



## الإسهام النسبي لكل من التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية. فرع اجدابيا

كاملة حمد فكرون الزوي

قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة اجدابيا، ليبيا

الملخص	الكلمات المفتاحية:
<p>هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الإسهام النسبي لكل من التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية. فرع اجدابيا، ومعرفة مستوى التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالرفاهية النفسية، وأيضاً هدفت الدراسة لمعرفة نوع العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام ثلاثة مقاييس هما: مقياس التفكير الإيجابي الذي أعده منشيد (2013)، مقياس التنظيم الانفعالي الذي أعده اسليم (2017)، مقياس الرفاهية النفسية الذي أعده كارول رايف (1989)، طبقت على عينة بلغت (180) طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية. فرع اجدابيا، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج هي:</p> <p>- إن مستوى التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالرفاهية النفسية كان مرتفعاً، إذا بلغ المتوسط الحسابي للتفكير الإيجابي (175.88) وانحراف معياري (25.10)، والمتوسط الحسابي للتنظيم الانفعالي (77.85) وانحراف معياري (9.68)، والمتوسط الحسابي للرفاهية النفسية (174.25) وانحراف معياري (17.21).</p> <p>- توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية قوية بين متغيرات الدراسة الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي وكانت قيمة العلاقة على التوالي التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي (**0.450) الرفاهية النفسية والتفكير الإيجابي (**0.850) الرفاهية النفسية والتنظيم الانفعالي (**0.820).</p> <p>- أما بالنسبة إلى الإسهام النسبي لكل من التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي معا بنسبة (87%) في التنبؤ بالرفاهية النفسية وهذا أسهم التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي إسهاماً دالاً إحصائياً في تباين الرفاهية النفسية لدى طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية. فرع اجدابيا.</p>	<p>الرفاهية النفسية التفكير الإيجابي التنظيم الانفعالي</p>

## The Relative Contribution of Positive Thinking and Emotional Regulation in Predicting Psychological Well-Being in a Sample of Graduate Students at the Libyan Academy – Ajdabiya Branch

Kamila Hamad Fakron Al-Zawi

Department of Psychology, Faculty of Arts, Ajdabiya University, Libya

### Keywords:

psychological well-being  
positive thinking  
emotional regulation

### ABSTRACT

The current study aimed to identify the relative contribution of both positive thinking and emotional regulation in predicting psychological well-being among a sample of graduate students at the Libyan Academy - Ajdabiya branch, and to know the level of positive thinking and emotional regulation in predicting psychological well-being. The study also aimed to know the type of relationship between these the three variables

The scales are the positive thinking scale prepared by Munshid (2013), the emotional regulation scale prepared by Aslim (2017), and the psychological well-being scale prepared by Carol Raiff (1989), which were applied to a sample of (180) male and female postgraduate students at the Libyan Academy - Branch. Ajdabiya, the study reached a set of results:

\*Corresponding author:

E-mail addresses: [kamila.hamad@uo.edu.ly](mailto:kamila.hamad@uo.edu.ly)

Article History : Received 18 August 2025 - Received in revised form 08 January 2026 - Accepted 02 February 2026

The level of positive thinking and emotional regulation in predicting psychological well-being was high, with the arithmetic mean of positive thinking (175.88) and standard deviation (25.10), The arithmetic mean for emotional regulation is (77.85) and a standard deviation (9.68), and the arithmetic mean for psychological well-being is (174.25) and a standard deviation is (17.21). There is a strong statistically significant relationship between the study variables: psychological well-being, positive thinking, and emotional regulation. The value of the relationship was, respectively, positive thinking and emotional regulation (0.450\*\*), precious well-being and positive thinking (0.850\*\*), precious well-being and emotional regulation (0.820\*\*). As for the relative contribution of both positive thinking and emotional regulation together (87%) in predicting psychological well-being, positive thinking and emotional regulation made statistically significant contributions to the variation in psychological well-being among postgraduate students at the Libyan Academy - Ajdabiya Branch.

## المقدمة

يعد الهدف الأسى للإنسان هو تحقيق النجاح في كل منى يأمله لذا وجب عليه تبني مناهج نظرية ايجابية والتخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته وبالأخص الطلبة الأكاديميين طلبة الدراسات العليا هذه الشريحة المهمة في المجتمع الذي يعول عليها في العطاء والمساهمة في بناء المجتمع وتقدمه وهي الثروة البشرية المستمرة لصالح المجتمع ولصنع وتهيئة أجيال المستقبل ، ولهذا وجب الاهتمام بهم من النواحي النفسية ايجابية لبناء شخصياتهم البناء الأمثل وصقلها من جميع النواحي ايجابية ومساعدتهم على طرق التفكير الإيجابي.

فالتفكير الإيجابي يساعد على إيجاد الشخصية السوية المتوافقة التي تتمتع بمظاهر سلوكية إيجابية مثل الراحة النفسية ، والطمأنينة ، والكفاية في العمل ، والإدراك الواقعي للقدرة ومستوى الطموح ، والثقة بالنفس ، والتفاؤل ، والحرص ، والاستقلالية ، والإثارة ، والإدراك الاجتماعي والقدرة على التوافق مع الضغوط ( المرونة على التوافق) ، والقدرة على التحمل ، والأمل والقدرة على ضبط الذات ، وتحمل المسؤولية ، والثبات الانفعالي والملائمة و القدرة على تحمل الإحباط ( الأنصاري و كاظم ، 2008).

كما يعتبر التفكير الإيجابي من المفاهيم الحديثة التي ألقت اهتماما من الباحثين حديثا، وهو نوع جديد من التفكير الذي يحقق النجاح والصحة والتوافق النفسي، والرضا في الحياة، ويجعل الفرد ينظر إلى الجانب المشرق والمضيء في الحياة، ويحقق توقعات إيجابية متفائلة تجاه المستقبل ويشير التفكير الإيجابي لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه قناعة بقدرة الفرد على النجاح كما تشير دراسة باندورا إلى اعتباره نمط من أنماط التفكير المنطقي التكتيكي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة، والتي يحتملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره في وجهة سلبية.

كما إن معرفة الفرد لاستراتيجيات تنظيم الانفعالات يساعد في توجيه عمليات التفاعل الاجتماعي مع قدرة الفرد على ضبط وتنظيم الكلمات التي يستخدمها عندما يكون غاضبا من الآخرين، وهو عامل يساعد في المحافظة على العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء، وأفراد الأسرة، وزملاء العمل ويشير جرس وجون (Jhon & Gross, 2003) إلى أن المقدرة على تنظيم الانفعالات التي تظهر من خلال إعادة تكوين الموقف الاجتماعي في العقل بشكل إيجابي، وعكس هذا الموقف الإيجابي على سلوك الفرد يساعد في تقديم استجابات انفعالية ونفسية جيدة للأفراد (حمد الله ، 2020).

وتلعب الانفعالات Emotion أدوارا في التواصل الشخصي، وتحسين الصحة، و رد ود الأفعال النوعية خاصة المعرفية، إذ تتنوع الطرق والأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها تنظيم انفعالاته ويعد تنظيم الانفعالات من المفاهيم المهمة في علم النفس الاجتماعي وعلم النفس الشخصية، فقد ارتبط بالمستويات المنخفضة من الاكتئاب Depression ، والقلق Anxiety ،

والصدمة الثقافية shock Culture ، والإخبار بالمستويات المرتفعة من السعادة ، والهناء ، والرضا الزواجي satisfaction Marital ، والطلاقة اللغوية proficiency Language وقد حظي تنظيم الانفعال باهتمام واسع في مجال علم النفس خاصة في مرحلة الشباب والمراهقة إذ يتضح من خلالهما النمو الانفعالي المتزايد والذي يرجع إلى التحولات الاجتماعية - النفسية التي تحدث خلال عملية النمو.

والتنظيم الانفعالي يعتبر مؤشراً يتسم بسلامة التفكير دالا على تمتع الفرد بالصحة النفسية، وأن الفرد المتزن انفعالياً حيال الأزمات والشدائد، إضافة إلى قدرته على تحمل المسؤولية، والقيام بما يوكل له من أعمال، كما إن تنظيم جميع انفعالاته في تكامل نفسي يربط جوانب الموقف ودوافعه وخبراته، حتى يستطيع أن يواجه هذا الموقف بالقدر المطلوب واللازم من الانفعالات، فهو أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات، فمن خلال قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته، يستطيع التصدي بفعالية لما يواجهه من مواقف ضاغطة (عبد الله ، 2022).

كما تعتبر الرفاهية النفسية احد العوامل المساهمة في تحقيق صحة الفرد الجسمية النفسية فكل أنسان يسعى للوصول إلى الشعور بالسعادة وتحقيق النجاح والاييجابية وتعد دراسات رايف حول الرفاهية النفسية من أكثر الدراسات التي رسخت هذا المفهوم وطرائق الدراسة فيه وكيفية قياسه وأهم مؤشرات، و قدمت نموذج متعدد الأبعاد للداء النفسي ايجابي، ويشتمل على أبعاد أساسية (تقبل الذات، العلاقات ايجابية مع الآخرين، الاستقلالية، التمكن البيئي، الهدف في الحياة، النمو الشخصي ، فالرفاهية النفسية تعني سير الحياة على ما يرام فهي مزيج من الشعور بالرضا والأداء الفعال ولا تتطلب الرفاهية أن يشعر الأفراد بالراحة طوال الوقت فالمشاعر المؤلمة مثل الإحباط والفشل والحزن جزءا طبيعيا من الحياة و القدرة على إدارة هذه المشاعر السلبية أو المؤلمة أمر ضروري للرفاهة و لا يشمل المفهوم الشعور بالراحة والمشاعر ايجابية فحسب بل يشمل العواطف والمشاركة و ثقة والمودة و تطوير إمكانات الفرد ، و السيطرة على حياة الفرد من اجل تحقيق أهداف قيمة و تجربة علاقات ايجابية (نادية ، حورية ، 2022).

## مشكلة الدراسة

نتيجة لطبيعة الحياة الراهنة وما تتضمنه من ضغوط ومشكلات عديدة ومتنوعة، طرحت العديد من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تعين الإنسان على مواجهة صعوبات الحياة المختلفة للتخفيف من وطأتها على النفس البشرية، وياتي في مقدمة هذه المفاهيم مفهوم الرفاهية النفسية والتفكير ايجابي والتنظيم الانفعالي خاصة لدى طلبة الدراسات العليا مما جعلها مركز اهتمام العديد من الباحثين في الوقت الراهن. لذا جاءت هذه الدراسة لتحاول التعرف على الرفاهية النفسية ومدى ارتباطها

على أن التفكير المتفائل والأمل ، كما يطرحه ويعالجه علم النفس الإيجابي هو أبعد ما يكون عن مجرد الاسترسال في تنمية النفس بخلاص يأتي من خلال قوى خارجية لا سيطرة عليها، أو تبديل للأحوال يحمل الفرج بعد الشدة في نوع من القدرة التي لا دور للإنسان فيها ، بل على العكس يكون الإنسان هو صانع التغيير وتبديل الواقع ، وتدبر وسائل السير على درب تحقيق الأهداف والفاعلية في تنفيذها.

الأهمية تطبيقية: كونها أداة تشخيصية كما يتوقع أن تكون لنتائجها دورا وقائيا فهي تشخيصية لأنها تحاول تحديد أهم الجوانب التي تشكل الصحة النفسية وهي الرفاهية النفسية و التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي كما تكشف عن مدى انتشار هذه الأنواع المرغوبة من المتغيرات الحديثة والمعاصرة التي جميعها ايجابية تندرج تحت علم النفس الإيجابي و لدى فئة مهمة من فئات التعليم العالي الأكاديمي في المجتمع وهي تعني بهذه الفئة والحفاظ عليها من الوقوع في مغبة التفكير السلبي هو الجانب التطبيقي المهم لهذه الدراسة من الناحية التطبيقية.

#### أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية للتعرف على:

- 1 . معرفة مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية . فرع اجدابيا .
- 2 . معرفة مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية . فرع اجدابيا
- 3 . معرفة مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية . فرع اجدابيا
- 4 . معرفة نوع العلاقة بين الرفاهية النفسية وكلا من التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدي عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية . فرع اجدابيا
- 5 . معرفة إلى أي مدى يمكن أن يسهم التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية . فرع اجدابيا

تساؤلات الدراسة

- 1 . ما هو مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية . فرع اجدابيا ؟
- 2 . ما هو مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية . فرع اجدابيا ؟
- 3 . ما هو مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية . فرع اجدابيا ؟
- 4 . ما هو نوع العلاقة بين الرفاهية النفسية وكلا من التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدي عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية . فرع اجدابيا ؟
- 5 . إلى أي مدى يمكن أن يسهم التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية . فرع اجدابيا ؟

المصطلحات

التفكير الإيجابي positive thinking

والتفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي ، ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة لتقديم إطار نظري معمق حول الحاجة إلى الرفاهية النفسية من خلال التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدي طلبة الدراسات العليا حتى يستطيعوا مواكبة التسارع في حجم ونوعية المعلومات في حياتهم وعلى متابعة التقدم التكنولوجي والثروة المعاصرة ، وزيادة فعالية هذا التفكير ليصبح قادرا على المعرفة الأخذة بالزيادة يوماً بعد يوم بسبب المستجدات الطارئة على حياة الإنسان في هذا العالم.

ولهذا نجد نظريات تنظيم الانفعالات في السنوات الحديثة نالت اهتماما ودعما تجريبيا كبيرا ففي مجال اضطرابات الشخصية تعتبر لينهان Linehan, 1993 والتي تعد من أوائل المهتمين الذين أرجعوا سلوك إيذاء الذات للقصور في تنظيم الانفعالات، فقد أرجعت القصور في تنظيم الانفعالات إلى عدة أسباب منها: إهمال الطفل والإساءة الجسدية والانفعالية، حيث تؤدي الخبرات الصادمة وضغوط ما بعد الصدمة نتيجة الإساءة للطفل إلى القصور في تنظيم الانفعالات، وتزداد صعوبة تنظيم الانفعالات مع المواقف الحادة والتي يكون عندها من الصعب على الفرد تنظيم انفعالاته بكفاءة (899: 2005 Slik & Putnam).

و مما لا شك فيه أن مفهوم الرفاهية النفسية يرتبط بشتى الميادين و نظرا للتطورات العالمية المتسارعة في وقتنا الراهن حيث ارتفعت معدلات الضغوط النفسية في مجالات العمل والأسرة و الدراسة التي أثرت على التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي وعلى وجه الخصوص وحيث يعتبر التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي احد الجوانب المهمة للنشاط العقلي الذي يقوم به طالب الدراسات العليا في هذا الخصوص، كما يعطي الكثير من الباحثين اهتماما كبيرا بالتعليم الجامعي والأكاديمي على حد سواء ومدى تقدم الطالب في اكتسابه للمعارف المختلفة وكذا على مدى قدرته على استرجاعها في الوقت المناسب من خلال الامتحانات والاستجابات والفحوص الدقيقة، فهو المقياس الأساسي الذي يعتمد عليه في تقييم طلبة الدراسات العليا لإنهاء مراحل الدراسات العليا بنجاح.

وعليه تتلخص مشكلة الدراسة في إطار التساؤل التالي:

إلى أي مدى يمكن أن يسهم التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية . فرع اجدابيا؟

#### أهمية الدراسة

الأهمية النظرية : يحاول البحث الحالي للوصول إلى المزيد من التجديد والتأصيل النظري لمفهوم الرفاهية النفسية لما له من أهمية في حياة الفرد وتأثيره على شعور الفرد بالرضا والسعادة ، حيث يمكن أن تسهم هذه الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة المتغيرات، وتعد إضافة نوعية وإثراء للمعرفة وللمكتبات العربية والليبية في مجال الدراسات النظرية في هذا الجانب، كما توفر مراجعة دقيقة لمفاهيم حديثة نسبيا وهي : التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي و الرفاهية النفسية.

يعتبر التفكير الإيجابي هو مفتاح البناء والنماء ، والذي يحتاج إلى عملية ذهنية واعية ومصممة ومثابرة ، أي إنه يحتاج إلى التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية ، وإفساح في مجال رؤى إيجابية وكما نعلم جميعا واقعنا الراهن هو أحوج ما يحتاج إلى التغيير ، والتحول إلى التفكير الإيجابي المتفائل والأمل، إذا كان هناك من فرصة لإعادة إطلاق طاقات الحياة والنماء لابد من التشديد

الإسهام النفسي لكل من التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية ... الزوي.

عرفه العنزي (2007: 5) بأنه " هو ذلك التفكير الذي يمثل الأنشطة والأساليب التي يستعملها الفرد لمعالجة المشكلات باستعمال قناعات عقلية بناءة ، وباستعمال استراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير ، ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح من خلال تكوين أنظمة وأنساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي " .

#### التعريف الإجرائي

هو الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس منشد (2013) وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي.

#### التنظيم الانفعالي Emotional regulation

عرفه كورس (Cross, 2002: 5) بأنه هو " العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يخبره الآخرون من حوله، وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات " (خصاونة ، 2020: 36).

#### التعريف الإجرائي

هو الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس اسليم (2017) وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجود مستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي.

#### الرفاهية النفسية psychological well-being

عرف خرنوب ( 2016 : 244) " الرفاهية النفسية بأنها مصطلح يشير إلى التحديات الوجودية التي تواجه الفرد في حياته وكيفية ومدى التغلب عليها، والمعنى الحقيقي منها التطوير الكامل لإمكانات الفرد وأدائه الإيجابي " .

#### التعريف الإجرائي

هو الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس كارول رايف 1989 وتشير الدرجة المرتفعة إلى وجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية

#### حدود الدراسة

حدود موضوعية : خصصت الدراسة الحالية لدراسة كل من التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي و الرفاهية النفسية

حدود مكانية : تم إجراء الدراسة الحالية في الأكاديمية الليبية . فرع اجدابيا .

حدود زمنية : أجريت الدراسة الحالية خلال العام الجامعي 2023.2024 .

حدود بشرية : طلبة الأكاديمية الليبية . فرع اجدابيا .

#### الإطار النظري

##### أولاً : التفكير الإيجابي positive thinking

يندرج التفكير الإيجابي تحت مظلة علم النفس الإيجابي ، من كون الفرد كائن يحمل جوانب إيجابية وسلبية في حياته ، وأن الخبرات التي يمر بها تشكل شخصيته ، ومن خلاله نسعى لفهم الانفعالات الإيجابية ، وعلم النفس يهتم بدراسة المشاعر الإيجابية مثل الأمل، والسعادة، والرضا ومعرفة كيف يمكن للفرد اكتساب المهارات التي تسهم في ممارسة المشاعر الإيجابية ، والجوهر الأساسي الذي يقوم عليه علم النفس الإيجابي فالفرد يولد ولديه العديد من المشاعر السلبية والإيجابية التي تستثار من خلال المواقف وخبرات الحياة ، لذا وجب معرفة مصدر هذه الأفكار وتنميتها و تكوينها ، بالتالي نمو قدرات عقلية ومهارات اجتماعية تساعد على صقل شخصية الفرد، ويرتبط التفكير الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في كل مجالات الحياة ، والفرد كي يحقق النجاح ويعيش سعيداً ويحيا حياة منتظمة ومتوازنة يجب أن يغير نمط تفكيره وأسلوب حياته ونظرته تجاه نفسه والآخرين ، والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته.

كما يشير ستبل باين 1998 إلى أن التفكير الإيجابي هو أحد المرادفات

#### نظرية ألبرت إليس Ellis Albert

اعتمدت على مقدمة منطقية تقضي بأن الناس يتحكمون في أقدارهم بما يحملون من قيم ومعتقدات ويتصرفون بموجها ، مفترضاً أنهم يصبحون مضطربين لأنهم يتصرفون على نحو غير مميز طبقاً لأفكار زائفة ومن الجانب النفسي حيث تأثر بأفكار ألفرد ألبرت 1937 وكذلك تأثر بأفكار هورني 1950 تأثراً فيما يتعلق بأفكار غير معقولة تقود إلى الحوار أو الحديث الداخلي الانهزامي ، والذي يتكون من خلال العبارات الذاتية السلبية كما يرى Ellis أن هناك ترابطاً بين العاطفة (المشاعر)، والعقل ( التفكير) والسلوك، ويركز على أن البشر يفكرون ويشعرون ويتصرفون بشكل متزامن ، لأن المشاعر تستثار عن طريق إدراك موقف معين ، كما يقول عندما ينفع الإنسان فإنه يفكر ويتصرف ، وحين يتصرف فإنه يفكر وينفع ، وحين يفكر فإنه ينفع ويتصرف . وهناك عدد من الافتراضات النظرية التي وضعها Ellis لوصف طبيعة الإنسان وهي :

• الإنسان كائن عاقل متفرد في كونه إيجابياً وغير سلبي ، وهو حين يفكر ويتصرف بطريقة إيجابية وعقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة .

يجب مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية والمهددة للذات عن طريق إعادة تنظيم الأدوار والتفكير بدرجة يصبح الفرد معها منطقياً وإيجابياً ( الهلالي ، 2013).

#### ثانياً : التنظيم الانفعالي Emotional regulation

وتنظيم الانفعالات مفهوم يعني المقدرة على مراقبة وتقويم و تعديل الاستجابات الانفعالية لتحقيق الأهداف المرغوبة، فهو استراتيجية انفعالية معرفية تشتمل على مقدرة الفرد على تغيير المعاني الانفعالية للمثير، ومن ثم تقديم الاستجابة المناسبة في السياق الاجتماعي، كما أنه مقدرة الفرد على تحويل الخبرات الانفعالية السلبية إلى خبرات إيجابية تنعكس على الصحة النفسية للفرد وتساعد المعرفة حول تنظيم الانفعالات الأفراد في إيجاد علاقات اجتماعية فعالة مع الآخرين فقدرته الفرد على تنظيم وربط استجابته لموقف يثير الغضب يعني أنه قادر على المحافظة على العلاقة مع الآخر الذي أحدث هذا الانفعال السلبي، فالتنظيم الجيد للانفعالات يعد أحد العوامل مما ينعكس إيجابياً على بناء علاقات جيدة مع الآخرين وعلى التفاعل الاجتماعي (حمدالله، 2020).

#### نظرية التحليل النفسي

وهي إحدى النظريات المهمة في دراسة تنظيم الانفعال حيث تؤكد هذه النظرية على الصراع بين الدوافع القائمة على أساس بيولوجي وعوامل الكبح الداخلية والخارجية، إذ يعد الارتباط بين مناهج التحليل النفسي وتنظيم الانفعال أكثر وثاقة من الارتباط مع تنظيم الدوافع، وأن نظرية التحليل النفسي تعتمد بشكل كبير على مفهوم تنظيم القلق، فقد استخدم فرويد القلق على أنه مصطلح جامع لكل الانفعالات السلبية، وقد عبر عن وجهة نظره عن تنظيم القلق بشكل تام في نظرية التحليل النفسي العامة عن الانفعال ( 552 : 1999 Gross ) .

ففي البداية اعتقد فرويد أن القلق ينتج عندما تكون الدوافع الليبية



#### الدراسات السابقة

نظراً لندرة الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحديثة في هذا المجال فلم تجد الباحثة إلا دراسة واحدة وهي دراسة السعدي وعساف 2023 التي تناولت جميع المتغيرات وعليه تم عرض هذه الدراسة في المقدمة ثم الدراسات التي تناولت إحدى المتغيرات كلا على حدا كما في التالي من الأحدث إلى الأقدم:

**دراسة السعدي وعساف (2023) السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي**  
بصفتهما منبئين بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية والتنظيم الانفعالي والسلوك الإيجابي، وكذلك هدفت إلى معرفة الإسهام النسبي لهذه المتغيرات، ووظفت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدمت ثلاثة مقاييس، هي: مقياس الرفاهية النفسية، ومقياس السلوك الإيجابي ومقياس التنظيم الانفعالي وتكونت العينة من (350) طالب وطالبة من الجامعات الفلسطينية وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائية السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية، كما أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي يسهم إسهام دالا إحصائيا في تباين الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

#### دراسة خصاونة (2020) التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك، واستخدم مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس التفكير الإيجابي، وتكونت العينة من (986) طالب وطالبة، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة ككل بأنه مستوى متوسط وأيضاً مستوى التفكير الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي.

#### دراسة حمد الله (2020) التنظيم الانفعالي لدى مديري المدارس الخاصة في عمان وعلاقته بدرجة ممارسة السلوك الإداري غير المرغوب من وجهة نظر المعلمين

هدفت الدراسة إلى تعرف درجة ممارسة التنظيم الانفعالي لدى مديري المدارس الخاصة في عمان وعلاقته بدرجة ممارسة السلوك الإداري غير المرغوب من وجهة نظر المعلمين، ولجمع البيانات تم تطوير أداتي الدراسة وتم التحقق من صدقهما وثباتهما، واستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة وبلغ عدد أفرادها (211) من المعلمين والمعلمات، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي في المدارس الخاصة في عمان جاء بدرجة مرتفعة بشكل عام وفي جميع المجالات.

#### دراسة علة وبوزاد (2016) دراسة مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة ثليجي عمار بالأغواط

هدفت الدراسة إلى البحث في التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة ثليجي عمار بالأغواط لمعرفة مستوى التفكير الإيجابي لديهم، وأنبعت الباحثان المنهج الوصفي، واستخدما في دراستهما مقياس التفكير الإيجابي على عينة من الطلبة الجامعيين بلغ عددهم (200) طالباً، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها: ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين (الزهراني، 2020).

تعبيرات ممنوعة، ورأى ومع تطور النموذج البنائي للشخصية، فقد طور فرويد مفهوم مختلف جداً للقلق، ويذكر أن الأنا وحده يمكن أن يولد القلق ويخبره، وأن القلق الواقعي، والعصبي والأخلاقي جميعها تشتق من علاقات الأنا مع الواقع، ومع الهو، والأنا الأعلى على التوالي، فالقلق القائم على الواقع يعتقد أنه ينتج عندما يتحمل الأنا بالمتطلبات الموقفية، وفي هذه الحالة فإن تنظيم القلق يتخذ شكل تجنب هذه المواقف في المستقبل حتى إذا يعني ذلك اختصار السلوك وتقليصه كما في الرهاب، وأن القلق القائم على الهو والأنا الأعلى ينتج عندما تصير الدوافع علي العمل وتوقع ماهية شعور الأنا إذا ما تم قمع هذه الدوافع (الحوطي، 2020).

#### ثالثاً: الرفاهية النفسية psychological well-being

و مما لا شك فيه أن مفهوم الرفاهية النفسية يرتبط بشتى الميادين و نظرا للتطورات العالمية المتسارعة في وقتنا الراهن حيث ارتفعت معدلات الضغوط النفسية في مجالات العمل والأسرة والدراسة التي أثرت على مردود الأكاديمي حيث يعتبر المردود الأكاديمي أحد الجوانب المهمة للنشاط العقلي الذي يقوم به الطلبة، وينظر إلى المردود الأكاديمي على أنه عملية عقلية من الدرجة الأولى باعتباره متغير معرفي، ويتضمن الحقائق، والمهارات، والميول، والقيم، الجوانب المعرفية، والوجدانية، كما يعطي الكثير من الباحثين اهتماماً كبيراً بالتحصيل الدراسي والأكاديمي على حد السواء ومدى تقدم وتساعد الطالب في اكتسابه للمعارف المختلفة وكذا على مدى قدرته على استرجاعها في الوقت المناسب من خلال الامتحانات والاستجابات والفحوص فهو المقياس الأساسي الذي يعتمد عليه في انتقال كل طالب من مرحلة إلى أخرى. وعرفت ريف ( RYFF, 2008) بأنها القواعد المرتبطة بالحياة المعيشية المعنية بالغرض والمعني والنمو المستمر والعلاقات ذات الجودة مع الآخرين، وتنتهي بالتحديات المستقبلية التي تدفع الفرد إلى الأمام (نادية، حورية، 2022).

#### النظريات المفسرة للرفاهية النفسية

قدمت رايف 1989 Ryff نموذجاً للرفاهية النفسية يعرف باسم نموذج العوامل الستة Six Factors ويتضمن العوامل التالية:

- 1 تقبل الذات acceptance -Self: ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات وامتلاك الفرد اتجاهات إيجابية عن ذاته، وامتلاك شعور إيجابي عن الحياة الماضية، والنضج الشخصي.
- 2 الاستقلالية Autonomy: القدرة على الاعتماد على الذات واتخاذ القرار، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين، ومقاومة الضغوط الاجتماعية.
- 3 التطور الشخصي growth Personal: قدرة الفرد على الاستمرار في تنمية قدراته وإمكاناته الشخصية وإثراء حياته، والانفتاح على الخبرات الجديدة للتطور المستمر للشخصية.
- 4 الحياة الهادفة life in Purpose: وتشير إلى أن يكون للفرد أهداف للحياة تجعله يشعر بمعنى الحياة، وتحقيق هذه الأهداف من خلال السعي والمثابرة والإصرار.
- 5 الكفاءة البيئية Environmental mastery: تشير إلى المرونة الشخصية أثناء التواجد في مختلف السياقات البيئية.
- 6 العلاقات الإيجابية مع الآخرين others with relation Positive: وتشير إلى القدرة على أقامه علاقات إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والرضا المتبادل، والقدرة على الأخذ والعطاء من الآخرين (عبد المهيدي، 2022).

والسهولة والدقة والموضوعية، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (250) درجة. كما قامت الباحثة باستخدام مقياس التنظيم الانفعالي إعداد سليم (2017) الذي يحتوي على (18) فقرة، وتم الاستجابة عليها وفق سلم ليكارت الخماسي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) والذي يأخذ وزن استجابة (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (90) درجة.

وأيضاً قامت الباحثة باستخدام مقياس الرفاهية النفسية إعداد كارول ريف (2017) الذي يحتوي على (42) فقرة، وتم الاستجابة عليها وفق سلم ليكارت السداسي (غير موافق بشدة - غير موافق إلى حد ما - غير موافق - موافق - موافق بشدة) والذي يأخذ وزن استجابة (6، 5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (252) درجة. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق - الثبات) في الدراسة الحالية

أولاً. الصدق: يعرف (ملحم، 2011: 270) الصدق على أنه "يقيس الاختبار ما وضع لقياسه" بمعنى عن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها. ولتحقق من صدق الأداة استخدمت الباحثة أنواع الصدق التالية:

الصدق الظاهري: تم حساب الصدق الظاهري للمقاييس عن طريق التحليل المبدئي لل فقرات بواسطة عدد من المحكمين من ذوي الخبرة في مجال التخصص لتحديد ما إذا كانت الفقرات تتعلق بالجانب الذي نريد قياسه، وقد تم حذف وتعديل بعض الفقرات وأيضاً تعديل مفتاح التصحيح.

صدق المفهوم: كما قامت الباحثة في نفس الوقت بحساب صدق المفهوم وذلك بعرض مقاييس الدراسة على عينة من الطلبة (عدد 20) طالب وطالبة لمعرفة ما إذا كانت فقرات المقاييس واضحة بالنسبة لهم أم لا، وأوضح أن فقرات المقاييس تتمتع بسهولة ووضوح.

صدق التكوين الفرضي (الاتساق الداخلي)

يتم حساب الاتساق الداخلي للاختبار بمدى اتساق كل فقرة من فقرات الاختبار بالدرجة الكلية له، أي أنه يمكن حساب الاتساق الداخلي للاختبار بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأفراد في كل سؤال ودرجاتهم في الاختبار ككل (منسي، 2000).

فقد تراوحت قيمة معامل ارتباط (بيرسون) ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية في مقياس التفكير الإيجابي (\*\*.59 - \*\*.87)، بينما تراوحت قيمة ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية في مقياس التنظيم الانفعالي (\*\*.68 - \*\*.89)، وتراوحت قيمة ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية في مقياس جودة الرفاهية النفسية (\*\*.58 - \*\*.86)، وتبين إن فقرات المقاييس على درجة عالية من الارتباط التي تثبت إن المقاييس على درجة من الصدق وثبتت صلاحية المقاييس للاستخدام والتطبيق.

ثانياً. الثبات: طريقة الفاكرونباخ

تم حساب الثبات بطريقة الفاكرونباخ، وبلغت قيمة الفاكرونباخ للدرجة الكلية التفكير الإيجابي (0.967) ومقياس التنظيم الانفعالي (0.932) ومقياس الرفاهية النفسية (0.914) وهو يشير إلى درجة عالية من الثبات، ويدل على إن المقاييس على درجة عالية من الثبات وثبتت صلاحية المقاييس للاستخدام والتطبيق.

إجراءات جمع بيانات الدراسة الأساسية

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات خلال الدراسة

دراسة إبراهيم (2013) الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي واستراتيجيات الدراسة والتعلم في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب التربية جامعة حلوان

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين للتفكير الإيجابي واستراتيجيات الدراسة والتعلم في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي، وهدفت أيضاً إلى معرفة الوزن النسبي لإسهام التفكير الإيجابي واستراتيجيات الدراسة والتعلم في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي واستخدمت مقياس التفكير الإيجابي، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة في جامعة حلوان، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات الدراسة والتعلم في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي عند مستوى دلالة 0.01، وتأثير كل من التفكير الإيجابي واستراتيجيات الدراسة والتعلم كمتنبئات للتحصيل الأكاديمي حيث إن المتغيرات تسهم التحصيل الأكاديمي 86.4% من التباين الكلي للأداء الأكاديمي لدى طلاب عينة الدراسة.

دراسة المنشاوي (2011) الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية وقلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي، وكذلك التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال متغيرات الدراسة، وتكونت العينة من (320)، واستخدمت مقياس الرفاهية ومقياس قلق المستقبل ومقياس القلق الاجتماعي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين متغيرات الدراسة، كما توصلت إلى إسهام متغيرات الدراسة في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

تعليق على الدراسات السابقة

ومن خلال عرض الدراسات السابقة نلاحظ إن هناك اختلاف في بعض الدراسات من حيث الهدف، فبالنسبة لهذه الدراسات التي نجدها جميعها اتفقت من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي، وكذلك جميعها هدفت إلى معرفة المستوي لهذه المتغيرات، وكذلك تشابهت جميعها في هدف معرفة العلاقة، ولكنها اختلفت في معرفة الإسهام النسبي لهذه المتغيرات في العلاقات، وكذلك اختلفت في مقاييس الدراسة.

الإجراءات المنهجية

مجتمع الدراسة

يضم مجتمع الدراسة الحالية كل طلبة المقيد بالدراسة في الأكاديمية الليبية فرع اجدابيا البالغ عددهم (1223) كما تشير الإحصائية الواردة من مكتب مسجل الأكاديمية الليبية فرع اجدابيا.

عينة الدراسة

لقد تم اختيار عينة الدراسة وفق الطريقة العشوائية بلغ حجمها 15% من مجتمع الدراسة وهي الأنسب بالنسبة لمتغيرات الدراسة الحالية وتعطي فرص متساوية لجميع مفردات المجتمع وهي خالية من خطأ التحيز (الهمل، 2003) وتم اختيار عدد بلغ (180) طالب وطالبة.

أدوات الدراسة

قامت الباحثة باستخدام مقياس التفكير الإيجابي إعداد منش (2013) الذي يتكون من (50) فقرة، والذي يصحح حسب توزيع سلم ليكارت الخماسي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) والذي يأخذ وزن استجابة (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، ومن خصائص سلم ليكارت أنه يمتاز بالبساطة

## جدول (2) يبين مستوى انتشار التنظيم الانفعالي

مستوى انتشار	عدد العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T قيمة	مستوى انتشار
مقياس التنظيم الانفعالي	180	45	77.85	9.68	179	65.24	.000

يتضح من الجدول السابق بأنه يوجد مستوى انتشار عالي لدى أفراد العينة على مقياس الدراسة فقد بلغ المتوسط الحسابي لمقياس التنظيم الانفعالي (77.85) فهو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس (45) مما يدل على انتشار التنظيم الانفعالي لأفراد العينة، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة خصاونة (2020) التي بينت وجود مستوى مرتفع و دال إحصائياً من التنظيم الانفعالي في دراسته التي توصلت إلى نفس النتيجة وجود مستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي.

3. ما هو مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية .فرع اجدابيا ؟

للإجابة عن التساؤل، تم تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة من خلال المقياس وذلك باستخدام التحليل الإحصائي، وتم حساب معامل (test.T) لعينة واحدة لمعرفة مستوى انتشار الرفاهية النفسية لدى أفراد العينة كما بينها الجدول التالي:

## جدول (3) يبين مستوى انتشار الرفاهية النفسية .

مستوى انتشار	عدد العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T قيمة	مستوى انتشار
الرفاهية النفسية	180	126	174.25	17.21	179	85.177	.000

يتضح من الجدول السابق بأنه يوجد مستوى انتشار عالي لدى أفراد العينة على مقياس الدراسة فقد بلغ المتوسط الحسابي لمقياس الرفاهية النفسية (174.25) فهو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس (126) مما يدل على انتشار الرفاهية النفسية لأفراد العينة.

4. ما هو نوع العلاقة بين الرفاهية النفسية وكلا من التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية . فرع اجدابيا ؟

للإجابة عن التساؤل، تم تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة من خلال المقياس وذلك باستخدام التحليل الإحصائي، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون لمعرفة نوع العلاقة بين الرفاهية النفسية وكلا من التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى أفراد العينة كما بينها الجدول التالي:

## جدول (4) يبين معامل ارتباط بيرسون بين الرفاهية النفسية وكلا من التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي .

المتغيرات	عدد العينة	قيمة الارتباط
مقياس التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي	180	0.450**
مقياس التفكير الإيجابي والرفاهية النفسية	180	0.850**
مقياس التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية	180	0.820**

ويتضح من الجدول وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين متغيرات الدراسة المستقلين؛ فقد بلغت قيمة الارتباط عند مستوى الدلالة بين مقياس التفكير الإيجابي ومقياس التنظيم الانفعالي (0.450\*\*)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.05$ )، كما تبين وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات الدراسة المستقلين والمتغير التابع؛ فقد بلغت قيمة الارتباط بين مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الرفاهية النفسية (0.850\*\*)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) وبلغت قيمة الارتباط بين مقياس

الاستطلاعية، تم تطبيق وجمع البيانات من العينة الأساسية للعام الجامعي (2023، 2024) وبعد الانتهاء من عملية جمع البيانات ومراجعتها تم تصحيح الإجابات وفقاً لطريقة التصحيح المذكورة، كما تم مراجعة كل كراسات الإجابة عدة مرات للتأكد من صحة ودقة البيانات.

## الأساليب الإحصائية

تم استخدام أسلوب الإحصاء البارامتري لتحليل بيانات العينة بواسطة الحاسوب باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS25)، كما تم استخدام شبكة المتغيرات الحديثة (SAM) برنامج (22. AMOS) للانحدار البسيط والمتعدد، وذلك بعد إجراء اختبار الاعتدالية على البيانات وظهر اعتدالية التوزيع والأساليب الإحصائية هي:

1. معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) لتحديد معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الدراسة بالدرجة الكلية وفحص العلاقات بين المقاييس

2. معادلة الفا كرونباخ لتحديد معامل ثبات مقاييس الدراسة.

3. واختبار T.test لمجموعة واحدة لمعرفة مستوى انتشار متغيرات الدراسة، وكذلك درجة الحرية والمتوسطات الحسابية والمتوسط النظري.

4. أسلوب تحليل الانحدار البسيط والمتعدد

## النتائج ومناقشتها

سنتناول عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها التي تم طرحها كما يلي:

1. ما مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية .فرع اجدابيا ؟

للإجابة عن التساؤل، تم تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة من خلال المقياس وذلك باستخدام التحليل الإحصائي، وتم حساب معامل (test.T) لعينة واحدة لمعرفة مستوى انتشار التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة كما بينها الجدول التالي:

## جدول (1) يبين مستوى انتشار التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة

مستوى انتشار	عدد العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T قيمة	مستوى انتشار
مقياس التفكير الإيجابي	180	125	175.88	25.10	179	47.24	.000

يتضح من الجدول السابق بأنه يوجد مستوى انتشار عالي لدى أفراد العينة على مقياس الدراسة فقد بلغ المتوسط الحسابي لمقياس التفكير الإيجابي (175.88) فهو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس (125) مما يدل على انتشار التفكير الإيجابي لأفراد العينة، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة خصاونة (2020) التي بينت وجود مستوى مرتفع و دال إحصائياً من التفكير الإيجابي في دراسته، وكذلك دراسة علة و بو زاد (2016)، وكذلك دراسة إبراهيم (2013) التي توصلت إلى نفس النتيجة وهي وجود مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي.

2. ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية .فرع اجدابيا ؟

للإجابة عن التساؤل، تم تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة من خلال المقياس وذلك باستخدام التحليل الإحصائي، وتم حساب معامل (test.T) لعينة واحدة لمعرفة مستوى انتشار التنظيم الانفعالي لدى أفراد العينة كما بينها الجدول التالي:

والتنظيم الانفعالي يسهم في تحقيق الرفاهية النفسية.  
التوصيات والمقترحات

التوصيات  
- إعداد برامج تدريبية تربوية خاصة بطلبة الدراسات العليا لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لديهم لما له من الآثار النافعة والايجابية في الحياة المستقبلية.

- عقد ندوات ومحاضرات للتعريف بالمتغيرات النفسية الايجابية لعلم النفس وهي التفكير الايجابي التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية التي تسهم في تحقيق الرفاه النفسي والسعادة للأفراد وفاندها في شتى نواحي الحياة.  
- إعداد الخطط والبرامج اللازمة التي تسهم في التفاعل الاجتماعي للطلبة وتعزيز علاقتهم الإنسانية الناجحة بالآخرين مما يترك أثراً ايجابياً في الحياة الجامعية للطلبة.

المقترحات  
في إطار النتائج المستخلصة من الدراسة الحالية تضع الباحثة مجموعة من الاقتراحات البحثية لتعزيز البحوث المتعلقة بمتغيرات الدراسة:  
- إجراء دراسات أخرى لمعرفة أكثر المتغيرات التي لها علاقة بالرفاهية النفسية ومع فئات أخرى في المجتمع.

- إجراء دراسات مستقبلية على عينات من طلبة الجامعات في مختلف الكليات وفي بيئات مختلفة وأيضاً إجراء دراسات مستقبلية على طلبة المرحلة الثانوية بهدف التعرف على طبيعة متغيرات الدراسة التفكير الايجابي التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى .

- إجراء دراسة في متغيرات الدراسة الحالية التفكير الايجابي التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية على فئات وعينات مختلفة أي بمعنى عينات غير الطلبة كموظفين في الشركات أو موظفين المصارف التجارية وعلى الأطباء والممرضين وغيرها من القطاعات الأخرى في المجتمع.

#### قائمة المراجع

#### المراجع العربية

. إبراهيم، سماح محمود(2013).الإسهام النسبي للتفكير الايجابي واستراتيجيات الدراسة والتعلم في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة حلوان. المجلة المصرية للدراسات النفسية ع(79) م (23) ص 100.39.

. اسليم ، يوسف فهي (2017). التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير. غزة. فلسطين.  
. السعدي، رحاب عارف ؛عساف، محمد معي الدين(2023). السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي بصفتهم منبئين بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية . مجلة العلوم التربوية .ع(22) .دار النشر جامعة قطر.

. الهلالي، حسام محمد منشد(2013).التفكير الايجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين. رسالة ماجستير. جامعة كربلاء. العراق.

. حمد الله، ولاء وائل (2020). التنظيم الانفعالي لدى مديري المدارس الخاصة في عمان وعلاقته بدرجة ممارسة السلوك الإداري غير المرغوب من وجهة نظر المعلمين .رسالة ماجستير. جامعة الشرق الأوسط.

. خرنوب، فتون (2016). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي

التنظيم الانفعالي ومقياس الرفاهية النفسية (\*\*0.820)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq 0.05$ ).

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة خصاونة (2020) التي بينت وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي في دراسته التي توصلت إلى نفس النتيجة وجود علاقة بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي ، وكذلك اتفقت مع دراسة السعدي وعساف (2023) التي توصلت إلى نفس نتيجة الدراسة الحالية وهي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المتغيرات الثلاثة للدراسة جميعها وهي التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية.

5. إلى أي مدى يمكن أن يسهم التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية .  
فرع اجدابيا ؟

للإجابة عن التساؤل، تم تحليل استجابات أفراد عينة الدراسة من خلال المقياس وذلك باستخدام التحليل الإحصائي، وتم حساب ((معامل الانحدار البسيط والمتعدد)) باعتبار إن التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي متغيرين مستقلين (متنبئين) واعتبار إن متغير الرفاهية النفسية متغير تابع (محك) لدى أفراد العينة كما بينها الجدول التالي:

جدول (5) يبين تحليل الانحدار البسيط والمتعدد للكشف عن القدرة التنبؤية للتفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي بمستوى الرفاهية النفسية لدى عينة الدراسة

المتغيرات المتنبئة	معامل ارتباط R	التباين المفسر	قيمة المتغير في التباين المفسر	معامل الانحدار المعياري (بيتا)	Tقيمة	الدلالة الإحصائية Sig
السلوك الإيجابي	0.85	0.663	-	0.85	31.168	0.000
التنظيم الانفعالي	0.82	0.619	-	0.82	29.361	0.000
السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي	0.977	0.87	0.107	0.648 0.598	27.604	0.000

يتضح من الجدول السابق إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال متغيري التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي ، فقد كانت قيمة معامل الانحدار المعياري وقيمة ( t ) للنماذج كافة دالة إحصائية (0.000) عند مستوى دلالة أكبر من 0.01 وهذا يدل على إن مستوى التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي يسهمان إسهاماً دالاً إحصائياً في تبين الرفاهية النفسية لدى طلبة الأكاديمية الليبية . فرع اجدابيا.

كما يتضح من الجدول فأن مستوى التفكير الإيجابي فسّر (66.3%) من التباين في مستوى الرفاهية النفسية وكانت هذه القيمة دالة إحصائية أما مستوى التنظيم الانفعالي ففسر (61.9%) من التباين في مستوى الرفاهية النفسية وكانت هذه القيمة دالة إحصائية، في حين فسّر المتغيران معا ( التفكير الايجابي والتنظيم الانفعالي) ما نسبته (87%) من التباين في مستوى الرفاهية النفسية وقد تبين إن قيمة التغير في التباين المفسر عند إدخال متغير التنظيم الانفعالي في مستوى الرفاهية النفسية (10.7%) وكانت هذه القيمة دالة إحصائية على ان التفكير الايجابي والتنظيم الانفعالي يسهم اسهاما كبيرا في التنبؤ بالرفاهية النفسية، وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة السعدي وعساف (2023) التي بينت إن التفكير الايجابي



- الإسهام النفسي لكل من التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بالأكاديمية الليبية ... الزوي.
- والنفاؤل، دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، سوريا، (14)، 217. 242.
- . خصاونة، أمّنه حكمت(2020).التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. مج(11) ع(30).
- . عبدالله، حنان موسى السيد(2020).أثر تفاعل التفكير الإيجابي ولاتزان الانفعالي. مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس. ع(44).ج(3) ص 201. 288.
- . عبد المهيدي، سارة على (2022).العوامل المسهّمة في الرفاهية النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية دراسات تربوية واجتماعية. مجلة دورية محكمة تصدر عن مجلة كلية التربية جامعة حلوان. مج(28).ج(2). ص 218. 172.
- . الأنصاري ، بدر محمد ، وكاظم ، علي مهدي (2008) : قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة . دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتيين والعمانيين . مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة البحرين ، 4(9) . -107\_131
- . الحوطي، زينب عبد العزيز فرحان (2020). الخصائص السيكمومترية لمقياس التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت. الكويت
- .العنزي ، يوسف محيلان سلطان (2007) : أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الأساسية ، جامعة
- الكويت.
- . الزهراني ، خلود جعري ضيف الله(2020).التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المندق. مجلة كلية التربية. جامعة المنصورة العدد(110). 1559. 1602.
- . المنشاوي، عادل محمود(2011). الرفاهية النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. مج(21).ع(70).
- . نادية ، بوشارف ؛ حورية ، كرجام(2022). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالمردود الأكاديمي لدى الطالبات المقيمات في الإقامات الجامعية . رسالة ماجستير . جامعة ابن خلدون. الجزائر.
- . منسي، محمود عبد الحليم(2000). مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية. الإسكندرية دار المعرفة الجامعية.
- . ملحم، سامي محمد (2011).القياس والتقويم في التربية وعلم النفس . ط5. عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- . الهماي، عبد الله عامر(2003).أسلوب البحث الاجتماعي وتقنياته. ط3. بنغازي : منشورات جامعة قاريونس.
- المراجع الأجنبية
- .Putnam, K., & Silk, K. (2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 17(4), 899-925
- .Baumeister, R. F. Campbell, J.D. Krueger, J.I. & Vohs, K.D.(2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *psychological science in the public interest*, 4(1),1-44.