# التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

# Positive thinking among graduate students in Saudi universities in light of some demographic variables


إعداد

**أ.د/ محمد عبدالله عسيري**

**Asiri Mohammed Abdullah**

**أستاذ التربية وعلم النفس-كلية التربية والآداب – جامعة تبوك**

**حصه سليمان سعيد البلوي**

**Hissah Suliman Albalawi**

**ماجستير التربية في القياس والتقويم- كلية التربية والآداب – جامعة تبوك**



***Doi: 10.21608/ejev.2025.465783***

**استلام البحث: ١٨ / ٨ / ٢٠٢٥**

**قبول النشـــــر: ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٥**

عسيري، محمد عبدالله والبلوي، حصه سليمان سعيد (٢٠٢٥). التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. ***المجلة العربية للتربية النوعية***، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، ٩(٤١)، ٩٣ -١٢٤.

***https://ejev.journals.ekb.eg***

## التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

**المستخلص:**

هدف البحث إلى التعرف على درجة التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، والفروق في محاور التفكير الإيجابي وفقا لمتغيري:(الجنس، والتخصص). ولتحقيق أهداف البحث، استُخدم المنهج الوصفي المسحي، وتم تصميم مقياس تكون من ٣٦ عبارة، موزعة في خمس محاور:( التفاؤل والتوقع الإيجابي، الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا، اليقظة العقلية، التفكير النقدي، تقبل الذات غير المشروط)، وطُبق على عينة عشوائية طبقية بلغت (٣١٤) من طلبة الدراسات العليا في الجامعات السعودية ، وتوصل البحث إلى نتائج، منها: أظهرت النتائج درجة التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا جاءت بدرجة عالية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات التفكير الإيجابي لدى الطلبة تُعزى إلى متغيري الجنس والتخصص، وفي ضوء النتائج تم تقديم توصيات من أبرزها: تعزيز محاور التفكير الإيجابي ضمن البرامج الأكاديمية والأنشطة الطلابية في برامج الدراسات العليا.

**الكلمات المفتاحية:** التفكير الإيجابي، المتغيرات التفاؤل والتوقع الإيجابي، اليقظة العقلية، طلبة الدراسات العليا .

**Abstract**

The research aimed to identify Positive thinking among graduate students in Saudi universities in light of some demographic variables, and the differences in positive thinking dimensions among graduate students, according to two variables: (gender and specialization). To achieve the research objectives, a descriptive approach was used, and a scale consisting of 36 statements was designed, distributed into five dimensions (optimism and positive expectation, self-discipline and control of higher mental processes, mindfulness, critical thinking, and unconditional self-acceptance). It was applied to a stratified random sample of (314) male and female students from Saudi universities. The research reached results, including: the results showed that the validity and reliability indicators of the tool were good, and the T-test results indicated that positive thinking among graduate students is positive with a high mean of (3.60).



*ISSN: 2537-0448* *eISSN: 2537-0456*

And due to the absence of statistically significant differences between the averages of positive thinking among graduate students attributed to the variables of gender and specialization, recommendations were made based on the results, the most notable of which are: enhancing the dimensions of positive thinking within academic programs and student activities in graduate programs, and incorporating the concepts of positive thinking into the curricula and university courses that address research and thinking skills.

**Keywords:** positive thinking, variables, graduate students, Saudi universities.

**المقدمة**

تغيير السلوك أو تحسينه يبدأ من العقل الباطن، فهو المحرك الخفي لسلوكياتنا. ويتحقق ذلك من خلال اختيار أفكار إيجابية جديدة وتكرارها باستمرار، إذ إن التكرار يُرسخ هذه الأفكار في اللاواعي. وعلى النقيض، فإن الاستمرار في تغذية العقل الباطن بأفكار سلبية يؤدي إلى برمجته بشكل خاطئ، مما ينعكس سلباً على الواقع (سليمان،٢٠٠١).

يعتبر التفكير العلمي من الأهداف الأساسية التي تسعى المناهج الدراسية والمعلمون إلى تحقيقها في مختلف المراحل التعليمية، فهو لا يقتصر على كونه غاية تعليمية فحسب، بل يُعد أيضاً وسيلة فعالة للارتقاء بمستوى الفرد والمجتمع، كما أن تنمية مهارات التفكير الإيجابي الفعال لدى الطلاب تمثل استثماراً حقيقياً ينعكس إيجابياً على جودة حياتهم، سواء في الحاضر أو المستقبل (عبد السلام، ٢٠٠٣).

حيث يُعد التوافق الأكاديمي للطالب الجامعي من أبرز المؤشرات الدالة على سلامته النفسية، ، ويُعد شعوره بالرضا والارتياح تجاه تجربته التعليمية والحياتية عاملاً مؤثراً في مستوى إنتاجيته، كما يسهم في مدى تقبله للقيم والاتجاهات التي تسعى الجامعة لغرسها في طلابها، وتشير الدراسات إلى ان الطلاب الذين يتمتعون بتوافق أكاديمي جيد يحققون أداءً دراسياً أفضل، ويبدون مشاركة فعالة في الأنشطة الطلابية، ويتأثر ذلك بعدد من العوامل المتداخلة، منها: الجنس والتخصص الدراسي، ونمط التفكير، إلى جانب بعض الجوانب الاجتماعية والشخصية، كما تلعب المتغيرات النفسية، وطبيعة الحياة الجامعية ذاتها، دوراً مهماً في تشكيل هذا التوافق (المغربي، ٢٠٠٤).



ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

لذا فقط ظهرت الحاجة العلمية إلى أهمية إجراء البحوث والدراسات في مجال التفكير الإيجابي، ومنها: تناول البحث الحالي في دراسة التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا في ضوء بعض المتغيرات

**مشكلة البحث:**

إن فاعلية العملية التربوية مرتبطة بمدى قدرتها على تنمية المهارات الانفعالية والعقلية لدى الطالب كالتفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي، وهذا ما تهدف إليه المؤسسات التعليمية، كونها الأداة التي تستطيع من خلالها الأمة إعداد جيل ناجح قادر على التكيف مع متطلبات الحياة والتغلب على العقبات (الطناوي، ٢٠٠٧).

ويمثل طلبة الدراسات العليا أهمية عظمى في المجال الأكاديمي لأنهم الأساس لتخطيط وتقدم العمل في البحوث العلمية وذلك من خلال الدراسات المتخصصة في جميع المجالات العلمية، فيقومون بتكريس أنفسهم لأنشطة ومهام التعلم واندماجهم فيها، ومواجهة الضغوط والصعوبات الأكاديمية، فيتعرض الطلبة إلى الاحباط والفتور بمرحلة الدراسات العليا مما يقلل لديهم من مستويات التفكير الإيجابي (الطائي، ٢٠١٤).

وتعددت الدراسات العربية والأجنبية حول تنمية التفكير الايجابي، لذا نرى أن الاهتمام بهذا الجانب المهم تزايد لما له من أهمية في تشكيل نمط حياة الفرد وتوجيهها، وحل الكثير من المشاكل لأن علم النفس الايجابي ليس تخصصاً جديداً، بل هو توجه ظهر حديثاً يبحث ويركز على دراسة المشاعر الايجابية في الانسان، كما أن في حياة الانسان جوانب صحية ونفسية مشرقة ومتوازنة، لم تحظ في الماضي إلا بقليل من اهتمام علماء النفس، وعلم النفس الإنساني Humanistic Psychology ، واسهاماته من خلال تأكيده على أن الإنسان كائن إيجابي بطبعه وأقوى دافع لديه هو دافع تحقيق الذات Self Healisation، وهو دافع التفوق والنجاح، وأكد على أهمية الإنسانية الإيجابية Positive Human Experience في الوقاية من الأمراض، وكما يذكر أنه يمكن قياس السمات الإيجابية للفرد أو الحياة النشطة المثمرة الدؤوبة The Engoged Life من خلال توكيد الذات وتقديرها وفعالية الذات وضبطها، ويمكن قياس المشاعر الإيجابية أو الحياة السعيدة السارة The Ofeasant Life في هذا المجال (معمرية، ٢٠١٠).

من خلال ما سبق تتضح أهمية هذا الموضوع للتحقق من التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الدراسات العليا، وتفعيلاً لدور الجامعات السعودية الرئيس في دعم وتشجيع البحث العلمي، وخدمة المجتمع، والمساهمة في تحقيق الرؤية الوطنية 2030، وترسيخ القيم الإيجابية في شخصيات أبنائنا، واستشعاراً من الباحثين أهمية تناول أحد مجالات الرؤية الوطنية، وهو مجال التفكير


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

الإيجابي ، في ضل وجود ندرة الدراسات التي تناولت قياس درجة التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية بالمملكة العربية السعودية.

**أسئلة البحث:** سعى البحث إلى الإجابة عن يلي:

س١: ما درجة التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية من وجهة نظرهم؟

س٢: ما درجة الاهمية النسبية لمحاور التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات السعودية من وجهة نظرهم ؟

س٣: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية في محاور التفكير الإيجابي وفقاً لمتغير الجنس؟

س٤: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية في محاور التفكير الإيجابي وفقاً لمتغير التخصص؟

**أهداف البحث:** هدف البحث إلى التعرف على:

١) درجة التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية من وجهة نظرهم
٢) درجة الاهمية النسبية لمحاور التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية من وجهة نظرهم.
٣) الفروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية في محاور التفكير الإيجابي وفقاً لمتغير الجنس
٤) فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية في محاور التفكير الإيجابي وفقاً لمتغير التخصص

**أهمية البحث:**

**الأهمية النظرية:**

١) تقديم قائمة بالمحاور الرئيسة للتفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية .
٢) المساهمة في نشر ثقافة التفكير الايجابي في الجامعة و المجتمع، والتوعية بأهميته.
٣) توجيه الجامعات إلى ضرورة إقامة برامج توعوية وأنشطة تدريبية في التفكير الإيجابي .
٤) تحديد أهم المحاور شيوعاً لدى طلبة الدراسات العليا ، والاستفادة منها.

**الأهمية التطبيقية:**

١) تقييم واقع التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية.
٢) توفير قاعدة بيانات تساعد في تشخيص واقع التفكير الايجابي لدى طلبة الدراسات العليا.


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

٣) تنفيذ برامج ودورات تدريبية لطلبة الجامعة تُعنى بتنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية.

**مصطلحات البحث:**

**التفكير الإيجابي (Positive thinking):**

عرفت دندي (٢٠١٣) التفكير الإيجابي لا يعني تجاهل سلبيات الحياة أو الصعوبات المتوقعة، بل يتطلب دراستها بعناية من جميع الجوانب، والتعامل معها بواقعية وفعالية بدلاً من الخضوع لها بشكل استسلامي، مع تجنب الافراط في التفاؤل الذي قد يؤدي إلى تجاهل الواقع.

ويُعرف التفكير الإيجابي بأنه: عملية عقلية تهدف إلى تنمية جوانب القوة في تفكير الفرد وسلوكه، ومساعدته على اكتشاف النواحي الإيجابية في ذاته وحياته، مما يحقق له النجاح والتفوق، ويعزز من شعوره بالسعادة والرضا عن النفس (إبراهيم،٢٠٠٨).

**أما إجرائياً فالتفكير الإيجابي هو:** الطريقة التي يوجه فيها الفرد إدراكه إلى النواحي التي تعزز من قدراته وتعمل على تحسين جودة حياته ويقاس من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطلبة في مقياس التفكير الإيجابي.

**حدود البحث:**

**الحدود الموضوعية:** اقتصر البحث على التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية

**الحدود البشرية:** اقتصر البحث على عينة من طلبة الدراسات بالجامعات السعودية.

**الحدود المكانية:** الجامعات السعودية في: ( جامعة الإمام محمد بن سعود، جامعة جدة، جامعة تبوك).

**الحدود الزمانية :**تم تطبيق البحث في الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ.

**الإطار النظري والدراسات السابقة**

**التفكير الإيجابي:(Positive thinking)**

يُعد التفكير أحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الإنسان سلبًا أم إيجابًا، فما يتم التركيز عليه في التفكير في العقل الواعي يتداخل مع الخبرات الحياتية، لذا فأن أغلب المعتقدات تتحول إلى حقائق عندما تمنح المشاعر، فكلما اشتدت قوة المعتقدات وارتفعت معها العاطفة، زاد تأثيرها على السلوك، لذلك فالناجحون هم المحتفظون دائما باتجاه نفسي من التوقع الذاتي الإيجابي (الرقيب،2008 ).

**مفهوم التفكير الإيجابي (The concept of positive thinking ):**

**التفكير في اللغة** تأتي بمعنى" **:**فكر في الأمر تفكيراً، أعمل العقل فيه، ورتب بعض ما يعمل ليصل به إلى المجهول، وفكر في المشكلة أعمل الرويَّة فيها ليصل إلى حلها. "(المجلس الأعلى للشؤون الاسلامية،٢٠٠١، ص. ١٤٩)



ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

يُعرف **التفكير اصطلاحاً** بأنه" :نشاط عقلي يقوم به العقل من أجل تشكيل الأفكار وإدراك الأمور والحكم عليها بصورة منطقية وحل المشكلات وإبداع الجديد، باستغلال المعطيات والمخزون في الذاكرة." (السر، ٢٠١٤، ص. ٧).

**والإيجابية لغوياً:** كلمة مشتقة من الإيجاب الذي هو بمعنى الموافقة والقبول والإلزام والتحمل، يقال: "وجب الشيء يجب وجوباً إذا ثبت ولزم" (ابن منظور،١٩٥٦، ص.٧٩٣).

**أهمية التفكير الإيجابي:** تتجلى أهمية التفكير الإيجابي في سعي الانسان، باختلاف عمره وزمانه ومكانه، إلى حياة يسودها التفاؤل والرفاهية والنجاح، إذ يبذل جهوده في استجلاب الخير والنفع لنفسه ولمن حوله، ومن العوامل التي تعزز قدرته على تحقيق ذلك، تبنيه لمنهج فكري سليم يرسخ صورة إيجابية عن ذاته ومجتمعه، كما يسهم تدريب النفس على التخلص من الأفكار السلبية والمتشائمة في تحرير طاقاته وتوظيفها بما يخدم أهدافه وطموحاته، بعيداً عن المعوقات الذهنية التي قد تُبدد جهوده أو تُعيق مسيرته (الرقيب،٢٠٠٨).

**أبعاد التفكير الإيجابية:** يُذكر أن التفكير الإيجابي يقوم على مجموعة من الأبعاد، تُشكّل جوهر المفهوم العام للإيجابية، وهذه الأبعاد هي: - (إبراهيم، 2011).

١- **التوقعات الإيجابية والتفاؤل :ويقصد** بها ما يتبناه الفرد من نظرة متفائلة نحو المستقبل، وتوقعه لتحقيق نتائج إيجابية في جوانب حياته، سواء كانت شخصية أو اجتماعية أو مهنية أو صحية.

٢- **الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا:** يتمثل في قدرة الفرد على توجيه انتباهه واستثمار خبراته السابقة وتجاربه الاجتماعية، إضافة إلى توظيف خياله بشكل صحي وفعال، بما يسهم في تعزيز توافقه النفسي والاجتماعي.

٣- **حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي :**أي ما يميز الفرد من توجهات إيجابية نحو قدرته على التغيير ويظهر ذلك من خلال اهتمامه بالمعرفة وشغفه للعلم والتعلم ورغبته في الاطلاع على كل جديد، ويكون ملائماً له، ويُسهم في تعزيز صحته النفسية.

٤- **الشعور العام بالرضا:** يتمثل في إحساس الفرد بالرضا عن نفسه وحياته، وشعوره بالسعادة الناتجة عن تحقيق أهدافه الشخصية والمهنية والاجتماعية، بما في ذلك مستوى المعيشة والتعليم والإنجازات.

٥- **التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين**: يشير إلى قدرة الفرد على فهم وتقدير الفروقات بين الناس، وتشجيع التنوع وتقبله، والتعامل معه بعقلية منفتحة وإيجابية.

٦- **السماحة والأريحية**: يتجلى في تقبل الفرد لماضيه بما فيه من تجارب وصعوبات، وتجاوزه لها دون أن يسمح لها بأن تُقيده أو تُعيق تقدمه، بما يعكس نضجاً وتحرراً نفسياً.


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

٧- **الذكاء الوجداني:** يُعنى بما يمتلكه الفرد من صفات شخصية ومهارات اجتماعية وعاطفية تمكنه من فهم مشاعر الاخرين واستيعاب انفعالاتهم، مما يعزز من قدرته على توجيه حياته النفسية والاجتماعية بشكل فعال.

٨- **تقبل غير مشروط للذات:** ويُقصد بها رضا الفرد عن نفسه، وتقبله لما لديه من قدرات وإمكانات دون السعي إلى استدرار تعاطف الأخرين ، وهو ما يعكس نضجاً فكرياً ووجدانياً.

٩- **تقبل المسؤولية الشخصية:** يتمثل في استعداد الفرد لتحمل مسؤولياته دون تردد أو تهرب، وبدون اختلاق أعذار ، وهو سلوك يعكس نموذجاً إيجابياً يسهم في تحقيق النجاح الذاتي والجماعي.

١٠-**المجازفة الإيجابية:** تُشير إلى رغبة الفرد واستعداده لخوض التجارب الجديدة، والاكتشاف بروح المغامرة الواعية، مع القدرة على اتخاذ قرارات محسوبة تُعزز من فرص التقدم والنجاح.

**مقومات التفكير الإيجابي**:

ذكرها (حجازي،٢٠١٢)، **كالتالي:**

**١-الوعي:** يعتبر الوعى أولى مقومات التفكير الإيجابي وهو ظاهرة تقتصر على الإنسان لذلك اهتم به علماء النفس والفلاسفة باعتباره أولى خطوات الوجود الإنساني، ويقصد بالوعى المعرفة وكشف الواقع بمعنى أن الفرد الواعي هو فرد يعرف واقعة ومن معرفته لواقعة يعرف ذاته ويدرك الأشياء من حوله ،وللوعى وظيفتين وهما المراقبة والتنبيه للذات ورصد الوقائع والأحداث المهمة بالنسبة للشخص وثانياً التوجيه للتعامل مع الموقف والواقع ، وللوعي مهمته ضمن نطاق التفكير الإيجابي وهى الوعى بالمعوقات الذاتية التي تعطل الطاقة لدى الفرد وتجعله يميل إلى السلبية ثم الوعى بالفاعلية الذاتية والوعى بالإمكانات والفرص الظاهرة منها والخفية.

**٢-اليقظة الذهنية:** هي حالة ذهنية تتمثل في الانفتاح على الجديد ورؤية للأوضاع والإمكانيات والمشاعر، فالواقع المتغير باستمرار يجعل من الأهمية للفرد التحلي باليقظة الذهنية التي تدعو للتفكير والتصرف وتزيد من المشاعر الإيجابية والقدرة على ابتداع الحلول وتحد من حالة الاحتراق الذاتي الذى يسبب الإنهاك أمام الجديد من المواقف والمشكلات، وتفتح اليقظة الذهنية مجال إدراك الإيجابي مما يساعد على التحرك والتدبر وحسن القرار والاختيار.

**٣-المرونة الذهنية:** يتم اكتساب المرونة الذهنية من خلال أنماط التنشئة التي تنمى الطاقات الحية وتشجع على المبادرة، فالمرونة الذهنية تدعو إلى إطلاق العنان للذهن وكسر القيود المفروضة على التفكير والانطلاق في آفاق جديدة، ويندرج كلاً من التفكير المفارق والتفكير الجانبي والإبداع تحت المرونة الذهنية.


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

**ثانياً: الدراسات السابقة**: يتناول هذا الجزء من البحث مراجعة للدراسات السابقة ذات الصلة بمشكلة البحث، والتي تم الاطلاع عليها، وقد تم تقسيم الدراسات السابقة إلى دراسات عربية، وأجنبية، وتم عرضها وفقاً للتسلسل الزمني من الأحدث إلى الأقدم، ثم وضع تعقيب عليها يبرز ما يتميز به هذا البحث.

**- الدراسات العربية:**

**- دراسة (عسيري والبلوي،٢٠٢٥)، بعنوان:" البناء العاملي لمقياس التفكير الإيجابي لدة طلبة الدراسات العليا (جامعة تبوك أنموذجاً)** ،هدف البحث إلى التعرف على البناء العاملي لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا، بإستخدام التحليل العاملي التوكيدي، ولتحقيق أهداف البحث، استُخدم المنهج الوصفي التحليلي، وتم تصميم مقياس تكون من ٣٦ عبارة، موزعة في خمس محاور( التفاؤل والتوقع الإيجابي، الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا، اليقظة العقلية، التفكير النقدي، تقبل الذات غير المشروط)، وطُبق على عينة عشوائية طبقية بلغت (٣٢٥) من طلبة جامعة تبوك، وتوصل البحث إلى نتائج، منها: حققت المؤشرات (معاملات الانحدار المعيارية) تقديرات عالية، وأظهرت جودة مطابقة البيانات للنموذج النظري للمقياس.

**- دراسة (ابن كافو والختالي،٢٠٢١) ، بعنوان: " التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة بكلية التربية قصر بن غشير".** هدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي المتمثلة في الجنس ، والتخصص الأكاديمي ، واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي و مقياس التفكير الإيجابي لناجية رحومة البصير (٢٠١٨) على عينة مكونة من طلبة الجامعة بكلية التربية قصر بن غشير وبلغت عينة البحث (٦٥) طالباً وطالبة ، وتوصلت الباحثتان إلى مجموعة من النتائج أهمها: ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى التفكير الإيجابي .

**- دراسة (علة وبوزاد، ٢٠١٦)، بعنوان: " التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، دراسة ميدانية بالأغواط".** هدفت الدراسة إلى البحث في التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة ثليجي عمار بالأغواط لمعرفة مستوى التفكير الإيجابي لديهم، وأتبعت الباحثتان المنهج الوصفي، واستخدمتا في دراستهما مقياس التفكير الإيجابي لعبدالستار (٢٠١٠)، على عينة من الطلبة الجامعيين بلغ عددهم (٢٠٠) طالباً، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها :ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين.

**- دراسة (خليل، ٢٠١٤)، بعنوان: " القيم وعلاقتها بمهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز".** هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة القيم


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

بمهارات التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات عبد العزيز، تكونت اللعينة الدراسة من (٨٥) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحثة فيها المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيا بين التفكير الإيجابي وبين الاتجاهات نحو القيم كفرض رئيسي. أيضا وجدت الدراسة الحالية صحة العديد من الفروض ومنها وجود علاقة بين التوقعات الإيجابية والتفاؤل وبين قيمة السلام والأمان، وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا وبين قيمة الإنجاز.

**- الدراسات الأجنبية:**

**- دراسة ( Munro ,2004)، بعنوان: " العلاقة بين التفكير السلبي والتفكير الايجابي وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة".** هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والتفكير الايجابي وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة بلغت عينة الدراسة (٤٢٠) طالباً وطالبة ممن يدرسون في احدى الجامعات الأمريكية وقد انتهت الدراسة الى وجود فروق جوهريه في مستوى التفكير السلبي والايجابي تعزى الى سيمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة لدى طلبه الجامعة اذ اظهر الطلبة المتفائلون مستوى اكبر في التفكير الايجابي بينما أظهر الطلبة المتشائمون مستوى اكبر في التفكير السلبي كما اظهرت النتائج عدم وجود أثر لمتغير الجنس والتخصص في مستوى التفكير السلبي أو الايجابي على أنه قد أظهر الطلاب بشكل اجمالي ميل نحو التفكير الإيجابي.

**- دراسة (Edmeads,2004)، بعنوان: "علاقة بعض المتغيرات بنمطي التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة ".** هدفت الدراسة للتعرف على علاقة بعض المتغيرات الشخصية بنمطي التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة وطبقت إجراءات الدراسة على عينة بلغت (٧٥) طالباً من الذكور و(١٠٥) من الاناث، في إحدى الجامعات الأمريكية، وانتهت نتائج الدراسة الى أن ما نسبته (٤١.٤%) من الطلبة (ذكور وإناث) فقد أظهروا ميلاً نحو التفكير الإيجابي، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة جوهرية بين نمطي التفكير ومتغيري التحصيل والجنس لمصلحة الطلاب مرتفعي التحصيل والاناث، إذ أظهر الطلاب ذوو التحصيل المرتفع والطالبات ميلاً أكبر نحو التفكير الإيجابي، ولم تظهر الدراسة علاقة جوهرية بين متغير التخصص ونمطي التفكير الإيجابي والسلبي.

**- دراسة (Goodhart,1999)، بعنوان: " تأثير التفكير الإيجابي والسلبي في التحصيل والأداء الانجازي في مواقف معينة".** وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التفكير الإيجابي والسلبي في التحصيل الدراسي والأداء الإنجازي في مواقف معينة، تم اختيار عينة مكونة من (151) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة في إحدى الجامعات الأمريكية، وقد خلصت الدراسة إلى وجود ارتباط جوهري بين نمط التفكير الإيجابي


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

والقدرة على الإنجاز التحصيلي لدى الطلبة، بينما على العكس من ذلك، فقد أظهرت عدم وجود ارتباط جوهري بين التفكير السلبي وقدرة الطلاب على الأداء التحصيلي.

**التعقيب على الدراسات:** من خلال استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية تبين أنها تنوعت فيما بينها، حيث تنوعت الدراسات من حيث الهدف المستخدم، حيث هدفت دراسة(عسيري والبلوي ،٢٠٢٥)إلى بناء مقياس للتفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا، وهدفت دراسة (ابن كافو والختالي، ٢٠٢١) إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي المتمثلة في الجنس ، والتخصص الأكاديمي، وهدفت دراسة (علة وبوزاد،٢٠١٦) إلى البحث في التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة ثليجي عمار بالأغواط لمعرفة مستوى التفكير الإيجابي لديهم، بينما هدفت دراسة (خليل، ٢٠١٤) إلى التعرف على علاقة القيم بمهارات التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات عبد العزيز، بينما هدفت دراسة ( Munro ,2004) للتعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والتفكير الايجابي وسمتي الشخصية المتفائلة والمتشائمة، بينما هدفت دراسة (Edmeads,2004) إلى التعرف على علاقة بعض المتغيرات الشخصية بنمطي التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، وهدفت دراسة (Goodhart,1999) إلى معرفة تأثير التفكير الإيجابي والسلبي في التحصيل الدراسي و الأداء الإنجازي في مواقف معينة. وتنوع المنهج المتبع في الدراسات: استخدمت دراستين المنهج الوصفي مثل دراسة (علة وبوزاد،٢٠١٦؛ خليل، ٢٠١٤)واستخدمت دراسة (عسيري والبلوي ،٢٠٢٥، ابن كافو والختالي، ٢٠٢١) المنهج الوصفي التحليلي، واعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي المسحي لمناسبته لأهداف البحث والاجابة عن أسئلته. بينما تنوعت الأدوات المستخدمة في الدراسات، ومنها: الاستبانة كأداة لجمع البيانات، والتي استعان البحث الحالي كأداة لجمع البيانات. أما المجتمع المستهدف: أغلب الدراسات تم التطبيق على مجتمع ممثل بطلبة الجامعة في دراسة (عسيري والبلوي ، ٢٠٢٥؛ ابن كافو والختالي، ٢٠٢١؛ علة وبوزاد، ٢٠١٦؛ خليل،٢٠١٤) وكذلك دراسة ( Munro ,2004; Edmeads,2004 ;Goodhart,1999)، واستهدف البحث الحالي طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية.

**-أوجه الاستفادة:**

تم الاستفادة من الدراسات السابقة من خلال ذكر ما يلي:

- الاطلاع على صياغة الأهداف، ومدى اتساقها ومناسبتها، والمنهجية العلمية المتبعة لتحقيقها والتي تم تناولها في الدراسات السابقة.
- الاطلاع على الأطر العلمية والإرث العلمي المتناول في مجال التفكير الإيجابي.


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

- المناهج العلمية المستخدمة في دراسات التفكير الإيجابي ومدى مناسبتها للأهداف المنشودة.
- التنوع في المجتمعات المستهدفة، وطرق اختيار العينة المناسب لتمثيل تلك المجتمعات بكل مصداقية علمية.
- الاستفادة من الأدوات العلمية المناسبة بما تتضمنه من محاور وعبارات لجمع البيانات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة، والاجابة عن أسئلتها.

**منهجية البحث وإجراءاته**

- **منهج البحث:** اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي المسحي، نظراً لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه،
- **مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة مرحلة الدراسات العليا بالجامعات السعودية من العام الجامعي ١٤٤٦ هـ -٢٠٢٥ م.
- **عينة البحث:** عينة عشوائية طبقية ، وقد بلغ إجمالي عينة الدراسة (٣١٤) طالب وطالبة منهم (١٦٠) طالب و (١٥٤) طالبة من طلبة الجامعات السعودية:( جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، جامعة جدة ، جامعة تبوك ).
- **خصائص عينة البحث:**

**أولاً: الجامعة**

**جدول رقم (١) يوضح توزيع أفراد البحث حسب الجامعة**

| الجامعة | العدد | النسبة |
|---|---|---|
| **جامعة الإمام محمد بن سعود** | **١٠٤** | **%٣٣** |
| **جامعة تبوك** | **١١٨** | **%٣٨** |
| **جامعة جدة** | **٩٢** | **%٢٩** |
| **المجموع** | **٣١٤** | **%١٠٠** |

**شكل رقم (١) يوضح توزيع أفراد البحث حسب متغير الجنس**

ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

**التخصص الدراسي**

**جدول رقم (٢) يوضح توزيع أفراد البحث حسب متغير التخصص الدراسي**

| التخصص الدراسي | التكرار | النسبة |
|---|---|---|
| **علمي** | **١٤٥** | **%٤٤.٦** |
| **أدبي** | **١٨٠** | **%٥٥.٤** |
| **المجموع** | **٣٢٥** | **%١٠٠** |

**شكل رقم (٢) يوضح توزيع أفراد البحث حسب متغير التخصص الدراسي**

- **أداة البحث:** اعتمادًا على طبيعة البحث وأهدافه والمنهج المتبع، تم استخدام الاستبانة ، لما تتميز به من كفاءة في الوصول إلى عدد كبير من أفراد العينة، وقدرتها على قياس المتغيرات بصورة كمية دقيقة، وقد تم بناء أداة البحث وفق خطوات منهجية علمية، مستندة إلى مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بمفهوم التفكير الإيجابي، بالإضافة إلى إجراء دراسة استطلاعية مبدئية، هدفت إلى استكشاف أفكار واتجاهات طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية حول التفكير الإيجابي، بما يضمن ملاءمة محتوى المقياس لطبيعة العينة وموضوع البحث. وعبرت الاستبانة بِعدة إجراءات تمثلت فيما يلي:

١- إجراء دراسة استطلاعية، وذلك بتطبيق سؤال استكشافي (مفتوح)، يتعلق بالأفكار والمعتقدات حول التفكير الإيجابي، وتمت صياغة بعض عبارات الاستبانة من إجاباتهم.

٢- تم الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت مجال البحث، وكذلك الأدوات العلمية التي صممت لقياس التفكير الإيجابي.

٣- بناءً على ما سبق تم إعداد استبانة التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية في صورتها الأولية، والتي تكونت من خمس محاور و (٣٠) عبارة.


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

٤- عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين، الذين أبدوا بعض الملاحظات وتم تعديلها.
٥- الصورة النهائية للاستبانة والتي تكونت من (٣٦) عبارة موزعة على خمسة محاور .

**الخصائص السيكومترية للأداة:**

- **صدق أداة الدراسة:**

**أولاً: الصدق الظاهري:** تم عرض الاستبانة بصورتها الأولية على (٦) محكمين من أعضاء هيئة التدريس، في الجامعات السعودية، وذلك للحكم على مفردات الاستبانة من حيث: مدى انتماء العبارة للمحور الذي تتبعه، ومدى مناسبة صياغة العبارة، وتعديل أو حذفها ، وبناءً على نتائج التحكيم تم الآتي:

- تثبيت العبارات التي اتفق عليها المحكمين بنسبة اتفاق ٧٠% فأعلى.
- تعديل صياغة بعض العبارات.
- إضافة بعض العبارات.

وقد أجريت التعديلات ليصبح عدد العبارات(٣٦) عبارة.

**ثانياً: ثبات أداة البحث:** لقياس ثبات أداة البحث (الاستبانة) تم استخدام معامل ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول رقم (٣) معامل الثبات لمحاور أداة البحث.

**جدول رقم (٣) معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة البحث**

| محاور الاستبانة | عدد العبارات | معامل الفا كرونباخ |
|---|---|---|
| التفاؤل والتوقع الإيجابي | ٧ | ٠.٩٥ |
| الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا | ٨ | ٠.٩٤ |
| اليقظة العقلية | ٧ | ٠.٩٣ |
| التفكير النقدي | ٧ | ٠.٩٥ |
| تقبل الذات غير المشروط | ٧ | ٠.٩٥ |
| الثبات العام | ٣٦ | ٠.٩٥ |

يوضح الجدول رقم (٣) أن أداة البحث تتمتع بثبات مقبول إحصائياً، حيث جاء الثبات العام للدراسة (٠.٩٥) بينما تراوحت معاملات ثبات أداة البحث بين (٠.٩٣) و (٠.٩٥)، وهي معاملات ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها في تطبيق أداة البحث.

**- اختبار التوزيع الطبيعي:** لضمان سلامة الإجراءات الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات، فقد تم إجراء اختبار التوزيع الطبيعي باستخدام اختباري كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) وشابيرو-ويلك (Shapiro-Wilk)، وذلك للتأكد من مدى مطابقة بيانات محاور الاستبانة للتوزيع الطبيعي.


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

**جدول رقم (٤) نتائج اختباري كولموغوروف-سميرنوف وشابيرو-ويلك لاختبار التوزيع الطبيعي**

| Tests of Normality | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| محاور الاستبانة | Kolmogorov-Smirnov[a] | | | Shapiro-Wilk | | |
| | الاحصاء | درجات الحرية | الدلالة الاحصائية | الاحصاء | درجات الحرية | الدلالة الاحصائية |
| التفاؤل والتوقع الإيجابي | ٠.٠٣٣ | ٣٢٥ | ٠.٢٠٠* | ٠.٩٩٧ | ٣٢٥ | ٠.٧٣ |
| الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا | ٠.٠٢٨ | ٣٢٥ | ٠.٢٠٠* | ٠.٩٩٧ | ٣٢٥ | ٠.٨٥٣ |
| اليقظة العقلية | ٠.٠٢٥ | ٣٢٥ | ٠.٢٠٠* | ٠.٩٩٧ | ٣٢٥ | ٠.٨٤ |
| التفكير النقدي | ٠.٠٣١ | ٣٢٥ | ٠.٢٠٠* | ٠.٩٩٦ | ٣٢٥ | ٠.٥٣٧ |
| تقبل الذات غير المشروط | ٠.٠٣٥ | ٣٢٥ | ٠.٢٠٠* | ٠.٩٩٦ | ٣٢٥ | ٠.٥٣١ |

يوضح الجدول رقم (٤) نتائج كل من اختباري كولموغوروف-سميرنوف وشابيرو-ويلك الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع محاور الاستبانة تتبع التوزيع الطبيعي، حيث كانت قيم مستوى الدلالة أكبر من (٠.٠٥) لجميع محاور مقياس التفكير الايجابي.

- **أساليب المعالجة الإحصائية:** لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم جمعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package For Social Sciences والتي يرمز لها اختصارًا بالرمز (SPSS).

**عرض النتائج ومناقشتها:**

**السؤال الأول: ما درجة التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية من وجهة نظرهم؟**

للتعرف على درجة التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والرتب لاستجابات أفراد العينة الدراسة على محاور مقياس التفكير الإيجابي ، وفيما يلي النتائج التفصيلية ، كما توضحها الجداول التالية:

**أولاً: محور التفاؤل والتوقع الإيجابي**: للتعرف على درجة التفاؤل والتوقع الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والرتب لاستجابات أفراد العينة ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

**جدول (٥) استجابات أفراد عينة البحث لمحور التفاؤل والتوقع الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا**

| م | العبارات | التكرار | درجة الموافقة | | | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | النسبة % | أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً | | | |
| ١ | أحرص أن أحيط نفسي ببيئة محفزة | ك | ١١ | ١٣ | ٥١ | ١٠٢ | ١٤٨ | ٤.١٢ | ١.٠٣ | ٤ |
| | | % | ٣.٤% | ٤.٠% | ١٥.٧% | ٣١.٤% | ٤٥.٥% | | | |
| ٢ | أنظر إلى أخطائي كفرص للتعلم المستمر | ك | ١١ | ١٢ | ٥٩ | ١١٢ | ١٣١ | ٤.٠٥ | ١.٠٢ | ٥ |
| | | % | ٣.٤% | ٣.٧% | ١٨.٢% | ٣٤.٥% | ٤٠.٣% | | | |
| ٣ | أركز على إيجاد الحلول بدلاً من التركيز على المشكلة | ك | ٩ | ١١ | ٤٣ | ١١٩ | ١٤٣ | ٤.١٦ | ٠.٩٧ | ١ |
| | | % | ٢.٨% | ٣.٤% | ١٣.٢% | ٣٦.٦% | ٤٤.٠% | | | |
| ٤ | أنظر إلى الجانب المشرق في مختلف المواقف | ك | ١٠ | ٩ | ٤٣ | ١٢٢ | ١٤١ | ٤.١٥ | ٠.٩٧ | ٢ |
| | | % | ٣.١% | ٢.٨% | ١٣.٢% | ٣٧.٥% | ٤٣.٤% | | | |
| ٥ | أضع أهدافاً تحفيزية تسهم في رفع إنتاجيتي | ك | ١٠ | ٨ | ٥٤ | ١١٣ | ١٤٠ | ٤.١٢ | ٠.٩٨ | ٣ |
| | | % | ٣.١% | ٢.٥% | ١٦.٦% | ٣٤.٨% | ٤٣.١% | | | |
| ٦ | أثق بقدرتي على تجاوز التحديات نحو النجاح | ك | ١٦ | ٢٥ | ٧٧ | ٩٦ | ١١١ | ٣.٨٠ | ١.١٤ | ٧ |
| | | % | ٤.٩% | ٧.٧% | ٢٣.٧% | ٢٩.٥% | ٣٤.٢% | | | |
| ٧ | أسعى إلى تحقيق طموحاتي المستقبلية | ك | ٩ | ١٥ | ٦٨ | ١٠٨ | ١٢٥ | ٤.٠٠ | ١.٠٢ | ٦ |
| | | % | ٢.٨% | ٤.٦% | ٢٠.٩% | ٣٣.٢% | ٣٨.٥% | | | |
| المتوسط العام | | | | | | | | ٤.٠٦ | ٠.٨٨ | |

من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول رقم (٥) يتضح أن أفراد البحث موافقون بدرجة عالية على محور التفاؤل والتوقع الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية ، بمتوسط حسابي (٤.٠٦)، ويشير ذلك إلى أهمية تعزيز توقع النتائج الإيجابية، كأحد العوامل الرئيسية في بناء الطموح الأكاديمي لدى الطلبة ، ورفع قدرتهم على مواجهة الإخفاقات بثقة.

ومن خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح أن هناك تجانسًا في موافقة أفراد البحث على عبارات هذا المحور، حيث تراوحت المتوسطات بين (٤.١٦ إلى ٣.٨٠)، وهي متوسطات تقع ضمن الفئة الرابعة من فئات المقياس الخماسي والتي تشير إلى درجة موافقة عالية.

وقد تم ترتيب العبارات تنازلياً حسب موافقة أفراد البحث عليها كالتالي:

١. جاءت العبارة رقم (٣) وهي "أركز على إيجاد الحلول بدلاً من التركيز على المشكلة "بالمرتبة الأولى من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية بمتوسط حسابي (٤.١٦)، وتفسر هذه النتيجة بأهمية التفكير العملي في مواجهة التحديات الأكاديمية.


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

٢. جاءت العبارة رقم (٤) وهي "أنظر إلى الجانب المشرق في مختلف المواقف " بالمرتبة الثانية من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية بمتوسط حسابي (٤.١٥).
٣. جاءت العبارة رقم (٥) وهي "أضع أهدافاً تحفيزية تسهم في رفع إنتاجيتي " بالمرتبة الثالثة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية بمتوسط حسابي (٤.١٢).
٤. جاءت العبارة رقم (١) وهي "أحرص أن أحيط نفسي ببيئة محفزة "بالمرتبة الرابعة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية بمتوسط حسابي (٤.١٢).
٥. جاءت العبارة رقم (٢) وهي "أنظر إلى أخطائي كفرص للتعلم المستمر "بالمرتبة الخامسة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية بمتوسط حسابي (٤.٠٥).
٦. جاءت العبارة رقم (٧) وهي "أسعى إلى تحقيق طموحاتي المستقبلية "بالمرتبة السادسة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية بمتوسط حسابي (٤.٠٠).
٧. جاءت العبارة رقم (٦) وهي "أثق بقدرتي على تجاوز التحديات نحو النجاح " بالمرتبة الأخيرة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية بمتوسط حسابي (٣.٨٠).

**ثانياً: محور الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا:** للتعرف على درجة الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية ، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والرتب لاستجابات أفراد عينة البحث على محور الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا، وجاءت النتائج كما يلي:

**جدول (٦) استجابات أفراد عينة البحث لمحور الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا لدي طلبة الدراسات العليا**

| م | العبارات | التكرار | درجة الموافقة | | | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | النسبة % | أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً | | | |
| ١ | أحاول تجنب الفشل حتى لا أقع في التفكير السلبي | ك | ٥٤ | ٥٦ | ٥٧ | ٦٩ | ٨٩ | ٣.٢٨ | ١.٤٤ | ١ |
| | | % | %١٦.٦ | %١٧.٢ | %١٧.٥ | %٢١.٢ | %٢٧.٤ | | | |
| ٢ | أستطيع التحكم في انفعالاتي السلبية | ك | ٥٢ | ٦٠ | ٦٨ | ٨١ | ٦٤ | ٣.١٣ | ١.٣٦ | ٣ |
| | | % | %١٦.٠ | %١٨.٥ | %٢٠.٩ | %٢٤.٩ | %١٩.٧ | | | |
| ٣ | أمارس تدريبات عقلية في التفكير الإيجابي | ك | ٧٤ | ٧٨ | ٦٨ | ٤٩ | ٥٦ | ٢.٨٢ | ١.٤٠ | ٦ |
| | | % | %٢٢.٨ | %٢٤.٠ | %٢٠.٩ | %١٥.١ | %١٧.٢ | | | |
| ٤ | أحرص على تعديل أفكاري السلبية | ك | ٩٦ | ٦٨ | ٦٥ | ٤١ | ٥٥ | ٢.٦٨ | ١.٤٤ | ٧ |
| | | % | %٢٩.٥ | %٢٠.٩ | %٢٠.٠ | %١٢.٦ | %١٦.٩ | | | |
| ٥ | أحرص على تحقيق إنجازات دورية | ك | ٦٨ | ٨٥ | ٦٦ | ٥٤ | ٥٢ | ٢.٨١ | ١.٣٧ | ٥ |
| | | % | %٢٠.٩ | %٢٦.٢ | %٢٠.٣ | %١٦.٦ | %١٦.٠ | | | |
| ٦ | أستخدم عبارات إيجابية لتجاوز | ك | ٦٧ | ٧٩ | ٧٤ | ٦٠ | ٤٥ | ٢.٨٤ | ١.٣٣ | ٤ |


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | المواقف الصعبة | % | ٢٠.٦% | ٢٤.٣% | ٢٢.٨% | ١٨.٥% | ١٣.٨% | | | |
| ٧ | أتحكم في سلوكياتي أثناء المواقف الصعبة | ك | ٩٥ | ٧٣ | ٦٣ | ٤٣ | ٥١ | ٢.٦٣ | ١.٤٢ | ٨ |
| | | % | ٢٩.٢% | ٢٢.٥% | ١٩.٤% | ١٣.٢% | ١٥.٧% | | | |
| ٨ | أحاول عدم المبالغة في تحليل المواقف | ك | ٤٠ | ٥٥ | ٨٢ | ٨٨ | ٦٠ | ٣.٢٣ | ١.٢٧ | ٢ |
| | | % | ١٢.٣% | ١٦.٩% | ٢٥.٢% | ٢٧.١% | ١٨.٥% | | | |
| المتوسط العام | | | | | | | | ٢.٩٣ | ١.١٦ | |

من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول رقم (٦) يتضح أن أفراد البحث موافقون بدرجة متوسطة على محور الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية ، بمتوسط حسابي (٢.٩٣)، ويرى الباحثان أن هذه النتيجة تشير الى أهمية امتلاك الطلبة القدرة على تنظيم سلوكياتهم وضبط انفعالاتهم، لما لذلك من دور في تعزيز التوازن النفسي والتفكير الإيجابي، خاصة في المواقف الأكاديمية المعقدة التي تتطلب تركيزًا وانضباطًا ذاتيًا عاليًا.

ومن خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح أن هناك تجانس في موافقة أفراد البحث على عبارات محور الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حيث تراوحت متوسطات موافقتهم على المحور ما بين (٣.٢ إلى ٢.٦)، وهي متوسطات تقع ضمن الفئتين الثالثة من فئات المقياس الخماسي والتي تشير إلى درجة متوسطة على أداة البحث، وقد تم ترتيب العبارات تنازلياً حسب موافقتهم عليها كالتالي:

١ .جاءت العبارة رقم (١) وهي "أحاول تجنب الفشل حتى لا أقع في التفكير السلبي " بالمرتبة الأولى من حيث موافقة أفراد البحث عليها بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٣.٢٦)، وتشير هذه النتيجة الى أهمية تجنب التفكير السلبي كأحد مظاهر الانضباط الذاتي.

٢ .جاءت العبارة رقم (٨) وهي "أحاول عدم المبالغة في تحليل المواقف "بالمرتبة الثانية من حيث موافقة أفراد البحث عليها بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٣.٢٢)، وتشير هذه النتيجة إلى ميل الطلبة إلى التفكير المتزن غير المفرط.

٣ .جاءت العبارة رقم (٢) وهي "أستطيع التحكم في انفعالاتي السلبية "بالمرتبة الثالثة من حيث موافقة أفراد البحث عليها بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٣.١٤)، مما يدل على وعي انفعالي جيد لدى عينة البحث.

٤ .جاءت العبارة رقم (٦) وهي "أستخدم عبارات إيجابية لتجاوز المواقف الصعبة " بالمرتبة الرابعة من حيث موافقة أفراد البحث عليها بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٢.٨١)، وتشير إلى توظيف استراتيجيات لغوية إيجابية أثناء التحديات.

٥ .جاءت العبارة رقم (٥) وهي "أحرص على تحقيق إنجازات دورية "بالمرتبة الخامسة من حيث موافقة أفراد البحث عليها بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٢.٨١)، مما يعكس حرصًا متوسطًا على التخطيط والتنفيذ المستمر.


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

٦ .جاءت العبارة رقم (٣) وهي: "أمارس تدريبات عقلية في التفكير الإيجابي " بالمرتبة السادسة من حيث موافقة أفراد البحث عليها بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٢.٨٠)، وتدل على وجود وعي جزئي بأهمية التدريبات الذهنية، لكنها بحاجة إلى تعزيز.

٧ .جاءت العبارة رقم (٤) وهي "أحرص على تعديل أفكاري السلبية "بالمرتبة السابعة من حيث موافقة أفراد البحث عليها بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٢.٦٦)، وتشير إلى وجود ضعف نسبي في مهارة تعديل الأفكار السلبية.

٨ .جاءت العبارة رقم (٧) وهي: "أتحكم في سلوكياتي أثناء المواقف الصعبة "في المرتبة الأخيرة من حيث موافقة أفراد البحث عليها بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٢.٦٤)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بالحاجة إلى مزيد من التدريب والدعم في مهارات التحكم السلوكي تحت الضغط.

**ثالثاً: محور اليقظة العقلية:** للتعرف على درجة اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية ، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والرتب لاستجابات أفراد عينة البحث على محور اليقظة العقلية، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

**جدول (٧) استجابات أفراد عينة البحث لمحور اليقظة العقلية لدي طلبة الدراسات العليا**

| م | العبارات | التكرار النسبة % | درجة الموافقة: أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | أتصرف بعقلانية في مواقف جديدة | ك | ٤١ | ٦٥ | ٨٦ | ٥٠ | ٨٣ | ٣.١٨ | ١.٣٦ | ٣ |
| | | % | %١٢.٦ | %٢٠.٠ | %٢٦.٥ | %١٥.٤ | %٢٥.٥ | | | |
| ٢ | أشعر بالقلق عندما أفكر بالمستقبل | ك | ٥٧ | ٧٣ | ٥٤ | ٧٠ | ٧١ | ٣.٠٧ | ١.٤٢ | ٤ |
| | | % | %١٧.٥ | %٢٢.٥ | %١٦.٦ | %٢١.٥ | %٢١.٨ | | | |
| ٣ | أفضل المواقف التي تتطلب تحدياً فكرياً | ك | ٧٠ | ٩٢ | ٦٧ | ٣٧ | ٥٩ | ٢.٧٥ | ١.٣٩ | ٦ |
| | | % | %٢١.٥ | %٢٨.٣ | %٢٠.٦ | %١١.٤ | %١٨.٢ | | | |
| ٤ | أركز على اللحظة الحالية لأكون أكثر إنجازاً | ك | ٨١ | ٨١ | ٤٨ | ٦٦ | ٤٩ | ٢.٧٥ | ١.٤١ | ٧ |
| | | % | %٢٤.٩ | %٢٤.٩ | %١٤.٨ | %٢٠.٣ | %١٥.١ | | | |
| ٥ | أضع أهدافًا واقعية يسهل تحقيقها | ك | ٧٨ | ٦٧ | ٤٦ | ٧٩ | ٥٥ | ٢.٩١ | ١.٤٤ | ٥ |
| | | % | %٢٤.٠ | %٢٠.٦ | %١٤.٢ | %٢٤.٣ | %١٦.٩ | | | |
| ٦ | أحرص على تحليل المواقف قبل اتخاذ القرارات | ك | ٣١ | ٣١ | ٦٨ | ١٠٣ | ٩٢ | ٣.٦١ | ١.٢٥ | ١ |
| | | % | %٩.٥ | %٩.٥ | %٢٠.٩ | %٣١.٧ | %٢٨.٣ | | | |
| ٧ | أعي بمشاعري تجاه الأخرين | ك | ٣٩ | ٥٠ | ٦٨ | ٨٤ | ٨٤ | ٣.٣٦ | ١.٣٤ | ٢ |
| | | % | %١٢.٠ | %١٥.٤ | %٢٠.٩ | %٢٥.٨ | %٢٥.٨ | | | |
| المتوسط العام | | | | | | | | ٣.١٤ | ١.١٤ | |

من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول رقم (٧) يتضح أن أفراد البحث موافقون بدرجة متوسطة على محور اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

بالجامعات السعودية، بمتوسط حسابي (٣.١٤)، ويرى الباحثان أن هذه النتيجة تشير إلى أن اليقظة العقلية تمثل جانبًا مهمًا من التفكير الإيجابي، إلا أن انخفاض بعض المتوسطات يعكس حاجة الطلبة إلى تعزيز مهارات الوعي اللحظي والتركيز.

ومن خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح وجود تفاوت في موافقة أفراد البحث على عبارات المحور، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية بين (٣.٦١ إلى ٢.٨)، وهي تقع ضمن الفئتين الرابعة والثالثة من فئات المقياس الخماسي والتي تشير إلى درجة ممارسة (عالية - متوسطة).

وقد تم ترتيب العبارات تنازلياً حسب موافقة أفراد البحث عليها كالتالي:

١. جاءت العبارة رقم (٦) وهي: "أحرص على تحليل المواقف قبل اتخاذ القرارات " بالمرتبة الأولى من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية بمتوسط حسابي (٣.٦٠)، وتفسر هذه النتيجة بأهمية التفكير المنهجي قبل التصرف.
٢. جاءت العبارة رقم (٧) وهي: "أعي بمشاعري تجاه الآخرين "بالمرتبة الثانية من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٣.٣٨)، وتدل هذه النتيجة على وعي انفعالي جيد لدى الطلبة.
٣. جاءت العبارة رقم (١) وهي: "أتصرف بعقلانية في مواقف جديدة "بالمرتبة الثالثة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٣.٢١)، وتشير هذه النتيجة إلى قدرة مقبولة على ضبط السلوك في المواقف المستجدة.
٤. جاءت العبارة رقم (٢) وهي: "أشعر بالقلق عندما أفكر بالمستقبل "بالمرتبة الرابعة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٣.٠٨)، وتُفسر هذه النتيجة بوجود بعض القلق المرتبط بالطموحات والتوقعات المستقبلية.
٥. جاءت العبارة رقم (٥) وهي: "أضع أهدافًا واقعية يسهل تحقيقها "بالمرتبة الخامسة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٢.٩٠)، وتشير هذه النتيجة إلى وعي نسبي بأهمية الواقعية في تحديد الأهداف.
٦. جاءت العبارة رقم (٣) وهي: "أفضل المواقف التي تتطلب تحدياً فكرياً "بالمرتبة السادسة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٢.٧٦)، وتدل على تحفظ لدى بعض الطلبة تجاه المواقف التي تتطلب جهدًا عقليًا مكثفًا.
٧. جاءت العبارة رقم (٤) وهي: "أركز على اللحظة الحالية لأكون أكثر إنجازاً " بالمرتبة الأخيرة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة متوسطة بمتوسط حسابي (٢.٧٦)، وتُفسر هذه النتيجة بضعف في مهارة الحضور الذهني والتركيز اللحظي.


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

**رابعاً: محور التفكير النقدي:** للتعرف على درجة التفكير النقدي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية ، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والرتب لاستجابات أفراد عينة البحث على محور التفكير النقدي ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

**جدول (٨) استجابات أفراد عينة البحث لمحور التفكير النقدي لدى طلبة الدراسات العليا**

| م | العبارات | التكرار والنسبة % | درجة الموافقة | | | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً | | | |
| ١ | أستطيع إيجاد حلول منطقية لمشكلة ما | ك | ١١ | ٣٢ | ٦٨ | ٩١ | ١٢٣ | ٣.٨٦ | ١.١٣ | ١ |
| | | % | %٣.٤ | %٩.٨ | %٢٠.٩ | %٢٨.٠ | %٣٧.٨ | | | |
| ٢ | أستفيد من خبراتي السابقة قبل اتخاذ القرارات | ك | ٢٥ | ٢٩ | ٧٠ | ١٠٢ | ٩٩ | ٣.٦٧ | ١.٢١ | ٤ |
| | | % | %٧.٧ | %٨.٩ | %٢١.٥ | %٣١.٤ | %٣٠.٥ | | | |
| ٣ | أتقبل مختلف وجهات النظر | ك | ٣٩ | ٣٣ | ٧٣ | ٨٩ | ٩١ | ٣.٤٨ | ١.٣٢ | ٦ |
| | | % | %١٢.٠ | %١٠.٢ | %٢٢.٥ | %٢٧.٤ | %٢٨.٠ | | | |
| ٤ | أتخذ قراراتي بناءً على استشهادات علمية | ك | ٣٨ | ٣٧ | ٧٧ | ٨٩ | ٨٤ | ٣.٤٣ | ١.٣٠ | ٧ |
| | | % | %١١.٧ | %١١.٤ | %٢٣.٧ | %٢٧.٤ | %٢٥.٨ | | | |
| ٥ | أعمل على تحسين مستوى قدرتي في التفكير النقدي | ك | ٣٣ | ٢٧ | ٦٩ | ٩٥ | ١٠١ | ٣.٦٢ | ١.٢٨ | ٥ |
| | | % | %١٠.٢ | %٨.٣ | %٢١.٢ | %٢٩.٢ | %٣١.١ | | | |
| ٦ | أبحث عن حلول بديلة للمشاكل المعقدة | ك | ٢٤ | ٢٧ | ٧٦ | ٩٥ | ١٠٣ | ٣.٧٣ | ١.٢١ | ٢ |
| | | % | %٧.٤ | %٨.٣ | %٢٣.٤ | %٢٩.٢ | %٣١.٧ | | | |
| ٧ | أحيد مشاعري عند اتخاذ قرارات منطقية | ك | ٢٥ | ٢٦ | ٧٣ | ١٠٢ | ٩٩ | ٣.٦٨ | ١.٢٠ | ٣ |
| | | % | %٧.٧ | %٨.٠ | %٢٢.٥ | %٣١.٤ | %٣٠.٥ | | | |
| المتوسط العام | | | | | | | | ٣.٦٢ | ١.٠٨ | |

من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول رقم (٨) يتضح أن أفراد البحث موافقون بدرجة عالية على محور التفكير النقدي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية ، بمتوسط حسابي (٣.٦٢)، ويرى الباحثان أن هذه النتيجة تشير لأهمية تعزيز مهارات التفكير المنطقي والتحليلي في بيئة البحث العلمي، حيث يُعد التفكير النقدي ضرورة ملحة لطالب الدراسات العليا لممارسة الحكم المنهجي واتخاذ القرار المبني على الأدلة.

ومن خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح وجود تجانس في موافقة أفراد البحث على عبارات المحور، حيث تراوحت المتوسطات بين (٣.٨ إلى ٣.٤)، وتقع جميعها في الفئة الرابعة من فئات المقياس الخماسي والتي تشير إلى درجة ممارسة عالية.

وقد تم ترتيب العبارات تنازلياً حسب موافقة أفراد البحث عليها كالتالي:


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

١. جاءت العبارة رقم (١) وهي: "أستطيع إيجاد حلول منطقية لمشكلة ما "بالمرتبة الأولى من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية بمتوسط حسابي (٣.٨٧)، وتفسر هذه النتيجة بامتلاك الطلبة لمهارة التفكير التحليلي عند مواجهة المشكلات.
٢. جاءت العبارة رقم (٦) وهي: "أبحث عن حلول بديلة للمشاكل المعقدة "بالمرتبة الثانية من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية بمتوسط حسابي (٣.٧٠)، وتشير هذه النتيجة إلى مرونة الطلبة في التعامل مع التحديات المختلفة.
3. جاءت العبارة رقم (٧) وهي: "أحيد مشاعري عند اتخاذ قرارات منطقية " بالمرتبة الثالثة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية بمتوسط حسابي (٣.٦٩) ، وتدل هذه النتيجة على قدرة الطلبة على الفصل بين العاطفة والمنطق أثناء اتخاذ القرار.
٤. جاءت العبارة رقم (٢) وهي: "أستفيد من خبراتي السابقة قبل اتخاذ القرارات " بالمرتبة الرابعة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية بمتوسط حسابي (٣.٦٨)، وتوضح هذه النتيجة وعي الطلبة بأهمية الاستفادة من الخبرات الشخصية السابقة.
٥. جاءت العبارة رقم (٥) وهي :"أعمل على تحسين مستوى قدرتي في التفكير النقدي "بالمرتبة الخامسة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية بمتوسط حسابي (٣.٦٣)، وتشير هذه النتيجة إلى وجود توجه إيجابي نحو تطوير الذات.
٦. جاءت العبارة رقم (٣) وهي: "أتقبل مختلف وجهات النظر "بالمرتبة السادسة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية بمتوسط حسابي (٣.٤٨)، وتدل على انفتاح فكري ورغبة في الاستماع للآخرين.
٧. جاءت العبارة رقم (٤) وهي: "أتخذ قراراتي بناءً على استشهادات علمية " بالمرتبة الأخيرة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية بمتوسط حسابي (٣.٤٤)، وتُفسر هذه النتيجة بوجود حاجة لتعزيز الاعتماد على المرجعيات العلمية في اتخاذ القرار.

**خامساً: محور تقبل الذات غير المشروط:** للتعرف على درجة تقبل الذات غير المشروط لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية ، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والرتب لاستجابات أفراد عينة البحث على محور تقبل الذات غير المشروط، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

**جدول (٩) استجابات أفراد عينة البحث لمحور تقبل الذات غير المشروط لدى طلبة الدراسات العليا**

| م | العبارات | التكرار | درجة الموافقة | | | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | النسبة % | أبداً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً | | | |
| ١ | أشعر بالرضا عن قدراتي | ك | ٦ | ٧ | ٤٠ | ٩١ | ١٨١ | ٤.٣٢ | ٠.٩١ | ٢ |
| | | % | %١.٨ | %٢.٢ | %١٢.٣ | %٢٨.٠ | %٥٥.٧ | | | |
| ٢ | أحرص على أن أتعلم من أخطائي | ك | ٥ | ٩ | ٤٤ | ٩٨ | ١٦٩ | ٤.٢٦ | ٠.٩١ | ٤ |
| | | % | %١.٥ | %٢.٨ | %١٣.٥ | %٣٠.٢ | %٥٢.٠ | | | |
| ٣ | أعتز بمظهري الخارجي | ك | ٥ | ١٠ | ٤٨ | ٩٥ | ١٦٧ | ٤.٢٥ | ٠.٩٣ | ٥ |
| | | % | %١.٥ | %٣.١ | %١٤.٨ | %٢٩.٢ | %٥١.٤ | | | |
| ٤ | أتقبل التغيرات التي تطرأ على شخصيتي | ك | ٤ | ١١ | ٤٥ | ٨٦ | ١٧٩ | ٤.٣٠ | ٠.٩٢ | ٣ |
| | | % | %١.٢ | %٣.٤ | %١٣.٨ | %٢٦.٥ | %٥٥.١ | | | |
| ٥ | أعالج جوانب الضعف في شخصيتي | ك | ٤ | ٧ | ٤٥ | ٨٩ | ١٨٠ | ٤.٣٣ | ٠.٨٨ | ١ |
| | | % | %١.٢ | %٢.٢ | %١٣.٨ | %٢٧.٤ | %٥٥.٤ | | | |
| ٦ | أسامح نفسي عندما أقع في خطأ ما | ك | ١١ | ١١ | ٥٨ | ٨٩ | ١٥٦ | ٤.١١ | ١.٠٤ | ٧ |
| | | % | %٣.٤ | %٣.٤ | %١٧.٨ | %٢٧.٤ | %٤٨.٠ | | | |
| ٧ | أفتخر بما حققته من إنجازات متنوعة | ك | ٧ | ٩ | ٤٩ | ٨٧ | ١٧٣ | ٤.٢٢ | ٠.٩٦ | ٦ |
| | | % | %٢.٢ | %٢.٨ | %١٥.١ | %٢٦.٨ | %٥٣.٢ | | | |
| المتوسط العام | | | | | | | | ٤.٢٦ | ٠.٨٢ | |

من خلال النتائج الموضحة أعلاه في جدول رقم (٩) يتضح أن أفراد البحث موافقون بدرجة عالية جدًا على محور تقبل الذات غير المشروط لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية ، بمتوسط حسابي (٤.٢٦)، ويتفق الباحثان مع النتيجة التي ذهبت إليها نتائج البحث بأن تقبل الذات يُعد من المرتكزات الأساسية في بناء شخصية الطالب الجامعي المتوازنة، حيث يسهم في تعزيز التقدير الإيجابي للذات، ويدعم التفاعل الإيجابي مع الضغوط الدراسية والمجتمعية.

ومن خلال النتائج الموضحة أعلاه يتضح وجود تجانس في موافقة أفراد البحث على عبارات محور تقبل الذات غير المشروط، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (٤.٣ إلى ٤.١)، وهي متوسطات تقع ضمن الفئة الخامسة والرابعة من فئات المقياس الخماسي والتي تشير إلى درجة ممارسة عالية جدًا وعالية، مما يوضح اتفاق أفراد البحث على أهمية هذا المحور، وقد تم ترتيب العبارات تنازلياً حسب موافقتهم عليها كالتالي:

١. جاءت العبارة رقم (٥) وهي: "أعالج جوانب الضعف في شخصيتي "بالمرتبة الأولى من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية جدا بمتوسط حسابي (٤.٣)، وتفسر هذه النتيجة بوعي الطلبة بأهمية تنمية وتطوير جوانب الشخصية.


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

٢. جاءت العبارة رقم (١) وهي :"أشعر بالرضا عن قدراتي "بالمرتبة الثانية من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية جدا بمتوسط حسابي (٤.٣ )، مما يعكس ثقة عالية لدى الطلبة في كفاءاتهم الذاتية.
٣. جاءت العبارة رقم (٤) وهي: "أتقبل التغيرات التي تطرأ على شخصيتي " بالمرتبة الثالثة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية جدا بمتوسط حسابي (٤.٣ )، وتشير إلى المرونة في التعامل مع الذات.
٤. جاءت العبارة رقم (٢) وهي: "أحرص على أن أتعلم من أخطائي "بالمرتبة الرابعة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية جدا بمتوسط حسابي (٤.٣)، مما يعكس توجهاً نحو التعلم الذاتي والتطور المستمر.
٥. جاءت العبارة رقم (٣) وهي: "أعتز بمظهري الخارجي "بالمرتبة الخامسة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية جدا بمتوسط حسابي (٤.٢٦).
٦. جاءت العبارة رقم (٧) وهي "أفتخر بما حققته من إنجازات متنوعة "بالمرتبة السادسة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية جدا بمتوسط حسابي (٤.٢٢).
٧. جاءت العبارة رقم (٦) وهي: "أسامح نفسي عندما أقع في خطأ ما "بالمرتبة الأخيرة من حيث موافقة أفراد البحث عليها وبدرجة عالية بمتوسط حسابي (٤.١١)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بضعف نسبي في جانب التسامح الذاتي رغم ارتفاع الدرجة الكلية.

**السؤال الثاني : ما درجة الاهمية النسبية لمحاور التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية من وجهة نظرهم؟**

للتعرف على درجة الأهمية النسبية لمحاور التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة على محاور مقياس التفكير الإيجابي لديهم، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

**جدول رقم (١٠) استجابات أفراد عينة البحث لمحاور مقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا**

| م | المحور | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الترتيب |
|---|---|---|---|---|
| ١ | التفاؤل والتوقع الإيجابي | ٤.١ | ٠.٨٨ | ٢ |
| ٢ | الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا | ٢.٩ | ١.١٦ | ٥ |
| ٣ | اليقظة العقلية | ٣.١ | ١.١٤ | ٤ |
| ٤ | التفكير النقدي | ٣.٦ | ١.٠٨ | ٣ |
| ٥ | تقبل الذات غير المشروط | ٤.٣ | ٠.٨٢ | ١ |
| | المتوسط العام لمقياس التفكير الإيجابي | ٣.٦ | ٠.٧٤ | |


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه رقم (١٠) أن طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية يتمتعون بدرجة عالية من التفكير الإيجابي، حيث بلغ المتوسط العام لمقياس التفكير الإيجابي (٣.٦) بانحراف معياري (٠.٧٤)، وهي قيمة تقع ضمن الفئة الرابعة من فئات المقياس الخماسي وتشير إلى درجة عالية من ممارسة التفكير الإيجابي.

وقد أظهرت النتائج أن أبرز محاور التفكير الإيجابي لدى الطلبة هو محور تقبل الذات غير المشروط بمتوسط حسابي (٤.٣) وانحراف معياري (٠.٨٢)، بدرجة ممارسة عالية جدًا، يليه محور التفاؤل والتوقع الإيجابي بمتوسط (٤.١)، ثم محور التفكير النقدي بمتوسط (٣.٦)، وجاء في المرتبة الرابعة محور اليقظة العقلية بمتوسط (٣.١)، في حين جاء محور الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا في المرتبة الأخيرة بمتوسط (٢.٩) بدرجة ممارسة متوسطة.

ويرى الباحثان أن هذه النتيجة تعكس وعيًا مرتفعًا لدى طلبة الدراسات العليا بأهمية التفكير الإيجابي، لا سيما في محاوره المرتبطة بتقبل الذات غير المشروط، والتفاؤل والتوقع الإيجابي، والقدرة على التفكير النقدي، وهو ما يُعد أمرًا طبيعيًا في سياق الدراسات العليا التي تتطلب قدرًا عاليًا من النضج المعرفي والنفسي. وانسجمت النتائج مع ما توصلت إليه دراسة علة وبوزاد (٢٠١٦) التي كشفت عن ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، ودعت إلى إجراء مزيد من الدراسات التطبيقية لتعزيز التفكير الإيجابي في البيئات التعليمية.

**السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية في محاور التفكير الإيجابي وفقاً لمتغير الجنس؟**

| م | المحور | الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | التفاؤل والتوقع الإيجابي | ذكر | ١٦٠ | ٤.٠٢ | ٠.٩ | ٠.٧٨٨ | ٠.٤٣١ |
| | | أنثى | ١٥٤ | ٤.١ | ٠.٨٧ | | |
| ٢ | الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا | ذكر | ١٦٠ | ٢.٩٩ | ١.١٦ | ١.١٩١ | ٠.٢٣٤ |
| | | أنثى | ١٥٤ | ٢.٨٤ | ١.١٤ | | |
| ٣ | اليقظة العقلية | ذكر | ١٦٠ | ٣.١٦ | ١.١٧ | ١.٠٥٦ | ٠.٢٩٢ |
| | | أنثى | ١٥٤ | ٣.٠٣ | ١.١١ | | |
| ٤ | التفكير النقدي | ذكر | ١٦٠ | ٣.٦ | ١.١١ | ٠.٦٨١ | ٠.٤٩٧ |
| | | أنثى | ١٥٤ | ٣.٦٨ | ١.٠٤ | | |
| ٥ | تقبل الذات غير المشروط | ذكر | ١٦٠ | ٤.٣٢ | ٠.٨٢ | ٠.٩٤٧ | ٠.٣٤٤ |
| | | أنثى | ١٥٤ | ٤.٢٣ | ٠.٨٣ | | |

للتعرف على ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة البحث حول محاور التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

تبعاً لمتغير الجنس باستخدام اختبار " Independent Samples T Test " لتوضيح فروق الدلالة الإحصائية بين متوسط استجابات أفراد عينة البحث تُعزى لاختلاف الجنس كما موضح في الجدول (١١)

يتضح من خلال النتائج في الجدول أعلاه رقم (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لمتوسطات إجابات أفراد عينة البحث حول محاور التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية تبعاً لمتغير الجنس، حيث كانت قيمة ت (٠.٧٨٨، ١.١٩١، ١.٠٥٦، ٠.٦٨١، ٠.٩٤٧) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة ابن كافو والختالي (٢٠٢١) التي أكدت على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، وهو ما يشير إلى أن متغير الجنس قد لا يكون له تأثير كبير على محاور التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا. وإلى وجود استمرارية في اتجاهات التفكير الإيجابي بين الذكور والإناث.

**السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية في محاور التفكير الإيجابي وفقاً لمتغير التخصص؟**

- للتعرف على ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات إجابات أفراد عينة البحث حول محاور التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية تبعاً لمتغير التخصص، قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت Independent Samples Test " لتوضيح الفروق بين متوسط إجابات أفراد عينة البحث تُعزى لمتغير التخصص كما يوضحها الشكل التالي:

**جدول رقم (١٢) نتائج اختبار "ت Independent Samples Test" للفروق بين إجابات أفراد البحث تبعاً لمتغير التخصص**

| م | المحور | التخصص الدراسي | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (ت) | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | التفاؤل والتوقع الإيجابي | علمي | ١٤٠ | ٤.٠٤ | ٠.٨٨ | ٠.٣٠٦ | ٠.٧٦ |
| | | أدبي | ١٧٤ | ٤.٠٧ | ٠.٨٩ | | |
| ٢ | الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا | علمي | ١٤٠ | ٢.٩٥ | ١.١٥ | ٠.٥٠٤ | ٠.٦١٤ |
| | | أدبي | ١٧٤ | ٢.٨٩ | ١.١٦ | | |
| ٣ | اليقظة العقلية | علمي | ١٤٠ | ٣.١٤ | ١.١٦ | ٠.٥٤٢ | ٠.٥٨٨ |
| | | أدبي | ١٧٤ | ٣.٠٧ | ١.١٣ | | |
| ٤ | التفكير النقدي | علمي | ١٤٠ | ٣.٧١ | ١.١ | ١.٠٧٨ | ٠.٢٨٢ |
| | | أدبي | ١٧٤ | ٣.٥٨ | ١.٠٦ | | |
| ٥ | تقبل الذات غير المشروط | علمي | ١٤٠ | ٤.٢٩ | ٠.٨٥ | ٠.٣١٩ | ٠.٧٥ |
| | | أدبي | ١٧٤ | ٤.٢٦ | ٠.٨ | | |


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

يتضح من خلال النتائج في الجدول أعلاه رقم (١٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لمتوسطات إجابات أفراد عينة البحث حول محاور التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات السعودية تبعاً لمتغير التخصص، حيث كانت قيمة ت (٠.٣٠٦، ٠.٥٠٤، ٠.٥٤٢، ١.٠٧٨، ٠.٣١٩) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة ابن كافو والختالي (٢٠٢١) التي أكدت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة تُعزى لمتغير التخصص الأكاديمي، وهو ما يشير إلى أن متغير التخصص قد لا يكون له تأثير كبير على محاور التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا في بالجامعات السعودية.

- **التوصيات:** في ضوء نتائج الدراسة، يوصي البحث بما يلي:

- تعزيز محاور التفكير الإيجابي ضمن البرامج الأكاديمية والأنشطة الطلابية في برامج الدراسات العليا.
- العمل على تصميم برامج تدريبية لطلبة الدراسات العليا لتعزيز الانضباط الذاتي والتحكم في العمليات العقلية العليا، ومهارات التفكير الناقد، واليقظة العقلية.
- دمج مفاهيم التفكير الإيجابي ضمن المناهج والمقررات الجامعية التي تتناول مهارات البحث والتفكير.

- **مقترحات الدراسة:** استناداً إلى نتائج الدراسة الحالية، يقترح الباحثان ما يلي:

- إجراء أبحاث تقيس مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعات سعودية أخرى، لمقارنة النتائج.
- دراسة العلاقة بين التفكير الإيجابي وبعض المتغيرات النفسية مثل القلق الأكاديمي، والرضا عن الحياة، والتحصيل العلمي.
- دراسة الفروق في التفكير الإيجابي بين الطلبة وفقًا لمتغيرات عمرية أو مهنية مثل طبيعة العمل أو الخبرات البحثية.


ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

**قائمة المراجع**

**أولاً: المراجع العربية**

أبو الوفا، جمال محمد، وتوفيق، صلاح الدين محمد. (١٩٩٥). *الدراسات العليا بكلية التربية ببنها" دراسة حالة، المؤتمر السنوي الثاني عشر لقسم أصول التربية، التربويون في مصر" الانجازات – العقبات – الطموحات"*. كلية التربية، جامعة المنصورة.

إبراهيم، عبد الستار. (٢٠١١). *عين العقل: دليل المعالج النفسي للعلاج المعرفي الإيجابي*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية،٣٩٢ – ٤٠٠.

ابن منظور، محمد بن مكرم. (١٩٥٦). *لسان العرب*. بيروت: دار صادر.

ابن كافو، عبير محمد أبو القاسم، والختالي، نعيمة الفيتوري الهادي. (٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة بكلية التربية قصر بن غشير. *مجلة كليات التربية*، ٢٠٢١(٢٣)، ٣٤٥-٣٦٤.

أحمد، ميهوب غالب. (٢٠٠٤). ملاحظات تقويمية عامة لبرامج الدراسات العليا ومخرجاتها في الجامعات اليمنية. *في أعمال مؤتمر تطوير التعليم العالي في الوطن العربي* (الجزء٢، ص ص. ٣٨٢-٣٩٨). مركز تطوير التعليم الجامعي، جامعة عين شمس.

الرقيب، سعيد. (٢٠٠٨). *أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية*. ورقة مقدمة في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق، الجامعة الإسلامية العالمية، ماليزيا.

الشهري، لمى. (٢٠٢٤). برامج الدراسات العليا في السعودية: دراسة الأفكار للبحث والتطوير.

الطائي، إيمان محمد. (٢٠١٤). مشكلات الطلبة العراقيين الدارسين في أوكرانيا. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*: مجلة فصلية علمية متخصصة محكمة، عدد (٤٠).

الطناوي، عفت. (٢٠٠٧).تعليم التفكير في برامج التربية العملية. *ورقة مقدمة في المؤتمر العلمي الحادي عشر للجامعة المصرية*، مصر.

العبيدي، عفراء إبراهيم خليل. (٢٠١٣). التفكير ( الإيجابي – السلبي ) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد. *المجلة العربية لتطوير التفوق*، ٤(٧)، ١٢٣-١٥٢.



ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

العساف، صالح حمد. (٢٠٠٣). المدخل الى البحث في العلوم السلوكية.( ط.٢). الرياض: دار الزهراء.

-عسيري، محمد والبلوي،حصة(٢٠٢٤).البناء العاملي لمقياس التفكير الإيجابي لدى طلبة الدراسات العليا(جامعة تبوك أنموذجاً).رسالة ماجستير غير منشورة .

المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية. (٢٠٠١). *موسوعة المفاهيم الإسلامية العامة* (ص. ١-٦٨٤). مصر.

المشوخي، محمد سليمان. (٢٠٠٢). *تقنيات ومناهج البحث العلمي*. (ط.١، ص.٤٥). القاهرة: دار الفكر العربي.

المغربي، الطاهرة محمود محمد. (٢٠٠٤). العلاقة بين التدين والتوافق الزواجي. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*،٣(١)، ١١-٤٠.

بكار، سارة. ( ٢٠١٣ ). *أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني* (رسالة ماجستير). جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.

حجـازي، مصطفى. (٢٠١٢). *إطلاق طاقات الحياة: قـراءات في علم النفس الإيجابي*. بيروت: دار التنويـر للطباعة والنشر.

خليل، نسرين يعقوب محمد. (٢٠١٤) .القيم وعلاقتها بمهارات التفكير الإيجابي لدى طالبات جامعة الملك عبدالعزيز. *مجلة كلية التربية - جامعة بنها*، ٢٥(٩٩)،٣٠٩-٣٤٢. مصر.

دندي، إيمان رافع. ( ٢٠١٣ ). *التفكير الإيجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين في مدارس محافظة دمشق الرسمية* (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة دمشق، سوريا.

سليمان، سناء محمد .(٢٠٠١). *التفكير: أساسياته وأنواعه تعلمية وتنمية مهاراته*. القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.

عبدالسلام، عبدالسلام مصطفى. (٢٠٠٣). *دور مناهج العلوم والمعلمين في مساعدة أطفالنا ليصبحوا مفكرين ومتعلمين فعالين في العلوم*. جامعة الملك خالد، كلية المعلمين، مركز البحوث التربوية، عدد(٢).

عبدالعال، أشرف عرندس. (2001). تطوير الدراسات التربوية في كلية التربية جامعة المنوفية في ضوء معايير الجودة الشاملة. *مجلة البحوث النفسية والتربوية*، كلية التربية، جامعة المنوفية، ١٦(٣).



ISSN: 2537-0448 eISSN: 2537-0456

عبدالمنعم، نادية محمد.(١٩٨٥). *دراسة ميدانية لبعض مشكلات إدارة الدراسات العليا بجامعة عين شمس في ضوء الاتجاهات المعاصرة في بعض الجامعات الأمريكية* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة عين شمس.

علة، عيشة، و بوزاد، نعيمة. ( ٢٠١٦). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين. دراسة ميدانية بالأغواط. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، ٢(٤)، ١٢٤-١٤٩.

عبدالحميد، إيمان سعيد. (٢٠١٢). برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية. *مجلة الطفولة والتربية*. ١(١٢)، ٢٦٧-٢٦٨.

قاسم، ناجي محمد. (٢٠٠٧). *علم النفس التعليمي*. كلية التربية، جامعة الإسكندرية.

محمد احمد، عيسى، والمعاطي، وليد محمود. (٢٠١١) . تقويم برنامج الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الطائف من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس والطلاب. *مجلة بحوث التربية النوعية*، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، (١٩)، ٣-٤٤.

معمرية، بشير. (٢٠١٠). *علم النفس الإيجابي: اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية*. مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعلمية، (٢)، ١٠٣- ١٥٥ .-إبراهيم، عبدالستار. (٢٠٠٨). *عين العقل: دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني- الإيجابي*. القاهرة: دار الكاتب للطباعة والنشر، ١-٢٣٦.

ربيع، وليد أحمد. (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي. *مجلة كلية التربية*-جامعة بني سويف.

**ثانياً: المراجع الأجنبية**

Ali, A. F. F. S. (2017). Positive Thinking as Training program to Developing environment working in Hospitality Industry. *Journal of the Faculty of Tourism and Hotels-University of Sadat City*, 1(2/1).

Bentler, P. M. (1990). Comparative Fit Indexes in Structural Models.*Psychological Bulletin***,** 107(2), 238-246.



*ISSN: 2537-0448* *eISSN: 2537-0456*

Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3),588–606.

Bollen, K. A. (1989).*Structural equations with latent variables*. Retrieved from https://doi.org/10.1002/9781118619179

Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen and J. S. Long (Eds.),*Testing structural equation models*.(pp. 136-162).Newbury Park, CA: Sage.

Carmines, E. G., & McIver, J. P. (1981). Analyzing Models with Unobserved Variables: Analysis of Covariance Structures. In G. W. Bohrnstedt, & E. F. Borgatta (Eds.), *Social Measurement: Current Issues* (pp.65-115). Beverly Hills,CA: Sage Publications.

Ebbinghaus, H. (1885). *Memory: A contribution to experimental psychology*. Leipzig: Duncker & Humblot.

-Edmeads, J. (2004). The power of negative thinking related with some factors. *Journal Articles***, (**No.00178748).

Grezecucci,A.,Pappaianni,E.,Siugzdaite,R.,Theuninck,A.,Job,R .(2015). Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness. *Bio Med Research International* .

Gouda, Y., & Zayed, A. (2012). Academic problems and quality from the point of view of students of the faculty of education at the University of Hail. *Journal of Educational Sciences*, 1(20). 133-173.

Goodhart, D. E. (1999). The effects of positive and negative thinking on performance in an achievement situation.



***ISSN: 2537-0448*** ***eISSN: 2537-0456***

*Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1), 117-124

Munro, K. (2004). *Optimism: how to avoid negative thinking*. Retrieved from www.KaliMunro.com

Rahmah, A. (2010*). Problems of educational research that face graduate students in the specialization of educational management, as perceived by faculty members and students themselves in Jordanian universities* (Unpublished Master Thesis). Hashemite University, Zarqa, Jordan.

Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1988). A model of behavioral self-regulation: Translating intention into action. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, Pp. 303-346). New York: Academic Press.



***ISSN: 2537-0448*** ***eISSN: 2537-0456***