



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم تربية



اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة

- دراسة ميدانية على طلبة شعبة علوم التربية_جامعة محمد خيضر-بسكرة-

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية: تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذة (ة)

د: سليمة سايجي

إعداد الطالبة:

- هناء ضحوة

السنة الجامعية: 2022/2021



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية
شعبة علوم تربية



مهمة الاعلام لدى مستشار التوجيه

إشراف الأستاذة(ة):

د. كحول شفيقة

إعداد الطالبة:

- هناء ضحوة

السنة الجامعية: 2022/2021

اهداء

مرت قاطرة البحث بكثير من العوائق، ومع ذلك حاولت أن أتخطاها بثبات بفضل الله وكرمه ...
إلى من أفضلها على نفسي ولم لا فلقد ضحت من أجلي، ولم تدخر جهداً في سبيل إسعادي على الدوام امي
الحيبية....

صاحب الوجه الطيب والأفعال الحسنة، فلم يبخل على طيلة حياته والدي العزيز
الى الشموع التي انارت لي الدرب اساتذتي.....حبا واعتزازا اهدي هذا الجهد المتواضع..

شكر وتقدير

نحمد الله عز وجل الذي اعاننا وشد من عزمنا لإكمال هذا البحث ونشكره راعين الذي وهبنا الصبر والتحدي لنجعل من هذا البحث علما ينتفع به

اما بعد فنقدم بخالص الشكر والامتنان للأستاذة المشرفة " سليمة سايجي " التي كانت لنا دربا ناصحا وموجهها من اجل تحقيق هذا الإنجاز العلمي، ثم جزيل الشكر لأعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بقبول مناقشة هذا العمل، كما لا ننسى ان نتوجه بخالص الشكر الى كل أساتذة قسم علوم التربية وعلم النفس على مجهوداتهم الجبارة خلال مسارنا الجامعي وخاصة أساتذة دفعة الماستر ارشاد وتوجيهه على النصائح والتوجيهات القيمة وكل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب البعيد.

ضحوة هناء



ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي, وكذلك الكشف عن الفروق وفقا لمتغير الجنس, وتكونت عينة الدراسة من (120) طالب وطالبة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية, بجامعة محمد خيضر بسكرة, تم اختيارهم بطريقة عشوائية, واعتمدت هذه الدراسة على نظرية (الين لانجر) في اليقظة العقلية حيث استخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية من اعداد الباحثة أحلام عبد الله (2013) ومقياس التفكير الإيجابي لمحمد منشد الهاللي (2013) ولقد اقتضت الدراسة اتباع المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة وتوصلت نتائج الدراسة الى:

- _ وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي.
- _ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في اليقظة العقلية.
- _ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في التفكير الإيجابي .

Résumé de l'étude:

La présente étude visait à identifier la vigilance mentale et sa relation avec la pensée positive, ainsi qu'à détecter les différences selon la variable de genre (Elaine Langer) dans Mental Vigilance, où la chercheuse a utilisé l'échelle de vigilance mentale préparée par la chercheuse Ahlam Abdullah (2013) et l'échelle de pensée positive de Muhammad Munshid Al-Hilali (2013). Les résultats de l'étude ont trouvé:

_ Il existe une corrélation statistiquement significative entre la vigilance mentale et la pensée positive.

_ L'absence de différences fondamentales et féminines dans la pensée positive l n'y a pas de différences entre les femmes et les hommes dans la vigilance mentale.

_ Il n'y a pas de différences entre les hommes et les femmes dans la variable.

_ Il n'y a pas de différences entre les hommes et les femmes dans la pensée positive.



الصفحة	المحتوى
--------	---------

	اهداء
ا	شكر وتقدير
ب	ملخص الدراسة
ت	فهرس المحتويات
ج	فهرس الجداول
ح	فهرس الملاحق
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1- مشكلة الدراسة
6	2- أهمية الدراسة
7	3- أهداف الدراسة
9	4- حدود الدراسة
10	5- التعريف الاجرائي للمفاهيم
11	6- الدراسات السابقة
11	7- فرضيات الدراسة
الفصل الثاني: اليقظة العقلية	
28	تمهيد
29	1- مفهوم اليقظة العقلية
30	2- أهمية اليقظة العقلية
31	3- اهداف اليقظة العقلية
32	4- ابعاد اليقظة العقلية
32	5- خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا
33	6- مكونات اليقظة العقلية
34	7- مزايا اليقظة العقلية
34	8- نظريات اليقظة العقلية

34	9-استراتيجيات تنمية اليقظة العقلية
الفصل الثالث:التفكير الإيجابي	
55	تمهيد
56	1- مفهوم التفكير الإيجابي
56	2- اهمية التفكير الإيجابي
57	3-سمات الشخصية ذاتالتفكير الإيجابي
58	4-استراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي
59	5- ابعاد التفكير الإيجابي
60	6- النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي
61	خلاصة
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
76	تمهيد
77	1- منهج الدراسة
77	2- مجتمع الدراسة
78	3- عينة الدراسة
79	4- ادوات الدراسة
84	5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
85	خلاصة
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
101	1- عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة
101	1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى
102	1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية
102	1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة
103	2_ مناقشة وتفسير النتائج حسب فرضيات الدراسة
103	1-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

104	2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
104	2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
105	2- خلاصة
105	3- توصيات ومقترحات

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يوضح توزيع افراد عينة الدراسة	77
02	جدول يوضح نتائج اختبار "ت" لصدق المقياس بطريقة المقارنة الطرفية	79
03	يبين قيم معاملات الارتباط بين محاور مقياس اليقظة العقلية	79
04	قيم معاملات الثبات بطريقة الفاكرونباخ لمقياس اليقظة العقلية	80
05	قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس اليقظة العقلية	81
06	قيم معاملات الارتباط بين محاور مقياس التفكير الإيجابي	82
07	قيم معاملات الثبات بطريقة الفاكرونباخ لمقياس التفكير الإيجابي	83
08	قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التفكير الإيجابي	101
09	معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي	101
10	نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الجنسين في متغير اليقظة العقلية	102
11	نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين الجنسين في متغير التفكير	102

	الإيجابي	
--	----------	--

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
1	مقياس اليقظة العقلية	01
2	مقياس التفكير اليجابي	02

مقدمة:

ان اعداد العقول المبدعة هو الأساس لبناء أي حضارة وتميزها ، وهدفا رئيسيا من اهداف التعليم لذلك أصبحت تنمية الإمكانيات البشرية والمهارات الفكرية ضرورية للتوافق مع التطورات التكنولوجية والمعرفية التي يواجهها الانسان، فشاباب اليوم هو حاضر الامة ومستقبلها وعليهم تقع مسؤولية النهوض بمجتمعاتهم، وهذا ما اوجب على القائمين بالأمر الاهتمام بالمرحلة الجامعية وطلابها، فتنقيف الشاباب في هذه المرحلة وتدريبهم وتأهيلهم نفسيا يجعل منهم افراد ذو شخصيات سوية وسلوك إيجابي على النحو الذي يمكنهم من مواجهة الحياة ومتطلباتها بطريقة إيجابية . (عبد الاله و عبد الرسول، 2019، صفحة 4)

ومع الاهتمام بدراسة شخصيات الشاباب في المرحلة الجامعية خاصة فقد وجد توجه لدى الباحثين نحو العمل على دراسة المتغيرات ذات الصبغة الانفعالية والمعرفية في شخصياتهم والتي تسهم في رسم الاحداث النشطة وخلق تصورات جديدة تجعل هؤلاء الشاباب منفتحين على الخبرات وحساسين الى السياق الحالي الذي تتم فيه الاحداث.

ومن أبرز هذه المتغيرات متغير اليقظة العقلية لما لها من أهمية في غرس المهارات العقلية الإيجابية التي لها دور فعال في صحة الفرد النفسية والتي تجعله قادرا على توجيه حياته بطريقة مستقلة عن الاخرين.

فاليقظة العقلية هي شفقة الفرد بنفسه ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها بدلا من احتجازها في الوعي إضافة الى عدم إطلاق احكام سلبية للذات او التوحد المفرط مع الذات . (العاسمي، 2015، صفحة 27)

وتعد اليقظة العقلية من الطرق الفعالة للسيطرة على التوتر كونها تبعد عن الفرد الشعور بفقدان السيطرة فضلا عن كونها تعمل على زيادة تركيزه وعدم التنقل من فكرة الى أخرى اذ بواسطتها يستطيع الفرد التأمل، ولعل لانجر يؤيد ذلك بقوله: فالطالب عندما يكون متيقظا عقليا فانه يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي بحيث يكون موجود بجسمه وعقله حتى اللحظة الأخيرة).

وترى لانجر (langer1989) ان اليقظة العقلية هي تطوير الفرد لحالة من الذهن تمتاز بمرونتها الأنية التي تحدث حينما يبتكر الفرد فئات جديدة من التصنيف اذ توسع اليقظة الرؤى ومن ثم تزيد الفرص بالانفتاح على كل ما هو جديد ويكون على معرفة ووعي بأكثر من منظور، فالأفراد اليقظون عقليا يتسمون بكونهم متمسكين بالواقع وحساسين ويتواصلون بنشاط مع التغييرات الجديدة . (مظلك، 2019، صفحة 651)

وعرف نيف وداهم (Neff&dahem) اليقظة العقلية بانها: "رؤية افكارنا المؤلمة وعواطفنا كما هي دون قمعها او تجنبها ومن غير الممكن تجاهل او انكار الألم والشعور بالتعاطف في نفس الوقت".

حيث استطاع الباحثون والمعالجون النفسيون استخدام مفهوم اليقظة العقلية في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية وصولا بالفرد الى حالة من السعادة النفسية والتفكير الإيجابي...

والتفكير الإيجابي هو مفتاح البناء والنماء والذي يحتاج الى عملية ذهنية واعية ومصممة ومثابرة أي انه يحتاج الى اليقظة العقلية التي تتربص بقفز الرؤى السلبية الى واجهة وعينا والعمل على مجابتهها ولجمها إفساحا في المجال للرؤى الإيجابية، وواقعا الزاهن هو احوج ما يحتاج الى التغيير والتحول الى التفكير الإيجابي التفاؤل، واذ كان هناك فرصة لأطلاق طاقات الحياة والنماء لابد من التأكيد على التفكير الإيجابي كما يطرحه علم النفس الإيجابي فهو الذي يمكننا من وضع الأهداف المحددة. فالإيجابية هي بداية الطريق للنجاح..

فحين يفكر الشخص إيجابيا فانه في الواقع يبرمج عقله ليفكر إيجابيا والتفكير الإيجابي يؤدي الى نتائج إيجابية في معظم شؤون الحياة. (السلطاني، 2010)

ويرى ريتز rutter ان الأشخاص الذين يتميز تفكيرهم بالإيجابية يتمتعون بالقدرة على مواجهة الازمات والضغوط النفسية التي يتعرضون لها، وان التفكير الإيجابي كما يرى beck أسلوب للإدراك المعلومات بطريقة صحيحة وهذا الأسلوب يعكس في سلوك الفرد عند تعامله مع المواقف الضاغطة، ومن بين اهم ما لفت انتباه علم النفس عامة وعلم النفس الإيجابي خاصة وجعله يبني نماذج نظرية علمية انطلاقا من ممارسات التأمل والاسترخاء وافراغ الذهن من كل المثيرات من اجل الوصول الى حالة من اليقظة العقلية، حيث تتأثر الحالة المعرفية للفرد بوعيه وإدراكه لمختلف تفاصيل حياته فكلما كان متيقظا لتفاعلاته كلما كان اكثر توازنا وقدرة على الانفتاح على الخبرات المختلفة، والعديد من الدراسات أثبتت ان تمارين الوعي الجسدي تجعل الافراد يفكرون افضل واكثر إيجابية وتجعلهم اكثر وعيا، حيث اثبتت بعض الدراسات ان الافراد ذوي المعارف السلبية يميلون الى تصنيف المثيرات كتجارب غير مرغوبة ويؤولونها سلبيا، في المقابل الافراد ذوي الذهن اليقظ يميلون الى الانتباه اكثر الى الاحداث الحاضرة ولكن بطريقة موضوعية نحو الموقف، وأشارت العديد من الدراسات مثل دراسة هيام شاهين 2017، ودراسة محمد عبد الرحمان وايمان الطائي 2017، ودراسة هبة عبد الحميد 2018، ودراسة مرفت نداء 2019 ان الذين يمتلكون اليقظة العقلية يستطيعون التغلب على الكثير من المواقف والمشكلات التي قد يتعرضون لها وهم اقل عرضة للاضطرابات النفسية والانسحاق وراء الاخرين مقارنة بغيرهم...

ولقد درس كل من روبرت وستيرنبرغ (Robert & Sternbery) مفهوم اليقظة العقلية وتوصلا الى ثلاث ميزات لليقظة العقلية، هي قدرة ادراكية وأنها سمة شخصية وأنها أسلوب ادراكي وتعد الطريقة المفضلة للتفكير . (مطلبك، 2019، صفحة 648)

ومما سبق ذكره يتضح لنا جليا أهمية اليقظة العقلية في بلورة التفكير الإيجابي والبناء، فلا يمكننا الحديث عن تفكير إيجابي في خضم التأويل السلبي للأحداث المبني على تشوهات الانتباه وعدم القدرة على الوعي بالأفكار وتحليلها وفهمها بموضوعية، فكلما كان هناك تراث ووعي معرفي كلما زادت الإيجابية المعرفية وهنا تظهر بوضوح العلاقة القائمة بين اليقظة العقلية والصحة النفسية وبحكم ان التفكير الإيجابي من مظاهر الصحة النفسية فان اليقظة العقلية تسمح ببناء تفكير إيجابي.

ولقد جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي ولقد تضمنت هذه الدراسة جانبين وهما الجانب النظري والجانب الميداني.

الجانب النظري: وهو يتكون من ثلاثة فصول حيث تضمن الفصل الأول والمسمى ب الإطار العام للدراسة على إشكالية الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، وحدود الدراسة وتحديد متغيرات الدراسة، الدراسات السابقة وأخيرا عرض فرضيات الدراسة اما الفصل الثاني تناول متغير اليقظة العقلية من حيث مفهومها وأهميتها وأهدافها وابعادها وخصائصها ومكوناتها والفصل الثالث تناول مفهوم التفكير الإيجابي وأهمية التفكير الإيجابي وسمات الشخصية الإيجابية مرورا بالابعاد ثم الاستراتيجيات والنظريات .

الجانب الميداني: يتضمن فصل الإجراءات الميدانية للدراسة وتم التطرق فيه الى: منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، وصف أداة الدراسة وخصائصها السيكمترية، الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة وتم اختتام الدراسة بخاتمة لما جاء في الدراسة ككل والختم ببعض المقترحات.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

- 1- مشكلة الدراسة
- 2- أهمية الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- حدود الدراسة
- 5- التعريف الاجرائي للمفاهيم
- 6- الدراسات السابقة
- 7- فرضيات الدراسة

1- مشكلة الدراسة:

لقد أصبحت حياة الانسان في المجتمعات المعاصرة متشابكة ومعقدة الى حد بعيد بحيث غدا الناس يقومون بالعديد من المهمات في ان واحد فهم يتحدثون بهواتفهم النقالة اثناء تنقلاتهم وينظرون الى التلفاز وهم يطالعون بريد رسائلهم الالكترونية ومع ذلك فهم يفقدون تواصلهم مع اللحظة الراهنة ويتخلون عن خاصية مهمة من خصائص الإنسانية المتمثلة في اليقظة العقلية فيما ينفذوه من اعمال وشعورهم بالسياق الذي هم فيه ،واليقظة العقلية هي الممارسة البسيطة التي يتحرر فيها وعينا من هذه الأعباء وتأخذه بالكامل ليعيش اللحظة الراهنة ويستمتع بها ويتعامل مع الأشياء بفاعلية اكبر .

فحينما يتصرف الأشخاص بطريقة تنقذ لليقظة العقلية فانهم غالبا ما يكونون غير قادرين على الانفتاح على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التفكير الإيجابي في المواضيع الجديدة في المواقف الجديدة .

فالقدرات العقلية ومنها التفكير الإيجابي موجود لدى الافراد وهي بحاجة الى الايقاظ لكي تنقد ويقصد بالتفكير الإيجابي بانه حالة عقلية تحتوي على أفكار الفاظ وحتى صور تساعد على النمو والانجاز والنجاح حيث يتوقع صاحبه نتائج طيبة لكل مشروع يقبل عليه

وتؤكد اغلب الدراسات على ان الافراد الذين يتصفون بالتفكير الإيجابي يقدرن الحياة ويرفضون الهزيمة ولديهم رغبة جادة في التغيير . (الخولي، 2014، صفحة 19)

ويؤكد موريزيو (Maurizio2003) ان الشخص ذو التفكير الإيجابي قادر على تحقيق الجودة في حياته والتخلص من الأفكار الخاطئة ويتطلع دائما لمعرفة الجديد من المعلومات وهو قادر على النقاش وابداء الرأي ويتسم تفكيره بالمرونة ودائما ما يعطي حولا ناجعة للمشكلات .

فكلما كان التفكير أكثر إيجابية كلما أدى الى حل ناجح وفاعل للمشكلات وكلما كان سلبي كلما أدى الى التعامل مع المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة

اما فيرا بيفر (2011) فتري ان التفكير الإيجابي هو الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي

وعلى الرغم من وجود اهتمام واسع بهاذين المفهومين في الادبيات النفسية الأجنبية الا انه لم يحظى هذين المفهومين بالاهتمام الواجب بذله في الدراسات المحلية العربية، مما يشكل وجود حاجة ملحة لملاء هذه الفجوة في المكتبات المحلية والعربية لذا جاءت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة وتحدد مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيسي:

هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي

- هل توجد فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية.

- هل توجد فروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي

2- أهمية الدراسة:

1- الأهمية النظرية: تستمد الدراسة أهميتها متمائلي:

- تناولت الدراسة الحالية متغيرين من المتغيرات المهمة في علم النفس الإيجابي وهما اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي باعتبارهما من المفاهيم التي لها تأثيرات إيجابية على حياة الانسان

اثراء المكتبة العربية حيث تعد من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس الإيجابي

ندرة الدراسات العربية التي تناولت اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي

أهمية البيئة التي تطبق فيها الدراسة وهي البيئة التعليمية لمؤسسات التعليم العالي لما لها أهمية في غرس القيم الايجابية .

ب- الأهمية التطبيقية:

- يمكن في ضوء ما جاءت به هذه الدراسة اعداد برامج ارشادية لتنمية اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

- من خلال هذه الدراسة يستطيع الطالب اكتساب مهارات اليقظة العقلية كالتأمل والاسترخاء والتي من شأنها تعمل على تصفية الذهن من المشتتات وزيادة الإنتاجية في العمل.

3- أهداف الدراسة : يمكن تحديد اهداف الدراسة فيما يلي:

- ابراز أهمية اليقظة العقلية في بناء التفكير الإيجابي

- تسليط الضوء على اهم ممارسات اليقظة العقلية ودورها الفعال في بناء التفكير الإيجابي داخل وخارج البيئة .

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة .

- التعرف على الفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي.

4-حدود الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية بالحدود الآتية:

-الحدود المكانية: تم اجراء الدراسة الحالية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، بجامعة محمد خيضر.

-الحدود الزمانية: أجريت الدراسة الحالية خلال الموسم الجامعي 2021/2022.

-الحدود البشرية: طلبة شعبة علوم التربية تخصص ارشاد وتوجيه بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

5-التعريف الاجرائي للمفاهيم:

أ-اليقظة العقلية:mindfulness

"لانجر :2002 langer انها حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد, وهي عملية فعالة لابتكار أشياء جديدة مختلفة". (السيد، 2018، صفحة 8)

-التعريف الاجرائي:

تعرف الباحثة اليقظة العقلية اجرائيا بانها: " قدرة الفرد على الملاحظة والمراقبة المستمرة والوصف والتصرف بعوي وعدم اصدار الاحكام او ردود الأفعال وتتحدد اجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم في هذا البحث".

ب -التفكير الإيجابيpositive thinking

(2002) Seligman-سيلجمان حيث عرفه بأنه: "استعمال او تركيز النتائج الإيجابية لعقل الفرد على ما هو بناء وجيد من اجل التخلص من الأفكار الهدامة او السلبية ولتحل محلها الأفكار والمشاعر الإيجابية". (الهاللي، 2013، صفحة 151)

*التعريف الاجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب عند اجابته على مقياس التفكير الإيجابي الذي سيتم اعداده لهذا الغرض.

6-الدراسات السابقة:

❖ دراسات تناولت اليقظة العقلية

دراسة هالة سناري (2017):

- عنوان الدراسة: اليقظة العقلية وعلاقتها بآء لمرونة النفسية
- هدف الدراسة: التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية
- عينة الدراسة: 223 طالب وطالبة بكلية التربية
- أدوات الدراسة: مقياس اليقظة العقلية ومقياس المرونة النفسية .
- نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية

دراسة لانجر وبيربي (2005) langer & parpier

- عنوان الدراسة: اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا الزوجي
- هدف الدراسة: التعرف على مستوى اليقظة الذهنية ورضا الزوجين
- عينة الدراسة: تكونت العينة من 96 فرد
- أدوات الدراسة: استبيان اليقظة العقلية
- نتائج الدراسة: توصلت الدراسة الى ان الاناث يتصفون بيقظة ذهنية اعلى من الذكور من خلال ابتكارهم مناخا متاح لليقظة الذهنية .

دراسة ادفيت advit (2012)

- عنوان الدراسة: أثر الوعي باليقظة العقلية على التركيز والانتباه واحترام الذات
- هدف الدراسة: الكشف عن مستوى اليقظة العقلية في ضوء متغير الجنس والعمر
- عينة الدراسة: 6ذكور و3 اناث
- نتائج الدراسة: الأثر الإيجابي لممارسة البرنامج بغض النظر عن الجنس والعمر

دراسة أحلام عبد الله (2013)

- عنوان الدراسة: اليقظة العقلية
- هدف الدراسة: التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة
- عينة الدراسة: تكونت من 500 طالب وطالبة

- أدوات الدراسة: مقياس اليقظة العقلية
- نتائج الدراسة: مستوى اليقظة العقلية مرتفع ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص.

دراسة فاطمة الغزولي (2018)

- عنوان الدراسة: اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية والتفاؤل لدى طلبة الجامعة
- هدف الدراسة: التعرف على العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والرفاهية النفسية والتفاؤل
- عينة الدراسة: تكونت من 500 طالب
- أدوات الدراسة: مقياس اليقظة العقلية من اعداد محمد السيد 2016، ومقياس الرفاهية النفسية (springer2016، ومقياس التفاؤل (dember1989)، ومقياس التفكير الإيجابي من اعداد عبد الستار إبراهيم.
- نتائج الدراسة: الافراد ذوي التفكير الإيجابي لديهم مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية والرفاهية النفسية والتفاؤل وتبين وجود علاقات ارتباطية أهمها وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية وكل من التفكير الإيجابي والتفاؤل والرفاهية النفسية.

دراسة شاهين وريان (2020)

- عنوان الدراسة: اليقظة العقلية وعلاقتها بمهارات حل المشكلات.
- هدف الدراسة: التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس.
- عينة الدراسة: 251 طالبا وطالبة
- أدوات الدراسة: مقياس اليقظة العقلية
- نتائج الدراسة: أظهرت النتائج ان مستوى اليقظة العقلية قد جاء بشكل عام بدرجة مرتفعة كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية والتخصص الدراسي.

دراسة الوليدي (2017)

- عنوان الدراسة: اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة
- هدف الدراسة: التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الملك خالد ومعرفة الفروق بينهم في مستوى اليقظة العقلية.
- عينة الدراسة: 275 طالب وطالبة.
- أدوات الدراسة: مقياس اليقظة العقلية

- نتائج الدراسة: توصلت الدراسة الى وجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين في اليقظة العقلية لصالح الطالبات.

❖ دراسات تناولت التفكير الإيجابي

دراسة بيرسون وسيلجمان (2007):

- عنوان الدراسة: التفكير الإيجابي في الشخصية
- هدف الدراسة: الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي في الشخصية وكلا من السعادة والرضا عن الحياة.
- عينة الدراسة: 2439 فردا وعينة 445 من المراهقين
- أدوات الدراسة: قائمة الاستراتيجيات الإيجابية في الشخصية
- نتائج الدراسة: وجود ارتباط دال موجب بين استراتيجيات التفكير الإيجابي وكلا من السعادة والرضا عن الحياة.

دراسة السلمي (2014):

- عنوان الدراسة: جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة القرى
- هدف الدراسة: التعرف على ابعاد جودة الحياة والتفكير الإيجابي الأكثر شيوعا
- عينة الدراسة: 304 طالبا
- أدوات الدراسة: مقياس جودة الحياة لمنسي وكاظم, والتفكير الإيجابي لإبراهيم عبد الستار.
- نتائج الدراسة: زيادة الشعور بجودة الحياة الاجتماعية يصاحبها زيادة في جميع ابعاد التفكير الإيجابي.

دراسة غانم (2005):

- عنوان الدراسة: التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة جامعة القدس في ضوء بعض المتغيرات.
- هدف الدراسة: التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات.
- عينة الدراسة: 200 طالب وطالبة جامعيين.
- أدوات الدراسة: مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى الطلبة في جامعة القدس.

- نتائج الدراسة: توصلت الدراسة الى ان من اظهروا نمطا من التفكير الإيجابي من افراد الدراسة كان متوسطا وكذلك وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغير الجنس وعدم وجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير السلبي والايجابي تعزى لمتغيرات التحصيل الدراسي والأكاديمي ومكان السكن وعمل الاب ومستوى التعليم.

دراسة علي تركي (2012):

- عنوان الدراسة: التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة بجامعة بغداد بالعراق.
- هدف الدراسة: التعرف على مستوى التفكير الإيجابي للطلبة وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية كالنوع والعمر والتخصص
- عينة الدراسة: 110 طالب وطالبة
- أدوات الدراسة: مقياس عبد الستار إبراهيم 2011
- نتائج الدراسة: كانت النتائج ان الطلبة الجامعيين يتمتعون بتفكير إيجابي مرتفع وعدم وجود فروق دالة احصائيا في التفكير الإيجابي تبعا لمتغير التخصص.

دراسة منتهى مطرش وسوزان دريد(2013).

- عنوان الدراسة: التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الاكاديمية والاتجاه نحو مهنة التدريس.
- هدف الدراسة: التعرف على العلاقة القائمة بين بين المتغيرين ومعرفة الفروق في التفكير الإيجابي حسب النوع والتخصص.
- أدوات الدراسة: تطبيق مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الدافعية الذاتية
- نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التفكير الإيجابي والدافعية ووجود مستوى مرتفع في التفكير الإيجابي لدى الطلبة، ووجود فروق دالة احصائيا في التفكير الإيجابي تبعا لمتغير النوع والتخصص لصالح الذكور.

دراسة ادميدس edmidis (2014)

- عنوان الدراسة: نمط التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة
- هدف الدراسة: معرفة علاقة بعض المتغيرات بين نمطي التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة.
- عينة الدراسة: 75طالب و105 طالبة.

- أدوات الدراسة: مقياس التفكير الإيجابي والسلبي
- توصلت الدراسة الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين نمطي التفكير ومتغيري التحصيل, كما اظهر الطلاب والطالبات ذوي التحصيل المرتفع ميلا نحو التفكير الإيجابي ولم تظهر الدراسة علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغير التخصص ونمطي التفكير الإيجابي والسلبي.

دراسة يونغ واخرون (2000) (young et all):

- عنوان الدراسة: التفكير الإيجابي والشعور بالرضا عن الحياة
- هدف الدراسة: معرفة دور التفكير الإيجابي في الشعور بالرضا عن الحياة
- عينة الدراسة: 409 فردا
- نتائج الدراسة: اشارت النتائج بانه لا توجد أدوات الدراسة: مقياس الرضا عن الحياة اعداد (فينهون) ومقياس التفكير الإيجابي.

فروق في التفكير الإيجابي وفقا لمتغير الجنس ولأ توجد فروق في التفكير الإيجابي وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية، وان التفكير الإيجابي له تأثير ذو دلالة إحصائية في الشعور بالرضا عن الحياة.

دراسة اكرام عبد العظيم احمد محمود(2017):

- عنوان الدراسة: التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى الطموح والانجاز الاكاديمي
- هدف الدراسة: هدفت الى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي وكل من الطموح والانجاز الاكاديمي لدى المراهقين ذوي الكف البصري والاسوياء من الجنسين
- عينة الدراسة: 247 طالب وطالبة من الاسوياء و 27 طالب وطالبة من المعاقين بصريا
- أدوات الدراسة: تطبيق مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الطموح والانجاز الاكاديمي
- نتائج الدراسة: توصلت النتائج الى وجود علاقة دالة بين التفكير الإيجابي والطموح من ناحية والانجاز الاكاديمي من ناحية أخرى.

التعقيب على الدراسات:

-الأهداف:

تختلف هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في كونها تكشف عن اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة وتهدف الى معرفة الفروق بين الجنسين في مستوى اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي.

-العينات:

لقد تباينت عينات الدراسات السابقة من باحث لآخر تبع النوع المستجيب كما تنوعت عينات دراستها من المعلمين والمسنيين وافراد بالغين وطلبة ,واختلفت احجام عينات الدراسات السابقة تبعا لمجتمع الدراسة وطبيعته وتراوحت احجام عيناتها بين (25_600) وقد كان اقل حجم عينة هو 25 فردا في دراسة (Moore&malinowski)واكبر حجم عينة كان (600) مستخدما في دراسة (pace,2008) اما الدراسة الحالية فقد بلغ عدد افراد العينة (109)طالب بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بمدينة بسكرة ,وتختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في بيئة التطبيق حيث تنوعت البيئات التي طبقت فيها الدراسات السابقة بين بيئات عربية واجنبية والدراسة الحالية تختلف عنها في عينة الدراسة وزمن التطبيق.

-المنهج المستخدم

من خلال استعراض الدراسات التي تم عرضها سواء التي تناولت العلاقات بين المتغيرات او التي تناولت الفروق الديموغرافية تبين للباحثة ان هذه الدراسات لم تتناول متغيرات البحث الحالي مجتمعة في دراسة واحدة، كذلك عينات الدراسات السابقة في العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي.

1-انها الدراسة الأولى على حد علم الباحث التي ربطت بين متغيري اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي.

2-أهمية اليقظة العقلية باعتبارها أحد اهم المتغيرات التي تساهم في بناء التفكير الإيجابي عامة ولدى الطلبة الجامعيين بصفة خاصة.

3-اختلاف المقاييس التي تم استخدامها في الدراسات السابقة تبعا لأغراض وعينات هذه الدراسات.

4-تنوعت موضوعات الدراسات السابقة بتنوع أهدافها، فقد اهتمت بعض الدراسات الحديثة بدراسة ممارسات اليقظة العقلية لبيئات الدراسة الجامعية من حيث علاقتها بالعديد من المتغيرات الإيجابية مثل (السعادة والرضا الوظيفي، والرفاهية النفسية، وجودة الحياة).

5-اجتمعت معظم النتائج على أهمية متغير اليقظة العقلية، وخصوصا في المرحلة الجامعية والتي يتعرض فيها الطلبة لضغوطات النفسية.

7- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي.

- توجد فروق بين الجنسين في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق بين الجنسين في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

الفصل الثاني:

اليقظة العقلية

تمهيد

- 1- مفهوم اليقظة العقلية
- 2- اهمية اليقظة العقلية
- 3- اهداف اليقظة العقلية
- 4- ابعاد اليقظة العقلية
- 5- خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا
- 6- مكونات اليقظة العقلية
- 7- مزايا اليقظة العقلية
- 8- نظريات اليقظة العقلية
- 9- استراتيجيات تنمية اليقظة العقلية

خلاصة

تمهيد:

احدث مفهوم اليقظة العقلية ضجة كبيرة في العقود الأخيرة في ساحة علم النفس الإيجابي والذي بدوره يسهم في مساعدة الفرد على ان يعيش بطريقة إيجابية تفاعلية تحقق له السعادة والرضا ,حيث تم تداول مفهوم اليقظة العقلية كثيرا بين التربويين والسيكولوجيين ,اذ لاحظ الباحثون من خلال الأبحاث التي أجريت على عينات كبيرة ان نجاح الانسان في مواجهة المواقف المتنوعة التي يتعرض لها في حياته اليومية لا تتوقف فقط على قدرته في المواجهة ورد الفعل المناسب ,بل تحتاج الى انتباهه بشكل واعي لما يدور من حوله من احداث بغض النظر اذا كانت سلبية او إيجابية تجعله يزيد من ادراكه ووعيه وتوسيع رؤيته لمراجعة ردود افعاله والاستجابة بشكل سليم وهذا ما يطلق عليه العلماء باليقظة العقلية والتي يصفها العلماء بانها حالة من الوعي الكامل للخبرات والمواقف والتجارب الحالية دون اصدارأي احكام , فما هو مفهوم اليقظة العقلية وماهي ابعادها وخصائصها وهذا ما سنعرضه في هذا الفصل

1- مفهوم اليقظة العقلية:

لقد تعددت تعريفات اليقظة العقلية بوصفها مفهوما نفسيا اذ ركزت معظم التعريفات على ان اليقظة العقلية عبارة عن تركيز الانتباه على اللحظة الحاضرة مع قبول الخبرات والتعايش معها وعدم اصدار احكام تقييمية عليها.

حيث يعرف بير واخرون (Bear et al 2006) اليقظة العقلية بأنها: "مفهوم متعدد الأبعاد متضمنة الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية".

كما يعرفها كارداسيتو واخرون (cardacioto et al) بانها: "التركيز على الخبرات الحاضرة والمراقبة المستمرة للخبرات مع تقبل تلك الخبرات كما هي في الواقع دون اصدار احكام تقييمية عليها". (السيد، 2018، صفحة 20)

ويعرف (Brausch, 201) اليقظة العقلية على انها: "تركيز الانتباه بشكل مقصود لخبرات اللحظة الحالية او الراهنة وتجنب الاحكام وخلق الإحساس داخل الفرد بالانتران". (اسماعيل و سيد، 2019، صفحة 290)

وترى لانجر ان اليقظة العقلية هي: "تطوير الفرد لحالة من الذهن تمتاز بمرونتها الأنية التي تحدث حينما يبتكر الفرد فئات جديدة من التصنيف، اذ توسع اليقظة العقلية الرؤى ومن ثم تزيد الفرص بالانفتاح على كل ما هو جديد ويكون على معرفة ووعي بأكثر من منظور واحد. (عبد الله، 2013، صفحة 347)

ويعرفها (عبد الرحمان وعلي) على انها حالة مرنة للعقل والتي من خلالها يندمج الفرد في نشاط في الوقت الحاضر وملاحظة الأشياء الجديدة والحساسة للسياق. (اسماعيل و سيد، 2019، صفحة 280)

ويعرفها الزيات (2004) انها تفضيل الافراد للكيفية التي من خلالها يتعلمو ببسر وفاعلية من حيث استقبال المعلومات وتجهيزها ومعالجتها. (جبر، 2018، صفحة 861)

وعرفها أيضا (Neale) (2006): "نها البقاء عن قصد في الحاضر وتتضمن مفهومين هما الوعي والانتباه حيث يمدنا الوعي بالمسح العام والرصد المستمر للخبرة ويزيد الانتباه من الإحساس بالخبرة وتعميق التركيز عليها. (الهاشم، 2017، صفحة 14)

بينما عرفها (k e t ler,2013)بانها:”طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه الى بيئة الفرد واحاسيسه الداخلية دون اصدار احكام سلبية او ايجابية وان الفرد عندما يمتنع عن اصدار حكم على خبرة بانها جيدة او سيئة، فانه يمكنه ان يعرفه بشكل واقعي وتحقيق استجابة تكيفية“. (احمد، 2020، صفحة 120)

فاليقظة العقلية تعلم الفرد التحكم في عقله وتركيز انتباهه في الوقت الحالي والسيطرة على ردود الأفعال في اللاوعي، ورؤية الأفكار والمشاعر كجوانب للخبرة ويتحرك الفرد من خلال الوعي بها ولا ينظر على انها حقيقة ثابتة، وتعمل على إزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضي او القلق بشأن المستقبل فهي ترتبط بكل من الفرد والبيئة المحيطة به سواء في العمل او الدراسة او العلاقات في البيئات الافتراضية. (نصار، 2020، صفحة 723)

ويذكر (السيد يس، رضا إبراهيم 2018):”ان تعريفات اليقظة العقلية قد اختلفت باختلاف التخصصات، فعلى سبيل المثال يهتم المجال الاجتماعي بدور اليقظة العقلية في تعزيز وتحسين وتنمية الذات المهنية والعمل الاجتماعي، ويهتم المختصين في مجال علم النفس بدعم وتعزيز اليقظة الذهنية في تحقيق الصحة النفسية، بينما يهتم المجال التعليمي بدور اليقظة الذهنية في تدعيم وتعزيز مناخ مناسب وملائم للطلاب للتعبير عن تجاربهم وخبراتهم“. (اسماعيل و سيد، 2019، صفحة 280)

ويرى الباحثة الحالي اليقظة الذهنية على انها: "حالة ذهنية من الارتقاء والاستقرار النفسي لدى الفرد في ظل ما يدور به من مثيرات من العالم الخارجي، تعزز لديه الانفتاح على وجهات النظر المختلفة وتقبل كل ما هو جديد بشكل تلقائي، والقدرة على الوصف الدقيق لما يشعر به من قدرات وأفكار، والقدرة على التمييز بين الصواب والخطأ مما يساعد الفرد على تقنين الحاضر والتنبؤ بالمستقبل لتحسين الأداء الوظيفي للفرد.

2-أهمية اليقظة العقلية:

تعد اليقظة العقلية احدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والادراك، والتفكير وحتى التعلم فعند غياب اليقظة العقلية لأحدث كل العمليات السابقة الذكر. (مطالك، 2019، صفحة 648)

وترتبط أهمية اليقظة العقلية بمبادئ سبعة حددها ماي May والتي تمثل مجموعة الأنشطة التي إذا ما انخرط فيها الفرد فإنها ستحفز الذهن وتبني المقدرات الفردية وتقلل الضغط الذي ربما يتعرض له الفرد وتتمثل هذه المبادئ في الاتي:

- عدم التسرع في الحكم على النفس والآخرين
- بث الصبر بالنفس وبالأخرين

- قبول الأشياء على طبيعتها كما هي وليس كما يصوره الآخرون
- الاهتمام بما هو صحيح بدلا من السعي وراء الأخطاء
- الثقة بالنفس والمشاعر الخاصة
- الاستمتاع بجمال اللحظة وعيشها

وتؤكد نتائج الدراسات التأثيرات الإيجابية لليقظة وفوائدها العديدة إذ تعمل هذه الأخيرة على تغيير علاقة الفرد بأفكاره، وتنمية الوعي ما وراء المعرفة كما تساعد الفرد وتشجعه على تطوير منظور عدم التمرکز مع التسليم بان هذه الأفكار ليست حقائق (عبد الاله و عبد الرسول، 2019، صفحة 19)

حيث يمكن استخدام اليقظة العقلية لتنمية وعي ما وراء المعرفة *Meta cognitive awarnes* الذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار والمشاعر مثل التفكير، والعاطفة دون إدراك أنها واقع مطلق، والتي تحتاج للعمل بموجبها وتشجيع الفرد على تطوير منظور عدم التمرکز، ولاسيما ان لليقظة العقلية العديد من الفوائد النفسية والفيزيولوجية والتي تتمثل في خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية، وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعمليات الانتباه والتسامح....

أما في المجال الأكاديمي فان ممارسة اليقظة العقلية لها دور كبير في تحسين الأداء الأكاديمي وتحقيق النجاح الدراسي للطلاب، كذلك تسهم اليقظة العقلية في بناء التفكير الإيجابي.

3-اهداف اليقظة العقلية:

تهدف اليقظة العقلية الى:

- مساعدة الفرد على إدراك الواقع بشكل اكثر وضوحا
- تمكين الطلاب من فهم أنفسهم
- التمتع بحياة أكثر بهجة
- تعديل السلوك السلبي
- خفض أعراض الضغوط النفسية، وتعديل الحالة المزاجية
- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى
- زيادة القدرة على التأمل في الواقع وإدراك كل ما يحيط بالفرد

4-ابعاد اليقظة العقلية:

وفق لنظرية (لانجر 1989) تتحدد اليقظة العقلية بأربعة ابعاد هي:

...التمييز اليقظ: ويتمثل في درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرائق النظر للأشياء، فالأفراد اليقظون يظهرون عند تمييزهم ابداعا بتوليد أفكار جديدة اما الافراد الغافلون فهم يعتمدون على فئات قديمة للأفكار دون ان يحاولوا إيجاد تمييز لهذه الأفكار او الأمور الجديدة، بمعنى ان اليقظة العقلية هي الابتكار المتواصل للأفكار الجديدة.

...الانفتاح على الجديد: ويعني استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة واستغراقه فيها، فيتميز الافراد المنفتحون على الأفكار الجديدة بالفضول وحب الاستطلاع، والتجريب والميل الى الأفكار التي تتضمن تحديا عقليا.

...التوجه نحو الحاضر: ويقصد به درجة انشغال الفرد في موقف معين، فالفرد الحساس للسياق منتهبه للأحداث الجديدة ومتابع للتطورات المتعلقة بهذه الاحداث.

...الوعي بوجهات النظر المتعددة: ويشير الى إمكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة وعدم التمسك بوجهة نظر واحدة فعند وصول الفرد الى حالة الادراك والوعي بالأفكار يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها بطريقة منفتحة، وهذا يؤدي في النهاية الى بناء فكرة أكثرمنطقية. (علاق و بنين، 2020)

5- خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا:

بين كالبازين (Kabat, zin 1990) عددا من الخصائص التي يتسم بها الأشخاص المتيقظين عقليا منها:

-**الانفتاح openness**: يرى الشخص المتيقظ عقليا الأشياء كما انه لو رآها لأول مرة، ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.

-**اللاحكم Nojogging**: وتعني الملاحظة المسندة على اللحظة الحاضرة دون تقويم او تصنيف

-**الثقة trust**: وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحدثه وانفعالاته

-**الصبر Patience**: يسمح للمثيرات بالظهور للعيان في وقتها وفي لحظتها الحاضرة

-القبول **Acceptante**: وتعني فهم الفرد للحاضر وتقبله كما هو، وهي وهذا لا يعني ان يكون الفرد سلبي بل ان يكون أكثر فاعلية في الاستجابة.

-اللفظ: **gantelines**: من سمات الشخص المتيقظ عقليا انه يكون محبا وحنونا ومتسامحا

-التعاطف **Empathie**: يتصف المتيقظ عقليا بالمشاعر وتفهم مواقف الآخرين. (مطلبك، 2019، صفحة 652)

6- مكونات اليقظة العقلية:

اختلفت وجهات نظر الباحثين حول مكونات اليقظة العقلية وذلك وفقا للتوجهات النظرية نحوها.

وضع **kabat, zin** ثلاث مكونات أساسية لليقظة الذهنية:

- **القصد**: وهو العملية الأولى التي تمهد الطريق لما هو ممكن، مع ذكر الشخص لماذا يمارس اليقظة العقلية، وتظهر أهمية هذه المرحلة في كونها تعمل على تحويل عملية القصد لدى الفرد الى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي الى اكتشاف الذات.
- **الانتباه**: ويشير الى الاحتفاظ بتركيز الفرد الذي يتضمن ملاحظة العمليات التي تحصل لدى الفرد بين لحظة وأخرى وفي الخبرات الداخلية والخارجية.
- **الاتجاه**: ويشير الى نوعية اليقظة الذهنية التي تعكس الى توجيه الخبرة التي تتشكل من التقبل والفضول.

وأضاف (**hasker2010**) مكونين لليقظة الذهنية هما : التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والثاني يتمثل في الانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية. (الحربي، 2021، صفحة 7)

7- مزايا اليقظة العقلية:

من بين اهم مزايا اليقظة العقلية انها تساعد الفرد على:

- التعامل بحساسية اكثر مع البيئة
- الانفتاح على المعلومات الجديدة
- استحداث فئات جديدة
- زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات

8- نظريات اليقظة العقلية:

نظرية لانجر (langer 1998)

تري لانجر (langer) ان اليقظة العقلية هي القدرة على خلق فئات جديدة وستقابل المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات النظر المختلفة، والسيطرة على السياق والتأكيد على النتيجة ولقد طورت لانجر نظرية اليقظة العقلية من خلال كتابها التي شرحت فيه كيف يحاول الانسان ان يطور فنا خاصا يعيش اللحظة عنوانه (mindfulness) وهو مصطلح ابتكرته لتلك الحالة النشطة في مراقبة الحاضر والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الأخرى التي تشتت انتباهه. (الزبيدي، 2021، صفحة 28)

كما توصلت لانجر من خلال نتائج الدراسات والأبحاث مع زملائها الى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وتمييزها عن مفاهيم أخرى مثل التوقع (Expectancy) والادوار (Roles) والعادة (habit) والتثبيت الوظيفي (function fixation) فكل مصطلح من هذه المصطلحات يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة العقلية ولكن يختلف عنها في السلوك. (مطلبك، 2019، صفحة 652)

9- استراتيجيات تنمية اليقظة العقلية:

تعددت استراتيجيات اليقظة العقلية وفيما يلي عرض لبعض الاستراتيجيات والتدريبات المستخدمة في التدخلات او البرامج القائمة على اليقظة الذهنية:

- **فنية الاسترخاء:** يعد الاسترخاء من أكثر الطرق الفعالة لتخفيف الضغط في الجسم عبر بعض الأنظمة وهو عبارة عن توقف كامل للانعقاضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر وهو أكثر فائدة في علاج القلق اذ يحتاج الى تدريب منظم وهو فنية تربط بين الحركة الجسمية والعقلية واحداث التوازن بينهما.
- **فنية التأمل:** وهو نوع من المعالجة الذهنية لتهدئة العقل وبث الاسترخاء في الجسم وهو ما جنكأثره بشكل إيجابي على الكثير من المتاعب العضوية مثل ارتفاع ضغط الدم، وهناك عدة أنواع للتأمل مثل التأمل للتركيزية، والتأمل الادراكي او الواعي، والتأمل للتعبيري.
- **فنية مسح الجسم:** وهي مهارة من مهارات العقل واليدين وتستخدم في التركيز على أجزاء الجسم من خلال التعرف الى اثارها وعلاقتها بالعقل من اجل الوعي بذاكرة الجسد ولمعرفة نقاط القوة داخل الفرد ويحفز التدريب على هذه الفنية الجسم على الحركة وتدريبه على ظب سرعة التنفس ونبضات القلب حتى يزيد من التزامه بالهدوء وزوال اعراض القلق.

وفيها يتم تدريب الفرد على الانتباه للأحاسيس الجسمية من خلال قيامه بمسح الجسم بطريقة منهجية لتركيز انتباهه على أجزاء مختلفة من الجسم بدءاً من أصابع القدم وصولاً إلى الرأس مع توجيه الفرد للتفكير في شيء ما.

فنية ادراك الحواس : وتتضمن الانتباه لجميع الحواس وادراك وتقدير الفرد لما يراه ويسمعه ويتذوق ويستشوق ويشعر به, ويعد ادراك الحواس في الحياة اليومية اثناء المشي احد فنيات اليقظة العقلية والتي تتضمن خطوات هي : البدء بالمشي في مكان فسيح وجو رائع وجميل, واثناء المشي يتم تركيز الفرد على الإحساس وهو يمشي ويتنفس بعمق وملاحظة ما حوله والبقاء في الوقت الحاضر وترك الأفكار المشتتة للفرد مع توجيه نظره للسماء واستشعار حركة الرياح وحماوة الاستمتاع باللحظة والانتباه لها. (اسماعيل و سيد، 2019، صفحة 289)

الخلاصة:

لقد تم في هذا الفصل عرض مجموعة من آراء العلماء حول مفهوم اليقظة فمنهم من تناولها كمفهوم نفسي ومنهم من عرفها كأسلوب علاجي وآخر كمفهوم تعليمي حيث ذهب البعض إلى أنها تركيز الانتباه في اللحظة الراهنة في حين ذهب البعض الآخر إلى أنها الانفتاح الذهني دون إصدار أحكام مسبقة إلى إبراز أهمية اليقظة بحيث يستخدمها الفرد لتحقيق استجابة أفضل وتكيف أحسن مع المثيرات الخارجية كما تطرقنا إلى ذكر العناصر التالية: مفهوم اليقظة العقلية وأهميتها أبعادها ومزاياها ومكوناتها الأساسية والتي من دونها لا تحدث يقظة عقلية.

الفصل الثالث:

التفكير الإيجابي

تمهيد

- 1- مفهوم التفكير الإيجابي
 - 2- أهمية التفكير الإيجابي
 - 3- سمات الشخصية ذو التفكير الإيجابي
 - 4- استراتيجيات تنمية التفكير الإيجابي
 - 5- ابعاد التفكير الايجابي
 - 6- النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي
- خلاصة

تمهيد:

ان الانسان يميل بفطرته القوية للتفكير الإيجابي والذي يسهم بدوره في تحقيق النجاح في كل مجالات الحياة، والفرد كي يحقق النجاح ويعيش سعيدا ويحیی حياة متوازنة لابد من ان يغير نمط تفكيره وأسلوب حياته ونظرته تجاه نفسه والآخرين، حيث اتفق الباحثين على ان الجوانب الإيجابية لا تخص ثقافة او دين او عرق معين.. فكل الديانات والفلسفات في مختلف بقاع العالم تتادي بتبني الأفكار الإيجابية، فضلا عن ذلك ان الناس بطبيعتهم يحبون الشخص الذي يفكر ويتصرف بإيجابية.

ولقد حظي مفهوم التفكير الإيجابي باهتمام كبير في مجال علم النفس الإيجابي والذي ظهر أواخر التسعينات من القرن الماضي بزعامة مارتن سيلجمان 1998 ودعواه ان الانسان يحمل بداخله القوة والضعف ومنها وبها تتحدد حياته.

وقد أبدع نخبة من العلماء المتخصصين في علم النفس الإيجابي بوصفه دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في الاضطرابات النفسية والسلوكية

فالإيجابية هي بداية الطريق للنجاح فحين يفكر الشخص إيجابيا فانه في الواقع يبرمج عقله ليفكر إيجابيا. فما هو التفكير الايجابي وماهي ابعاده وهذا ما سنعرضه في الفصل الاتي.

1- مفهوم التفكير الإيجابي: positive thinking

- (إبراهيم 2006) قدرة الفرد الإدارية على تقويم أفكاره ومعتقداته والتحكم فيها وتوجيهها اتجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة وتدعيم حل المشكلات, ومن خلال تكوين أنظمة وانساق عقلية ذات طابع تفاؤلي تسعى الى الوصول الى حل المشكلات

- اما (بكار 2013) يعرف التفكير الإيجابي بأنه حالة مزاجية ينقلها الفرد عن نفسه للأخرين من حوله بتصرفاته اتجاه الأشخاص والاحداث والنظرة الحسنة للأمور وتفسيرها بطريقة إيجابية واغفال الجانب السيء. (علة و بوزاد، 2016، الصفحات 124-149)

- كما عرفه "الهالي 2013" بأنه قدرة الفرد الواعية باستعمال العقل بطريقة إيجابية وفعالة ذات طابع تفاؤلي في معالجة المشكلات الحياتية والتغلب عليها بطريقة تشعر الفرد بالرضا والتقبل الإيجابي للذات. (الهالي، 2013، صفحة 14)

ويعرفه (الفتحي 2007ص166) بأنه مصدر قوة وحرية فهو مصدر قوة لأنه يزيد من مهارة وثقة الفرد على التفكير في الحل حتى يجده، وهو مصدر حرية أيضا لان الفرد سيتحرر من معاناة سجن التفكير السلبي واثاره النفسية والجسمية.

- ويعرفه (حجازي) هو نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها والتغلب على محنها وشدائدها.

وعرفه" (فريديريكسون 2013) "بأنه سلوك عقلي يتغلغل في التفكير والكلمات والتخيلات الخاضعة للنمو والتوسع والنجاح ويتصف الشخص ذو التفكير الإيجابي بأنه يرى الجانب الإيجابي في كل المواقف الحياتية.

وعرفه أيضا" يريل " (yearly1990) التفكير الإيجابي بأنه استراتيجيات إيجابية في الشخصية وانه الميل والرغبة والنزعة لممارسة سلوكيات او تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة وتقوده الى ان يكون انسانا إيجابيا (العساسة، 2017، الصفحات 15-84)

كما عرفه 'منشد 2013' بأنه قدرة الفرد الواعية باستعمال العقل بطريقة إيجابية فعالة ذات طابع تفاؤلي في معالجة المشكلات الحياتية والتغلب عليها بطريقة تشعر الفرد بالرضا والتقبل الإيجابي (الهالي، 2013، صفحة 14)

-عرفه" (الخالوي 2014)" بانه قدرة الفرد على التحكم في أفكاره وانفعالاته وتوجيهها توجيها إيجابيا والوعي بذاته والقدرة على قيادتها وادراك الأهداف والاولويات والسعي الى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية. (اسليم، 2017، صفحة 11)

وفي ضوء ما سبق يمكن تعريف التفكير الإيجابي بانه ذلك المنهج الفكري، والذي يتكون نتيجة النظرة التفاؤلية للمستقبل والحياة عموما، والنظر الى الحياة بمنظار ملون من خلال التركيز على توقع النجاح والتقليل من توقع الفشل واستعمال المنطق بصورة إيجابية. فالتفكير الإيجابي لا يعني فقط التخلص من الأفكار السلبية التي تحيط به بل هو ابعد من ذلك فهو بداية الطريق للنجاح فالإنسان حين يفكر بطريقة إيجابية فانه يبرمج عقله ليفكر إيجابيا.

2-أهمية التفكير الإيجابي:

يمثل التفكير الإيجابي النهج الذي يتبعه الأشخاص بهدف التعامل مع مشاعر الحزن والياس في حياتهم بطريقة أكثر تفاؤلا من خلال الايمان بان القادم هو الأفضل، فالفرد باستطاعته وحده ان يقرر طريقة تفكيره، فاذا اختار ان يفكر بإيجابية فبذلك يزيل عنه الكثير من المشاعر السلبية والغير مرغوب فيها والتي تعيق الفرد من بلوغ أهدافه، وتحقيق الأفضل لنفسه. (علة و بوزاد، 2016، صفحة 130)

حيث تتجلى أهمية التفكير الإيجابي في انه يساعد على احداث ذلك التغيير الإيجابي الذي يجريه الفرد في نفسه ويسمح له باكتساب المهارات اللازمة التي تجعله قادرا على التفكير في حلول إيجابية للمشكلات.

فعندما يضع الفرد نفسه في إطار التفكير الإيجابي فسيؤثر إيجابيا على من حوله والبيئة المحيطة به، فالناس يفضلون صحبة الشخص السعيد هادئ الاعصاب لذلك ينعكس تفكيره الإيجابي على الطريقة التي يتعامل بها الناس معه.

3-سمات الشخصية ذو التفكير الإيجابي:

يرى سكوت دبليو 2003 ان هناك عشر سمات للشخصية الإيجابية:

- التفاؤل: ويعني ان يتوقع الفرد نتائج طيبة لكل مشروع يقبل عليه ويتصرف بإيجابية حتى في أصعب المواقف والتحديات.
- الحماس: ويعني امتلاك اعلى مستويات الاهتمام والطاقة والتحميض الإيجابي
- الايمان: وهو التسليم بقدرة الذات والآخرين والايمن بان هناك قوة روحية عليا تقدم الارشاد والمساعدة عند حاجة المرء لها.

- التكامل: الالتزام بالشرف والانفتاح والعدل وفقا لمعايير الشخصية.
- الشجاعة: الإرادة والخوض في المغامرات وتحدي المخاوف وقهرها، مع الثقة الكاملة بقدرات وطاقت وامكانيات الفرد.
- التصميم: المضي نحو الهدف والعمل على تحقيقه
- الصبر: الإرادة على انتظار الفرصة واستعداد المرء لذاته وللآخرين.
- الهدوء: التحلي برباطة الجأش والتفكير والقدرة على الموازنة في مواجهة الصعاب والتحديات والأزمات اليومية.
- التركيز: الاهتمام الموجه نحو الأهداف والاولويات. (لشهب، 2019، الصفحات 08-22)

4- استراتيجيات تنمية التفكير الايجابي:

أ- استراتيجية التحدث الذاتي self-talk stratégie: يرى المحارب 2000 "ان للحوار الداخلي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار حيث تشير "Brescia Mike" ان هذه الاستراتيجيات ظهرت مؤخرا والتي من شأنها رفع كفاءة الافراد والتي أدرجت تحت مسمى برامج القوة الداخلية والتي تحقق للفرد الشعور بالفاعلية والسعادة. (بن عيشة و ركزة، 2020، صفحة 17)

ب- استراتيجية التعلم المنظم ذاتيا self-organized learning: حيث نجد ان لهذه الاستراتيجية صلة بالتفكير الإيجابي لكونها تحقق درجة عالية من الوعي بعملية التفكير اثناء القيام بعملية التعلم. ومن خلال ذلك يستطيع المتعلم الوصول الى التفكير الإيجابي من خلال الحوار الداخلي وطلب العون والمساعدة من الاخرين كالأقران والمعلمين وترتيب بيئة التعلم وكذلك الاحتفاظ بالمعلومات والمراقبة الذاتية

ج- استراتيجية التعلم التعاوني cooperative learning: حيث يتصف دور الطالب في هذه الاستراتيجية بالإيجابية من حيث انجاز المهام التي تؤكل اليه ضمن المجموعة التي يعمل معها كما انه يقوم بالعديد من الأدوار منها البحث عن المعلومات والبيانات وتنظيمها، والتفاعل مع الاخرين في الإطار الجماعي التعاوني.

(السلمي، 2014، الصفحات 26-27)

د- استراتيجية النمذجة Mödling stratégie: وتفيد هذه الاستراتيجية في اكساب سلوكيات جديدة وأيضا في تقليل او زيادة بعض السلوكيات الموجودة لدى الفرد، ومن الأنواع الشائعة للنمذجة:

-النمذجة الحية : حيث يقوم النموذج بالأداء بوجود المتدرب.

-النمذجة المصورة : حيث يشاهد المتدرب النموذج وهو يقوم بالأداء من خلال وسائل ايضاحية مثل الأفلام. (علة و بوزاد، 2016، صفحة 133)

5- ابعاد التفكير الايجابي :

الثقة بالنفس : بمعنى تقبل الفرد لذاته بايجابياتها وسلبياتها، والثقة في قدراته على اتخاذ القرارات وتنفيذها على ارض الواقع، والشخص الإيجابي الواثق من نفسه وقدراته على تحديد أهدافه، هو الذي يقوم بالأعمال التي يعبر من خلالها على احترامه لذاته وتقديره لها، فالثقة يجب ان تكون موجّهة وليست عمياء بحيث لا تعود على صاحبها بالعكس. (العسافسة، 2017، صفحة 22)

-معرفة الذات: وتعني معرفة الفرد بجوانب القوة وتعزيزها ومعرفة نقاط ضعفه أيضا، لان معرفة الفرد لذاته هي الأساس التي تبنى عليه قراراته ومواقفه فالوعي بالذات يعني الانتباه المستمر للحالة الداخلية للشخص أي التأمل بكل ما يدور في العقل، فالفرد الذي يدرك ذاته جيدا يكون منفتحا وفادرا على تقبل الاخر والانفتاح على الخبرات الجديدة ولاشك ان من توجد لديه هذه الصفات لابد ان يكون مفكرا إيجابيا. (العسافسة، 2017، صفحة 22)

-وجهة الضبط: ويعني امتلاك الفرد لمهارات تقوم بتوجيه انتباهه والاستفادة من الذكريات الماضية وقدرته على التخيلات الإيجابية التي تكون ذات فائدة وملائمة مع صحته النفسية وتنمي المعارف التي لديه لتلائم عملية التوافق الاجتماعي والنفسي. (الزهراني، 2020، صفحة 156)

-دافعية الإنجاز: ويعني ميل الفرد الى وضع مستويات عالية من الأداء والسعي لتحقيقها والعمل بمثابة مستمرة، فدافع الإنجاز يتمثل في حرص الفرد الشديد على تحقيق الأمور التي يراها الاخرون صعبة بطريقة استقلالية وبلوغ معايير الامتياز والتفوق على الذات.

-المثابرة والجدية: وتعني المثابرة الاستمرار في المهمة بالرغم من صعوباتها وعراقيلها فاذا لم يتحلى الفرد بالمثابرة فلن يكون العمل متقنا، اما الجدية فتعني الالتزام والانضباط في المهمة بكامل طاقات الفرد حتى يتم الإنجاز فالفرد المثابر والمجتهد في عمله يكون محترما من قبل الاخرين (العسافسة، 2017، صفحة 23)

-التوقعات الإيجابية والتفاؤل: أي التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص فضلا عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه الفرد من نتائج إيجابية في الجوانب الصحية والاجتماعية والمهنية (العازمي، صفحة 121)

6- النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي:

6-1- نظرية سيلجمان واخرون 1998: يرى صاحب هذه النظرية سيلجمان ان كل من التفاؤل والتشاؤم هما اسلوبان في التفكير وفي تفسير الوقائع والاحداث حيث طريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح او فشل بل هي تتوقف على الفكرة التي تكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا وامكاناتنا وفرصنا ولمكانتنا في الحياة ويمكن ان نتعلم التفاؤل والتشاؤم بناء على خبراتنا ونمط تنشئتنا بما يتصف به من رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانة وحيث ان هذا الأسلوب التفاؤلي او التشاؤمي في التفكير متعلم فانه يمكن إعادة تعلمه واستبداله من خلال أساليب تدريبية علاجية . (حجازي، 2005، صفحة 120)

وقد أشار سيلجمان ان الافراد يملكون الحرية والقدرة الكاملة في اختيار طريقة تفكيرهم كما أكد ذلك بغض الباحثين وان ذلك يؤدي الى ان الفرد يكتشف جوانب القوة لديه ويستعمل أساليب وانشطة موجهة لإدارتها والتي تجعله أكثر تحكما بصورة ارادية في اتجاهات ومسارات تفكيره . (سلطان ، 2007 ، صفحة 8)

6-2- نظرية ألبرت اليس:Ellis حيث يرى ان التفكير والانفعال عمليتان متداخلتان وان السيطرة على أفكار الفرد يكون بتوفير السيطرة على عواطفه وان الافراد يساهمون بقدر كبير في خلق مشكلاتهم النفسية واعراضها ونتائجها، بسبب تفسيراتهم وتحليلاتهم غير المنطقية للمواقف والاحداث التي يمرون بها.

6-3- نظرية الامل والمبادرة الى الفعل Hope theory: تبدأ نظرية الامل بمواصلة الجهود نحو تحقيق الأهداف حيث تهتم هذه النظرية بمعالجة بنية احترام الذات وأشار (synder et al,2002) الى ان الأهداف يمكن الحصول عليها بالمتابعة ولذا كان الاهتمام بدور الامل باعتباره مصدرا للقوة البشرية التي تؤدي الى ايجابية التفكير، وبالتالي توجه السلوك والاداء النفسي. (الوعيل، 2021، صفحة 198)

واستنادا لهذه النظريات ترى الباحثة ان التفاؤل والتشاؤم بعدان رئيسيان في الشخصية وهما اسلوبان في التفكير متعلمان من خلال التنشئة الاجتماعية، ولأنهما متعلمان فمن الممكن إعادة تعلمهما واستبدالهما بأساليب تدريبية علاجية كما ترى نظرية سيلجمان، وتتفق الباحثة مع نظرية سيلجمان التي ترى ان التفكير الإيجابي يعتمد على ان الثقة بان كل شيء يحدث في الحياة يرجع الى ايماننا بالله ثم بأفكارنا ومعتقداتنا العقلية.

كما اتفقت الباحثة مع نظرية اليس الذي يرى ان التفكير والانفعال عمليتان متداخلتان ومن خلال السيطرة على افكارنا يمكننا السيطرة على عواطفنا وتستخلص الباحثة من ذلك ان نمط التفكير يقترن بانفعالات داعمة له ومن ثم تسيطر هذه الأفكار والعواطف المشحونة على مجريات حياتنا ،وهذا الراي يتفق مع نظرية الامل التي ترى ان ايجابية التفكير توجه السلوك والاداء النفسي ،فالصحة النفسية الإيجابية تمدنا بالأمل والقدرة على حل المشكلات ،ومواجهة الضغوط والتعافي من اعراض الاكتئاب ،كما امتدتا نظرية الامل بوجود ان يكون لدى الفرد اهداف ذات قيمة وقابلة للتحقق

خلاصة:

ومن خلال ما ذكرنا سابقا نستخلص ان التفكير الايجابي يمكن أصحابه من زيادة ومراقبة وتقويم الأفكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات وقدرة الفرد الذاتية للتفكير في وجهات إيجابية ليصبح اكثر تحكما بطريقة ارادية في عمليات التفكير واتجاهاتها مما يؤدي الى تكوين أنظمة أفكار إيجابية مهيمنة وفعالة تساعد في توجه الفرد نحو حل المشكلة ,فكلما كان التفكير إيجابيا أدى الى حل فعال وناجح للمواقف والنظرة التفاؤلية في الحياة ,وكلما كان التوجه سلبي تشاؤمي أدى الى فقدان الثقة في إمكانية مواجهة وتخطي المواقف العادية والصعبة مما يؤدي الى الفشل.

الكتاب الميداني

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- مجتمع الدراسة

3- عينة الدراسة

4- أدوات الدراسة

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة

تمهيد:

ان الدراسة العلمية لأي موضوع لابد لها ان تحتوي على جانبين وهما الجانب النظري والجانب التطبيقي وهذا راجع للتكامل والترابط الموجود بينهما، بحيثلا نكتفي في أي دراسة بالجانب النظري فقط بل يجب ان ندعم هذه الدراسة بالجانب التطبيقي وهذا من اجل تأكيد او نفي ما جاء في الفصل النظري من فرضيات الدراسة.

ومن هذا الأساس سنتطرق في هذا الفصل الى الإجراءات المنهجية للدراسة بداية بالمنهج المستخدم، ومجتمع الدراسة ووصف العينة والاداة المستخدمة في جمع البيانات وخصائصها السيكمترية، الدراسة الأساسية، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

- 1- **منهج الدراسة:** اعتمدنا في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي فهو المنهج المناسب لطبيعة الدراسة وذلك لأنه يدرس العلاقة بين المتغيرات ويصف درجة العلاقة بين المتغيرات وصفا كميًا، وإبراز نوع العلاقة سواء اكانت سالبة او موجبة
- 2- **مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة علوم التربية، تخصص ارشاد وتوجيه بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بسكرة والمسجلين للموسم الجامعي 2022/2021 والبالغ عددهم 120 طالب وطالبة في مختلف السنوات الدراسية،
- 3- **عينة الدراسة:** باعتبار المجتمع الأصلي صغيرتم استخدام المسح الشامل واستثناء عينة التحليل الاحصائي والتي قدرت ب(ن=30) حيث تم انتقاء (90) فرد للدراسة الأساسية وتم استبعاد 20 من استجابات افراد العينة لنقص اجاباتهم على اداتي الدراسة وتم الإبقاء على بقية الاستجابات ممن كانت اجاباتهم كاملة حيث تكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من 70 فرد والجدول الموالي يوضح توزيع افراد العينة

جدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية:

عدد أفراد المجتمع	الجنس	
	اناث	ذكور
70	45	25

يتضح من الجدول رقم (01) أنّ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية قدر ب: (70) فرد من مجموع (120).

5- أدوات الدراسة:

تم استخدام اداتين هما: مقياس اليقظة العقلية ل أحلام عبد الله (2013)، ومقياس التفكير الإيجابي: من اعداد محمد منشد الهلالي (2013).

➤ **وصف مقياس اليقظة العقلية :** تكون المقياس في صورته النهائية من 35 فقرة صالحة لقياس اليقظة العقلية موزعة على الابعاد الأربعة التي حددتها لانجر وهي (التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة)، ويتكون كل بعد من مجموعة من الفقرات وتتمثل هذه الابعاد فيما يلي:

التمييز اليقظ : ويعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة، وطريقته في النظر للأشياء ويتضمن 12 فقرة (من الفقرة 01 إلى 11).

الانفتاح على الجديد : ويعني مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وانشغاله فيها ويتضمن 12 فقرة (من الفقرة 12 إلى 20).

التوجه نحو الحاضر : ويعني درجة انشغال الفرد او استغراقه في أي موقف معين ويتضمن 06 فقرات (من الفقرة 21 إلى 26).

الوعي بوجهات النظر المتعددة: ويعني مدى إمكانية تحميل الموقف من أكثر من منظور واحد وتحديد قيمة كل منظور ويتضمن 5 فقرات (من الفقرة 27 إلى 35).

تصحيح المقياس: اعتمد تصحيح المقياس على مفتاح ليكرت الخماسي الذي ينطوي على خمسة بدائل (تنطبق على دائما- تنطبق على غالبا- تنطبق على أحيانا - تنطبق على نادرا - لا تنطبق على ابداء، واعطيت هذه البدائل الدرجات التالية (1,2,3,4,5) للفقرات الموجبة، و(1,2,3,4,5) للفقرات السالبة، وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها على كل فقرة من فقرات المقياس، وبذلك تكون اعلى درجة يتحصل عليها هي (175) وأدنى درجة (35).

❖ الفقرات الإيجابية (27) فقرة وهي: 2- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 11- 14- 15- 16- 18-

19- 20- 22- 23- 25- 26- 27- 28- 29- 30- 31- 34- 32- 1- 10-

❖ الفقرات السلبية (8) فقرات وهي: 12- 13- 17- 21- 24- 33- 35- 3.

ولتحقيق اهداف الدراسة تم استخدام مقياس اليقظة العقلية للباحثة أحلام عبد الله (2013) بالاعتماد على نظرية الين لانجر (1989) عمدت الباحثة الى بناء أداة يمكن بها قياس اليقظة العقلية تتوفر فيها الخصائص والشروط السيكومترية اللازمة، في دراسة بعنوان اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة قامت بها على (500) طالب جامعي بجامعة بغداد، حيث طبقت الباحثة المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (300) طالب بعد حساب الصدق الظاهري وصدق البناء وحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار اذ بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.79) وكانت قيمة معامل الثبات الفا كرومباخ (0.82) كما تم استخدام مقياس اليقظة العقلية (أحلام عبد الله 2013) في دراسة الباحثات (شادية إبراهيم، سندس قاسم، علاوي 2017)،

❖ الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

وللتأكد من ملاءمة مقياس اليقظة العقلية لأفراد العينة الخاص بالدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب صدق وثبات مقياس اليقظة بثلاث طرق وهي: الاتساق الداخلي والتجزئة النصفية ومعامل ألفا كرومباخ حيث كانت النتائج كالتالي:

- ❖ **الصدق** : وهو ان يقيس المقياس ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئاً اخر بدلا عنه فهو يشير الى مدى صلاحية استخدام درجات المقياس للقيام بتفسيرات محددة. (فرج 2012: 12).
- ❖ **الصدق التمييزي لمقياس اليقظة**: قامت الباحثة بحساب الصدق التمييزي للمقياس بين درجات المجموعة الدنيا ودرجات المجموعة العليا باستخدام اختبار (t- test) كما هو مبين في الجدول التالي.

جدول (02) يوضح نتائج اختبار "ت" لصدق المقياس بطريقة المقارنة الطرفية.

المتغير	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة "T" المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
اليقظة العقلية	54.60	6.05	82.10	5.83	10.33	0.001

يتضح من الجدول السابق ان قيمة "ت" المحسوبة دالة احصائيا عند مستوى 0.001 مما يدل على قدرة المقياس التمييزية .

- ❖ **الصدق البنائي**: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين محاور المقياس باستخدام معامل الارتباط بيرسون لمقياس اليقظة العقلية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (03): يبين قيم معاملات الارتباط بين محاور مقياس اليقظة العقلية

المحاور	التمييز اليقظ	الانفتاح على الجديد	التوجه نحو الحاضر	الوعي بوجهات النظر المتعددة
التمييز اليقظ	/	0.832**	0.567**	0.624**

0.732**	0.746**	/	0.832**	الانفتاح على الجديد
0.755**	/	0.746**	0.567**	التوجه نحوالحاضر
/	0.755**	0.732**	0.624**	-الوعي بوجهات النظرالمتعددة

(**): دال عند مستوى (0.01)

(*): دال عند مستوى (0.05)

يتضح من خلال الجدول إن قيم معامل الارتباط بين محاور مقياس اليقظة العقلية تراوحت بين

(** 0.832 و 0.567 وجميعها قيم دالة إحصائياً مما يؤكد تمتع محاور المقياس بالاتساق الداخلي.

❖ الثبات : يعد الثبات من اهم صفات الاختبار الجيد، ويعني ان الاختبار يعطي نفس النتائج إذا

ما اعيد تطبيقه على نفس الافراد في نفس الظروف.(الامام 1990:145)

❖ الثبات بطريقة ألفا كرومباخ: تم حساب الثبات عن طريق حساب قيمة الفاكرومباخ لمقياس

اليقظة العقلية. والجدول التالي يبين معاملات ثبات الدرجات لكل محاور المقياس:

جدول رقم (04): يبين قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرومباخ لمقياس اليقظة العقلية

المقياس	معامل ثبات ألفا كرومباخ
اليقظة العقلية	0.855

يتضح من الجدول ان معامل الثبات العام لمقياس اليقظة العقلية مرتفع حيث بلغ (0.855) لإجمالي

فقرات الاستبيان مما يدل على ثبات المقياس وبالتالي الثقة في نتائجه.

▪ التجزئة النصفية: تعتمد طريقة التجزئة النصفية في حساب ثبات الأداة على تجزئتها الى

جزئين متكافئين ثم حساب معامل الارتباط بينهما وتعديله باستخدام معادلة سبيرمان براون

والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (05): يبين قيم معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس اليقظة العقلية

البنود	معامل ألفا كرومباخ	معامل سييرمان - براون
الفردية	0.893	0.861
الزوجية	0.862	

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة معامل ألفا كرومباخ والخاص بحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية بلغ (0.893) للجزء الأول و(0.862) للجزء الثاني في حين دلت نتائج حساب معامل الثبات بتطبيق التجزئة النصفية ان معامل سييرمان- براون قدر ب (0.861). ويظهر خلال النتائج المحصل عليها في حساب معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية أنه يطمئن على استقرار درجات مقياس اليقظة العقلية ومنه يمكننا لاطمئنان مرة ثانية على ثبات نتائج الأداة إذا ما استخدمت في الدراسة الأساسية.

➤ **وصف مقياس التفكير الإيجابي:** لتحقيق اهداف الدراسة تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي للباحث (حسام محمد منشد 2013)، يشتمل المقياس على خمسة مجالات رئيسية هي: التوقعات الإيجابية نحو المستقبل ويحتوي على (11) فقرة وهي: (4, 8, 9, 12, 15, 17, 18, 23, 25, 36, 39). المشاعر الإيجابية يتكون من (8) فقرات وهي: (6, 14, 21, 27, 34, 40, 44, 49)، ومفهوم الذات الإيجابي ويحتوي على (9) فقرات وهي: (16, 29, 31, 32, 35, 38, 44, 47, 52)، والرضا عن الحياة، ويحتوي على (8) فقرات وهي: (10, 20, 24, 28, 33, 37, 45, 46)، والمرونة الإيجابية يحتوي على (13) فقرة وهي: (6, 7, 11, 13, 15, 19, 26, 30, 35, 41, 43, 48, 51)، حيث وضع الباحث خمسة بدائل للإجابة امام كل فقرة وهي (تنطبق على دائما، ينطبق على غالبا، ينطبق على أحيانا، ينطبق على نادرا، لا ينطبق على ابدأ).

▪ **الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي:**

وللتأكد من ملاءمة مقياس التفكير الإيجابي لأفراد العينة الخاص بالدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب صدق وثبات مقياس التفكير الإيجابي بأربع طرق وهي: الاتساق الداخلي والتجزئة النصفية ومعامل ألفا كرومباخ حيث كانت النتائج كالتالي:

❖ **الصدق التمييزي:** قامت الباحثة بحساب الصدق التمييزي للمقياس بين درجات المجموعة

الدنيا ودرجات المجموعة العليا باستخدام اختبار (T-test) كما هو مبين في الجدول التالي

جدول (06) يوضح نتائج اختبار "ت" لصدق المقياس بطريقة المقارنة الطرفية .

المتغير	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة "t" المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التفكير الإيجابي	146.50	10.81	226.11	16.95	12.33	0.001

يتضح من الجدول السابق ان قيمة "t" المحسوبة دالة احصائيا عند مستوى معنوية 0.001 مما يدل على قدرة المقياس التمييزية .

❖ **الصدق البنائي:** تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات مع الدرجة الكلية للمحور التابعة له، والجدول التالي يبين قيم معاملات الارتباط بين محاور المقياس باستخدام معامل الارتباط بيرسون لمقياس التفكير الإيجابي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (06): يبين قيم معاملات الارتباط بين محاور مقياس التفكير الإيجابي

المحاور	التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	المشاعر الإيجابية	مفهوم الذات الإيجابي	الرضاعن الحياة	المرونة الإيجابية
التوقعات الإيجابية نحو المستقبل	/	0.704**	0.825**	0.632**	0.824**
المشاعر الإيجابية	0.704**	/	0.842**	0.772**	0.857**
مفهوم الذات الإيجابي	.825**	0.842**	/	0.686**	0.878**
الرضاعن الحياة	**632	0.772**	0.686**	/	0.737**
المرونة	.824**	0.857**	0.878**	0.737**	/

					الإيجابية
--	--	--	--	--	-----------

(**) : دالعدمستوى (0.01)

(*) : دالعدمستوى (0.05)

يتضح من خلال الجدول إن قيم معامل الارتباط بين محاور مقياس التفكير الإيجابي تراوحت بين (0.878^{**} و 0.686^{**}) وجميعها قيم دالة إحصائياً مما يؤكد تمتع محاور المقياس بالاتساق الداخلي.

معامل ألفا كرومباخ: تم حساب الثبات عن طريق حساب قيمة الفاكرومباخ لمقياس التفكير الإيجابي والجدول التالي يبين معاملات ثبات الدرجات لكل محاور المقياس:

جدول رقم (07): يبين قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرومباخ لمقياس التفكير الإيجابي

المقياس	معامل ثبات الفا كرومباخ
التفكير الإيجابي	0.951

يتضح من الجدول ان معامل الثبات العام لمقياس التفكير الإيجابي مرتفع حيث بلغ (0.951) لإجمالي فقرات الاستبيان مما يدل على ثبات المقياس وبالتالي الثقة في نتائجه.

▪ **التجزئة النصفية:** تعتمد طريقة التجزئة النصفية في حساب ثبات الأداة على تجزئتها الى جزئين متكافئين ثم حساب معامل الارتباط بينهما وتعديله باستخدام معادلة سيبرمان براون، والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (08): يبين قيم معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس التفكير الإيجابي

البنود	معامل ألفا كرومباخ	معامل سيبرمان - براون
الفردية	0.918	0.879
الزوجية	0.911	

يتضح من خلال الجدول رقم (13) أن قيمة معامل ألفا كرومباخ والخاص بحساب ثبات مقياس التفكير الإيجابي، قد بلغ (0.918) للجزء الأول و(0.911) للجزء الثاني في حين دلت نتائج حساب معامل الثبات بتطبيق التجزئة النصفية معامل سيبرمان - براون قدره (0.879)

ويظهر من خلال النتائج المحصل عليها في حساب معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية أنه يطمئن على استقرار درجات مقياس التفكير الإيجابي ومنه يمكن الاطمئنان مرتين على ثبات نتائج الأداة إذا ما استخدمت في الدراسة الأساسية

وفي هذا السياق يرى أحمد عبد الخالق (1996) ان: "معامل الثبات الذي يساوي أويزيد (0.70) مقبولاً في المقاييس الشخصية" (غانم، 2014، صفحة 107).

يتضح من النتائج السابقة أن مقياس اليقظة العقلية ومقياس التفكير الإيجابي يتمتعان بمعاملات ثبات عالية تتفق مع الخصائص السيكومترية للاختبارات النفسية الجيدة وذلك وفقاً لمؤشرات صدق الاتساق الداخلي ثبات ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية الأمر الذي يدل على أن المقياس بصورته الحالية ملائم من حيث الثبات لاستخدامه في الدراسة الحالية.

6- الأساليب الإحصائية المتبعة في معالجة البيانات:

تمت معالجة بيانات الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي, الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) لدراسة الفروق بين متوسطي الدرجات .
- معامل الارتباط بيرسون .

وتمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss23 وهو أسلوب احصائي .

خلاصة:

تم التطرق في هذا الفصل للإجراءات الميدانية للدراسة بتناول مجتمع ومنهج الدراسة والهدف منها ووصف عيناتها ووصف أدوات (الاستبيان)

وجمع البيانات المستخدمة في الدراسة كما تم عرض مصادر اشتقاقها، وصولاً إلى حساب خصائصها السيكومترية والمتمثلة في الصدق والثبات ووصف عينة الدراسة الأساسية والأداة المستخدمة فيها ثم توضيح كيفية إجراءات تطبيقها وفي الأخير الأساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة البيانات المتحصل عليها وسيتم عرض وتفسير نتائج الدراسة في الفصل الموالي.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى

1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية

1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة

2- مناقشة وتفسير النتائج حسب فرضيات الدراسة

2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية

2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

2- خلاصة

3- توصيات ومقترحات

تمهيد:

تعتبر النتائج التي يتوصل إليها الباحث هي همزة وصل بين المعطيات النظرية و الميدانية وقد اسفر التطبيق الميداني لادوات جمع البيانات الخاصة بالدراسة الحالية على مجموعة من النتائج التي هي معطيات خام تتطلب التحليل والتفسير لتمكن من قبول الفرضيات المطروحة او رفضها من خلال تفسير الظاهرة التي هي محل الدراسة والمتمثلة هنا في اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي. واستهل الفصل بتمهيد ثم عرض وتفسير نتائج الفرضيات مختتما بخلاصة واقتراحات .

1 عرض النتائج حسب فرضيات الدراسة:

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على انه: توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

وللتأكد من صحة الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (09): يوضح معامل ارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي

المتغير	ن	معامل الارتباط	درجة الحرية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	70	0.536	68	0.325	0.01
التفكير الإيجابي					

يتضح من خلال الجدول رقم (10) ان معامل الارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على مقياس اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي يساوي (0.536) وهي قيمة اكبر من الجدولية عند درجة حرية (68) وبالتالي فهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01), وعليه نقبل فرضية البحث التي تنص على انه توجد علاقة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي, ونرفض الفرضية الصفرية التي تنص على انه لا توجد علاقة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي .

1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الجنسين في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

وللتأكد من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بالمقارنة بين متوسطات درجات الذكور (ن=3.6046) ومتوسطات درجات الاناث (ن=3.6317) على مقياس اليقظة العقلية باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين والجدول الاتي يوضح ذلك

الجدول (10): يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الجنسين في متغير اليقظة العقلية

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	الجنس	اليقظة العقلية
0.87	0.325	0.164	68	0.136	3.6046	25	ذكور	
				0.974	3.6317	45	اناث	

يتضح من خلال الجدول اعلاه والمتعلق بنتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق لعينتين مستقلتين بين الجنسين في متغير اليقظة العقلية حيث كان المتوسط الحسابي للذكور (ن=25) يقدر ب(3.6046) ،بينما الاناث (ن=45) يقدر ب (3.6317) وبانحراف معياري يقدر ب(0.136) بالنسبة للذكور وقدر ب(0.974) بالنسبة للإناث عند درجة حرية (68) حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.164) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (0.325) اظهر ان القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) ومنه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الاناث والذكور في اليقظة العقلية .

3-1- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الجنسين في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة .

وللتأكد من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بالمقارنة بين متوسطات درجات الذكور (ن=3.518) ومتوسطات درجات الاناث (ن=3.485) على مقياس التفكير الإيجابي باستخدام اختبار ("ت" لعينتين مستقلتين) والجدول الاتي يوضح ذلك.

الجدول (11): يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الجنسين في متغير التفكير الإيجابي

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	الجنس	التفكير الايجابي
0.518	0.325	0.211	68	0.133	3.518	25	ذكور	
				0.900	3.485	45	اناث	

يتضح من خلال الجدول اعلاه والمتعلق بنتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق لعينتين مستقلتين بين الجنسين في متغير التفكير الإيجابي حيث كان المتوسط الحسابي للذكور (ن=25) يقدر ب(3.518) ،بينما الاناث (ن=45) يقدر ب (3.485) وبانحراف معياري يقدر ب(0.133) بالنسبة للذكور وقدر ب(0.900) بالنسبة للإناث عند درجة حرية (68) حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.211) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (0.325) اظهر ان القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة 0.01 ومنه نقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الاناث والذكور في التفكير الإيجابي .

2- مناقشة وتفسير النتائج حسب فرضيات الدراسة:

2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

يتضح من خلال الجدول (10) الى ان قيمة معامل ارتباط بيرسون كان معامل دال احصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يؤكد وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة ،وأشارت النتائج أيضا الى ان هذه العلاقة طردية أي ان التأثير المتبادل بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي تائيرا يسير في نفس الاتجاه بمعنى ان الطلبة والطالبات الذين يتمتعون بيقظة عقلية عالية يكون لديهم مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي وهذا مايزيد من مرونتهم النفسية وميلهم للانفتاح والتقبل والتكيف ،والعكس صحيح بمعنى ان الطلبة الذين يتمتعون بيقظة عقلية منخفضة يكون لديهم مستوى منخفض من التفكير الإيجابي .

ويمكن تفسير ذلك الى ان اليقظة العقلية متغير نفسي يساعد الفرد على التفكير وتحرير العقل وخلق اساليب جديدة في التعامل مما يساعد على تنمية الوعي والادراك وأيضا هو متغير يساعد الفرد على ملاحظة تجاربه وخبراته بصورة واعية، مما يجعله اكثر قدرة على التكيف مع ظروفه وبالتالي يصبح الفرد اكثر إيجابية في التفكير ،فالتفكير الإيجابي سمة تجعل الفرد يتمتع بالصحة النفسية الجيدة ويحقق له النجاح في أمور حياته كلها وهذا ما ذكره (شين لوبيز وسنايدر)

وبالرجوع الى الاطار النظري والدراسات السابقة لم توجد دراسات -في حدود اطلاع الباحثة- تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي إضافة الى الندرة الشديدة أيضا في الدراسات المعنية ببحث اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي، ولعل ذلك يمكن تفسيره في ضوء حداثة البحث في متغير اليقظة العقلية الا انه كان هناك دراسات تناولت متغيرات تتشابه مع متغيرات الدراسة الحالية حيث نجد دراسة هالة خير سناري (2017) التي تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتي اسفرت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية و المرونة النفسية،

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضا في ضوء ان اليقظة العقلية تحدث تغييرات إيجابية, ومن ثم تعزز الصحة النفسية فقد كشفت بعض الدراسات فاعلية التدخل القائم على اليقظة العقلية في تقليل اعراض القلق فهي تساعد في الانسحاب من أنماط التفكير السلبي التلقائي, ووفقا لنظرية (Ramel,et all (2004) فان ممارسة اليقظة العقلية يمكن ان تساعد الأشخاص على تحديد الأفكار السلبية والتخلص منها في مرحلة مبكرة فكلما كان الأشخاص اكثر يقظة كلما كانوا اكثر إيجابية في التفكير واكثر صحة نفسية

2-1- مناقشة وتفسير النتائج حسب الفرضية الثانية:

2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

يتضح من خلال الجدول (11) انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الجنسين في اليقظة العقلية, حيث بلغت قيمة ت (0.164) وهي قيمة غير دالة احصائيا وباجراء مقارنة للنتيجة المتوصل اليها مع الدراسات السابقة, نجد بان هذه النتيجة قد توافقت مع دراسة زغول وصلاحات(2017), التي اسفرت نتائجها الى عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس والتخصص والمستوى الدراسي. ودراسة جبر(2018) توافقت هي الأخرى مع الدراسة الحالية وتوصلت الى عدم وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس والتخصص, اما دراسة (بديوي, عبد, 2018) فكانت موافقة هي الأخرى حيث توصلت الى وجود فروق غير دالة تعزى لكلا من التخصص والجنس, وتوافقت جزئيا مع دراسة (عبد الله, 2013) التي توصلت الى عدم وجود فروق تبعا لمتغير الجنس, الا انه بدا الاختلاف متعلقا بنتيجة متغير المستوى الدراسي حيث توصلت الى وجود فروق بين الطلبة .

فيما اختلفت النتيجة مع دراسة (ربيع, 2015) حيث توصل الى وجود اختلافات بين الذكور والاناث والاختلاف بدا أيضا في دراسة كلا من (الطوطو, 2018) التي اسفرت نتائجها على وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس والتخصص.

ونرجع هذه النتيجة الى ان الطلاب والطالبات يتعرضون للكثير من الأعباء الدراسية واعباء اجتماعية متباينة الحدة, والتي قد ينجر عنها القلق حيال المستقبل وظغوط نفسية تؤثر في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب من كلا الجنسين على حد سواء باختلاف تخصصاتهم ومستواهم الدراسي .

كما يمكن تفسير هذه النتيجة على ان اليقظة العقلية ميزة خاصة متفردة يتميز بها الشخص ترتبط بسماته الشخصية وامكانياته, فهي تتاثر بالوعي العقلي وهذا يعتمد على سماته الذاتية والشخصية النابعة من ذاته, وليس لمتغير الجنس او التخصص تاثيرا على ذلك .

2_3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

يتضح من خلال الجدول (12) انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الجنسين في التفكير الإيجابي, حيث بلغت قيمة ت 0.211 وهي قيمة غير دالة احصائيا ويرجع سبب ذلك الى طبيعة الاستجابات المتشابهة التي توجد عند الطلبة نتيجة المتغيرات وقد اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة غانم (2005) واختلفت مع ما توصل اليه كل من تركي(2012) وقاسم (2009) ودراسة هافرين (2004), ويمكن تفسير هذه النتيجة بالعودة الى العوامل الاجتماعية والثقافية والنفسية, فالذكور مقارنة بالاناث في المجتمعات العربية يحملون على عاتقهم الكثير من الضغوطات والمسؤوليات التي تولد نوعا من الأفكار السلبية والتوترات, بالإضافة الى النظرة التشاؤمية للمستقبل مقارنة بالاناث حيث ان التنشئة الاجتماعية للذكور تتطلب منهم ان يكونو على طبيعة معينة تعتمد على اظهار سلوكيات النضج والتحمل وبالتالي يؤثر بشكل سلبي على طريقة تفكيرهم وتتمثل في انعدام المرونة في التفكير لديهم والشعور بالفشل وعدم فعالية مقارنة بالاناث حيث تميل حياتهن للمحدودية مقارنة بالذكور وبالتالي نجد الثقافة السائدة تساهم في تنمية حب التطلع وتوقع الأمور بايجابية. اما البنت فهي تميل لتقبل الاخر بحيث تنشأ الاناث على حسن التصرف والتفاعل والقواعد الأخلاقية والثقافية التي تنمي لها عادات عقلية مهارات معرفية تسمح لها بالليونة والتعامل مع الاخرين وتتجلى في القدرة على التسامح وتجاوز الخبرات المؤلمة وتحقيق التوازن النفسي .

2_ خلاصة

لقد جاءت هذه الدراسة الموسومة ب: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي, دراسة ميدانية لدى طلبة علوم التربية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد خيضر بسكرة, من اجل تسليط الضوء على بعض الأهداف المرجوة منها والمتمثلة في

❖ معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي

❖ معرفة الفروق بين الجنسين في متغير اليقظة العقلية

❖ معرفة الفروق بين الجنسين في متغير التفكير الإيجابي

بحيث تم التوصل الى مجموعة من النتائج المتمثلة في وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة

العقلية والتفكير الإيجابي, كما انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الجنسين في متغير اليقظة العقلية

لا توجد فروق دالة احصائيا بين الجنسين في متغير التفكير الإيجابي, فهناك دراسات اتفقت مع هذه النتيجة وهناك من اختلفت عنها.

فمن خلال الاطلاع على التراث النظري الخاص باليقظة العقلية نستنتج ان اليقظة العقلية تتعلق بقدرات الفرد على الانتباه والوعي للمثيرات في البيئة الخارجية والمعالجة المعرفية لهذه المثيرات لتحقيق استجابة افضل وتكيف جيد .

كما نستنتج ان اليقظة العقلية حالة يمارسها جميع الافراد على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم ,ويمكن القيام بتميتها من خلال ممارسة مهارات التفكير والتأمل ,والاسترخاء والتي تعمل على زيادة الوعي والانفتاح على كل ما هو جديد والنقليل من المشاعر والأفكار السلبية وصولا بالفرد الى حالة من الصحة النفسية والجسدية .

3- مقترحات الدراسة :

- ❖ اجراء دراسات ميدانية حول اليقظة العقلية كاسلوب لمواجهة الضغوط والوقاية من الامراض النفسية.
- ❖ اعداد برامج ارشادية وعلاجية قائمة على تعزيز اليقظة العقلية واختبار فاعليتها في بناء التفكير الإيجابي .
- ❖ تنظيم ندوات ومحاضرات للتعريف بمفهوم اليقظة العقلية وطرق اكتسابها وتعزيزها لدى الافراد والجماعات .
- ❖ تفعيل دور الاخصائيين النفسانيين في المدارس والجامعات لمرافقة الشباب والمراهقين واكسابهم اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لترقية جودة حياتهم النفسية .

العمر اجمع

قائمة المراجع

قائمة المراجع

احلام مهدي عبد الله. (2013). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة الاستاذ (2(205)).

اسماء لشهب. (2019). التفكير الإيجابي وعلاقته بالرضا عن الحياة. مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية (12(1)).

اماني الهاشم. (2017). درجة توافر اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين (رسالة ماجستير). الاردن: كلية العلوم التربوية جامعة الشرق الاوسط.

امل عمر الوعيل. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بابعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة الاميرة نورة بالملكة العربية السعودية. السعودية.

امل مهدي جبر. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات ., المؤتمر العلمي الاكاديمي الدولي التاسع. 9. تركيا: جامعة البصرة.

ايمان اكرام العساسفة. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني.

جمعة عصام نصار. (2020). الفروق في اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء في ضوء التخصص والنوع بين طلاب كلية التربية بالسادات. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية (14(3)).

حنان عبد الرحمان احمد. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية, والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة. مجلة كلية التربية (44(4)).



- حياة بن عيشة، و سميرة ركزة. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى التلاميذ مرتفعي ومنخفضي الدافعية للإنجاز. *مجلة العلوم*.
- رياض نايل العاسمي. (2015). اليقظة العقلية وسيطا للعلاقة بين المرونة والاكنتاب والظغوط ,اعراض الاكنتاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الارشاد النفسي* (1).
- عائشة ديجان قصاب العازمي. (بلا تاريخ). التفكير الإيجابي وعلاقته بالصمود النفسي وقلق الاختبار لدى طالبات كلية التربية بالكويت. *المجلة المصرية للدراسات النفسية* (27)(94).
- عباس عزيمة السلطاني. (2010). تأثير منهج ارشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة. *مجلة علوم التربية الرياضية* ، 3 (3).
- عبد اللطيف عبد الاله، و عبد الباقي عبد الرسول. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأسلوب التفكير التحليلي لدى طلبة الجامعة المتفوقين دراسيا. *مجلة كلية التربية*.
- عيشة علة، و نعيمة بوزاد. (2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين. *مجلة العلوم النفسية والتربوية* (23)(2).
- فاطمة عباس مطلق. (2019). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *Route Social science & educational* , (8) (6).
- فاطمة غانم. (2014). علاقة الذكاءات المتعددة ومفهوم الذات الاكاديمية بالدافعية للإنجاز الدراسي لدى تلاميذ المتوسط. *جامعة قاصدي مرباح* . ورقة.
- مباركة علاق، و امال بنين. (2020). اليقظة العقلية ودورها في تحسين جودة الحياة النفسية ,جامعة الشهيد حمة لخضر ,الوادي. *جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر*. الجزائر.
- محمد اسماعيل، و حميدة سيد. (2019). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي واثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة الارشاد النفسي* (1)(60).



قائمة المراجع

- محمد منشد حسام الهاللي. (2013). التفكير الايجابي وعلاقته باساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين. كلية التربية للعلوم الامسانية جامعة كربلاء .
- مروة شهيد طارق الزبيدي. (2021). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية (رسالة ماجستير). كلية التربية الاساسية جامعة ديالى .
- مصطفى حجازي. (2005). الانسان المهدور . بيروت لبنان: المركز الثقافي العربي .
- منال محمد علي الخولي. (2014). اثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الايجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الاكاديمي لدى طالبات الجامعات المتاخرات دراسيا. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (3(26)).
- منصور مفرح سعيد السلمي. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب جامعة ام القرى (رسالة ماجستير غير منشورة).
- نوار محمد سعد الحربي. (2021). مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة ام القرى في ظل جائحة كوفيد-19. مجلة البحوث التربوية والنفسية ، 28 (18).
- هدى جمال محمد السيد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة دراسات نفسية (28(4)).
- هدى طامسي علي الزهراني. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الباحة. مجلة كلية التربية جامعة المنصورة (111).
- يوسف العنزى سلطان . (2007). اثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت (رسالة دكتوراه غير منشورة). معهد الدراسات التربوية .
- يونس فهمي اسليم. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية جامعة ام القرى .





الملاحق

الملحق رقم (01)

مقياس اليقظة العقلية لاحلام عبد الله

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

في إطار البحث العلمي الذي نحن بصدد القيام به والمعنون ب: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة-دراسة ميدانية على طلبة الإرشاد بجامعة حمد خيضر-بسكرة-، نرجو من سيادتكم الإجابة عن الأسئلة الموجودة في الاستمارة وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

كما نعلمكم أن كل معلومات الاستمارة والإجابة عليها ستبقى سرية ولن تستخدم إلا لأغراض علمية فقط.

الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي أحيانا	تتطبق علي نادرا	لا تتطبق علي ابدا
1 أجد نفسي قادر على الاصغاء الى احد الأشخاص وان اعمل أشياء أخرى في الوقت نفسه					
2 انا محب للاستطلاع .					
3 ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي يقوم به					
4 استخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم					
5 أحاول حل المشكلات سواء اكانت سارة او مزعجة					
6 لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات					



قائمة الملاحق

					7 اميل الى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت
					8 لا احصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني
					9استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة
					10 أرى ان جميع المواد الدراسية مترابطة مع بعضها
					11 استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل
					12 اشعر اني أوجه أليا دون ان أكون على وعي بما افعله
					13 من السهل أن أصاب بالشروود الذهني
					14 أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة
					15 امتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث
					16 ائتشوق لمعرفة ماالذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي
					17 من الصعب ان أجد الكلمات التي اصف بها افكر فيه
					18 أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين
					19 اجد نفسي بأنه يجب ان افكر بطريقة (انا أفكر إذا أنا موجود)
					20 لدي فضول لمعرفة مايدور في عقلي لحظة بلحظة
					21 اندمج في الفعاليات مع الآخرين دون ان أكون متأكد اني منتبه إليهم



قائمة الملاحق

					22 انا شخص مرن
					23 استطيع الحكم في ما اذا كانت افكاري جيدة او غير جيدة
					24 اؤدي وظائف والمهام الموكلة الي بشكل الي دون ان اعني ما افعله
					25 اتحدث عن اخطائي واجدها سبيلا لأتعلم منها
					26 اميل الي تقييم فيما اذا كان ما ادركه صحيح او خاطئ
					27 اميل الي تجريب كل ماهو جديد
					28 أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي
					29 أنا شخص مبدع
					30 احكم على الأمور التي تستحق الاهتمام وما لاقيمة لها من خلال خبرتي
					31 اتمتع بروح الدعابة والفكاهة
					32 اشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي
					33 اجيد اختيار الكلمات التي تصف احساساتي
					34 اتقبل كل الأفكار السارة والغير سارة
					35 امتلك أفكارا غير عقلانية



الملحق رقم (02): مقياس التفكير الإيجابي

لحسام محمد منشد

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علوم التربية

في إطار البحث العلمي الذي نحن بصدد القيام به والمعنون بـ: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة-دراسة ميدانية على طلبة الارشاد بجامعة محمد خيضر-بسكرة-، نرجو من سيادتكم الإجابة عن الأسئلة الموجودة في الاستمارة وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

كما نعلمكم أن كل معلومات الاستمارة والإجابة عليها ستبقى سرية ولن تستخدم إلا لأغراض علمية فقط.

الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي الى حد ما	لا تتطبق علي	لا تتطبق علي ابدا
مصائب اليوم لها فوائد في المستقبل					
بإمكانني ان اتحكم في غضبي بسهولة					
مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية					
إذا فشلت مرة فسانجح في المرة القادمة					
اتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين					
اعتقد ان الغد افضل من اليوم					
إننا أفكر بانني سأكون أفضل حالا في المستقبل					
اعتقد أن حياتي تسير على ما يرام					



قائمة الملاحق

				استطيع ان انجح بما فشلت به سابقا
				اسعى إلى جعل حياتي مشوقة
				الماضي الذي عشته أمر قد انقضى ولا اشعر انه يقيدني
				استطيع ان اجعل افكاري منسجمة مع متطلبات موقف ما
				توجد لدي اكثر من طريقة لانجاز الأمور
				اعتقد اني محبوب من الآخرين
				اعمل والامل يملؤني في ما خفي عني من الأمور
				ليس من عاداتي ان انفعل حتى وان أراد احد إثارتي
				أقبل ذاتي من دون شكوى
				أعيش حياة افضل من غيري
				انا متسامح مع نفسي ولا الومها كثيرا
				املني كبير في المستقبل
				اعتقد انني قادر على تحقيق طموحاتي
				اؤمن بالفكرة القائلة بعد العسر يسرا
				مصائب اليوم لها فوائد في المستقبل
				بإمكاني ان اتحكم في غضبي بسهولة
				اعتقد ان علاقاتي الشخصية تنال تقدير الآخرين واحترامهم
				اشعر بالسعادة في تحمل مسؤولياتي
				أرى ان حياتي سعيدة وراضية
				أشارك الآخرين افراحهم واحزانهم
				بيدي ان اجعل حياتي مشوقة ومبهجة
				اشعر بانني قريب من زملائي
				لا تعوقني المادة وقلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي
				اشعر بالطمأنينة لانني حققت الكثير من اهدافي في الحياة
				اعتقد بانني موفق فيما أقوم به من عمل



قائمة الملاحق

				انا دائم البحث عن البدائل الجديدة لحل مشكلاتي
				اعتقد انني موفق في حياتي اليومية
				اشعر ان قدراتي كافية على مواجهة الاحباطات
				اسعى الى جعل حياتي فيها سعادة
				اعتقد ان حياتي تسير على مايرام
				ابدي حبي بسهولة للاخرين دون حرج
				ستمتع بأداء عملي لانه يتناسب مع طموحاتي
				انا دائم البحث عن البدائل الجديدة لحل مشكلاتي
				أتوقع الاحسن عادة حتى في الظروف الصعبة
				بمقدوري التعرف على نقاط ضعفي وتغييرها الى نقاط قوة
				انا راض تماما عما لدي من أشياء وممتلكات
				يجب على الانسان ان يستوعب مصاعبه كي يتمكن من مواجهتها
				لا اسمح للخوف ان يضيع اهدافي
				من السهل علي ان اتفهم المشكلات بين الأشخاص واحل الخلافات بينهم
				أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقي
				لا اسمح لأخطائي ان تثبط عزيمتي
				اشعر بالرضا لان الأمور تسير دائما في صالحني
				أرى ان حياتي سعيدة وراضية
				اعتقد أنني سأكون ذو شان مستقبلا
				اسعى الى توسيع علاقاتي الاجتماعية مستقبلا
				ليس بالضرورة ان انجح في كل ما افعله

