

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: ...../2022

رقم التسجيل: .....



اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الايجابي

لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس

- دراسة ميدانية بجامعة المسيلة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

إشراف البروفيسور:

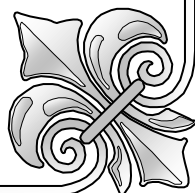
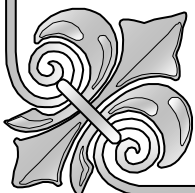
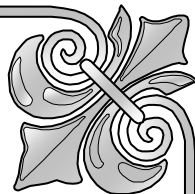
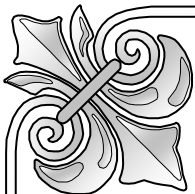
\* أ.د نوال بوضياف

إعداد الطلبة:

\* رحيمة هميسي

\* سامية كعيش

السنة الدراسية 2022/2021



# كلمة شكر



نحمد الله عز وجل الذي وفقنا وأمدنا، بالصحة والعافية لإتمام هذه الدراسة، فالحمد لله حمدا كثيرا.

أما بعد نتقدم نحن الباحثان بجزيل الشكر والعرفان للمشرفة الأستاذة البروفيسور " نوال بوضياف " على تواضعها معنا وعلى كل ما قدمته لنا من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا في جوانبها المختلفة نسأل الله لها التوفيق وسداد الخطى أينما حلت.

ولا أنسى تقديم الشكر إلى أسرتينا الكريمتين، إلى الأب والأم والإخوة والأخوات حفظهم الله، وشكر خاص إلى كل من ساعدنا لإنجاح هذا العمل من بينهم صديقتي "حسينة خضراوي" و"عبير بونصلة" و إلى عائلة سامية التي كانت الداعم لنا طوال الوقت والشكر موصول كذلك، إلى "الأستاذ طيب هماني عباس" والزميل "صلاح جيدل" وإلى مدير جمعية الإرشاد والإصلاح "مسعود العيطر" وإلى الزميلتين "آسية وأنفال" وإلى كل طلبة خرجي هذه الدفعة ولكل قريب أو بعيد لم يذكر لكن فضله عند الله يحسب بإذن الله، أسأل الله القدير أن يبارك لهم في كل خير ويرزقهم دوام الصحة والعافية إن شاء الله .

## ملخص الدراسة بالعربية:

سعت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة، كما تطرقنا للبحث في مستوياتها والفروق التي يمكن أن تعنيهم بسبب الجنس والتخصص، وأستخدم في ذلك مقياسين: الأول (اليقظة العقلية) من إعداد (أحلام عبد الله، 2013) والثاني متعلق (بالتفكير الإيجابي) من إعداد الباحثة (مهريّة الأسود، 2021) وطبقت الدراسة على عينة من الطلبة في دراسة استطلاعية قصديه قوامها (30) طالب وطالبة من حجم عينة الدراسة في صورتها النهائية مكونة من (90) طالب وطالبة من المجتمع الأصلي (240) المنتقى بطريقة عشوائية بسيطة وأستخدم المنهج الوصفي الإرتباطي الأنسب للدراسة وتوصلنا لنتائج كالآتي:

✓ توجد علاقة ارتباطيه بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة.

✓ مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة (مرتفع).

✓ مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة (مرتفع).

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير التخصص.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس.

✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير التخصص.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، التفكير الإيجابي، الطلبة

## Abstract :

This study aims to reveal the relationship between mental alertness and positive thinking among first-year master's students in the Department of Psychology at the University of Al-Masila. Abdullah, 2013) and the second related to (positive thinking) prepared by the researcher (Mahrieh Al-Aswad, 2021). From the original population (240) selected in a simple random way, I used the correlative descriptive approach that was most appropriate for the study, and we reached the following results:

- There is a correlation between mental alertness and positive thinking among first-year master students in the Department of Psychology at the University of M'sila.
- The level of mental alertness among first-year master students in the Department of Psychology at the University of M'Sila (high).
- The level of positive thinking among first-year master's students in the Department of Psychology at the University of M'sila (high).
- There are no statistically significant differences in the level of mental alertness among first-year master's students in the Department of Psychology at the University of M'sila due to the gender variable.
- There are no statistically significant differences in the level of mental alertness among first-year master's students in the Department of Psychology at the University of M'sila due to the variable of specialization.
- There are no statistically significant differences in the level of positive thinking among first-year master's students in the Department of Psychology at the University of M'sila due to the gender variable.
- There are no statistically significant differences in the level of positive thinking among first-year master students in the Department of Psychology at the University of M'sila due to the variable of specialization.

**Keywords:** mental alertness, positive thinking, students.

رقم الصفحة	فهرس الموضوعات
	I شكر وتقدير
	II ملخص الدراسة
	III فهرس المحتويات
	IV قائمة الجداول والأشكال
أ-ج	V مقدمة
<b>الفصل الأول : الإطار العام للدراسة</b>	
5	1- إشكالية الدراسة.
9	2- فرضيات البحث.
10	3- أهمية الدراسة.
11	4- أهداف الدراسة.
12	5- تحديد المصطلحات الإجرائية.
12	6- الدراسات السابقة.
22	7- التعقيب عن الدراسات السابقة.
<b>الفصل الثاني: اليقظة العقلية</b>	
26	تمهيد
26	8- مفهوم اليقظة العقلية.
29	9- خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا.
30	10- العوامل المكونة لليقظة العقلية .
31	11- فوائد اليقظة العقلية .
33	12- أبعاد اليقظة العقلية .

35	13- أهمية اليقظة العقلية .
36	14- النظريات المفسرة لليقظة العقلية.
41	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث : التفكير الإيجابي</b>	
43	تمهيد
44	1- مفهوم التفكير الإيجابي.
45	2- أهمية التفكير الإيجابي.
46	3- أنواع التفكير الإيجابي.
48	4- خصائص التفكير الإيجابي
49	5- العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي.
50	6- استراتيجيات التفكير الإيجابي.
52	7- النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي.
60	خلاصة الفصل.
<b>الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية</b>	
62	تمهيد:
63	1. الدراسة الاستطلاعية
65	2. منهج الدراسة
65	3. حدود الدراسة
65	4. مجتمع الدراسة الأساسية
66	5. أدوات الدراسة
70	6. عينة الدراسة الأساسية وخصائصها

72	7. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
83	8. الأساليب الإحصائية المستخدمة
84	خلاصة الفصل
	<b>الفصل الخامس : عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة</b>
86	- تمهيد
88	أولا/ التحقق من شرط إعتدالية التوزيع.
89	ثانيا/ عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة للدراسة.
92	ثالثا/ عرض وتفسير ومناقشة نتائج على ضوء الفرضيات الجزئية.
106	الاستنتاج العام.
109	خاتمة.
	- توصيات ومقترحات.
	- قائمة المراجع
	- قائمة الملاحق.

الصفحة	فهرس الجداول
70	الجدول رقم (1) يوضح توزيع العينة حسب الجنس
71	الجدول رقم (2) يوضح توزيع العينة حسب التخصص
72	الجدول رقم (3) يوضح ثبات مقياس اليقظة العقلية عن طريق ألفا كرونباخ
73	الجدول رقم (4) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور التميز اليقظ مع درجته الكلية
74	الجدول رقم (5) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الانفتاح على الجديد مع درجته الكلية
75	الجدول رقم (6) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور التوجه نحو الحاضر مع درجته الكلية
76	الجدول رقم (7) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الوعي بوجهات النظر مع درجته الكلية
77	الجدول رقم (8) يوضح مصفوفة ارتباطات محاور مقياس اليقظة العقلية مع درجته الكلية
78	الجدول رقم (9) يوضح ثبات مقياس التفكير الايجابي عن طريق ألفا كرونباخ
79	الجدول رقم (10) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور المشاعر الايجابية مع درجته الكلية
80	الجدول رقم (11) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الرضا عن الحياة مع درجته الكلية
81	الجدول رقم (12) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور المرونة الايجابية مع

	درجته الكلية
82	الجدول رقم (13) يوضح مصفوفة ارتباطات محاور مقياس التفكير الايجابي مع درجته الكلية
88	جدول رقم (14) يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغير محل الدراسة
89	الجدول رقم (15) يوضح العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي
92	الجدول رقم (16) يوضح مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس جامعة المسيلة
95	الجدول رقم (17) يوضح مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس جامعة المسيلة
97	الجدول رقم (18) يوضح الفرق بين أفراد العينة في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس
100	الجدول رقم (19) يوضح الفروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص
102	الجدول رقم (20) يوضح الفرق بين أفراد العينة في التفكير الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس
104	الجدول رقم (21) يوضح الفروق في التفكير الايجابي تبعاً لمتغير التخصص

	قائمة الأشكال
70	الشكل رقم (1) يوضح توزيع العينة حسب الجنس
71	الشكل رقم (2) يوضح توزيع العينة حسب التخصص

# مقدمة



## مقدمة:

يسعى الإنسان مهما كان عمره، ومهما كان الزمان والمكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياته من حوله مليئة بالسعادة والرفاهية، والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهداً أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية، وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، وإن مما يمكن الإنسان من الوصول إلى مراده وذلك بتحسين مستوياته الفكرية.

إلا أنه لا بد من قلب المعادلة وتوطين النفس على مغالبة الرؤى السلبية التي تتحرك عفويا وتقعنا عن العمل، فالتفكير الإيجابي يحتاج إلى عملية ذهنية واعية ومصممة ومثابرة، وصولاً إلى كسر آليات السلبيات، إنه يحتاج إلى اليقظة العقلية التي تترصد برؤى سلبية إلى واجهة وعينا والعمل المصمم على مجابتهها، إفساحاً في المجال لرؤية إيجابية. (الحجازي، 2012، ص108)

ولكي نبني شعوراً بالثقة في النفس علينا ممارسة الإيحاء، أي تصور الثقة في العقل، فإذا كانت الأفكار الخطر مستحوذة على العقل فإن ذلك يرجع إلى تسلطها على التفكير لمدة طويلة من الزمن، ولذلك فإن عينة أخرى من الأفكار، أكثر إيجابية، يجب أن تجد طريقها إلى العقل، وهذه تأتي عن طريق ترديد إيحاءات أفكار مليئة بالثقة والإيجابية.

وهذا ما أكدته (نورمان فنست بيل، 2001) في كتابها "قوة التفكير الإيجابي" بقولها: إذا أردنا أن نغير سلوكنا أو أدائنا فيجب أن يكون ذلك من خلال عقولنا الباطن، وهذا يعني أنه يجب أن نختار أفكاراً إيجابية جديدة، وأن نغذيها بها مراراً وتكراراً، لأن الأفكار المتكررة ترسخ في العقل اللاواعي وتؤدي إلى نتائج سلبية



عندما تترجم هذه الأفكار، لذا يجب أن نقلب هذه الأمور إلى النقيض كي نتحقق نتائج إيجابية. (بيل، 2001، ص12)

نعم إنها الإيجابية الجانب المنسي وراء إنجازات اليقظة العقلية وإبداعاتها الظاهرة، حيث حاولنا من خلال دراستنا الحالية تسليط الضوء على كلا من اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي وإبراز تأثير كل منهما على الآخر، وفصلنا ذلك في بابين الأول تناولنا فيه الجانب النظري للدراسة وفي الباب الثاني تناولنا الجانب الميداني وتطرقنا من خلالهما كالآتي:

### الباب الأول: الفصل النظري

وتناولنا الجوانب النظرية للدراسة ووزعت على شكل فصول لكل فصل خصصت مواضيع له.

ابتدأنا **بالفصل الأول**: الذي خصص للإطار النظري للدراسة تكلمنا فيه عن المتغيرين الأساسيين لدراستنا وهما ( **اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي** ) ابتدأنا بالإشكال العام ثم وضعت فرضيات فرعية للدراسة مع أهمية وأهداف الدراسة، وحددنا المصطلحات الإجرائية والدراسات السابقة مع التعقيب عنها، ليستكمل الفصل بخلاصة حوله.

أما **الفصل الثاني**: فخصص للمتغير الأول ( **اليقظة العقلية** ) تناولنا فيه مفهومها وخصائص الأشخاص المتيقظين عقليا مع عوامل وفوائد وأبعاد اليقظة ثم أهميتها، لنختتم ذلك بالنظريات القائمة على هذا المبدأ وأهمها نظرية ( **لانجر** ) ليستكمل الفصل بخلاصة.



وفي الفصل الثالث: تطرقنا للمتغير الثاني ( التفكير الإيجابي) كمفهوم وأهمية وأنواع وخصائص وعوامل مع ذكر الإستراتيجيات والنظريات القائمة على ركيزة هذا المتغير، ومن أهم النظريات القائمة على مبدأ التفكير الإيجابي نظرية (سليجمان وآخرون) ليختتم الفصل بخلاصة حوله.

وفي الباب الثاني: الجانب الميداني.

ويحتوي على فصلين الأول: تناولنا فيه إجراءات الدراسة الميدانية الذي بدوره خصص حول الدراسة الاستطلاعية، ومنهج الدراسة بالإضافة إلى الحدود الدراسة ومجتمع وأدوات الدراسة مع ذكر حجم العينة، والخصائص السيكومترية والأساليب الإحصائية للدراسة لتستكمل بخلاصة الفصل.

وفي الفصل الثاني: خصصناه لتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها في ضوء الفرضيات .

لنختتم العمل ببعض التوصيات والاقتراحات الدراسات الجديدة بحول الله لتستكمل الدراسة بخاتمة عامة.

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. الفرضيات
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. تحديد مصطلحات الاجرائيا
6. الدراسات السابقة



## 1- إشكالية الدراسة:

أصبحت حياة الناس متشابكة التعقيد، لكثرة التغيرات التي طرأت على العديد من أساليب الحياة، حيث غدا الناس يقومون بالعديد من المهمات في آن واحد، من أجل كسب وقت أطول وإنهاء المهام المملة أو الموكلة إليهم بأسرع وقت ممكن ، لكن هذه الممارسة المزوجة أفقدتهم التواصل مع اللحظة الراهنة لواقعهم الملموس، ويتخلون عن خاصية إنسانية مهمة والمتمثلة في اليقظة العقلية، ومن الملحوظ في الجامعة أن الطلبة الجامعين يفتقدون إلى خاصية هذه الأخيرة وهذا واضح من خلال العديد من سلوكياتهم الفاقدة للروح الحيوية والنشطة كما يظهر من نقص الانتباه أو التركيز في أعمالهم وكثرت الأخطاء وقلة الفهم، ويتميزون بضعف في الاندماج مع أكثر من عمل واحد وأنهم يؤدون أعمالهم من دون وعي منهم، ويتصفون بشرود ذهني داخل قاعة الدراسة وبقلة استخدامهم لخبراتهم السابقة في مواجهة المشكل. (كمال، 2021 ، ص441)

وتشير الدراسات أن معظم الأفراد اليقظين ذهنيا يظهرون انتباها أكثر رغبة في أداء المهام وتحسن الذاكرة، وأنهم يكونون أكثر إبداعا وأقل إتلافا لصحتهم، فاليقظة العقلية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة وحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانيات دون التقيد بالأفكار الجامدة. (كمال، 2021 ، ص442)

فهي تتأثر بقدرات الأشخاص وخبراتهم السابقة، وترتبط بالانتباه والوعي للأفراد وتوقعات الشخصية والدافعية والقدرة على التخطيط والانجاز هذا ما أثبتته مجمل الدراسات أن اليقظة العقلية هي الممارسة البسيطة التي يتحرر فيها دراسة، واليقظة العقلية هي الممارسة البسيطة التي يتحرر فيها وعينا من هذه الأعباء وتأخذه بالكامل

ليعيش اللحظة الراهنة ونستطيع أن نستمتع بها كما هي والتعامل مع الأشياء بفاعلية أكبر، وعليه فقد تشير اليقظة العقلية إلى التفحص الدقيق إلى التوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتتمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب من هذا الأخير، كما أشار إليها

(لانجر، 1989) التي من شأنها أن تزيد من الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية، وكذا تعمل على زيادة الإرادة وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز تقليل الالتزام الحرفي بالأفكار والمعتقدات، وقد أستخدم العلاج المعرفي المعزز باليقظة العقلية في علاج الكثير من حالات الاكتئاب واضطرابات القلق والألم المزمن كالفصام والإدمان عن التدخين والضغط النفسية في مجال العمل، فحينما يخضع الأفراد لعمليات التفكير التلقائية ويتصرفون بطريقة تفقر إلى اليقظة الذهنية، فإنهم غالبا ما يفقدون بقائهم منفتحين على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التوصل إلى التمايزات الجديدة، وأن يعيدوا التفكير بالفئات القديمة عند مواجهة المواقف الجديدة، أما الأفراد اليقظون ذهنيا، فإنهم يتسمون بكونهم متمسكين بالواقع وحساسين لكل ما في البيئة ويتواصلون بنشاط مع التطورات الجديدة. (ميهوب، 2020، ص23)

وكثيرا ما تستخدم اليقظة الذهنية كمرادف للتأمل الواعي، لكن في الآونة الأخيرة درست كأداة نفسية قادرة على الحد من التوتر والإجهاد، كما أن لها أثرا مهما في تحسين إستراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة، فعند فقدان أو غياب اليقظة العقلية في تصرفات الأشخاص، فإنهم غالبا ما يكونون غير قادرين على الانفتاح على الخبرات الجديدة، التي تمكنهم من التفكير الإيجابي في المواضيع الجديدة، بدلا من



البقاء عالقين في التفكير في الفئات القديمة عند مواجهة المواقف القديمة.  
(إسماعيل، 2017، ص126-127)

من المحتمل أن لا تستطيع التحكم في الظروف، ولكنك تستطيع التحكم في أفكارك فالتفكير الايجابي يؤدي حتما إلى الفعل الايجابي وهذا الأخير هو الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي بشكل إيجابي، فالمعلومات تنتقل من العقل الواعي إلى اللاواعي، وهذا الأخير، لا يفكر ولا يحكم، إن كانت المعلومة صحيحة أم خطأ معقولة أم سخيفة، حقيقية أم كاذبة، وإنما يخزنها كخادم الأمين، ليؤدي لسلوك موافق للمعلومة المخترنة في مرحلة لاحقة، فإذا أردنا أن نغير سلوكنا أو أداءنا فيجب أن يكون ذلك من خلال عقلنا الباطن، وهذا يعني أنه يجب أن نختار أفكارا إيجابية جديدة ونغذيها بها مرارا وتكرارا، لأن الأفكار المتكررة ترسخ في العقل اللاواعي.

(الحجازي، 2012، ص32-34)

فالتفكير الإيجابي حسب موريزو (Maurizio، 2003) هو الشخص القادر على تحقيق الجودة في حياته والتخلص من الأفكار؛ إذ يتضح له خطؤها ويطلع لمعرفة الجديد من المعلومات وهو القادر على النقاش وإبداء الرأي ويتسم التفكير بالمرونة ويعطي حلول ناجحة للمشكلات، أو بطرح الحلول على شكل منتجات أو خدمات أو بأي طرق أو أساليب تقيّد المنظمة، فكلما كان التفكير إيجابيا كلما أدى إلى حل ناجح وفعال للمشكلات وكلما كان سلبيا كلما أدى إلى التعامل مع المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة، فالتفكير الايجابي هو مصدر قوة ومصدر حرية أيضا، فمصدر القوة لأنه سيساعدك على التفكير في الحل حتى تجده وبذلك تزداد المهارة والثقة والقوة، ومصدر حرية لأنك ستتححرر من المعاناة وآلام سجن التفكير السلبي وأثاره الجسيمة. (محمد، الهلالي، 2013، ص18)

فمن خلال إطلاعنا على العديد من الدراسات والأبحاث العلمية السابقة منها: (دراسة أحلام، 2013) للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لديهم وفقا لمتغيري النوع والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة كان مرتفعا في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص. وحسب ما جاء في دراسة (سعد الله، 2019): التدفق النفسي وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة ماستر عيادي في ضوء متغيري الجنس والمستوى الدراسي، على مجتمع قدر ب(135) وعينة أساسية (80) طالب وطالبة وتحصت النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التدفق النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلبة الماستر العيادي ورفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود العلاقة بين متغيري الدراسة وملاحظتنا للعديد من المشكلات التي إعترضتنا كطلبة وباحثين خلال المشوار الجامعي، وخاصة ما تعلق منها بالقدرات الذاتية من يقظة عقلية وإدراك واعي وأفكار إيجابية، ومواهب وآليات تحفيزها وإظهارها في المحيط الحاضن لها من جامعات ومؤسسات العمل، وما يتطلبه سوق العمل بعد التخرج إذ يقتضي الأمر إلى إحداث ما يطلق عليه بالموائمة المهنية، أي تطابق ما يمتلكه الفرد من قدرات وأفكار وبين ما يتطلبه مع المهنة، وعليه هذا ما دفعنا لدراسة موضوعنا الراهن الموسوم ب:

"اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة ويمكن صياغة الدراسة من خلال التساؤلات المطروحة :

• هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة؟



ويتفرع عنه :

- ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة ؟
- ما مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة ، تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير التخصص؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير التخصص؟

## 2-فرضيات البحث:

تحددت فرضيات الدراسة فيما يلي :

**الفرضية الرئيسية:**

\_ توجد علاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة.

الفرضيات الفرعية:

- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة متوسط .
- مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة متوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير التخصص.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بجامعة المسيلة بقسم علم النفس تعزى لمتغير التخصص.

3- أهمية الدراسة :

**اليقظة العقلية Mindfulness** عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها أحد المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والإدراك، والتفكير والتعلم، فمن دون هذه العملية فربما لا يحدث تعلم لذلك نبحث عن الايجابية دائما في هذا التفكير، و إلى أين تقودنا ازدواجية اليقظة العقلية والتفكير الايجابي في مسائلنا الحياتية فتظهر الأهمية في :

\_ تعتبر العينة المستهدفة بالدراسة إحدى الشرائح المهمة في المجتمع حسب ما تشير إليه الدراسات الإحصائية.

\_ تعتبر اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي أحد أهم المتغيرات الجوهرية الجديدة بالدراسة في تخصص علم النفس الإيجابي .

\_ إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في تحسين السلوك الإيجابي للفكر من ناحية اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعين.

\_ تمثل هذه الدراسة إضافة علمية للبحوث النفسية وزيادة الاهتمام باليقظة العقلية والتفكير الإيجابي في مجال علم النفس الإيجابي.

#### 4-أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

\_ التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية.

\_ التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة سنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة.

\_ التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة سنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة.

\_ الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي من حيث الجنس.

\_ الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي من حيث التخصص الدراسي.



### 5- تحديد المصطلحات الإجرائية **Defining terms**:

\_ **تعريف اليقظة العقلية إجرائيا** : هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عند الإجابة على فقرات مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.

\_ **تعريف التفكير الايجابي إجرائيا** : "وهو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عن إجابته على فقرات مقياس التفكير الايجابي المستخدم في الدراسة الحالية".

\_ **تعريف طلبة السنة الأولى الماستر**: هم فئة طلبة يزاولون دراستهم في قسم علم النفس بجامعة المسيلة بغرض الحصول على شهادة الماستر للموسم 2021-2022م.

### 6- الدراسات السابقة:

إن الهدف من استعراض هذا الدراسات السابقة هو الاستفادة منها في مجال تحديد الأهداف وحسن اختيار العينة واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة، والتعرف إلى نتائجها، لذا فقد حرصت الطالبتان الباحثتان على إبراز هذه الجوانب قدر المستطاع في استعراض الدراسات السابقة.

**أولا: الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية:**

دراسة (الزبيدي في سنة، 2012) التي هدفت إلى الكشف عن الاستقرار النفسي واليقظة العقلية لدى عينة تكونت من (600) من طلبة المرحلة الإعدادية من الفرعين الأدبي والعلمي في مدارس بمحافظة ديالى بالعراق، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية لدى أفراد عينة الدراسة، وكذا ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى للجنس ولصالح الإناث، في حين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لكل من التخصص، والتفاعل بين الجنسين والتخصص.



و أجرت ( عبد الله، 2013)دراسة لتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة العقلية لديهم وفقا لمتغير النوع والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة، وقد قامت الباحثة باستخدام مقياس اليقظة العقلية من إعدادها، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة كان مرتفعا في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص. ( محمد، 2018)

و أما دراسة (يونس، 2015) فقد استهدفت معرفة اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعليم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وقد اعتمدت على نظرية (لانجر) في اليقظة العقلية وثبتت مقياسا وفقا للنظرية، وقد طبقت المقياس على عينة بلغت (371) طالب وطالبة، وتوصلت لنتائج مفادها أن طلبة الصف الخامس الإعدادي يتمتعون بمستوى جيد من اليقظة العقلية و أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم.

في حين قامت (روحية حمد، 2016) لتعرف على درجة اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الحكومية بمحافظة عمان من وجهة نظرهم، وتكونت عينة الدراسة من (291) معلم ومعلمة، وقد قامت الباحثة باستخدام مقياس اليقظة الذهنية من إعداد غيج (Gage, 2003)، وأظهرت النتائج أن درجة اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة كانت متوسطة. (محمد، 2018)

وأیضا في دراسة (لحيدري ومرفاتي، 2016) التي هدفت لمعرفة العلاقة السببية بين اليقظة الذهنية، وإدراك الضغوط، مع متوسط الكفاءة الذاتية، والذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية لدى عينة مكونة من (250) طالبا بجامعة آزاد في إيران و أصفرت نتائج الدراسة على علاقة موجبة بين اليقظة الذهنية، وإدراك الضغوط ، وأن متغيرات

الكفاءة الذاتية والذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية هي متغيرات وسيطة بين اليقظة الذهنية وإدراك الضغوط.

كما أجرى (هاشم، 2017) دراسة حول درجة تأثير اليقظة الذهنية وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين، على عينة تكونت من (313) معلما ومعلمة من محافظة عمان، وأشارت النتائج إلى أن درجة اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة كانت متوسطة، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في اليقظة الذهنية تعزي الجنس.

و توصل (الوليدي، 2017) إلى أن طلبة جامعة خالد يتمتعون بمستوى متوسط من اليقظة العقلية، وذلك من خلال الدراسة التي هدفت لكشف العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية على (138) طالبا، و (137) طالبة من طلبة جامعة الملك خالد بالسعودية.

وكما قامت دراسة (الطوطو، 2018) تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق ، كما تهدف إلى معرفة الفروق في كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي تبعا لمتغير التخصص الدراسي، تكونت عينة الدراسة من (270) طالب وطالبة في جامعة دمشق.(يونس، عباس، 2015)

#### الدراسات الأجنبية المتعلقة باليقظة العقلية :

وجاء في دراسة لانجر وبييري (Langer&Par ,2005)، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية ورضا الزوجين، وتكونت عينة الدراسة من (96) فردا وأستخدم الباحثان إستبيان لقياس كل من هذه المتغيرات، وسلسلة أخرى من المتغيرات الديموغرافية، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها :



أن إناث يتصفون بيقظة عقلية أعلى من الذكور من خلال ابتكارهم مناخا متاحا لليقظة العقلية المتفتحة من الخبرة واستغراقهم فيها وإتباع المرونة في ممارساتها وأن لليقظة الذهنية أثر كبير على الرضا الزوجي لديهم ولأزواجهم. ( Langer & Parpee ,2005 , 43 )

كما جاء في دراسة شورت وآخرون (et2015éShort, al,)، عن الدور الذي يمكن أن يقوم به تنظيم الذات في التأثير على العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة والرضا عن الحياة، وذلك على عينة من (77) طالبا جامعيًا من كندا ، بلغ متوسط أعمارهم (20) عامًا، وقد طبق الباحثون مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (Bear, et, al2006)، ومقياس إدارة الذات من إعداد (Mezo,2009) ومقياس الإنفعال السالب والموجب من إعداد، (Wason ,Clark&Tellegen,1988) وكشفت النتائج إن تنظم الذات متغير وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والانفعال الموجب، كما أوضحت النتائج أن الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية ارتبطت بالسعادة والرضا عن الحياة.

وهدفت دراسة بجاج ويواندا (Bajaj&Pannda,2015)، إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين والشباب، كما هدفت إلى التعرف على إمكانية إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة، تكونت عينة الدراسة من ( 327 ) طالب جامعي من الهند، تراوحت أعمارهم ما بين (18 - 23) وطبق عليهم مقياس اليقظة العقلية من إعداد (2003, Barown&Ryan) ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد (Diener&Emmons,1985) وقد أشارت النتائج إلى إن متغير المرونة متغير



وسيط بشكل جزئي، في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، كما أسهمت اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى أفراد العينة.

وسعت دراسة شانج وهوانج لين (chang&Huang&Lin, 2015) للتعرف على مستوى اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، والكشف عن العلاقات بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وشملت عينة الدراسة (194) طالبا جامعيًا من جامعة تايوان، وتراوحت أعمارهم من (18 - 29) سنة، وقد طبق مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Brown&Ryan, 2003) ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد (Diener&Emmons, 1985) وأشارت النتائج إلى حصول عينة الدراسة على مستوى متوسط من اليقظة العقلية، والرضا عن الحياة، كما توصلت نتائج الدراسة أيضا إلى وجود علاقة موجبة ذات دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، كما أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث على متغيرات الدراسة.

ثانيا : في ما يتعلق بالتفكير الايجابي :

جاء في دراسة (غانم، 2005) استهدفت الدراسة مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية لديهم، فان هذه الدراسة حاولت الإجابة عن الاستفسارات كنمط التفكير السائد لدى الطلبة تبعا لمتغير الجنس، والتحصيل الأكاديمي، والتخصص، والمكان والسكن، ومستوى تعليم الأب والأم وعمل الأب والأم، و تألفت عينة الدراسة من (200) طالبا وطالبة ملتحقين بجامعة القدس المفتوحة، موزعين تبعا لمتغيرات الدراسة موضع البحث .



وتم استعمال مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة تم إعداده من قبل الباحثة، استعمل لتحليل البيانات برنامج الحزمة الإحصائية المحسوبة في العلوم الاجتماعية (SPSS) إذ استعملت المعالجات الإحصائية المناسبة مثل : المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، وتحليل التباين الأحادي، واختبار شيفيه للمقارنات البعدية، و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : إن نسبة (45%) من أفراد الدراسة أظهروا نمطا من التفكير الإيجابي منهم (40% ) من الذكور (16%) من الإناث، ووجود فروق جوهرية بين درجات الطلاب على اختبار التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغيرات : الجنس وعمل الأم، وذلك لمصلحة الطالبات والطلاب أبناء الأمهات الغير عاملات. (غانم، 2005، ص4-38)

وجاء في دراسة (العنزي، 2007)، هدفت الدراسة على أثر التدريب على التفكير الإيجابي وعلى القيادة الذاتية لتفكير الإيجابي وعلى أثر التدريب على إستراتيجية التعلم التعاوني، وعلى أثر التدريب على إستراتيجية التعلم المنظم ذاتيا في علاج التأخر الدراسي لدى تلامذة الصف الرابع ابتدائي في دولة الكويت.

تتألف عينة الدراسة من (64) تلميذا متأخرا دراسيا تم فصلهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية عددهم (32) تلميذا ومجموعة ضابطة عددهم (32) تلميذا.

استعملت الدراسة اختبار المصفوفات المتتابعة ( 2000 ) لرأف، واختبار تحصيلي باللغة العربية لصف الرابع ابتدائي بدولة الكويت من إعداد لجنة تقويم التحصيل الدراسي (1999)، ومقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا (2001) واختبار التفكير الإيجابي، إختبار التعلم التعاوني وهو من إعداد الباحث.

وتم استعمال المعالجات الإحصائية المناسبة منها: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمعرفة الدلالة للقياس القبلي والبعد



للمتغيرات. والاختبار (T-test) كما استخرج قيمة "مربع ايتا" يبين حجم اثر البرنامج، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية : وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لاختبار التفكير الإيجابي للمجموعة التجريبية وهذه الفروق لصالح الاختبار البعد، ووجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعد للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار. (العنزي، 2007)

و كما قام (قاسم، 2009) بدراسة بعنوان أبعاد التفكير الإيجابي في مصر (دراسة عامليه) هدفت الدراسة إلى تحقيق ما يلي: تحديد مكونات التفكير الإيجابي لدى المصريين والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد التفكير الإيجابي، ودارست الخصائص السيكومترية ( الصدق والثبات والبنية العاملية ) للمقياس العربي للتفكير الإيجابي في البيئة المصرية، حيث تألفت عينة الدراسة من (151) مفحوصا من المجتمع المصري بينهم طلاب جامعيون عددهم (89)، موظفون عددهم (62) بواقع (76) ذكرا و(75) من الفئة العمرية من (17- 50) سنة بمتوسط عمري قدره (28,5) سنة، وانحراف معياري لهذا السن قدره (13,3) سنة وتم اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية وبحسب النسبة المئوية.

استعملت الباحثة لدراسة مقياس التفكير الإيجابي ل(عبد الستار، 2008) وأسفرت المعالجات الإحصائية باستعمال التحليل العاملي أيضا عن ثلاث عوامل رئيسية ساهمت في 58% من نسبة التباين الكلي، وهي التفاؤل والتوقعات الإيجابية ثم تقبل المسؤولية الشخصية، وأخيرا الذكاء الوجداني وفضلا عن ذلك أسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تقبل المسؤولية الشخصية والتقبل الإيجابي للاختلافات مع الآخرين، تقبل الذات الغير مشروطة لصالح الذكور. (قاسم، 2009، ص691- 723).



وفي دراسة (الجبوري، 2011) هدفت الدراسة إلى الكشف عن تنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفق متغير الجنس (ذكور، إناث) والاختصاص (علمي، أدبي) والكشف عن التفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفق متغير الجنس (ذكور، إناث) والاختصاص (علمي، أدبي) و تألفت عينة البحث من (200) طالب وطالبة بنسبة (15%) من مجتمع البحث الأصلي، وقد اقتصر البحث على طلبة المرحلة الإعدادية الرابع والخامس العلمي والأدبي في محافظة "صالح الدين قضاء الشرفاظ " للعام الدراسي (2009-2010م)، وتحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث بإعداد مقياس لتنظيم الذات و آخر لتفكير السلبي والايجابي وقد تحقق من الخصائص السيكومترية للمقياسين، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: تمتع أفراد العينة بمستوى عال من تنظيم الذات، ووجود فروق في تنظيم الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق ذي دلالة إحصائية وفقاً للتخصص الدراسي في تنظيم الذات ولصالح الفرع العلمي، وتمتع أفراد العينة بمستوى عال من التفكير الايجابي، ووجود فرق ذي دلالة إحصائية وفقاً للتخصص الدراسي تبعاً لمتغير التفكير السلبي والإيجابي ولصالح الفرع العلمي، ووجود علاقة ايجابية بين تنظيم الذات ونمط التفكير الإيجابي وعلاقة سالبة بين تنظيم الذات ونمط التفكير السلبي. (الجبوري، 2011)

### ثالثاً : الدراسات الأجنبية المتعلقة بالتفكير الايجابي :

وفي دراسة هدفت (John, et, al, 2007) الدراسة للكشف عن جوانب التفكير الايجابية في الشخصية تبعاً لمتغيرات العمر والجنس تألفت عينة الدراسة من (17056) فرداً وكان عدد الذكور (6332) أما عدد الإناث (10724) وتراوح أعمار عينة البحث ما بين (18- 65) سنة من المملكة المتحدة انجلترا عبر فترة ثلاثة سنوات (2002-2005) طبق على العينة قائمة الاستراتيجيات الايجابية في

الشخصية (VIA) أشارت النتائج إلى زيادة بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية مع تقدم العمر، مثل حب الاستطلاع و التعلم والتواضع، في حين يقل الميل للدعابة مع تقدم العمر فضلا عن ذلك أظهرت النتائج فروقا دالة بين الذكور والإناث لصالح الإناث في العطف، والقدرة على الحب والذكاء الاجتماعي وتقدير الجمال والامتنان، في حين كانت هناك فروق دالة لصالح الذكور في الإبداع، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في التفتح العقلي والإنصاف وحب الاستطلاع وحب التعلم. (john,et,al,2007P ,35-441)

كما تطرقت دراسة (Jung,et,al,2007) إلى موضوع التفكير الايجابي والرضا عن الحياة بين سكان الكوريين وهدفت الدراسة عن الكشف عن تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية مثل : العمر الزمني، والمستوى التعليمي، والمهنة، ودخل الأسرة في التفكير الايجابي، فضلا عن الرضا في الحياة.

تألفت عينة البحث من (409) شملهم الاستطلاع بعد أن أجرى عليهم مسحا هاتفيا منهم ( 194 ) ذكور و(215) إناث، قدم المشاركون التقدير الذاتي عن تفكيرهم الإيجابي والرضا عن الحياة والمعلومات الديموغرافية، وأستعمل في ذلك استبيان التفكير الإيجابي،الذي تضمن(18) فقرة تقيس عاملين هما:الرضا الشخصي يتكون من(13) فقرة والآخر هو السعي الهادف ويتكون من (5) فقرات، أما الرضا عن الحياة فقد تم استعمال سؤال واحد هو: " لو أخذت في الاعتبار كل العوامل، كم أنت راض عن حياتك الحالية ؟ "وبعد التحليل الإحصائي للمقياس أظهرت النتيجة ثبات المقياس باستعمال الاتساق الداخلي (0,88)، وارتبطت نتائج المقياسين سلبيا بالمشاعر السلبية، والاكتئاب، واليأس، وهذا يشير إلى الصدق والتمييز.



استعملت الحقيبة الإحصائية (SPSS) وكذلك تحليل التباين (ANOVA) للخصائص الديموغرافية للعينة على التفكير الايجابي والرضا عن الحياة حيث أظهرت النتائج إن العمر الزمني ، والمستوى التعليمي، والمهني، ودخل الأسرة، لها تأثير في التفكير الايجابي، فضلا عن الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج أن الأصغر عمرا والأكثر دخلا وتعلما كانت درجاتهم أعلى في التفكير الايجابي والرضا عن الحياة مقارنة ب كبار السن والأقل دخلا. (john,al,2007,p371)

وأما دراسة (Deesom,2011) التي كانت بعنوان : اثر استعمال برنامج التفكير الايجابي على حصر الشدائد لطلاب مدرسة ميتا ومسكارا، هدفت الدراسة إلى معرفة أثر استعمال برنامج التفكير الإيجابي نحو قسمة الشدائد لطلاب الصف السادس، مقارنة قسمة بين الطلاب الذين شاركوا في البرنامج والطلاب الآخرين الذين لم يشاركوا، وكانت عينة الدراسة تتألف من طلاب مدرسة "ميتا ومسكارا" في منطقة (فون الجزئية، محافظة" خون كاين " في تايلاند) خلال النص الأول من العام

(2010)، كان حجم العينة (20) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين : (10) أشخاص في المجموعة التجريبية و(10) أشخاص في المجموعة الضابطة وتم اختيار التصميم التجريبي ذو " الاختبار القبلي و البعدي " لمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتم القياس مرتين قبل وبعد التجربة، حيث شاركت المجموعة التجريبية في برنامج التفكير الإيجابي في حين لم تشارك المجموعة الضابطة في البرنامج.

تم تدريب المجموعة التجريبية خلال (12) جلسة في برنامج التفكير الايجابي (3) جلسات في الأسبوع وحوالي (50) دقيقة في كل دورة، في حين لم يتم ذلك على المجموعة الضابطة، كشفت النتائج أن عشرات من الشدائد تم حصرها في المجموعة



التجريبية من تلك في المجموعة الضابطة في المستوى (0,05) ذات دلالة إحصائية.

(Deesom, 2011, 9-10)

التعقيب عن الدراسات السابقة:

وفي هذا المقام سنحاول مناقشة الدراسات التي تم عرض خلاصتها فيما تقدم لاستخلاص بعض المؤشرات الرئيسية منها بقدر ما يتعلق بالبحث ويمكن إجمال ذلك بما لوحظ من خلال الدراسات السابقة، حيث أن الدراسات السابقة هي في الواقع جزء مكمل للبحث تبرز القضايا المتضمنة في الدراسات وتكشف أهمية مشروع البحث والتعرف على نتائج تلك الدراسات ومقدار ما أسهمت بيه في البحث الحالي، وأين توجد الفجوات أو نقاط الضعف أو وجه الخلاف في تلك الدراسات وأين انتهت حتى يتسنى للباحث الانطلاق من حيث انتهى الآخرون ليبحث التطور والتكامل بالعلم .

اختلفت الدراسات السابقة التي تناولناها بالذكر المسبق من حيث أهدافها لكنها أسهمت في توضيح ما ترتب علينا من أهداف وغايات منها: شمولية الهدف ومعرفة أبعاده والإلمام بكل حيثياته ووضوح الغاية والقدرة على الإقناع، تقريب المصادر والمراجع المختلفة التي تناسب مع موضوع الدراسة الحالية، كتابة الإطار النظري، اختيار الأداة المناسبة، اختيار العينة المناسبة للدراسة، واختيار المنهج المناسب .

**من حيث العينة:** أما العينة فاختلف عينات الدراسة من حيث العدد والنوع ، حيث تراوحت عينة أغلب الدراسات المتناولة بين أيدينا من ( 100 ) عينة إلى (600) عينة ، باستثناء دراسة "john" من بريطانية والتي بلغت (17056) وتتوع من عينات مقسمة على كلتا الجنسين ذكور ،إناث وبين طلبة ، تلاميذ ، وبين موظفين ودون ذلك.



من حيث المنهج: و غلب الطابع الوصفي على أغلب مناهج الدراسات، و تم اعتماد مقاييس متعددة منها:

من حيث الأدوات المستخدمة: تم تعديل المقاييس لتوافق المجتمع وجنس العينة وحيثيات أخرا للتسهيل استعمال تمثلت في:

- دراسة(شورت وآخرون،2015) استخدموا مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية .

- و في دراسة(روحية حمد،2016)استعملت مقياس اليقظة الذهنية من إعداد(غيج،2003).

- واستخدم ( قاسم،2009 ) في دراسته مقياس التفكير الايجابي ل( عبد الستار، 2008).

و تباينت الدراسات في استعمال الأدوات والوسائل الإحصائية المستعملة فيها، وكذلك أهدافها مما انسحب على تباين النتائج فيها أيضا، ورغم كل محاولاتنا الجادة للوصول إلى دراسات جمعت بين متغيري الدراسة الحالية فانه لم نتوصل إلى دراسة مطابقة على متغيري الدراسة مثل (اليقظة العقلية، التفكير الإيجابي)على أي عمل على حد علمنا، يدرس اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدي طلبة سنة الأولى ماستر .

#### تحديد أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- يمكن تلخيص الفوائد التي تحصلنا عليها فيما يلي:
- ساعدت الباحثان على اختيار على منهج الدراسة.
- ساعدت الباحثان على اشتقاق الدراسة الحالية.



- ساعدت الباحثان على أدوات القياس المتعلقة باليقظة العقلية.
- ساعدت الباحثان على تحديد إجراءات الدراسة واختيار المعالجات .
- ساعدت الباحثان في عرض ومناقشة وتفسير النتائج.
- ساعدت الباحثان في عرض الاستفادة من الناحيتين النظرية والمنهجية
- توفير بأسماء الكتب والمراجع.

أوجه التميز :

- ✓ تميزت الدراسة الحالية بموضوع العلاقة.
- ✓ تتناول هذه الدراسة على جانب كبير من المعلومات العلمية، حسب حدود الدراسات التي تناولت بعض جوانب المتغيرين.

## الفصل الثاني : اليقظة العقلية

تمهيد.

1. مفهوم اليقظة العقلية.

2. خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا.

3. العوامل المكونة لليقظة العقلية.

4. فوائد اليقظة العقلية.

5. أبعاد اليقظة العقلية.

6. أهمية اليقظة العقلية.

7. النظريات المفسرة لليقظة العقلية.

خلاصة الفصل.



## تمهيد:

للإيجابية أهمية في حياتنا المعرفية التي ترجع للعامل لانفعالي والمعرفي في حياة الفرد، ولها دخل فيما يحدث ليقظة الفرد إذ أن نجاح الإنسان مرهون بها، فهي تعتبر كمحرك وجداني، يساهم في مواجهة المواقف الضاغطة المتنوعة التي يتعرض لها في حياته اليومية، لا يتوقف فقط على قدرته في مواجهه ورد الفعل بل يحتاج إلى انتباهه بشكل واعى لما يدور من حوله من أحداث، على اختلاف طبيعتها سارة أو غير سارة تجعله يزيد من إدراكه وتوسيع رأيه لمراجعة ردود أفعال والاستجابة بشكل سليم، وهذا ما يسميه العلماء باليقظة العقلية، فما هو مفهومها وفوائدها وما هي أبعادها، وهذا ما سنتناوله في هذا الفصل.

## 1- مفهوم اليقظة العقلية:

ارتبط مفهومها قديماً بالحرية الروحية ، والاتجاه السائد في علم النفس، ولا تتعارض اليقظة العقلية مع أي معتقدات أو تقاليد دينية أو ثقافية أو علمية، بل هي مجرد وسيلة عملية للشعور بالأفكار والأحاسيس الجسدية ، والمشاهد والأحداث ،وهي تأخذ الكثير من الممارسة والتفكير والوعي حول ما يتعين على الفرد القيام به والذهاب إلى فعله.(حسين مسعود،2021،ص681)

## ولليقظة العقلية عدة تفسيرات اختلفت بين الباحثين منها:

- و يعرفها (Mark&Danny2011)على أنها اليقظة العقلية إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة للمواقف التي من شأنها تحقيق



الاستبصار والاداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية ، فالفرد حينما يكون يقظا عقليا يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي ،فيكون موجودا بجسمه وعقله في تلك اللحظة الراهنة.(اليامي،2021،ص681)

• كما يعرفها لانجر (Lager,1997) هي حالة من الوعي الإدراكي الذي يتميز بصورة مختلفة وفعالة، تترك الفرد منفتحا على الجديد وحسا لكل من السياق والمنظور.(كمال،2021،ص441)

• وفي السياق ذاته يعرفها (Marlette&Kristeller ,1999) بأنها الوعي بمدى وجود خبرات، مع الانتباه للخبرات الحالية والقبول بها دون إصدار الأحكام سواء كانت هذه الأحكام سارة أو غير سارة وتقبل جميع التجارب، الشخصية مثل الأفكار والمشاعر والأحداث بشكل تام، كما تكون في اللحظة الحالية والراهنة.(جبور،2018،ص860)

• كما عرفها (الزيات،2004) اليقظة العقلية بأنها شكل من الأشكال التفكير والتأمل الذي يزيد من قدرة الإنسان على السيطرة على أفكاره و سلوكه غير المنضبط، فهي تفضيل الأفراد للكيفية التي من خلالها يتعلموا ببسر وفاعلية، من حيث استقبال المعلومات وتجهيزها ومعالجتها واسترجاعها.(الزيات ،2004،ص547)

• إذ تعد اليقظة العقلية وسيلة من أفضل الوسائل لسيطرة حالات على الاضطراب والتوتر، لكونها تقوم بإبعاد الإنسان عن الشعور بفقدانه للسيطرة، فضلا عن زيادة التركيز لديه.

• في حين عرفها (Brawan&Ryan ,2003) بأنها الحالة التي يكون فيها الفرد منتبها وواعيا بالذي يحدث في الوقت الراهن ، هو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي.(عبد الله، 2013)



- وترى كل من (Langer&Moldoveanu,2000) بأن اليقظة العقلية تمثل هدفا أساسيا للتأمل، إذ يمكن تنمية القدرات على ممارسة الأنشطة اليومية، فالتأمل ليس مجرد طريقة للتخلص من الضغوط للوصول إلى حالة استرخاء وتحسين الصحة، بل هو الأساس لطريقة عقلية وروح نحو التحرر من القيود. (النجار، 2019، ص100)
- على الرغم أن الاسترخاء وتحسن الصحة هما من النتائج الايجابية للتأمل والانتباه بالأسلوب الذي يكون معين لتحقيق الهدف مجدد ويشمل الانتباه المنفتح والمتقبل للمعرفة وما يحدث حاليا يحصل فللحظة الحالية وينشأ من خلال الوعي الانتباه المتعمد بطريقة تكون منفتحة من بعدين هما حب الاستطلاع أو الفضول وعدم التركيز، واليقظة العقلية تساعد على تحويل النفس من حالة ردة الفعل المستمرة إلى حالة الوعي للأفعال وتمكن في التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي وتفتح الأفق لرؤية العالم والآخرين بشكل أفضل.
- أما اليقظة عند (Kettler,2013) أنها ذلك الأسلوب أو الطريقة في التفكير التي تؤكد على أهمية الانتباه إلى البيئة التي يعمل فيها الفرد أو أحاسيسه الداخلية من غير إصدار الأحكام الايجابية أو السلبية، كذلك فإن الفرد عندما يقوم بالامتناع عن إصدار الحكم على خبرة ما، بأنها إيجابية أو سلبية فإنه يستطيع القيام بعرضه بشكل أكثر واقعية وتحقيق استجابة التكيف. تعقيب على التعريفات نحاول ندخل ونزيد ندخل تعريف نستشهد بيه. (جبور، 2018، ص861)
- 2- خصائص الأشخاص المتيقظين عقليا:
- تناول كابات - زين (Kabat-zinn,1990) حدد عدت خصائص المتيقظين عقليا نذكر منها:



- **الانفتاح Openness**: يرى الشخص المتيقظ عقليا الأشياء كما لو انه رآها لأول مرة، ويركز انتباهه على جميع الإنتباهات في اللحظة الراهنة .
- **اللاحكم No-Judging**: وتعني الملاحظة المستتدة على اللحظة الحاضرة دون تقويم أو تصنيف .(مهدي،2018،ص162)
- **الثقة Trust**: وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحده وانفعالاته.
- **الصبر patience** : يسمح للمثيرات بالظهور للعيان في وقتها ، وفي لحظتها الحاضرة، وهو صفة صعب الإمتثال لها خاصة فالمواقف الصادمة .
- **القبول Acceptance** : وتعني فهم الحاضرة وتقبله وهي لا تعني السلبية بل إن يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة .
- **اللطف Gentleness**: يتصف الشخص المتيقظ عقليا باللطف لكونه محبا وحنونا ومتسامحا، وهو أسلوب جذاب لفتح أبواب التواصل مع الآخرين وكسب المودة.
- **التعاطف Empathy**: يتصف بالمشاعر، وتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة ، وهي صفة إنسانية موجودة لدى أغلب الناس لكن هناك أفراد يتصفون بنسب عالية منها فتجدهم حساسين جدا، ويتأثرون لمشاعر غيرهم.  
(Kapat& Zinn 1990,14)

### 3-العوامل المكونة لليقظة العقلية:

وقد صنف (Baer, et, al.2006)اليقظة العقلية حسب عدت عوامل أو مكونات لليقظة العقلية، من خلال عدة مقاييس (خمسة مقاييس لليقظة العقلية ) والكشف



عن متشعبات عباراتها بالعوامل المكونة لها، وعمّا إذ كانت هذه العوامل تمثل عوامل مستقلة، أم تنظم حول سمة كامنة واحدة ( اليقظة العقلية)، وأسفرت هذه الدراسات عن خمسة عوامل تتكون منها اليقظة العقلية هي:

- **الملاحظة:** وتشير إلى الانتباه بتركيز للخبرات الداخلية والخارجية (مثل: الإحساسات ، المعارف ، الانفعالات ، الأصوات، الأشكال ، الروائح).
- **الوصف:** ويعني التعبير بشكل لفظي عن الخبرات الداخلية.
- **التصرف بالوعي:** ويشير إلى التعامل بوعي مركز مع الحاضر.
- **عدم الحكم:** عدم إصدار أحكام تقييميه على الأفكار والمشاعر الداخلية أو الخبرات الخارجية.
- **عدم التفاعل:** ويشير إلى متابعة الأفكار والتصورات والمشاعر التي تأتي وتعود دون تفاعل معها أو الابتعاد عنها. (إسماعيل، عطية، 2017)

وقد تعددت جهات النظر للباحثين في الهيكل الأساسي لليقظة العقلية وفقا لتوجهاتهم النظرية، فقد افترض بعض الباحثين مكونين أساسيين لليقظة العقلية وهما: **الوعي Awareness** كما هي في اللحظة الراهنة بالإضافة إلى الشعور الواعي الهادف وأما الأخر: **التقبل Acceptance** ، وفي محاولة لتحليل اليقظة العقلية إلى بناء مبسط قام بعض الباحثين بتجسيد ثلاث مسلمات أساسية لليقظة العقلية، وتتمثل هذه المسلمات في وحدات البناء الأساسية التي تنبثق منها الأشياء الأخرى وهي : **القصد أو العمد (Intention)** وتوجيهه الانتباه (**Attention**)، والاتجاه (**Attitude**). (عطا الله، 2019، ص259)



كما حددت (بديوي، مها، 2018)، بالاستناد إلى تعريف براون وريان (2003) إلى خمسة مجالات لليقظة وهي:

- وضوح المعنى: وهو الإحساس بالمشير من خلال الحواس.
- مرونة الوعي والانتباه: وهي القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير المواقف.
- استقرار الانتباه والوعي واستمرارها: وهي القدرة على استقرار الوعي أو الانتباه يساعد في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات المرتبطة بصورة تلقائية مع ما يمتلك الفرد من معرفة.
- المرونة الذهنية: وهي القدرة على تدبر الأمور في الظروف الصعبة أو المهددة حتى في حالات المحن.
- البدائل البناءة: وهي القدرة أو المقاربة المعرفية التي تتيح للشخص تنظيم الأحداث على وفق إضاءة جيدة، تتبع له رؤية الأمور بشكل مختلف. (حسن، 2021، ص142)

#### 4- فوائد اليقظة العقلية:

- أشارت ميس (Mace, 2008) إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية يتم اعتمادها وتوظيفها في تطبيقات عديدة منها القلق والضغط والاتجاهات والتعاطف ومشكلات الذات (مثل: الوعي بالذات، كراهية الذات) إذ تسهم اليقظة العقلية في تخفيف أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة، وتعديل الحالة المزاجية في سياق العلاجي مختلف لدى عينات مختارة من ذوي الأمراض المزمنة وذوي الاضطرابات النفسية مثل: اضطراب القلق ومن الفوائد يمكن تحديد ما يلي:



- ✓ تمنح اليقظة العقلية مزيداً من التركيز فعن التركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة السيطرة في جوانب جميع الحياة، ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة العقلية يحسن من مستويات الأداء في العمل.
- ✓ تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- ✓ تحسين اليقظة العقلية من الشعور الفرد بالتماسك لان الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.
- ✓ تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بمعنى الحياة و استكشاف معناها.
- ✓ تعمل اليقظة العقلية على انفتاح الذات اتجاه أبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايدة بالحرية الداخلية ووعي يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص وتفتح الطريق مباشرة.(الزهراء،2019،ص14)

ويذكر " ايان موريس" إن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى خفض حالة التوتر والقلق وارتفاع مستوى الشعور بالسعادة ، وتحسين وظيفة الجهاز المناعي ، وكذلك تعمل على زيادة مدة الانتباه والتركيز الذي يؤدي إلى انخفاض مستوى اليقظة العقلية ، في حين ترى " أسماء النور" إن اليقظة العقلية ترتبط بزيادة الإبداع وانخفاض مستوى الاحتراق النفسي وكذلك ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف، وتحسين القدرة على اتخاذ القرارات وزيادة الثقة بالنفس. (خشبة، 2018، ص 519)

وهذا مما يؤكد وجود تفاعلات بين اليقظة العقلية والجهاز المناعي تصب لصالح الإيجابية، أي أن اليقظة العقلية لا تكتفي بالتلقي بل هي مؤثر فعال في طاقة الجسم سواءً في الإيجاب أو السلب.



في حين تشير (هبة نديم، 2014) أن الفرد لابد أن يكون لديه تفاؤل ودافعية وإنجاز، حيث يعمل على تنمية القدرة على تحمل المسؤولية، واتخاذ القرار السليم والاعتماد على الذات، فعندما "يبدأ المباراة تصبح نتيجتها النهائية مسؤوليته الشخصية". (هيثم، 2020، ص2)

كون المسؤولية تقع على صاحب الفعل وكيف كانت ردت فعله، فيجب أن ندرس أفعالنا ونجعلها بالتوجه السليم وفي المسار الصحيح، وهذا لا يكون إلا باستخدام محرك العقل.

الاستمتاع بما تحمله حواسنا إلينا بشكل أكبر، وبتحسن كثيرا حين نمتلك القدرة على الاسترخاء والتحرر من الضغوط وجلب وعينا الجسدي والذهني الكامل إلى حواسنا.

تفتح الذات تجاه البعد الروحي والشعور المتزايد بالحرية الداخلية، السلام والوعي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوزنا كأشخاص، وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي، وفتح ذواتنا تجاه بعدها الروحي والوحدة الوجودية التي تجمع كل شيء في هذا العالم. (جبور، 2018، ص862)

#### 5- أبعاد اليقظة العقلية:

أشار (Langer, 1989) إلى أن اليقظة العقلية تتكون من أربعة أبعاد وهي: البحث عن الجديد، الارتباط، وتقديم الجديد، والمرونة.

فاليقظة دائما ما تميل إلى كل ما هو غريب عليها، وذو طاقات حماسية يدفعها لتفقدته والبحث في كينونته والتمسك به، إن كانت مبادئه ونتائجه ترجع عليها بالصلح والإيجابية.



ووضح (Shapiro, et, Al, 2006) إلى إن اليقظة الذهنية تتكون من أربعة مكونات

وهي : تنظيم الذات ، وأدارت الذات والمرونة الانفعالية ، والمعرفية السلوكية ، وتوضيح القيم . ( مسعود ، 2021، ص682)

كما ذهب كتلر (ketteler, 2013) إلى أن اليقظة تعني طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام ايجابية أو سلبية اتجاهها مما يمكنه من التفكير بواقعية، أو هي مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي، والعاطفي، والبدني، والتعلم والاداء ومهارات التواصل. (الشلوي، 2018، ص5)

أما براون وراين (Brown&Ryan, 2003) فحدد أبعاد اليقظة العقلية وفق الآتي:

- وضوح الوعي: لأن اليقظة العقلية تركز على الوعي الواضح للعالمين الداخلي والخارجي للفرد.

- مرونة الوعي والانتباه: وهي ميزة تخص اليقظة، حيث تشبه العدسة المكبرة في إمكانية استرجاعها من حالات عقلية معينة لاكتساب رؤية أفضل حول ما يحدث (الوعي الواضح).

- إستقرارية الانتباه والوعي واستمرار يتهما: فاليقظة قدرة وراثية للكائن البشري لكن مع هذا تتباين بالقوة، فربما تكون مؤقتة في بعض الحالات أو غير نظامية، أو مستمرة، فالثبات يسهل في تميز بين الأفكار التصورية وما تجذر في الخبرات السابقة.

- المرونة الذهنية: هي القدرة على تدبير الأمور في الظروف الصعبة وحالات المحن.



- البدائلية البناءة: وتعتبر أحد مقومات اليقظة العقلية والتي تتيح للفرد تنظيم الأحداث وفق إضاءة جديدة فتجعله ينظر للأمور بشكل مختلف. (ميهوب، سودان، 2020، ص30-31)

### 6- أهمية اليقظة العقلية:

تتجلى أهمية اليقظة العقلية فيما يلي:

➤ تساعدنا اليقظة العقلية على تحويل أنفسنا من العيش في حالة مستمرة من رد الفعل إلى الحالة الواعية للفعل.

➤ كما تساعدنا لها إن تساعدنا من التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي وتفتح لنا الباب لرؤية العالم والآخرين كما هم.

➤ تمنحنا اليقظة الإفادة من ممارسة التأمل، ويمكن أن تغير حياتنا للأفضل.

➤ التيقظ المتصل يهدئ الذهن من أعباء كثيرة ويسمح لنا إن نختبر أكثر فأكثر الشعور الداخلي بالسلام و السعادة.(مخامرة، 2021، ص442)

\_ كما ترتبط اليقظة العقلية بعلم النفس الايجابي، هذا العلم القائم على دراسة تأثير الإيجابية وما يكن أن يؤثر فيها من عوامل أخرى داخلية وخارجية، إذ يمكن اعتبار اليقظة منبئاً قويا بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق وعجزا ضد الضغوط النفسية ، كما أنها يمكن أن تستخدم وقائياً ضد المرض ، وكذا تساعد الأفراد على السيطرة على تركيزهم في المهمات المطلوبة.(العسيري، 2021، ص160)

### 7- النظريات المفسرة لليقظة العقلية:



لقد ظهرت نماذج متعددة لتفسير اليقظة العقلية وتحديد أبعادها فكل حسب منظوره، فقد ذهبت بعض النماذج إلى النظر إليها على أنها تعبر عن الانفتاح الذهني العام على الخبرات دون إصدار أحكام مسبقة وفيما يلي أمثلة منها:

- نموذج (براون، 2011)، ونموذج (هاسكر، 2010) واللذان حدد كل منهما مكونين لليقظة العقلية:

- الشعور الواعي الهادف باللحظة الآتية.

- المعالجة المعرفية لليقظة للمعلومات. (سعد، 2022، ص268)

- نظرية لانجر (1989):

تعرف (لانجر) اليقظة العقلية بأنها: القدرة على تكوين فئات جديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة وهي حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على كل ما هو جديد. (عبد المطلب، خريبه، 2020، ص13)

وفي هذا المقام يمكننا أن نعرف ب(إلين لانجر) هي أستاذة في جامعة هارفارد، قدمت كتاب تناولت فيه شرح حول كيف يحاول الإنسان أن يطور لنفسه فنا خاصا يعيش اللحظة بعنوان (Mindfulness)، وهو مصطلح اخترعته لتلك اللحظة النفسية النشطة من مراقبة الحاضر، والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الأخرى بالتأثير فيه، وقد طورت إلين لانجر وزملائها (1992)، نظرية اليقظة العقلية على مدى السنوات المنصرمة، وقد توصلت من خلال النتائج والأبحاث إلى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وكيف تختلط اليقظة مع المفاهيم الأخرى والتميز، والتميز بينها وبين هذه المفاهيم مثل التوقع (Expectation) والمسّميات (Labels) والأدوار (Rolez) بالإضافة إلى



العادة (Habit) والتثبيت الوظيفي (Fixedness) والتلقائية (Automatic) فكل مفهوم من هذه المفاهيم يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة العقلية لكن يختلف عنها في السلوك. (اليامي، 2021، ص 683)

وعليه حددت لانجر (Langer, 2000) أربعة أبعاد لليقظة العقلية:

- التميز اليقظ: ويعني تطوير أفكار جديدة.
- الانفتاح على الجديد: وهي حب الاكتشاف.
- التوجه نحو الحاضر: أي تركيز الانتباه في موقف معين
- الوعي بوجهات النظر المختلفة: وهي النظر للمواقف بزوايا مختلفة، ولكل شخص خاصية تفسيره لذلك الموقف حسب زاويته. (الشلوي، 2018، ص 5)

وترى إن اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال الفئات الجديدة، والانفتاح على وجهات النظر المختلفة والسيطرة على السياق، والتأكيد على النتيجة، وبعبارة أخرى، اليقظة العقلية هي القدرة على النظر إلى الأشياء بطرق جديدة ومدروس. (اليامي، 2021، ص 683)

و قد أبرزت (لانجر) في نظريتها، أن اليقظة العقلية ونظيرتها الغفلة العقلية، هي حالات ذهنية لقولها: لقد درست وكتبت الكثير، و أنا اعرف كيف يمكن أن تكون قوة اليقظة العقلية قوية، على قدر من الأهمية، أعرف أن الناس يمكنهم إعادة صياغة طرق تفكيرهم لتكون أكثر تعقلا، بكل واحد منا يمكنه تحقيق نهضة، عصر يحدده حياة مبتكرة وهادفة ومفعمة بالحيوية، لا يهم إن كان العمل الإبداعي الذي نختاره هو التأمل أو الرقص، أو الخيال أو الشعر، أو الموسيقى، ما يهم هو متابعتة. (العكيلي والنواب، 2019، ص 783)



فالمنظرة ترى أن لليقظة العقلية أيادي طول على كل حواسنا وكل أفعالنا فهي من تحرك قدرات الفرد نحو الأمام وتخطي كل الحواجز والعقبات إن أراد الوصول إلى أهدافه حسب قولها.

### نظرية الوعي الذاتي التأملي (Reledctive self-awareness theory):

ترى هذه النظرية أن الأفراد يكونون يقظين لحالتهم الداخلية وسلوكهم من أجل مواصلة تحقيق أهدافهم، وقد أكدت هذه النظرية على أن اليقظة العقلية هي توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد أمر أساسي في تطوير المعرفة الذاتية، وأن الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه، ويمثل الوعي: قدرتين أساسيتين هما التمكنين (Capait)، والسيطرة (Control) إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيسي للسيطرة الواعية للتجربة وأن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا لاهتماماته والأهداف لكي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختبار الهدف ومتابعة تحقيقه.

وفي إدراك الذات التأملي يهتم التنظيم الذاتي بالسيطرة ، على النقيض من نمط معالجة الوعي الذي يركز على الذات. (مطلبك، 2019، ص653)

حيث تسلط هذه النظرية الضوء على الوعي بما هو داخلي، وتعطي الدور الرئيسي للسيطرة الواعية بالتجربة.

### نظرية تقرير المصير (Self Determination theory):

وتشير هذه النظرية على أن الوعي المتفتح له قيمة كبيرة في تسير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وقيمة إهتماماتهم، وتؤكد هذه النظرية أن الحاجة إلى اليقظة العقلية، تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في



مستوى منخفض، لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام مثل ( العقل، والجسم، والفكر، والسلوك ) وأن اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية ، ووفقا لهذه النظرية فإن الأشخاص الذين يكونون متيقظين عقليا من الخبرات الحسية، يكونون الأكثر تذكرا من الأشخاص المنخرطين في أعمال تشتت الانتباه، وفي هذا الصدد بينت أغلبية الدراسات أن الأشخاص اليقظين عقليا لديهم شعور بالحيوية أثناء أدائهم على العمليات المعرفية. (محمود، عيسى، 2021، ص45)

التعقيب حول النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

فسرت النظريات اليقظة العقلية كل حسب شاكلتها لكن في معظم الأحيان تصب في رأي واحد نوضح آرائهم كالاتي:

#### ➤ أوجه التشابه:

- ✓ المحور الأساسي في الدراسات لكل النظريات هو اليقظة العقلية.
- ✓ تشابه نموذجي (براون، 2011) ونموذج (هاسكر، 2010) حول مكونات اليقظة العقلية: الشعور الهادف، المعالجة المعرفية.
- ✓ التقاء الدراسات في مكون (الوعي) على انه أساس اليقظة العقلية والدافع لها للتحقيق النجاح ومن بين النظريات:
- نظرية (لانجر) و التي تصنف الوعي كبعد.
- نظرية (الوعي الذاتي التألمي) وهي القائمة على الوعي بالذات.



- نظرية (تقرير المصير) تقوم على مبدأ الوعي المتفتح وله قيمة في تسير اختيار السلوكيات المنسجمة.

### ➤ أوجه الاختلاف:

✓ ترى نظرية الوعي الذاتي أن الأشخاص لكي يحققوا أهدافه يجب أن يكونوا يقظين لحالتهم الداخلية، فهي تختلف مع نظرية تقرير المصير والتي تقول أن اليقظة تحضر عندما يكون التنظيم الذاتي منخفض.

✓ في حين ترى النظريات الأخرى في كون الوعي أساسي أو جزء فقط من أبعاد ومكونات.

في حين تقر اغلبها على إن الوعي عنصر مهم من عمليات اليقظة العقلية الهادفة والتمكنة من نيل الدرجات العالية في سلم النجاح.

### خلاصة الفصل:

في ختام هذا الفصل ، يظهر لنا مما سبق أن اليقظة العقلية ليست مجرد مصطلح سيكولوجي عابر ، فكل بناءات النظام الجسمي الحسي بحاجة إلى تنشيط يربط بينها وبين الاحتياجات النفسية لتقديم أحسن الكفاءات والقدرات العالية ، ويخرجه من التشتت الذي قد يقع فيه نتيجة لعدة عوامل داخلية او خارجية ، كل هذا لا يمكن أن ينجح إلا بوجود اليقظة العقلية .

## الفصل الثالث: التفكير الإيجابي

تمهيد

- 1- مفهوم التفكير الايجابي .
- 2- أهمية التفكير .
- 3- أنواع التفكير الايجابي.
- 4- خصائص التفكير الايجابي .
- 5- عوامل المؤثرة في التفكير الايجابي.
- 6- استراتيجيات التفكير الايجابي.
- 7- النظريات المفسرة للتفكير الايجابي .

خلاصة الفصل.

**تمهيد:**

يسعى كل شخص مهما كان عمره إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة والتفوق والنجاح ، وكذلك يسعى جاهدا إلى جلب المصالح المادية والمعنوية، لتقديم الخير لنفسه ومجتمعه، وأن يدفع الضرر والفساد عن نفسه وعن مجتمعه، السبيل الوحيد الذي يوصل الإنسان إلى مراده هو أن يقوم بتحسين مستواه الفكري وذلك عندما يتبنى منهج فكري سليم، ويكون هذا الأخير دافعا إلى تحديد الأفكار الإيجابية، التي بدورها تحدد أسلوب الفرد في حياته.



**1- مفهوم التفكير الإيجابي:** يعتبر التفكير الإيجابي في مضمونه اللغوي والاصطلاحي مركب من كلمتين:

التفكير من حيث اللغة: فَكَرَ فِي الأَمْرِ، يُفَكِّرُ، فِكْرًا.

أي أعمل عقله فيه ورتب بعض ما يعلم، ليصل به إلى المجهول وفكر ومبالغة في الفكر.

**والتفكير:** إعمال العقل في مشكلة، ليتوصل إلى حلها، وهذا قصر للتفكير على نوع من أنواعه وهو حل المشكلات.

**وفي الاصطلاح** يقول إدوارد دي بونو " ( أحد أشهر الخبراء في علم التفكير) لا يوجد هناك تعريف واحد مرضي للتفكير، لأن معظم التعريفات مرضية عند أحد مستويات التفكير أو عند مستوى آخر، وتعريف التفكير الذي اعتمده في كتابه : هو التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما.(الأسود،2021،ص14)

- ويعرف التفكير بوصفه بأنه المهارة الفعالة التي تدفع بالذكاء الفطري إلى العمل .

**الإيجابي:** و ينسب إلى الإيجابية وهي المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، وهي أسلوب متكامل في الحياة ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلا من التركيز على السلبيات، إنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك وأن تظن خيرا في الآخرين وأن تتبنى الأسلوب الإيجابي. (سعيد الرقيب، 2008)

ويعرف التفكير الإيجابي بنسبه (لأماني سعيدة إبراهيم،2005)على أنه قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى جوانب القوة في المشكلة وأيضا في القدرة التي يمتلكها الفرد كالقدرات النفسية والمثابرة والقدرة على تحمل المشاق والتوافق النفسي،



كما تشمل أيضا قدرات عقلية ترتبط بأساليب واستراتيجيات متنوعة لحل المشكلات، والقدرة على التعلم والاستفادة من مواقف الضغط واكتشاف الفرص الإيجابية، في هذا الموقف كما أنه يشمل تكوين عادات جديدة إيجابية. (حمدان، 2014)

- فالتفكير الإيجابي هو عملية عقلية مدركة يتبع أسلوب إيجابي في أعمال العقل ودفعه نحو إبراز الذكاء الفطري والقدرات العقلية الباطنة ودفعها نحو العمل الإيجابي المبدع.

## 2- أهمية التفكير الايجابي :

تتجسد أهمية التفكير الإيجابي من خلال استجابة الفرد لتغير طريقة تفكيره، فإذا أختار الفرد أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر الغير مرغوب فيها والتي ربما تعيقه من تحقيق الفضل لنفسه، ولذلك فإن التفكير العقلي الإيجابي يرتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة، ويقول تعالى في محكم تنزيله ﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾. (سورة الرعد، الآية: 11)

وفي السياق ذاته يذكر العديد من المؤلفون أهمية التفكير الإيجابي فيما يلي:

- - هو الباحث في استنباط الأفضل، هو سر الأداء العالي ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
- - يجعلك تختار قائمة أهداف الحياة تحقق لك المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك.

- - تأكد أن التغيير الإيجابي البناء الذي تجربيه داخل نفسك سوف يكون له الأثر النافع لشخصيتك وكافة نشاطاتك.
- - عندما نفكر بإيجابية تتجذب إلينا المواقف الايجابية والعكس عندما نفكر بطريقة سلبية فستتجذب إلينا المواقف السلبية. (عيشة، 2016، ص131)
- - يزيد من قدرة الإنسان: إن الأفكار هي العماد التي تأسست عليها معظم البلدان وقد ساعدت الأفكار على إنشاء شركات ضخمة لدفع عجلة الاقتصاد الأمريكي وهو الأضخم في العالم بالأفكار وهي أساس كل شيء نقوم ببنائه وكل خطوة نخطوها للأمام والشخص المفكر الذي تتفق مخيلته عن أفكار رائعة تلو قيمته .
- - تجلب السعادة: إن الأفكار التي تشغل العقل تكون ذات أهمية أكثر من أي شيء في الحياة فكوننا لا نستطيع شراء السعادة ولا الفوز بها، لذا يجب أن نختارها وذلك بأفكارنا الإيجابية.
- - يجعله واثق من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر في سبيل النجاح: الشخصية الناجحة يعرف جيدا أن التغيير شيء واقعي لا يستطيع أي إنسان أن يتجنبه، لذلك فهو يعرف ما يريد من أهداف ويخطط لتنفيذها ويضع كافة الاحتمالات لها ويضعها في الفعل. (شيماء وكمال، 2016، ص282)

### 3-أنواع التفكير الايجابي :

يحدد (ابراهيم الفقيه 2009)وينجزها فيما يلي :

- التفكير الايجابي لتدعيم وجهات النظر: هذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس كي يدعم وجهت نظره الشخصية في شيء معين وبذلك يقنع نفسه بأنه



على صواب حتى ولو كانت النتيجة سلبية فمثلا: المدخن الذي يدعم وجهة نظره في التدخين يقول "إن التدخين يهدئ من أعصابه ويجعله متزنا في عمله ومع أولاده ولذلك فهو يدخن لكي يظل متزنا".

● **التفكير الإيجابي بسبب تأثر بالآخرين:** وهذا النوع من التفكير يكون الشخص إيجابيا لأنه يتأثر بشخص آخر سواء، كان ذلك من الأقارب أو الأصدقاء أو حتى سبب برنامج يكون قد شاهده الشخص في التلفاز، فمثلا لو شاهدت برنامجا عن الرياضة أو الرياضيين تشعر أنك تريد أن تمارس الرياضة أنت أيضا، فمن الممكن أن تبدأ فعلا وتستمر حتى تصل إلى ما تريد من وزن وصحة، ومن الممكن أيضا بعد وقت قصير أن تترك كل شيء وتعود كما كنت .

● **التفكير الإيجابي بسبب توقيت:** إن التوقيت يلعب دور مهم، كعامل يساعد في ضبط فرص الاعتدال والتراجع عن الأخطاء السابقة وتصحيحها، كنوع من الالتزام والتعهد.

فمثلا: كقولنا مع طلوع الشمس ليوم الأحد، سوف أثار على الالتزام بقوانين الحضور للمؤسسة الجامعية.

● **التفكير الإيجابي في المعانات :** عندما يصاب الإنسان بمرض خطير أو يفقد احد أعضائه في حادث، أو يفقد عزيزا عليه فإنه يمر بعدة مراحل نفسية، قد تستمر مع الشخص لفترات طويلة، أو تنتهي بالتقبل أو التحول والتفكير الإيجابي والتركيز على الحل وهناك بعض الناس، لو واجهته صعوبات في حياته تجعله سلبيًا وناقما على كل شيء، وتجد تفكيره سلبيًا، فتركيزه يكون أسوأ



الاحتمالات وأحاسيسه سلبية، مما يؤثر على سلوكياته وعلاقاته وعلى كل ركن من أركان الحياة.

- **التفكير الإيجابي المستمر في الزمن:** هذا النوع من التفكير الإيجابي هو أفضل و أقوى أنواع التفكير، لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان أو المؤثرات، بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن فسواء الشخص، واجهه تحديا أم لا فهو دائما يشكر الله سبحانه وتعالى ثم يفكر في الحل والبدائل والاحتمالات، حتى أصبحت عادة يعيش بها في حياته، فالشخص من هذا النوع تجد حياته متزنة وسعيدة وهادئة.

#### 4- خصائص التفكير الإيجابي:

- **يحدد كل من (الأنصاري، 2012) و(الحجازي، 2005) خصائص التفكير الإيجابي فيما يلي:**

الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي يتسمون بعدد من الخصائص على مستوى العقلي والنفسي والاجتماعي، ليتكيفوا مع أفكارهم ومشاعرهم، فهم أناس يفكرون إيجابيا ويقدرون قيمة الحياة، وتكون أفكارهم المودعة في العقل الباطن أفكار بناء ويكون فردا سعيدا ويتمتع بتقدير عالي نفسي ولديه استقلالية، فالتفكير الإيجابي ينطلق من قيم واقعية تتضمن رؤية مستقبلية، فصاحب التفكير الإيجابي عندما يفكر في حل مشكلة معينة لا يمكنه الفصل بين جوانب التفكير والانفعال والسلوك أو الفعل، وجميع هذه الجوانب تتفاعل فيما بينها، فصاحب التفكير المرن الإيجابي يذعن للحق ويتوقع إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موقفا أو مخالف لها



كما يتصف بقدرته الفائقة على اختيار كلامه. بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد.

التفكير الايجابي ينظر إلى سلبيات وإيجابياتها بشكل جدلي فبتالي التفكير الايجابي لا يتغافل على السلبيات الواقعية، بل هو يتصدى لها جدليا بدلا من الرضوخ الاستسلامي، فهو يحذر من الإفراط في تعميم النظريات الايجابية التي تؤدي إلى تجاهل الواقع في غناه وتعقيده وأخطاره، كما له ثوابت يتعلق بالموقف من الذات، هنا يتعين على المرء إن يظل ايجابيا في نظرتة إلى شخصه وقدرته وإمكاناته وفرص، أهم ومن مقومات التفكير الايجابي يأتي الوعي، ليس فقط بالتواطؤ الذاتي مع الهدر، بل الوعي كذلك بإمكانات والقدرات والفرص، ويشكل الوعي نواة الاقتدار الإنساني بلا منازع، وتردق قناعة المرء لأنه قادر على الفعل، ففاعليته الذاتية وتعزيزها فالإيمان بأنك قادر على تحقيق هدف ما قد يكون أهم مكون على الإطلاق.

يدعوا التفكير الإيجابي إلى كسر قواقع الرؤية المقفلة التي يسجن الإنسان ضمنها مما يضعه في حالة عجز عن الفعل وبذلك يفتح الباب أمام مقوم آخر من مقومات هذا التفكير الايجابي، مما يتمثل بتنشيط اليقظة العقلية والتفكير ذي الصلة الوثيقة بالارتفاع المعنويات وحس الحال النفسي.

#### 5-العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي:

ومن أهمها ما يلي :

وفي ذات السياق حددت عوامل مؤثرة في التفكير الايجابي وبنجزها فيما يلي:



- نظرتة الشمولية وتحركاته بمحيطه بشكل شامل والضبط الداخلي والالتزام ومشاركته في العمل، كما لبناءات الدماغ وما يحمله من جينات متوارثة تأثير على تشكيل العقل في الوعي والتنبؤ وممارسات والحث على اكتشاف وتأثير نشأة الفرد الاجتماعية والأسرية ومستوى الثقافة في بيئته المحيطة، كما أن استعمال المهارات الذاتية لها يد في تنظيم الاستراتيجي لأفكاره، فعندما يمتلك الفرد لمفاهيم ذاتية ايجابية تجعله يميل لأفكار أكثر اختلاف وتتنوع لوجهة النظر لدى الآخرين. (جعري،ضيف الله،2020،ص15-17)

• ونفصلها في النقاط التالية:

- النظرة الشاملة والتحرك في المحيط الشامل.
- امتلاك الفرد لمفهوم ذاتي ايجابي يجعله أكثر نيلا ارتباط بالأفكار المتنوعة .
- قدرة الفرد على الاستيعاب اللفظي وتنظيم الأفكار والتنظيم الإدراكي .
- - الضبط بشكل عام والالتزام بالمشاركة في العمل والضبط الداخلي بالخصوص عند المرء.
- - البنية الدماغية وطبيعة الجينات الوراثية في هذه البني العقلية .
- - تطوير مهارات الثانوية لمهارات التفكير الإيجابي واستغلال الجهد المبذول في عملية التفكير الايجابي.(عيشة علة،2016،ص132-134)

6- إستراتيجيات التفكير الإيجابي:

- إستراتيجية تحدث الذات:وتشير (فارشييه مارك) أنه ظهر في الآونة الأخيرة العديد من البرامج التي تساهم في رفع كفاءة الأفراد كاستخدام هذه الإستراتيجيات،



وقد اندرجت تحت عناوين مختلفة منها برامج القوة الداخلية والتي من خلالها يشعر الفرد بالفعالية والسعادة من خلال اكتشاف قمة حالاته.

وقد أشار "ويفر وآخرون" إلى وجود نوع من أنواع تواصل الداخلي والحوارات الهدامة تمثل عملية الاتصال الداخلي ذات النغمة السلبية، حيث يركز الفرد فيها على الأحداث الحرجة والجوانب الضعيفة التي يواجه بها نفسه على المستوى العقلي فيقوم بالتقليل من تدعيم الجوانب الايجابية لذاته .(العنزي،9،8،2007ص)

**إستراتيجية التعلم المنظم ذاتيا:** نجدانا لهذه الإستراتيجية ارتباط وثيق بالتفكير الايجابي لأنها تحقق درجة عالية من أوعية في عملة التفكير أثناء القيام بعملية التعلم وتكمن الايجابية في طلب العون والمساعدة من المعلمين والأسرة وبيئة التعلم والبحث عن المعلومات والمراقبة الذاتية .

**إستراتيجية التعلم التعاوني :** حيث يتصف دور الطالب في انجاز المهام التي توكل إليه ضمن المجموعة التي يعمل معها .

**إستراتيجية النمذجة:** وتقيد هذه الإستراتيجية في اكتساب سلوكيات جديدة وأيضا في التقليل أو زيادة بعض السلوكيات الموجودة لدى الفرد ومن بين أنواعها النمذجة الحية (يقوم النموذج بالأداء بوجود المتدرب).

**النموذج المصور:** ( حيث يشاهد المتدرب النموذج وهو يقوم بالأداء من خلال وسائل إيضاحية مثل الأفلام.



النموذج من خلال المشاركة: (حيث يقوم النموذج بالأداء أمام المدرب ويقوم المتدرب بمراقبة النموذج ثم يقوم بتأدية نفس الأداء بمساعدة النموذج). (عيشة، 2020، ص176)

إستراتيجية سجلات التفكير : تقوم هذه الإستراتيجية على كتابة الطلاب لفقرات قصيرة يصفون فيها كيف مارسوا التفكير فيما كانوا بصدد من أعمال، وقد تكون هذه الكتابات في بادئ الأمر غير مترابطة، وغير متصلة، وغير ممتدة وعبثا وشعورا، فتدون المتعلم لكل شيء فكر فيه ودار في ذهنه، كل هذا من شأنه أن يزيد من وعي الطالب بتفكيره، لان قدرة الطالب على كتابة ما فكر فيه تدل على وعيه بتفكيره، كما أن كتابته هذه تمكنه من تدارك أخطائه فيما بعد. (الأنصاري، 2012، ص12)

#### 7- النظريات المفسرة للتفكير الايجابي :

من خلال تفحصنا للأدب الذي بحث في التفكير الايجابي ارتأينا إلى عدة نظريات مفسرة للتفكير الايجابي نوجزها فيما يلي :

**نظرية هاريسون وبرامسون (1982):** وقد أكد (الطيب 2006، ص، 49) حول هذه النظرية أن أساليب التفكير التي يفضلها الفرد، وطبيعة ارتباط بينها وبين سلوكه اللفظي، كما توضح ما إذا كانت هذه الأساليب ثابتة أم قابلة للتغيير وقد أوضحت هذه النظرية أن الطفل يكتسب عدد من الاستراتيجيات يمكنه تخزينها وتنمو هذه الاستراتيجيات مراهقة والرشد كنماذج أساسية في الحياة العملية مما يؤدي إلى تفضيل استراتيجيات خاصة.



ومن بين أساليب التفكير التي صنفها النظرية: التفكير التركيبي، التفكير المثالي، التفكير الواقعي، التفكير العملي، التفكير التحليلي.

وتعتبر هذه الأساليب طرق أساسية للإحساس بالآخرين والعالم ويعتبر أسلوب التفكير التركيبي أقل أسلوب من الناحية الانتشارية بين الأفراد أما الأسلوب الأكثر انتشارا فهو الأسلوب التحليلي، كما أن أسلوب التفكير التركيبي والمثالي ذو توجه قوى نحو القيمة والتفكير الذاتي، أما أسلوب التفكير التحليلي والواقعي فذو توجه قوى وواضح نحو الحقائق التفكير الوظيفي، أما التفكير العملي فيقوم بدور الجسر بين الجانبين وربما يتجاهل أو يرفض الاتجاهين .

وذكرت هذه النظرية أن الفروق في السيطرة النصفية للمخ ، تتسبب أو تنتج أو تؤدي إلى فروق في التفكير، وفي مدخل إلى تناول المشكلة وهو ما يؤدي إلى تفصيلات حقيقية في أساليب التفكير وبناءا عليه فان "هاريسون - برام سون" (1982) يتوقعان أن تؤدي سيطرة النصف الأيسر إلى استخدام استراتيجيات التفكير التحليلي وتفكير الواقعي، إما سيطرة النصف الأيمن فقد تؤدي إلى استخدام استراتيجيات التفكير التركيبي والتفكير المثالي.

**نظرية التحكم العقلي الذاتي لستيرنبرخ(1988):** تعتبر النظرية المفسرة للتفكير الايجابي والتي ظهرت بهدف تفسير طبيعة أساليب التفكير فقد ظهرت هذه النظرية في سورتها الأولى سنة 1988 باسم نظرية التحكم العقلي الذاتي ثم غير ستيرنبرج اسمها عام 1990 لتصبح نظرية أساليب التفكير وظهرت في سورتها النهائية عام (1997) حيث تقوم هذه النظرية على فكرة رئيسية مفادها أن الناس يحتاجون أن

يكيفوا أنفسهم عقليا وأساليب التفكير هي طريقتهم في تحقيق ذلك  
(Harrison,1999 :P69).

نظرية قيادة المخ لهرمان(1987): تسمى هذه النظرية بأداة هيرمان للسيادة  
المخية(H .B.D.I) وتعرض النظرية أربعة أساليب للتفكير توضح الطرق التي  
يتعامل بها الأفراد مع العالم وهي :

الأسلوب الاجتماعي: من خصائصه القدرة على الاتصال والتأثير على الآخرين  
وفن التعامل مع الأخير.

الأسلوب المنطقي: Social Style

من أهم خصائصه: القدرة على الاتصال وتأثير على الآخرين والقدرة على التعامل  
مع الآخرين .

الأسلوب الإبتكاري: Creatve Style(D)

من أهم خصائصه: تخيل البدائل وتخطي الحواجز والعقبات والحصول على أفكار  
جديدة.

الأسلوب التنظيمي: ويتمثل في جدولة وتنظيم الأنشطة والاهتمام بالتفاصيل ووضع  
أهداف والتحرك نحوها. (العضوي،2001،ص23)

نظرية كوستا(1985):Cota: نظرية كوستا حدد و أربعة مراحل هرمية للتفكير،  
تعتمد كل مرحلة على المراحل السابقة لها وتعد عمليات كل مستوى أساسية  
للمستوى التالي لها، وهذه المراحل هي :



**المرحلة الأولى:** المهارات المنفصلة للتفكير وتشمل مجموعة جوانب عقلية فردية منفصلة، وتعد متطلبات أساسية لمستويات التفكير الأكثر تعقيدا وهي: إدخال البيانات وتشغيل البيانات واستخراج النواتج بعد تعديلها وتطويرها.

**المرحلة الثانية:** إستراتيجية التفكير وتتضمن عمليات الربط بين المهارات المنفصلة للتفكير السابقة من خلال الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد حينما يواجهون المشكلات والمواقف الصعبة المختلفة، والتي تتطلب حلا أو إجابات لم تكن معروفة وقتها وهذه الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد حينما يواجهون المشكلات والمواقف الصعبة المختلفة، والتي تتطلب حلا أو إجابات لم تكن معروفة وقتها وهذه الاستراتيجيات هي: حل المشكلات والتفكير الناقد واتخاذ القرار والاستدلال والمنطق.

**المرحلة الثالثة:** التفكير الابتكار وتشمل مجموعة السلوكيات التي تتصف بالجدة والاستبصار والتي يستخدمها الفرد لإنتاج أنماط التفكير الجديدة والنواتج المنفردة والحلول الأصلية للمشكلات، وتشمل هذه السلوكيات (الإبداع والطلاقة والتفكير المجازي وتحدي الصعب والحدسية وعمل النماذج والاستبصار والخيال).

**المرحلة الرابعة:** الروح المعرفية مع توافر المستويات السابقة لا بد من وجد عامل أساسي، وهو أن الشخص المفكر يجب أن يكون لديه قوة الإرادة والاستعداد أو الميل، والرغبة والالتزام، ويتضمن هذا المستوى الصفات الآتية (تفتح الذهن والبحث عن البدائل والتعامل مع المواقف الغامضة وإدراك العلاقات والرغبة المستمرة في التغيير). (الطيب عصام، 2006)



نظرية سليجمان وآخرون: (أسلوب التفسير المتفائل) هي نظرية "لسليجمان" وكل من "بيتر سون وستين" من بعده، تبعاً لسليجمان فإن كلا من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان للتفكير، وفي تفسير الوقائع والأحداث، فطريقة تفسيرنا للواقع لا تقتصر على مجابهة الحالة خاصة من نجاح أو فشل بل هي تتوقف على الفكرة التي نكونها وعلى القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكاناتنا وفرصنا ومكانتنا في الحياة، ويمكننا أن نتعلم التفاؤل والتشاؤم بناءً على خبراتنا ونمط تشنئتنا بما يتصف به من رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانة، أو إحباط وزجر وإهمال، حيث أن هذا الأسلوب التفاؤلي أو التشاؤمي في تفكير المتعلم، فإنه يمكن إعادة تعلمه واستبداله من خلال أساليب تدريبية علاجية .

ومن بين هذه الأساليب المعتمدة: أسلوب التفسير المتفائل والمتشاؤم انطلاقاً من أعماله هو وزملائه حول العجز المتعلم، واستناداً على نظرية (العزو) المعروفة في علم النفس الاجتماعي والتي قام فيها هو وزملائه بإضافة تجارب إضافية في العجز المتعلم على الكلاب وللتذكير نبين إن الكلاب التي وضعت في الأقفاس على أرضيتها شبكة يمكن إن تصدر لهم شحنة كهربائية مؤلمة من دون إن تتمكن من تجنبها تعلمت من خلالها الاستسلام للعجز حتى عندما أتيح لها، في وضعية تجريبية أخرى، أن تتجنب الصدمة من خلال إمكانية الهروب من القفص.

وخلص سليجمان وزملائه من خلال هذه التجارب التي تصدق نسبياً على الإنسان إلى المبادئ التالية:

- عدم السيطرة على الوضعية الصادمة يؤدي إلى العجز، السيطرة على الوضعية الصادمة يعقبها التعرض لوضعية عدم السيطرة ويؤدي إلى إبداء المقاومة والمناعة



ضد الاستسلام، تعلم العجز يتلوه تعلم مضاد للعجز يؤدي إلى الشفاء من حالة العجز المتعلم الأولية .

- وأكد هنالك فوارق بين الإنسان وحيوانات المختبر في السلوك الاستجابة لفقدان السيطرة، يتمثل أولاً في تأويل دلالاتها.

- أما الفارق الثاني فيتمثل في التعلم بالنمذجة أي المحاكاة، فيتعلم الناس العجز أو المجابهة من خلال مراقبة أو تقليد الآخرين، كما أن آليات الدفاع الداخلية الفاعلة في حالة الإنسان ( المفقودة عند الحيوان) أبرزها المناعة الجسمية، والحصانة النفسية، الطمأنينة القاعدية، التمرس بالشدائد والتحصين ضدها والتعامل معها ، الحالة المزاجية وغيرها كثير تؤثر كلها على أسلوب التفسير، وعلى النتائج الصحية والمزاجية والسلوكية المترتبة عليه.(الحجازي،2012،ص50،48)

**نظرية برسيسن(1985):** تصنف هذه النظرية عمليات التفكير إلى عمليات أساسية وأخرى مركبة كالآتي :

**أولاً :** نموذج العمليات الأساسية للتفكير وتتضمن العمليات الآتية( السببية والتحويلات وإدراك العلاقات والتصنيف واكتشاف أسما ت الفريدة المميزة .

**ثانياً :** نموذج العمليات المركبة للتفكير وتتضمن مجموعة العمليات الآتية( حل المشكلات واتخاذ القرار والتفكير النافذ والتفكير الأبتكاري، وهي تعتمد على مجموعة العمليات الأساسية السابقة المذكورة ، ويترتب عليها الوصول إلى نتائج معينة، ويوضح هذا النموذجان عملية حل المشكلات تؤدي إلى اتخاذ القرار،



وتؤدي إلى التفكير الناقد ، ثم يأتي في النهاية التفكير الابتكاري الذي يأتي في قمة السلوكيات والعمليات العقلية المركبة والمعقدة. (الطيب عصام ، 2006)

### تعقيب على النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي:

اختلفت آراء المنظرين حول التفكير الإيجابي فكل منهم وجهته واستنتاجاته التي خص لها لكن تتقارب آراءهم في عدة نقاط منها:

#### ➤ أوجه التشابه:

- تشابهت جل النظريات في جعل التفكير الإيجابي أعلى قائمة اهتماماتهم و بحوثهم.

- كل النظريات تؤكد دور أساليب التفكير في توجيه التفكير.

#### ➤ أوجه الاختلاف:

- اختلفت آراء المنظرين حول تصنيف كل من ( التفكير التحليلي، التفكير الواقعي ، والتفكير المثالي، والتفكير التركيبي ) بين أساليب أو أبعاد.

- ووجه الاختلاف يظهر في كونها أساليب يلجئ إليها الأفراد للإحساس بالآخرين وبين أسلوب عملي.

- كما أن نظرية ساليجمان تأخذ منحاً آخر في جعل التشاؤم والتفاؤل هما السببان الأساسيين في تفسير الأحداث وتأويلها.

وما يظهر لنا من خلال الإطلاع على آراء المنظرين حول التفكير الإيجابي، يتبين لنا أنه عملية مركبة يختلف حسب الحاجة العقلية له، بين أسلوب تركيزي في

الأوقات التي هو بحاجة إلى بذل تركيز، وبين الأسلوب التحليلي عند الحاجة إلى إستنباط الفكر لتفسير واقعة ما، وكلها تؤكد دور الإيجابية في تفسير الأحداث وتكيفها لواقعة ما .

## خلاصة الفصل:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى جانب آخر من التفكير ألا هو التفكير الايجابي، وحاولنا الإلمام بجوانب عدة كالمفهوم والخصائص وأهم النظريات التي قدمت مجهودا في البحث عن دور الفكر، وما يحمله من إيجابيات وسلبيات لقول: بريان تراسي " يمكن لأفكارك أن تحمل إليك السعادة أو الحزن، وقد يتم ذلك على الفور في بعض الأحيان، وان تجعلك يقظا متنبها، أو مشوش الانتباه محبطا أو إن تجعلك ايجابيا أو سلبيا ويمكن لهذه الأفكار أن تجعلك ناجحا أو فاشلا".(بريان تراسي، 2007، ص5)

## الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

1- منهج الدراسة

2- حدود الدراسة

3- مجتمع الدراسة الأساسية

4- أدوات الدراسة:

5- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها

6- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

خلاصة

**تمهيد:**

يندرج في هذا الفصل وصف الإجراءات المنهجية التي استخدمت بغرض تحقيق أهداف الدراسة، والتحقق من فرضياتها بداية من الدراسة الاستطلاعية، وتحديد المنهج المناسب للدراسة، وحدودها المكانية و الزمانية والبشرية، وتحديد مجتمع وعينة الدراسة الاستطلاعية، والأساسية وأدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية، وتحديد الأساليب الإحصائية وعليه يأتي هذا الفصل الميداني استكمالاً للدراسة النظرية، التي حاولت من خلالها الطالبتان الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة وقد تم تقسيم هذا الإجراء إلى جزأين هما:

**الأولى:** يظم إجراءات الدراسة الاستطلاعية

**الثانية:** إجراءات الدراسة الميدانية



## 1- الدراسة الاستطلاعية:

ما هو متعارف عليه أنه لكل بحث دراسة استطلاعية منهجية تسبقه لمعرفة واقعه وتفاصيله وعوائقه وتهيئة الجو المناسب لتطبيق وإعداد ما يلزم من المواد والوسائل واختيار خطة الدراسة.....الخ، من أجل تطبيق الدراسة الأساسية في أفضل الظروف والحالات.

## 6-1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية:

حيث هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على مدى ملائمة أدوات الدراسة على العينة المختارة (طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة).
- التعرف على مدى فهم عينة الدراسة لمحتوى المقياسين (اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي) وإجراءات التعديلات اللازمة لتطبيقه في الدراسة الأساسية.
- الوقوف على أهم العراقيل والصعوبات، الممكن أن تعترض سبيل الطالبان الباحثان لتفاديها فالدراسة الأساسية.
- ولهذا يفضل القيام بالدراسة الاستطلاعية، على عدد محدود من الأفراد حيث تحقق الدراسة الاستطلاعية.

## 1-2- عينة الدراسة الاستطلاعية:

للتأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، قامت الطالبان الباحثان بتطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس (اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي) على عينة من الطلبة في استطلاعية قصديه قوامها (30) طالب وطالبة، من المجتمع الأصلي



الذي يقدر ب(240) طالب وطالبة لدى السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة.

و قد استغرقت مدة الدراسة الاستطلاعية(15) يوم بهدف التحقق من صلاحية أداة الدراسة لتطبق على أفراد العينة الأساسية من خلال حساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

### 1-3- الهدف من الدراسة:

- التأكد من جدوى الدراسة التي ترغب الطالبتان الباحثتان القيام بهما.
- توفر الفرص للطالبتان الباحثتان لتقويم مدى موائمة البيانات التي يتحصل عليها للدراسة، كما يتأكد من صلاحية الأدوات التي يستخدمها لهذه الدراسة.
- تساعد الدراسة الاستطلاعية الطالبتان الباحثتان على اختيار أولى الفروض للدراسة.
- تمكن الدراسة الاستطلاعية الطالبتان الباحثتان من إظهار مدى كفاية إجراءات البحث والمقاييس التي اختيرت لقياس المتغيرات وخصائصها السيكومترية.

### 1-4- النتائج المتحصل عليها:

- مدى ملائمة عبارات المقياس وصلاحية لتطبيق من حيث الصدق والثبات العالين.
- استجابات الطلبة نحو المقياس كانت عالية ومدى إعجابهم بمتغيرات البحث وانتقاءها في إطار مقياس مهم وجوهري في علم النفس الايجابي.



## 2- منهج الدراسة:

من خلال موضوع دراستنا الراهنة، والتي تبحث في التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة، وعليه فإن المنهج الذي يمكن أن تعتمد عليه في دراستنا هذه والذي ارتأيناه أكثر ملائمة هو المنهج الوصفي الإرتباطي لكونه المناسب للبحوث النفسية والتربوية ولرصد الظاهرة محل الدراسة وتفسيرها وجمع البيانات عليه.

## 3- حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود والمجالات التالية:

- **المجال البشري:** تم إجراء هذه الدراسة على عينة من طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة.
- **المجال المكاني:** تم إجراء هذه الدراسة بجامعة المسيلة التي افتتحت بتاريخ (1988-1989) ومع بداية السنة الجامعية (1989-1990) أصبح عدد الطلبة فيها (2000) طالب.
- **المجال الزمني:** تم إجراء هذه الدراسة في الموسم الجامعي (2021-2022 م) بداية من الأسبوع الأول من شهر فيفري.

## 4- مجتمع الدراسة الأساسية :

بعد وضع الحدود الزمانية والمكانية للمجتمع الأصلي الذي تمثل في عينة طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة وقد قدر العدد الإجمالي لمجتمع البحث ب(240).



## 5-أدوات الدراسة:

بعد اطلاع الطالبان الباحثان على الدراسات السابقة التي بحثت في اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي والدراسات السابقة لدى الطلبة وفي ضوء الدراسة الحالية تم تطبيق مقياسين: مقياس لليقظة العقلية وآخر للتفكير الإيجابي كأداة للدراسة .

## 5-1- مقياس اليقظة العقلية:

تم أخذ مقياس اليقظة العقلية من دراسة (بن هدة مليكة ، عون عمار، 2021) الموسومة باليقظة الذهنية لدى المراهقين المدمنين على لعبة ببجي و المأخوذ عن الباحثة (أحلام عبد الله، 2013) التي أعدته وترجمته عن (لانجر، 2002) تكون المقياس بصورته النهائية على (35) فقرة صالحة لقياس اليقظة العقلية موزعة على أربع أبعاد كما حددها (لانجر) وهي:

- **التميز اليقظ:** وتعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطريقته في النظر للأشياء ويتضمن 11 فقرة (من 1 إلى 11).
- **الانفتاح على الجديد:** ويعني مدى استكشاف الفرد من المثيرات الجديدة وانشغاله فيها ويتضمن 9 فقرات (الفقرات من 12 إلى 20).
- **التوجه نحو الحاضر :** ويعني درجة انشغال الفرد أو استغراقه في أي موقف معين ويتضمن 6 فقرات من (21 إلى 26).
- **الوعي بوجهات النظر المتعددة:** ويعني مدى إمكانية تحميل الموقف أكثر من منظور واحد، وتحديد قيمة كل منظور ويتضمن 10 فقرات (من 27 إلى 35).



ويصح المقياس بإعطاء وزن لكل بند ن 1 إلى 5 والبدائل هي (تطبق علي دائما، تتطبق علي غالبا، تتطبق علي أحيانا، تتطبق علي نادرا، لا تتطبق علي أبدا)، وتعطى البدائل من أعلى إلى أدنى درجة (5-4-3-2-1)، حيث أدنى علامة في المقياس هي (35)، أكبر قيمة هي (120).

5-2- مقياس التفكير الإيجابي: تم أخذه من أطروحة دكتوراه بعنوان "التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية كمنبئات بالتدفق النفسي"، من إعداد الباحثة (مهريّة الأسود، 2021).

تكون مقياس التفكير الإيجابي من (24) بندا يجاب عن كل بند منها تبعا لسلم ليكرت الخماسي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) تتكون تقديراتها الكمية من (5-4-3-2-1) على الترتيب، وقد أعدت جميع عبارات المقياس في الاتجاه الموجب وبالتالي فكلما حصل المبحوث على درجة مرتفعة على عبارات المقياس كلما كان ذلك في اتجاه المزيد من التفكير الإيجابي لديه، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (24 إلى 120) وتشير الدرجة (24) إلى أن التفكير الإيجابي ضعيف، أما الدرجة (72) تشير إلى مستوى معتدل من التفكير الإيجابي بينما تشير الدرجة (120) إلى مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي .

وعليه يتحدد التفكير الإيجابي من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي الذي أعدته الباحثة.

كما تكون مقياس التفكير الإيجابي من ثلاثة أبعاد قسمت على (24) فقرة موزعة بالتساوي كالتالي:



• **البعد الأول:** المشاعر الايجابية والرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والانجاز والتعليم، وفقراته كالتالي: (1-2-3-4-5-6-7-8).

• **البعد الثاني:** الرضا عن الحياة تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه التي من خلالها يقارن ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يتصوره، ويتوزع على الفقرات التالية: (9-10-11-12-13-14-15-16).

• **البعد الثالث:** المرونة الايجابية هي قدرة الفرد على تغيير أفكاره ومعتقداته بما يناسب الموقف وقدرته على مواجهة المشكلات التي يتعرض لها، ويتوزع وفقاً للفقرات الآتية: (17-18-19-20-21-22-23-24).

إن مقياس اليقظة العقلية والتفكير الايجابي من خلال الإجابة عن العبارات التي تدرس العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي ، ومن خلال المواقف الحياتية التي يتعرض لها الطالب في المحيط الحاضن له.

ويتسنى لنا جزئياً معرفة مدى استعدادده للقيام بمهمة انجاز مذكرة والإقبال على التخرج باعتبار أن الماستر مرحلة نهائية انتقالية إلى الدكتوراه بحول الله. وبما أن الطلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة هم يعتبرون فئة فعالة في المجتمع لذلك اختيروا من أجل أن يطبق عليهم هذه الأداة .



### 5-3- تطبيق المقياس:

يطبق المقياس على الطلبة من الفئة العمرية التي تتراوح ما بين (22الى56)، وبالصورة الفردية يكون التطبيق في جو من الالفة بين الطالبان الباحثان وزملائهم من الطلبة مع مراعاة الأسئلة المطروحة أحيانا من كل طالب أو طالبة من أجل بعض التوضيحات والاستفسارات عن موضوع الدراسة، كما أن الوقت غير محدد تم مراعاة فيه توزيع الطلبة حسب الرزنامة الأسبوعية للدراسة حسب كل تخصص.

### 5-4- مفتاح التصحيح:

تم الاعتماد على المعيار التالي للحكم على التقديرات المتوسطات الحسابية وتم تقسيم درجات التقدير إلى ثلاثة مستويات ( مرتفعة، متوسطة ، منخفضة) بالاعتماد على المعدلات التالية:

$$\frac{\text{الحد الأعلى للبدائل} - \text{الحد الأدنى للبدائل}}{\text{عدد المستويات}} = 1.33$$

3

عدد المستويات

$$\text{المدى الأول (منخفض): } 1.33 + 1 = 2.33$$

$$\text{المدى الثاني (متوسط): } 1.33 + 2.34 = 3.67$$

$$\text{المدى الثالث (مرتفع): } 1.33 + 3.68 = 5$$

فتصبح لتقديرات بعد ذلك:

- أقل من أو تساوي 2.33 مؤشر منخفضا.

- أكبر من أو تساوي 2.34 لأقل من 2.67 متوسطا.

- أكبر من أو تساوي 3.68 مؤشرا مرتفعا.

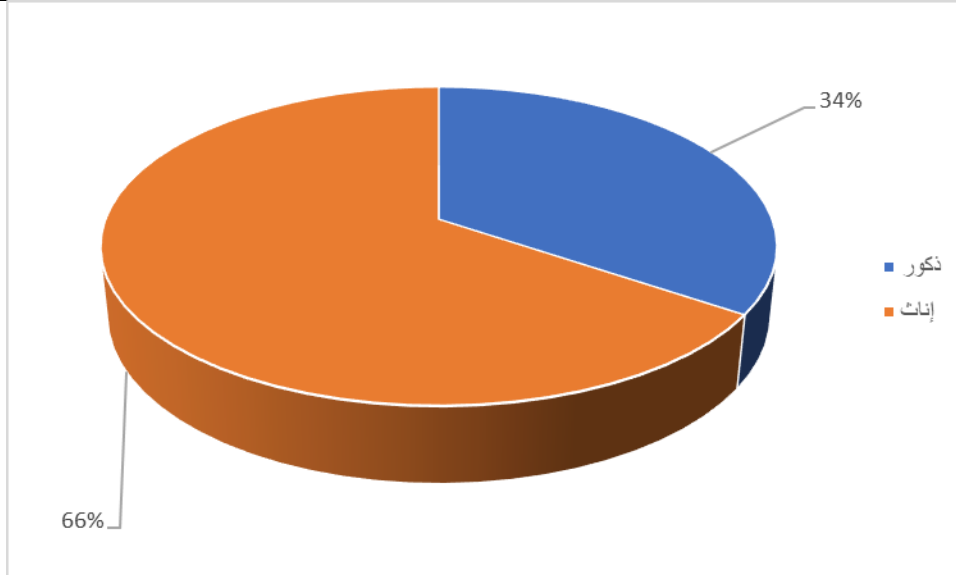


6- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها :

- عينة الدراسة الأساسية :

تكونت عينة الدراسة في صورتها النهائية من (90) طالب وطالبة وقد تم اختيار هذه العينة من طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، بطريقة عشوائية بسيطة التوزيع بغرض الزيادة في البحث العلمي ودراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لدى هذه الفئة التي تعتبر من أهل الاختصاص .

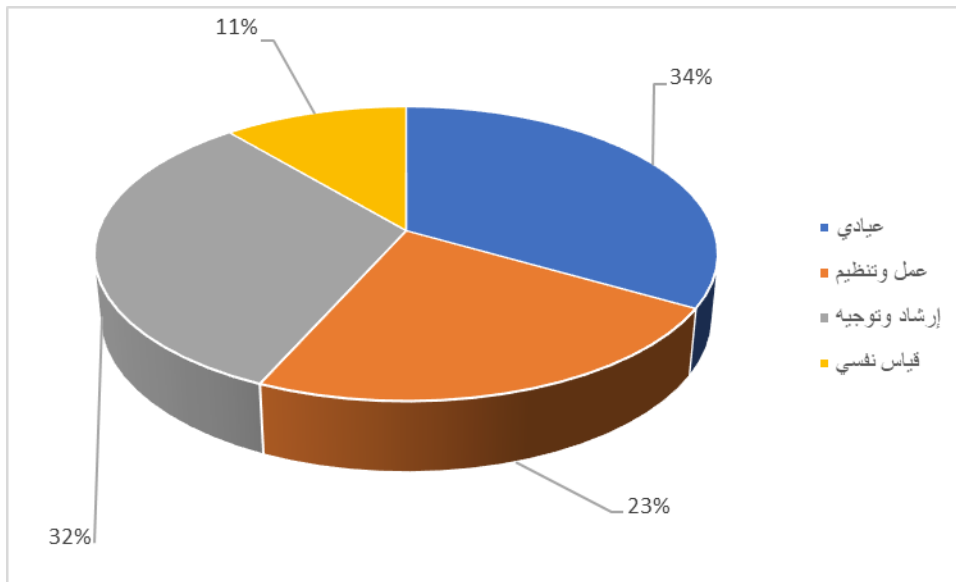
الجدول رقم (1) يوضح توزيع العينة حسب الجنس	
ذكور	31
إناث	59



الشكل رقم (1) يوضح توزيع العينة حسب الجنس



الجدول رقم (2) يوضح توزيع العينة حسب التخصص	
30	عيادي
21	عمل وتنظيم
29	إرشاد وتوجيه
10	قياس نفسي



الشكل رقم (2) يوضح توزيع العينة حسب التخصص



7- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

- ثبات وصدق أداة الدراسة

أولاً/ ثبات وصدق مقياس اليقظة العقلية:

تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا المقياس والذي أفرز

النتائج التالية:

أ/ الثبات:

1-التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي

تقوم على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها لكل بعد على حدة كما هو

موضح بالجدول التالي :

الجدول رقم (3) يوضح ثبات مقياس اليقظة العقلية عن طريق ألفا كرونباخ		
المحاور	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
التميز اليقظ	0.638	11
الانفتاح على الجديد	0.585	9
التوجه نحو الحاضر	0.642	6
الوعي بوجهات النظر المتعددة	0.519	9
المقياس ككل	0.722	35

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل ألفا كرونباخ والذي قدر

بالنسبة للمحور الأول " التميز اليقظ " (0.63)، وبالنسبة للمحور الثاني " الانفتاح



على الجديد " (0.58)، وبالنسبة للمحور الثالث " التوجه نحو الحاضر " (0.64)، وبالنسبة للمحور الرابع " الوعي بوجهات النظر المتعددة " (0.51)، وبالنسبة للمقياس ككل بلغ (0.72)، يمكن القول بأنها قيم تدل على أن هذا المقياس يتمتع بالثبات عالي، حيث نلاحظ أن كل القيم موجبة وأن هناك إنسجام وترابط بين عبارات هذا المقياس يتعدى (0.50).

ب/ الصدق: بطريقة الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ثم بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل، كما يلي:

• تقدير الارتباطات بين العبارات والمحاور التي تنتمي إليها:

1. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور التميز اليقظ:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (التميز اليقظ) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (4) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور التميز اليقظ مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 1	0.386*	العبارة 7	0.548**
العبارة 2	0.666**	العبارة 8	0.398*
العبارة 3	0.382*	العبارة 9	0.541**
العبارة 4	0.517**	العبارة 10	0.461*
العبارة 5	0.583**	العبارة 11	0.467**



العبرة 6	0.395*	الارتباط دال عند (0.01)**
الارتباط دال عند (0.05)*		

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (6) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,66) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (2) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,46) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (11) والدرجة الكلية لمحور ككل، في حين نجد أن العبارات (1، 3، 6، 8، 10) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.05$ )، وعموماً يمكن القول بأن المحور الأول (التميز اليقظ) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

## 2- الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور الانفتاح على الجديد:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (الانفتاح على الجديد) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (5) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الانفتاح على الجديد مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبرة 12	0.600**	العبرة 17	0.487**
العبرة 13	0.424*	العبرة 18	0.370*
العبرة 14	0.403*	العبرة 19	0.396*
العبرة 15	0.678**	العبرة 20	0.604**



الإرتباط دال عند (0.01)**	0.515**	العبارة 16
الإرتباط دال عند (0.05)*		

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (5) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,67) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (15) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,48) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (17) والدرجة الكلية لمحور ككل، في حين نجد أن العبارات (13، 14، 18، 19) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.05$ )، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثاني (الانفتاح على الجديد) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

### 3- الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور التوجه نحو الحاضر:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (التوجه نحو الحاضر) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (6) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور التوجه نحو الحاضر مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 21	0.386*	العبارة 24	0.606**
العبارة 22	0.477**	العبارة 25	0.541**
العبارة 23	0.571**	العبارة 26	0.405*
الارتباط دال عند (0.01)**		الارتباط دال عند (0.05)*	



من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (4) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,60) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (24) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,47) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (22) والدرجة الكلية لمحور ككل، في حين نجد أن العبارات (21، 26) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.05$ )، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثالث (التوجه نحو الحاضر) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

#### 4- الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور الوعي بوجهات النظر المتعددة:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (الوعي بوجهات النظر المتعددة) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (7) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الوعي بوجهات النظر مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 27	0.512**	العبارة 32	0.598**
العبارة 28	0.436*	العبارة 33	0.371*
العبارة 29	0.510**	العبارة 34	0.386*
العبارة 30	0.663**	العبارة 35	0.413*
العبارة 31	0.673**	الإرتباط دال عند (0.01)**	
الإرتباط دال عند (0.05)*			



من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (5) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,67) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (31) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,51) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (29) والدرجة الكلية لمحور ككل، في حين نجد أن العبارات (28، 33، 34، 35) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.05$ )، وعموماً يمكن القول بأن المحور الرابع (الوعي بوجهات النظر المتعددة) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

• تقدير الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس ككل:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (8) يوضح مصفوفة ارتباطات محاور مقياس اليقظة العقلية مع درجته الكلية			
المحاور	المقياس ككل	المحاور	المقياس ككل
التميز اليقظ	0.699**	التوجه نحو الحاضر	0.523**
الانفتاح على الجديد	0.663**	الوعي بوجهات النظر المتعددة	0.705**

(0.01) الارتباط دال عند ألفا\*\*

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) حيث قدر معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمحور الأول (التميز اليقظ) مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.69)، وبالنسبة



لارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني (الانفتاح على الجديد) مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.66)، وبالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث (التوجه نحو الحاضر) مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.52)، وبالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الرابع (الوعي بوجهات النظر المتعددة) مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.70)، وعموماً يمكن القول بأن هذا المقياس صادق لأن كل محاوره تتسق فيما بينها وبين المقياس ككل.

#### ثانياً/ ثبات وصدق مقياس التفكير الإيجابي:

تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا المقياس والذي أفرز النتائج

التالية:

أ/ الثبات:

#### 1-التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ كما هو موضح

بالجدول التالي :

الجدول رقم (9) يوضح ثبات مقياس التفكير الإيجابي عن طريق ألفا كرونباخ		
عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	المحاور
8	0.595	المشاعر الإيجابية
8	0.692	الرضا عن الحياة
8	0.750	المرونة الإيجابية
24	0.764	المقياس ككل

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل ألفا كرونباخ والذي قدر بالنسبة للمحور

الأول " المشاعر الإيجابية " (0.59)، وبالنسبة للمحور الثاني " الرضا عن الحياة " (0.69)،



وبالنسبة للمحور الثالث " المرونة الايجابية " (0.75)، وبالنسبة للمقياس ككل بلغ (0.76)، يمكن القول بأنها قيم تدل على أن هذا المقياس يتمتع بالثبات عالي، حيث نلاحظ أن كل القيم موجبة وأن هناك إنسجام وترابط بين عبارات كل بعد من أبعاد هذا المقياس يتعدى (0.50).

ب/ الصدق: بطريقة الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ثم بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل، كما يلي:

• تقدير الارتباطات بين العبارات والمحاور التي تنتمي إليها:

1. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور المشاعر الايجابية:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (المشاعر الايجابية)

بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (10) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور المشاعر الايجابية مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 1	0.451*	العبارة 5	0.683**
العبارة 2	0.480**	العبارة 6	0.414*
العبارة 3	0.568**	العبارة 7	0.624**
العبارة 4	0.482**	العبارة 8	0.411*
الارتباط دال عند (0.01)**		الارتباط دال عند (0.05)*	



من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (5) عبارة حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,68) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (5) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,48) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (2) والدرجة الكلية لمحور ككل، في حين نجد أن العبارات (1، 6، 8) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.05$ )، وعموماً يمكن القول بأن المحور الأول (المشاعر الإيجابية) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي فيه.

## 2. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور الرضا عن الحياة:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (الرضا عن الحياة) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (11) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الرضا عن الحياة مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 9	0.435*	العبارة 13	0.558**
العبارة 10	0.579**	العبارة 14	0.907**
العبارة 11	0.468**	العبارة 15	0.673**
العبارة 12	0.521**	العبارة 16	0.609**
الارتباط دال عند (0.01)**		الارتباط دال عند (0.05)*	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (7) عبارة حيث تراوحت قيم



الارتباط فيها ما بين (0,90) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (14) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,46) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (11) والدرجة الكلية لمحور ككل، في حين نجد أن العبارة رقم (9) جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.05$ ) بارتباط قدر بـ (0.43)، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثاني (الرضا عن الحياة) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

### 3. الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور المرونة الإيجابية:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لمحور (المرونة الإيجابية) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (12) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور المرونة الإيجابية مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 17	0.593**	العبارة 21	0.721**
العبارة 18	0.369*	العبارة 22	0.545**
العبارة 19	0.701**	العبارة 23	0.635**
العبارة 20	0.590**	العبارة 24	0.733**
الارتباط دال عند (0.01)**		الارتباط دال عند (0.05)*	

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (7) عبارة حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,73) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (24) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,54) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (22) والدرجة الكلية لمحور ككل، في حين نجد أن



العبارة رقم (18) جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.05$ ) بارتباط قدر بـ (0.36)، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثالث (المرونة الايجابية) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

• تقدير الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس ككل:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس ككل بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (13) يوضح مصفوفة ارتباطات محاور مقياس التفكير الايجابي مع درجته الكلية			
المحاور	المقياس ككل	المحاور	المقياس ككل
المشاعر الايجابية	0.673**	المرونة الايجابية	0.704**
الرضا عن الحياة	0.731**	(الارتباط دال عند ألفا**)	0.01

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً حيث قدر معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمحور الأول (المشاعر الايجابية) مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.67)، وبالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني (الرضا عن الحياة) مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.73)، وبالنسبة لارتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث (المرونة الايجابية) مع الدرجة الكلية للمقياس ككل (0.70)، وعموماً يمكن القول بأن هذا المقياس صادق لأن كل محاوره تتسق فيما بينها وبين المقياس ككل.



8- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

فيما يتعلق بالخصائص السيكومترية تم استخدام:

- معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات الأداة.

- معامل الارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي.

فيما يتعلق بنتائج فرضيات الدراسة تم استخدام:

- اختباري كولموغروف سميرونوف وتشابيرو ويلك للتحقق من شرط اعتدالية التوزيع.

- معامل الارتباط بيرسون

- إختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة

- إختبار الدلالة الاحصائية (T) بالنسبة للعينتين المستقلتين



## خلاصة:

من خلال ما تمّ عرضه في هذا الفصل نكون قد وضّحنا أهمّ الإجراءات المنهجية التي يتّبعها الباحثون في دراستهم الميدانية، فهي بذلك تسهّل لهم عملية جمع البيانات ومعالجتها بطرق علمية بحيث يمكن الاعتماد على نتائجها، حيث يبدأ الباحثون دراستهم الميدانية بدراسة استطلاعية تمهيدية لدراستهم الأساسية، ثمّ التعرّف بالمنهج المستخدم في الدراسة، بالإضافة إلى مجالاتها والأدوات المستخدمة إلى جانب الأساليب الإحصائية المستعملة.

## الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

- تمهيد

أولاً/ التحقق من شرط إعتدالية التوزيع.

ثانياً/ عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة للدراسة.

ثالثاً/ عرض وتفسير ومناقشة نتائج على ضوء الفرضيات الجزئية.

الاستنتاج العام.



## تمهيد:

في هذا الجانب سوف نرتئي لعرض ومناقشة نتائج الدراسة المتحصل عليها من أجل تأكيد أو نفي فرضيات الدراسة بعد أن تم تحليل نتائج أداة الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم **SPSS** لتحليل البيانات وفيما يلي عرض ومناقشة فرضيات الدراسة.

## 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

وذلك حسب ما جاء في الفرضيات من قبل وهي كالاتي:

## الفرضية العامة

- توجد علاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر بقسم علم النفس جامعة المسيلة .

## الفرضية الجزئية الأولى:

- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة أولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة متوسط .

## الفرضية الجزئية الثانية:

- مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة متوسط .



### الفرضية الجزئية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة أولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس .

### الفرضية الجزئية الرابعة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة أولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير التخصص .

### الفرضية الجزئية الخامسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس .

### الفرضية الجزئية السادسة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير التخصص .



أولاً: التحقق من شرط إعتدالية التوزيع:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغير محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (14) يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغير محل الدراسة

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			المتغير
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
غير دال	0.072	90	0.974	0.066	90	0.090	اليقظة العقلية
دال	0.015	90	0.964	0.004	90	0.117	التفكير الإيجابي

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم إختبار كولموغوروف سميرنوف وكذا إختبار شبيرو ويلك في درجات أفراد عينة الدراسة على متغير اليقظة العقلية كانت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) في حين أن درجاتهم في التفكير الإيجابي كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.05) وبما ان المتغير المستقل كان توزيعه معتدل هذا يعني أن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب بارامترية .



ثانيا: عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء فرضية العامة للدراسة:

نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على: " توجد علاقة ارتباطيه بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس جامعة المسلة"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل بيرسون وذلك بعد التحقق من خطية العلاقة ، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

الجدول رقم (15) يوضح العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي			
القرار	التفكير الايجابي	Rho de Pearson	
** الارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)	0.574**	معامل الارتباط	اليقظة العقلية
	0.000	مستوى الدلالة	
	90	حجم العينة	

من خلال الجدول رقم ( ) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس (اليقظة العقلية) ودرجاتهم في مقياس (التفكير الايجابي) بلغ (0.57) وهي قيمة موجبة ومتوسطة، ويعني هذا أن الارتباط بين درجات (اليقظة العقلية) ودرجات (التفكير الايجابي) لدى أفراد عينة الدراسة هو ارتباط طردي، أي أن درجات أفراد العينة في مقياس (اليقظة العقلية) تتوزع بنفس توزيع درجاتهم في مقياس (التفكير الايجابي) والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا  $(\alpha=0,01)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي يمكن القول بأن هذه



النتيجة جاءت مؤيدة لفرضية الدراسة العامة القائلة بـ توجد علاقة ارتباطيه بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس جامعة المسيلة...، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وتفسر الطالبتان الباحثتان هذه العلاقة على أن اليقظة العقلية والتفكير الايجابي، هما متغيران أساسيان يسعى الفرد من خلالهما إلى تحقيق الصحة النفسية أو التوازن النفسي أي تحقيق سلوك ايجابي متوازن لرفع من مستوى اليقظة العقلية، وهذا ما يفسر العلاقة بينهما وفي هذا تؤكد الدراسات لكل متغير منها دراسة (شعيب،2020) وكذا دراسة (langer,Bodner&Zilcha,2012) ودراسة (الوليدي،2017) ودراسة (الضبياني،2021) التي أوجدت العلاقة بين اليقظة العقلية ومتغيرات أخرى.

وأما بالنسبة للتفكير الايجابي فأيدته نتائج دراسة (سارة، 2019) ودراسة (ليتسي،1994) التي أوجدت العلاقة بين التفكير الايجابي ومتغيره الثاني وهذا ما أثبتته عدة نظريات منها:

نظرية (لانجر،2002) التي ركزت على الاهتمام بالجوانب الايجابية في حياة الإنسان فيتجسد دورها في علاج العديد من الاضطرابات النفسية وتحسين بعض المتغيرات الايجابية أي وجود علاقة ارتباطيه بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي، مما تتعكس هذه العلاقة بشكل ايجابي على تعزيز التنظيم السلوكي لدى الفرد .



أما (شapiro وكارلسون واطسون وفريدمان، Shapiro, Carison, Astin, Freedma, 2006) فقد اعتبروا أن اليقظة العقلية لها أربع مكونات هي: تنظيم الذات، إدارة الذات، وتوضيح القيم والاكتشاف.

- فكل هذه النظريات تشير إلى ترابط وتفاعلات اليقظة العقلية مع مكونات الجهاز النفسي، فصفت المتيقظين عقليا متفتحة لرؤية ومعرفة الأشياء كما هيا في اللحظة الحاضرة فهو يرى الأشياء كما لو انه رآها لأول مرة، يخلق الاحتمالات من خلال تركيز الانتباه على كل التغذية، فحين نركز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة .

ولا تختلف على ما جاءت به نظرية التفكير الايجابي كنظرية (سليجمان وأخرون، 1988) إلى أن التفاؤل يعد بعد رئيسي في الشخصية التي تفكر بايجابية إذ تربط التفكير الايجابي بالتوقعات الايجابية التي تتعلق بالمواقف، فهي تحدد للناس الطريق لأهدافهم .

- فلا يمكن أن يرتفع مستوى اليقظة العقلية في غياب الايجابية لكون الايجابية تحفز الطالب على بذل قدرات فكرية لفترات زمنية طويلة، فاليقظة توسع من رؤية الفرد لمدركاته مما يزيد فرص النجاح، وهذا الأخير يدفع الايجابية بالاستمرارية إذ أن كل منهما مكمل للأخر .

لقول (ثيرا بيفر، 2011): "أفضل وقت للعمل على قرارات جديدة هو الآن وليس الأول من يناير".



- حيث اختلفت نتائجنا والدراسات التي تطرقنا إليها دراسة (السندي، 2010) وكذا دراسة (إسماعيل، 2017) الذي نفوا وجود العلاقة بين المتغيرين، وهذا الاختلاف راجع لاختلاف أحد المتغيرات وكذا النوع والتخصص لزمان ومكان الدراسات .

ثالثا: عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات الجزئية:

1- عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الأولى لهاته الدراسة على: " مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس جامعة المسيلة"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة القائم على أساس المقارنة بين متوسط العينة في المقياس والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (16) يوضح مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم

النفس جامعة المسيلة :

المقياس ككل	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية	90	105	15.129	939.14	89	339.15	000.0	دال عند 0.01



من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية ككل والذي بلغ (129.15) أنه أعلى تماما من المتوسط النظري له والمقدر بـ 105، كما أن المتوسط الحسابي يقع في المجال المرتفع (119-147) بناء عليه فإن " مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس جامعة المسيلة مرتفع"، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت (15,33) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0,01$ )، وهذا يعني أنه توجد فروق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط النظري للمقياس ككل لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة، وبالتالي فإن هذه النتيجة تعارض فرضية الدراسة الأولى والقائلة " مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس جامعة المسيلة متوسط"، أي أن مستواهم مرتفع، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ونعزو ذلك لان السبب الرئيسي والجوهرى هو إصرار أفراد العينة على بذل أقصى جهودهم وتقديم أفضل ما لديهم من خلال القيام بالمهام في حياتهم، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (إسماعيل، 2018) ودراسة (عبد الله، 2013) وكذلك دراسة (الشلوي، 2018) ودراسة (السقا، 2016) على أن مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى طلاب الجامعة وذلك راجع لاجتهاداتهم وتحسين الأداء والمهارات العقلية لاكتسابهم الخبرات العلمية والمعرفية منذ سنوات



عبر مرورهم على عدة مستويات تعليمية في محطات مختلفة وهذا ما تدعمه نظرية (لانجر، 2002) بأن اليقظة العقلية هي القدرة على تكوين فئات جديدة، فأصحاب السلوك الغير يقظ يعتمدون على ما تعودوا عليه من فئات بعكس أصحاب السلوك اليقظ .

في حين أكدت دراسة تعكس انخفاض اليقظة العقلية مثل دراسة (شانج وهوانج لين). ولم تختلف نظرية (تقرير المصير) عن سابقتها من النظريات بتفسيرها لليقظة العقلية على أنها تسهم في عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية من خلال مكوناتها فالأول يتضمن ميكانيزم تنظيم الانتباه الذاتي للخبرة المباشرة، أما الثاني يتضمن ميكانيزم تطبيق عملي مباشر للاتجاه نحو الخبرات.

\_ لذلك فاليقظة العقلية من المهارات المهمة التي ينبغي أن يكتسبها طلاب الجامعة لما لها من دور كبير في تنمية قدرتهم على تركيز الانتباه خاصة في الأنشطة الدراسية، وعلى حل المشكلات التي تواجههم، وتسهم في تحصيلهم الدراسي وكذا تزويدهم بالخبرة العلمية التطبيقية المباشرة في الجو الأكاديمي لتمكين الطالب من المعرفة والانفتاح على كل ما هو جديد لبناء تعلم أفضل.

## 2- عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهاته الدراسة على: " مستوى التفكير الايجابي متوسط لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس جامعة المسيلة"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينة الواحدة القائم على أساس المقارنة بين



متوسط العينة في المقياس والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (17) يوضح مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم

النفس جامعة المسيلة :

المقياس ككل	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية	90	72	73.92	608.12	89	601.15	000.0	دال عند 0.01

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه رقم (...) نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مقياس التفكير الايجابي ككل والذي بلغ (92.53) أنه أعلى تماما من المتوسط النظري له والمقدر بـ 72، كما أن المتوسط الحسابي يقع في المجال المرتفع (81.6- 100.8) بناء عليه فإن "درجة التفكير الايجابي لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس جامعة المسيلة مرتفع"، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت (14,68) وهي قيمة مستوى ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0,01$ )، وهذا يعني أنه توجد فروق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط النظري للمقياس ككل لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة، وبالتالي فإن هذه النتيجة تعارض فرضية الدراسة الثانية والقائلة " مستوى التفكير الايجابي



متوسط لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس جامعة المسيلة" أي أن مستواهم

مرتفع، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا جاء مؤيدا للنتائج المتوصل إليها في دراسة ( سارة، 2019 ) ودراسة

(غانم، 2005) في مستوى مرتفع لهذه الفرضية.

ومن بين النظريات التي تدعم نتائج هذه الفرضية نظرية هاريسون، وبرامسون (Harrison&Bramson, 1982) التي قدمت تفسيراً واضحاً لأساليب التفكير الايجابي كالأسلوب الواقعي الذي يعني صنع القرار بالاعتماد على الملاحظة والتجريب، فإن ما نراه هو ما نحصل عليه، والتركيز عن الحقائق هو مختلف تماماً عن الفرد التركيبي، فالسلوك الواقعي يميل إلى الظهور كأنسان مباشر وقوي، ويتسم بالصراحة والايجابية، وهذه الأخيرة قسمها كوستا (Costa , 1985) في نظريته إلى مراحل بدءاً من الروح المعرفية: وأن الشخص المفكر يجب أن يكون لديه القوة والإرادة والاستعداد والميل والرغبة والالتزام ويتضمن صفات كتفتح الذهن وإدراك العلاقات والرغبة في التغيير الايجابي.

- فالايجابية تحسن من أداء الطلبة وترفع من مستوياتهم الفكرية إلى أعلى درجة، فهي تحفز الطالب على بذل جهد عقلي مستمر لتوصل لمعارف علمية أكاديمية دون كلل أو ملل، وذلك راجع لتوفر الأنشطة والملتقيات العلمية في المؤسسات الحاضنة لهم التي تحفزهم على الاستمرارية في البحث العلمي وتجاهل التعب والصعاب التي تعترضهم أثناء أداءهم للعمل أو البحث العلمي أو أي مجهود فكري أو بدني.



### 3- عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة لهاته الدراسة على: "توجد فروق دالة إحصائية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس جامعة المسييلة في متوسط مقياس اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس"، ولتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (T) بالنسبة للعينتين المستقلتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (18) يوضح الفرق بين أفراد العينة في اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس									
الجنس	التجانس (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
اليقظة العقلية	0.044	0.834	31	129.74	15.244	88	0.268	0.789	غير دال
إناث			59	128.84	14.899				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيم اختبار التجانس ليفين (F) والتي بلغت (0.04) في مقياس اليقظة أنها قيم غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار (T<sub>test</sub>) لعينة مستقلة متجانسة.

وبالنظر إلى المتوسط الحسابي في مقياس اليقظة العقلية والتي بلغت بالنسبة للذكور (129,74) وبالنسبة للإناث (128,84) نلاحظ أن هناك فروقا طفيفة بينهما، وما يؤكد ذلك أن قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (T<sub>test</sub>) والتي بلغت (0.26) في مقياس اليقظة العقلية و نلاحظ



أنها جاءت موجبة وغير دالة إحصائياً، وبالتالي تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق، ومنه نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت معارضة لفرضية الدراسة الثالثة القائلة توجد فروق دالة إحصائياً لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس جامعة المسيلة في متوسط اليقظة العقلية وتبعاً لمتغير الجنس أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

وطابقت نتائج دراستنا المتوصل إليها نتائج دراسة (المعموري، 2018) في دراسته وكذا ما توصل إليه (هاشم، 2017) ودراسة (شانج وهوانج لين، 2015، Chang&Huang-lin) من نتائج في عدم وجود الفروق حول اليقظة العقلية لمتغير الجنس، فالقدرة العقلية اليقظة لجنس الذكر لا تختلف عن قدرة الإناث العقلية، فكلا الجنسين متمم للآخر من أجل تحقيق توافق أفضل مع متطلبات الحياة.

لكن هذه النتائج لم تؤيدها بعض الدراسات كدراسة (لانجر وبيري، 2005) التي أوجدت الفروق لصالح الإناث، فيما جاءت دراسة (عبد الله، 2013) لصالح الذكور، هذا الاختلاف يزيد الدراسات العلمية إثراء من حيث الموضوع كما يجدد الدراسات لتقادم نتائج المتحصل عليها حسب الجنس والتخصص أو البيئة المدروسة والعديد من الاختلافات التي تلزم تجديد الدراسات.



حيث وضع كبات زين (Kabat-Zinn,1990) خصائص اليقظة العقلية وهيا: - اللاحكم: وتعني أن الفرد يتصف بالقدرة على الملاحظة المبنية على اللحظة باللحظة دون تقييم أو تصنيف .

- كما أن خاصية المتعاطف: تصف الفرد بالمشاعر، لفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم وربط ذلك مع الشخص لتطوير قدراته العقلية.

- وعدم وجود فروق بين الجنسين لليقظة العقلية يظهر جليا في تواجدهما بأعلى المناصب فكل منهما يتصف باليقظة التي تسهم في زيادة التركيز أو انخفاضه بالنسبة للطلاب لقوله تعالى ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴾ (سورة الحجرات الآية: 12-13).

ويمكن تغييب متغير الجنس الذي ليس له دور في كفاءة اليقظة العقلية بل هي تتأثر بعوامل أخرى تعمل على تطويرها كالتحفيز، القدرة البدنية والنفسية وغيرها من العوامل التي تجعل من الأفراد متيقظين عقليا.

#### 4- عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة لهاته الدراسة على: " توجد فروق دالة إحصائية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس جامعة المسلة في متوسط مقياس اليقظة العقلية تبعا لمتغير التخصص "، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو



ما يسمى باختبار تحليل التباين الأحادي الذي يقوم على أساس دراسة الفرق بين أكثر من عينتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (19) يوضح الفروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير التخصص							
القرار	مستوى الدلالة	Fقيمة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
غير دال	0.182	1.660	362.445	3	1087.336	داخل المجموعات	
			218.331	86	18776.487	ما بين المجموعات	
				89	19863.822	الكلي	
						اليقظة العقلية	

من خلال الجدول رقم ( ) أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في مقياس (اليقظة العقلية) والتي بلغت (1.66) وفي مقياس (التفكير الإيجابي) والتي بلغت (2.61)، نلاحظ أنهما قيم غير دالة إحصائية، ومنه تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت معارضة لفرضية الدراسة الرابعة القائلة بـ توجد فروق دالة إحصائية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة في متوسط مقياس اليقظة العقلية تبعا لمتغير التخصص أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

وما توصلت إليه نتائج الطالبان الباحثان يظهر في دراستي (الزيدي، 2012) ودراسة (عبد الله، 2013) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة



العقلية تعزى لمتغير التخصص، كما عرفها (Marlette&Kristeller,1999) بأن اليقظة هي الوعي الكلي للخبرات الموجودة هنا والانتباه للخبرة الحالية.

وهذا ما يصب في ما جاءت به نظرية لانجر (Langer,2002) على أنها حالة مرنة بالعقل تتمثل في الانفتاح على الجديد، وهي عملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد.

وأشار (شبيرو وكارلسون واطسن وفريد مان،2006) إلى إن اليقظة العقلية لها أربعة مكونات : تنظيم الذات، وإدارة الذات، وتوضيح القيم، والاكتشاف .

فهي تفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح ذواتنا اتجاه بعدها الروحي والوحدة الوجودية التي تجمع كل شيء في هذا العالم ، فهي لا تخضع لفروق التخصص، وهذا الأخير لا يؤثر على اليقظة العقلية للطلاب فكل تخصص كفاءات غير محدودة يمكن أن تتطور بحسب مجهود الطالب بحد عينه أو لعامل التحفيز والرغبة، وغيرها التي يمكن أن تنعكس بمنظور آخر عند إسقاطها كيقظة عقلية للطلاب لتوسيع معارفهم الأكاديمية.

وما ذكر من نتائج ودراسات التي توصلنا خالفها نتائج دراسة أخرى مثل دراسة (Haveren,2004) الذي توصل إلى وجود فروق من حيث التخصص.

##### 5- عرض وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة لهاته الدراسة على: "توجد فروق دالة إحصائية لدى طلبة

السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس جامعة المسيلة في متوسط التفكير الايجابي تبعا

لمتغير الجنس"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية



(T) بالنسبة للعينتين المستقلتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو

موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (20) يوضح الفرق بين أفراد العينة في التفكير الإيجابي تبعا لمتغير الجنس									
الجنس	التجانس ليفين (F)	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "T"	مستوى الدلالة	القرار
التفكير الإيجابي	3.150	0.079	31	93.83	10.567	88	0.601	0.550	غير دال
إناث			59	92.15	13.607				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيم اختبار التجانس ليفين (ف) والتي بلغت (3.15) في مقياس التفكير الإيجابي نلاحظ أنها قيم غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، نستنتج أن هناك تجانس بين المجموعتين مما استدعى تطبيق اختبار ( $T_{test}$ ) لعينة مستقلة متجانسة،

وبالنظر إلى المتوسط الحسابي في مقياس في مقياس التفكير الإيجابي والتي بلغت بالنسبة الذكور (93,83) وبالنسبة للإناث (92,15) نلاحظ أن هناك فروقا طفيفة بينهما، وما يؤكد ذلك أن قيمة اختبار الدلالة الإحصائية ( $T_{test}$ ) والتي بلغت (0.60) في مقياس التفكير الإيجابي نلاحظ أنها جاءت موجبة وغير دالة إحصائيا، وبالتالي تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق، ومنه نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت معارضة لفرضية الدراسة الخامسة القائلة توجد فروق دالة إحصائيا لدى طلبة قسم علم النفس جامعة



المسيلة في متوسط التفكير الايجابي تبعا لمتغير الجنس أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

وما توصلت الطالبتان الباحثتان إليه لا يختلف عن دراسة (سارة، 2019)، فهي تصب في الايجابية وتتفي الفروق لكونهما متغيرين فرعيين تختلف نتائجهما حسب البيئة ونوع الدراسة.

وهذا ما تدعمه نظرية (لستيرنبرج، Sternberg, 1988, 1990, 1997a) في نظريته "نزعات التحكم العقلي الذاتي" على أن الأفراد يتميزون فيما بينهم بالابتكار والصياغة والتخطيط لحل المشكلات، وهم يميلون إلى بناء نظام ومحتوى لكيفية حلها .

وأيدتها نظرية قيادة المخ (لهيرمان، 1987) أن من خصائص التفكير الايجابي الاتصال والتأثير على الآخرين والقدرة على التعامل معهم .

فارتفاع الايجابية للطلاب ربما راجع لرغبة الجنسين في تطوير ذواتهم وذلك من خلال فهم واجباتهم ومعرفة مهامهم وحقوقهم، فالطالب الجامعي مسؤول وله كل الحرية على ذاته واتخاذها للسلوك الايجابي في أفكاره ومبادئه وأعماله المنجزة بمستوى عال وأكاديمي لا يدل إلا على اكتسابه الجيد في الأطوار الأولى بالطاقة الايجابية .

هذه النتائج عارضت دراسة (المريد، 2009) الذي توصل في دراسته إلى وجود فروق من حيث الجنس والتخصص.

## 6- عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية السادسة:



نصت الفرضية السادسة لهاته الدراسة على: " توجد فروق دالة إحصائية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس جامعة المسييلة التفكير الايجابي تبعا لمتغير التخصص"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى باختبار تحليل التباين الأحادي الذي يقوم على أساس دراسة الفرق بين أكثر من عينتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (21) يوضح الفروق في التفكير الايجابي تبعا لمتغير التخصص						
القرار	مستوى الدلالة	Fقيمة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دال	0.057	2.610	393.585	3	1180.755	داخل المجموعات
			150.777	86	12966.845	ما بين المجموعات
				89	14147.600	الكلي

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الاحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي في مقياس (التفكير الايجابي) والتي بلغت (2.61)، نلاحظ أنهما قيم غير دالة إحصائية، ومنه تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت معارضة لفرضية الدراسة السادسة القائلة بـ "توجد فروق دالة إحصائية لدى طلبة السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس جامعة المسييلة



في متوسط مقياس التفكير الايجابي تبعا لمتغير التخصص أي لا توجد فروق، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

فهما مختلف التخصص و البيئة أو أي متغير آخر لا يعني اختلاف التفكير، وذلك راجع لتوزيع المعلومة بشكل متساوي بين الجنسين في جو علمي أكاديمي يسوده الاحترام والتقدير المتبادل، فالتخصص ما هو إلا مكمل لتخصص آخر.

ونائج المتوصل إليها من خلال دراستنا يدعم ما جاءت به دراسة (سارة، 2019) ودراسة (مطلبك، 2019) إلى رفض تأثير التخصص على التفكير الايجابي، بل هذا الأخير راجع إلى نموذج لعليات المركبة حسب تصنيف نظرية (برسيسن، 1985، Pression) : فالتفكير الايجابي يعتمد على مجموعة العمليات الأساسية كحل للمشكلات، واتخاذ القرار والتفكير الناقد، والتفكير الابتكاري.

ويوضح هذا النموذج أن عملية حل المشكلات تؤدي إلى اتخاذ القرار وتؤدي إلى التفكير الناقد ثم يأتي في النهاية التفكير الابتكاري الذي يأتي في قمة السلوكيات والعمليات العقلية المركبة والمعقدة.

كما تطرقت نظرية (أداة لهيرمان للسيادة المخية، 1987) فالقدرة على بناء قاعدة معرفية والقدرة على فهم ودمج الأبنية والأنظمة والعمليات المعرفية.

فالتفكير الايجابي هو مصدر قوة ومصدر حرية: "مصدر قوة لأنه يساعد في التفكير على الحل ومصدر حرية لكونه يحرر معاناة وآلام سجن التفكير وأثاره الجسيمة " (د. إبراهيم الفقي، 2009).



ومن هنا يتضح لنا أن للايجابية أثر واضح لإيصالنا إلى أهداف ناجحة النتائج .

إلى أن نتائجا خالفت دراسة (سعيد الرقيب، 2006) على وجود فروق في الجنس والتخصص بالإضافة إلى دراسة (غانم، 2005).

### الاستنتاج العام:

انطلاقاً من نتائج الدراسة المتحصل عليها وما تم التطرق إليه في الجانب النظري ودراسات السابقة وذلك بالاعتماد على الأساليب الإحصائية المتحصل عليها في إطارها الميداني انطلاقاً من المبدأ والهدف الرئيسي للدراسة ألا وهو التعرف على العلاقة الموجودة بين المتغيرين الأساسيين (اليقظة العقلية ، التفكير الايجابي ) لدى طلبة السنة أولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة، وكانت النتائج المتحصل عليها كالآتي :

- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة.
- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة أولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة (مرتفع).
- مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة (مرتفع).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة أولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس.



➤ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة السنة أولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير التخصص.

➤ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس.

➤ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير التخصص.

وتكميلا لهذه الفرضيات وما جاءت به من نتائج بمثابة منبئات وعوامل تساهم في حدوث اليقظة العقلية والتفكير الايجابي ويستفاد من الدراسة بأنها تساعد على فهم وبناء مكانم القوة ، وإظهار أهم السمات والخصائص التي ترفع من نسبة اليقظة العقلية وتزيد من ايجابية الأفراد وتسعى لجعل التفكير الايجابي داعما لليقظة العقلية أو العكس، أي باستحضار كليهما من أجل الوصول إلى الأهداف المراد تحقيقها.

# خاتمة



## خاتمة

لقد جاءت هذه الدراسة الموسومة بنتائج مفادها، وجود علاقة ارتباطيه بين اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لدى طلبة السنة أولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة، وارتفاع نسبي كلا منهما مع عدم وجود الفروق في الجنس والتخصص، وهذا ما يظهر إلزامية استحضار اليقظة العقلية مع توافر الايجابية في التفكير لدى طلاب الجامعة أثناء مزاولتهم للدراسة الأكاديمية والبحث العلمي، للوصول إلى أفكار صحيحة وسليمة من السلبيات التي يمكن أن تعيق تقدمهم في البحوث العلمية، أي أن نتائج الدراسة هي دافع لدعم الطالب الجامعي والبحث العلمي اللذان يمكن أن يضعوا بصمة ناجحة لتطوير مجالات الحياة المختلفة التي يحتاجها الوطن لتقدمه ليواكب شعوب العالم.

فاليقظة العقلية والتفكير الايجابي حضوا بنصيب جيد من قبل الباحثين والخبراء وعلماء النفس مؤخرا لكونهما محرك العقل البشري لإخراج إبداعه إلى العلن لتلامس الواقع الحي، فعلم النفس الايجابي يدفع ب( التفاؤل، التوقعات الايجابية، الضبط الانفعالي، الشعور بالرضا، المسامحة والأريحية، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الايجابية..... الخ)، فهذه الانفعالات الايجابية تدفع إلى استيقاظ اليقظة ل (الانفتاح على المعلومات، واستحداث الفئات الجيدة، والتعامل بحساسية أكثر مع البيئة، كزيادة الوعي ووجهات النظر المتعددة، ثم المساهمة في حل المشكلات واتخاذ القرار السليم) وهذا راجع لازدواجية العلاقة بين كلي المتغيرين التي تصب في اتجاه سليم وموحد.

## التوصيات والاقتراحات:

من خلال ما توصلت إليه نتائج الدراسة توصي الباحثان إلى:  
 ✓ ضرورة قيام المختصين بإدراج علم النفس الايجابي في كل التوصيات المقامة من أجل تطوير الكفاءات ، وذلك بناء على ما توصلنا إليه من نتائج في تأثيرها على اليقظة العقلية للطلاب.



- ✓ إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على عينات عمرية لفئة صغار السن والمسنين وموازنة النتائج مع الفئات المذكورة، فالفئة الأولى بحاجة لزيادة الطاقة للتقدم والثانية بالحاجة إلى الاستمرارية.
- ✓ وضع خطط لبرامج تدريبية تتجسد في مهارات التفكير الايجابي وتعميمها في جميع المؤسسات.
- ✓ تطوير المناهج والبرامج الدراسية في مختلف المراحل الدراسية وفق ما تقتضيه متطلبات علم النفس الايجابي.
- ✓ دراسة العوامل المساهمة فاليقظة العقلية للوصول إلى نقاط تسعى لتطويرها.
- ✓ إجراء دراسات تتناول متغيرات أخرى لليقظة العقلية والتفكير الايجابي لفئة المجرمين والمدمنين وغيرها.

# المراجع



قائمة المراجع :

أولا/ المراجع العربية:

- 1- أمل مهدي جبر (2018) الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية الإنسانية والطبيعية، المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع، تركيا، ص17-18-860
- 2- إيناس محمد عبد الله محمود، محمد عيسى محمد عيسى (2021) تأثير موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية ، دراسة مقارنة في ضوء النماذج البنائية العلاقات السببية، المجلة التربوية لكلية التربية جامعة المنصورة، ع86، ج1، ص45
- 3- إبراهيم الفقي (2008) التفكير السلبي والتفكير الإيجابي، الزاوية للنشر، مصر، ص88.
- 4- إيمان حسين محمد عصفور (2013) تنشيط المناعة النفسية لسمة التفكير الإيجابي، وخلق قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة فلسفة وعلم الاجتماع، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، ع42، ج3
- 5- السيد الفضالي عبد المطلب، إيناس محمد صفوت خريبة (2020) اليقظة العقلية في ضوء نظرية (لانجر) وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق، المجلة التربوية، ع69، ص13
- 6- الزيات فتحي مصطفى (2004) سيكولوجية التعلم بين المنظور الإرتباطي والمنظور المعرفي سلسلة علم النفس المعرفي، دار النشر جامعة القاهرة، ص547
- 7- الهاشم أماني عبد الله عقله (2017) درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم الإدارة والمناهج ، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
- 8- الرقيب سعيد بن صالح (2008) أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، كلية التربية، جامعة الباحة .



- 9- إيمان حسين محمد عصفور (2013) تنشيط المناعة النفسية لسمة التفكير الإيجابي، وخلق قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة فلسفة وعلم الاجتماع، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، ع42، ج3
- 10- إناس محمد عبد الله محمود، محمد عيسى محمد عيسى (2021) تأثير موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية، دراسة مقارنة في ضوء النماذج البنائية العلاقات السببية، المجلة التربوية لكلية التربية جامعة المنصورة، ع86، ج1.
- 11- بريان تراسي (2007) غير تفكيرك غير حياتك (كيف تحرر قدراتك لتحقيق النجاح والانجازات) مكتبة الجير، ط1.
- 12- بيفرير (2004) التفكير الإيجابي، ط2.
- 13- جبار وادي باهض العكلي، ناجي محمود ناجي النواب (2019) التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الروحي واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين، كلية التربية للعلوم الصرفة، ابن الهيثم، ع104، م25.
- 14- حسام محمد، منشد الهالي (2013) التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل الضغوط النفسية لدى المعلمين، رسالة مقدمة لكلية التربية في جامعة كربلاء لنيل درجة الماجستير في علم النفس التربوية.
- 15- حسني زكرياء السيد النجار (2019) اليقظة العقلية وعلاقتها بالجامعة إلى المعرفة والاندماج الأكاديمي، لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

- 16- حسين مسعود علي اليامي، أشرف محمد أحمد علي(2021)الصلابة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية في ضوء بعض المتغيرات ، دراسة مقارنة بين مدمني المخدرات والعادين، المجلة العربية للنشر، ع30،681
- 17- خلود جعري ضيف الله الزهراني(2020) التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق، جامعة المنصورة، ع110
- 18- الرقيب سعيد بن صالح (2008)أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، كلية التربية، جامعة الباحة .
- 19- ريم ميهوب سليمان، فداء محمود سودان(2020) الفروق فاليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وفقا لمتغير التخصص الأكاديمي، دراسة ميدانية على عينة من الطلبة لكلية طبلة الصيدلة بجامعة طرطوس،المجلة التربوية السورية، ع1.
- 20- الزبيدي مروة شهيد طارق (2012) الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، (رسالة ماجستير غير منشورة )، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
- 21- الزيات فتحي مصطفى(2004)سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي سلسلة علم النفس المعرفي،دار النشر جامعة القاهرة.
- 22- سارة سعد الله(2019) التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة ماستر عيادي في ضوء متغيري الجنس والمستوى الدراسي، دراسة ميدانية بجامعة المسيلة (الجزائر).
- 23- سامية لطفي الأنصاري(2012) التفكير الإيجابي: إستراتيجياته وتطبيقاته، مجلة مصرية للدراسات النفسية ، ع74، م.ج22
- 24- سماح محمد، سامي حمدان(2014) علاقة التفكير الإيجابي بإتخاذ القرارات الحياتية لدى المرأة السعودية، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة منصوره، ع35،

- 25- السيد الفضالي عبد المطلب، إيناس محمد صفوت خربية(2020)اليقظة العقلية في ضوء نظرية(لانجر) وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق،المجلة التربوية، ع69.
- 26- شاهين جودة السيد والسيد نبيل عبد الهادي(2012) : أساليب التفكير وفق لنظرية السيطرة الذاتية العقلية والصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية،دراسة فارقة تنبؤية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، مصر،ع(149).
- 27- صغيبيني، طوني(2018) تطوير اليقظة في الحياة اليومية، مجلة الإسكندرية الإلكترونية،ع3،ص415
- 28- طيب عصام(2006)أساليب التفكير نظريات ودراسات وبحوث معاصرة.
- 29- عامر محمد الضبياني (2021)اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلبة اليمين في الصين،جامعة ذمار اليمين و جامعة شانغونغ نورمال، الصين،م.ج5،ع11.
- 30- عبد الله أحلام مهدي(2013)اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة بغداد،أطروحة دكتوراه، مجلة الأستاذ، العراق، ع205،م.ج2.
- 31- علي محمد الشلوي(2018) اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالودامي، جامعة شقراء،مجلة البحث العلمي في التربية،ع19.
- 32- علي محمود شعيب(2020) اليقظة والمعرفة النفسية لدى عينة من الطلاب، م.ج3،ع2.
- 33- علياء هادي، علي العسيري(2021) اليقظة العقلية وعلاقتها بالصلابة الوظيفية لدى رجال الأمن بمنطقة عسير ، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية،م5،ع16.
- 34- العنزي يوسف عيلان سلطان (2007)أثر التدريب على التفكير الإيجابي وإستراتيجيات التعلم من علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الإبتدائي وفي دولة الكويت،معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

- 35- عيشة علة، نعيمة بوزاد(2016) التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعين دراسة ميدانية بالأغواط، مجلة جامعة، الجلفة- مستغانم (الجزائر).
- 36- غانم زياد بركات(2005) التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، ع35.
- 37- غانم محمد حسن (2007) بحوث ميدانية في تعاطي المخدرات، القاهرة، دار غرس للنشر و التوزيع.
- 38- فاطمة الزهراء(2019)اليقظة العقلية لدى أعوان الأمن بالمؤسسة الوطنية الكبرى للأشغال العمومية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، قسم علم النفس،جامعة قاصدي مرباح، ورقلة ( الجزائر).
- 39- فاطمة السيد حسن خشبة (2018) التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع 179، ج1.
- 40- فاطمة عباس مطلق(2019) تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.
- 41- قاسم عبد المرید(2009)أبعاد التفكير الإيجابي، دراسة عاملية، القاهرة( مصر)، ع4.
- 42- كمال إسماعيل عطية حسن(2017) الإسهام النسبي الانفعالي لإنجاز(الفخر-الخبجل) الأكاديمي اليقظة العقلية في إستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا، ع109.
- 43- كمال مخامرة(2021)اليقظة الذهنية وعلاقتها بالقيادة الإشكارية لدى مديري المدارس الثانوية في مديرية وتعليم يطانم، وجهة نظر المعلمين، جامعة الخليل، فلسطين، ع30.
- 44- محمد بدر السيد، شيماء محمد كمال(2016) التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية، دراسة إرتباطية تنبؤية، بور سعيد، ع20.

- 45- مصطفى الحجازي(2005) الإنسان المهدور، بيروت(لبنان)، المركز الثقافي العربي ، الدار البيضاء (المغرب) للنشر والتوزيع،ط1.
- 46- مصطفى خليل، محمود عطا الله(2019) اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة، كلية التربية، جامعة المنيا، م.ج35،ع2.
- 47- مصطفى حجازي(2012) إطلاق طاقات الحياة، قراءات في علم النفس الإيجابي، مكتبة التنوير للطباعة والنشر،بيروت،32-34-108
- 48- مهيرة الأسود(2021) التفكير الإيجابي والكفاءة الذاتية كمنبئات بالتدفق النفسي، أطروحة دكتوراه في علوم التربية، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي.
- 49- نهى يوسف السيد سعد(2022) فاعلية التوليف بين إستراتيجيات مفاتيح المفكرين وتطبيقات نظرية العقول الخمسة في تدريس الإقتصاد المنزلي لتحسين اليقظة العقلية وتنمية الفهم العميق لتلاميذ المرحلة الابتدائية مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، م.ج8،ع43.
- 50- نورمان فنست بيل(2001) قوة التفكير الإيجابي، دار الثقافة، القاهرة،ط7.
- 51- الهاشم أماني عبد الله عقله(2017) درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم الإدارة والمناهج ، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
- 52- هيثم محمد(2020) تأثير برنامج قائم على تمرينات الهثا يوجا على تنمية اليقظة العقلية والتفؤل والحالة الصحية لمعلمي السباحة مرضى السكر.
- 53- يونس، أسهمان عباس (2015) اليقظة الذهنية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، قسم علم النفس ، جامعة أواسط



المراجع الأجنبية:

- 54- Deesom ,n,(2011)the Result of A positive thinking programm to the adversity guotient of Matthayomsuksa vi Students,International, conferece on Social,Science and humanity vol.
- 55- John,M,Seligman,M,Peterson,c,alex,M,joseph,s,c&park n(2007)character Stereagths in the united kingdom:the ,via,invenlory of strengths, personality and individual differences:43,341-387
- 56- Kapat & Zinn (1990) :full catastrophe living, using the wisdom of your bad and mind of face stress , pian ,illness, new York delacourtm.

# الملاحق



ملحق رقم (01)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس  
عمل أكاديمي لنيل شهادة الماستر تحت عنوان

اليقظة العقلية و علاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلبة الأولى ماستر

من اعداد الطالبان :

\_ رحيمة هميسي  
\_ سامية كعيش

تحت إشراف:

د : نوال بوضياف

التعليمة: أخي الطالب أختي الطالبة تحية عطرة وبعد ...

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عن آرائك من خلال اجابتك عن هذه العبارات بدقة وعناية حسب رأيك ومواقفك نحوها، لذا نرجو قراءة جميع هذه العبارات المرفقة والإجابة عنها بوضع علامة (X) تحدد البديل الذي تراه مناسباً والذي يمثل اختيارك، علماً إن معلوماتك تخضع للسرية التامة ولن تخضع إلا لغرض البحث العلمي دون الكشف عن هويتك، مع الشكر المسبق على تعاونك معنا.

الاسم اختياري : .....

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

المستوى الدراسي أولى ماستر.

التخصص: علم النفس عيادي ( ) ، تنظيم وعمل ( ) إرشاد وتوجيه ( ) القياس ( ) .

المثال التوضيحي:

الفقرات	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً
عدم استيعاب التلاميذ للدروس راجع للاكتظاظ القسم بالتلاميذ	X				



السنة الجامعية: 2021 / 2022 م

لا تتطبق علي أبدا	تتطبق علي نادرا	تتطبق علي أحيانا	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي دائما	الفقرات	
					أجد نفسي قادرا على الإصغاء إلى احد الأشخاص و إن اعمل أشياء أخرى في الوقت نفسه.	01
					أنا محب للاستطلاع .	02
					يشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي يقوم به	03
					استخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم.	04
					أحاول حل المشكلات سواء كانت السارة او مزعجة	05
					لدي القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات.	06
					أميل إلى قيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت .	07
					لا أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني.	08
					استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديد لمواجهة المواقف الصعبة .	09
					أرى أن جميع المواد الدراسية مترابطة مع	



					10	بعضها.
					11	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل.
					12	اشعر أنني أوجه آلي دون إن أكون على وعي بما افعله.
					13	من السهل إن أصاب بالشروود الذهني.
					14	أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة.
					15	امتك القدرة على التنبؤ بالأحداث .
					16	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي.
					17	من الصعب أن أجد الكلمات التي اصف بها ما أفكر فيه.
					18	أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار و مشاعر للآخرين.
					19	أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة (أنا أفكر إذن أنا موجود).
					20	لدي فضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة .
						اندمج في فعاليات مع الآخرين دون أن أكون



					متأكد أنني منتبه إليهم.	21
					أنا شخص مرن .	22
					استطيع الحكم فيما إذا كانت أفكارى جيدة أو غير جيدة .	23
					أؤدي وضايفي والمهام الموكلة إلي بشكل آلي دون إن أعى ما افعله.	24
					أتحدث عن أخطائي واجدها سبيلا لأتعلم منها .	25
					أميل إلى تقييم فيما إذا كان ما أدركه صحيح او خاطئ.	26
					أميل إلى تجريب كلما هو جديد .	27
					أنا على وعى بالعواقب الوخيمة لأفعالي .	28
					أنا شخص مبدع .	29
					أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي.	30
					أتمتع بروح الدعابة والفكاهة .	31
					اشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي .	32
					أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي .	33
					أقبل كل الأفكار السارة والغير السارة.	34
					امتلك أفكار غير عقلانية.	35

## قائمة المراجع

مقياس التفكير الايجابي :

ابدا	نادرا	احيانا	كثيرا	دائما	العبارات	
					أقوم بالواجبات الدراسية بحماس .	01
					أشعر بالسعادة عند قيامي بعمل ينفع الآخرين.	02
					امتلك القدرة على التعبير عن أفكاري ومناقشتها مع الآخرين .	03
					استطيع التحكم في أمور حياتي .	04
					أشعر بالعديد من الأشياء التي افتخر بها.	05
					اسعى إلى تحقيق من المكاسب في مختلف جوانب حياتي .	06
					أشعر عموما بالثقة في نفسي.	07
					أسعى إلى تحقيق أهدافي العلمية والعملية .	08
					اسعى الى تطوير حياتي .	09
					أعتقد أن النجاح هو القدرة على استعادة توازن بعد الفشل.	10
					أقبل نفسي كما هي بدون شكوى.	11
					أشعر بالمتعة في العمل الذي أقوم به.	12
					أشعر بالرضي عن حياتي لان الأمور تسير دائما لصالحني.	13
					أرى إن حياتي ستكون سعيدة ومرضية.	14
					أرى بأنني استطيع تحقيق طموحاتي الدراسية .	15
					أعتقد إن الحياة مليئة بالفرص الجميلة وإمكانيات	16



					النجاح .	
					يمكنني التحكم في نفسي عند القلق.	17
					مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية .	18
					أتجنب التفكير في الأمور التي أصبحت من الماضي .	19
					لدي القدرة على التغيير نحو الأفضل .	20
					أفكر جيدا قبل اتخاذ اي قرار يخص حل مشكلة معينة .	21
					أطرح الحلول البديلة للمشكلات التي أواجهها.	22
					أستطيع إن أتغلب على مواقف والظروف الصعبة.	23
					أستطيع التحكم في انفعالاتي .	24



ملحق رقم (02)  
ملحق الثبات والصدق

أولا/ ثبات وصدق مقياس اليقظة الذهنية :

أ/ الثبات:

Reliability

Reliability Statistics		
الأبعاد	Cronbach's Alpha	N of Items
التميز اليقظ	0.638	11
الانفتاح على الجديد	0.585	9
التوجه نحو الحاضر	0.642	6
الوعي بوجهات النظر المتعددة	0.519	9
الكلية	0.722	35

ب/ الصدق:

Correlations

Correlations					
		دك1			دك1
1ع	Pearson Correlation	0.386*	7ع	Pearson Correlation	0.548**
	Sig. (2-tailed)	0.035		Sig. (2-tailed)	0.002
	N	30		N	30
2ع	Pearson Correlation	0.666**	8ع	Pearson Correlation	0.398*
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.029
	N	30		N	30
3ع	Pearson Correlation	0.382*	9ع	Pearson Correlation	0.541**
	Sig. (2-tailed)	0.037		Sig. (2-tailed)	0.002
	N	30		N	30
4ع	Pearson Correlation	0.517**	10ع	Pearson Correlation	0.461*
	Sig. (2-tailed)	0.003		Sig. (2-tailed)	0.010
	N	30		N	30
5ع	Pearson Correlation	0.583**	11ع	Pearson Correlation	0.467**
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.009
	N	30		N	30
6ع	Pearson Correlation	0.395*	*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).		
	Sig. (2-tailed)	0.031	**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		
	N	30			

Correlations

Correlations					
		دك2			دك2
12ع	Pearson Correlation	0.600**	17ع	Pearson Correlation	0.487**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.006
	N	30		N	30
13ع	Pearson Correlation	0.424*	18ع	Pearson Correlation	0.370*
	Sig. (2-tailed)	0.019		Sig. (2-tailed)	0.044
	N	30		N	30
14ع	Pearson Correlation	0.403*	19ع	Pearson Correlation	0.396*
	Sig. (2-tailed)	0.027		Sig. (2-tailed)	0.030
	N	30		N	30
15ع	Pearson Correlation	0.678**	20ع	Pearson Correlation	0.604**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
16ع	Pearson Correlation	0.515**	*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).		
	Sig. (2-tailed)	0.004	**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		
	N	30			



Correlations

Correlations					
3دك			3دك		
21ع	Pearson Correlation	0.386*	24ع	Pearson Correlation	0.606**
	Sig. (2-tailed)	0.035		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
22ع	Pearson Correlation	0.477**	25ع	Pearson Correlation	0.541**
	Sig. (2-tailed)	0.008		Sig. (2-tailed)	0.002
	N	30		N	30
23ع	Pearson Correlation	0.571**	26ع	Pearson Correlation	0.405*
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.026
	N	30		N	30
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).		

Correlations

Correlations					
4دك			4دك		
27ع	Pearson Correlation	0.512**	32ع	Pearson Correlation	0.598**
	Sig. (2-tailed)	0.004		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
28ع	Pearson Correlation	0.436*	33ع	Pearson Correlation	0.371*
	Sig. (2-tailed)	0.016		Sig. (2-tailed)	0.044
	N	30		N	30
29ع	Pearson Correlation	0.510**	34ع	Pearson Correlation	0.386*
	Sig. (2-tailed)	0.004		Sig. (2-tailed)	0.035
	N	30		N	30
30ع	Pearson Correlation	0.663**	35ع	Pearson Correlation	0.413*
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.023
	N	30		N	30
31ع	Pearson Correlation	0.673**	* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).		
	Sig. (2-tailed)	0.000	** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		
	N	30			

Correlations

Correlations					
الكلي			الكلي		
1دك	Pearson Correlation	0.699**	3دك	Pearson Correlation	0.523**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.003
	N	30		N	30
2دك	Pearson Correlation	0.663**	4دك	Pearson Correlation	0.705**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					

ثانيا/ ثبات وصدق مقياس التفكير الايجابي :

أ/ الثبات:

Reliability

Reliability Statistics		
الإبعاد	Cronbach's Alpha	N of Items
المشاعر الايجابية	0.595	8
الرضا عن الحياة	0.692	8
المرونة الايجابية	0.750	8
الكلية	0.764	24

ب/ الصدق:

Correlations

Correlations					
		دك1			دك1
ب1	Pearson Correlation	0.451*	ب5	Pearson Correlation	0.683**
	Sig. (2-tailed)	0.012		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
ب2	Pearson Correlation	0.480**	ب6	Pearson Correlation	0.414*
	Sig. (2-tailed)	0.007		Sig. (2-tailed)	0.023
	N	30		N	30
ب3	Pearson Correlation	0.568**	ب7	Pearson Correlation	0.624**
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
ب4	Pearson Correlation	0.482**	ب8	Pearson Correlation	0.411*
	Sig. (2-tailed)	0.007		Sig. (2-tailed)	0.024
	N	30		N	30

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). \* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

Correlations					
		دك2			دك2
ب9	Pearson Correlation	0.435*	ب13	Pearson Correlation	0.558**
	Sig. (2-tailed)	0.016		Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30		N	30
ب10	Pearson Correlation	0.579**	ب14	Pearson Correlation	0.907**
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
ب11	Pearson Correlation	0.468**	ب15	Pearson Correlation	0.673**
	Sig. (2-tailed)	0.009		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
ب12	Pearson Correlation	0.521**	ب16	Pearson Correlation	0.609**
	Sig. (2-tailed)	0.003		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). \* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

Correlations					
		دك3			دك3
ب17	Pearson Correlation	0.593**	ب21	Pearson Correlation	0.721**
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
ب18	Pearson Correlation	0.369*	ب22	Pearson Correlation	0.545**
	Sig. (2-tailed)	0.044		Sig. (2-tailed)	0.002
	N	30		N	30
ب19	Pearson Correlation	0.701**	ب23	Pearson Correlation	0.635**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30
ب20	Pearson Correlation	0.590**	ب24	Pearson Correlation	0.733**
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30		N	30



\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). \* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Correlations**

Correlations							
			الكلي				
دك 1	Pearson Correlation		0.673**	دك 3	Pearson Correlation	0.704**	
	Sig. (2-tailed)		0.000		Sig. (2-tailed)		0.000
	N		30		N		30
دك 2	Pearson Correlation		0.731**	** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			
	Sig. (2-tailed)		0.000				
	N		30				



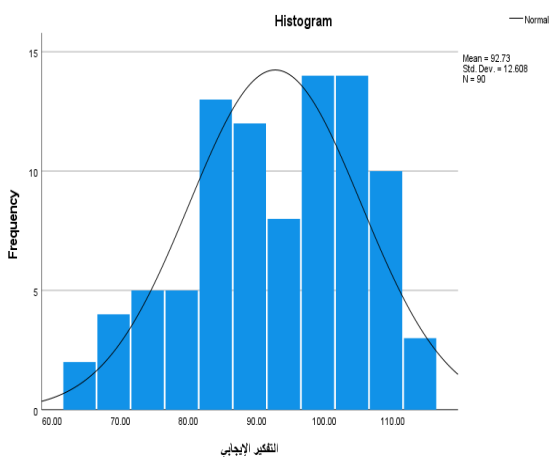
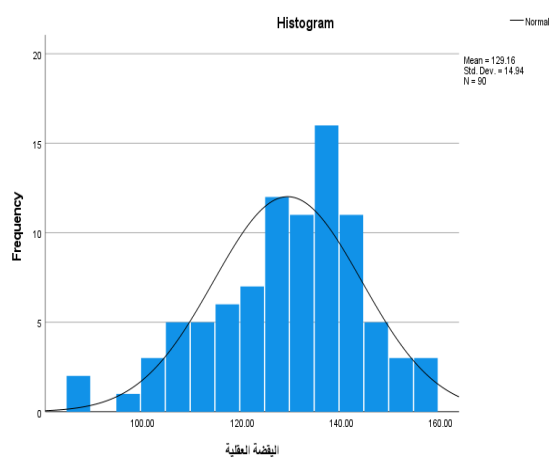
ملحق رقم (03)  
ملحق نتائج الدراسة

أولاً/ التحقق من طبيعة التوزيع:

Explore

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
البقضة العقلية	0.090	90	0.066	0.974	90	0.072
التفكير الإيجابي	0.117	90	0.004	0.964	90	0.015

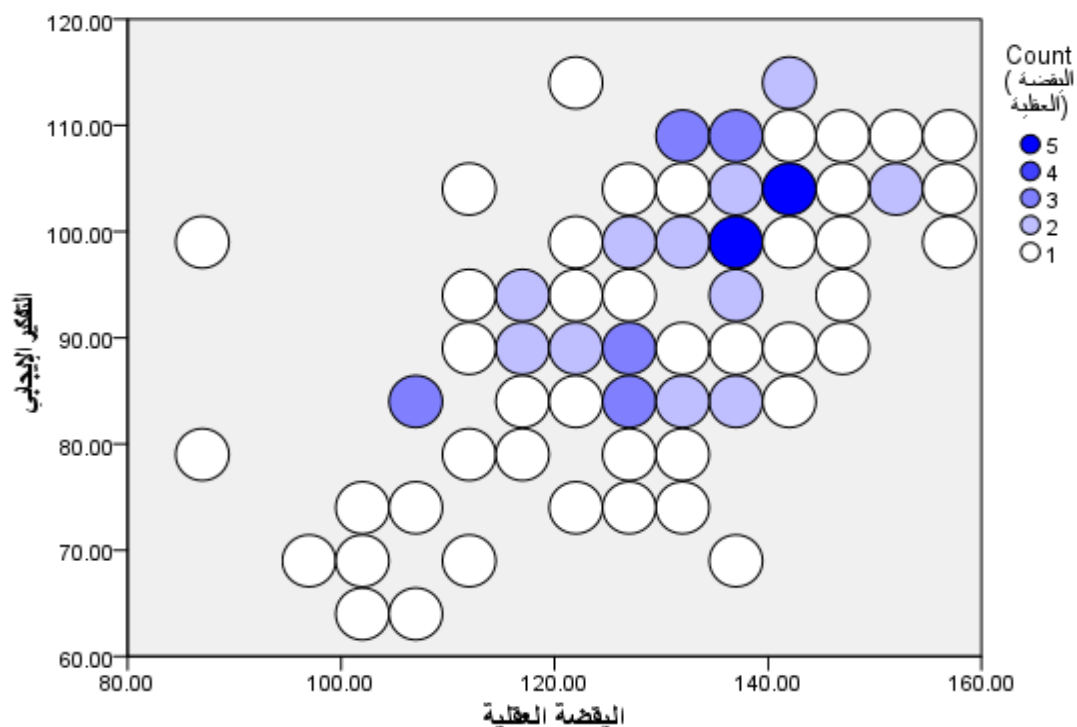
a. Lilliefors Significance Correction





ثانيا/ التحقق من خطية العلاقة:

GGraph



ثالثا/ التحقق من فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

Correlations

Correlations		
		التفكير الإيجابي
اليقظة العقلية	Pearson Correlation	0.574**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	90
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		

الفرضية الاولى:

T-Test

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اليقظة العقلية	90	129.1556	14.93951	1.57476
One-Sample Test				
	Test Value = 105			
	t	df	Significance	Mean Difference
اليقظة العقلية	15.339	89	0.000	24.15556

الفرضية الثانية:

T-Test

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التفكير الإيجابي	90	92.7333	12.60801	1.32900
One-Sample Test				
			Test Value = 72	
	t	df	Significance	Mean Difference
التفكير الإيجابي	15.601	89	0.000	20.73333

الفرضية الثالثة:

T-Test



Group Statistics								
الجنس		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
اليقظة العقلية	ذكور	31	129.7419	15.24460	2.73801			
	إناث	59	128.8475	14.89945	1.93974			
التفكير الإيجابي	ذكور	31	93.8387	10.56755	1.89799			
	إناث	59	92.1525	13.60757	1.77155			
Independent Samples Test								
		Levene's Test		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Significance	Mean Difference	Std. Error Difference
اليقظة العقلية	variances assumed	0.044	0.834	0.268	88	0.789	0.89448	3.33140
	variances not assumed			0.267	59.870	0.791	0.89448	3.35549
التفكير الإيجابي	variances assumed	3.150	0.079	0.601	88	0.550	1.68617	2.80689
	variances not assumed			0.649	75.430	0.518	1.68617	2.59630

الفرضية الرابعة:

Oneway

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
اليقظة العقلية	Between Groups	1087.336	3	362.445	1.660	0.182
	Within Groups	18776.487	86	218.331		
	Total	19863.822	89			
التفكير الإيجابي	Between Groups	1180.755	3	393.585	2.610	0.057
	Within Groups	12966.845	86	150.777		
	Total	14147.600	89			



 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Faculty of Humanities and Social Sciences Vice-Deanship of the College for Studies and Student Affairs	People's Democratic Republic of Algeria وزارة التعليم العالي و البحث العلمي Ministry of Higher Education and Scientific Research جامعة محمد بوضياف بالمسيلة University Mohamed Boudiaf of M'sila	 جامعة محمد بوضياف - المسيلة Université Mohamed Boudiaf - M'sila كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية نيابة المادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
---	--	---

وثيقة ايداع مذكرة ماستر

**الموضوع:** المقظة العقلية وعلاقتها بالفكر الإيجابي  
 لمدى طالبة السنة الأولى ماستر بقسم علم لتقنية جامعة بفسيلة


**إعداد الطلبة:**  
 1- **رحمة همسما** رقم التسجيل: 171735696909  
 2- **سامية كحيتح** رقم التسجيل: 171735079963  
**القسم:** علم النفس الشعبية، علم النفس التخصص علم النفس العيادي  
**إشراف:** بوضياف نوال الرتبة: أستاذ التعليم العالي

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2021-2022 وأسمح بإيداعه على مستوى ادارة القسم للمناقشة.

رئيس فريق الاختصاص

موافقة وامضاء المشرف(ة):

رئيس القسم

موافقة  




الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة  
الرقم: 2021/

تصريح شرقي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيدة(ة): كيس سامية المولودة 1999/11/24 المسيلة

الصفحة طالب، استاذ باحث، باحث دائم): خالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 201024067

الصادرة بتاريخ: 2017/02/02 عن دائرة: وادي منجور

المسجل بكلية علوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 171735079963

والمكلف بإنجاز اعمال بحث( مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه) .

عنوانها: الربط بين العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى خالبة علم النفس بجامعة المسيلة

اصرح بشرقي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في:

امضاء المعني (ة):

رئيس المجلس الشعبي البلدي  
مكلف منه الوظف المكلف

سيري صابر

مرجع، القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في، 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة  
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالمعاليمة  
الرقم: 2021/

تصريح شرقي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا المعنى ادناه :

السيد(ة): رحمة هميس، الولويك 03 06 1995 عن الشرقي

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالب

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 200363597

الصادرة بتاريخ: 04 06 2021 عن دائرة: علم الاجتماع

المسجل بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم الاجتماع

تخصص: علم النفس عملي تحت رقم التسجيل: 19193506909

والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكر التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: العلاقة بين القيم والاتجاهات الفكرية الجامعية لدى

طلبة السنة الأولى من قسم علم النفس جامعة المسيلة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في الجاز البحث المذكور اعلاه

المسجلة في: 06 جوان 2022

امضاء المعنى (ة):

