

يُعد علم النفس الإيجابي أحد الفروع الحديثة في علم النفس، وقد تأسس بوصفه توجّهًا علميًا يركز على دراسة الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان مثل السعادة والرضا والفضائل الشخصية والمرونة، كمحاولة لإحداث توازن مع التركيز التقليدي على الأمراض والاضطرابات النفسية، حيث يسعى علم النفس الإيجابي إلى تعزيز قدرات الفرد على الازدهار وتحقيق حياة ذات مغزى وتقوم فلسفته على أن رفاه الإنسان لا يتحقق فقط من خلال غياب الألم أو المرض، العقلية" (Mindfulness) كأحد المحاور المهمة في علم النفس الإيجابي، حيث تشير اليقظة إلى الانتباه الواعي للحظة الراهنة بطريقة متقبلة وغير حكمية. المهارة بشكل متزايد في البرامج النفسية التي تهدف لتعزيز الصحة النفسية، خاصة في أوساط الفئات التي تعاني من التوتر والضغط المزمنة. بينهم طلبة الجامعة. ويُعدّ طلبة الجامعة من الفئات التي تمر بمرحلة انتقالية محفوفة بالتحديات النفسية والاجتماعية والأكاديمية، مما يستدعي دعمهم بمهارات تعزز قدرتهم على التكيف وتحقيق وقد أظهرت الدراسات أن ممارسات اليقظة العقلية تساهم في تحسين الانتباه، والحد من التفكير الاجتراري، مما يؤدي إلى تعزيز الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة. فهي تمثل أحد الأهداف الأساسية التي يسعى علم النفس الإيجابي إلى تحقيقها. وتُعرف بأنها حالة من الرضا العام والانسجام الداخلي والشعور بالبهجة وترتبط السعادة بعدة عوامل، والعلاقات الاجتماعية، إن العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية تُعدّ علاقة تكاملية، إذ إن الممارسة المنتظمة لليقظة تؤدي إلى ارتفاع مستويات السعادة النفسية، من خلال خفض القلق والتوتر وتعزيز المشاعر الإيجابية. فإن دمج ممارسات اليقظة ضمن البرامج الجامعية يمكن أن يكون وسيلة فعّالة لتعزيز رفاه الطلبة وصحتهم النفسية، الأهداف التي ينادي بها علم النفس الإيجابي في بناء شخصية متوازنة ومزدهرة. وعليه فإن هذا البحث يهدف إلى تسليط الضوء على العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، من الإطار النظري لعلم النفس الإيجابي،