

العلاقة بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في
الجامعات الفلسطينية

The Relationship between Positive Thinking and Mindfulness
among Students of Educational Faculties in Palestinian
Universities

أحمد جميل عوده¹، عبد الناصر عبد الرحيم قدومي²

Ahmed J. Odeh¹, Abdelnaser A. Qadumi²

¹ طالب دكتوراه في برنامج التعلّم والتعليم- جامعة النجاح الوطنية- فلسطين

² أستاذ دكتور- كلية العلوم التربوية- جامعة النجاح الوطنية- فلسطين

¹ PhD student in the Learning and Teaching Program at An-Najah National University, Palestine

² Professor, College of Educational Science, An-Najah National University, Palestine

¹ahmad.odeh@najah.edu, ²aqadumi@najah.edu

Accepted

قبول البحث

2023/9/25

Revised

مراجعة البحث

2023 /8/16

Received

استلام البحث

2023 /7/20

DOI: <https://doi.org/10.31559/EPS2024.13.1.1>



This file is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

العلاقة بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية

The Relationship between Positive Thinking and Mindfulness among Students of Educational Faculties in Palestinian Universities

الملخص:

الأهداف: هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية، والعلاقة بينهما، والفروق فيما تبعًا لمتغير الجنس.

المنهجية: استخدم المنهج الوصفي التحليلي نظرًا لملاءمته لأهداف الدراسة، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية- طبقية مكونة من (1000) طالبًا وطالبة وتمثل ما نسبته (16%) تقريبًا من مجتمع الدراسة. ولجمع البيانات استخدم مقياسين الأول مقياس عبد الحميد (2016) لقياس التفكير الإيجابي (37) فقرة، والآخر مقياس المري (2019) لقياس اليقظة العقلية (28) فقرة.

النتائج: توصلت الدراسة إلى أن مستوى التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية كان عاليًا ويوزن نسبي للاستجابة عليهما على التوالي: (77%) و (76.4%)، ووجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية ووصل الانحدار إلى (0.81)، ولا توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس.

الخلاصة: خلصت الدراسة إلى ضرورة تضمين مهارات التفكير الإيجابي واليقظة العقلية ضمن تدريس المساقات الدراسية.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي؛ اليقظة العقلية؛ علم النفس الإيجابي؛ التفاؤل؛ كليات التربية؛ الجامعات الفلسطينية.

Abstract:

Objectives: The study aimed to identify the level of positive thinking and mindfulness among students of educational faculties in Palestinian universities, the relationship between them, and the differences between them according to gender variable.

Methods: A descriptive -analytic approach was used; the sample consisted of (1000) students, representing approximately (16%) of the study population. To collect data, two scales were used, the first one Abdelhamead (2016)'s scale to measure positive thinking (37) items, and the other one Almaree (2019) scale to measure mindfulness (28) items.

Results: The results of the study revealed that the level for both of positive thinking and mindfulness among students were high, with a relative weight of response for them, respectively: (77%) and (76.4%). In addition, a positive relationship between positive thinking and mindfulness found where ($R^2=0.81$), and there are no significant differences in positive thinking and mindfulness among students due to the gender variable.

Conclusions: The study was concluded with the need to include positive thinking and mindfulness skills within the teaching of academic courses.

Keywords: Positive Thinking; Mindfulness; Positive Psychology; Optimism; Colleges of Education; Palestinian Universities.

المقدمة:

يعد التعليم العالي في الجامعات الفلسطينية من الركائز الأساسية في فلسطين، حيث احتل التعليم في فلسطين قيمة عالية عند الشعب الفلسطيني، وخاصة بعد النكبة عام 1948 واستيلاء الاحتلال الإسرائيلي على أكثر من 78% من أراضي فلسطين التاريخية، لذلك يقع على كاهل الجامعات دور كبير في الإعداد المتكامل للخريج من حيث إكسابه المعارف والمهارات اللازمة لنجاحه وتميزه في عملة بعد التخرج، حيث أشار صالح وشهاب (2019) إلى أن الاتجاه العالمي "لرسالة الجامعات اليوم يتمحور حول الخروج من نطاق التركيز على حفظ المعرفة ونشرها عن طريق التدريس والبحوث الأكاديمية إلى مجال أرحب يتيح للبحث العلمي الجامعي المشاركة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية والتطوير الصناعي ودفع عجلة النمو والتقدم الاقتصادي في المجتمع إلى الأمام، وأكد على ذلك (مقدم وموفق، 2021) في إشارتهما إلى أن الجامعات أمام تحديات كبيرة تفرض عليها مواجهة ذلك بأساليب ابتكارية تحقق التوافق بين ما يقدمه التعليم العالي وما يحتاج إليه سوق العمل ويكون ذلك من خلال حسن الإعداد للخريجين لمواجهة هذه التحديات.

وتعد كليات التربية من أهم الكليات في الجامعات وذلك لأنها تشكل الرافد الرئيسي لأكبر وأهم قطاع في فلسطين، والمتمثل في قطاع التربية والتعليم في المدارس والتي يرتادها غالبية الشعب، انطلاقاً من أن التعليم حق لكل شخص كالماء والهواء، واتساقاً مع دور الجامعات يأتي دور كليات التربية في إعداد طلبتها في جميع الجوانب الشخصية للطلبة بطريقة متكاملة للمساهمة في مواجهة التحديات، ومن جوانب الإعداد التي تسهم في بناء شخصية الطلبة الذكاء الانفعالي والتفكير الإيجابي واليقظة العقلية والتي هي محور اهتمام الدراسة الحالية.

وبالنظر إلى الاتجاه العالمي للبحث العلمي التربوي، فإنه يركز حالياً على البعد الإنساني والاجتماعي، والجوانب المشرفة في الشخصية لدى الطلبة، وعلى وجه الخصوص بعد ظهور ما يسمى بعلم النفس الإيجابي على يد سلجمان عام 1998، واهتم الباحثون بدراسته منها على سبيل المثال وليس الحصر دراسة القدومي (2018) والتي من خلالها تم التوصل إلى مؤشر الشخصية الإيجابية لدى الطلبة. ومن خلال النظر للمواضيع قيد الدراسة الحالية فإنها ترتبط بدرجة كبيرة في مجال علم النفس الإيجابي، فالتفكير الإيجابي Positive Thinking يعني النظر للأمور المستقبلية نظرة إيجابية من خلال برمجة العقل وإكسابه مهارات نفسية لمواجهة المشكلات وحلها (الوعيل، 2021)، حيث أشار يونج (Young, 2018) إلى أن التفكير الإيجابي لا يقصد بأن يعيش الفرد بعالم مثالي دون التعرض للضغوطات، بل يعني قدرة الفرد على الإستجابة للمواقف السلبية التي تواجهه بإيجابية وتفؤل، وتجدر الإشارة إلى أنه ينظر للتفكير الإيجابي بأنه الطريقة التي يفكر بها الشخص وينعكس إيجابياً على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث، ويرتقي بالفرد، ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه، واكتشاف قواه الكامنة ويساعده على تغيير حياته نحو الأفضل، وحول فوائد التفكير الإيجابي أشار السحار (2020) إلى مجموعة من الفوائد منها: التحفيز على الإبداع والابتكار، وتعزيز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة، وتقوية روابط العلاقات الشخصية الداخلية التي تعد الأساس في إتمام الأعمال، وتوفير المال والجهد، وتعد الأساس في كثير من الأعمال.

وتظهر أهمية دراسة التفكير الإيجابي لدى الطلبة من خلال ارتباطه الإيجابي بعدة مواضيع أساسية لنجاح الطلبة أثناء دراستهم وفي عملهم بعد التخرج منها: المثابرة الأكاديمية (عبدالعال، 2021)، وحل المشكلات (النجار وآخرون، 2021)، ودافعية الإنجاز (المبروك وآخرون، 2021)، واليقظة العقلية (الكيال، 2023) والصلابة النفسية (السحار، 2020)، والصمود الأكاديمي (عليوة، 2021)، والطموح الأكاديمي (عبدالله، 2023)، والثقة بالنفس (صقر، 2019)، والتعلم الذاتي (الشيباني، 2021)، والمهارات الحياتية (الهادي وآخرون، 2020)، والطفو الأكاديمي (سليم، 2018)، والتوافق النفسي (الغيدان، 2020)، والصحة النفسية (الوعيل، 2021)، والتغلب على ضغوط العمل (Tully, 2019).

ونظراً لأهمية اليقظة العقلية Mindfulness في التحصيل الدراسي لدى الطلبة زاد انتشارها ضمن المجال الأكاديمي، إذ تعد شكل من أشكال التأمل الذي يساعد الطالب على ضبط أفكاره وسلوكياته، كما وتعد من أفضل الطرق للسيطرة على التوتر، كونها تبعد الطالب عن الشعور بفقدان السيطرة، فضلاً عن كونها تعمل على زيادة التركيز وعدم التنقل من فكرة إلى أخرى بشكل متسارع ومضطرب، وبالتالي تمنع تشتيت الانتباه، لذا فاليقظة العقلية ترفع قدرات الطالب الإبداعية وتبعده عن الأفكار السلبية والتركيز على اللحظة الراهنة، كما تعمل اليقظة العقلية على تحسين فعالية الذات الوجدانية، والذكاء الانفعالي للطلاب (محمود وعيسى، 2021).

وتظهر أهمية دراسة اليقظة العقلية لدى الطلبة من خلال ارتباطها الإيجابي بعدة مواضيع أساسية لنجاح الطلبة أثناء دراستهم وفي عملهم بعد التخرج منها: جودة الحياة (العصافرة، 2021)، والتحصيل الأكاديمي (عبد الحميد، 2021)، والتعاطف والسلوك الاجتماعي (الصبياني، 2021)، والمرونة المعرفية (دسوقي وقاسم، 2022)، والصلابة النفسية (العازمي والصريرة، 2021)، والتفكير التحليلي (بوقارصة وفوطة، 2022)، والتنظيم الذاتي (الفقير

ومقابلة، 2022)، واستراتيجيات التعلم (دغدي وشاهين، 2021)، والحكمة (المرشود، 2020)، والأزدهار النفسي (الضيدان، 2023)، والطموح (الشوربي وآخرون، 2022)، والصمود الأكاديمي (رمضان، 2021)، والتفكير الإيجابي (الكيال، 2023)، والتفكير ما وراء المعرفة (عيسى، 2018). في ضوء ما سبق يتبين أن كل من التفكير الإيجابي واليقظة العقلية تركز على إعداد الطلبة في جانبين رئيسيين هما العقلي والنفسي استكمالاً لجوانب الإعداد الأخرى في كليات التربية، ويوجد قاسم مشترك بين هذه المواضيع بأنها تهتم بدراسة الجوانب المشرقة في شخصيات طلبة كليات التربية والتي تعد متطلباً رئيسياً لنجاحهم في التعليم بعد التخرج، لذلك تظهر الحاجة لإجراء الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يعد الواقع التربوي غني بالمتغيرات التي تواجه طلبة كليات التربية في الجامعات، ولزيادة الجدوى من الدراسات العلمية فإنه من الأفضل دراسة المتغيرات وإجراء العلاقات بينها بصورة مجتمعة ما أمكن من أجل المساهمة في التوصل إلى نماذج مفيدة في تدريس الطلبة وإكسابهم المهارات المناسبة، وأخذ مثل هذه المتغيرات بعين الاعتبار عند إعداد الخطط الدراسية والتدريس، ومن المواضيع الحيوية واللازمة لطلبة كليات التربية في مختلف المواقف لحل المشكلات والتحديات التي تواجههم بهدوء واتزان وفق ما يقتضيه الموقف، التفكير الإيجابي واليقظة العقلية، وبعد عام 1998 مع ميلاد علم النفس الإيجابي على يد سليجمان (Slegman, 1998) بمثابة نقلة نوعية من الاهتمام بالدراسات في الجانب المظلم من الشخصية، إلى الاهتمام بالجانب المشرق من الشخصية والذي يعد التفكير الإيجابي من أهمها، حيث أشارت الأنصاري (2012) إلى أن التفكير الإيجابي عامل مهم يعمل على رقي تطوير حياة الفرد واستثمار عقله ومشاعره وسلوكه، وأيضاً أنه بشكل أفضل استعمال لأساليب وأنشطة إيجابية، أكثر من التفكير السلبي الذي يجلب للفرد الأمراض والصعاب، وكذلك الحال بالنسبة لليقظة العقلية تعد من الجوانب المشرقة في الشخصية لأنها وفق ما أشار (عثمان، 2012) النشاط العقلي الذي يكون فيه الفرد على وعي كامل بمشاعره وأفكاره ومعتقداته في لحظة حدوثه دون إصدار أي أحكام عليها، وبهذا تكون أقرب ما يكون إلى الحكمة في التعامل مع الأشياء، ومن خلال إطلاع الباحثان على الدراسات السابقة في الموضوع، وجد وجود نقص في إجراء مثل هذه الدراسة في الجامعات العربية والفلسطينية ولم يتوصل الباحثان سوى لدراسة واحدة اهتمت بدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة (الكيال، 2023). ومن خلال عمل الباحثان في المجال الأكاديمي تبين لهما قلة الاهتمام بتضمين كل من اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي في تدريس المساقات الدراسية للطلبة، من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثان، استكمالاً للجهود السابقة ويمكن إيجازها في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية؟
- ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية؟
- ما العلاقة بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية تبعاً إلى متغير الجنس؟

فرضيات الدراسة:

انبثقت عن السؤالين الثاني والثالث الفرضيات الصفرية الآتية:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية تبعاً إلى متغير الجنس.

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية التعرف إلى:

- مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية.
- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية.
- العلاقة بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية.
- الفروق في التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية تبعاً إلى متغير الجنس.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- الشمولية في الدراسة الحالية من حيث تناولها موضوعان حيويان ومهمان في إعداد طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية وهما التفكير الإيجابي واليقظة العقلية وبالتالي يسهم ذلك في التوصل إلى نماذج يمكن الاستفادة منها في تدريس الطلبة وإعدادهم مهنيًا للعمل في المدارس.
- قد تُحقق الدراسة إضافة متواضعة للمكتبة العربية والمحلية، ورفدها بالمعرفة حول التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى الطلبة.

الأهمية التطبيقية:

- تزويد عمداء الكليات ورؤساء الأقسام الأكاديمية وأعضاء الهيئة التدريسية في كليات التربية في الجامعات الفلسطينية بتغذية راجعة حول جوانب القوة والعمل على تعزيزها، وجوانب الضعف للعمل على علاجها حالياً والوقاية منها مستقبلاً في كل من التفكير الإيجابي واليقظة العقلية.
- تتناول الدراسة الحالية العلاقة بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية، وبالتالي من خلال هذه العلاقة يمكن الاستفادة في إعداد الطلبة وتدريبهم.
- تسهم الدراسة في تحديد دور متغير الجنس في التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية.
- تسهم الدراسة في إفادة الباحثين في المجال التربوي في إجراء البحوث والدراسات الميدانية في التفكير الإيجابي واليقظة العقلية وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
- مساهمة الدراسة في التوصل إلى توصيات ومقترحات تطبيقية للمسؤولين في كليات التربية في الجامعات الفلسطينية.

حدود الدراسة:

- التزم الباحثان أثناء إجراء الدراسة بالحدود الآتية:
- الحد البشري: اقتصرت الدراسة على طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية.
- الحد المكاني: كليات التربية في الجامعات الفلسطينية في المحافظات الشمالية من فلسطين.
- الحد الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الدراسي للثاني من العام الأكاديمي 2023/2022.
- الحد الموضوعي: اقتصرت الدراسة على دراسة التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية.
- الحد المفاهيمي: اقتصرت على التعريفات الإجرائية في الدراسة.
- الحد الإجرائي: تحدد نتائج الدراسة بدرجة صدق وثبات أدوات القياس المستخدمة في الدراسة، وموضوعية ودقة استجابة عينة الدراسة على فقرات أدوات القياس، وحسن درجة تمثيل العينة لمجتمع الدراسة.

المصطلحات والتعريفات الإجرائية للدراسة:

- التفكير الإيجابي: هو النظر للأمور المستقبلية نظرة إيجابية من خلال برمجة العقل وإكسابه مهارات نفسية لمواجهة المشكلات وحلها (الوعيل، 2021).
- أما التعريف الإجرائي: يقصد فيه الدرجة التي يحصل عليها طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية في المحافظات الشمالية من فلسطين على أداة قياس التفكير الإيجابي التي تم استخدامها في الدراسة الحالية.
- اليقظة العقلية: هي نشاط عقلي يكون به الفرد على وعي كامل بمشاعره وافكاره ومعتقداته في لحظة حدوثه دون إصدار أي أحكام عليها (عبد الحميد، 2021).
- أما التعريف الإجرائي: يقصد فيه الدرجة التي يحصل عليها طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية في المحافظات الشمالية من فلسطين على أداة قياس اليقظة العقلية التي تم استخدامها في الدراسة الحالية.

الدراسات السابقة:

- فيما يلي عرض لبعض الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعات، ومن الدراسات في مجال التفكير الإيجابي:
- قامت الخليوي، والمحمدي (2023) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الملك سعود، والفروق بينهم في الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي في ضوء متغير التخصص، وتكونت العينة من (136) طالبة من طالبات مرحلة البكالوريوس للتخصصات الإنسانية (الأداب، التربية) والعلمية (العلوم، الحاسب والمعلومات) لجميع المستويات في جامعة الملك سعود بمدينة الرياض. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي في كل من (البعد الأول: المثابرة، البعد الثاني: التأمل والتكيف لطلب المساعدة)، بينما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين البعد الثالث: التأثيرات والاستجابة

- الانفعالية والتفكير الإيجابي، كما أن المتوسط العام لمقياس الصمود الأكاديمي بمتوسط حسابي (3.66) وبدرجة استجابة (عالية)، وكذلك جاء المتوسط العام لمقياس التفكير الإيجابي بمتوسط حسابي (4.17) وبدرجة استجابة (عالية).
- وقامت الوعيل (2021) بدراسة هدفت التعرف إلى علاقة التفكير الإيجابي بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية، وذلك على عينة من (201) طالبة من طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نوره للعام الدراسي 2018-2019. وتم التوصل للنتائج التالية: وجود درجة عالية من التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي (77.16)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات قسمي علم النفس ورياض الأطفال تعزى لنمط التفكير (إيجابي- سلبي)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المرتفعات التحصيل الدراسي والطالبات المنخفضات التحصيل الدراسي في متوسط درجات أبعاد مقياس التفكير الإيجابي أو في متوسط الدرجة الكلية للمقياس.
 - وقام عبدالعال (2021) بدراسة هدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للتفكير المستند للحكمة والتفكير الإيجابي في المناظرة الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا، وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها (356) طالبًا وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التفكير المستند للحكمة لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع، ومستوى التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن التفكير المستند للحكمة يصلح استخدامه في التنبؤ بالمناظرة الأكاديمية، وأن التفكير الإيجابي يصلح استخدامه في التنبؤ بالمناظرة الأكاديمية.
 - وقامت المبروك وآخرون (2021) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى التفكير الإيجابي والدافعية للإنجاز لدى طلبة الآداب والموارد جامعة طبرق، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (100)، وقد بلغ عدد الذكور (67)، وعدد الإناث (33) وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية من كليتي (كلية الآداب- وكلية الموارد)، وتم تطبيق مقياس التفكير الإيجابي ومقياس الدافعية للإنجاز، وأسفرت نتائج الدراسة إن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من التفكير الإيجابي حيث بلغ مستوى التفكير الإيجابي (83%)، وإن أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من الدافعية للإنجاز، حيث بلغ مستوى الدافعية (88%)، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التفكير الإيجابي ومستوى الدافعية للإنجاز حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.77)، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة وفقًا للنوع الاجتماعي على مقياس التفكير الإيجابي.
 - وقامت خدام (2021) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي ومستوى الدافعية الأكاديمية لدى طلبة قسم التاريخ في كلية التربية الأساسية/ جامعة واسط، وطبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والدافعية الأكاديمية لدى عينة الدراسة، كذلك إذا كان هنالك فروق في مستوى التفكير الإيجابي وكذلك مستوى الدافعية الأكاديمية تعود إلى متغير الجنس (ذكر، أنثى). لقد تكونت عينة الدراسة من (200) طالبًا وطالبة من قسم التاريخ للدراسة الصباحية في كلية التربية الأساسية وبواقع (100) طالبًا و(100) طالبة، وتم التوصل إلى النتائج الآتية: وجود مستوى عال من التفكير الإيجابي وكذلك الدافعية الأكاديمية لدى عينة الدراسة من طلبة قسم التاريخ في كلية التربية الأساسية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة البحث تبعًا لمتغير النوع (ذكورًا وإناثًا)، وكذلك الحال بين مستوى الدافعية الأكاديمية لدى عينة الدراسة في متغير النوع (ذكورًا، وإناثًا) أيضًا. ووجود علاقة ارتباطية طردية دالة بين التفكير الإيجابي والدافعية الأكاديمية لدى طلبة قسم التاريخ في كلية التربية الأساسية.
 - وقامت الوعيل (2021) بدراسة هدفت التعرف إلى علاقة التفكير الإيجابي بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية، وذلك على عينة من (201) طالبة من طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نوره للعام الدراسي 2018-2019، وطبق مقياس التفكير الإيجابي المعد من قبل عبد الستار إبراهيم (2008)، وتم التوصل للنتائج التالية: وجود درجة عالية من التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة بمتوسط حسابي (77.16)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات قسمي علم النفس ورياض الأطفال تعزى لنمط التفكير (إيجابي- سلبي)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المرتفعات التحصيل الدراسي والطالبات المنخفضات التحصيل الدراسي في متوسط درجات أبعاد مقياس التفكير الإيجابي أو في متوسط الدرجة الكلية للمقياس.
- وفيما يتعلق بالدراسات التي تناولت اليقظة العقلية:
- قامت عبدالله (2023) بدراسة على عينة مكونة من (317) طالبة من طالبات جامعة القصيم في السعودية، للتعرف إلى الفروق في اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي تبعًا لمستوى التفكير الإيجابي (منخفض، مرتفع) عند الطالبات. ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن طالبات جامعة القصيم يتمتعن بمستوى مرتفع في التفكير الإيجابي ومتوسط من اليقظة العقلية ومستوى مرتفع من الطموح الأكاديمي، وكذلك وجود فروق بين طالبات جامعة القصيم مرتفعي ومنخفضي التفكير الإيجابي في كل من اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي. ولصالح مرتفي التفكير الإيجابي.
 - وقام الضيدان (2023) بدراسة هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين كل من المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، وشملت عينة الدراسة (311) من طلاب جامعة المجمعة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبه بين اليقظة العقلية وكل من المرونة النفسية والازدهار النفسي ولكنها علاقة ليست ذات دلالة إحصائية كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والازدهار النفسي. وأمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال معرفة المرونة النفسية.

- وقام الشوريجي وآخرون (2022) بدراسة حول إمكانية التنبؤ بالتسويق الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية ومكوناتها (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، والطموح الأكاديمي ومكوناته: (وضع الأهداف والتخطيط لها، المثابرة الأكاديمية، تحمل المسؤولية، النظرة التفاؤلية للمستقبل، الرغبة في التميز الأكاديمي) لدى عينة مكونة من (470) طالباً من جامعة الأزهر، طبق عليها مقياس التسويق الأكاديمي، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس الطموح الأكاديمي، وباستخدام تحليل الانحدار المتعدد أشارت النتائج إلى إنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للتسويق الأكاديمي من الدرجة الكلية لليقظة العقلية، ويمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للتسويق الأكاديمي من مكونات اليقظة العقلية (التصرف بوعي، الوصف، عدم الحكم على الخبرات الداخلية)، بينما لا يمكن التنبؤ بالتسويق الأكاديمي من بعض مكونات اليقظة العقلية (الملاحظة، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية). ومن أحد مكونات الطموح الأكاديمي (الرغبة في التميز الأكاديمي)، بينما لا يمكن التنبؤ بالتسويق الأكاديمي من بعض مكونات الطموح الأكاديمي (وضع الأهداف والتخطيط لها، المثابرة الأكاديمية، وتحمل المسؤولية، والنظرة التفاؤلية للمستقبل) لدى طلاب جامعة الأزهر.
- وقامت الخطيب والتل (2022) بدراسة معرفة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والصمود النفسي، والتعرف إلى مستوياتها لدى عينة من طلبة جامعة حيفا. وتكونت العينة من (456) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المتيسرة، وكشفت النتائج عن وجود مستويات عالية من التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والصمود النفسي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والصمود النفسي، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي ككل، واليقظة العقلية والصمود النفسي.
- وقامت عبدالمجيد (2021) بدراسة إلى استكشاف العلاقات بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية، وكذلك التنبؤ بالنهوض الأكاديمي في ضوء كل من اليقظة الذهنية والتدفق النفسي، فضلاً عن نمذجة العلاقات السببية بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي واليقظة الذهنية. وللتحقق من ذلك أجريت الدراسة على عينة من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة دمنهور، بلغ عددهم (443) طالباً وطالبة ملتحقين بالفرقة الثانية بالكلية. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين النهوض الأكاديمي والتدفق النفسي، وبين النهوض الأكاديمي واليقظة الذهنية، وبين التدفق النفسي واليقظة الذهنية، كما بينت النتائج التنبؤ بالنهوض الأكاديمي من خلال اليقظة الذهنية والتدفق النفسي، فضلاً عن التوصل إلى نموذج سببي للعلاقات بين متغيرات البحث الثلاثة، وأكد النموذج وجود تأثير إيجابي مباشر لليقظة الذهنية على كل من التدفق النفسي والنهوض الأكاديمي، فضلاً عن وجود تأثير إيجابي مباشر للتدفق النفسي على النهوض الأكاديمي.
- وأجرت عبد الحميد (2021) دراسة للكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين طلاب شعب التعليم العام والفني من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في كل من اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في كل من اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (157) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة حلوان. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً سالبة بين اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين شعب التعليم العام والفني في بعدي الملاحظة والوصف وكذلك الدرجة الكلية لليقظة العقلية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بينهما في أعداد التصرف الواعي، عدم الحكم، وعدم رد الفعل، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين شعب التعليم العام والفني على مقياس التسويق الأكاديمي في الدرجة الكلية وفي جميع الأبعاد لصالح طلاب شعب التعليم العام، كما لا توجد فروق بين الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية، بينما توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث على مقياس التسويق الأكاديمي يعزى للنوع.
- وقام محمود وعيسى (2021) بدراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين الصمود الأكاديمي وعوامل اليقظة العقلية قبل وبعد عزل عوامل أثر الذكاء الوجداني لدى طلاب كلية التربية. وكذلك عن العلاقة بين الصمود الأكاديمي وعوامل الذكاء الوجداني قبل وبعد عزل عوامل أثر اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية. كما هدف الدراسة إلى التوصل إلى أفضل مؤشرات حسن مطابقة Goodness of Fit Indices وأقوى معاملات تأثير مباشرة وغير مباشرة وذلك باختلاف موقع متغيرات البحث الحالي في النماذج البنائية المقترحة. ويمثل النموذج الأول: اليقظة العقلية (متغير مستقل)، الذكاء الوجداني (متغير وسيط)، الصمود الأكاديمي (متغير تابع). بينما يمثل النموذج الثاني، الذكاء الوجداني (متغير مستقل)، اليقظة العقلية (متغير وسيط)، الصمود الأكاديمي (متغير تابع). ومن ثم التعرف على أفضل نموذج بنائي للعلاقات السببية. وتكونت عينة الدراسة من (448) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنصورة من الشعب الأدبية والشعب العلمية، وكان من أهم نتائج الدراسة، اختلاف قيم معاملات الارتباط بين عوامل الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية قبل وبعد عزل عوامل الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية التربية، وأن قيم معاملات الارتباط عند عزل أثر متغير اليقظة العقلية من العلاقة الاقترانية بين متغيري الصمود الأكاديمي والذكاء الوجداني أقل من قيم معاملات الارتباط عند عزل متغير الذكاء الوجداني من العلاقة الاقترانية بين متغيري الصمود الأكاديمي واليقظة العقلية. كما حاز النموذج البنائي الأول على مؤشرات حسن مطابقة أفضل من النموذج البنائي الثاني. وبمقارنة نتائج النماذج البنائية المقترحة، يتضح أن حجم أثر اليقظة العقلية على الصمود الأكاديمي في النموذج البنائي الأول (العينة الكلية) بلغ (33.06%) وهو أكبر من حجم التأثير ذاته في النموذج البنائي الثاني والذي بلغ (10.30%) (العينة الكلية)، و22.94% (عينة الإناث)، وهذا يدل على أن أثر اليقظة العقلية على الصمود الأكاديمي أفضل عندما يكون متغير مستقل عنه عندما يكون متغير وسيط. كما أن حجم التأثير المباشر للذكاء الوجداني على الصمود الأكاديمي في النموذج البنائي الأول (العينة الكلية) بلغ 24.30% وهو أكبر من حجم التأثير ذاته في النموذج البنائي الثاني

- والذي بلغ 14.14% (للعينة الكلية)، و 20.98% (لعينة الإناث). كما كانت قيمة التأثير المباشر للذكاء الوجداني على الصمود الأكاديمي أكبر من قيمة التأثير غير المباشر للذكاء الوجداني على الصمود الأكاديمي عندما يتوسطهما متغير اليقظة العقلية.
- وقامت شيلا (Sheela, 2021) بدراسة هدفت إلى مقارنة مستوى اليقظة العقلية بين الذكور والإناث من أعمار 15-59 سنة في المناطق الحضرية في الهند، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (205) خلال فترة كوفيد 19، كشفت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث، ووجود حجم تأثير منخفض للجنس في مستوى اليقظة العقلية.
 - وقامت مقلد (2020) بدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من اليقظة الذهنية، والمرونة المعرفية، والتفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة. بالإضافة إلى تعرف طبيعة العلاقات بين المتغيرات الثلاثة. وكذلك معرفة مدى تأثير اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية في التفكير الإبداعي. بالإضافة إلى تعرف ما إذا كانت توجد فروق في متغيرات البحث ترجع إلى النوع (ذكور، إناث)، أو التخصص (علمي، أدبي). شملت عينة الدراسة الأساسية (259) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة المنيا في العام الدراسي (2020/2021). ووضحت النتائج تمتع الطلاب بمستوى مرتفع من اليقظة الذهنية والتفكير الإبداعي، بينما انخفض لديهم مستوى المرونة المعرفية. كما اتضح وجود علاقات ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية، وكل من التفكير الإبداعي والمرونة المعرفية. وتبين أنه يمكن التنبؤ من خلال اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية بالتفكير الإبداعي. وفيما يتعلق بالفروق التي ترجع للنوع والتخصص الدراسي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية والتفكير الإبداعي والمرونة المعرفية بين الطلاب والطالبات. بينما توجد فروق دالة إحصائية بين طلاب التخصص العلمي والأدبي في متوسط التفكير الإبداعي وذلك لصالح طلاب التخصص العلمي.
 - وقامت محمود (2020) بدراسة هدفت إلى تعرف العلاقة بين الذكاء الوجداني واليقظة العقلية لدى طلاب الإرشاد النفسي في جامعة البعث، تكونت عينة الدراسة من (186) طالبًا وطالبة من السنوات الدراسية الأولى والأخيرة في قسم الإرشاد النفسي، وتم التوصل إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني واليقظة العقلية، وتوجد فروق دالة إحصائية لصالح الإناث في الذكاء الوجداني، وعدم وجود فروق بين طلاب السنة الأولى والسنة الأخيرة في الذكاء الوجداني، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية، وتوجد فروق دالة إحصائية لصالح طلاب السنة الأخيرة في اليقظة العقلية.

وحول اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي فالدراسات محدودة منها:

- قامت الكيال (2023) بدراسة على عينة مكونة من (325) من طلبة جامعة الأقصى بالمحافظات الجنوبية بغزة، وتوصلت الدراسة إلى: أنّ الوزن النسبي للمتوسط الحسابي لليقظة العقلية وصل إلى (80%)، وهو مستوى مرتفع، وأنّ الوزن النسبي للتفكير الإيجابي (60.4%)، وهو مستوى مرتفع، وأنّه توجد علاقة طردية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي وبلغ معامل الارتباط (0.523)، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي تعزى إلى متغيرات الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة في مجال التفكير الإيجابي تبين أن المستوى لدى الطلبة كان عاليًا في دراسات كل من: دراسة (الخليوي، والمحمدي، 2023)، ودراسة (الوعيل، 2021)، ودراسة (عبدالعال، 2021)، ودراسة (المبروك واخرون، 2021)، ودراسة (خدام، 2021)، ودراسة (الوعيل، 2021)، وفيما يتعلق بمتغير الجنس أشارت غالبية الدراسات عدم وجود في المستوى الكلي للتفكير الإيجابي تبعًا لمتغير الجنس كما في دراسات كل من: دراسة (الكيال، 2023)، ودراسة (خدام، 2021)، ودراسات بينت وجود فروق تبعًا للنوع الاجتماعي كما في دراسة (عبدالحميد، 2021). وفيما يتعلق في مجال اليقظة العقلية تبين أن المستوى لدى الطلبة كان عاليًا في اليقظة العقلية دراسات كل من: دراسة (عبدالله، 2023)، ودراسة (الكيال، 2023)، وفيما يتعلق بالفروق في تبعًا لمتغير الجنس لم تكن دالة في دراسات كل من: دراسة شيلا (Sheela, 2021)، ودراسة (مقلد، 2020)، ودراسة (محمود، 2020). وفيما يتعلق بالدراسات التي عنيت بدراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية توصل الباحثان إلى دراسة واحدة وحديثة وهي دراسة (الكيال، 2023) على طلبة جامعة الأقصى بغزة، وهذا بدوره يؤكد على الحاجة لإجراء الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم المنهج الوصفي التحليلي للملاءمة لأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية في المحافظات الشمالية والبالغ عددهم (6351) طالبًا وطالبة، وذلك وفقًا لسجلات عمادات القبول والتسجيل في الجامعات قيد الدراسة، وذلك في الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي 2022/2023، وجدول (1) توزيع الطلبة في الجامعات التي يوجد فيها كليات تربية.

جدول (1): توزيع مجتمع الدراسة حسب اسم الجامعة والجنس

اسم الجامعة	ذكور	اناث	المجموع
جامعة النجاح الوطنية	654	911	1565
جامعة الخليل	936	805	1741
جامعة بيرزيت	714	394	1108
جامعة القدس / ابو ديس	194	319	513
جامعة فلسطين التقنية / خضوري	237	207	444
جامعة بيت لحم	503	477	980
المجموع	3238	3113	6351

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (1000) طالبًا وطالبة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية، وتمثل ما نسبته (16%) تقريبًا من مجتمع الدراسة، حيث تم اختيار عينة ممثلة لمجتمع الدراسة وتم اختيارها بالطريقة الطبقيّة-لعشوائية في ضوء متغير الجنس، ووصل عدد الاستبانات المسترجعة (956)، والمستبعدة (13)، والمحللة إحصائيًا (943) وجدول (2) يبين توزيع عينة الدراسة تبعًا لمتغير الجنس.

جدول (2): توزيع أفراد عينة الدراسة تبعًا لمتغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية %
ذكر	446	47.3
أنثى	497	52.7
المجموع	943	%100

أداتا الدراسة:

وفي ضوء أهداف الدراسة والاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة مثل دراسات كل من: والمحمدي، (2023)، ودراسة (الوعيل، 2021)، ودراسة (عبدالعال، 2021)،، ودراسة (عبد الحميد ، 2016) في التفكير الإيجابي، ودراسات كل من: دراسة (الكيال، 2023)، ودراسة (خدام، 2021، ودراسة (عبد الحميد، 2021)، ودراسة (المري، 2019) في اليقظة العقلية تم تحديد أداتا الدراسة، حيث تقيس الأداة الأولى التفكير الإيجابي، بينما تقيس الأداة الثانية اليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية، وفيما يلي وصف لهما:

1. مقياس التفكير الإيجابي:

وصف المقياس: لقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية تم استخدام المقياس الذي أعدته عبد الحميد (2016)، حيث تكون المقياس في صورته الأولية من (38) فقرة، وبعد التأكد من معاملاته العلمية من حيث الصدق والثباتي الدراسة الحالية، أصبح في صورته النهائية (37) فقرة، وذلك بعد حذف فقرة وفق آراء المحكمين، كما في نتائج التساؤل الأول، وتوزعت الفقرات على أربع مجالات وهي:

- مجال التفاؤل وعدد فقراته (10) فقرات. (1-10)
- مجال الضبط الانفعالي وعدد فقراته (10) فقرات. (11-20)
- مجال مواجهة الضغوط وعدد فقراته (9) فقرات. (21-29)
- مجال المرونة والقابلية للتغير وعدد فقراته (8) فقرات (30-37).

تصحيح المقياس: اشتمل سلم الاستجابة على هذه الفقرات على خمس استجابات (1-5) تبعًا لتدرج سلم ليكرت الخماسي وهي: درجة عالية جدًا وتُعطى (5) درجات، ثم درجة عالية وتُعطى (4) درجات، ثم درجة متوسطة وتُعطى (3) درجات، ثم درجة منخفضة وتُعطى (درجتان)، ثم درجة منخفضة جدًا وتُعطى (درجة واحدة). وكانت الاستجابة معكوسة للفقرات السلبية (3، 5، 13، 17، 18) لتصبح في الاتجاه الإيجابي قبل المعالجة الإحصائية.

صدق المقياس: ثم عرض المقياس بصورته الأولية على (10) من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية من الجامعات الفلسطينية، وبناءً على آراء المحكمين وتعديلاتهم تم حذف فقرة، وإعادة صياغة بعضها، واعتمدت الفقرات التي أجمع عليها (70%) فأعلى من المحكمين. ثبات المقياس: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج العينة الأصلية، بلغت (113) طالبًا وطالبة لأغراض التأكد من ثبات المقياس، حيث تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha). وجدول (3) يبين معامل الثبات ألفا كرونباخ للمجالات والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (3): معامل الثبات ألفا كرونباخ للمجالات والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرونباخ
1- مجال التفاؤل	10	0.818
2- مجال الضبط الانفعالي	10	0.762
3- مجال مواجهة الضغوط	9	0.843
4- مجال المرونة والقدرة للتغير	8	0.772
الثبات الكلي للمقياس	37	0.932

يتضح من جدول (3) أن معامل الثبات ألفا كرونباخ لمجالات مقياس التفكير الإيجابي تراوحت ما بين (0.77-0.84) وبلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.93). وهي معاملات مناسبة، وجميعها تعبر عن ثبات جيد، (Cohen,1988).

2. مقياس اليقظة العقلية:

وصف المقياس: لقياس اليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية، تم استخدام المقياس الذي أعدته المري (2019)، حيث تكون المقياس في صورته الأولى من (33) فقرة، وبعد التأكد من معاملاته العلمية من حيث الصدق والثبات في الدراسة الحالية، أصبح في صورته النهائية (28) فقرة، وذلك بعد حذف (5) فقرات وفق آراء المحكمين، كما في نتائج التساؤل الثاني، وتوزعت الفقرات على أربع مجالات وهي:

- مجال التمييز اليقظ وعدد فقراته (8 فقرات (1-8).
- مجال الانفتاح على الجديد وعدد فقراته (9 فقرات (9-17).
- مجال التوجه نحو الحاضر وعدد فقراته (6 فقرات (18-23).
- مجال الوعي بوجهات النظر المختلفة وعدد فقراته (5 فقرات (24-28).

تصحيح المقياس: اشتمل سلم الاستجابة على هذه الفقرات على خمس استجابات (1-5) تبعاً لتدرج سلم ليكرت الخماسي وهي: درجة عالية جداً وتُعطى (5) درجات، ثم درجة عالية وتُعطى (4) درجات، ثم درجة متوسطة وتُعطى (3) درجات، ثم درجة منخفضة وتُعطى (درجتان)، ثم درجة منخفضة جداً وتُعطى (درجة واحدة). وكانت الاستجابة معكوسة للفقرات السلبية (4، 11، 15، 25، 27) لتصحيح في الاتجاه الإيجابي قبل المعالجة الإحصائية. صدق المقياس: ثم عرض المقياس بصورته الأولى على (10) من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية من الجامعات الفلسطينية، وبناءً على آراء المحكمين وتعديلاتهم تم حذف 5 فقرات، وإعادة صياغة بعضها، واعتمدت الفقرات التي أجمع عليها (70%) فأعلى من المحكمين.

ثبات المقياس: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج العينة الأصلية، بلغت (113) طالباً وطالبة لأغراض التأكد من ثبات المقياس، حيث تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ (Cronbach Alpa). وجدول (4) يبين معامل الثبات ألفا كرونباخ للمجالات والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (4): معامل الثبات ألفا كرونباخ للمجالات والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

المجالات	عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرونباخ
1- مجال التمييز اليقظ	8	0.812
2- مجال الانفتاح على الجديد	9	0.828
3- مجال التوجه نحو الحاضر	6	0.835
4- مجال الوعي بوجهات النظر	5	0.802
الثبات الكلي للمقياس	28	0.919

يتضح من جدول (4) أن معامل الثبات ألفا كرونباخ لمجالات مقياس اليقظة العقلية تراوحت ما بين (0.80-0.83) وبلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.91). وهي معاملات مناسبة، وجميعها تعبر عن ثبات جيد، (Cohen,1988).

متغيرات الدراسة:

تمثلت في متغير الجنس وله مستويان: (ذكر، أنثى) كمتغير مستقل، واستجابة عينة الدراسة على أدوات الدراسة المستخدمتان لقياس التفكير الإيجابي واليقظة العقلية كمتغيرين تابعين.

إجراءات الدراسة:

تم إجراء هذه الدراسة وفقاً للخطوات الآتية:

- تحديد أدوات الدراسة المتمثلة بمقياس التفكير الإيجابي ومقياس اليقظة العقلية والتأكد من الصدق والثبات لهما.
- تحديد مجتمع الدراسة وعينتها.

- تحديد المقياسين بصورتهم النهائية وتطبيقهما على طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية.
- جمع البيانات، وإدخالها إلى الحاسوب، ومعالجتها إحصائيًا باستخدام برنامج (SPSS).
- عرض النتائج ومناقشتها، والتوصل إلى الاستنتاجات واقتراح التوصيات المناسبة في ضوء نتائج الدراسة.

المعالجات الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها، تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS)، وتم استخدام المعالجات

الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والاوزان النسبية. لتحديد مستوى التفكير الإيجابي واليقظة العقلية.
2. (Pearson correlation) والانحدار البسيط (R²) (Simple Regression) لتحديد العلاقة بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية.
3. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent-Sample T-test): لاختبار دلالة الفروق في التفكير الإيجابي واليقظة العقلية. تبعًا لمتغير الجنس. ولتفسير النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والثاني، تم استخدام المتوسطات الحسابية كما أعدت بطريقة السلم الخماسي، وذلك من خلال إيجاد المدى بين أعلى استجابة وأقل استجابة على الفقرات (4=1-5)، ومن ثم تقسيم المدى على عدد المستويات لتحديد طول الفئة (0.80=5/4) ويضاف إليها (1) كأقل استجابة، فيصبح توزيع الدرجات كالآتي: (صفر وعا، 2019)
 - (1.80) فأقل ويقابله الوزن النسبي (36%) فأقل مستوى منخفض جدًا.
 - (أكبر من 1.80-2.60) ويقابله الوزن النسبي (أكبر من 36%-52%) مستوى منخفض.
 - (أكبر من 2.60-3.40) ويقابله الوزن النسبي (أكبر من 52%-68%) مستوى متوسط.
 - (أكبر من 3.40-4.20) ويقابله الوزن النسبي (أكبر من 68%-84%) مستوى عال.
 - (أكبر من 4.20) ويوزن نسبي أكبر من (84%) مستوى عال جدًا.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه: ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي لكل فقرة ولكل مجال تنتمي إليه وللمستوى الكلي للتفكير الإيجابي، ونتائج

جدول (5) توضح ذلك.

جدول (5): المتوسطات الحسابية والاوزان النسبية والمستوى للتفكير الإيجابي لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية (ن=943).

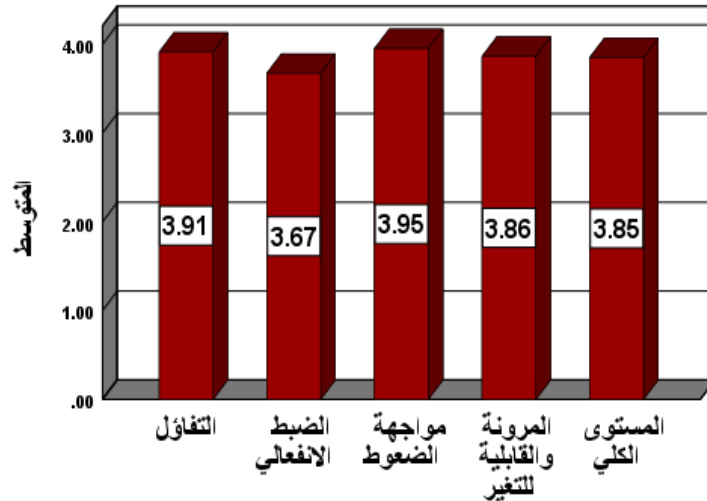
الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الوزن النسبي %	المستوى
1	اطلع للمستقبل بثقة كبيرة.	4.06	81.2	عالي
2	الفشل لا يهزمني بل يزيدني إصراراً.	4.11	82.2	عالي
3	تراودني الذكريات المؤلمة.	3.73	74.6	عالي
4	ارى أن المستقبل يحمل الخير الكثير.	3.96	79.2	عالي
5	اعتقد أنني شخص قليل الحظ.	3.57	71.4	عالي
6	أجد العمل الملائم بعد تخرجي.	3.54	70.8	عالي
7	التجارب غير الناجحة ليست هي النهاية	4.46	89.2	عال جدًا
8	أشعر باليأس إذا سارت الأمور بشكل لا أريده.	3.75	75	عالي
9	أؤمن بالحكمة القائلة: " لكل مجهد نصيب".	4.15	83	عالي
10	عادة ما أتخطئ الصعوبات.	3.82	76.4	عالي
المستوى الكلي لمجال التفاؤل				
11	بإمكاني التعامل مع مختلف الشخصيات.	3.74	74.8	عالي
12	يصفني أصدقائي بأني صبور.	3.44	68.8	عالي
13	أتوتر سريعاً.	3.45	69	عالي
14	الحلم هو مفتاح النجاح.	4.34	86.8	عال جدًا
15	أرى أن بإمكان الشخص أن يتحكم في غضبه.	3.47	69.4	عالي
16	أقبل نقد الآخرين بصدور رجب.	3.64	72.8	عالي
17	أصرف باندفاع دون حساب للنتائج.	3.55	71	عالي
18	لا أنسى الإساءة.	3.65	73	عالي
19	أعرف كيف احتفظ باتزان.	3.42	68.4	عالي
20	أحاول أن أعالج نقاط ضعفي.	4.05	81	عالي
المستوى الكلي لمجال الضبط الانفعالي				
		3.68	73.6	عالي

21	اتغلب على الصعوبات من أجل تحقيق أهدافي.	4.24	84.8	عال جدًا
22	الرجاء إلى زملائي إذا استصعب على شيء في الدراسة.	3.64	72.8	عالي
23	لدى المقدرة على التعامل مع المشكلات.	3.91	78.2	عالي
24	أستعين بأهل التخصص عند المشورة.	3.81	76.2	عالي
25	أؤمن بالمثل القائل لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس	3.98	79.6	عالي
26	عندما أواجه مشكلة أفكر فيها من الجوانب جميعها.	3.93	78.6	عالي
27	التفوق الدراسي يتطلب جهد وتركيز.	4.31	86.2	عال جدًا
28	بإمكاني التغلب على كثير من الأشياء التي تقلقني.	3.78	75.6	عالي
المستوى الكلي لمجال مواجهة الضغوط				
29	اكتسب خبرات كثيرة ممن حولي.	4.08	81.6	عالي
30	لدى القدرة على مسايرة الجديد لما يحقق منفعة.	3.62	72.4	عالي
31	أستفيد من التجارب غير الناجحة.	4.08	81.6	عالي
32	لا أتخلى عن آرائي.	4.11	82.2	عالي
33	أتكيف مع الظروف المحيطة بسهولة.	3.78	77.6	عالي
34	أضع آراء الآخرين موضع الاهتمام.	3.85	77	عالي
35	لكي يتحقق التفوق لا بد أن أصارع الآخرين.	3.43	68.6	عالي
36	أستمع إلى آراء المحيطين بي.	3.43	68.6	عالي
37	أرى ان الاختلاف بين البشر أمر طبيعي ومقبول.	4.41	88.2	عال جدًا
المستوى الكلي لمجال المرونة والقابلية للتغير				
38	المستوى الكلي للتفكير الإيجابي	3.85	77	عالي

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

ومن خلال الاطلاع على نتائج جدول (5) يتبين ما يلي:

- **مجال التفاؤل:** إن مستوى الاستجابة كان عاليًا جدًا على الفقرة (7) وبوزن نسبي (89.2%)، وكان المستوى عاليًا على جميع الفقرات الأخرى المتبقية (1-6، 8، 9، 10)، حيث تراوحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (70.8%-83%)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للاستجابة على هذا المجال كان عاليًا وبوزن نسبي (78.2%).
- **مجال الضبط الانفعالي:** إن مستوى الاستجابة كان عاليًا جدًا على الفقرة (14) وبوزن نسبي (86.8%)، وكان المستوى عاليًا على جميع الفقرات الأخرى المتبقية (11، 12، 13، 15-20)، حيث تراوحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (68.4%-81%)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للاستجابة على هذا المجال كان عاليًا وبوزن نسبي (73.6%).
- **مجال مواجهة الضغوط:** إن مستوى الاستجابة كان عاليًا جدًا على الفقرتين (21، 27) وبوزن نسبي للاستجابة عليهما على التوالي (84.8%، 86.2%)، وكان المستوى عاليًا على جميع الفقرات الأخرى المتبقية (22-26، 28)، حيث تراوحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (72.8%-79.6%)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للاستجابة على هذا المجال كان عاليًا وبوزن نسبي (79%).
- **مجال المرونة والقابلية للتغير:** إن مستوى الاستجابة كان عاليًا جدًا على الفقرة (37) وبوزن نسبي (88.2%)، وكان المستوى عاليًا على جميع الفقرات الأخرى المتبقية (29-36)، حيث تراوحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (68.6%-82.2%)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للاستجابة على هذا المجال كان عاليًا وبوزن نسبي (77%).
- **خلاصة النتائج:** إن مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية كان عاليًا وبوزن نسبي (77%)، وكان المستوى عاليًا على جميع المجالات وتراوحت الأوزان النسبية للاستجابة ما بين (73.6%-79%)، حيث كان أعلى مستوى للاستجابة على مجال مواجهة الضغوط بوزن نسبي (79%)، بينما كان أقل مستوى للاستجابة على مجال الضبط الانفعالي بوزن نسبي (73.6%)، والشكل (1) يظهر ذلك.



الشكل (1): متوسطات الاستجابة للمستوى الكلي للتفكير الإيجابي ومجالاته لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية.

ويعتقد الباحثان أن الحصول على مثل هذه النتائج قد يعود إلى اهتمام كليات التربية بتوفير المواقف والخبرات الغنية تربويًا للطلبة سواء أكانت منهجية أم مساندة للمناهج الدراسية والتي تسهم في صقل الطلبة، وذلك ابتداءً من حسن إعداد البرامج الأكاديمية والاهتمام بالأنشطة المساندة للمناهج الدراسية في كليات التربية وفق معايير الجودة المعتمدة في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي في فلسطين، والتحسين في أساليب واستراتيجيات التدريس، وحسن توظيف التكنولوجيا الحديثة في التدريس، وحسن التواصل والاحترام المتبادل بين أعضاء هيئة التدريس والطلبة، وجاءت نتائج الدراسة الحالية متفقة مع نتائج دراسات كل من: دراسة (الخليوي، والمحمدي، 2023)، ودراسة (الوعيل، 2021)، ودراسة (عبدالعال، 2021)، ودراسة (المبروك وآخرون، 2021)، ودراسة (خدام، 2021)، ودراسة (الوعيل، 2021) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى التفكير الإيجابي كان عاليًا.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والوزن النسبي لكل فقرة ولكل مجال تنتمي إليه وللمستوى الكلي لليقظة العقلية، ونتائج جدول (6) توضح ذلك.

جدول (6): المتوسطات الحسابية والاوزان النسبية والمستوى لليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية (ن=943)

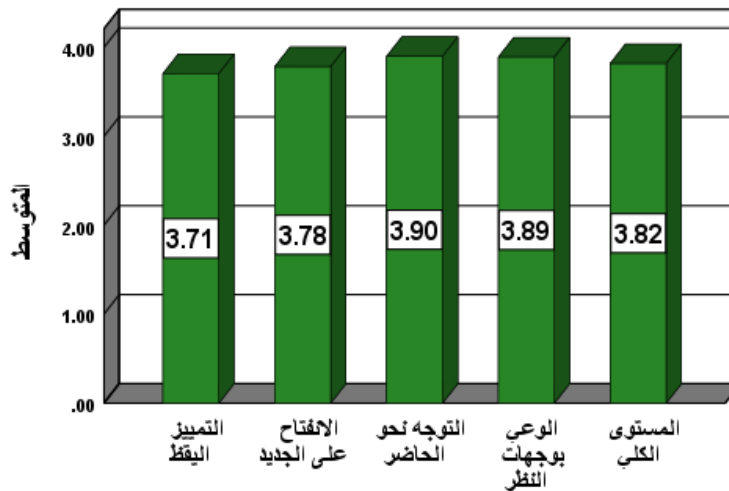
الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الوزن النسبي %	المستوى
1	أحاول حل المشكلات سواء كانت سارة أم مزعجة.	3.78	75.6	عالي
2	استخدم بعض استراتيجيات التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة.	3.48	69.6	عالي
3	أجد نفسي قادر على الإصغاء إلى أحد الأشخاص وأن أعمل أشياء أخرى في الوقت نفسه	3.42	68.4	عالي
4	يشغل جزء من تفكيري بعيداً عن العمل الذي أقوم به.	3.46	69.2	عالي
5	أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في الوقت نفسه.	3.56	71.2	عالي
6	استخدم خبراتي السابقة لمواجهة المشكلات المشابهة في المستقبل.	4.12	82.4	عالي
7	أنا محب للاستطلاع.	3.92	78.4	عالي
8	أشعر إنني أوجه ألبا دون أن أكون على وعي بما أفعاله.	3.90	78	عالي
	المستوى الكلي لمجال التمييز اليقظ	3.71	74.2	عالي
9	أنا على وعي بكل ما لدي من أفكار ومشاعر للآخرين.	3.87	77.4	عالي
10	اندمج في الفعاليات مع الآخرين دون أن أكون متأكد إنني منتبه إليهم.	3.91	78.2	عالي
11	من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر فيه.	3.54	70.8	عالي
12	أتشوق لمعرفة ما الذي سأتعلمه من ملاحظتي للأشياء التي تثير انتباهي.	4.01	80.2	عالي
13	أنا شخص مرن.	3.85	77	عالي
14	امتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث.	3.71	74.2	عالي
15	من السهل أن أصاب بالشرود الذهني.	3.44	68.8	عالي
16	أجد نفسي بأنه يجب أن أفكر بطريقة (أنا أفكر إذا أنا موجود).	3.91	78.2	عالي
17	أحاول الاستفادة من آراء زملائي لحل مشكلة معينة.	3.82	76.4	عالي
	المستوى الكلي لمجال الانفتاح على الجديد	3.78	75.6	عالي
18	أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام وما لا قيمة لها من خلال خبرتي	3.69	73.8	عالي
19	أميل إلى تجريب كل ما هو جديد.	3.94	78.8	عالي

عالي	80.2	4.01	أميل إلى تقييم فيما إذا كان ما أدركه صحيح أو خاطئ.	20
عالي	78	3.90	أتحدث عن أخطائي وأجدها سبيلاً لتعلم منها.	21
عالي	77.4	3.87	أنا على وعي بالعواقب الوخيمة لأفعالي.	22
عالي	79.8	3.99	أنا شخص مبدع.	23
عالي	78	3.90	المستوى الكلي لمجال التوجه نحو الحاضر	
عالي	77.6	3.88	أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي	24
عالي	72.6	3.63	أمتلك أفكار غير عقلانية.	25
عالي	82.6	4.13	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة.	26
عالي	75.2	3.76	أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث في حياتي.	27
عالي	81.2	4.06	أقبل كل الأفكار السارة وغير السارة.	28
عالي	77.8	3.89	المستوى الكلي لمجال الوعي بوجهات النظر المختلفة	
عالي	76.4	3.82	المستوى الكلي لليقظة العقلية	

* أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

ومن خلال الاطلاع على نتائج جدول (6) يتبين ما يلي:

- مجال التمييز اليقظ: إن مستوى الاستجابة كان عاليًا على جميع الفقرات (1- 8)، حيث تراوحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (68.4%- 82.4%)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للاستجابة على هذا المجال كان عاليًا وبوزن نسبي (74.2%).
- مجال الانفتاح على الجديد: إن مستوى الاستجابة كان عاليًا على جميع الفقرات (9- 17)، حيث تراوحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (68.8%- 80.2%)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للاستجابة على هذا المجال كان عاليًا وبوزن نسبي (75.6%).
- مجال التوجه نحو الحاضر: إن مستوى الاستجابة كان عاليًا على جميع الفقرات (18- 23)، حيث تراوحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (73.8%- 80.2%)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للاستجابة على هذا المجال كان عاليًا وبوزن نسبي (78%).
- مجال الوعي بوجهات النظر المختلفة: إن مستوى الاستجابة كان عاليًا على جميع الفقرات (24- 28)، حيث تراوحت الأوزان النسبية للاستجابة عليها ما بين (72.6%- 82.6%)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للاستجابة على هذا المجال كان عاليًا وبوزن نسبي (77.8%).
- خلاصة النتائج: إن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية كان عاليًا وبوزن نسبي (76.4%)، وكان المستوى عاليًا على جميع المجالات وتراوحت الأوزان النسبية للاستجابة ما بين (74.2%- 78%)، حيث كان أعلى مستوى للاستجابة على مجال التوجه نحو الحاضر بوزن نسبي (78%)، بينما كان أقل مستوى للاستجابة على مجال التمييز اليقظ بوزن نسبي (74.2%)، والشكل (2) يظهر ذلك.

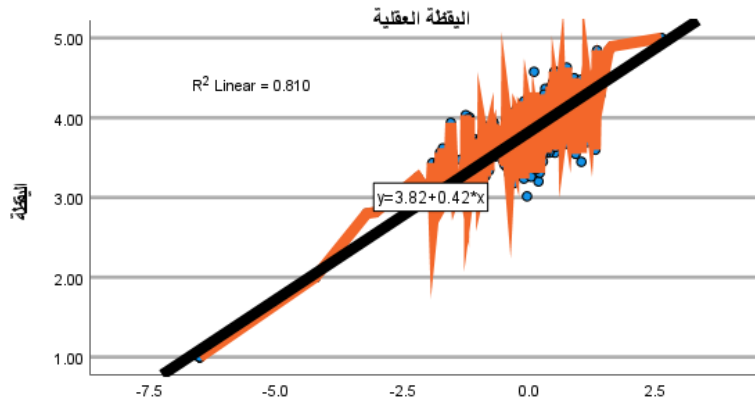


الشكل (2): متوسطات الاستجابة للمستوى الكلي لليقظة العقلية ومجالاته لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية.

ومن خلال عرض النتائج تبين أن المستوى الكلي لليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية كان عاليًا وبوزن نسبي (76.4%)، ويعتقد الباحثان أن السبب الرئيس في ذلك إلى توفير كليات التربية في الجامعات الفلسطينية المواقف التربوية والإمكانات المناسبة لإكساب الطلبة الخبرات والمهارات اللازمة لحسن التكيف مع البيئة الجامعية وإعدادهم للحياة، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج دراسات كل من: دراسة (عبدالله، 2023)، ودراسة (الكيال، 2023)، ودراسة (مقلد، 2020)، والتي أظهرت نتائجها أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعًا لدى الطلبة في هذه الدراسات.

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية.

ولتحديد العلاقة والإجابة عن التساؤل واختبار الفرضية استخدم معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) والانحدار البسيط (Simple Regression) (R^2) للتأكيد على هذه العلاقة ومساهمة كل منهما في تفسير الآخر، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة طردية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.90)، والانحدار ($R^2=0.81$) بمعنى أن كل واحد منهما يفسر ما نسبته (81%) من الآخر، والشكل (3) يبين خط الانحدار للعلاقة بينهما.



الشكل (3): خط الانحدار للعلاقة بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية

ولعل السبب في الحصول على مثل هذه النتيجة بوجود ارتباط إيجابي وقوي بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية، قد يعود إلى أن كلاهما يهتم بالجوانب المشرفة من الشخصية، ويجمعهما موضوعات علم النفس الإيجابي، ووجود قواسم مشتركة بينهما في المجالات لكل منهما، كما أن اليقظة العقلية تزيد من قدرة الطلبة على الانتباه، وبالتالي تزيد من التفكير الإيجابي لديهم، حيث أشارت عبدالمجيد (2021) إلى أن الطلبة ذوي اليقظة العقلية المرتفعة أكثر قدرة على تنظيم سلوكهم وذواتهم، كما يتسمون بالأداء الأمثل، ويعد تنظيم الذات للانتباه، بوصفه أحد مكونات اليقظة العقلية، مكوناً في غاية الأهمية للقدرة العقلية لدى الطلبة ولها دوراً كبيراً في زيادة مستوى التفكير الإيجابي لديهم.

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج دراسة (الكيال، 2023) والتي بينت وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في قطاع غزة، كذلك دراسة التحليلي (بوقارصة وفوطة، 2022)، ومن الجوانب الإيجابية المشتركة والتي ترتبط مع التفكير الإيجابي واليقظة العقلية، دافعية الانجاز، والتحصيّل الدراسي، والحكمة، والمهارات الحياتية، والطموح الأكاديمي، والثقة بالنفس، والصلاية النفسية، ومواجهة الضغوط وحل المشكلات. على سبيل المثال وليس للحصر حول علاقة التفكير الإيجابي في الجوانب المشرفة من الشخصية يظهر ذلك من خلال ارتباطه ببعض هذه المواضيع منها: المثابرة الأكاديمية (عبدالعال، 2021)، وحل المشكلات (النجار وآخرون، 2021)، ودافعية الانجاز (المبروك وآخرون، 2021)، والصلاية النفسية (السحر، 2020)، والصمود الأكاديمي (عليوة، 2021)، والطموح الأكاديمي (عبدالله، 2023)، والثقة بالنفس (صقر، 2019)، والمهارات الحياتية (الهادي وآخرون، 2020)، والتوافق النفسي (الغيدان، 2020)، والصحة النفسية (الوعيل، 2021)، كذلك تظهر العلاقة بين اليقظة العقلية والجوانب المشرفة من الشخصية مثل: جودة الحياة (العصافرة، 2021)، والتحصيّل الأكاديمي (عبدالحمد، 2021)، والتعاطف والسلوك الاجتماعي (الصبياني، 2021)، والمرونة المعرفية (دسوقي وقاسم، 2022)، والصلاية النفسية (العازمي والصرايرة، 2021)، والتفكير التحليلي (بوقارصة وفوطة، 2022)، والحكمة (المرشود، 2020)، والازدهار النفسي (الضيدان، 2023)، والطموح (الشوربيجي وآخرون، 2022)، والصمود الأكاديمي (رمضان، 2021).

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجنس.

لمعرفة الفروق في التفكير الإيجابي واليقظة العقلية تبعاً إلى متغير الجنس، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t-test) ونتائج الجدولين (7 و 8) تظهر ذلك.

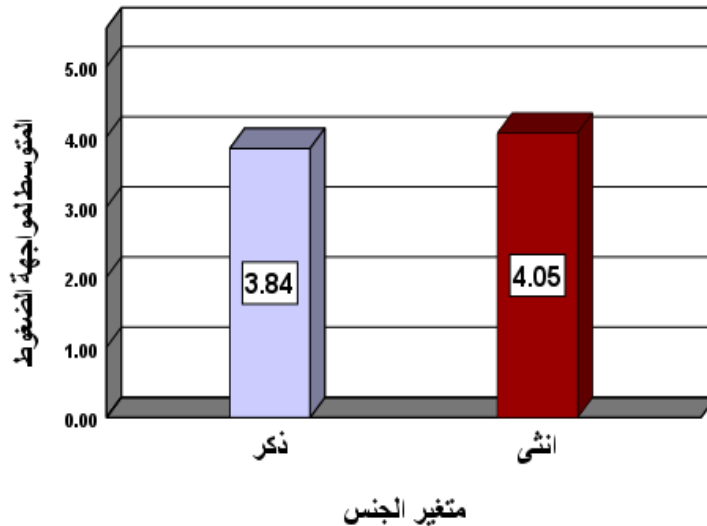
1. التفكير الإيجابي:

جدول (7): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية تبعاً إلى متغير الجنس (ن=943)

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	متغير الجنس	مجالات التفكير الإيجابي
0.124	1.54	0.58	3.94	446	ذكر	التفاؤل
		0.48	3.89	497	أنثى	
0.676	0.42-	0.47	3.67	446	ذكر	الضبط الانفعالي
		0.38	3.68	497	أنثى	
*0.000	5.75-	0.59	3.84	446	ذكر	مواجهة الضغوط
		0.58	4.05	497	أنثى	
0.963	0.05-	0.52	3.86	446	ذكر	المرونة والقابلية للتغيير
		0.42	3.87	497	أنثى	
0.118	1.56-	0.49	3.83	446	ذكر	المستوى الكلي
		0.38	3.87	497	أنثى	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

تشير نتائج جدول (7) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للتفكير الإيجابي ومجالاته (التفاؤل، والضبط الانفعالي، والمرونة والقابلية للتغيير) لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجنس، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في مجال (مواجهة الضغوط) ولصالح الإناث، والشكل (4) يظهر ذلك.



الشكل (4): متوسط الاستجابة لمجال مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية تبعاً إلى متغير الجنس

من خلال عرض النتائج بشكل عام تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجنس، ولعل السبب في ذلك يعود إلى تشابه الظروف الأكاديمية من مناهج دراسية، وأعضاء هيئة التدريس، والخبرات اللامنهجية لدى الطلبة في الجامعات بغض النظر عن الجنس، وجاءت النتائج متفقة مع نتائج دراسات كل من: دراسة (الكيال، 2023)، ودراسة (خدام، 2021)، والتي أشارت نتائجها عدم وجود فروق في المستوى الكلي للتفكير الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس واختلفت مع نتائج دراسة (عبد الحميد، 2021) والتي بينت نتائجها وجود فروق في التفكير الإيجابي لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس.

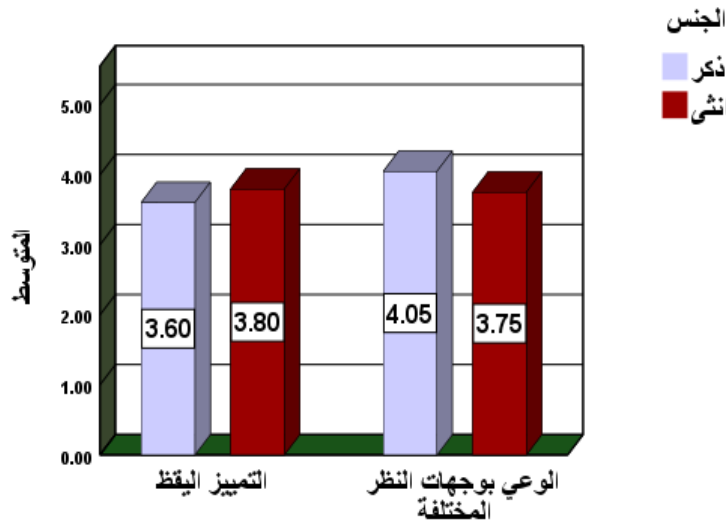
2. اليقظة العقلية:

جدول (8): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية تبعاً إلى متغير الجنس (ن=943)

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	متغير الجنس	مجالات اليقظة العقلية
*0.000	6.29-	0.47	3.60	446	ذكر	التمييز اليقظ
		0.46	3.80	497	أنثى	
0.090	1.70-	0.55	3.76	446	ذكر	الانفتاح على الجديد
		0.47	3.81	497	أنثى	
0.460	0.74-	0.73	3.88	446	ذكر	التوجه نحو الحاضر
		0.59	3.92	497	أنثى	
*0.000	8.47	0.58	4.05	446	ذكر	الوعي بوجهات النظر المختلفة
		0.50	3.75	497	أنثى	
0.895	0.13	0.53	3.82	446	ذكر	المستوى الكلي
		0.40	3.82	497	أنثى	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

تشير نتائج جدول (8) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي لليقظة العقلية ومجالاتها (الانفتاح على الجديد، والتوجه نحو الحاضر) لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجنس، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في مجال (التمييز اليقظ) ولصالح الإناث وفي مجال (الوعي بوجهات النظر المختلفة) ولصالح الذكور، والشكل (5) يظهر ذلك.



الشكل (5): متوسط الاستجابة لمجالي التمييز اليقظ والوعي بوجهات النظر المختلفة لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية تبعاً إلى متغير الجنس من خلال عرض النتائج بشكل عام تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى طلبة كليات التربية في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجنس، ولعل السبب في ذلك يعود إلى تشابه الظروف الأكاديمية من مناهج دراسية، وأعضاء هيئة التدريس، والخبرات اللامنهجية لدى الطلبة في الجامعات بغض النظر عن الجنس، وجاءت النتائج متفقة مع نتائج دراسات كل من: دراسة (مقلد، 2020)، ودراسة (محمود، 2020)، ودراسة شيلا (Sheela, 2021) والتي أظهرت نتائجاً عدم وجود فروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس.

التوصيات:

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها، تمّ التوصل إلى التوصيات الآتية:
- تضمين الخطط الدراسية للمسابقات، وتدريبها للطلبة في ضوء المهارات المتعلقة بالتفكير الإيجابي واليقظة العقلية.
- تدريب أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية في مجالي التفكير الإيجابي واليقظة العقلية والعمل على تنميتها لدى الطلبة.
- توظيف البرمجيات الحديثة في إدراج تنمية مهارات لتفكير الإيجابي واليقظة العقلية في المسابقات الدراسية.
- إجراء دراسات حول العلاقة بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية ومتغيرات أخرى للوصول إلى نماذج متطورة في مجال استراتيجيات وأساليب التدريس.
- إجراء دراسات أخرى تهتم بدراسة تأثير متغيرات ديموغرافية أخرى غير الجنس في التفكير الإيجابي واليقظة العقلية لدى الطلبة.

المراجع:

- الأنصاري، سامية لطفي. (2012). التفكير الإيجابي " استراتيجياته وتطبيقاته"، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*: 22، (74)، 5-22.
- بوقصارة، حياة، و فوطية، فتيحة. (2022). التفكير التحليلي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية جامعة خميس مليانة. *مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والانسانية*: 6(3)، 144 - 176 .
- خدام، حسين خليل. (2021). التفكير الإيجابي لدى طلبة قسم التاريخ في كلية التربية الأساسية وعلاقته بدافعيتهم الأكاديمية. *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية*: 60(3)، 217-250.
- خريبه، إيناس محمد صفوت مصطفى، عطية، رانيا محمد علي، سالم، هانم احمد محمود. (2019). النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*: 116، 105-164.
- الخطيب، هناء قدري حسين، والتل، شادية أحمد. (2022). التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الأخضر. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*: 30(6)، 450 - 475 .
- الخليوي، عائشة محمد، والمحمدي، عفاف سالم. (2023). علاقة الصمود الأكاديمي بالتفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الملك سعود. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*: 7(15)، 113 – 132.
- دسوقي، شيرين محمد أحمد، قاسم، إيمان محمد عثمان محمد، و الرفاعي، سارة لبيب محمد. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة بورسعيد. *مجلة كلية التربية*: 40(4)، 654 – 614.
- دغديدي، مروة نعمان عبداللطيف، وشاهين، هيام صابر صادق. (2021). اليقظة العقلية وعلاقته باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى طلبة الجامعة. *مجلة بحوث*: 1(9)، 155-185.
- الربيع، فيصل خليل صالح. (2019). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*: 15(1)، 79 – 97.
- رمضان، أحمد ثابت فضل. (2021). نموذج سببي لمنبئات الصمود الأكاديمي في علاقته باليقظة العقلية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة. *العلوم التربوية*: 29(1)، 1-66.
- السحار، أسامة. (2020). *الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالصلابة النفسية والتفكير الإيجابي لدى شرطة مكافحة المخدرات*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الإسلامية.
- سليم، عبدالعزيز إبراهيم. (2018). نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي والطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. *مجلة كلية التربية*: 18(2)، 333 - 440 .
- الشوربجي، أبو المجد ابراهيم، عثمان، أحمد عبدالرحمن إبراهيم، إبراهيم، أشرف رجب حسن، ونافع إيمان إبراهيم محمد سليم. (2022). اليقظة العقلية والطموح الأكاديمي كمنبئات بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *دراسات تربوية ونفسية*: ع 114، 215 – 271.
- الشيباني، مريم حجاب محارب. (2021). التعلم المنظم ذاتياً وعلاقته بالتفكير الإيجابي واليقظة العقلية في ظل جائحة كوفيد 19 لدى طالبات جامعة الطائف. *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*: 7(7)، 987 - 1019.
- صالح، معن عبد القادر ابراهيم، وشهاب، سامان أحمد (2019). واقع الجامعات والكليات الأهلية القائمة وعلاقتها باحتياجات سوق العمل: دراسة مقارنة. *مجلة القانون الأعمال . جامعة الحسين الأول*: ع 54، 47-72.
- صقر، السيد أحمد محمود وأبو خشبة، السعيد عبد الله إبراهيم وزايد، أمل محمد أحمد (2019). التفكير القائم على الحكمة وعلاقته باتخاذ القرار لدى مديري المدارس. *مجلة كلية التربية*: 19(1)، 143-169.
- صقر، السيد أحمد محمود، جندي، أحمد عادل عبدالرازق سليمان، و أبو شقة، سعدة أحمد إبراهيم. (2019). التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس والطموح الأكاديمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية*، 19(1)، 285-312 .
- الضبياني، عامر محمد. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*: 5(11)، 136-147.
- الضيدان، الحميدي محمد ضيدان. (2023). اليقظة العقلية كمتغير وسيط للعلاقة بين كل من المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم التربوية*: 9(3)، 5-21.
- الغازمي، عبدالرحمن فالح فلاح، الصرايرة، أسماء نايف سلطي. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الكويت. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الكرك الاردن.
- عبدالحميد، عزه خضري. (2016). إدارة الذات كمتغير وسيط بين التفكير الإيجابي والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة كلية التربية: جامعة كفر الشيخ*، 16(6)، 343-393.

- عبد الحميد ميرفت حسن. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*: 130، 129-174.
- عبد العال، إبراهيم خالد. (2021). التفكير المستند للحكمة والتفكير الإيجابي كمنبئات بالمتابعة الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا، *مجلة كلية التربية: جامعة بور سعيد*، 34، 314-346.
- عبدالله، سهام رمضان عواد. (2023). الطموح الأكاديمي واليقظة العقلية في ضوء مستوى التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة القصيم. *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية*: (29)، 603 - 636.
- عبدالمجيد، أماني فرحات. (2021). النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*: 45(3)، 163 - 238.
- العصافرة، إيهاب علي. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية بمينيسوتا، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية: الجامعة الإسلامية بغزة*، 29(6)، 407-419.
- علي محمد. (2020). البناء العاملي للتفكير الإيجابي وعلاقته بكل من جودة الحياة الأكاديمية والدافعية الأكاديمية لدى طلبة جامعة جازان. *مجلة العلوم التربوية والنفسية: جامعة البحرين*، 21(2)، 9-52.
- عليوة، هناء. (2021). إسهام التفكير الإيجابي في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى طلبة كلية التمريض في جامعة سوهاج. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*: 36(4)، 179 – 230.
- عيسى، هبة مجيد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصفحة: بناء وتطبيق. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*: 43(2)، 268 - 295.
- الغيدان، محمد. (2020). هوية الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين التوافق النفسي والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة المجمعة. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية*: 12 (4)، 234 - 274.
- الفقيه دعاء منذر محمد، و مقابلة، نصر يوسف مصطفى. (2021). القدرة التنبؤية للتوافق النفسي واليقظة العقلية في التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*: 29(3)، 639 – 668.
- القدومي، عبد الناصر. (2018). التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية (دراسة ميدانية في علم النفس الإيجابي على طلبة جامعة الاستقلال في فلسطين)، *المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية. الرياض، السعودية*. 33 (71)، 191-223.
- الكيال، دعاء سليم. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية: "جامعة الاقصى انموذجا". *المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية*: 2(1)، 16-29.
- المبروك فاطمة، الظافري، هنية بالقاسم عيسى، رحاب صالح. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى عينة من طلبة جامعة طبرق، *مجلة دلالات: جامعة طبرق*، 3، 203-225.
- محمود، إيناس محمد عبدالله، عيسى، محمد عيسى محمد. (2021). أثر موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية: دراسة مقارنة في ضوء النماذج البنائية للعلاقات السببية. *المجلة التربوية: جامعة سوهاج*، 86، 21-130.
- محمود، سوسن نادر الشيخ. (2020). الذكاء الوجداني وعلاقته باليقظة العقلية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في جامعة البعث. *مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية: جامعة البعث*، 42(1)، 11-41.
- المرشود، جوهرة صالح. (2020). الإسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدي طالبات جامعة القصيم. *مجلة جامعة الملك عبدالعزيز - الآداب والعلوم الإنسانية*: 28(9)، 1-45.
- المري، سلوى فهاد. (2019). اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. *المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية*: 2، 36-59.
- مقدم، وهيبه. وموفق، بشر محمد (2021) تطوير الخطط الدراسية في الجامعات بما يتناسب مع احتياجات سوق العمل: دراسة حالة من البحرين. *مجلة معهد العلوم الاقتصادية. جامعة الجزائر*: 24(1)، 919-938.
- مقلد، هالة كمال. (2020). اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية كمنبئات بالتفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية: جامعة بنها*، 31(123)، 1-42.
- النجار، حسني زكريا السيد، الملاحه، حنان عبدالفتاح، المارية، بسمة قطب سعد. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بالحل الإبداعي للمشكلات لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية: جامعة كفر الشيخ - كلية التربية*، 101، 377-404.

- الهادي، سوزان نبيل علي محمد، بدوي، متى حسن السيد، و إبراهيم، أماني سعيدة سيد. (2020). العلاقة بين التفكير الإيجابي والمهارات الحياتية لدى المراهقين المعرضين لتعاطي المواد المؤثرة نفسياً. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*: (38)، 188-219.
- الوعيل، أمل بنت عمر. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نورة بالمملكة العربية السعودية. *مجلة التربية*: 189(1)، 183 – 222.
- الوعيل، أمل بنت عمر. (2021). علاقة التفكير الإيجابي بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نورة بالمملكة العربية السعودية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*: 5(10)، 122-141.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. New York, NY: Routledge Academic.
- Seligman, M. (1998). Positive social science. *APA Monitor*, 29 (4), 2-5.
- Sheela, K. (2021). Gender wise comparison of mindfulness amongst moderately active population during covid-19. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 8 (1), 16-19.
- Tully, S., & Tao, H. (2019). CE: Original Research: Work-Related Stress and Positive Thinking Among Acute Care Nurses: A Cross-Sectional Survey. *AJN The American Journal of Nursing*, 119(5), 24-31. <https://doi.org/10.1097/01.naj.0000557886.73585.d2>
- Young, P. (2018). *How the Power of Positive Thinking Can Pay Off in Your Career*. from: www.lifehack.org