



researcher studied the descriptive approach, and it reached: the arithmetic mean of mental alertness (80%), and the level of weight is high, and that space for positive thinking is (60.4%), which is a high level, and perhaps there is a statistically significant pink relationship when A level of (0.01) between the degrees of mental alertness and positive thinking, and a return to the correlation coefficient (0.523), where it is clear that there are statistically significant differences in the averages of mental alertness and positive thinking due to the variable of gender, academic level and cumulative average.

**Keywords:** mental alertness, positive thinking, Al-Aqsa University students in Gaza

#### مقدمة

تعتبر اليقظة العقلية هدفا أساسيا للتأمل فالتأمل هو إحدى الطرائق التي تستخدم للتطوير اليقظة العقلية فهو ليس مجرد طريقة للتخلص من الضغوط للوصول الى حالة الاسترخاء وتحسين الصحة بل هو طريقة عقلية ذهنية وروح نحو التحرر من القيود.

وان للتعليم الجامعي دورا مهما في تشكيل عقلية الأمم وصناعتها باعتبار الجامعة قمة الهرم التعليمي فهو يمثل المرحلة النهائية في إعداد الأطر البشرية المؤهلة والمدرّبة بدرجة عالية معرفيا وعمليا وتربويا وثقافيا ومهنيا ووسيلة فعالة للنهوض بالجامعات (أحمد، 2016: 328).

واليقظة العقلية مهمة ومفيدة في الصفوف الدراسية لأنها تساعد المتعلم على زيادة التحصيل الدراسي فهي طريقة فعالة لتركيز انتباه نحو كيفية الاستجابة للمهام يمكن ان تكون عبارة عن تذكر او تكون منتبها عند التخطيط للتجربة الخاصة بك او مناقشة موضوع فهي تنبيه بسيط الاستخدام عادات العقل هذه هي التي تشارك في التفكير الفعال ومن خلال إعداد هذه الكوادر والطاقات وبالإضافة إلى وظيفتها العلمية فان لها وظيفة اجتماعية مهمة في الاتصال الاجتماعي فالجامعة هي نقطة الاتصال ما بين الأجيال ومحور الاحتكاك الحقيقي بالقيم والمفاهيم الاجتماعية وأداة لكسب المزيد من المعرفة لما يدور في هذا الكون (جبر، 2018: 12).

وبما ان اليقظة العقلية لها اثر في تحسين استراتيجيات المواجهة واتخاذ القرار فهي تعمل على زيادة الإرادة من خلال زيادة الثقة بالنفس في ملاحظة الذات الذي يقلل من الالتزامات بالأفكار والمعتقدات القديمة فهي تجعل الطالب قادر على التميز بين أسلوب التعلم المفيد والمناسب لبيئة التعلم الجامعي الغنية بالمشيرات الذي تجعل التعليم فعالا ومثيرا وتظهر نتائجها في جوانب شخصية الطالب وتفكيره، وبما ان أساليب التعلم ما هي إلا أساليب معرفية إدراكية لمواقف التعلم وتفصيلات الأفراد للكيفية التي من خلالها يتعلمون ببسر وفاعلية من حيث استقبال وتجهيز ومعالجة المعلومة وتأسيسا على ما تقدم فالطالب اليقظ مرن قادر تغيير الأساليب القديمة وغير المجدية والانفتاح على الجديد وابتكاره، واعتماده أساليب تتناسب مع قدراته ومتطلبات البيئة (بولفعة، 2020: 15).

وتعد اليقظة العقلية من الموضوعات المهمة التي يتم مناقشتها حاليا في مجال علم النفس الإيجابي، وترجع أهميتها إلى التوجهات الحديثة لدى الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية بضرورة الاهتمام بالجوانب الإيجابية في حياة الإنسان بدلا من التركيز على الجوانب السلبية (اسماعيل، 2017: 296).

وتساعد اليقظة العقلية في تحسين الرفاهية النفسية لدى الفرد، كما أن ارتفاع معدل اليقظة العقلية يؤدي إلى دعم المواقف المختلفة التي تسهم في حياة جيدة لدى الفرد، فكون الفرد يقضا عقليا يجعل من السهل الاستمتاع بالحياة، من خلال الانخراط الكامل في الأنشطة الحياتية المختلفة، كما تساعد على التعامل مع الأحداث والمواقف السلبية بإيجابية، كما تعمل على وقايتها من الوقوع في مخاوف المستقبل، أو ندم

الماضي، كما أن اليقظة العقلية تساعد الفرد من خلال التدريب العقلي على إبطاء الأفكار السابقة، والتخلص من السلبية، وتهدئة العقل والجسد (بولفة، 2020: 32).

وتكمن أهمية اليقظة العقلية في إكساب الفرد المرونة النفسية، الرفاهية النفسية، الرضا عن الحياة، السعادة، والقبول الذاتي للفرد، مراقبة الذات بموضوعية، والصبر والثقة بالنفس، والتعاطف مع الآخرين، واحترام الذات، وأهمية اليقظة العقلية في كافة جوانب الحياة لدى الفرد من الناحية الصحية والعقلية والجسدية والانفعالية، وإن تمتع الفرد بها يكون سبب رئيس للسعادة والنجاح وراحة البال في الحياة بصفة عامة (معوض، 2021: 138).

يُعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة وتسييرها لصالحه، فالتفكير عملية عقلية معرفية وجدانية راقية تُبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الأخرى، كالإدراك والاحساس والتحصيل والإبداع، وكذلك على العمليات العقلية كالتذكر والتمييز والتعميم والمقارنة والاستدلال والتحليل، ومن ثم يأتي التفكير على قمة هذه العمليات العقلية والنفسية وذلك للدور الكبير الذي يلعبه في المناقشات وحل المسائل الرياضية وغيرها، حتى أنه لا يمكن الاستغناء عنه في عمليات اكتساب المعرفة وحل المشكلات التي تواجه الإنسان (Martin، 2010: P.28).

وكلما كان هذا التفكير ايجابياً كلما أدى إلى حل فاعل وناجع لهذه المشكلة، وكلما كان هذا التفكير سلبياً كلما أدى إلى التعامل مع هذه المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة، سواء كان ذلك بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة في التعامل معها وبالتالي عدم الوصول إلى حل مقنع لها، أو بتبسيطها واختزالها واستسهالها واتباع أساليب سلبية في التعامل معها، وبالتالي عدم الوصول إلى حل مناسب لها، وعلى وجه الأجمال (الفعي، 2014: 154).

فإن التفكير السلبي ارتبط بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية كالكآبة والاضطراب النفسي وغير ذلك، حيث تشير الدراسات والبحوث النفسية والتربوية إلى أن الاضطراب النفسي والعقلي ليس ناشئاً من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هو ناجم عن حالة اليأس الذي تنتابه اتجاه تلك المواقف، والذي يوحي إليه بالعجز والفشل اتجاهها، وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي للحياة، والذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته وإلى الحياة من حوله بمنظار مظلم قائم، ويجعله أكثر تعاسة وتشاؤماً في نهج تفكيره (سعيد، 2013: 87).

وعند التركيز في قوة التفكير الإيجابي سوف نكتشف أن وراء ذلك نظرية التأكيد الثابت للذات، والسمو الدائم بالذات، والتحفيز الثابت للذات، وهذا يجعلنا أن نذكر أنفسنا أننا نستطيع القيام بكل شيء، ونستطيع الوصول إلى هدفنا وتحقيقه، ولكن عندما تصدمنا مشكلة ما في حياتنا ولا نستطيع الخروج منها، نقضي وقتها أيام عدة في حالة من الإحباط، وبدون وعي نعتمد على أشخاص يدعموننا هذا يعد اعتماداً على محفز خارجي الذي يجعلك متقدم ومرتفع وإيجابي، ولكن إن لم نجد هذا المحفز ستظل أفكارنا سلبية، فهناك خبرات معاشه تزداد قيمة وتقدير من خلال الأفكار الإيجابية التي تؤثر على حياة الفرد وخبراته، وتصبح في الحال مسيطرة على الذات، وأصحاب التفكير الإيجابي يستطيعون العمل بشكل جيد، وذلك من خلال الأثر الذي يتركه التفكير الإيجابي على صاحبه (سليمان، 2011: 125).

وبناءً على ما سبق جاءت فكرة الدراسة الحالية في (اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية "جامعة الأقصى انموذجاً").

### مشكلة الدراسة:

تبرز مشكلة الدراسة من خلال الاجابة عن السؤال الرئيس التالي: **ما علاقة اليقظة العقلية بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟**، وينبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة؟
2. ما مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة؟
3. هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة؟
4. لا يوجد فروق ذات دالة إحصائياً للتفاعل بين كل من اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة؛ تبعاً لمتغيرات: الجنس والمستوى الدراسي المعدل التراكمي؟

### فرضيات الدراسة:

1. لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة
2. لا يوجد فروق ذات دالة إحصائياً للتفاعل بين كل من اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة؛ تبعاً لمتغيرات: الجنس والمستوى الدراسي المعدل التراكمي

### اهداف الدراسة:

1. التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة.
2. الكشف عن مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة.
3. التعرف على وجود علاقة دالة إحصائياً بين درجات اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة.
4. الكشف عن فروق ذات دالة إحصائياً للتفاعل بين كل من اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة؛ تبعاً لمتغيرات: الجنس والمستوى الدراسي المعدل التراكمي.

### أهمية الدراسة:

1. تعتبر دراسة اليقظة العقلية وعلاقته بالتفكير الايجابي، ضرورة من ضروريات الاهتمام بطلبة الجامعات عامة وخاصة جامعة الأقصى، لذا سعت الباحثة لتوضيح أهميتها ودورها في المجتمع.
2. اثراء الحقل العلمي بدراسة تخص القطاع العلمي خاصة في المجال التربوي، وذلك من خلال تقديم إطار نظري يتكون من اليقظة العقلية والتفكير الايجابي .
3. تسليط الضوء على فئة هامة في المجتمع اثبتت جدارتها في مساندة المجتمع الفلسطيني بتجاوز المشكلات التربوية، والكشف عن اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
4. تعتبر هذه الدراسة بمثابة دعوة للاهتمام بالمتغيرات التربوية لهذه الفئة من قبل الجهات المختصة.

### حدود الدراسة:

تحدد الدراسة في إطار المحددات الآتية:

– الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة خلال العام (2022م).

- الحدود المكانيّة: محافظات قطاع غزة جنوب فلسطين.
- الحدود البشريّة: طلبة جامعة الأقصى- غزة- فلسطين.
- الحدود الموضوعية: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (جامعة الأقصى انموذجاً).

## مصطلحات الدراسة:

### اليقظة العقلية:

عملية تنظيم الانتباه الواعي للخبرة التي تحدث في الخطة الراهنة والانفتاح عليها بفضول وتقبل دون اصدار الاحكام ودون توحيد معها وما يتطلبه ذلك من تنظيم ذاتي وفهم مستبصر ومرونة(معوض، 2021: 140).

### التفكير الإيجابي:

يعرفها (مصطفي، 2013): بأنه مهارة يمكن تعلمها وإتقانها، بحيث تكون طريقك إلى النجاح والسعادة.

### الدراسات السابقة

#### دراسة (جبر، 2018)

هدفت إلى معرفة أساليب التعلم المفضلة لدى عينة الدراسة وإيجاد العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم، وتكونت عينة الدراسة من طالبات كلية التربية للبنات البالغ عددهن (180) طالبة وبعد التحقق من صدق وثبات المقياسين تم تطبيقهما على عينة الدراسة، خلصت نتائج الدراسة عن تمتع طالبات كلية التربية للبنات بمستوى مناسب من اليقظة العقلية ولا توجد فروق تعزى لمتغير المرحلة والتخصص إما الأسلوب المفضل لدى عينة الدراسة هو دافعية التعلم السطحي بوسط حسابي (22،30) وانحراف معياري قدرة (4،85) وجود علاقة ارتباطيه بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم بلغت (0،69).

#### دراسة (أحمد وعبد الجواد، 2018)

هدفت الدراسة إلى التعرف على إسهام كل من التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين. ولقد استخدمت الباحثتين المنهج الوصفي التحليلي لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة الأساسية من (130) من طلبة وطالبات كلية التربية بجامعة المنيا من المتفوقين دراسياً من جميع الأقسام العلمية والأدبية، وقد توصلت الدراسة الحالية إلى عدد من النتائج يمكن تلخيصها بالنقاط التالية: عدم جود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من عينة الدراسة في التدفق النفسي وأبعاده، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من عينة الدراسة في التفكير الايجابي وأبعاده، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من عينة الدراسة في السلوك التوكيدي وأبعاده، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات عينة الدراسة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على مقياس التفكير الايجابي ومقياس السلوك التوكيدي، حيث ارتبط التدفق النفسي إيجابياً بكل من السلوك التوكيدي والتفكير الإيجابي، وأسهمت درجات التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي لدى عينة الدراسة في التنبؤ بدرجاتهم في التدفق النفسي .

#### دراسة (اسماعيل، 2017)

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طالب كلية التربية وكذلك ايجاد العالقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال

المرونة النفسية، تم تطبيق أداتا الدراسة على عينة قوامها (223) طالب وطالبة وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالي: وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية، ووجود مستويات اعلي من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، توجد علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى (17،1) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما ان اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طالب كلية التربية.

#### دراسة (احمد،2016):

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الذكاء الثلاثي الأبعاد (التحليلية، العملية، الإبداعية) لدى طلبة المرحلة الإعدادية وتبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والصف. وكذلك درجة اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وتبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والصف، وإيجاد العلاقة بين الذكاء الثلاثي الأبعاد واليقظة العقلية لدى طلبة الإعدادية وبعد معالجة البيانات إحصائياً على عينة مؤلفة (500) طالب وطالبة توصلت الدراسة إلى ان طلبة المرحلة الإعدادية الذين يتمتعون بقدرات الذكاء الثلاثي، في حين أظهرت تمتع طلبة المرحلة الإعدادية باليقظة العقلية ولم تظهر النتائج وجود علاقة بين الأبعاد الثلاثية للذكاء واليقظة العقلية.

#### دراسة (بركات، 2014):

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة في جامعة القدس المفتوحة، وتكونت الأدوات من مقياس التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة وقد أظهرت النتائج أن حوالي 45% من أفراد الدراسة قد أظهروا نمطا من التفكير الإيجابي منهم (40%) من الذكور و(59%) من الإناث مع فروق دالة بين الطلاب في التفكير الإيجابي ترجع إلى بعض المتغيرات مثل التحصيل الدراسي والمستوى الاجتماعي الاقتصادي.

#### دراسة (Jenelle & Terry، 2014):

هدفت هذه الدراسة اختبار ما إذا كان أطفال المدرسة يمكنهم تعلم بعض المؤشرات الإيجابية في الحياة مثل استخدام استراتيجيات إدارة الضغوط وتهدئة أنفسهم والشعور بالسعادة ووجود هدف ومعنى للحياة وتم تطبيق برنامج لتنمية المهارات الإيجابية Orlick Positive Skills Program وأشارت النتائج بعد التطبيق إلى أن المعلمين استطاعوا تعليم الأطفال كيفية الاسترخاء وضبط النفس والتهدئة وإدارة الضغوط والتفكير بإيجابية.

#### دراسة (Orwan، 2013):

هدفت الدراسة الى التعرف على الأفكار الإيجابية في الشخصية إلى تنمية تأكيد الذات باستخدام برنامج التوجهات الإيجابية لدى مجموعة من الطلاب الجامعيين وتراوحت أعمارهم من 18-24 عام ولديهم مشكلة القلق وزيادة الضبط الذاتي وتكونت أدوات الدراسة من مقاييس القلق والضببط الذاتي والتوكيدية والبرنامج الإرشادي وتم تطبيق البرنامج في حوالي 38 ساعة وبعد انتهاء البرنامج توصلت الدراسة إلى زيادة قبول الذات وانخفاض معدل العدوان ووجود ارتباط سلبي بين تأكيد الذات والقلق والعدوانية.

#### التعقيب على الدراسات السابقة:

لاحظت الباحثة من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة ومقارنتها بدراستها بأن هناك أوجه اتفاق واختلاف وفيما يلي بيان ذلك، واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (جبر، 2018) ودراسة (أحمد وعبد الجواد، 2018) ودراسة (اسماعيل، 2017) ودراسة (احمد، 2016) ودراسة (احمد وآخرون، 2015) ودراسة (بركات، 2014) ودراسة (Orwan، 2013): في عينة الدراسة

واستخدمت الطالبة عينة للدراسة، واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (جبر، 2018) ودراسة (أحمد وعبد الجواد، 2018) ودراسة (اسماعيل، 2017) ودراسة (احمد، 2016) ودراسة (احمد وأخرون، 2015) ودراسة (بركات، 2014) ودراسة (Orwan، 2013): دراسة (Jenelle&Terry، 2014) في منهج الدراسة واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي للدراسة، واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (جبر، 2018) ودراسة (أحمد وعبد الجواد، 2018) ودراسة (اسماعيل، 2017) ودراسة (احمد، 2016) ودراسة (احمد وأخرون، 2015) ودراسة (بركات، 2014) ودراسة (Orwan، 2013): دراسة (Jenelle&Terry، 2014) في أداة الدراسة واستخدمت الاستبانة، بينما اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (Jenelle&Terry، 2014) في عينة الدراسة واستخدمت المعلمين عينة للدراسة، ولم تختلف الدراسة الحالية مع أي من الدراسات السابقة في منهج الدراسة ولا أداة الدراسة، واستفادت الباحثة من الدراسات السابقة كيفية عرض الدراسات السابقة، وعرض الإطار النظري، كيفية صياغة الأداة، وعرض النتائج وتفسيرها.

### منهج وإجراءات الدراسة

**منهج الدراسة:** اعتمد المنهج الوصفي بوصفه أسلوبًا مناسبًا لبحث مشكلة الدراسة الحالية المتمثلة في التعرف إلى طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية، والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة

**مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة الأقصى للمستوى الثالث والرابع وعددهم (325)، وموزعين (3449) للمستوى الثالث، و(3055) للمستوى الرابع (الشؤون الإدارية جامعة الأقصى غزة).

**عينة الدراسة:** قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (30) من طلبة جامعة الأقصى وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لها (الصدق والثبات)، وتكونت العينة الفعلية من (5%) من عينة الدراسة وعددها (325) طالب وطالبة، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للدراسة.

### جدول (1)

#### الخصائص الإحصائية لعينة طلبة جامعة الأقصى

المتغيرات	البيان	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	159	48.9
	أنثى	166	51.1
	المجموع	325	% 100
المستوى الدراسي	الثالث	172	52.9
	الرابع	153	47.1
	المجموع	325	% 100
المعدل التراكمي	مقبول فأقل	7	2.15
	جيد	87	26.8
	جيد جدا	182	56
	ممتاز	49	15.1
	المجموع	325	% 100

#### أدوات الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة؛ تم استخدام الأدوات الآتية:  
أولاً-مقياس اليقظة العقلية

## وصف المقياس:

تتكون استبانة اليقظة العقلية من (40) فقرة من مجال واحد رئيسي.

## أولاً -صدق المقياس (Scales Validity):

أ. **صدق المحتوى (Content Validity):** تم عرض فقرات المقياس في صورته المبدئية، والمكون من (40) فقرة على مجموعة من الخبراء في مجال الاختصاص في دولة فلسطين، للحكم على فقراته، من حيث صياغتها، ومناسبتها، وملاءمتها لقياس ما وضعت من أجله، فقاموا بإجراء بعض التعديلات.

ب. **صدق الاتساق الداخلي:** قامت الباحثة بحساب ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة قوامها (30) طالب.

### جدول (2)

معاملات الارتباط البينية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

م	م	م	م	م	م	م	م	م	م
معاملات الارتباط	معاملات الارتباط	معاملات الارتباط	معاملات الارتباط	معاملات الارتباط	معاملات الارتباط	معاملات الارتباط	معاملات الارتباط	معاملات الارتباط	معاملات الارتباط
0.695**	33	0.856**	25	0.847**	17	0.787**	9	0.745**	1
0.787**	34	0.625**	26	0.696**	18	0.695**	10	0.636**	2
0.669**	35	0.757**	27	0.787**	19	0.585**	11	0.787**	3
0.847**	36	0.878**	28	0.845**	20	0.645**	12	0.585**	4
0.525**	37	0.658**	29	0.695**	21	0.858**	13	0.695**	5
0.869**	38	0.869**	30	0.558**	22	0.695**	14	0.787**	6
0.847**	39	0.741**	31	0.696**	23	0.787**	15	0.695**	7
0.898**	40	0.878**	32	0.789**	24	0.669**	16	0.855**	8

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (r) عند مستوى دلالة 0.01 لدرجة حرية (2-30) = 0.354

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات دالة إحصائياً عند مستوى أقل من 0.05؛ مما يدل على تميز فقرات المقياس بالاتساق الداخلي مع الدرجة الكلية.

## ثانياً -ثبات المقياس (Scales Reliability):

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين، وهما معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ويوضح الجدول التالي ذلك:

### جدول (3)

معاملات كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية لمقياس اليقظة العقلية

التجزئة النصفية	كرونباخ ألفا	مقياس اليقظة العقلية
0.978	0.936	الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.

يتضح من الجدول السابق أن جميع معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية للمقياس مرتفعة؛ مما يؤكد على تميز المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.



ثانياً - مقياس التفكير الإيجابي:

### وصف المقياس:

تتكون استبانة التفكير الإيجابي من (19) فقرة موزعة على (4) مجالات رئيسية.

### أولاً-صدق المقياس (Scales Validity):

لأجل التأكد من صدق المقياس؛ تم استخدام طريقتين، وهما:

### أ - صدق المحتوى (Content Validity):

تم عرض فقرات المقياس في صورته المبدئية، والمكون من (19) فقرة على مجموعة من الخبراء في مجال الاختصاص في دولة فلسطين، للحكم على فقراته، من حيث صياغتها، ومناسبتها، وملاءمتها لقياس ما وضعت من أجله، فقاموا بإجراء بعض التعديلات.

### ب - صدق الاتساق الداخلي

قامت الباحثة بحساب ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للبعد، وذلك على عينة قوامها (30) طالب.

### جدول (4)

معاملات الارتباط البينية بين كل فقرة والمجال التي تنتمي إليه لمقياس التفكير الإيجابي

م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط
م	بعد التوقعات الإيجابية والتفاوت	م	بعد التقبل الإيجابي للاختلاف مع الآخرين	م	بعد التقبل غير المشروط للذات	م	بعد تقبل المسؤولية الشخصية
1	**0.874	1	**0.787	1	**0.878	1	**0.658
2	**0.695	2	**0.696	2	**0.858	2	**0.748
3	**0.787	3	**0.847	3	**0.658	3	**0.847
4	**0.658	4	**0.765	4	**0.695	4	**0.878
5	**0.748	5		5	**0.858	5	**0.865

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة 0.01 لدرجة حرية (2-30) = 0.463

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (ر) عند مستوى دلالة 0.05 لدرجة حرية (2-30) = 0.361

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات دالة إحصائياً عند مستوى 0.01؛ مما يدل على تميز فقرات المجال بالاتساق الداخلي مع الدرجة الكلية للمجال. ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات المقياس مع بعضهما ببعض، والدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (5)

معاملات الارتباط البينية بين كل مجال من مجالات مقياس التفكير الإيجابي مع بعضهما البعض والدرجة الكلية للمقياس.

الدرجة الكلية للمقياس	بعد تقبل المسؤولية الشخصية	بعد التقبل غير المشروط للذات	بعد التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	بعد التوقعات الإيجابية والتفاؤل	مجالات مقياس التفكير الإيجابي
				1.00	بعد التوقعات الإيجابية والتفاؤل.
			1.00	**0.698	بعد التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
		1.00	**0.585	**0.878	بعد التقبل غير المشروط للذات
	1.00	**0.847	**0.658	**0.625	بعد تقبل المسؤولية الشخصية
1.00	**0.787	**0.585	**0.858	**0.854	الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (r) عند مستوى دلالة 0.01 لدرجة حرية (2-30) = 0.463

حدود الدلالة الإحصائية لقيمة (r) عند مستوى دلالة 0.05 لدرجة حرية (2-30) = 0.361

يتضح من الجدول السابق أنّ جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين كل مجال من مجالات مقياس التفكير الإيجابي وبعضهما البعض، والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يدل على تميزهما بالاتساق الداخلي فيما بينهما، والدرجة الكلية للمقياس.

### ثانياً - ثبات المقياس (Scales Reliability):

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين، معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ويوضح الجدول التالي ذلك:

### جدول (6)

معاملات كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية لمجالات مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس.

التجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ	مجالات مقياس التفكير الإيجابي
0.869	0.784	بعد التوقعات الإيجابية والتفاؤل.
0.878	0.858	بعد التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
0.896	0.868	بعد التقبل غير المشروط للذات
0.899	0.787	بعد تقبل المسؤولية الشخصية
0.921	0.911	الدرجة الكلية للمقياس.

يتضح من الجدول السابق أنّ جميع قيم معاملات الثبات والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يؤكد على تميز مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

### خامساً - الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

للتحقق من فروض وأسئلة الدراسة، تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية، استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لمقياس كل من اليقظة العقلية، والتفكير الإيجابي، ومعامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين معامل الارتباط بين متغيرات الدراسة الكلية، والفرعية، وتحليل التباين الثلاثي لمعرفة الفروق بين متغيرات الدراسة.

## نتائج الدراسة وعرضها وتفسيرها

### نتائج السؤال الأول وعرضها وتفسيرها: ما مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة؟

وللتحقق من صحة السؤال الأول؛ قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية لمقياس اليقظة العقلية، والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (7)  
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان الفعلية عن مستوى مقياس اليقظة العقلية

الوزن الفعلي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقياس اليقظة العقلية
80	0.195	2.4	الدرجة الكلية للمقياس.

يتضح من الجدول السابق أنَّ المتوسط الحسابي لليقظة العقلية (80%)، وهو مستوى مرتفع. وتعزو الباحثة السبب في ارتفاع ذلك ان طلبة الجامعة يمتلكون يقظة عقلية عالية تمتعهم باستخدامها في الجامعة وتعمل على صقل مواهبهم وأن اليقظة العقلية لدى الطلبة تؤثر بشكل ايجابي على حياتهم الجامعية مما يسهل عليهم اجتياز مرحلة الجامعة بكل سهولة ممكنة دون التأثير على أشياء أخرى يعتاد عليها الطالب.

### نتائج السؤال الثاني وعرضها وتفسيرها:

#### ما مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة؟

وللتحقق من صحة السؤال الثاني؛ قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية لمجالات مقياس التفكير الايجابي، والدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (8)  
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان الفعلية عن مستوى مجالات مقياس التفكير الايجابي والدرجة الكلية للمقياس

الترتيب	الوزن الفعلي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجالات مقياس التفكير الايجابي
2	60.3	0.279	1.81	بعد التوقعات الإيجابية والتفاؤل.
3	57.2	0.235	1.72	بعد التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين
4	56.2	0.266	1.69	بعد التقبل غير المشروط للذات
1	62.2	0.163	1.86	بعد تقبل المسؤولية الشخصية
	60.4	0.128	1.81	الدرجة الكلية للمقياس.

يتضح من الجدول السابق أنَّ الوزن النسبي للتفكير الايجابي (60.4%)، وهو مستوى مرتفع. تفسر الباحثة أن السبب في ارتفاع النسبة يعود إلى الطالب في جامعة الأقصى يشعر بأنه أنجز كثير من الأشياء المهمة في الجامعة وفي حياته الخاصة ولا يزعه رأي الناس السلبي اتجاهه كأن يجده البعض قليل الجاذبية بل يعطيه الدافعية لتحسين نفسه، ويحسب الطالب كل قرار يريد أن يتخذه ولا يتسرع في قراراته ولا يتصرف باندفاع دون حساب العواقب التي تترتب على أي فعل يقوم به، ويتعلم الطالب من المواقف التي يمر بها ويتعلم من الأخطاء التي يرتكبها بأنه لا يكررها مرة أخرى ويعمل على تصحيح مساره باستمرار ويحرص على تقييم أفعاله في نهاية كل يوم، إضافة إلى أن الطالب يتصرف بما هو مناسب

حتى وإن لم تكن النتيجة جيدة له فهو يحاول أن يصيب الأمور ويسيطر الطالب على مشاعره وأفعاله في حالة الغضب ويكبت شعوره حتى يفكر بطريقة سليمة بدون تسرع حتى لا يتخذ قرارات متسرة يندم عليها بعد ذلك.

**نتائج السؤال الثالث وعرضها وتفسيرها:** هل توجد علاقة دالة إحصائية بين درجات اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة؟  
وينبثق من السؤال الفرض التالي: " لا توجد علاقة دالة إحصائية بين درجات اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة ".  
وللتحقق من صحة الفرض؛ قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات مقياس كل من اليقظة العقلية، والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة، كما هو مبين في الجدول الآتي:

#### جدول (9)

معامل ارتباط بيرسون بين درجات مقياس كل من اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة

المقياس	بعد التوقعات الإيجابية والتفاؤل	بعد التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	بعد التقبل غير المشروط للذات	بعد تقبل المسئولية الشخصية	التفكير الإيجابي
اليقظة العقلية	**0.511	**0.490	**0.491	**0.530	**0.523

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة طردية دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين درجات اليقظة العقلية، والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة وبلغ معامل الارتباط (0.523).

وتعزو الباحثة ذلك الى ان يتقبل الطالب النقد من الآخرين ويؤخذ آرائهم على محمل الجد ويتعلم من نقدهم في تحسين نفسه وتصحيح أخطائه، ولا يستسلم الطالب للفشل فيحاول مرة وأخرى حتى ينجح ويبقى مصراً على النجاح ويضع أمل كبير في تحسن الظروف في المستقبل، كما يدرك طالب الجامعة اليقظة العقلية وارتباطها بالتفكير الإيجابي التي تعمل على صقل مهاراته وموهبته في الجامعة مما تآثر ايجابيا عليه.

#### نتائج السؤال الرابع وعرضها وتفسيرها:

**نص الفرض الرابع على:** لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية للتفاعل بين كل من اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة؛ تبعاً لمتغيرات: الجنس والمستوى الدراسي المعدل التراكمي

وللتحقق من صحة السؤال الرابع، قامت الباحثة باستخراج مجموع المربعات، ومتوسطات المربعات، وقيمة (ف)، ومستوى دلالتها، تبعاً لمتغيرات: الجنس، والمستوى الدراسي، المعدل التراكمي، كما هو مبين في الجدول الآتي:

**1- التفاعل بين اليقظة العقلية، ومتغيرات: الجنس، والمستوى الدراسي، المعدل التراكمي.**

#### جدول (10)

نتائج تحليل التباين الثلاثي اليقظة العقلية ومتغيرات الجنس والمستوى الدراسي المعدل التراكمي.

المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الجنس.	0.1121	1	0.11	2.921	0.088
المستوى الدراسي.	0.362	1	0	0.922	0.976
المعدل التراكمي.	0.1023	3	0.03	0.888	0.447
الجنس - المستوى الدراسي.	0.0284	1	0.03	0.74	0.39

0.586	0.646	0.02	3	0.0743	الجنس – المعدل التراكمي.
0.324	1.131	0.04	2	0.0868	المستوى الدراسي -المعدل التراكمي.
0.785	0.242	0.01	2	0.0186	الجنس – المستوى الدراسي – المعدل التراكمي.
		0.04	311	11.931	الخطأ
			325	1882.7	المجموع

يتضح من الجدول السابق أنه:

- لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية في متوسطات اليقظة العقلية تعزى إلى متغير الجنس.
- لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية في متوسطات اليقظة العقلية تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.
- لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية في متوسطات اليقظة العقلية تعزى إلى متغير المعدل التراكمي.
- لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية بين اليقظة العقلية، والتفاعلات المشتركة: الجنس، والمستوى الدراسي، المعدل التراكمي.

## 2- التفاعل بين التفكير الإيجابي، ومتغيرات: الجنس، والمستوى الدراسي، المعدل التراكمي.

جدول (11)

نتائج تحليل التباين الثلاثي التفكير الإيجابي ومتغيرات الجنس والمستوى الدراسي المعدل التراكمي

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسطات المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	المصدر
0.170	0.574	0.09	1	0.0915	الجنس.
0.734	0.115	0	1	0.0018	المستوى الدراسي.
0.210	0.362	0.05	3	0.1576	المعدل التراكمي.
0.502	0.451	0.01	1	0.0072	الجنس – المستوى الدراسي.
0.143	1.82	0.03	3	0.0871	الجنس – المعدل التراكمي.
0.41	0.893	0.01	2	0.0285	المستوى الدراسي -المعدل التراكمي.
0.155	1.875	0.03	2	0.0599	الجنس – المستوى الدراسي – المعدل التراكمي.
		0.02	311	4.9642	الخطأ.
			325	1072.8	المجموع.

يتضح من الجدول السابق أنه:

- لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية في متوسطات التفكير الإيجابي تعزى إلى متغير الجنس.
- لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية في متوسطات التفكير الإيجابي تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.
- لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية في متوسطات التفكير الإيجابي تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.
- لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي، والتفاعلات المشتركة: الجنس، والمستوى الدراسي، المعدل التراكمي.

تعزو الباحثة ذلك أن السبب في ذلك يعود إلى أن التفكير الإيجابي عند الطلبة من الأمور التي تجعلهم يقبلون على النجاح والتفوق والتميز فالتفكير الإيجابي يمنح الطالب فرصة ليعيد حساباته ويتصرف بشكل عقلائي قبل اتخاذ أي قرار فيجعله يتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب وهذا لا يختلف بين الطلبة باختلاف جنسهم ومستواهم الدراسي ومعدلهم التراكمي.

## التوصيات:

1. يجب وضع برامج تتعلق بكيفية معالجة المعلومات لتدريب الطلبة على تلك الأساليب، مما يزيد من صفق المهارات المعرفية وتفعيل عملية استقبال المعلومات وتخزينها واستثمارها.
2. ضرورة التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلبة جامعة الأقصى.
3. إجراء المزيد من الأبحاث للتعرف على الأساليب التي يتبناها الطلبة في العملية التعليمية.
4. إجراء دراسات تستقصي العوامل التي تدفع الطلبة لتبني أساليب تعلم معينة عن غيرها.
5. إجراء دراسات مماثلة حول موضوع اليقظة العقلية والتفكير الايجابي واختيار عينات بحث لجامعات مختلفة.
6. حت التدريسيين على ضرورة رفع اليقظة العلية لدى الطلبة وتعزيز الجوانب الايجابية التي تحسن اليقظة العقلية.

## المراجع :

1. إبراهيم، أماني سعيدة سيد (2015): فاعلية برنامج لتنمية الفكر الايجابي لدي الطالبات المعرضات للضغوط النفسية، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس.
2. احمد، اسماء وعبد الجواد، ميرفت (2018) التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدى عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين، رسالة ماجستير، جامعة المنيا، مصر.
3. احمد، فارح (2016) درجة الذكاء الثلاثي الأبعاد (التحليلية، العملية، الإبداعية) لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج3، ع29، ص326-351.
4. اسماعيل، هالة (2017) مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طالب كلية التربية، مجلة الارشاد النفسي، ع50 مج3، ص287-335.
5. بولعة، عائشة (2020) اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، رسالة ماجستير، الجزائر.
6. جبر، أمل (2018) اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات، المؤتمر العلمي الاكاديمي الدولي التاسع، جامعة البصرة، العراق.
7. حميدة، محمد (2019) فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد6، ج1، ص248-339.
8. بركات، زياد (2014): التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، ع3، مج85، ص4-138.
9. سليمان، سناء محمد (2011): التفكير أساسياته وأنواعه... تعليمه وتنمية مهاراته"، عالم الكتب للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة.
10. سوهاد فيلاد (2013): التفكير الإيجابي الرائع، مكتبة جرير للطبع والنشر والتوزيع، ط1، الرياض.
11. الفقي، إبراهيم (2014): قوة التفكير الإيجابي، الراية للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة.
12. مصطفى، وفاء محمد (2013): حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي، دار ابن حزم، ط1، بيروت.
13. معوض، دينا (2021) اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلبة كلية التربية، جامعة المنصورة، مجلة تطوير الاداء الجامعي، مج14، ع2، ص135-180.
14. Jenelle & Terry, y . (2014) " convergent and Discriminant validity of selected assertiveness measures"، Journal of personality and social psychology ،v49n1p243 – 249.
15. Orawan·J.(2011):"personal orientation among selected university students using a positive thinking program"، Degree MCPc Assumption Thailand university.
16. Martin· P (2010). "Developing Problem Solving Skill of Primary Age Children within Alogo Environment Developing".
17. Marck· E. A. and Methven· S. B. (2011): "Effects of The Learning cycle upon students and classroom Teacher performance" Journal of Research in Science Teaching، Vol، (28) No.1