



"العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية"

وليد محمد حسين أبو الحسن
باحث ماجستير

أ.م.د. محمود إبراهيم عبد العزيز
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية – جامعة الوادي الجديد

أ.د. أحمد علي بديوي محمد
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة حلوان

المستخلص:

هدفت البحث الحالي إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد تكونت عينة البحث من (٦٠) طالب من المرحلة الثانوية بالفرقة الثانية، وتكونت أدوات البحث من مقياس اليقظة العقلية (إعداد محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٦)، ومقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحث، ٢٠١٧)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي حيث بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين (٠,٧٢٥)، وأن الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي وأبعاده وهي (التوقعات الإيجابية، ضبط الانفعالات، التقييم الإيجابي، المساعدة الإيجابية للآخرين، تقبل المسؤولية، التقبل الإيجابي للآخرين) ارتبطت ارتباطاً إيجابياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بالدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها وهي (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعدي من أبعاد اليقظة العقلية وهما (عدم إصدار أحكام، وعدم إصدار ردود أفعال) وأبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية، ضبط الانفعالات، التقييم الإيجابي، المساعدة الإيجابية للآخرين، تقبل المسؤولية، التقبل الإيجابي للآخرين) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية- التفكير الإيجابي- طلاب المرحلة الثانوية

Abstract

The Relationship Between Mindfulness and Positive Thinking Among Secondary School Students

Abstract: The current research aimed to explore the relationship between Mindfulness and Positive Thinking among secondary school students. The research sample consisted of (60) students from the secondary stage in the second year and the research tools consisted of the mindfulness scale (prepared by Muhammad Al-Sayed Abdel Rahman, 2016) And the Positive Thinking Scale (prepared by the researcher, 2017), The results showed that there was a statistically significant correlation at the level of significance (0.01) between Mindfulness and Positive Thinking, , where the correlation coefficient between the total score of the two scales was (0.725), and that the total degree of Positive Thinking and its dimensions are (positive expectations, emotional control, positive evaluation, positive assistance to others, Acceptance of responsibility, positive acceptance of others) were positively correlated at the level of significance (0.01) with the overall degree of Mindfulness and its dimensions (observation, description, dealing with awareness, not making judgments, not issuing reactions), There are no statistically significant differences between the average degrees of the two scientific and literary specializations in mindfulness.

Keywords: Mindfulness – Positive Thinking - Secondary School Students

مقدمة:

تقع المرحلة الثانوية في المرحلة الوسطى من مراحل المراهقة، التي يعاني فيها الكثير من الاضطرابات النفسية، وهي مرحلة استثنائية في حياة الإنسان حيث يتطلع من خلالها لمستقبل أفضل يساعد على تحقيق الأهداف، كما تكتسب المرحلة الثانوية أهمية كبيرة داخل المجتمع بصفة عامة، والأسرة المصرية بصفة خاصة، تتعدى عليها آمال وطموحات فئة كبيرة من المجتمع.

يعد التفكير الإيجابي مقوم رئيسي من مقومات النجاح، فمن يمتلك التفكير الإيجابي يستطيع أن يواجه التحديات والمضي قدماً نحو مستقبل أفضل، فينبغي أن يتدرب الشباب على آليات التفكير الإيجابي ومهارته أثناء التحاقهم بالمدارس والجامعات حتى يتسنى لهم إتقان هذا النمط من التفكير الفعال والمنظم الذي يصل بصاحبه إلى السعادة والحياة المنتجة.

ويعمل التفكير الإيجابي على تنمية الخصائص النفسية والعقلية كما يظهر في دراسة "زياد بركات" (٢٠٠٦)، كما أن للتفكير الإيجابي دور هام على التوافق الدراسي والمهني ويتضح ذلك في دراسة "يوسف العنزي" (٢٠٠٨)، كما تبدو أهمية التفكير الإيجابي في تنمية ثقافة المواطنة والممارسة الإيجابية تجاه المجتمع ويتضح ذلك في دراسة (Jarrar, 2013)، وكما أننا نتعرف أكثر على أهمية التفكير الإيجابي من خلال تنمية الجوانب الإيجابية للشخص ويظهر ذلك في دراسة "بابلو" (Palbo, 2006)، ودراسة "عظيمة السلطاني" (٢٠١٠)، ولعل هذه الدراسات تتفق مع موضوع وأهداف الدراسة الحالية التي تهتم بالتفكير الإيجابي وعلاقته باليقظة العقلية لدى الطلاب.

كما تعد اليقظة العقلية من أهم المفاهيم النفسية والتربوية التي لها أثر كبير في العملية التعليمية والتربوية ويضاف إلى ذلك أن تحتوي على عدة أبعاد منها الملاحظة والوصف والانتباه والوعي، فالطالب يقظ الواعي شديد التركيز والانتباه يلاحظ ما يدور حوله من أشياء وأفكار وما تحتويه هذه الأشياء من اختلاف فيما بينها، وأوضحت بعض الدراسات أهمية اليقظة العقلية في حياة الطلاب حيث يمكن التدريب على اليقظة العقلية كوسيلة لتحسين صحة الأفراد ومشاركتهم في العمل، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والفاعلية المدرسية، كما تسهم فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي، وجود علاقة بين اليقظة العقلية وبين الأداء الأكاديمي في مدارس التعليم الثانوي مثل (Janssen, Heerkens, Kuijer, van der Heijden and Engels, 2018, 5)، ودراسة (Tracy, 2007)، ودراسة سامي الختاتنة (٢٠١٦)، ودراسة (Gonzalez, Amutio, Oriol and Bisquerra, 2016).

يدرس البحث الحالي العلاقة بين متغير (اليقظة العقلية) الذي يتضمن (الملاحظة والوصف والانتباه والتعامل مع الوعي وتجنب إصدار أحكام مسبقة والابتعاد عن إصدار ردود أفعال) والتفكير الإيجابي الذي

يتضمن بعض الجوانب الإيجابية للشخصية (كالتوقعات الإيجابية وضبط الانفعالات وقبول الآخر وتقبل المسؤولية).

مشكلة البحث:

يتسم العصر الحالي بالتغيرات الاجتماعية والفكرية، والتي تظهر أهمية التفكير الإيجابي ذلك التفكير الذي يخرج الإنسان من حالة التوتر والقلق، حيث يساعد على التفاوض والأمل برؤية الأمور من منظور إيجابي لا تخفى قيمته باعتباره سنداً ضرورياً يعين الإنسان في مواصلة مسيرة حياته، ومواجهة التحديات العصرية.

ظهرت مشكلة البحث من خلال الاحتكاك المباشر مع طلاب المرحلة الثانوية وملاحظة سلوكياتهم من خلال نظرتهم السلبية للمجتمع، كما يحاول الطلاب تحدي هذا المجتمع وإثبات ذاتهم، بالإضافة إلى الشعور بالإحباط والتردد في اتخاذ القرار وضعف الاستبصار بالذات وإصدار أحكام مسبقة مبنية على التحيز للأهواء الشخصية، كما يعاني طلبة المرحلة الثانوية من تشتت الرؤية حول المستقبل، وقلة الدافعية بسبب التخطي في السياسات التعليمية المرتبطة بشهادة الثانوية العامة.

وتتضح أهمية التفكير الإيجابي من خلال بعض الدراسات مثل دراسة (Austin, Saklofsk & Egan, 2005) ودراسة (إبراهيم الفقي، ٢٠٠٩)، ودراسة (زياد بركات، ٢٠٠٦)، كما تتضح أهمية التفكير الإيجابي على الجانب الصحي كما أوضحت دراسة (Stallard, 2002)، وتظهر أهميته في التخلص من الضغوط وهو ما تشير إليه دراسة (Peiffer, 2011)، حيث يحض الفرد على التفاوض فعندما ينظر المرء إلى الماضي بشكل إيجابي وجميل فيمكن متابعة حاضره وحياته بشكل سليم ومن هنا فإن على الفرد التركيز على ما هو جميل وإيجابي حتى نشعر بالسعادة والتفاؤل الذي يفيد في توقع نتائج إيجابية من الصعوبات والمشكلات.

كما تهدف اليقظة العقلية إلى الحد من التوتر وتحسين عملية صنع القرار، والإنتاجية، والمرونة، والتواصل بين الأشخاص، والعلاقات التنظيمية، والعناية الذاتية، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القيادة الذاتية واليقظة العقلية، بالإضافة إلى إبراز أهمية الملاحظة في اليقظة العقلية فيما يتعلق بالاهتمام بالحد من التوتر وزيادة الأداء، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء العاطفي واليقظة العقلية، كما أظهرت النتائج فاعلية اليقظة العقلية في زيادة الرفاهية الذاتية لدى الشباب المراهقين مثل دراسة (Shapiro, Wang and Peltason, 2015) ودراسة هالة إسماعيل (٢٠١٧)، ودراسة علي الشلوي (٢٠١٨)، ودراسة (Furtner, Tutzer and Sachse, 2018) ودراسة (Teal, Downey, Lomas, Ford and Bunnet, 2019).

وفي ضوء ما تقدم يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيسي الآتي:

- " ما طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية؟"

ويتفرع من السؤال الرئيسي مجموعة من التساؤلات:

١- ما العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

٢- هل يوجد تأثير للتخصص (علمي - أدبي) على مقياسي اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١- التعرف على نوع العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢- التعرف على اتجاه الفروق على مقياسي اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي التي تُعزى إلى التخصص (علمي - أدبي).

أهمية البحث:

يدرس البحث الحالي العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية على أساس أن التفكير الإيجابي واليقظة العقلية من المتغيرات الهامة التي تؤثر في شخصية الفرد من خلال النظرة التفاعلية وثقة الشخص في نفسه والانتباه والوعي وقدرته على التعامل مع الظروف المحيطة به، لذا تتضح أهمية دراسة اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية، كما يستمد هذا البحث أهميته من الفئة التي يستهدفها وهم طلبة المرحلة الثانوية باعتبارهم الأمل الذي يعتمد عليه المجتمع في تحقيق طموحاته وأهدافه في المستقبل، فهم في حاجة لليقظة العقلية للتغلب على الصعوبات التي تواجههم حتى يحققوا النجاح على المستوى الشخصي والاجتماعي، كما تساهم في تقدم الطلبة ونجاحهم ونجاح العملية التعليمية ككل والوقوف على مدى توافق الطالب في بيئته بمكوناتها المختلفة من أساتذة وزملاء والذي يعد من مؤشرات الصحة النفسية، وتوجيه اهتمام المربين والمعلمين إلى أهمية كلّ من اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما يمكن أن يفيد المتخصصين في إعداد برامج ارشادية وعلاجية تساعد طلاب المرحلة الثانوية لوضع حلول لمشكلاتهم النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى أنه يمكن الاستفادة من نتائج البحث في المجال التربوي والصحة النفسية والإرشاد النفسي وخاصة المعلمين والآباء والموجهين والعاملين مع طلاب المرحلة الثانوية.

المفاهيم النظرية

المحور الأول: التفكير الإيجابي Positive Thinking:

مفهوم التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي هو مجموعة استراتيجيات في الشخصية توجد بدرجات متفاوتة عند البشر منها: التفاؤل والذكاء الوجداني والرضا وتقبل الذات غير المشروط والكفاءة الشخصية والانجاز وتحقيق الذات والمشاركة الوجدانية والعطاء والتشجيع على المودة والحب والتفتح والانفتاح على الخبرة والحكم الأخلاقي ومهارة التفاعل الاجتماعي والاحساس بالجمال والتسامح والحكمة، والتطلع نحو المستقبل والتلقائية من الاستراتيجيات التي من شأنها أن تجعل الفرد أكثر مسئولية وإثارية وتحضراً (عبد المريد قاسم، ٢٠١٠، ٧٣٨).

التفكير الإيجابي هو التفكير الذي يؤدي بالفرد الي المقدرة على إدارة الازمات ومشاعر إيجابية متفائلة ورؤية مشرقة وانتقاء استراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوط الحياة ويتميز كذلك بالقوي والموارد النوعية الإيجابية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١، ١٨٧).

كما أن التفكير الإيجابي يعني التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وإن كانت ومضة ضوء (Boyraz and Lightsey, O. 2012, 269).

التعريف الاجرائي للتفكير الإيجابي:

ويعرف الباحث التفكير الإيجابي بأنه " قدرة الفرد على تنمية التوقعات الإيجابية وضبط انفعالاته والتي تظهر في التقبل الإيجابي للآخرين، وتقويم وترشيد أفكاره ومعتقداته نحو تقبل الذات غير المشروط وتقبل المسؤولية، وإمكانية الوصول لتحقيق أهدافه وحل مشكلاته بطريقة سليمة وصحيحة". ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب عند إجابته على فقرات مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحث، ٢٠١٧).

أبعاد التفكير الإيجابي:

التوقعات الإيجابية Positive Expectations:

يشير هذا البعد إلى الأمل بإمكانية تحقيق نتائج إيجابية برغم أية عقبات قد تعترض طريق الفرد فالتفاؤل هو حب الحياة بكل ما فيها من توقع النجاح والإصرار على تحقيق الأهداف والتركيز على نقاط القوة الإيجابية، والابتعاد عن نقاط الضعف والتشاؤم، (زياد بركات، ٢٠٠٦، ٨٥ - ١٣٨).

ضبط الانفعالات Adjust the Emotions:

ضبط الانفعالات هي مهارات الشخص في توجيه انتباهه وتكرياته في اتجاهات سليمة ومفيدة لتنمية رصيده من الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي، (عبد المريد قاسم، ٢٠١٠، ٧٤١).

١- التقييم الإيجابي Positive Evaluation:

في هذا الأسلوب يعمل الفرد على تقييم نفسه من خلال سلوكياته، وذلك من خلال ما حققه من أهداف، وتعرف الأهداف التي لم يتم تحقيقها، بالإضافة إلى تعرف الاستراتيجيات والطرق الأكثر فاعلية في تحقيق الأهداف (فيصل الربيع ورمزي عطية، ٢٠١٦، ١١١٧ - ١١٣٦).

٢- تقبل الذات غير المشروط:

الإيجابيون من الناس لا يتذرعون بقلّة الوقت، ولا يلقون الاعذار على غيرهم ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد، وبالتالي فمثل هؤلاء هم النماذج الجميلة التي تنجح وتساعد الآخرين على النجاح، وتحقق الفوز لها ولمن حولها، (هناء سيد، ٢٠١٣، ١٢).

٣- المساعدة الإيجابية للآخرين Positive help for others:

يلاحظ أن دراسات سلوك المساعدة تقع ضمن اهتمامات حركة علم النفس الإيجابي فهي من السلوكيات الهامة التي ينهض عليها نمو الفرد النفسي وتوافقه الاجتماعي، ويرى العلماء التطوريون أن الفرد يساعد الآخرين لكي يحافظ على بقائه ولأنه يتوقع مساعدتهم عندما يحتاج إليها، أي أنه يتبادل المنفعة معهم، فسلوك المساعدة هو سلوك مقصود لإفادة الآخرين يعطي فيه الفرد الأولوية لرضاهم ودفع الضرر عنهم، (حنان العناني، ٢٠٠٧، ١٠٥٥ - ١٠٧٨).

تقبل المسؤولية Accept responsibility:

المسؤولية الشخصية هي مسؤولية الفرد عن نفسه، وتتمثل في مسؤوليته عن بدنه وجوارحه وعقله وقلبه وعن وقته وعن علمه وعالمه، كما يعرف ناصر المسؤولية الشخصية بأنها مسؤولية الانسان عن عقله، وقلبه، وعمله، وجسمه، وماله، وأوقاته، وعن حياته بصفة خاصة، (أمانى الدوسري، ٢٠١١، ٣٩).

٤- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين Positive acceptance of others:

كلما زاد إدراك الذات ووعيه بدورها، كلما تطور الشعور بالمسؤولية لدى الفرد، كما أن الفرد يكتسب الشعور بأهمية المسؤولية ويتكون لديه هذا الشعور من خلال تفاعله الاجتماعي في مراحل عمره المختلفة، إذ ترجم هذا الشعور في العديد من السلوكيات الممثلة لها، (خوله أحمد، ٢٠١٤، ٤٣).

المحور الثاني: اليقظة العقلية Mindfulness:

مفهوم اليقظة العقلية:

اليقظة العقلية حالة من وعي الفرد بما حوله مع القدرة على التواصل مع الآخرين أو مع فهم ما تم تعبير الآخرين عنه (جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاقي، ١٩٩٦، ٤١٨٢).

كما توصف اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي باللحظة الحالية والتجارب في الحياة اليومية - يساهم في القيم الجوهرية والموجهة للمجتمع ويحد من القيم المادية والمتعة Gentina, Daniel and (Tang, 2020, 1-23).

كما يُعبر عنها بأنها قدرة الفرد على إثارة الانتباه والوعي بشكل هادف إلى تجارب اللحظة الحالية والتواصل معها مع عدم إصدار ردود أفعال وعدم إصدار أحكام مسبقة (Khaddouma and Gordon, 2018, 1529-1542).

يعرفها الباحث إجرائياً بأنها قدرة الفرد على تنمية الوعي الذاتي لأفكاره ومشاعره التي تظهر في معاشته للواقع، والقدرة على الضبط النفسي والانفعالي، ومجابهة ما يدور حوله من أحداث.

ويُقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب عند إجابته على فقرات مقياس اليقظة العقلية إعداد (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٦).

أبعاد اليقظة العقلية:

أولاً: الملاحظة والوصف:

تعتبر الملاحظة أحد العناصر الأساسية لليقظة العقلية مع عدم إصدار أحكام للمحفزات الداخلية والخارجية (Alberty and Thewissen, 2011, 73-77).

فاليقظة العقلية هي وعي لحظة بلحظة، يتم تنميته من خلال الانتباه بطريقة معينة، أي في اللحظة الحالية، وغير تفاعلي، عدم إصدار أحكام مسبقة، ومنفتح قدر الإمكان (Kabat-Zinn, 2015, 1481-1483).

ثانياً: التعامل مع الوعي:

تساعد اليقظة العقلية الأفراد على الأداء بشكل أفضل، وتوجيه الأفراد ليصبحوا أكثر وعياً لمساعدتهم على تحسين أدائهم في المواقف الصعبة، وكذلك تساعد اليقظة العقلية الأفراد على التعامل مع الضيق وتحسين رضاهم عن الحياة، كما تعزز أيضاً الأداء الإيجابي (أي الأداء) في المواقف الشاقة للغاية، مثل الرياضة، وعلاوة على ذلك يعمل اليقظة العقلية على تحسين قدرة الرياضيين على الأداء الجيد (Röthlin, Horvath, Birrer and Grosse Holtforth, 2016, 727-733).

ثالثاً: عدم إصدار أحكام مسبقة:

تنطوي اليقظة العقلية مهارة على اهتمام يركز على الحاضر وقبول التجارب دون حكم، وكذلك زيادة المشاعر الإيجابية أثناء المساعدة - مثل الحب والتقارب، والارتقاء الأخلاقي، والفرح، مع قبول عدم الحكم على العواطف السلبية أثناء المساعدة - مثل الإجهاد والاشمئزاز والذنب، تتضمن عمليتين - الانتباه والقبول - للحصول على العواطف العاطفية الأكثر ثراءً (Cameron and Fredrickson, 2015, 1211-1218).

رابعاً: عدم إصدار ردود أفعال:

يسهم تدريب اليقظة العقلية، الذي ينطوي على مراقبة الأفكار والمشاعر دون حكم أو رد فعل، في تحسين جوانب الرفاهية النفسية الاجتماعية، كما يظهر تدريب اليقظة العقلية في ظل عدم وجود ردود أفعال، تحسناً إيجابياً ملحوظاً في الحالة النفسية وتقليل الإجهاد وزيادة الرفاهية الذاتية مثل دراسة (Economides, Martman, Bell and Sanderson, 2018, 1584-1593) ودراسة (De Vibe, Solhaug, Tyssen, 2018, 1584-1593) ودراسة (Friborg, Rosenvinge, Sørli and Bjørndal, 2013, 107).

دراسات سابقة:

أولاً: دراسات تناولت متغير اليقظة العقلية:

دراسة سامي الختاتنه (٢٠١٦):

هدفت البحث إلى التعرف على فاعلية التدريب على برنامج اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين مستوى نمط الحياة، وتكونت عينة البحث من (١٢٨) طالب وطالبة من طلبة جامعة حكومية في الأردن، وتكونت أدوات البحث من برنامج لليقظة العقلية (إعداد الباحث)، مقياس الضغط النفسي ومقياس نمط الحياة، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين مستوى نمط الحياة.

دراسة (Gonzalez, Amutio, Oriol and Bisquerra, 2016):

هدفت البحث إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والعادات المتعلقة بالاسترخاء، وتكونت عينة البحث من (٤٢٠) طالباً من المرحلة الثانوية، وتكونت أدوات البحث من مقياس اليقظة العقلية ومقياس الأداء الأكاديمي ومقياس العادات المتعلقة بالاسترخاء (إعداد الباحثين)، وأوضحت النتائج أنه توجد علاقة بين اليقظة العقلية وبين الأداء الأكاديمي في مدارس التعليم الثانوي، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع، الشخصية، والأسرة.

دراسة محمد السيد عبد الرحمن وإيمان الطائي (٢٠١٧):

هدفت البحث إلى التعرف على علاقة اليقظة العقلية بالاكنتاب، وقد تكونت عينة البحث من (٤٢٦) طالب وطالبة من جامعات مصر والعراق، وتكونت أدوات البحث من مقياس اليقظة العقلية (إعداد بيير، ٢٠٠٦، تعريب محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٥)، ومقياس بيك للاكتئاب الصورة الثانية (إعداد Beak، ١٩٩٤، تعريب غريب عبد الفتاح، ٢٠٠٠)، وأشارت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الملاحظة والاكنتاب لدى طلاب الجامعة، توجد علاقة ارتباطية سالبة بين كلا من الوصف والتعامل مع الوعي وعدم اصدار أحكام والدرجة الكلية للمقياس من جانب والاكنتاب من جانب آخر لدى طلاب الجامعة، لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد عدم اصدار ردود أفعال والاكنتاب لدى طلاب الجامعة، توجد فروق بين طلاب مصر والعراق في كلا من الوصف والتعامل مع الوعي لصالح الطلاب المصريين.

دراسة فاطمة خشية (٢٠١٨):

هدفت البحث إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار وكذلك الكشف عن إسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية وتكونت عينة البحث من (٥٠٠) طالبة من طالبات كلية الدراسات الإنسانية، وتكونت أدوات البحث من مقياس اليقظة العقلية إعداد (Bear, 2006) تعريب الباحثة ومقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff, 2003) ومقياس الرفاهية النفسية إعداد (Stewart- Brown, 2008)، وأظهرت النتائج إلى أنه توجد علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية ووجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار وإسهام متغيرات البحث في التنبؤ باليقظة العقلية، توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية والشفقة بالذات ترجع إلى الفرقة الدراسية (الأولي- الرابعة) لصالح طالبات الفرقة الرابعة والتخصص الدراسي (أدبي-علمي) لصالح طالبات التخصص العلمي.

دراسة (Teal, Downey, Lomas, Ford and Bunnet, 2019):

هدفت البحث إلى التعرف على دور اليقظة العقلية والذكاء العاطفي لتنمية الرفاهية الذاتية، تكونت عينة البحث من (٢٩٤) طالب من المراهقين الذكور، وتكونت أدوات البحث من مقياس اليقظة العقلية للمراهقين (إعداد، Bear, 2006)، مقياس الذكاء العاطفي (جامعة سوينبورن) بمدينة ملبورن، استراليا، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء العاطفي واليقظة العقلية، كما أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية والذكاء العاطفي في زيادة الرفاهية الذاتية لدى الشباب المراهقين.

ثانياً: دراسات تناولت متغير التفكير الإيجابي:

دراسة " على القرشي " (٢٠١٢):

هدفت الدراسة إلى التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (١٢٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من كليتي الآداب والهندسة، وتم استخدام مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم (٢٠١١) بصورة مختصرة، وأظهرت النتائج وجود ميلاً لدى طلبة الجامعة إجمالاً نحو التفكير الإيجابي، وجود فروقاً في التفكير الإيجابي في متغير التخصص ولصالح طلبة الأقسام النظرية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والمتغيرات الديموغرافية.

دراسة " عفراء العبيدي " (٢٠١٣):

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالتوافق الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس التفكير الإيجابي والسلبي ومقياس التوافق الدراسي (إعداد الباحثة)، وأظهرت النتائج أن الطلبة يتمتعون بنمط تفكير إيجابي ومستوى مرتفع من التوافق الدراسي، عدم وجود فروق في نمط التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغير (الجنس - التخصص الدراسي - المرحلة الدراسية)، وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التفكير الإيجابي والتوافق الدراسي.

دراسة " ايه جي جزار " (2013) Jarrar.A.G.:

هدفت الدراسة إلى تحديد طبيعة العلاقة القائمة بين أنماط التفكير الخاصة بالطلاب الجامعيين الأردنيين ما إذا كان إيجابي أم لا وإلى أي مدى يرتبط بالثقافة الخاصة بعامل المواطنة وكذلك ممارستهم الإيجابية تجاه مجتمعاتهم، تم عشوائياً انتقاء مجموعة مكونة من (٦٥٤) طالب، وتم استخدام مقياسين " الثقافة الخاصة بالمواطنة الجيدة والتفكير الإيجابي " (إعداد الباحث)، وأسفرت النتائج عن أن الطلاب الجامعيين الأردنيين سجلوا درجات مرتفعة بالنسبة للوعي بثقافة المواطنة بالإضافة إلى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي السائد بين الطلاب الجامعيين.

دراسة شيماء السيد (٢٠١٦):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية في ضوء متغيرين (النوع والصف الدراسي)، وتكونت عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية بمدارس محافظة بورسعيد والتي بلغت (١٨٥) طالب وطالبة وطُبق عليهم مقياس التفكير الإيجابي (إعداد: عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٨)، ومقياس دافعية الإنجاز (إعداد الباحثة)، وأوضحت

النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات أفراد العينة في أبعاد مقياس التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية والتفاؤل - الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا - حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي - الشعور العام بالرضا) ودرجاتهم في أبعاد مقياس دافعية الإنجاز (السعي نحو التفوق والنجاح - التخطيط للمستقبل - الثقة بالنفس - الشعور بالمسؤولية).

دراسة عيبر بن كافو ونعيمة الختالي (٢٠٢١):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي المتمثلة في الجنس والتخصص الأكاديمي، وتكونت العينة من (٥٦) طالباً وطالبة وتكونت أدوات الدراسة من مقياس التفكير الإيجابي لناعية رحومة البصير (٢٠١٨)، وتوصلت النتائج إلى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى التفكير الإيجابي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التفكير الإيجابي حسب التخصص الأكاديمي.

دراسة وادي الصادق آدم (٢٠٢١):

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية ، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ، تمثل مجتمع الدراسة في طلاب المستوى الأول (كلية التربية) وتكونت عينة الدراسة (١١٣) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة منهم (٣٤) طالباً و (٧٩) طالبة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الثقة بالنفس لمهيد المتوكل واستبيان التفكير الإيجابي من تطوير الباحث وتوصل الباحث إلى النتائج التالية : يتسم التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة بالارتفاع، ولا توجد فروق دالة إحصائياً في التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة تعزى للنوع (ذكور/ إناث)، ولا توجد فروق دالة إحصائياً في التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة تعزى للمساق (علمي/ أدبي) وتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي.

فروض البحث:

من خلال استعراض ما سبق من إطار نظري ودراسات سابقة يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على أبعاد مقياسي اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على أبعاد مقياسي اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي تُعزى إلى التخصص (علمي- أدبي).

اجراءات البحث الميدانية:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي (Correlational Method) لملائمته لطبيعة الدراسة، فالمنهج الارتباطي يسعى نحو جمع بيانات حول الحالة الراهنة بهدف تحديد ما إذا كانت هناك ثمة علاقة بين متغيرين أو أكثر وتحديد مقدار هذه العلاقة من خلال استخدام معامل الارتباط كمقياس لدرجة هذه العلاقة، (على ماهر خطاب، ٢٠٠٨، ٢٣٥).

ثانياً: مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من مجموع طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الوادي الجديد.

ثالثاً: مجموعة البحث:

عينه البحث الاستطلاعية:

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من مجموعة من طلاب المرحلة الثانوية تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، بلغ عددهم (٥٠) طالبا من البنين تراوحت اعمارهم بين (١٥-١٧) سنة، بمتوسط عمر قدره (١٦,٣٠) سنة، وانحراف معياري قدره (٠,٥٢٣) وتم تطبيق أدوات البحث عليهم لتحديد الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث الأساسية من (٦٠) طالب من الصف الثاني الثانوي، تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٧)، وكان متوسط أعمارهم (١٦,٣٠)، والانحراف المعياري (٠,٥٢٣).

رابعاً: أدوات البحث:

مقياس اليقظة العقلية خماسي الأبعاد (الصورة القصيرة) (إعداد، محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٦):

أولاً: الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام الباحث بحساب الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية وتقييم صلاحية العبارات عن طريق حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ وحساب الاتساق الداخلي للمقياس وحساب الثبات بطريقه ألفا - كرونباخ وجتمان كما هو موضح في الخطوات التالية:

١ - تقييم صلاحية العبارات:

قام الباحث بتقييم صلاحية العبارات بهدف معرفة مدي تأثير كل عبارة من عبارات المقياس على قيمة معامل الثبات سواء ارتفعاً أو انخفاضاً فقد تم استخراج سلسلة من معاملات ألفا كرونباخ بحيث يمثل

كل معامل قيمة ثبات المقياس بعد حذف بنوده وهو في الوقت نفسه نوع من صدق المحك للبنود، وبالمثل فقد تم حساب متوسط وتباين كل بند من بنود المقياس بعد حذف أحد البنود، والجدول رقم (١) التالي يوضح هذه القيم:

جدول (١) المتوسط والتباين ومعامل الارتباط المصحح ومعامل ألفا بعد حذف درجة العبارة

العبارة	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا	العبارة	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا
١	56.03	103.423	0.398	0.745	١١	55.82	107.543	0.276	0.754
٢	56.07	106.737	0.261	0.756	١٢	56.15	104.371	0.426	0.744
٣	55.85	112.705	0.107	0.764	١٣	55.94	104.148	0.362	0.748
٤	56.09	107.871	0.309	0.752	١٤	55.72	105.237	0.345	0.749
٥	55.76	109.882	0.149	0.764	١٥	55.90	104.640	0.378	0.747
٦	55.88	114.410	0.031	0.768	١٦	55.45	101.281	0.486	0.738
٧	55.97	112.363	0.092	0.766	١٧	56.03	106.332	0.332	0.750
٨	55.78	106.449	0.326	0.750	١٨	55.42	103.005	0.447	0.741
٩	56.37	105.692	0.366	0.748	١٩	55.81	102.462	0.458	0.740
١٠	55.48	103.071	0.422	0.743	٢٠	55.81	103.159	0.412	0.744
معامل ألفا للمقياس ككل					0.760				

يتضح من الجدول رقم (١) السابق ما يلي: عند مقارنة قيمتي المتوسط والتباين لكل بند على حدة بقيم المتوسط والتباين للبند بعد حذف درجته يتضح عدم اختلاف القيم في الحالتين وتقاربها بدرجة كبيرة، بالإضافة إلى أن المدى الذي تذبذب فيها هذه القيم صغير جداً، وهذا يؤكد أن جميع البنود متجانسة إلى حد كبير في قياس ما وضعت من أجله، أن جميع قيم معاملات الارتباط المصحح بين العبارة والدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة العبارة دالة إحصائياً، ويؤكد هذا تمتع جميع العبارات بدرجة مقبولة من الصدق باعتبار بقية العبارات محكاً لقياس صدق العبارة (السيد محمد أبو هاشم، ٢٠٠٤، ٣١٤)، وهذه المعاملات تعتبر معامل تميز لكل عبارة باعتبار بقية العبارات كمحك، أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ للاختبار لا يتأثر بعد حذف أي عبارة وهذا يعد مناسباً.

٢- الاتساق الداخلي للمقياس:

قام الباحث بالتحقق من الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل (بيرسون) بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى ارتباط واتساق عبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وأبعاد المقياس، والجدول رقم (٢، ٣) التاليان يوضحان هذه النتائج التالية:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=٥٠)

الملاحظة	معامل الارتباط	الوصف	معامل الارتباط	التعامل مع الوعي	معامل الارتباط
١	.756**	١	.722**	١	.703**
٢	.718**	٢	.794**	٢	.740**
٣	.718**	٣	.773**	٣	.735**
٤	.774**	٤	.779**	٤	.760**
عدم إصدار أحكام	معامل الارتباط	عدم إصدار ردود أفعال	معامل الارتباط		
١	.746**	١	.791**		
٢	.782**	٢	.788**		
٣	.720**	٣	.765**		
٤	.736**	٤	.706**		

** دال عند (٠.٠١)

جدول (٣) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس (ن=٥٠)

البعد	الملاحظة	الوصف	التعامل مع الوعي	عدم إصدار أحكام	عدم إصدار ردود أفعال
معامل الارتباط	.730**	.724**	.750**	.799**	.761**

** دال عند (٠.٠١)

يتضح من الجدولين السابقين بأن عبارات المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط قوية (أكبر من ٠.٧)، ودالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما أن ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس قوية (أكبر من ٠.٧)، ودالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١) وهذا يدل على أن المقياس بعبارته يتمتع باتساق داخلي مطمئن.

٣- الثبات بطريقه ألفا - كرونباخ وأوميغا وجتمان:

قام الباحث بحساب قيمه معاملات الثبات بالطرق المختلفة وقد جاءت جميع هذه القيم مرتفعة وهذا دليل كافي على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي، وبذلك يكون صالحاً للاستخدام، ويتضح ذلك من خلال الجدول رقم (٤) التالي:

جدول (٤) معاملات ألفا-كرونباخ وأوميغا وجتمان لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس

البعد الاختبار	الملاحظة	الوصف	التعامل مع الوعي	عدم إصدار أحكام	عدم إصدار ردود أفعال	الكلية
الفاكرونباخ	0.732	0.740	0.748	0.733	0.745	0.760
جتمان (٦)	0.742	0.833	0.820	0.704	0.785	0.856
معامل اوميغا	0.737	0.753	0.767	0.759	0.749	0.763

مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحث، ٢٠١٧):

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قام الباحث بحساب الخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية وتقييم صلاحية العبارات عن طريق حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ وحساب الاتساق الداخلي للمقياس وحساب الثبات بطريقه ألفا - كرونباخ وجتمان كما هو موضح في الخطوات التالية:

١- تقييم صلاحية العبارات:

قام الباحث بتقييم صلاحية العبارات بهدف معرفة مدى تأثير كل عبارة من عبارات المقياس على قيمة معامل الثبات سواء ارتفاعاً أو انخفاضاً فقد تم استخراج سلسلة من معاملات ألفا كرونباخ بحيث يمثل كل معامل قيمة ثبات المقياس بعد حذف بنوده وهو في الوقت نفسه نوع من صدق المحك للبنود، وبالمثل فقد تم حساب متوسط وتباين كل بند من بنود المقياس بعد حذف أحد البنود ٠ والجدول رقم (٥) التالي يوضح ذلك.

جدول (٥) المتوسط والتباين ومعامل الارتباط المصحح ومعامل الفا بعد حذف درجة العبارة

العبارة	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا	العبارة	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا
١	74.05	129.675	0.428	0.908	١٧	74.35	129.486	0.407	0.908
٢	73.87	131.304	0.410	0.908	١٨	74.35	126.808	0.544	0.906
٣	73.80	129.858	0.438	0.908	١٩	74.02	128.898	0.486	0.907
٤	73.77	130.012	0.468	0.907	٢٠	74.17	127.565	0.567	0.906
٥	73.97	126.880	0.627	0.905	٢١	73.88	130.478	0.429	0.908
٦	74.13	127.643	0.534	0.906	٢٢	74.30	134.586	0.119	0.913
٧	73.88	127.156	0.584	0.905	٢٣	73.88	131.868	0.337	0.909
٨	74.00	127.593	0.608	0.905	٢٤	73.88	132.105	0.353	0.909
٩	74.03	127.694	0.564	0.906	٢٥	73.75	132.157	0.379	0.908
١٠	73.77	129.131	0.578	0.906	٢٦	74.05	131.743	0.329	0.909
١١	73.92	129.298	0.470	0.907	٢٧	74.07	127.758	0.547	0.906
١٢	73.90	131.075	0.359	0.909	٢٨	74.15	132.367	0.281	0.910
١٣	73.87	129.575	0.535	0.906	٢٩	74.25	128.903	0.514	0.906
١٤	74.08	128.620	0.536	0.906	٣٠	73.82	128.966	0.512	0.907
١٥	74.05	126.862	0.599	0.905	٣١	73.93	129.216	0.494	0.907
١٦	74.02	128.695	0.482	0.907	٣٢	73.93	129.216	0.494	0.907
معامل الفا للمقياس ككل					0.910				

يتضح من الجدول رقم (٥) السابق ما يلي: عند مقارنة قيمتي المتوسط والتباين لكل بند على حدة بقيم المتوسط والتباين للبند بعد حذف درجته يتضح عدم اختلاف القيم في الحالتين وتقاربها بدرجة كبيرة، بالإضافة إلى أن المدى الذي تذبذب فيها هذه القيم صغير جداً، وهذا يؤكد أن جميع البنود متجانسة إلى حد كبير في قياس ما وضعت من أجله، أن جميع قيم معاملات الارتباط المصحح بين العبارة والدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة العبارة دالة إحصائياً، ويؤكد هذا تمتع جميع العبارات بدرجة مقبولة من الصدق باعتبار بقية العبارات محكاً لقياس صدق العبارة (السيد محمد أبو هاشم، ٢٠٠٤، ٣١٤)، وهذه المعاملات تعتبر معامل تميز لكل عبارة باعتبار بقية العبارات كمحك، إن معاملات ثبات ألفا كرونباخ للاختبار لا يتأثر بعد حذف أي عبارة وهذا يعد مناسباً.

٢- الاتساق الداخلي للمقياس:

قام الباحث بالتحقق من الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل (بيرسون) بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة مدى ارتباط واتساق عبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وأبعاد المقياس، والجدول رقم (٦، ٧) التاليان يوضحان هذه النتائج التالية:

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=٥٠)

معامل الارتباط	التقييم الإيجابي	معامل الارتباط	ضبط الانفعالات	معامل الارتباط	التوقعات الإيجابية
.734**	١	.743**	١	.733**	١
.735**	٢	.768**	٢	.711**	٢
.720**	٣	.737**	٣	.756**	٣
.742**	٤	.736**	٤	.703**	٤
.790**	٥	.751**	٥	.770**	٥
		.783**	٦	.763**	٦
		.727**	٧	.795**	٧
				.783**	٨
				.775**	٩
				.783**	١٠
				.793**	١١

معامل الارتباط	التقييم الإيجابي	معامل الارتباط	ضبط الانفعالات	معامل الارتباط	التوقعات الإيجابية
معامل الارتباط	التقبل الإيجابي للآخرين	معامل الارتباط	تقبل المسؤولية	معامل الارتباط	المساعدة الإيجابية للآخرين
.733**	١	.709**	١	.763**	١
.745**	٢	.777**	٢	.789**	٢
.781**	٣	.759**	٣	.714**	٣

** دال عند (٠.٠١)

جدول (٧) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس (ن=٥٠)

البعد	التوقعات الإيجابية	ضبط الانفعالات	التقييم الإيجابي	المساعدة الإيجابية للآخرين	تقبل المسؤولية	التقبل الإيجابي للآخرين
معامل الارتباط	.842**	.753**	.811**	.754**	.782**	.790**

** دال عند (٠.٠١)

يتضح من الجدولين السابقين بان عبارات المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط قوية (أكبر من ٠.٧)، وداله إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما أن ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس قوية (أكبر من ٠.٧)، وداله إحصائياً عند مستوي (٠.٠١) وهذا يدل على أن المقياس بعبارته يتمتع باتساق داخلي عالي.

٣- الثبات بطريقه ألفا - كرونباخ وجتمان: قام الباحث بحساب قيمه معاملات الثبات بالطرق المختلفة وقد جاءت جميع هذه القيم مرتفعة (أكبر من ٠.٧) وهذا دليل كافي على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي، وبذلك يكون صالحاً للاستخدام، ويتضح ذلك من خلال الجدول رقم (٨) التالي:

جدول (٨) معاملات ألفا-كرونباخ وجتمان لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس

البعد الاختبار	التوقعات الإيجابية	ضبط الانفعالات	التقييم الإيجابي	المساعدة الإيجابية للآخرين	تقبل المسؤولية	التقبل الإيجابي للآخرين	الكلية
الفاكرونباخ	0.786	0.703	0.746	0.789	0.707	0.715	0.910
جتمان (٦)	0.812	0.752	0.750	0.795	0.712	0.720	0.896

نتائج البحث وتفسيرها:

اختبار صحة الفروض وتفسير نتائج البحث ومناقشتها:

الفرض الأول:

للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية " استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون وجاءت نتائجه كما يوضحه الجدول (٩) التالي:

جدول (٩) معاملات ارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية

التفكير الإيجابي	التوقعات الإيجابية	ضبط الانفعالات	التقييم الإيجابي	المساعدة الإيجابية للآخرين	تقبل المسؤولية	التقبل الإيجابي للآخرين	اليقظة العقلية
الملاحظة	.785**	.740**	.758**	.712**	.558**	.512**	.705**
الوصف	.694**	.630**	.785**	.734**	.788**	.790**	.771**
التعامل مع الوعي	.676**	.897**	.825**	.869**	.733**	.725**	.875**
عدم إصدار أحكام	-.703**	-.625**	-.502**	-.550**	-.524**	-.533**	-.524**
عدم إصدار ردود أفعال	-.506**	-.519**	-.532**	-.597**	.758**	.712**	-.567**
اليقظة العقلية ككل	.700**	.708**	.732**	.725**	.714**	.707**	.725**

** دال عند (٠.٠١)

يتضح من جدول رقم (٩) السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي حيث بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين (٠.٧٢٥).

جاءت نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياسي اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي " وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي حيث بلغ معامل الارتباط الكلي (٠.٧٢٥)، وأن الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي وأبعاده وهي (التوقعات الإيجابية، ضبط الانفعالات، التقييم الإيجابي، المساعدة الإيجابية للآخرين، تقبل المسؤولية، التقبل الإيجابي للآخرين) ارتبطت ارتباطاً إيجابياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بالدرجة الكلية لليقظة العقلية وأبعادها وهي (الملاحظة، الوصف، التعامل مع الوعي، عدم إصدار أحكام، عدم إصدار ردود أفعال)، وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعدي من أبعاد

اليقظة العقلية وهما (عدم إصدار أحكام، وعدم إصدار ردود أفعال) وأبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية، ضبط الانفعالات، التقييم الإيجابي، المساعدة الإيجابية للآخرين، تقبل المسؤولية، التقبل الإيجابي للآخرين) عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى ما سبق استخلاصه من دراسات سابقة وإطار نظري ومن خلال التعريفات الإجرائية للتفكير الإيجابي واليقظة العقلية حيث تبين أن التفكير الإيجابي ينمي قدرة الفرد على التوقعات الإيجابية وضبط انفعالاته والتي تظهر في التقبل الإيجابي للآخرين، وتقويم وترشيد أفكاره ومعتقداته نحو تقبل الذات غير المشروط وتقبل المسؤولية، وإمكانية الوصول لتحقيق أهدافه وحل مشكلاته بطريقة سليمة وصحيحة، وأن اليقظة العقلية تعني قدرة الفرد على تنمية الوعي الذاتي لأفكاره ومشاعره التي تظهر في معاشته للواقع، والقدرة على الضبط النفسي والانفعالي، ومواجهة ما يدور حوله من أحداث، ويتضح ذلك من خلال الدراسات السابقة مثل دراسة (عبد المريد قاسم، ٢٠١٠) ودراسة (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١)، ودراسة (Boyras and Lightsey, 2012) ودراسة (عفرء العبيدي، ٢٠١٣)، حيث أوضحت أن التفكير الإيجابي يعني التناؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر إلى الجميل في كل شيء، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين بعدي من أبعاد اليقظة العقلية وهما (عدم إصدار أحكام، وعدم إصدار ردود أفعال) وأبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية، ضبط الانفعالات، التقييم الإيجابي، المساعدة الإيجابية للآخرين، تقبل المسؤولية، التقبل الإيجابي للآخرين) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ومن خلال الرجوع إلى المقاييس ومعرفة ما يحتويه كل بعد من عبارات تبين الآتي أن فقرات البعدين وهما (عدم إصدار أحكام، وعدم إصدار ردود أفعال) بهما عبارات سلبية وهذا يتنافى مع العبارات الموجبة للتفكير الإيجابي وهو ما نتج عنه علاقة عكسية بين البعدين وأبعاد مقاييس التفكير الإيجابي وهذا علاقة صحيحة وسليمة حيث أنه كلما قل إصدار الأحكام المسبقة وقلت ردود الأفعال الانفعالية كلما زاد التفكير الإيجابي، كما تشير دراسة يوسف العنزي (٢٠٠٨) وإبراهيم الفقي (٢٠٠٩)، وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية التي تهتم بالتفكير الإيجابي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية، كما انفق البحث الحالي مع دراسة سامي الختاتنه (٢٠١٦)، دراسة (Gonzalez, Amutio, Oriol and Bisquerra, 2016)، دراسة محمد عبد الرحمن وإيمان الطائي (٢٠١٧)، دراسة فاطمة خشبة (٢٠١٨)، دراسة (Teal, Downey, Lomas, Ford and Bunnet, 2019) والتي أوضحت فاعلية اليقظة العقلية في خفض مستوى الضغط النفسي وتحسين مستوى نمط الحياة، إلى جانب أن اليقظة العقلية تتميز بالوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المتعمد، بطريقة منفتحة وعناية مميزة، ومن خلال كل ما سبق تبين وجود علاقة بين التفكير الإيجابي واليقظة العقلية نظرياً وهذا ما دعمته نتائج الفرض الأول إحصائياً.

الفرض الثاني:

للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي " استخدم الباحث اختبار (ت) للفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين وجاءت نتائجه كما يوضحه الجدولين التاليين رقم (١٠، ١١):
جدول (١٠) اختبار "ت" ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت ودلالاتها
الملاحظة	الأدبي	30	11.63	3.952	0.675
	العلمي	30	12.27	3.290	غير دالة
الوصف	الأدبي	30	12.20	3.357	0.126
	العلمي	30	12.10	2.784	غير دالة
التعامل مع الوعي	الأدبي	30	10.47	3.115	1.625
	العلمي	30	11.57	2.012	غير دالة
عدم إصدار أحكام	الأدبي	30	11.87	4.006	0.196
	العلمي	30	12.03	2.356	غير دالة
عدم إصدار ردود أفعال	الأدبي	30	12.13	3.170	0.206
	العلمي	30	12.30	3.109	غير دالة
المقياس ككل	الأدبي	30	58.30	12.234	0.726
	العلمي	30	60.27	8.379	غير دالة

جدول (١١) اختبار "ت" ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي التخصصين العلمي والأدبي في التفكير الإيجابي

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت ودلالاتها
التوقعات الإيجابية	الأدبي	30	25.63	4.853	0.605
	العلمي	30	26.33	4.071	غير دالة
ضبط الانفعالات	الأدبي	30	16.50	3.452	1.297

غير دالة	2.432	17.50	30	العلمي	
1.202	1.925	11.87	30	الأدبي	التقييم الإيجابي
غير دالة	1.943	12.47	30	العلمي	
1.499	1.634	6.47	30	الأدبي	المساعدة الإيجابية للآخرين
غير دالة	1.461	7.07	30	العلمي	
1.080	1.552	7.07	30	الأدبي	تقبل المسؤولية
غير دالة	1.306	7.47	30	العلمي	
1.015	1.554	7.00	30	الأدبي	التقبل الإيجابي للآخرين
غير دالة	1.499	7.40	30	العلمي	
1.227	12.670	74.53	30	الأدبي	المقياس ككل
غير دالة	10.595	78.23	30	العلمي	

يتضح من الجدول رقم (١١) السابق أن: قيمة "ت" بلغت على الترتيب (٠.٦٧٥) الملاحظة، ٠.١٢٦ الوصف، ١.٦٢٥ التعامل مع الوعي، ٠.١٩٦ عدم اصدار أحكام، ٠.٢٠٦ عدم صدور ردود أفعال، ٠.٧٢٦ للمقياس ككل)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية، كما يتضح من الجدول رقم (١٣) أن قيمة "ت" بلغت على الترتيب (٠.٦٠٥) التوقعات الايجابية، ١.٢٩٧ ضبط الانفعالات، ١.٢٠٢ التقييم الايجابي، ١.٤٩٩ المساعدة الايجابية للآخرين، ١.٠٨٠ تقبل المسؤولية، ١.٠١٥ التقبل الايجابي للآخرين، ١.٢٢٧ للمقياس ككل)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في التفكير الإيجابي، وعلاوة على ذلك فحجم التأثير لكل بعد من الابعاد قيمته تتراوح من (٠,٠٠٠٧ الي ٠,٤٧) أي ضعيف، فقد أشار **Cohen (1977)** على أنه في حالة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين: يكون حجم الأثر صغير من (٠,٢) إلى أقل من (٠,٥)، متوسط (٠,٥) فألى أقل من (٠,٨) إلى كبير من (٠,٨) فأكثر، وبالنظر الي فترة الثقة نجد أنها قد حوت الصفر بداخلها، ويتضح ذلك عند حساب فترات الثقة لاختبار "ت" لكل بعد من الابعاد والمقياس ككل نجد أن جميع فترات الثقة تحتوي على الصفر داخل هذه الفترة وهذا يدل على أن الفروق غير دالة احصائياً. وجاءت نتيجة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياسي اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي التي تُعزى إلى التخصص (علمي- أدبي)" حيث بلغت قيمة "ت" على الترتيب لأبعاد مقياس اليقظة العقلية والمقياس ككل (٠.٦٧٥) الملاحظة، ٠.١٢٦

الوصف، ١.٦٢٥ التعامل مع الوعي، ٠.١٩٦ عدم اصدار أحكام، ٠.٢٠٦ عدم صدور ردود أفعال، ٠.٧٢٦ (للمقياس ككل)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، كما بلغت قيمة "ت" على الترتيب لأبعاد التفكير الإيجابي (٠.٦٠٥) التوقعات الايجابية، ١,٢٩٧ ضبط الانفعالات، ١,٢٠٢ التقييم الايجابي، ١,٤٩٩ المساعدة الايجابية للآخرين، ١,٠٨٠ تقبل المسؤولية، ١,٠١٥ التقبل الايجابي للآخرين، ١,٢٢٧ للمقياس ككل)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي.

يعزز الباحث هذه النتيجة نظراً لاتفاق الظروف والعوامل البيئية والتربوية والنفسية والاجتماعية التي يتمتع بها كلا التخصصين، في البداية وصف اليقظة العقلية باعتبارها طريقة الوقت الحاضر، لها تأثير على فعالية المدارس، ينبغي أن يكون هناك حلول لتنمية اليقظة العقلية لدى الفرد للبعد عن القلق والتوتر وكذلك معالجة مشاكل النسيان واليأس والإحباط من خلال التحمل الكامل للمسؤولية ومن ذلك التنظيم الجيد للوقت الذي يساعد الفرد على تحقيق أهدافه بشكل سهل وبسيط، واتفقت نتيجة البحث الحالي مع دراسة Gentina, (Daniel and Tang, 2020)، ودراسة (Khaddouma and Gordon, 2018)، ودراسة (سامي الختاتنه، ٢٠١٦)، والتي أوضحت أن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي باللحظة الحالية والتجارب في الحياة اليومية - يساهم في القيم الجوهرية والموجهة للمجتمع ويحد من القيم المادية والمتعة وكذلك قدرة الفرد على إثارة الانتباه والوعي بشكل هادف إلى تجارب اللحظة الحالية والتواصل معها مع عدم إصدار ردود أفعال وعدم إصدار أحكام مسبقة، كما اختلفت نتيجة البحث الحالي مع دراسة (فاطمة خشبة، ٢٠١٨) والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للتخصص الدراسي وذلك لصالح العلمي، ويتفق الباحث مع النتيجة الاحصائية والتي تنص على "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات التخصصين العلمي والأدبي في اليقظة العقلية" نظراً للتكافؤ في المرحلة العمرية والتعليمية والظروف التربوية المماثلة لكلا التخصصين، ويطلب الباحث من الجهات المختصة العمل على زيادة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية، والبعد عن التششت الذهني والسياسات المتناقضة التي يمر بها طلاب المرحلة الثانوية في هذه الأيام وعمل برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب في هذه المرحلة وغيرها من المراحل التعليمية المختلفة، كما تبين من خلال ما تقدم من مفاهيم نظرية ونتائج دراسات سابقة أن متغير التخصص ليس هو المعول الأساسي الذي يستند إليه التفكير الإيجابي فمع اختلاف التشعب العلمي وأدبي صار هناك دوافع داخلية للتميز سواء أكان في الشعبة النظرية أو الشعبة العلمية فليس الهدف الآن للطلاب كلية الطب أو الهندسة وإنما هناك وجهة نظر أخرى لطلاب الشعبة الأدبية وطموحات أخرى تختلف عن نظراهم من الشعبة العلمية ولكن التفكير والهدف واحد وهو التفوق والتميز بوجه عام سواء أن الطالب من الشعبة الأدبية

أم من الشعبة العلمية وأن كل فرد له قمته الخاصة التي يصنعها بنفسه ويتفق هذا التفسير تمام الاتفاق مع نتائج الدراسات اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (الصادق آدم وادي، ٢٠٢١)، ودراسة (عبير بن كافو ونعيمة الختالي، ٢٠٢١)، دراسة (عفراء العبيدي، ٢٠١٣)، حيث أوضحت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة تعزى للمساق (علمي- أدبي)، عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي حسب التخصص الأكاديمي، عدم وجود فروق في نمط التفكير الإيجابي والسلبي تعزى لمتغير (الجنس - التخصص الدراسي - المرحلة الدراسية)، واختلفت الدراسة مع دراسة (على القرشي، ٢٠١٢)، حيث أظهرت النتائج وجود فروقا في التفكير الإيجابي في متغير التخصص ولصالح طلبة الأقسام النظرية، كما أوضحت نتائج الدراسات السابقة فعالية وتأثير التفكير الإيجابي مثل دراسة (هناء سيد، ٢٠١٣)، (فيصل الربيع ورمزي عطية، ٢٠١٦)، والتي أشارت إلى أن التفكير الإيجابي يؤدي إلى زيادة التوقعات الإيجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، فضلاً عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج ايجابية في الجوانب الصحية والشخصية والاجتماعية والمهنية، وعلاوة على ذلك كلما كان الفرد أكثر قدرة على تحديد انفعالاته والتحكم فيها وإدارتها بالطريقة المناسبة، أمكنه ذلك من تحقيق أهدافه وزيادة القدرة على أدائها وتحقيق درجة مرتفعة من النجاح، إلى جانب أن الفرد يعمل على تقييم نفسه من خلال سلوكياته، وذلك من خلال تحديد ما حققه من أهداف، وتحديد الأهداف التي لم يتم تحقيقها، بالإضافة إلى تحديد الاستراتيجيات والطرق الأكثر فاعلية في تحقيق الأهداف ويتفق الباحث مع ما حققه البحث من نتائج بوجه عام.

ثالثاً: توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها البحث الحالي فإن الباحث يوصي بالآتي:

- ١- الاهتمام بتنمية المتغيرات النفسية الإيجابية.
- ٢- تدريس مهارات اليقظة العقلية وتشجيع السلوك القائم عليه.
- ٣- تعليم الطلاب آليات اليقظة العقلية والقدرة على التأمل والاسترخاء.
- ٤- تبادل الأفكار مع الآخرين بروح التفاؤل والأمل.

المراجع العربية:

السيد محمد أبو هاشم (٢٠٠٤). الدليل الإحصائي باستخدام برنامج spss، الرياض: مكتبة الرشد.
أمانى محمد الدوسري (٢٠١١). "العلاقة بين الجمود الفكري والمسؤولية الشخصية الاجتماعية لدى عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى: السعودية.

- إبراهيم الفقي (٢٠٠٩). التفكير الإيجابي والتفكير السلبي. ميديا بروتك: الجيزة.
- جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاقي (١٩٩٦). معجم علم النفس والطب النفسي. الأجزاء (٥، ٧، ٨). القاهرة: دار النهضة العربية.
- حنان عبد الحميد العناني (٢٠٠٧). المساعدة والإيثار لدى عينة من معلمي الأطفال في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، (٤)(٢١)، ١٠٥٥ - ١٠٧٨.
- زياد بركات (٢٠٠٦). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة. دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مصر، (٣)(٤)، ٨٥ - ١٣٨.
- سامي محسن الختاتنه (٢٠١٦). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن. جامعة مؤته، كلية العلوم التربوية، قسم الإرشاد والتربية الخاصة، مجلة دراسات العلوم التربوية، (٤٦) ١.
- شيماء محمد السيد (٢٠١٦). التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية. (ماجستير) قسم الصحة النفسية. كلية التربية. جامعه بورسعيد.
- عبير بن كافو ونعيمة الختالي (٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة بكلية التربية قصر بن غشير. جامعة طرابلس. مجلة كلية التربية، (٢٣)، ٣٤٥ - ٣٦٤.
- عظيمة عياش السلطاني (٢٠١٠). "تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل. (٣)(٣)، ٩٣ - ١٣٧.
- عبد الستار محمد إبراهيم (٢٠١١). عين العقل. دليل المعلم النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي. مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.
- عبد المريد قاسم (٢٠١٠). دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند مجموعتين مصرية وإيطالية. مجلة دراسات عربية في علم النفس، (٤)(٩)، ٦٩١ - ٧٧٧.
- عفرأ إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١٣). التفكير (الإيجابي - السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد". المجلة العربية لتطوير التفوق، صنعاء، اليمن، (٧)(٤)، ١٢٣ - ١٥٢.
- على تركي نافل القريشي (٢٠١٢). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. (١٥)(٢)، ٢٤٩ - ٢٩١، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، كلية الآداب، جامعة القادسية: العراق.
- علي ماهر خطاب (٢٠٠٨). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- علي محمد الشلوي (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي. جامعة عين شمس. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. مجلة البحث العلمي في التربية، ١٩(٩)، ٢٤ - ١.
- فاطمة السيد خشبة (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. جامعة الأزهر، كلية التربية، مجلة التربية، (١٧٩) (١)، ٤٩٤ - ٥٩٨.
- فيروا بيفر (٢٠١١). التفكير الإيجابي. ط ٨، مكتبة جرير: الرياض.
- فيصل خليل الربيع ورمزي محمد عطية، (٢٠١٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، (٤٣)(٣)، ١١١٧ - ١١٣٦.

محمد السيد عبد الرحمن وإيمان حمدان الطائي (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاكتماب لدى طلاب الجامعة في كل من مصر والعراق: دراسة مقارنة. جامعة الزقازيق، كلية التربية، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ٩٧، ٥-٤٠.

هاله سناري إسماعيل (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية، جامعة جنوب الوادي، كلية التربية، مركز الإرشاد النفسي، مجلة الإرشاد النفسي، ٥٠، ٢٣٥-٢٨٧.

هناء محمد سيد (٢٠١٣). أثر التفكير الإيجابي على جودة الحياة والقدرة على المواجهة لدى الطلاب المراهقين. رسالة ماجستير، قسم الإرشاد النفسي والتربوي، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

وادي الصادق آدم (٢٠٢١). الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وبعض المتغيرات الديمغرافية لطلاب كلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية. مجلة مدارات للعلوم الاجتماعية والإنسانية، (١)(٣)، ٥٣٠-٥٥٥.

يوسف سلطان العنزي (٢٠٠٨). دراسة أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت. رسالة دكتوراه، قسم علم النفس التربوي، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

- Alberts, H. J., & Thewissen, R. (2011). The effect of a brief mindfulness intervention on memory for positively and negatively valenced stimuli. *Mindfulness*, 2(2), 73-77.
- Austin, E., Saklofsk, D., & Egan, V. (2005). Personality, Well-being and Health Correlates of Trait emotional Intelligence. *Personality and individual Differences*, 38 (3), 547 - 558.
- Boyras, G. & Lightsey, O. (2012). Can Positive Thinking Help? Positive Automatic Thoughts as Moderators of the Stress – Meaning Relationship. *American Journal of Orthopsychiatry*, (82)(2), 267 – 277.
- Cameron, C. D., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness facets predict helping behavior and distinct helping-related emotions. *Mindfulness*, 6(5), 1211-1218.
- Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (rev. ed.). New York: Academic Press.
- De Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sørli, T., & Bjørndal, A. (2013). Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC medical education*, 13(1), 107.
- Economides, M., Martman, J., Bell, M. J., & Sanderson, B. (2018). Improvements in stress, affect, and irritability following brief use of a mindfulness-based smartphone app: a randomized controlled trial. *Mindfulness*, 9(5), 1584-1593.
- Furter, M. R.; Tutzer, L.; Sachse, P. (2018). The mindful self-leader: Investigating the relationships between self-leadership and mindfulness. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 46 (8), 353-360.
- Gentina, E., Daniel, C., & Tang, T. L. P. (2020). Mindfulness Reduces Avaricious Monetary Attitudes and Enhances Ethical Consumer Beliefs: Mindfulness Training, Timing, and Practicing Matter. *Journal of Business Ethics*, 1-23.
- Gonzalez, L. L.; Amutio, A.; Oriol X.; Bisquerra, R. (2016). Habits related to relaxation and Mindfulness of high school students: Influence on classroom climate and academic performance, *Revista de Psicodidactica*, 21 (1), 121-138.
- Jarrar, A.G. (2013). positive thinking & good citizenship culture: from the Jordan universities students' point of view *international education studies*.6(4), 183-193.
- Joseph, S., & Linley, P. (2008). Positive psychological perspectives on posttraumatic stress: An integrative psychological framework. *Positive psychological perspectives*, 2 (92), 14- 45.

- Janssen M., Heerkens Y., Kuijer W., van der Heijden B.& Engels J. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. (13) (1). University of Oxford, United Kingdom.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
- Khaddouma, A., & Gordon, K. C. (2018). Mindfulness and young adult dating relationship stability: A longitudinal path analysis. *Mindfulness*, 9(5), 1529-1542.
- Palbo, D. (2006). "Positive Thinking through Hispanic Eyes: Building Self-Confidence and Self-Esteem among Latinos ". DIS, 3212420, Drew University.
- Röthlin, P., Horvath, S., Birrer, D., & Grosse Holtforth, M. (2016). Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. *Mindfulness*, 7(3), 727-733.
- Shapiro S.L., Wang M.C. & Peltason E.H. (2015). What is mindfulness, and why should organizations care about it? In Reb J, Atkins PWB. *Mindfulness in organizations. Foundations, research and applications*. Cambridge: Cambridge University Press, 17–41.
- Stallard, Paul (2002). *Think Good – Feel Good*, John Wiley & Sons, England.
- Teal, C., Downey, L.A., Lomas, J.E., Ford, T. C. and Bunnet, E. R. (2019). The Role of Dispositional Mindfulness and Emotional Intelligence in Adolescent Males.10 (1). 159–167.
- Tracy, J. C. (2007). *Mindfulness and enabling structure as predictors of school effectiveness*. Doctoral dissertation. College of Liberal Arts and Sciences. St. John's University