

Artical History

Received/ Geliş
05.07.2019

Accepted/ Kabul
15.08.2019

Available Online/yayınlanma
01.09.2019.

The Effect of Mindfulness in Positive Thinking
among University Students

تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة

د. فاطمة عباس مطلق - الجامعة المستنصرية

dr. Fatimah Abbas Mutlag- Mustansiriya University

ملخص

اليقظة العقلية عملية حيوية , كونها احدى المتطلبات الاساسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والادراك و التفكير , وتشير اليقظة العقلية الى التفحص الدقيق للتوقعات والافكار الايجابية وتحديد المثيرات الجديدة وتقسيمها في السياق الذي تحدث فيه لغرض الاستبصار بها والاداء الوظيفي للفرد في اثناء تفاعلاته الاجتماعية يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- 1- اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.
 - 2- التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.
 - 3- تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي وفقاً للنوع (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، إنساني).
- من خلال اختبار الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى: لا تؤثر اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي.

الفرضية الثانية: لا يؤثر النوع (ذكور، إناث) في التفكير الإيجابي.

الفرضية الثالثة: لا يؤثر التخصص (علمي، إنساني) في التفكير الإيجابي.

الفرضية الرابعة: لا تؤثر اليقظة العقلية والنوع (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، إنساني) في التفكير الإيجابي.

الفرضية الخامسة: لا يؤثر التفاعل بين اليقظة العقلية والنوع (ذكور، إناث) في التفكير الإيجابي.

الفرضية السادسة: لا يؤثر التفاعل بين اليقظة العقلية والتخصص (علمي، إنساني) في التفكير الإيجابي.

الفرضية السابعة: لا يؤثر التفاعل بين اليقظة العقلية والنوع (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، إنساني) في التفكير الإيجابي.

وللتحقق من أهداف البحث الحالي، قامت الباحثة ببناء اختبار لليقظة العقلية والتفكير الإيجابي، واستخرجت الخصائص السيكومترية لكل منهما، ثم طبقت المقياسين على عينة البحث البالغة (400) طالبًا وطالبة موزعين بالتساوي حسب النوع، وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي أنَّ عينة البحث الحالي تتمتع باليقظة العقلية والتفكير الإيجابي، ولم تتأيد الفرضية الأولى، كون القيمة الفائية المحسوبة البالغة (21.860) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (1 ، 398)، وعند حساب حجم تأثير اليقظة العقلية بالتفكير الإيجابي، تبين أنه (0.821) وهو مستوى عالٍ حسب معيار كيس (Kiess). بينما لم تتأيد فرضيات البحث الستة الباقية.

وفي ضوء نتائج البحث الحالي، وضعت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات.

Abstract

Mind fullness is a vital process, as it is one of the basic requirements of many mental processes such as remembering, cognitive and thinking. Mind fullness refers to the subtle examination of expectations and positive thinking, and determination of new stimuli and their division in the context in which they occur for the purpose of insight and performance of the individual during his social interactions. The present study aims to identify:

1. The mindfulness among University students.
2. The positive thinking among University students.
3. The effect of mindfulness in positive thinking according to gender (Male, Female) and specialization (Scientific, Humanistic).

From examine the hypothesis below:

Ho1: There is no effect to mindfulness in positive thinking.

Ho2: There is no effect to gender (Male, Female) in positive thinking.

Ho3: There is no effect to specialization (Scientific, Humanistic) in positive thinking.

Ho4: There is no effect to mindfulness and gender (Male, Female) and specialization (Scientific, Humanistic) in positive thinking.

Ho5: There is no effect to interaction between mindfulness and gender (Male, Female) in positive thinking.

Ho6: There is no effect to interaction between mindfulness and specialization (Scientific, Humanistic) in positive thinking.

Ho7: There is no effect to interaction between mindfulness, gender (Male, Female) and specialization (Scientific, Humanistic) in positive thinking.

To investigate the goals above, the researcher developed two scales (mindfulness, positive thinking) and finding out the psychometric character of two measures, and applied them at (400) students (200 males, 200 females).

The results of statistical analysis appears that, there is a mindfulness and positive thinking among students sample, and the first hypothesis was refused, because (F) value (21.860) was more than (F) table value (3.83), and the effect size of mindfulness in positive thinking was high level (0.821) according to (Kies) criteria, while the rest hypothesis was supported and accepted.

In the light of these results, the researcher put forward some recommendations and suggestions.

Keywords: Effect, Mindfulness, Positive thinking.

الفصل الاول

المشكلة

لقد اصبحت حياة الانسان في المجتمعات المعاصرة متشابكة ومعقدة الى حد بعيد، بحيث غدا الناس يقومون بالعديد من المهمات في ان واحد فهم يتحدثون بمواقفهم النقالة اثناء تنقلاتهم وينظرون الى التلفاز وهم يطالعون بريد رسائلهم الإلكترونية ومع ذلك فهم يفقدون تواصلهم مع اللحظة الراهنة ويتخلون عن خاصية مهمة من خصائص الإنسانية المتمثلة باليقظة العقلية فيما ينفذوه من اعمال وشعورهم بالسياق الذي هم فيه واليقظة العقلية هي الممارسة البسيطة التي تحرر فيها وعينا من هذه الاعباء وتأخذه بالكامل ليعيش اللحظة الراهنة ونستطيع ان نستمتع بها كما هي والتعامل مع الاشياء بفاعليه اكبر .

فحينما يتصرف الافراد بطريقه تفتقد الى اليقظة العقلية فانهم غالباً ما يكونون غير قادرين على الانفتاح على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التفكير الايجابي في المواضيع الجديدة بدلا من البقاء عالقين بالتفكير في فئات قديمه عند مواجهة المواقف الجديدة (Langer, 1992,229)

فالقدرات العقلية ومنها التفكير الايجابي موجوده لدى كل الافراد وهي بحاجه الى الايقاظ والتدريب لكي تتقد ويقصد بالتفكير الايجابي بانه حاله عقليه تحتوي على افكار الفاظ وصور تساعد على النمو والانجاز والنجاح حيث يتوقع صاحبه نتائج طيبه لكل مشروع يقبل عليه والافراد الذين يتصفون بالتفكير الايجابي يقدرون الحياه ويرفضون الهزيمة ولديهم رغبه جاده في التغيير (الخولي، 2014 : 203).

ويصف موريزيو (2003) Maurizio الشخص ذو التفكير الايجابي بانه قادر على تحقيق الجودة في حياته والتخلص من الافكار لو اتضح له خطؤها ويتطلع لمعرفة الجديد من المعلومات وهو قادر على النقاش وابداء الرأي ويتسم التفكير بالمرونة ويعطي حلولاً ناجعه للمشكلات (Maurizio,2003 :460)

فكلما كان التفكير ايجابياً كلما ادى الى حل ناجع وفاعل للمشكلات وكلما كان سلبياً كلما ادى الى التعامل مع المشكلات بأساليب سطحيه وخاطئة (kendall, 2004: 583-598).

ومن خلال مراجعة الباحثة للادبيات النفسية ذات العلاقة بمفهوم اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لاحظت الباحثة انه على الرغم من وجود اهتمام واسع بمهدين المفهومين في الادبيات النفسية الاجنبية , الا انه لم

يحظى هذين المفهومين بالاهتمام الواجب بذله في الدراسات المحلية والعربية ، مما يشكل وجود حاجة ملحة ملئ هذه الفجوة في المكتبات المحلية والعربية لذا جاءت الدراسة الحالية محاولة الاجابة على السؤال الاتي .

هل ان طلبة الجامعة الذين يفترض ان يكونوا يقظين عقلياً يتمتعون بهذه السمة؟ وهل يتمتعون بالتفكير الايجابي ؟ وهل يوجد تأثير لليقظة العقلية على التفكير الايجابي على وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي ؟

أهمية البحث :

اليقظة العقلية Mindfulness عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها إحدى المتطلبات الرئيسة للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والإدراك، والتفكير والتعلم، فمن دون هذه العملية ربما لا يحدث إدراك، أو قد يواجه الفرد صعوبة في تذكر الأشياء، مما يعرضه للوقوع في العديد من الأخطاء، سواء على صعيد عملية التفكير أم على صعيد السلوك وتنفيذه، وكما تشير اليقظة العقلية إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير الإيجابي المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتنمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد المثيرات الجديدة في السياق التي من شأنها الاستبصار والأداء الوظيفي للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية (Langer, 1989: 65).

وتعني اليقظة العقلية تقبل الأفكار الجديدة، لأن الأفراد عادة ما يشكلون آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بهذه الآراء حتى عند ظهور الدليل المعارض، والمعلومات الجديدة التي يتقبلها الأفراد المتيقظون عقلياً تأتي من مصادر متعددة، لذا لا يحرص أصحاب الفكر اليقظ أنفسهم في نطاق رؤية واحدة أو طريقة واحدة لحل المشكلات، فهم يلاحظون أوجه التشابه في الأشياء والأفكار التي تختلف ظاهرياً بشكل كبير (Langer, 1989: 66).

إما إذا خضع الأفراد إلى عمليات التفكير التلقائية ويتصرفون بطريقة تفتقر إلى اليقظة العقلية، فإنهم غالباً ما يفقدون بقاءهم منفتحين على الخبرات الجديدة التي تمكنهم من التوصل إلى ميزات جديدة وأن يعاودوا التفكير بالمعلومات القديمة عند مواجهة المواقف الجديدة(عوين، 2014: 15).

وتعمل اليقظة العقلية على زيادة الإدراك وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات فتعزز تدفق الافكار (Perkins & Richent, 2000: 29).

ولقد درس كل من روبرت وستيرنبرغ (Robert & Sternbery) مفهوم اليقظة العقلية وتوصلا إلى أن ثلاثة ميزات لليقظة العقلية هي قدرة ادراكية وأنها سمة شخصية لذلك تعد تصرف مستمر، وأنها أسلوب إدراكي وتعد الطريقة المفضلة للتفكير (الزبيدي، 2012: 14).

والتفكير الإيجابي هو بداية الطريق للنجاح والشعور بالسعادة، وهذا التفكير يؤدي إلى الأعمال الإيجابية في معظم شؤون حياتنا، فالتفكير الإيجابي قوة مبدعة خلاقة تنتج وتنجز وتخلق، أما التفكير السلبي فيهدم، ويدمر ويساعد على القلق، وبالتخلص من الشك والتردد سيزيد وقتها التفكير الإيجابي، الذي يساعد على القدرة على

التركيز، لأنه يزيل العوامل التي تشتت الانتباه، وهكذا يساعدنا على التقدم إلى الإمام (Seligman, et al., 2000: 5).

وبينت دراسة مونرو (2004) Munro التي اختبرت العلاقة بين التفكير الإيجابي والسلبي وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة، على عينة بلغت (420) طالباً وطالبة يدرسون في إحدى الجامعات الأمريكية، أن الطلبة المتفائلون أظهروا مستوى أكبر على التفكير الإيجابي، وبينما أظهر الطلبة المتشائمون مستوى أكبر على التفكير السلبي، كما أظهرت النتائج عدم وجود أثر بمتغير الجنس والتخصص في مستوى التفكير السلبي أو الإيجابي على أنه قد أظهر الطلبة بشكل إجمالي ميلاً نحو التفكير الإيجابي (Munro, 2004: 229-257).

وتوصلت دراسة إدميسدس (2004) Edmeads إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والتحصيل الدراسي للذكور والإناث، ولم تظهر الدراسة علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري التخصص والجنس والتفكير الإيجابي (Edmeads, 2004: 48).

أهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي:

1. قياس اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة .
2. قياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.
3. لتعرف على تأثير اليقظة العقلية والنوع والتخصص في التفكير الإيجابي، من خلال اختبار الفرضيات الآتية :
الفرضية الأولى: لا تؤثر اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي.
الفرضية الثانية: لا يؤثر النوع في التفكير الإيجابي .
الفرضية الثالث: لا يؤثر التخصص في التفكير الإيجابي .
الفرضية الرابع: لا يؤثر التفاعل بين اليقظة العقلية والنوع في التفكير الإيجابي.
الفرضية الخامسة: لا يؤثر التفاعل بين اليقظة العقلية والتخصص في التفكير الإيجابي.
الفرضية السادسة: لا يؤثر التفاعل بين النوع والتخصص في التفكير الإيجابي.
الفرضية السابعة: لا يؤثر التفاعل بين اليقظة العقلية والنوع والتخصص في التفكير الإيجابي.

حدود البحث:

تحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية- كلية التربية الدراسة الصباحية من التخصصات العلمية والإنسانية، ولكلا الجنسين (ذكور - إناث).

تحديد المصطلحات:

أولاً: اليقظة العقلية **Mindfulness** :

وعرفها كل من :

- بورستن (1983) **Boorsten** :

"إنها التقنية المركزة بدقة نحو كل من الأفكار والتأثيرات الناشئة في الشعور (Boorsten, 1983: 176).

- مارتن (1997) **Martin** :

"هي حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الانتباه مستقراً وحاضراً، بدون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء (Morgan et al. ,2003: 176).

- لانجر (2002) **Langer** :

"إنها حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وهي عملية فعالة لابتكار أشياء جديدة مختلفة (Langer 2002: 214).

التعريف النظري للباحثة:

تبنت الباحثة تعريف (Langer ,2002) تعريفاً نظرياً لأغراض القياس والتفسير .

التعريف الإجرائي:

"الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عن إجابته على مقياس اليقظة العقلية الذي سيتم إعداده لهذا الغرض " .

ثانياً: التفكير الإيجابي **Positive Thinking** :

وعرفه كل من :

- بيرلي (1992) **Yearley** :

أنه استراتيجيات إيجابية في الشخصية، والميل والرغبة لممارسة سلوك أو تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة، وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً (مُجَد ، 2014 : 309-342).

- سيلجمان (2002) **Seligmen** :

إنه قوة مبدعة خلاقة تنتج وتنجز، وتزيل العوامل المشتتة للانتباه وتساعدنا على التقدم للأمام (Seligmen, 2002: 5).

ولقد تبنت الباحثة تعريف سليجمان تعريفاً نظرياً للبحث الحالي في بناء المقياس وتفسير النتائج .

التعريف الاجرائي :

"الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عن إجابته على مقياس التفكير الايجابي الذي سيتم إعداده لهذا الغرض " .

الفصل الثاني

الاطار النظري

يتناول الفصل الحالي

أولاً : اليقظة العقلية *Mind fullness*

بدأ الاهتمام بموضوع اليقظة العقلية من دراسة التأمل , فلقد حدد علماء النفس التجريبيين التأمل بوصفه حالة شعورية متغيرة , الا أن آخرون أكدوا ان التأمل يزيد ويرفع من الشعور ولا يغيره , وايدت البحوث الفسيولوجية هذه الحالة, اذ وصفت حدوث نمطين من حالات التأمل , الاول يكون فيه الافراد غير واعين بمشغلات الانتباه الناشئ من اعاقه الانا , في حين كان الافراد الذين اتبعوا مناهج يقظة عقلياً واعين بأعاقه الانا ولم يعتادوا على مشغلات الانتباه , وبينت الدراسات الفسيولوجية ان الافراد الذين ينشغلون بالتأمل و تتولد لديهم يقظة عقلية تنشأ لديهم تغيرات كيميائية في الخلايا الحية التي تؤمن الطاقة الضرورية للعمليات الايضية والنشاطات الحيوية , فيصبحون على وعي تام بيئتهم ويخبرون بحدوث كل لحظة دون تشتت انتباههم (Berslin , 2002 :17).

ثم تحول اهتمام الباحثين الى دراسة اليقظة الذهنية ضمن مجال علم النفس الاجتماعي اذ اقترحت لانجر (Langer (1989 حالتين تتضمنان العوامل المعرفية والانفعالية هما اليقظة العقلية *Mind fullness* والغفلة العقلية *Mindlessness* , وترى لانجر ان اليقظة هي تطوير الفرد لحالة من الذهن تمتاز بمرونتها الانية التي تحدث حينما يبتكر الفرد فئات جديدة من التصنيف , اذ توسع اليقظة العقلية الرؤى , ومن ثم تزيد الفرص بالانفتاح على كل ما هو جديد ويكون على معرفة ووعي بأكثر من منظور واحد (Langer,1984 : 71) . فالافراد اليقظون عقلياً يتسمون بكونهم متمسكين بالواقع وحساسين ويتواصلون بنشاط مع التغييرات الجديدة.

(Langer & Moldoreana, 2000:4)

فاليقظة العقلية تتميز عن النظرة الاحادية الاتجاه بكونها سلوكاً يحدث بعيداً عن الروتين ولا تتقيد بالزمن او السياق , في حين تحدث النظرة الاحادية الاتجاه بوعي شعوري ضئيل غالباً ما يؤدي الى فهم جانب واحد من المعلومات تتحكم به القاعدة او الروتين (langer,1992:243) .

وفي الحقيقة ان بداية دراسة مفهوم اليقظة العقلية , قد بدأت في سبعينات القرن العشرين اذ قامت كل من لانجر وايبلسون (1972) بدراسة مفهوم اليقظة العقلية ضمن مجال علم النفس الاجتماعي وذلك بدراسة السلوك النصي *scripted behaves* في التفاعلات الاجتماعية الذي يعني ان الافراد لديهم نص خاص في العقل يمارسونه في اثناء تفاعلاتهم الاجتماعية وان الفكرة العامة لهذه الدراسة هي ان معظم المعلومات الدلالية للألفاظ لا تصل الى الوعي الشعوري في اثناء التفاعلات الاجتماعية وان المعرفة الاجتماعية تجري توجيهها بتنشيط النصوص السلوكية (langer & Ablelson, 1972:23).

وبعد دراسات لانجر , توالت الدراسات لاختبار علاقة اليقظة العقلية بمتغيرات مهمة اخرى , وتوصلت نتائج هذه الدراسات الى ان اليقظة العقلية ترتبط بالصحة العقلية والبدنية وتطيل العمر , كما انها ترتبط بالابداع .

(Langer & Moldorean, 2000:61)

*خصائص الاشخاص المتيقظين عقلياً :

بين كابات - زين (1990) kabat-zinn عدداً من الخصائص التي يتسم بها الاشخاص المتيقظين عقلياً منها :

1. الانفتاح openness : يرى الشخص المتيقظ عقلياً الاشياء كما لو أنه رآها لأول مرة , ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة .

2. اللاحكم No Judging : وتعني الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقويم او تصنيف .

3. الثقة Trust : وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحدسه وانفعالاته .

4. الصبر patience : يسمح للمثيرات بالظهور للعيان في وقتها , وفي لحظتها الحاضرة .

5. القبول Acceptance : وتعني فهم الحاضر وتقبله وهي لا تعني السلبية بل ان يكون الشخص اكثر فاعلية في الاستجابة .

6. اللطف Gentleness : يتصف الشخص المتيقظ عقلياً بكونه محباً وحنوناً ومتسامحاً .

7. التعاطف Empathy : يتصف بالمشاعر , وتفهم مواقف الاخرين في اللحظة الحاضرة (kabat & Zinn, 1990:14).

النظريات التي تناولت اليقظة العقلية :

*نظرية لانجر

تري لانجر (langer) ان اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على السياق , والتأكيد على النتيجة , ولقد طورت لانجر نظرية اليقظة العقلية من خلال كتابها التي شرحت فيه كيف يحاول الانسان ان يطور فناً خاصاً يعيش اللحظة عنوانه (mindfulness) وهو مصطلح ابتكرته لتلك الحالة النشطة في مراقبة الحاضر , والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الاخرى التي تشتت انتباهه (الزبيدي , 2012 : 28).

كما توصلت لانجر من خلال نتائج الدراسات والابحاث مع زملاؤها الى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وتمييزها عن مفاهيم اخرى مثل التوقع (Expectancy) والادوار (roles) والعادة (habit) والتثبيت الوظيفي (function fixation) , فكل مصطلح من هذه المصطلحات يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة العقلية ولكن يختلف عنها في السلوك (langer, 1992:299).

وقد حددت لانجر اربعة ابعاد للمفهوم اليقظة العقلية وهي كالآتي :

1. الحدائة اليقظة Aletness to Distinction

تعني درجة تطوير الفرد للافكار الجديدة وطريقته في النظرة للاشياء , فالافراد اليقظون ذهنياً يبدون أكثر ابداعاً بتوليدهم للافكار الجديدة او الفعالة , اما انعدام اليقظة العقلية فتعني الاعتماد على الفئات القديمة او الحالية , فاليقظة الذهنية تكون الابتكار المتواصل لافكار جديدة.

2. شالانفتاح على الحياة opening to live

ويقصد بها مدى انفتاح الفرد على المثيرات الجديدة وانشغاله بها , اذ يمتاز الافراد ذوي المستوى العالي في هذا البعد بالانفتاح على الافكار الجديدة والفضول المعرفي وحب الاستطلاع (عويز , 2014 : 69).

كما ترتبط خاصية التجدد الشخصي personal Innovativeness بالانفتاح على الحياة , وتعني رغبة الفرد في تجربة اية تكنولوجيا تتعلق بمعلومات جديدة , وفي الوقت الذي يكون فيه الافراد واعين للاستكشاف في مجال تكنولوجيا المعلومات والتجربة فيها , فانهم يعرفون ايضاً كيف بالامكان ان تؤدي افعالهم الى عواقب وخيمة . (Swas son,2004,552).

3. التوجه نحو الحاضر (Orientation to present) :

ان الافراد اليقظون عقلياً يكونون حساسين للسياق ويتنبهون للاحداث الجديدة وييقون على معرفة بتطوراتها , على سبيل المثال التطورات التي تحصل في مجال الحاسوب (Sternberg , 2000, 24).

4. الوعي بالتطورات المتعددة Auareness of multiple perspective :

وتعني امكانية تحليل المواقف بأكثر من منظور واحد , مع تحديد قيمة كل منظور وان معالجة المعلومات من منظورات متعددة تجعل الافراد قادرين على تطبيق المعلومات بأساليب جديدة ضمن سياقات بديلة Langer & (chanonits,1980:601).

* نظرية الوعي الذاتي التأملي : Reledctive self-awareness theory

ترى هذه النظرية ان الافراد يكونون يقظين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من اجل مواصلة تحقيق اهدافهم , اكدت هذه النظرية على ان اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد امر اساسي في تطوير المعرفة الذاتية, وان الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعيه وطبيعة الانتباه , ويمثل الوعي قدرتين اساسيتين هما التمكين capaity والسيطرة control , اذ تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيس للسيطرة الواعية للتجربة وان الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقاً للاهتماماته والاهداف لكي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعه تحقيقه (Rosch , 1997:1986).

وفي ادراك الذات التأملي يهتم التنظيم الذاتي بالسيطرة , على النقيض من نمط معالجة الوعي الذي يركز على الذات , بينما تركز لانجر على كيفية فهم الافراد وتنظيمهم للسلوك والبيئة. تؤكد نظريه الوعي الذاتي التأملي على اهمية الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية بوصفها قاعده لردود الافعال المتشكلة حديثا (Brown & Ryan , 2003 : 822).

نظريه تقرير المصير Self Determination Theory

ترى هذه النظرية ان الوعي المتفتح له قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وقيمته واهتماماته (Deci & Ryan , 1985 : 842).

تؤكد هذه النظرية ان الحاجه الى اليقظة الذهنية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لأعاده بناء التواصل بين عناصر اي نظام مثل (العقل والجسم والفكر والسلوك) (shwartz,1984:145)

وترى هذه النظرية ان اليقظة الذهنية ربما تسهل عمليه الذاكرة من خلال تنظيم النشاط واشباع الاحتياجات النفسية الأساسية، ووفقا لهذه النظرية فان الاشخاص المتيقظين عقليا من الخبرات الحسية يكونون أكثر تذكراً من الاشخاص المنخرطين في اعمال تشتت الانتباه وفي هذا الصدد بينت الدراسات ان الافراد اليقظين عقلياً لديهم شعور بالحيوية اثناء ادائهم على العمليات المعرفية (Decl & Ryn,1985:824).

المحور الثاني : التفكير الايجابي

*المقدمة :

على الرغم من حداثة مفهوم التفكير الأيجابي ألا ان له جذوراً تاريخية ترجع الى بداية تطورات الفلاسفة اليونانيين عن فضائل الإنسان التي تزود البشر بما يساعدهم على ان يجدوا ما يسمون (الحياة الطيبة) , فالفيلسوف سقراط (470-399 ق. م) يرى ان الفضيلة تكمن في الانسان الخير والذي متى ما بذل مجهوداً عقلياً في اختيار السلوك الأفضل في اي موقف من المواقف استطاع ان يدرك الخير كما ان طريق الفضيلة يتناسب مع جوهر الانسان، ولقد تأثر افلاطون (427 - 347 ق. م) بأستاذه سقراط الى حد كبير في نظرياته , فجوهر الانسان لديه نفس عاقلة تتحلى بفضيلة الحكمة والشجاعة , ووظيفتها هي السيطرة على النفس الغضبية الشهوانية حتى يحدث نوع من التوازن, أما ارسطو (384 - 322 ق. م) فيرى ان للانسان جانباً عاقلاً يستطيع به السيطرة على ميله الشهواني فالإنسان الفاضل يتميز بمعرفته للفضيلة التي بها يتحسن سلوكه ويسمو فوق غرائزه وانفعالاته وهي السبيل للحياة الطيبة (Seligman, 2002 : 7).

وفي القرنين الثامن عشر والتاسع عشر نجد اشارات الى التفكير الايجابي في الشخصية لدى العديد من الرواد في مختلف التوجهات والمدارس السلوكية والبنائية والتحليلية والانسانية , متمثلة في تناولهم للجوانب الايجابية في الانسان , وفي هذا السياق يذكر وليام جيمس في كتابه عن الصحة العقلية عام (1902) الملامح الايجابية للإنسان ويجعلها محوراً أساسياً للصحة العقلية (قاسم، 2009 : 5)

وكتب فرويد عن مبدأ اللذة لدى الانسان والرغبة في تحقيقها وتجنب الألم والانفعال والتوتر والكبت , وذكر يونج (1955) افكاراً حول السمو والكمال الشخصي والروحي , اما ادلر (1959) فله اراء فريدة ترى ان الانسان لديه التوجه ليصبح افضل واحسن من ذي قبل , ومن خلال ما لديه من امكانيات

ودوافع القوة التي لها أكثر من مغزى واهمية في الشخصية , ويرى ادلر ان اتجاهات التفوق كنوع من التعويض عن ادراك النقص.

(Seligman , 2002:5)

وفي نفس السياق نجد ان منظري التيار الانساني واشهرهم ماسلو (1958) قد أكدوا على ان الطبيعة الانسانية ايجابية خلاقة وتسعى الى التطور بما لها من امكانيات هائلة للتطور الشخصي , واستناداً على هذا الافتراض وضع ماسلو نظرية ايجابية عن الحاجات تضم اعلى القدرات الانسانية التي تدل على الصحة النفسية والقوة والرفعة في المكانة (Giluki , 2009 :805), وكان اهتمام ماسلو منصباً على التفكير الايجابي المحقق للذات , وهو ما اطلق عليه العمليات النفسية التي تمكن الافراد من تحقيق ذواتهم ومن ثم التوصل الى اعلى درجات تنمية مواهبهم وخصائصهم الشخصية وقواهم النفسية (الصبوة , 2008 :28).

أكد كارل روجز على الطبيعة الانسانية الخيرة , وان الانسان يولد مزوداً بالحب والارتقاء ولديه قوة على وضع اهدافاً حياتية تحقق له الفائدة ولمجتمعه من وجهة نظر تفاعلين تصل به الى حالة السعادة والهناء (Johnson : 18 , 2002).

وعلى الرغم من ذلك اصبح علم النفس بعد الحرب العالمية الثانية علماً غارقاً بصورة تامة في علاج الضرر النفسي والسلوكي , وقد تجاهل هذا الاهتمام بالمرض فكرة الفرد القادر على الانجاز لتحقيق الذات وفكرة ان بناء القوة وتمكين الفرد هو سلاح أكثر قوة وفاعلية في ادوات العلاج النفسي لذا فقد هدف علم النفس الايجابي الى تغيير وبلورة علم النفس من العلاج والاصلاح الى التمكين والتأسيس لأفضل الخصائص الانسانية , وبهذا فأن حركة علم النفس الايجابي , بدأت كحركة تطورت من التفكير الايجابي الى علم نفس ايجابي على يد (مارتن سيلجمان) رئيس جمعية اطباء النفس الامريكيين , وبهذا اصبح تركيز الدراسات النفسية على عناصر القوة في نفسية الانسان كالسعادة والطمأنينة والامل والاستقرار النفسي , اذ وضع سيلجمان وزملاؤه (Seligman et al , 2002) قائمة تضم اربعة وعشرين عنصراً موزعة على ستة فئات , تشكل استراتيجيات التفكير الايجابي في الشخصية , وهذه الفئات هي (الحكمة , المعرفة , والشجاعة , والانسانية , والعدل , والاعتدال النفسي , والروحانية , والتدين) .

كما يؤكد سيلجمان من خلال ما استنتجه من اجائنه ان هناك فئة معينة لديها الاستعداد الداخلي للعجز وهم فئة المتشائمين , ومن ناحية اخرى وجد ان هناك فئة اخرى تقاوم تعلم العجز ولا يستسلمون للصعوبات ولا يكتسبون استجابة عدم المحاولة عندما يواجهون مواقف ضاغطة ولديهم القدرة على تحطيط الفشل والصعوبات وهم المتفائلون .

(Seligman , 2002 : 606)

وتستنتج الباحثة مما سبق ذكره ان الانسان يولد وله القدرة على التوجه نحو الحياة والذي يتمثل في التفكير الايجابي , اذ يسعى للبقاء مستنفراً كل امكانياته وقدراته الجسمية والعقلية وخصوصاً التفكير الايجابي الذي يساعده

على حل المشكلات المعقدة ومواجهة جميع أنواع الضغوط , كما يسعى الى تحقيق ذاته واثباتها , من خلال تأكيده النشاطات الجسمية والفكرية والابداع , للارتقاء الى ما هو افضل دائماً , وكلما حقق ذلك يشعر بالسعادة والانتماء الى الجماعة , وهذا ما اشارت اليه كل النظريات بدون استثناء وخص بالذكر النظرية الانسانية التي مهدت بزوغ التوجه الجديد وهو علم النفس الايجابي والنظريات المعرفية التي ترى ان اساس اي سلوك هو التفكير اي كيف يعالج الفرد المعلومات , كما تستنتج الباحثة انه لا يوجد على الاطلاق من لا يتمتع بهذه القدرة (التفكير الايجابي) , ولكن الاختلاف يكون في درجة هذه القدرة فانعدامها يعني ان الفرد فقد معنى الحياة .

النظريات التي تناولت التفكير الايجابي :

هنالك العديد من النظريات التي تناولت التفكير الايجابي , وفيما يأتي ستعرض الباحثة لاهم هذه النظريات :

1. نظرية أليس (Ellis) :

يرى اليس Ellis ان التفكير والانفعال ليس بعمليات مختلفتين بل انهما يتداخلان بشكل دال , ويفترض اليس ان الاضطرابات النفسية انما هي نتاج للتفكير غير العقلاني , وترجع هذه الافكار الى التعلم الذي يتلقاه الطفل من البيئة الاسرية الثقافية التي يعيش فيها .

(Ellis 2004 : 7)

واورد اليس مجموعة من الافكار الايجابية لاحظها في المجتمع الامريكي منها

1. ان الحياة لا تقتصر على جانب واحد , سواء بالخير والشر , يتواجد في الحياة الكريمة والبخيل والخير والشر .

وترى الباحثة ان هذه الخاصية تماثل التفتح العقلي التي يتصف بها الافراد المتيقظين عقلياً .

2. الانسان ذو التفكير الايجابي يحب ويشارك الاخرين احزانهم ويتعاطف معهم دون ان يفرق في الحزن .

وهذه الخاصية تتفق مع خاصية التعاطف التي يتصف بها الافراد المتيقظين عقلياً (Ellis , 2004 : 45).

نظرية كانتور (Cantor 2003)

ترى كانتور (Cantor 2003) ان اليقظة العقلية تساعد الفرد تنظيم الاحداث وواقعه الذاتي في

وضعية جديدة تتيح له رؤية الامور بشكل مختلف , اي خلال النظرة الداعية الى مبادرة التجديد والبحث عن

الامكانيات وابتكار البدائل , مكان النظرة القطعية , التبسيطية , التعميمية والمغلقة في التعامل مع الواقع (العنزي ,

2007 : 73).

ولقد وضعت كانتور (2003) ثلاثة مفاهيم تسمى بثلاثية الاقتدار المعرفي تعتقد انها استراتيجيات اساسية

في توجيه النمو عبر مسيره الحياة وهي الانتقاء selection والتعظيم optimization والتعويض

compensation وفيما يلي توضيح لكل من هذه المفاهيم .

1. الانتقاء (Selection) : اذ تعد واحداً من اهم مهارات التفكير الایجابي , وينبغي ان يتصف انتقاء الاهداف بالواقعية ويتشكل في اللحظة الانية , لتعبئة الطاقات والتوجه نحو تحقيق الاهداف ومتابعة الانجاز مع اعطاء معنى لعملية تحقيق الاهداف النوعية .
2. التعظيم Optimization : وتتمثل في عملية امتلاك الوسائل وتدقيقها وتنسيقها بما يرفع فاعليتها الى حالتها الفضلى خلال التطبيق لتحقيق الاهداف .
3. التعويض compensation : وتعني الشغل على البدائل , واللجوء الى وسائل جديدة او اساليب مغايرة اكثر نجاحاً حين تفشل الوسائل المعتمدة في تحقيق الاهداف او حل المشكلات (حجازي , 2012 : 100) .

*نظرية التوسع والبناء لـ فريدركسون (Fredrikson 1998):

ويرى فريدركسون (1998) , ان الانفعالات الايجابية ذات طبيعة توسعية, فهي توسع نطاق التفكير – الفعل الاتي لدى الناس , كما انها تبني مواردهم الشخصية المستدامة , اذ ان الانفعالات الايجابية توسع مجال الرؤية والخيارات والقرارات والبدائل السلوكية , وان الاهتمام بالانفعال الايجابي يحفز الاستكشاف والانفتاح على معطيات جديدة وتجارب متزايدة , مما يؤدي الى توسع مدى الذات , ومن خلال خبرات الانفعال الايجابية يطور الناس ذواتهم بحيث يصبحون اكثر ابداعاً ومعرفة ومرونة استيعابية واندماجاً اجتماعياً وصحة نفسية .

(Fredrikson,2008:219)

وان الانفعالات الايجابية والتعامل الذهني المتفتح يتبادلان التعزيز , وهذا ما بنيت عليه فريدركسون في مختبرها في جامعة ويسكونس (2002) , مما يحسن الصحة وسرعة الشفاء والتعامل الناجح مع الشدائد من جانب , ويوسع نطاق الاستجابات والحلول الفاعلة من جانب اخر (Fredrikson,2008:347).

الفصل الثالث

إجراءات البحث

يتناول الفصل الحالي وصفاً للإجراءات المتبعة في تحقيق الأهداف الرئيسة للبحث بدءاً من وصف منهجية البحث، وتحديد مجتمعه واختبار عينة، ثم وصف خطوات إعداد أداتي البحث، وإجراءات صدقهما وثباتهما، وأخيراً تحديد الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل بياناته .

أولاً: منهجية البحث :

استعملت الباحثة المنهج الوصفي، وهذا المنهج لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها، وإنما يمضي إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات ويستعمل أساليب القياس والتفسير (بركات، 2006: 62).

ثانياً: مجتمع البحث :

يتحدد مجتمع البحث الحالي في طلبة الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم (40709) طالباً وطالبة للدراسات الأولية للعام الدراسي (2017-2018) موزعين على (130) كلية منها (5) علمية و (8) انسانية وبواقع (21490) طالب بنسبة 52,78 % و (19219) طالبة بنسبة (47,22%) .

ثالثاً: عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بأسلوب العينة الطبقية العشوائية Random stratified sampling كون مجتمع الدراسة غير متجانس، ويمكن تقسيمه الى طبقات منفصلة وفقاً لمتغيرات الدراسة (ملحمة , 2000 , 126). اذ تم اختيار (4) كليات بطريقة عشوائية بواقع كليتين من الاختصاصات الانسانية وهما : كلتي (الآداب والتربية) وكليتين من الاختصاصات العلمية هما: كلتي (العلوم والهندسية)، ثم اختيار قسم دراسي واحد من كل كلية بطريقة عشوائية والاقسام المختارة هي قسم (التاريخ واللغة العربية والفيزياء والميكانيك).

جدول (1)

يوضح توزيع عينة البحث حسب الجنس والتخصص

المجموع	انساني		علمي		الكلية
	أ	ذ	أ	ذ	
100	50	50			التربية
100	50	50			الآداب
100			50	50	الهندسة
100			50	50	العلوم
400	100	100	100	100	

رابعاً: أدوات البحث :

للتحقق من صحة الفروض استعملت الدراسة الأدوات الآتيتين :

أ – أداة اليقظة العقلية :

بعد اطلاع الباحثة على الأدبيات العربية والأجنبية المتعلقة باليقظة العقلية والدراسات التي استعملت مقياس اليقظة العقلية و الأطر النظرية التي أوضحت أبعاد مفهوم اليقظة العقلية وعلى وجه الخصوص نظرية (لانجر) التي تبنتها الباحثة في بناء المقياس .

ومن هذه الدراسات، دراسة فرنسيس (2017) ودراسة عويز (2014) ودراسة السندي (2010) وعبد

الله (2012).

وقد فضلت الباحثة الاستعانة بالمقاييس المحلية على المقاييس الأجنبية لسببين رئيسين هما :

- 1- أن فقراته مصاغة ضمن مجتمع غريب عن مجتمعنا، لذا فهي تعد قليلة الأهمية لمجتمعنا العراقي .
 - 2- تعاني هذه المقاييس من مشكلة الاختلاف الثقافي بين الثقافة التي تم بناء فيها المقياس و ثقافتنا الحالية.
- وبناءً على ما تقدم، ارتأت الباحثة صياغة فقرات جديدة والاستفادة من بعض الفقرات الموجودة في الدراسات المحلية، لإعداد مقياس يناسب عينة البحث.

• إعداد مقياس اليقظة العقلية :

تم انتقاء الفقرات من مصدرين، مباشر من الدراسات السابقة، ومصدر غير مباشر في الإطار النظري والأدبيات النفسية ذات الصلة، وعلى وفق ذلك تم صياغة (32) فقرة .

• صلاحية الفقرات:

للتحقق من مدى صلاحية الفقرات المقترحة (32) فقرة، لإعداد المقياس الحالي، قامت الباحثة بعرضها على (6) محكمين*، من المختصين في العلوم التربوية والنفسية في استبانة أعدت لهذا الغرض (الملحق 1)، ولقد أخذت الباحثة بملاحظات المحكمين، وحللت استجاباتها إحصائياً باستعمال مربع كاي لمعرفة دلالة الفروق بين استجابات الخبراء الموافقين وغير الموافقين والجدول (2) يوضح ذلك ، وفي ضوء هذا الإجراء استبعدت فقرتان وأصبح المقياس بصيغته النهائية (30) فقرة كما في الملحق (2) .

جدول (2)

يبين نسبة اتفاق المحكمين وقيمة مربع كاي لدلالة الفروق في كل فقرة

الفقرات	الموافقون	المعارضون	النسبة المئوية	قيمة مربع كاي المحسوبة	قيمة مربع كاي الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
1	8	صفر	100%	8	3.84	0.05	دالة
2	8	صفر	100%	8	3.84	0.05	دالة
3	8	صفر	100%	8	3.84	0.05	دالة
4	7	1	87.5%	4.5	3.84	0.05	دالة
5	7	1	87.5%	4.5	3.84	0.05	دالة
6	7	1	87.5%	4.5	3.84	0.05	دالة

				%			
دالة	0.05	3.84	4.5	87.5	1	7	7
				%			
دالة	0.05	3.84	8	%100	صفر	8	8
دالة	0.05	3.84	8	%100	صفر	8	9
دالة	0.05	3.84	8	%100	صفر	8	10
دالة	0.05	3.84	8	%100	صفر	8	11
دالة	0.05	3.84	8	%100	صفر	8	12
غير دالة	0.05	3.84	2.25	62.5	3	5	13
				%			
دالة	0.05	3.84	4.5	87.5	1	7	14
				%			
دالة	0.05	3.84	4.5	87.5	1	7	15
				%			
دالة	0.05	3.84	8	%100	صفر	8	16
دالة	0.05	3.84	4.5	87.5	1	7	17
				%			
دالة	0.05	3.84	8	%100	صفر	8	18
غير دالة	0.05	3.84	2.25	62.5	3	5	19
				%			
دالة	0.05	3.84	8	%100	صفر	8	20
دالة	0.05	3.84	4.5	87.5	1	7	21
				%			
دالة	0.05	3.84	8	%100	صفر	8	22
دالة	0.05	3.84	4.5	%100	صفر	8	23
دالة	0.05	3.84	8	%100	صفر	8	24
دالة	0.05	3.84	8	%100	صفر	8	25
دالة	0.05	3.84	4.5	87.5	1	7	26

				%			
دالة	0.05	3.84	4.5	%100	صفر	8	27
دالة	0.05	3.84	4.5	87.5	1	7	28
				%			
دالة	0.05	3.84	8	%100	صفر	8	29
دالة	0.05	3.84	8	%100	صفر	8	30
دالة	0.05	3.84	8	%100	صفر	8	31
دالة	0.05	3.84	8	%100	صفر	8	32

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس :

القوة التمييزية لفقرات المقياس:

لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة العقلية، تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (400) طالباً وطالبة، وبعد ترتيب الدرجات تنازلياً، وتحديد المجموعتان الطرفيتان العليا والدنيا بنسبة 27%، ظهر أن كل مجموعة تحوي (108) استمارة، وتراوحت درجات المجموعة العليا ما بين (122-143) ودرجات المجموعة الدنيا ما بين (36-59) وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين ظهر أن جميع فقرات المقياس مميزة عند مستوى دلالة (0.05) لأن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند درجة حرية (214) والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة العقلية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة المحسوبة التائية	الدلالة عند مستوى (0,05)
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
1	1.272	3.129	1.253	3.129	2.909	
2	0.992	2.861	1.163	2.861	9.879	
3	1.043	3.407	1.453	3.407	3.818	
4	0.964	3.194	1.307	3.194	6.456	
5	1.179	2.277	1.229	2.277	11.352	

	9.917	1.150	2.148	1.168	3.713	6
	10.416	1.015	1.574	1.397	3.305	7
	12.788	0.829	1.611	1.182	3.388	8
	10.467	1.027	1.805	1.285	3.463	9
	6.432	1.279	2.731	1.150	3.796	10
	4.330	1.290	3.750	0.9072	4.407	12
	9.515	1.267	2.601	1.005	4.083	13
	11.890	1.222	2.018	1.133	3.925	15
	10.119	1.449	2.740	0.928	4.416	16
	12.448	0.947	1.981	1.162	3.777	17
	8.957	1260.1	9444.1	2120.1	3704.3	18
	515.4	1.516	3.018	1.174	3.851	19
	9.370	1.054	1.833	1.442	3.444	20
	11.409	1.234	2.481	0.884	4.148	22
	5.997	1.349	2.453	1.328	3.546	23
	4.707	1.248	1.805	1.294	2.620	24
	4.183	1.472	2.898	1.287	3.685	25
	2.457	1.476	3.231	1.285	3.694	26
	2.855	1.469	3.861	1.016	4.351	27
	7.819	1.061	2.296	1.163	3.481	28
	10.037	1.100	1.944	1.122	3.463	30

* ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرات) :

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمفحوصين، وتبين أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) لأن قيم معامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214) والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

المرتبة	معامل الارتباط						
1	0.353	9	0.426	17	0.264	25	0.411
2	0.415	10	0.335	18	0.339	26	0.383
3	0.349	11	0.255	19	0.264	27	0.345
4	0.291	12	0.291	20	0.273	28	0.311
5	0.304	13	0.352	21	0.328	29	0.317
6	0.315	14	0.314	22	0.354	30	0.304
7	0.337	15	0.25	23	0.301	31	0.271
8	0.373	16	0.281	24	0.290	32	0.225

* ثبات مقياس اليقظة العقلية:

استخرجت الباحثة ثبات المقياس بطريقتين هما :

أ - طريقة الاختبار وإعادة الاختبار :

طبقت الباحثة المقياس على عينة الثبات من (30) طالباً وطالبة، ثم أعادت تطبيقه مرة أخرى على نفس العينة بعد أسبوعين، وبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.921) وهو معامل ثبات جيد على وفق المعايير التي أشارت إليها نونلي (Nunnally, 1978: 263).

ب - طريقة الفاكرونباخ

وتسمى أيضاً طريقة الاتساق الداخلي، وتزودنا معادلة الفاكرونباخ بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف، إذ يعتمد على مدى ثبات أداء الفرد على مواقف الاختبار، وعند تطبيق هذه المعادلة ظهر أن معامل الثبات (0.901) وهو معامل ثبات جيد.

ثانياً: مقياس التفكير الإيجابي :

بعد اطلاع الباحثة على الأدبيات النفسية المتعلقة بالتفكير الإيجابي والدراسات التي استعملت مقياس التفكير الإيجابي، وجدت الباحثة أن فقرات مقياس التفكير الإيجابي لا تغطي مجال هذا المفهوم بشكل كافٍ لذلك قامت الباحثة بإضافة بعض الفقرات التي تراها ملائمة لهذا المفهوم وتعطي أكبر عدد من السلوكيات التي يتمتع بها ذوي هذا النوع من التفكير وهي الفقرات (7 , 9 , 13 , 15 , 17 , 19 , 21 , 23) وبهذا أصبح عدد الفقرات الكلي للمقياس (30) فقرة (الملحق 3) .

* التحليل المنطقي لفقرات مقياس التفكير الإيجابي:

قامت الباحثة بعرض الصيغة الأولية لمقياس التفكير الإيجابي على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم (الملحق 1) وطلب منهم إبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدى ملائمة الفقرات وصياغتها اللغوية ووضوحها مع اقتراح التعديلات المناسبة لأي فقرة تحتاج إلى ذلك، وفي ضوء ملاحظات المحكمين قامت الباحثة بإجراء التعديلات المقترحة لتصبح أكثر وضوحاً، وبعد استعمال مربع كاي ايجاد دلالة الفرق بين آراء المحكمين، كانت قيمة مربع كاي المحسوبة لجميع الفقرات أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0.05)، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

فقرات مقياس التفكير الإيجابي ونسب اتفاق الخبراء وقيم مربع كاي في صلاحية فقرات المقياس

الفقرات	الموافقون	المعارضون	النسبة المئوية	قيمة مربع كاي المحسوبة	قيمة مربع كاي الجدولية	الدلالة عند مستوى 0.05
1	8	صفر	%100	8	3.84	دالة
2	8	صفر	%100	8	3.84	دالة
3	8	صفر	%100	8	3.84	دالة
4	8	صفر	%100	8	3.84	دالة
5	8	صفر	%100	8	3.84	دالة
6	7	1	%87.5	4.5	3.84	دالة
7	7	1	%87.5	4.5	3.84	دالة
8	8	صفر	%100	8	3.84	دالة
9	8	صفر	%100	8	3.84	دالة
10	8	صفر	%100	8	3.84	دالة
11	7	1	%87.5	4.5	3.84	دالة
12	7	1	%87.5	4.5	3.84	دالة
13	8	صفر	%100	8	3.84	دالة
14	7	1	%87.5	4.5	3.84	دالة
15	7	1	%87.5	4.5	3.84	دالة
16	8	صفر	%100	8	3.84	دالة
17	8	صفر	%100	8	3.84	دالة

دالة	3.84	8	%100	صفر	8	18
دالة	3.84	8	%100	صفر	8	19
دالة	3.84	4.5	%87.5	1	7	20
دالة	3.84	8	%100	صفر	8	21
دالة	3.84	8	%100	صفر	8	22
دالة	3.84	4.5	%87.5	1	7	23
دالة	3.84	4.5	%87.5	1	7	24
دالة	3.84	4.5	%87.5	1	7	25
دالة	3.84	4.5	%87.5	1	7	26
دالة	3.84	8	%100	صفر	8	27
دالة	3.84	8	%100	صفر	8	28
دالة	3.84	8	%100	صفر	8	29
دالة	3.84	8	%100	صفر	8	30

* التحليل الإحصائي لل فقرات :

القوة التمييزية لل فقرات :

وباتباع نفس الإجراءات التي استعملتها الباحثة في استخراج القوة التمييزية لمقياس البيقظة العقلية , قامت الباحثة بتحليل بيانات استمارات كل من المجموعتين العليا والدنيا , بواقع (108) استمارة لكل منها , ولقد بينت نتائج التحليل الاحصائي ان جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214) والجدول (6) يوضح ذلك .

الجدول (6)

يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير الابداعي

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		الدلالة عند مستوى (0.05)
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1.	4.814	0.310	3.703	0.919	دالة
2.	4.583	0.958	3.981	1.076	

	9,319	1.011	3.796	0.417	4.777	.3
	12,221	0.915	3.675	0.326	4.879	.4
	7,484	1.035	3.555	0.487	4.379	.5
	10,542	0.812	3.435	0.491	4.398	.6
	15,275	0.930	3.444	0.315	4.888	.7
	14,388	1.045	3.463	0.230	4.944	.8
	12,607	0.750	3.341	0.491	4.397	.9
	6,490	1.608	3.027	0.724	4.129	.10
	2,451	1.671	2.990	1.171	3.472	.11
	5,590	1.337	3.203	0.501	3.972	.12
	4,905	1.148	3.768	0.787	4.425	.13
	11,972	0.813	3.333	0.526	4.277	.14
	11,986	0.812	3.333	0.603	4.518	.15
	3,332	1.264	2.490	1.270	3.324	.16
	2,484	1.526	2.925	1.425	3.611	.17
	3,821	1.016	2.435	1.680	3.157	.18
	3,533	1.454	2.583	1.622	3.324	.19
	9,378	1.178	3.351	1.083	4.796	.20
	4,933	1.228	2.879	1.335	3.740	.21
	5,065	1.381	2.713	1.008	3.546	.22
	2,916	1.179	2.805	1.335	3.305	.23
	11,476	0.827	3.314	0.601	4.442	.24
	14,010	0.903	3.074	0.771	4.675	.25
	3,907	1.024	4.157	3.132	4.731	.26
	4,060	1.257	2.231	2.120	3.194	.27
	12,008	0.978	2.574	1.646	4.787	.28
	3,225	1.036	4.361	0.944	4.796	.29
	4,195	1.555	3.490	0.397	4.138	.30

*القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (214) تساوي (1,96) يتضح من الجدول (6) ان جميع القيم التائية والمحسوبة لكل فقرة من فقرات التفكير الايجابي , كانت ذات دلالة احصائية عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) .
علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي :
لحساب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج موضحة في الجدول (7) .

جدول (7)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي

الفقرة	قيمة معامل الارتباط	الفقرة	قيمة معامل الارتباط
1.	0,489	16	0,381
2.	0,421	17	0,392
3.	0,438	18	0,433
4.	0,471	19	0,447
5.	0,455	20	0,516
6.	0,444	21	0,461
7.	0,466	22	0,470
8.	0,533	23	0,445
9.	0,421	24	0,372
10.	0,38	25	0,391
11.	0,516	26	0,510
12.	0,515	27	0,443
13.	0,38	28	0,427
14.	0,46	29	0,419
15.	0,47	30	0,441

• مؤشرات صدق وثبات المقياس :

أولاً: الصدق

تحققت الباحثة من صدق مقياسها باستخراج الصدق الظاهري ومؤشرات صدق البناء وكما يلي

1. الصدق الظاهري : تحقق هذا النوع من الصدق في البحث الحالي عندما تم عرض فقرات المقياس (التفكير الايجابي) على (8) من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم للحكم على صلاحية فقرات المقياس (الملحق /1).

2. صدق البناء : تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق من خلال استخراج الفقرة التمييزية للفقرات واستخراج معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وكما موضحة في جدولي (6) و (7) على التوالي .
ثانياً: الثبات :

استخرجت الباحثة ثبات مقياس التفكير الايجابي بطريقتين هما :

أ. الاختبار واعادة الاختبار :

تم تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغة (40) طالباً وطالبة ثم اختياريهم عشوائياً وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول تم تطبيق المقياس مرة ثانية على العينة نفسها , و تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين , وبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0,872) وهو معامل ثبات جيد .

ب. معادلة الفاكرونباخ :

باستعمال معادلة الفاكرونباخ بلغ معامل الثبات لمقياس التفكير الايجابي (0,895) وهو معامل ثبات جيد .

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

فيما يلي عرضاً للنتائج وتفسيرها على وفق تسلسل اهداف البحث :

الهدف الاول : التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة

أظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لدى الطلبة (106,861) بأخلاف معياري (19,751) وهو اكبر من الوسط النظري البالغ (90) ولقد استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة دلالة الفروق , وظهر ان القيمة التائية المحسوبة اعلى من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) من الجدول (8) يوضح ذلك

جدول (8)

يوضح نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة في مقياس اليقظة العقلية

المقياس	عدد الفقرات	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الاخلاف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة عند (0,05)
اليقظة العقلية	30	90	106,861	19,751	399	15,717	دالة

تبين من الجدول (8) ان القيمة التائية المحسوبة (15,717) اكبر من القيمة التائية الجدولة البالغة (1,96) عند درجة حرية (339) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يعني ان عينة البحث الحالي لديها يقظة عقلية .

الهدف الثاني : التعرف على التفكير الايجابي لدى عينة البحث :

بعد اجراء التحليل الاحصائي المناسب لاستمارات التفكير الايجابي البالغ عددها (400) استمارة , ظهر ان المتوسط الحسابي للمقياس (113,147) درجة بانحراف معياري قدرة (22,955) , وهو اعلى من المتوسط النظري للمقياس البالغ (96) درجة ولمعرفة دلالة الفروق , استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة وظهر ان القيمة التائية المحسوبة اعلى من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (400) , والجدول (9) يوضح ذلك .

الجدول (9)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس التفكير الايجابي

المقياس	عدد الفقرات	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة عند (0,05)
التفكير الايجابي	32	96	113,147	22,955	399	13,752	دالة

يتبين من الجدول (9) ان عينة البحث الحالي تمتلك تفكيراً ايجابياً , اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (13,752) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) , مما يدل على ان القيمة تمتلك تفكيراً ايجابياً.

الهدف الثالث: التعرف على تأثير اليقظة العقلية والنوع والتخصص في التفكير الايجابي

للتعرف على تأثير اليقظة العقلية والنوع والتخصص في التفكير الايجابي , استعملت الباحثة تحليل التباين الثلاثي وكانت النتائج كما يوضحها الجدول (10).

جدول (10)

تحليل التباين لتأثير اليقظة العقلية والنوع والتخصص في التفكير الايجابي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية المحسوبة	القيمة الفائية الجدولية	الدلالة عند مستوى 0,05	حجم التأثير Effect size
A	25,297	1	25.297	25.679	3.84	دال	0.821
النوع B	0,968	1	0.968	1.013	3.84	غير دال	
التخصص C	1,139	1	1.139	1.917	3.84	غير دال	
التفاعل A*B	2,145	1	2.145	2.445	3.84	غير دال	

التفاعل A*C	غير دال	3.84	2.213	2.115	1	2,115
التفاعل B*C	غير دال	3.84	2.7147	2.595	1	2,595
التفاعل A*B*C	غير دال	3.84	2.815	2.691	1	2,691
الخطأ المتبقي				0.956	330	314,52 4
المجموع					339	354.47 4

يتضح من الجدول (10) ما يأتي :

1. الفرضية الاولى :

(لا تؤثر اليقظة العقلية في التفكير الايجابي)

تم رفض هذا الفرضية وقبول الفرضية البديلة، لوجود تأثير ودلالة احصائية لليقظة العقلية في التفكير الايجابي، اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (25.679) وهي اكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05)، وقد بلغ حجم التأثير (0.821) وهو حجم تأثير عالٍ معيار كيس (Kiec, 1989).

2. الفرضية الثانية :

(لا يؤثر النوع في التفكير الايجابي)

تم قبول هذه الفرضية ، ورفض الفرضية البديلة اذ لم يكن هناك تأثير ذو دلالة احصائية لمتغير النوع في التفكير الايجابي اذا بلغت القيمة التائية المحسوبة (1.013) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) .

3. الفرضية الثالثة :

(لا يؤثر التخصص في التفكير الايجابي)

تم قبول هذه الفرضية ، ورفض الفرضية البديلة ، اذ لم يكن هناك تأثير ودلالة احصائية لمتغير التخصص في التفكير الايجابي ، اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (1.917) ، وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0,05) .

4. الفرضية الرابعة :

(لا يؤثر التفاعل بين اليقظة العقلية والنوع في التفكير الايجابي)

تم قبول هذه الفرضية ، ورفض الفرضية البديلة اذ لم يكن هناك تأثير ذو دلالة احصائية للتفاعل بين اليقظة العقلية والنوع في التفكير الايجابي، اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (2.445) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) .

5. الفرضية الخامسة :

(لا يؤثر التفاعل بين اليقظة العقلية والتخصص في التفكير الايجابي)

تم قبول هذه الفرضية , ورفض الفرضية البديلة , اذ لم يكن هناك تأثير ذو دلالة احصائية للتفاعل بين اليقظة العقلية والتخصص في التفكير الايجابي , اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (2.213) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05).

6. الفرضية السادسة :

(لا يؤثر التفاعل بين النوع والتخصص في التفكير الايجابي)

تم قبول هذه الفرضية، ورفض الفرضية البديلة، اذ لم يكن هناك تأثير ذو دلالة احصائية لمتغيري النوع والتخصص في التفكير الايجابي , اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (2.714) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) .

7. الفرضية السابعة :

(لا يؤثر التفاعل بين اليقظة العقلية والنوع والتخصص في التفكير الايجابي)

تم قبول هذه الفرضية , ورفض الفرضية البديلة , اذ لم يكن هناك تأثير ذو دلالة احصائية لمتغير اليقظة العقلية والنوع والتخصص في التفكير الايجابي , اذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (2.815) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05).

مناقشة النتائج

اظهرت نتائج الهدف الاول ان عينة البحث الحالي تتمتع باليقظة العقلية وأن حجم تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي قد بلغ (0.821) وهو حجم تأثير عالٍ حسب معيار (Kiec, 1989) ويمكن ان تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء نظرية لانجر التي ترى ان الافراد اليقظين عقلياً يتواصلون عقلياً مع اي نشاط فهي تجعل الافراد منفتحين على الخبرات الجديدة وحساسين للسياق , وتجعلهم مركزين انتباههم على المواضيع , ويتقبلون المعلومات الجديدة وتعمل على تركيز انتباه الطالب على المواضيع الدراسية والوعي بالتطورات الجديدة في المجال العلمي , وترى الباحثة ان اي نشاط دراسي لكي يصبح فاعلاً وناجحاً فان يتطلب الانفتاح على المعلومات الجديدة والانتباه لاكثر من جانب والقدرة على ابتكار تقنيات جديدة .

أما فيما يتعلق بنتيجة الهدف الثاني التي تشير الى ان عينة البحث الحالي تتمتع بالتفكير الايجابي , فترى الباحثة ان هذه النتيجة منطقية , ومنسجمة مع خصائص الطالب الجامعي , الذي يتطرق الى معرفة الجديد من المعلومات ويتمتع بالمرونة ولديه القدرة على الحوار والمناقشة العلمية , وكل هذه الخصائص هي من صفات الافراد ذوي التفكير الايجابي.

أما فيما يتعلق بنتائج الهدف الثالث الذي تضمن سبعة فرضيات اذا اشارت نتيجة الفرضية الاولى الى ان اليقظة العقلية لها تأثير ذو دلالة في التفكير الايجابي, وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء نظرية لانجر التي ترى ان اليقظة العقلية هي احدى المتطلبات الاساسية للعمليات العقلية على وجه الخصوص التفكير انها تشير الى التفحص

الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين , وتعني أيضاً التفتح للمعلومات الجديدة التي هي احدى خصائص الطلبة ذوي التفكير الايجابي كما ترى الباحثة ان الاشخاص اليقظين عقلياً ينبغي ان يمتلكون سمات انفعالية ايجابية مثل التعاطف والكرم والحب التي تعد انفعالات ضرورية للنشوء التفكير الايجابي , كما ان اليقظة العقلية تتضمن ايضا مراقبة ذاتية وهذه العملية تعمل على السيطرة على الانفعالات السلبية في حال ظهورها ومنعها من دخول حالة الوعي , وبهذا تساعد على استمرار التفكير الايجابي لدى الطالب .

أما فيما يتعلق بالفرضيات المتبقية (الرابعة , الخامسة , السادسة) , فلم تظهر النتائج وجود تأثير للنوع والتخصص والتفاعل بينهما الى وجود تأثير ذو دلالة على التفكير الايجابي , وتفسر الباحثة نتيجة الفرضية الثانية التي بينت عدم وجود تأثير بارز ذو دلالة في التفكير الايجابي في كلاً من الذكور والاناث يعيشون ضمن نفس المناخ الاكاديمي ويتعرضون لنفس المعاملة , اما فيما يتعلق بنتيجة الفرضية الثالثة التي تشير الى عدم وجود تأثير دال للتخصص في التفكير الايجابي , فترى الباحثة ان اليقظة العقلية تعني تفتح الطالب للخبرات والمعلومات الجديدة بشكل عام سواء كانت علمية او انسانية وتنطبق نفس الحالة على التفكير الايجابي الذي لا يتحدد بجانب او موضوع معين سواء كان علمياً صرفاً او انسانياً , وبالنسبة للفرضية الرابعة , لم تظهر النتيجة ان التفاعل بين اليقظة العقلية والنوع يؤثر بصورة دالة على التفكير الايجابي , وهذا يعني ان اليقظة العقلية لا تخصص بنوع معين دون اخر فهي موجودة لدى الذكور والاناث اما نتيجة الفرضية الخامسة فتفسرها الباحثة , بأن اليقظة العقلية موجودة لدى كل التخصصين العلمي والانساني , ولا تقتصر على تخصص معين دون اخر , وان التفاعل بين اليقظة العقلية وتخصص معين لا يؤثر على مستوى التفكير الايجابي في تخصص دون اخر , فيما يتعلق بنتيجة الفرضية السادسة التي بينت عدم وجود تأثير لتفاعل النوع والتخصص على التفكير الايجابي اي ان التخصصات سواء كانت علمية او انسانية لا تقتصر على نوع معين ذكوراً كانوا ام اناثاً فكما يوجد الذكور في تخصصات علمية (طب او هندسة) توجد ايضا الاناث وان التفاعل بين النوع وتخصص معين لا يؤثر في التفكير الايجابي للطلاب او الطالبة .

وتفسر الباحثة نتيجة الفرضية السابعة بعد التي اظهرت نتائجها عدم وجود تأثير ذو دلالة لتفاعل المتغيرات الثلاثة (اليقظة العقلية والنوع والتخصص) في التفكير الايجابي، وتفسر الباحثة هذه النتيجة في أن تفاعل اليقظة العقلية مع كل من الذكور والاناث والتخصص العلمي أو التخصص الانساني لا يحدث أثراً في التفكير الايجابي.

التوصيات :

- عمل محاضرات وورش عمل للتوعية بأهمية اليقظة وأثرها في رفع مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة لرفع مستواهم الأكاديمي وتحسين مخرجات العملية التعليمية .
- إعداد دورات تهدف إلى تنمية اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لدى الطلبة.
- إقامة الندوات والمحاضرات وفتح قنوات الحوار مع الطلبة من أجل مصيرهم بأهمية التفكير الايجابي في حياتهم الدراسية والعملية.

المقترحات :

في ضوء نتائج البحث الحالي تقدم الباحثة المقترحات البحثية التالية :

- 1- إجراء دراسة عن علاقة اليقظة العقلية ببعض سمات الشخصية .
- 2- إجراء دراسة عن العوامل المهمة في زيادة اليقظة العقلية .
- 3- إجراء دراسة عن علاقة التفكير الإيجابي ببعض سمات الشخصية.
- 4- إجراء دراسة عن علاقة اليقظة العقلية بأنماط التفكير الأخرى .

المصادر العربية

- بركات , زياد (2006) : التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة : دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات , طولكرم , جامعة القدس المفتوحة.
- حجازي، مصطفى (2012): اطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي) التنوير للطباعة والنشر، بيروت.
- الخولي , هشام (2014) : دراسات وبحوث في علم النفس والصحة النفسية الاسكندرية , دار الوفاء .
- الخولي، منال علي محمد (2014): أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً، دار المنظومة.
- الزبيدي، مروة شهيد صادق (2012): الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، رسالة ماجستير غير منشورة .
- الشريف , الاء حسين (2014) : القيم وعلاقتها بمهارات التفكير الايجابي لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز , مجلة كلية التربية (جامعة بنها), مصر العدد(99) , 304-342.
- الصبوة، محمد نجيب (2001): ولنا كلمة، رئيس التحرير- دراسات نفسية، 11، 3: 335-336.
- العنزي، يوسف عيلان سلطان (2007): أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم من علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- عوين , حمزة هاتف عبد (2014) : تأثير اليقظة الذهنية في الذاكرة الخاطئة, بغداد:جامعة بغداد , كلية الاداب , رسالة ماجستير غير منشورة.
- قاسم , عبد المرید (2009) : ابعاد التفكير الايجابي في مصر : دراسة عاملية , دراسات نفسية - القاهرة , 19 (4) , 691-723.

- مُجَّد، مُجَّد عباس (2015): ادراك المحيط واليقظة الذهنية على وفق السيطرة الدماغية (الأيمن والأيسر) لدى طلبة الجامعة (دراسة مقارنة)، بغداد، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، أطروحة دكتوراه غير منشورة.
- ملحم، سامي مُجَّد (2001): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان .

المصادر الاجنبية

- Berslin , f.c m zack (2002) : An Information – processing Analysis of mind fullness Implication for relapse prevention in the treatment substance abuse , clinical pasychology.
- Booratien, S. (1983): The use of Bibliotheca and Mindfulness Meditation in Psychiatvic Setting , Journal of Trausperson Psychology, Vol, (15), PP.173–179.
- Brown , k.w , Ryan , R.M & creswell , J.d, (2003) : the Ben efits of being present : mind fullness and its role in psychological well – being.
- Deci,E.l,&Ryan,R.m,(1985) : Intrinsic Motiration and self Determination in Humaa Behavior , new york , dlenum press.
- Edmeads , J (2004) : The power of negative thinking related with some factors . Journal Articles , no , 00178748.
- Ellis.A. (2004) : rational emotive behavior therapy . it works forme it an works for you , new york , Prometheus books.
- Fredrickson , 13.h,(2008) :open hearts build lives, positive emotion induced through loving– kindness mediation , build consequence personal resources , journal of personality and social psxchology , 95 .
- Giluki, L,Tamarn , (2009) : Mind fullness Big five personality and affect , Ameta– Analysis , personality and Individual Difference, vol.47(8) , pp. 805– 811.
- Johnson , feery (2002) : Negative thinking the opposite of positive thinking are you more likely to identify with, leading facts , Inc , vol.12, no, 14.

- Kabat – zinn (1990) : full catastrophe living , using the wisdom of your body and mind of face stress , pain , illness, new york delacourt.
- Kendall , p.c (2000) , self – referent speech and psycho pathology : the balauce of positive and negative thinking : cognitive – therapy- and research , vol . 13 , no . b.pp 583-598.
- Langer E.J& Ablestion , e.j, & beak , A. (1979) : what do we really know about mind fullness , new york : adison – Wesley publishing.
- Langer E.J & Chanonits , (1980) , Mind fullness in perspective.
- Langer E.J & Moldorean(1997): the power of mindful learing reading, adison – Wesley.
- Langer E.J & Moldorean (2000) : mind ful learning , current directions in psychological scince , vol : 9 pp.220-223.
- Langer E.J & Moldorean (2002) : well – being : mind fullness positive evalution , journal of adult development vol :12: PP.43-54.
- _____,2000 _____ & piper . A: the prevention of mindfulness journal of personality and social psychology , vol:53 pp 280 – 287.
- _____, 2004 _____: mathers of mind : Mind fullness in perspective , consciousness and cognition , vol :1 pp. 289-305.
- Langer E.J (1992) : Mind fullness , new york : adison – Wesley publishing.
- -Maurizio , f (2003) , Hostility changes following antidep- resant treatment : relationship to stress and neya tive thinking. Journal of psychiatric research , vol (30) no.6,pp 459- 467.
- -Morgan , R & others (2003) , Asystems thinking paradigm and learing computer simulation model of the positive and negative feed back structures underlying growth , Eric , AAcq429435.

- Munro, k (2004) . optimism: How to avoid negative thinking Stern berg 2000, www.kalimunro.com
- Rich , A& Dahlheimer , D(2001) : the power of negative thinking pro quest dissertation abstracts, no . AAc 9816837.
- Rosch . E(1997) : Mind fullness mediation and the private self . In , u . Neisser & D.A Jopling (Eds) , the conceptual self in contual self in context , pp (185-202).
- Schuart z.g.e (1984) : Psychology of health Anew synthesis in B.l , Hammonds & J.scheier (eds) , vol 3 , Washington , dc,American psychological , pp (149 – 193).
- Seligman A. (2001): Positive Psychology, an Intraducion, American Psychologist.
- Seligman, A. (2002): Positive psychology, Positiuc Prevcntion & Posiative therapy in C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds). The hand book of Positivepsychology , New York. Oxford University Press.
- Smith . f(1993): Styles of thinking and solving – problems, new york: mcgraw Hill . Inc.
- Sternberg . R.j(2000) : Images of mind fullness , journal of social issues, 56 , 11-26.
- Swanson , E.b , (2004) : Innovoting mind fully with it mics quartly , vol : 28.
- Westen . D(1999) : Psychology : Mind , Brain & culture 2nd ed , new york : wiley .