن؟
- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن؟
- ما نوع العلاقة بين مستوى الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن؟
- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول مستوى الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الإيجابي لديهم تعزى للمتغيرات التالية: (نوع الكلية، المستوى الأكاديمي)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن، والتعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن، وتحديد نوع العلاقة بين مستوى الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن، والكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول مستوى الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الإيجابي لديهنّ تعزى للمستوى الأكاديمي.

أهمية الدراسة:

تتبدى أهمية الدراسة في الجوانب التالية:

- تستمد هذه الدراسة أهميتها من الفئة التي تستهدفها وهي طالبات الجامعة باعتبارهنّ الأمل الذي يعتمد عليه المجتمع في تحقيق طموحاته وأهدافه في المستقبل، فهنّ أمهات المستقبل ومربيات الأجيال القادمة وبالتالي، فهن في حاجة إلى تعلم واتقان الصحة النفسية وكذلك التفكير الإيجابي لتحقيق النجاح على المستويين الشخصي والاجتماعي.
- ندرة الدراسات في البيئة العربية -في حدود علم الباحثة- التي تناولت الجوانب الإيجابية في سلوك البشر من منظور سيكولوجي، والتي تجاهلها علماء النفس لعقود عديدة.
- قد تسهم نتائج الدراسة في تدعيم المتغيرات الإيجابية لشخصية الطلاب وتوجيههم نحو الأفضل وكذلك الحفاظ على صحتهم النفسية.
- قد تمكن الطالبات من القدرة على مواجهة المشكلات وعدم الوقوع في الاضطراب النفسي والسلوكي، والبعد عن المشاعر السلبية نحو الذات.
- قد توجه اهتمام أعضاء هيئة التدريس إلى أهمية الصحة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة.
- قد تسهم نتائج الدراسة في تنامي الجهود البحثية في تنمية الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة.

مفهوم التفكير الإيجابي:

تعددت المفاهيم التي تناولت التفكير الإيجابي ومنها: أن التفكير الإيجابي هو سمة عقلية تتمثل في نظرة إيجابية نحو الذات والآخرين، وتتوقع النتائج الإيجابية والواقعية والمفضلة لكل موقف وفعل، ويبتعد فيها الفرد عن أخطاء التفكير التي توجه أفكاره ومشاعره وجهة سليمة (سليمان، 2011، ص164). وعرفه القصاص (2018: ص7) بأنه: "قدرة الفرد على الحفاظ على توازنه لإدراك جميع المشكلات التي تواجهه، بالإضافة لأخبار الأفكار التي تشعر الإنسان بتحقيق السعادة والتفاؤل بعيداً عن التفكير السلبي، وعدم السماح للعوامل الداخلية أو الخارجية بالسيطرة على أفكاره".

بينما عرفته علة وبوزاد (2016، ص127) بأنه: "أسلوب متكامل في التفكير يختبره الطالب ويعكس توقعاته الإيجابية نحو حياته اليومية والمستقبلية وقناعاته بالقدرة على تحقيق النجاح".

وعرفته صالح (2020، ص830) بأنه: نشاط عقلي يركز على إدراك إيجابيات الأمور وليس سلبياتها، ويمكن هذا النشاط صاحبه من حل ما يواجهه من مشكلات باستخدام منهجية علمية، كما يصبح أكثر قدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين، وفئة الشباب الجامعي في حاجة للتدريب على التفكير الإيجابي بالاعتماد على أساليب المناقشة الجماعية.

التعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات على مقياس التفكير الإيجابي

(من إعداد الباحثة).

مفهوم الصحة النفسية:

تناول فهمي (2005، ص82) مفهوم الصحة النفسية من جانبين: المفهوم الأول: يقول بأن الصحة النفسية هي البراء من أعراض المرض العقلي أو النفسي، ويلقي هذا المفهوم قبولاً في ميادين الطب العقلي، وأما المفهوم الثاني: يأخذ طريقاً إيجابياً، واسعاً، شاملاً، وغير محدد، إنه يرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، مليئة بالتحمس، ويعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه وأن يقبل ذاته كما يتقبل الآخرين.

ويُعرف زهران (2005، ص71) الصحة النفسية بأنها: حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً شخصياً وفعالياً واجتماعياً ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته

وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرًا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش بسلامة وسلام.

ويُعرف كفاقي (2012، ص69) الصحة النفسية بأنها: حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته، ويقبل المجتمع؛ بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية.

التعريف الإجرائي للصحة النفسية: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الصحة النفسية (من إعداد الباحثة).

الدراسات السابقة

- دراسة حداد (٢٠١٥) هدفت إلى الكشف عن أثر الصحة النفسية لطلبة كلية الفنون والتصميم في الجامعة الأردنية، على زيادة انتاجهم الابداعي. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي. كانت عينة الدراسة من طالبات كلية الفنون والتصميم في الجامعة الأردنية. توصلت الدراسة إلى أن الصحة النفسية تؤثر إيجابياً على التحصيل الدراسي للطلبة وأثر إيجابي في تحسين العلاقات الاجتماعية بين الطلبة أنفسهم، وأثر إيجابي في زيادة الانتاج الابداعي للطلبة.

- دراسة الطيب (2017) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفاوض والتشاؤم ولصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة الجوف بالسعودية. وتوصلت الدراسة إلى أن طلاب كلية التربية يتسمون بدرجة تفاؤل كبيرة، وأن نسبة التشاؤم منخفضة لديهم، كما أظهرت النتائج كذلك بأن طلاب كلية التربية يتمتعون بمستوى صحة نفسية مرتفع، ودلت النتائج كذلك على وجود علاقة موجبة بين التفاوض والصحة النفسية، وهناك علاقة سالبة بين التشاؤم والصحة النفسية.

- دراسة شحاتة وآخرون (2017) حول مستوى التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (الثقافة، النوع، مستوى تعليم الأب) لدى عينة من طلاب الجامعة في مصر. وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعزى لمتغيري (الثقافة، مستوى تعليم الأب)، ووجود فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي تعزى لمتغير النوع، في بعد التفاوض لصالح الإناث، وبعد تأكيد الذات لصالح الذكور.

- دراسة عشاوي (٢٠١٨) هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين التفكير الإيجابي وكل من التفاوض وتقدير الذات وذلك على عينة مكونة من طلبة جامعة حلوان بمصر. وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباطات دالة بين كل

- متغيرات الدراسة وبعضها البعض؛ ولم تكن فروقاً جوهرية بين الذكور والإناث في الدرجات ليس كل المقاييس التي شملتها الدراسة، كما تبين أن التفاؤل وتقدير الذات منبئات بالتفكير الإيجابي.
- دراسة صقر وآخرون (2019) حول العلاقة بين التفكير الإيجابي والثقة بالنفس لتلاميذ المرحلة الإعدادية، والعلاقة بين التفكير الإيجابي والطموح الأكاديمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية في فلسطين. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وكلاً من الثقة بالنفس والطموح الأكاديمي لطلاب المرحلة الإعدادية.
- دراسة الغيدان (2020) هدفت الدراسة إلى التعرف على هوية الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين التوافق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلبة كلية التربية بجامعة المجمعة بالسعودية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين تفاعل كل من التوافق النفسي والتفكير الإيجابي على هوية الذات لدى طلاب كلية التربية بجامعة المجمعة، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين التوافق النفسي وهوية الذات لدى طلاب كلية التربية بجامعة المجمعة، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين التفكير الإيجابي وهوية الذات لدى طلاب كلية التربية بجامعة المجمعة.
- دراسة محمد (2020) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات، والرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية بجامعة جدة بالسعودية، وكذلك معرفة مستوى التفكير الإيجابي لديهن، وبيان مدى إمكانية التنبؤ بالتفكير الإيجابي من خلال تقدير الذات والرضا عن الحياة. وتوصلت النتائج إلى أن مستوى التفكير الإيجابي يتسم بالارتفاع لدى طالبات المرحلة الجامعية، ووجود علاقة طردية دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وتقدير الذات والرضا عن الحياة، وأنه يمكن التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة من خلال درجات الرضا عن الحياة.
- دراسة الشريف (2021) هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة الأزهر بمصر وتحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي وتأكيد الذات لدى عينة من طالبات الفرقة الأولى. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وأبعاد السعادة النفسية لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي-جامعة الأزهر، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وتأكيد الذات لدى عينة الدراسة.

- دراسة الوعيل (2021) هدفت الدراسة إلى التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية. وتوصلت النتائج إلى وجود درجة عالية من التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي (77,16%)، ومستوى معتدل من الصحة النفسية حيث بلغ المتوسط (64.54%)، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين كل من التفكير الإيجابي والصحة النفسي.

التعليق على الدراسات السابقة:

ما يلاحظ من الدراسات السابقة أن اهتمامها متقارب، حيث أنها تهدف إلى تحديد مستوى التفكير الإيجابي وكذلك الصحة النفسية، وبعضها يسعى للتعرف على التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية، لذلك كانت النتائج متقاربة بين الدراسات. وتأتي الدراسة الحالية للتعرف على مستوى الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة (200) طالبة، وتم اختيار العينة من طالبات طالبات كلية العلوم الطبية التطبيقية وكلية الصيدلة في جامعة حفر الباطن بالاعتماد على معادلة ستيفن ثامبسون الموضحة في الجدول الآتي.

جدول (1) معادلة ستيفن ثامبسون المستخدمة لحساب حجم العينة

معادلة ستيفن ثامبسون	
$n = \frac{N \times p(1-p)}{[N - 1 \times (d^2 \div z^2)] + [P(1-P)]}$	
978	حجم المجتمع N
z	الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة 0.95 وتساوي 1.96
d	نسبة الخطأ وتساوي 0.065
P	نسبة توفر الخاصية والمحايدة = 0.5
185	حجم العينة المناسب (n)

وبتطبيق المعادلة اتضح أنه يجب ألا تقل عينة الدراسة عن (185) موظف، وقد تم اعداد الاستبانة بشكل الكتروني ورفع على المواقع ليتمكن المستجيبين من الإجابة عليها، وبلغ حجم العينة المستردة (200) استبانة، وهذا العدد أكبر من الحد الأدنى المطلوب، وهذا ما يدعم الحصول على نتائج جيدة.

أدوات الدراسة: اعتمدت الباحثة على الاستبانة كأداة صممت خصيصا لتحقيق أهداف الدراسة.

1- الخصائص السيكومترية للاستبانة:

أ. صدق الاستبانة:

- **الصدق الظاهري للاستبانة:** تم عرض استمارة الجمهور الخاصة بالدراسة على مجموعة من المتخصصين على المحكمين، وفي ضوء ملحوظات المحكمين قامت الباحثة بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء المقترحات المقدمة، واستبعدت العبارات غير المناسبة أو تعديل موقعها، وبذلك خرج الاستبيان في صورته النهائية ليصبح في صورته النهائية التي طبق بها.

- **صدق الاتساق الداخلي لفقرات محور مستوى الصحة النفسية:** تم التحقق من تمتع فقرات محور مستوى الصحة النفسية من الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات محور مستوى الصحة النفسية مع الدرجة الكلية للمحور نفسه.

جدول (2) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات محور مستوى الصحة النفسية مع الدرجة الكلية للمحور

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0.698	31	**0.728	16	**0.725	1
**0.678	32	**0.714	17	**0.741	2
**0.625	33	**0.735	18	**0.700	3
**0.687	34	**0.741	19	**0.635	4
**0.619	35	**0.789	20	**0.687	5
**0.674	36	**0.777	21	**0.625	6
**0.715	37	**0.625	22	**0.634	7
**0.718	38	**0.654	23	**0.711	8
**0.658	39	**0.687	24	**0.721	9
**0.654	40	**0.635	25	**0.727	10
**0.687	41	**0.658	26	**0.744	11
**0.758	42	**0.725	27	**0.665	12

**0.666	43	**0.711	28	**0.644	13
**0.687	44	**0.608	29	**0.687	14
**0.699	45	**0.674	30	**0.614	15

يلاحظ أن جميع المعاملات دالة عند مستوى 0.01 مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي.

- صدق الاتساق الداخلي لفقرات محور مستوى التفكير الإيجابي: تم التحقق من تمتع فقرات محور مستوى التفكير الإيجابي من الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كلّ فقرة من فقرات محور مستوى التفكير الإيجابي مع الدرجة الكلية للمحور نفسه.

جدول (3) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كلّ فقرة من فقرات محور مستوى التفكير الإيجابي مع الدرجة الكلية للمحور

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0.775	35	**0.725	18	**0.432	1
**0.635	36	**0.711	19	**0.591	2
**0.641	37	**0.685	20	**0.733	3
**0.668	38	**0.674	21	**0.624	4
**0.682	39	**0.668	22	**0.603	5
**0.649	40	**0.725	23	**0.742	6
**0.650	41	**0.658	24	**0.685	7
**0.685	42	**0.715	25	**0.666	8
**0.674	43	**0.698	26	**0.748	9
**0.701	44	**0.666	27	**0.705	10
**0.698	45	**0.752	28	**0.778	11
**0.676	46	**0.654	29	**0.768	12
**0.718	47	**0.587	30	**0.725	13
**0.724	48	**0.654	31	**0.685	14
**0.706	49	**0.725	32	**0.644	15
**0.788	50	**0.711	33	**0.699	16

**0.688	51	**0.724	34	**0.658	17
---------	----	---------	----	---------	----

يلاحظ أن جميع المعاملات دالة عند مستوى 0.01 مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي.

- الصدق البنائي للاستبانة: تم التحقق من مدى ارتباط كل محور من محاور الاستبانة بالدرجة الكلية للاستبانة.

جدول (4) الصدق البنائي للاستبانة

معامل الارتباط	المحور
**0.751	مستوى الصحة النفسية
**0.773	مستوى التفكير الإيجابي

يلاحظ أن جميع المعاملات دالة عند مستوى 0.01 مما يشير إلى الصدق البنائي للاستبانة.

ب. ثبات الأداة: تم التحقق من ثبات الأداة عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيم الثبات في بعد

مستوى الصحة النفسية (0.728)، ولبعد مستوى التفكير الإيجابي (0.772)، وللإستبانة ككل (0.781)،

وهي قيم مناسبة ومقبولة وتشير إلى الوثوق في صلاحية الإستبانة للاستخدام.

الأساليب الإحصائية: استخدمت الباحثة في معالجة بيانات الدراسة الأساليب الإحصائية المناسبة، حيث تم حساب:

1- النسب المئوية والتكرارات

2- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب.

3- معامل ارتباط بيرسون ومعامل الثبات ألفا كرونباخ Cronbach,s Alpha.

4- اختبار T (T-Test)

5- تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA).

عرض وتفسير نتائج الدراسة:

أولاً- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ونصه "ما مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن؟

للإجابة عن السؤال تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية على فقرات محور مستوى الصحة النفسية.

جدول (5) المتوسطات والانحرافات المعيارية والرتب والدرجات لإجابات أفراد عينة الدراسة لفقرات محور مستوى

الصحة النفسية

م	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الموافقة
36	لدي القدرة على تحمل المسؤولية.	3.935	1.103	1	مرتفعة
35	أشعر بالنجاح والفخر.	3.630	1.127	2	مرتفعة
31	أفضل أن احتفظ بمشاعري لنفسي.	3.515	1.199	3	مرتفعة
32	أشعر بالرضا عن نفسي.	3.355	1.396	4	متوسطة
34	أشعر بحب المحيطين بي.	3.315	1.105	5	متوسطة
1	أثأثر سريعاً بحركات وإيماءات الآخرين.	3.275	1.252	6	متوسطة
33	أرغب في مشاركة الآخرين مناقشاتهم.	3.260	1.153	7	متوسطة
6	لدي إحساس بالتعب طول الوقت.	3.235	1.425	8	متوسطة
29	أستطيع أن أؤدي دور فاعل في الحياة.	3.220	1.208	9	متوسطة
30	أخذ الأمور بجدية تامة دون استخفاف.	3.220	1.144	10	متوسطة
12	أنفعل وأغضب بسرعة.	3.200	1.190	11	متوسطة
11	ارتبك كثيراً عند مواجهة المواقف الجديدة.	3.110	1.287	12	متوسطة
13	أجد صعوبة في الاستمتاع بأنشطتي اليومية.	3.080	1.171	13	متوسطة
21	أرتاح كثيراً عندما أكون بعيدة عن الناس.	3.075	1.291	14	متوسطة
14	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات.	3.060	1.355	15	متوسطة
26	أجد صعوبة في التحدث تجاه حشد من الناس.	3.045	1.257	16	متوسطة
40	أجد صعوبة في العودة الى النوم عند الاستيقاظ لسبب ما.	3.035	1.433	17	متوسطة
42	أشعر بالتوعك والارهاق بشكل مستمر.	2.920	1.423	18	متوسطة
37	أشعر بالحزن بدون سبب واضح.	2.895	1.225	19	متوسطة
41	أجد صعوبة البدء في النوم.	2.855	1.289	20	متوسطة
9	أفقد اهتمامي بالأشياء بصورة عامة.	2.840	1.350	21	متوسطة
28	أجد صعوبة في النوم بسبب الأرق.	2.830	1.368	22	متوسطة
8	يصيبني الارتباك عندما أتحدث مع أحد أعضاء هيئة التدريس.	2.825	1.250	23	متوسطة
5	أصاب بالفرح بسهولة.	2.770	1.287	24	متوسطة
10	أشعر أن شهيتي للطعام ضعيفة.	2.735	1.266	25	متوسطة

م	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الموافقة
44	أجد صعوبة الانسجام مع الآخرين بسهولة.	2.685	1.416	26	متوسطة
20	أعاني من القلق والعصبية والتوتر.	2.680	1.377	27	متوسطة
24	أنجز واجباتي الجامعية بسرعة ولا أؤخرها.	2.680	1.291	28	متوسطة
25	أبكي أكثر من المعتاد لأبسط الأسباب .	2.675	1.311	29	متوسطة
43	أشعر بضعف في القدرة على التركيز فيما أقوم به من أعمال.	2.675	1.473	30	متوسطة
23	أعجز عن تذكر المعلومات في الامتحان.	2.670	1.165	31	متوسطة
22	أجد صعوبة في التفكير بشكل واضح.	2.600	1.300	32	متوسطة
39	يصيبني قلق بدون سبب واضح.	2.585	1.285	33	منخفضة
17	تنتابني مخاوف غريبة لا أعرف لها سبباً.	2.565	1.282	34	منخفضة
16	أشعر بالتعاسة والحزن.	2.475	1.378	35	منخفضة
7	تراودني أحلام وكوابيس مزعجة.	2.470	1.287	36	منخفضة
27	أشعر أنني غير قادرة على البدء بأي عمل.	2.460	1.251	37	منخفضة
18	أجد صعوبة في سؤال الآخرين عن معلومة معينة.	2.360	1.378	38	منخفضة
45	أشعر بفقدان الثقة بالنفس	2.355	1.466	39	منخفضة
4	أشعر أن الناس يراقبونني.	2.265	1.180	40	منخفضة
19	أنا غير قادرة على إقامة صداقة مع الآخرين.	2.250	1.302	41	منخفضة
38	أشعر بأن الحياة لا تستحق العيش.	2.160	1.402	42	منخفضة
15	يتجنب أصدقائي مشاركتي أحاديثهم.	2.090	1.323	43	منخفضة
3	يحمر وجهي وأتصبب عرقاً عندما التقى بأشخاص جدد.	2.025	0.964	44	منخفضة
2	تراودني فكرة إنهاء حياتي.	1.870	1.277	45	منخفضة
	المتوسط الكلي	2.818	0.649	-	متوسطة

يتضح من الجدول (5) أن المتوسط الحسابي حول مستوى الصحة النفسية ككل يساوي (2.818)، بانحراف

معيارى (0.649)، أي أن المتوسط الحسابي للاستجابات حول مستوى الصحة النفسية كانت متوسطة.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (الطيب، ٢٠١٧؛ الوكيل، 2021). ويمكن القول أن وجود مستوى مناسب من الصحة النفسية لدى طالبات جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية، وهذا يدل على وجود مستوى جيد من التوافق لدى الطالبات؛ إذ لديهن قدرة على إشباع حاجاتهن النفسية وتقبلها لذاتهن واستمتاعهن بحياة خالية من التوترات والاضطرابات النفسية، واستمتاعهن بعلاقات اجتماعية جيدة ومشاركتهن في الأنشطة الاجتماعية المختلفة، كما يوجد مستوى مناسب وكافي من الراحة النفسية والشعور بالأمن والطمأنينة، والثقة ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام النفس والثقة بها، والعمل الجاد على تحقيق الأهداف الشخصية، كما لديهن حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة، ودائمة، وخدمة الآخرين، وتحمل المسؤولية الاجتماعية، والاندماج في المجتمع، والدفاع عنهم، كما لدى الطالبات مستوى مناسب من تقدير الذات حق قدرها، والمحافظة عليها، واستغلال القدرات لتحقيق الأهداف، وهذا يدل على الرصيد المعرفي للطالبات وما يحملن من قيم، ومعتقدات، وأفكار واتجاهات نحو الصحة النفسية، فتحتي تسهم في تحقيق رغباتهن رغم التحديات التي تواجههن، وهو ما يفسر أن مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن متوسط.

ثانيًا - النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ونصه "ما مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن؟ للإجابة عن السؤال تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية على فقرات محور مستوى التفكير الإيجابي.

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب والدرجات لاجابات أفراد عينة الدراسة لفقرات

محور مستوى التفكير الإيجابي

م	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الموافقة
50	أتعامل برقة ولطف مع الجميع.	4.105	0.859	1	مرتفعة
24	أنزعج من سماع الأخبار المؤلمة.	4.010	0.885	2	مرتفعة
40	أتمتع بقوة التحمل والصبر.	3.985	1.091	3	مرتفعة
19	إذا فشلت مرة فسأنجح في المرات القادمة.	3.980	0.992	4	مرتفعة
27	تجاري الماضي علمتني الصبر.	3.900	0.946	5	مرتفعة
10	أعتمد على نفسي في حل مشاكلي.	3.880	0.842	6	مرتفعة

م	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الموافقة
39	أتمتع بمرونة في التفكير.	3.830	1.052	7	مرتفعة
33	أعتقد أن مصائب الدنيا اليوم قد تكون لها فوائد في المستقبل.	3.795	0.974	8	مرتفعة
38	أثق بقدراتي.	3.795	1.053	9	مرتفعة
34	أهتم بنفسي وبقدراتي.	3.760	0.904	10	مرتفعة
32	أنا إنسانة هادئة.	3.725	0.966	11	مرتفعة
1	أعتقد أن الغد أفضل من اليوم.	3.715	1.179	12	مرتفعة
21	استمتع بحياتي بغض النظر عن الغنى أو الفقر.	3.685	0.894	13	مرتفعة
41	أحب أن أرسل إلى من حولي باقات حب وأمل وتفاؤل.	3.675	1.295	14	مرتفعة
3	أقبل الاعتذار من الآخرين.	3.635	1.094	15	مرتفعة
30	أتصف بأشياء جذابة وجميلة.	3.555	1.164	16	مرتفعة
15	أنا دائمة البحث عن البدائل الجديدة لحل مشكلاتي.	3.550	0.861	17	مرتفعة
6	أمتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي.	3.545	0.901	18	مرتفعة
23	أميل للقول السائد أن الاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية.	3.535	1.125	19	مرتفعة
42	أعبر عن رأيي بسهولة تامة.	3.495	1.240	20	مرتفعة
9	أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي مستقبلاً.	3.485	1.169	21	مرتفعة
7	أستطيع بسهولة أن أغير أفكارتي بحسب متطلبات الموقف.	3.475	1.107	22	مرتفعة
5	أعتقد أنني محظوظة.	3.445	1.092	23	مرتفعة
14	أقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.	3.445	1.036	24	مرتفعة
25	أشعر أن حياتي مليئة بالفرص.	3.440	0.991	25	مرتفعة
11	أتساهل مع الآخرين في التعامل.	3.425	1.054	26	مرتفعة
4	أواجه المشاكل وأحاول أن أجدها لها الحل.	3.415	0.915	27	مرتفعة
13	أعتقد أن أموري تسير إلى الأحسن.	3.415	1.034	28	مرتفعة
31	مستمتعة بما أقوم به من إنجازات في مسيرتي التعليمية.	3.405	1.257	29	مرتفعة
46	لدي القدرة على التغلب على المحن والتحديات.	3.400	1.111	30	مرتفعة
45	لدي نظرة تفاؤلية في الحياة مهما كانت صعوبتها.	3.375	1.068	31	متوسطة
29	حياتي سعيدة.	3.340	0.979	32	متوسطة

م	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الموافقة
37	أتوقع الأحسن حتى في الظروف الصعبة.	3.300	1.220	33	متوسطة
26	أعرف كيف أتعامل مع الناس.	3.295	1.079	34	متوسطة
20	أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية.	3.290	0.970	35	متوسطة
43	ليس لدي طاقة لتغيير أفكارتي.	3.285	1.225	36	متوسطة
49	عند تقديمي لعمل ما أشعر بالخوف.	3.285	1.053	37	متوسطة
36	ليس من عاداتي أن أنفعل حتى وإن أراد أحد إثارتني.	3.270	1.235	38	متوسطة
17	مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية.	3.255	1.094	39	متوسطة
22	أنا متسامحة مع نفسي ولا ألومها .	3.215	1.088	40	متوسطة
12	أشعر بالهدوء والاطمئنان الداخلي.	3.190	1.184	41	متوسطة
8	أتجاهل المشاكل.	3.135	1.110	42	متوسطة
35	لدي القدرة لتحويل الأزمة لفرصة.	3.070	1.222	43	متوسطة
18	أشعر بالانزعاج الشديد من النقد.	2.990	1.156	44	متوسطة
28	لدي القدرة على الاسترخاء.	2.975	1.058	45	متوسطة
47	أجد صعوبة كبيرة في معرفة مشاعر الآخرين.	2.960	1.107	46	متوسطة
16	أسير على مبدأ الحديث القائل (لا تغضبني).	2.950	1.065	47	متوسطة
44	أستسمح مع الشخص الذي يخطئ في حق.	2.860	1.165	48	متوسطة
2	تردد دقات قلبي عند التحدث مع أشخاص جدد.	2.810	1.118	49	متوسطة
48	أعتقد أنني لن أصل إلى أهدافي.	2.290	1.340	50	قليلة
51	لدي نظرة تشاؤمية للحياة والمستقبل.	2.175	1.387	51	قليلة
	المتوسط الكلي	3.408	0.379	-	كبيرة

يتضح من الجدول (6) أن المتوسط الحسابي حول مستوى التفكير الإيجابي ككل يساوي (3.408)، بانحراف معياري (0.379)، أي أن المتوسط الحسابي للاستجابات حول مستوى التفكير الإيجابي كانت كبيرة.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (شحاتة وآخرون، 2017؛ الطيب، ٢٠١٧؛ الوكيل، 2021). ويمكن القول أن التفكير الإيجابي مصدر التفاؤل والشعور بالثقة العالية لدى طالبات جامعات حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، والنظر إلى الجميل في كل شيء يراه، وللتفكير الإيجابي أثر جميل

وقوي في نفس الطالبات وأمور حياتن اليومية والمستقبلية، كما تدرك الطالبات أهمية التفكير الإيجابي من خلال بث التفاؤل في النفوس، فكلما زادت مرونة الإنسان في طريقة التفكير كلما صار من السهل عليه تجاوز لحظات الفشل والتعامل معها على أنها خبرات يتعلمها الشخص ويستفيد منها، وعندما تكون الظروف هي من تعيق التفكير الإيجابي والتوقع الإيجابي فيقع الشخص في حالة من التشاؤم والتوقع السلبي، وإذا توفرت له إرادة ودافع داخلي قوي ينجح في حياته اليومية والمستقبلية، كما تدرك الطالبات أهمية رؤية الجانب الإيجابي من الأشياء بدلاً من الجانب السلبي، بحيث يتوقع الفرد نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح فيما يريده، أو يفكر فيه في المستقبل أو الحاضر كون التفكير الإيجابي يعكس شخصية الطالبة الإيجابية أي يؤثر على سلوكها في مختلف المواقف سواء التعليمية منها أو الاجتماعية، وبالتالي حاضر فعال ومستقبل مشرق، وهو ما يفسر أن مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن كبير.

ثالثاً- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ونصه "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) بين مستوى الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن؟ للإجابة عن السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون.

جدول (7) معامل الارتباط بين مستوى الصحة النفسية والتفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي		
0.658	معامل الارتباط	مستوى الصحة النفسية
<0.001	القيمة الاحتمالية (Sig)	

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول (7) أن قيمة معامل الارتباط بين مستوى الصحة النفسية والتفكير الإيجابي يساوي 0.658 والقيمة الاحتمالية أقل من 0.001، وهذا يعني أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصحة النفسية والتفكير الإيجابي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (حداد، 2015؛ عشاوي، 2018؛ صقر وآخرون، 2019؛ الغيدان، 2020؛ محمد، 2020؛ الشريف، 2021). ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن طالبات جامعة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية تمر عليهن الكثير من المواقف والتجارب منها الجميلة ومنها الأليمة الصعبة التي قد تؤثر على سماتهن الشخصية ومدى تحملهن وتكيفهن وأيضاً على سلوكهن وتصرفاتهن تجاه أنفسهن والآخرين، فهناك من تكون لديها توافق ورضا نفسي كافٍ للتأقلم ومواجهة صعوبات الحياة وتتصرف وتفكر بشكل سليم وصحي وإيجابي، كما أن

الطالبة المتمتعة بالصحة النفسية قادرة على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسها، كما إن القلق يعوق التفكير والعمليات الذهنية الطبيعية ويمنع من التصرف بحكمة في الظروف الطارئة ولا يستطيع الإنسان التفكير بوضوح.

رابعاً - النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: ونصه "هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \leq \alpha)$ بين متوسطات استجابات عينة الدراسة حول مستوى الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الإيجابي لديهنّ تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي؟ للإجابة عن السؤال تم استخدام تحليل تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA.

جدول (8) نتائج الفروق حسب المستوى الأكاديمي

المحاور	المستوى الأكاديمي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار "ف"	القرار
مستوى الصحة النفسية	ممتاز	2.653	0.398	**10.038	يوجد فروق
	جيد جدا	2.777	0.706		
	جيد	3.476	0.530		
	متوسط	2.923	0.778		
مستوى التفكير الإيجابي	ممتاز	3.567	0.315	**8.788	يوجد فروق
	جيد جدا	3.347	0.405		
	جيد	3.165	0.293		
	متوسط	3.508	0.205		

**الفروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية اقل من 0.01

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات مستوى الصحة النفسية ومستوى التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الاختلاف في المؤهل العلمي للطالبات يؤدي إلى اختلاف في تصوراتهن نحو الصحة النفسية والتفكير الإيجابي وذلك ناتج عن مستوى التحصيل العلمي وطرق التفكير ونظرة الطالبة تجاه الصحة النفسية والتفكير الإيجابي في حياتها.

خاتمة

تركزت المشكلة المحورية لهذه الدراسة في التعرف على مستوى الصحة النفسية وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات جامعة حفر الباطن. وقد مكنتنا الدراسة من الإجابة عن هذا السؤال ومناقشة التساؤلات الأخرى المرتبطة بالدراسة. وقد أسفر المنهج الوصفي التحليلي الذي استخدمته الباحثة في التوصل لمجموعة من النتائج ذات القيمة العلمية والنظرية والتطبيقية. ويمكن تلخيص هذه النتائج في أن مستوى الصحة النفسية لدى طالبات جامعة حفر الباطن جاء بدرجة متوسطة وبمتوسط حسابي (2.818)، كما جاء مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حفر الباطن بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (3.408)، وكذلك وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة حفر الباطن، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مستوى الصحة النفسية ومستوى التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير المستوى الأكاديمي.

توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن إبداء التوصيات التالية:

- 1- قيام جامعة حفر الباطن بالعمل ضمن استراتيجية محددة لتعزيز مستوى الصحة النفسية لدى الطالبات، ووضع برامج لوقاية الطالبات من أي اضطرابات نفسية قد تهدد صحة الطالبات النفسية، وذلك من خلال بناء برامج عديدة ومتنوعة بما يخدم الطالبات نفسياً.
- 2- العمل على إيجاد صيغ إدارية فعالة، تحول دون شعور الطالبات بالضغط النفسي، وذلك من خلال عمل برامج ترفيهية فردية وجماعية للطالبات.
- 3- تعزيز عملية إنشاء برامج نفسية توعوية حول الصحة النفسية وطرق المحافظة عليها لدى طالبات جامعة حفر الباطن.
- 4- الاهتمام بالتوعية الإعلامية من خلال وسائل الإعلام للمساهمة في توعية الطالبات حول الأساليب الصحيحة لتعزيز مستوى الصحة النفسية لديهن.
- 5- تزويد الطالبات باستراتيجيات لمواجهة الضغوط التي يقعن تحت تأثيرها والتي تجعلهن يتمتعن بالتفاؤل والتفكير الإيجابي وعدم الوقوع في الأمراض النفسية الجسمية.
- 6- وضع برنامج من أجل مساعدة الطالبات على التكيف مع أي ظروف أو أحداث سلبية تواجههن.
- 7- إعداد نشرات ومجلات وتوزيعها على الطالبات لمساعدتهن على التفاؤل والتفكير الإيجابي.

8- اتخاذ خطوات جادة من قبل الجهات الرسمية بالاهتمام بأمر الطالبات الجامعيات، والعمل على عقد برامج للإرشاد النفسي داخل الجامعات.

المراجع

أولا المراجع العربية:

- حداد، رامي. (2015). *واقع الصحة النفسية وأثرها على الإبداع الفني لطلبة كلية الفنون والتصميم* [رسالة ماجستير غير منشورة]، الجامعة الأردنية، المملكة الأردنية الهاشمية.
- زهران، حامد. (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط.2)*. عالم الكتاب للنشر والتوزيع.
- سليمان، سناء محمد. (2011). *التفكير أساسياته وأنواعه، تعليمه وتنميته مهاراته*. عالم الكتب.
- شحاتة، سامي وفراج، وهمان، وعبدالكريم، السيدة. (2017). *التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلاب الجامعة*. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، 23 (4)، 771-828.
- الشريف، الشيماء. (2021). *التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتأكيد الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الأزهر*. مجلة بحوث عربية، 21 (1)، 13-34.
- صالح، نجلاء محمد. (2020). *استخدام أساليب المناقشة الجماعية وتنمية التفكير الإيجابي لدى الشباب الجامعي*. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، 49 (3)، 846-819.
- صقر، السيد، وأبو شقة، سعدة، وجندي، أحمد (2019). *التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس والطموح الأكاديمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية*. مجلة كلية التربية، 19 (1)، 285-312.
- الطيب، محمد. (2017). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة الجوف*. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (89)، 436-456.
- عشماوي، فيفيان. (2018). *التفكير الإيجابي في علاقته بكل من التفاؤل وتقدير الذات*. مجلة الإرشاد النفسي، (54)، 219-254.
- علة، عيشة وبوزاد، نعيمة. (2016). *التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بالأغواط*. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 3 (2)، 124-149.

- غزال، عبد الفتاح علي وصديق، رحاب محمود. (2010). العلاقة بين بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والحياة الجامعية لطالبات كلية رياض الأطفال. *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، 9 (4)، 779-834.
- الغيدان، الحميدي. (2020). هوية الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين التوافق النفسي والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة المجمعة. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية*، 12 (4)، 274-234.
- فهمي، مصطفى. (2005). *الصحة النفسية (تطوير الذات) (ط.4)*. مكتبة الخانجي للتوزيع والطباعة.
- القصاص، بسام عمر. (2018). *التفاؤل ومركز الضبط وعلاقتهما بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية [رسالة ماجستير غير منشورة]*، الجامعة الإسلامية.
- كفافي، علاء. (2012). *الصحة النفسية والإرشاد النفسي (ط.2)*. دار النشر الدولي للطباعة والتوزيع.
- محمد، منيرة. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية بالمملكة العربية السعودية. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (119)، 94-71.
- الوعيل، أمل. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نورة بالمملكة العربية السعودية. *مجلة التربية-جامعة الأزهر*، (189)، 224-183.

ثانيا المراجع الأجنبية:

- Al-Ghaidan, A. (2020). Huwīyah al-dhāt kmtghyr wasīt fī al-‘alāqah bayna al-tawāfuq al-nafsī wa-al-tafkīr al-ījābī ladā ‘ayyīnah min ṭalabat Kullīyat al-Tarbiyah bi-Jāmi‘at al-Majma‘ah (Self-identity as a mediating variable in the relationship between psychological adjustment and positive thinking in a sample of students from the College of Education, Majmaah University). *Umm Al-Qura University Journal for Educational and Psychological Sciences*, 12 (4), 234-274.
- Al-Qisas, B. (2018). *Al-tafā’ul wa-markaz al-ḍabṭ wa-‘alāqatuhumā bāltfkyr al-ījābī ladā ṭalabat al-jāmi‘āt al-Filasṭīnīyah (Optimism and locus of control and their relationship to positive thinking among Palestinian university students)* [Unpublished master’s thesis], the Islamic University.
- Al-Sharif, A. (2021). Al-Tafkīr al-ījābī wa-‘alāqatuhu bāls‘ādh al-nafsīyah wa-ta’kīd al-dhāt ladā ṭālibāt Kullīyat al-iqtisād al-manzilī bi-Jāmi‘at al-Azhar (Positive thinking and its relation to mental happiness and self-affirmation among female students of the Faculty of Home Economics at Al-Azhar University). *Arab Research Journal*, 21(1), 13-34.
- Al-Tayeb, M. (2017). Al-Tafā’ul wāltshā’m wa-‘alāqatuhu bi-al-ṣiḥḥah al-nafsīyah ladā ṭullāb Kullīyat al-Tarbiyah bi-Jāmi‘at al-Jawf (Optimism and pessimism and their relation to mental health

- among students at the Faculty of Education, Al-Jouf University). *Journal of Arab Studies in Education and Psychology*, (89), 436-456.
- Alwael, A. (2021). Al-Tafkīr al-ijābī wa-‘alāqatuhi b’b’ād al-Ṣiḥḥah al-nafsīyah ladā tālibāt Kullīyat al-tarbiyah fī Jāmi‘at al-Amīrah Nūrah bi-al-Mamlakah al-‘Arabīyah al-Sa‘ūdīyah Positive thinking and its relation to dimensions of mental health among female students at the College of Education, Princess Nourah bint Abdulrahman University, Saudi Arabia). *Journal of Education- Al-Azhar University*, (189), 183-224.
- Ashmawy, V. (2018). Al-Tafkīr al-ijābī fī ‘alāqatihi bi-kull min al-tafā’ul wa-taqdīr al-dhāt (Positive thinking in its relation to optimism and self-esteem). *Journal of Counseling*, (54), 219-254.
- Fahmy, M. (2005). *Al-Ṣiḥḥah al-nafsīyah (taṭwīr al-dhāt) (Mental health (self-development))* (4th ed.). Al Khanji Bookstore.
- Frederickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist: Special issue*, 56, 218-226.
- Ghazal, A., & Siddiq, R. (2010). Al-‘alāqah bayna ba‘ḍ al-mutaghayyirāt al-nafsīyah wa-al-ijtimā‘īyah wa-al-ḥayāh al-jamī‘īyah lṭālibāt kullīyat riyāḍ al-aṭfāl (Relationship between some psychological and social variables and university life among female students at the College of Kindergarten). *Journal of Arab Studies in Psychology*, 9(4), 779-834.
- Haddad, R. (2015). *Wāqi‘ al-siḥḥah al-nafsīyah wa-atharuhā ‘alā al-ibdā‘ al-fannī li-ṭalabat Kullīyat al-Funūn wa-al-Taṣmīm (Reality and impact of mental health on the artistic creativity of students at the College of Arts and Design)* [Unpublished master’s thesis], University of Jordan.
- Illah, A., & Bouzad, N. (2016). Al-Tafkīr al-ijābī ladā al-ṭalabah al-Jamī‘īyīn: Dirāsah maydānīyah bāl’ghwāt (Positive thinking among university students: A field study in Laghouat). *Journal of Psychological and Educational Sciences*, 3 (2), 124-149.
- Kafafy, A. (2012). *Al-Ṣiḥḥah al-nafsīyah wa-al-Irshād al-nafsī (Mental health and psychological counseling)* (2nd ed.). International Publishing House.
- Muhammad, M. (2020). Al-Tafkīr al-ijābī wa-‘alāqatuhi bi-taqdīr al-dhāt wa-al-riḍā ‘an al-ḥayāh ladā tālibāt al-marḥalah al-Jamī‘īyah bi-al-Mamlakah al-‘Arabīyah al-Sa‘ūdīyah (Positive thinking and its relationship to self-esteem and life satisfaction among female university students in Saudi Arabia). *Journal of Arab Studies in Education and Psychology*, (119), 71-94.
- Saleh, N. (2020). Istikhdām asālīb al-muāqashah al-jamā‘īyah wa-tanmiyat al-tafkīr al-ijābī ladā al-shabāb al-Jamī‘ī (Using group discussion methods and developing positive thinking among university youth). *Journal of Studies in Social Work and Humanities Sciences*, 49 (3), 819-846.
- Saqr, A., Abu Shaqa, S., & Jendi, A. (2019). Al-Tafkīr al-ijābī wa-‘alāqatuhi bi-al-thiqah bi-al-nafs wa-al-ṭumūḥ al-akādīmī li-talāmīdh al-marḥalah al-i‘dābīyah (Positive thinking and its relation to self-confidence and academic ambition among middle school students). *Journal of the Faculty of Education*, 19 (1), 285-312.
- Seligman, M & Csikszentmihaly, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14

- Shehata, S., Farraj, W., & Abdelkarim, E. (2017). Al-Tafkīr al-ijābī fī ḍaw' ba'd al-mutaghayyirāt al-dīmūghrāfiyah ladā 'ayyinah min ṭullāb al-Jāmi'ah (Positive thinking in light of some demographic variables in a sample of university students). *Journal of Educational and Social Studies*, 23(4), 771-828.
- Suleiman, S. (2011). *Al-Tafkīr asāsyāth wa-anwā'uh, ta'līmih wtnmyth mhārāth* (Thinking: Basics, types, teaching, and skill development). Alam Alkotob.
- Taylor, S. E., Kemeny, E., Aspinwall, I.G., Schneider, S. G., Rodriguez, R., and Herbert, At.al., (1992). Optimism, coping, psychological distress, and high- risk sexual behavior among men at risk for acquired immunodeficiency syndrome (AIDS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 460-73.
- Zahran, H. (2005). *Al-Ṣiḥḥah al-naḥsīyah wa-al-'ilāj al-naḥsī* (Mental health and psychotherapy) (2nd ed.). Alam Alkitab.