



جامعة القدس المفتوحة

كلية الدراسات العليا والبحث العلمي

نموذجٌ بنائيٌّ سببيٌّ مُقترحٌ للعلاقة بين الحيويَّة الذاتية واليقظة العقلية والتفكير

المُفعم بالأمل، لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة

**A Constructive-Causal Model for The Relationship Between
Subjective Vitality, Mindfulness, And Hopeful Thinking Among
Postgraduate Students at Al-Quds Open University**

إعداد

أشجان محمود أحمد نزال

قُدِّمَت هذه الرِّسالةُ استكمالاً للحصولِ على درجةِ الماجستير في الإرشادِ النَّفسيِّ والتَّربويِّ

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

2025م



جامعة القدس المفتوحة

كلية الدراسات العليا والبحث العلمي

نموذج بنائي سببي مقترح للعلاقة بين الحيويّة الذاتيّة واليقظة العقلية والتفكير

المُفَعَم بالأمل، لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة

**A Constructive-Causal Model for The Relationship Between
Subjective Vitality, Mindfulness, And Hopeful Thinking Among
Postgraduate Students at Al-Quds Open University**

إعداد

أشجان محمود أحمد نزال

بإشراف

الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض

قُدِّمَت هذه الرسالةُ استكمالاً للحصولِ على درجةِ الماجستير في الإرشادِ النَّفسيِّ والتَّربويِّ

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

2025م

نموذجٌ بنائيٌّ سببيٌّ مُقترحٌ للعلاقة بين الحيويَّةِ الذاتِيَّةِ واليقظةِ العqliَّةِ والتفكيرِ

المُعَمِّمِ بالأملِ، لدى طلبةِ الدِّراساتِ العُلْيَا في جامعةِ القدسِ المَفْتُوحَةِ

**A Constructive-Causal Model for The Relationship Between
Subjective Vitality, Mindfulness, And Hopeful Thinking Among
Postgraduate Students at Al-Quds Open University**

إعداد

أشجان محمود أحمد نزال

بإشراف

الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض

نُوقِشَتْ هذه الرسالة، وأُجيزَتْ بتاريخ 2025/5/3 م

أعضاء لجنة المناقشة

 الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض / جامعة القدس المفتوحة / مشرفاً ورئيساً

 الأستاذ الدكتور معزوز جابر علاونة / جامعة القدس المفتوحة / عضواً

 الأستاذ الدكتور سامي محسن الختاتنة / جامعة مؤتة / عضواً

التفويض

أنا الموقعُ - أدناه - أشجانُ محمود أحمد نزال أفضُّ جامعةَ القدسِ المفتوحةِ بتزويدِ نسخٍ من رسالتي للمكتباتِ والمؤسَّساتِ والهيئاتِ والأشخاصِ عندَ طلبهم بحسبِ التَّعليماتِ النَّافذةِ في الجامعةِ. وأقرُّ بأنني قد التزمتُ بقوانينِ جامعةِ القدسِ المفتوحةِ وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السَّاريةِ والمعمولِ بها، والمتعلِّقةِ بإعدادِ رسائلِ الماجستير، عندما قمتُ شخصياً بإعدادِ رسالتي الحاليَّةِ الموسومةِ بـ:

نموذجُ بنائيِّ سببيِّ مُقترحٍ للعلاقةِ بينِ الحيويَّةِ الدَّاتيَّةِ واليقظةِ العقليَّةِ والتَّفكيرِ

المُفَعَمِ بالأملِ، لدى طلبةِ الدِّراساتِ العُليا في جامعةِ القدسِ المفتوحةِ

وذلك، بما يُنسجمُ معَ الأمانةِ العلميَّةِ المُتعارَفِ عليها في كتابةِ الرِّسائلِ العلميَّةِ.

اسم الطالبة: أشجان محمود أحمد نزال

الرقم الجامعي: 0330012020034

التوقيع:

التاريخ: 2025/5/3م

إهداء

إلى روح والديّ الغاليين، أبي وأمي،

الذين رحلّا تاركين في قلبي حبًّا لا يَنْصَبُ ودعواتٍ أحملها في كلّ خطوة.

إلى أخي الذي كان لي سندًا و عونًا،

وإلى أختي العزيزتين اللتين شاركتاني الحلم والأمل.

إلى كلّ مَنْ وَقَفَ إلى جانبي وساندني في إنجاز هذه الرّسالة، بكلمة تشجيعٍ أو يدٍ ممدودة.

إلى زميلاتي اللواتي كنّ رفيقات الدّرب، وشريكات الجهد والطّموح.

إلى فلسطين الحبيبة،

أرض الصّمود والعزّة، وإلى أرواح شهدائها الأبرار، وأسرى الحرّيّة في سجون الاحتلال، وجرحاها الذين

يُحملون آلام الأمتة بكبرياء.

أهديكم هذا الإنجاز، راجيةً أن أكون قد صنعتُ ما يُرضي أرواح مَنْ رحلوا وقلوب مَنْ بقوا، وأن يكونَ عملنا

نورًا يُضيءُ دروبنا.

الباحثة

شكـر وتقديـر

الحمدُ لله على توفيقه، والصلاة والسلام على خير الأنام سيِّدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين،
وبعد، فلا يسعني، وقد انتهيتُ من إعدادِ الرسالةِ الحاليَّة، إلا أن أردَّ الفضلَ إلى أهله، فأتقدَّمُ بعظيمِ الشُّكرِ
والعرفانِ إلى أستاذي الجليل: الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض صاحبِ الفِراسةِ المعهودة، والنَّظرةِ العميقةِ
الثَّاقبةِ، والقريحةِ الوقَّادةِ، الذي عكَّسَ بطيبِ أصلِهِ، وكرمِ خلقِهِ كلَّ معاني العلم، والخُلُقِ والدُّوقِ الرَّفيعِ؛ فمنحني
مَنْ وقتهِ الكثيرِ، وسعدتُ بصحبتهِ، وتشرَّفْتُ بالعملِ معه، وأفدتُ من علمِهِ، ووسعني في أوقاتِ راحتهِ، فقد كانَ
ناصرًا أمينًا حريصًا على شَحْذِ هِمَّتِي بالقوَّةِ والعزيمةِ، فكانَ لنصائحِهِ وملحوظاتِهِ السَّديدةِ المبدعةِ أكبرُ الأثرِ
في إتمامِ هذا العملِ، داعيةً اللهَ أن يمدَّ في عُمرِهِ، ويمنحَهُ الصحةَ والعافيةَ، وأن يجعلَ ما بذلَّهُ من جهودٍ في
خدمةِ الطَّلبةِ الباحثينَ في ميزانِ حسناته، فلكَ مِنِّي يا أستاذي، تحيةً إجلالٍ وإكبارٍ، وأتقدَّمُ بوافرِ الاحترامِ والتَّقديرِ
إلى أعضاءِ لجنةِ المناقشةِ الأفاضل: الأستاذ الدكتور سامي ختاتة، والأستاذ الدكتور معزوز علاونة على ما
قدَّموه من جهودٍ طيِّبةٍ في قراءةِ هذه الرِّسالةِ، وإثرائها بملاحظاتهمِ القيمةِ، فجزاهم اللهُ خيرَ الجزاءِ.

الباحثة

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	قرار لجنة المناقشة
ب	التفويض
ت	الإهداء
ث	الشكر والتقدير
ج	قائمة المحتويات
خ	قائمة الجداول
ذ	قائمة الأشكال
ر	قائمة الملاحق
ز	الملخص باللغة العربية
س	الملخص باللغة الإنجليزية
الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها	
1	المقدمة
4	مشكلة الدراسة
7	فرضيات الدراسة
8	أهداف الدراسة
9	أهمية الدراسة
10	حدود الدراسة
10	التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
13	الإطار النظري
38	الدراسات السابقة
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	
52	منهجية الدراسة
53	مجتمع الدراسة وعينتها
54	أدوات الدراسة وخصائصها

63	متغيرات الدراسة
63	إجراءات تنفيذ الدراسة
64	المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع: نتائج الدراسة

67	نتائج السؤال الأول
70	نتائج السؤال الثاني
74	نتائج السؤال الثالث
76	نتائج السؤال الرابع
77	نتائج السؤال الخامس
79	نتائج السؤال السادس
80	نتائج السؤال السابع
82	نتائج السؤال الثامن

الفصل الخامس تفسير النتائج ومناقشتها والتوصيات

85	تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشته
86	تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشته
87	تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشته
89	تفسير نتائج السؤال الرابع ومناقشته
90	تفسير نتائج السؤال الخامس ومناقشته
92	تفسير نتائج السؤال السادس ومناقشته
94	تفسير نتائج السؤال السابع ومناقشته
96	تفسير نتائج السؤال الثامن ومناقشته
97	التوصيات
98	المقترحات

المصادر والمراجع

99	المراجع باللغة العربية
103	المراجع باللغة الإنجليزية
107	ملاحق الرسالة

قائمة الجداول

رقم الصفحة	موضوع الجدول	رقم الجدول
54	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة	1
56	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الحيوية الذاتية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، وقيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس	2
56	معاملات ثبات مقياس الحيوية الذاتية بطريقة كرونباخ ألفا	3
58	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس اليقظة العقلية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، وقيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس	4
59	معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة كرونباخ ألفا	5
61	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التفكير المفعم بالأمل بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، وقيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس	6
62	معاملات ثبات مقياس التفكير المفعم بالأمل بطريقة كرونباخ ألفا	7
63	الحكم على تقدير الدرجات	8
67	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة	9
68	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الحيوية البدنية	10
69	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الحيوية الذهنية	11
69	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الحيوية الانفعالية	12
70	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الحيوية الاجتماعية	13
71	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لاستجابات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة	14
72	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الملاحظة	15
72	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الوصف	16
73	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد تجنب إصدار الأحكام	17
73	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد العمل بوعي	18
74	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	19
75	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة	20

75	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس التفكير المفعم بالأمل	21
77	مصفوفة معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الحيوية الذاتية، والتفكير المفعم بالأمل، واليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة القدس المفتوحة	22
78	نتائج تحليل التباين الخماسي المتعدد (بدون تفاعل) لمستوى الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة تعزى إلى متغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية)	23
79	الإحصاءات الوصفية للحياة الذاتية بحسب متغير الحالة الوظيفية	24
80	نتائج تحليل التباين الخماسي المتعدد (بدون تفاعل) لمستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة تعزى إلى متغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية)	25
81	نتائج تحليل التباين الخماسي المتعدد (بدون تفاعل) لمستوى التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة تعزى إلى متغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية)	26
82	الإحصاءات الوصفية للتفكير المفعم بالأمل بحسب متغير الحالة الوظيفية	27
82	تحليل معامل المسار بين متغيرات الدراسة	28

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	موضوع الشكل	رقم الشكل
7	النموذج السببي الافتراضي.	1
83	النموذج المفسر للعلاقات بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والتفكير المفعم بالأمل.	2

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
107	أدوات الدراسة قبل التحكيم.	1
114	قائمة المحكمين.	2
115	أدوات الدراسة بعد التحكيم.	3
118	كتاب تسهيل المهمة.	4

" نموذجُ بنائيِّ سببيِّ مُقترحٌ للعلاقةِ بينِ الحيويَّةِ الذاتِيَّةِ واليقظةِ العقليَّةِ والتَّفكيرِ

المُفعمِ بالأملِ، لدى طلبةِ الدِّراساتِ العُليا في جامعةِ القدسِ المُفتوحةِ".

إعداد: أشجان محمود نزال

إشراف: أ.د. حسني محمد عوض

2025

ملخص

هدفتِ الدِّراسةُ إلى الكشفِ عنِ النَّمُودجِ البنائيِّ السَّببيِّ للعلاقاتِ بينِ الحيويَّةِ الذاتِيَّةِ واليقظةِ العقليَّةِ والتَّفكيرِ المُفعمِ بالأملِ، لدى طلبةِ الدِّراساتِ العُليا في جامعةِ القدسِ المُفتوحةِ، وقد استُخدِمَ المنهجُ الوصفيُّ الارتباطيُّ؛ إذ طُبِّقَتْ مقاييسُ الحيويَّةِ الذاتِيَّةِ، واليقظةِ العقليَّةِ، والتَّفكيرِ المُفعمِ بالأملِ على عَيِّنَةٍ مُيسَّرَةٍ صَمَّتْ (328) طالبًا من طلبةِ الدِّراساتِ العُليا في جامعةِ القدسِ المُفتوحةِ للعامِ الأكاديميِّ 2024-2025م.

أظهرتِ نتائجُ الدِّراسةِ وجودَ نموذجٍ سببيٍّ يوضِّحُ علاقاتِ التَّأثيرِ والتَّأثرِ المباشرةِ وغيرِ المباشرةِ للمساراتِ القائمةِ بينِ الحيويَّةِ الذاتِيَّةِ بوصفها متغيِّراً مستقلاً، واليقظةِ العقليَّةِ بوصفها متغيِّراً وسيطاً، والتَّفكيرِ المُفعمِ بالأملِ بوصفه متغيِّراً تابعاً، كما أظهرتِ النَّتائِجُ وجودَ علاقةٍ ارتباطيَّةٍ طرديَّةٍ ذاتِ دلالةٍ إحصائيَّةٍ بينِ الحيويَّةِ الذاتِيَّةِ والتَّفكيرِ المُفعمِ بالأملِ، ووجودَ علاقةٍ ارتباطيَّةٍ طرديَّةٍ ذاتِ دلالةٍ إحصائيَّةٍ بينِ التَّفكيرِ المُفعمِ بالأملِ، واليقظةِ العقليَّةِ، وبيَّنتِ النَّتائِجُ عدمَ وجودِ فروقٍ ذاتِ دلالةٍ إحصائيَّةٍ في الحيويَّةِ الذاتِيَّةِ، وفي التَّفكيرِ المُفعمِ بالأملِ - تُعزى لمتغيِّراتِ الجنسِ، والتَّخصُّصِ، بينما كشفتُ عن وجودِ فروقٍ ذاتِ دلالةٍ إحصائيَّةٍ تَبَعاً لمتغيِّرِ الحالةِ الوظيفيَّةِ؛ لصالحِ الطَّالِبِ الذي يَعْمَلُ، وعدمِ وجودِ فروقٍ ذاتِ دلالةٍ إحصائيَّةٍ في اليقظةِ العقليَّةِ - تُعزى لمتغيِّراتِ الجنسِ، والتَّخصُّصِ، والحالةِ الوظيفيَّةِ.

الكلمات المفتاحية: الحيوية الذاتية، اليقظة العقلية، التفكير المُفعم بالأمل، طلبة الدراسات العليا.

**A Constructive-Causal Model for The Relationship Between Subjective Vitality,
Mindfulness, And Hopeful Thinking Among Postgraduate Students At Al-Quds Open
University**

Preparation: Ashjan Mahmud Nazal

Supervision: Prof. Dr. Hosni Awad

2025

Abstract

The study aimed to uncover the causal structural model of the relationships between subjective vitality, mindfulness, and hopeful thinking among graduate students at Al-Quds Open University. A descriptive correlational approach was employed, utilizing measures of subjective vitality, mindfulness, and hopeful thinking applied to a convenience sample of 328 graduate students at Al-Quds Open University during the academic year 2024-2025.

The study results revealed the existence of a causal model illustrating the direct and indirect effects and interactions among the pathways between subjective vitality as an independent variable, mindfulness as a mediating variable, and hopeful thinking as a dependent variable. The findings also indicated a statistically significant positive correlation between subjective vitality and hopeful thinking, as well as a statistically significant positive correlation between hopeful thinking and mindfulness. Additionally, the results showed no statistically significant differences in subjective vitality or hopeful thinking attributable to the variables of gender or academic specialization. However, statistically significant differences were found based on employment status, favoring employed students. No statistically significant differences in mindfulness were observed based on the variables of gender, academic specialization, or employment status.

Keywords: Subjective vitality, mindfulness, hopeful thinking, postgraduate students.

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

3.1 أهداف الدراسة

4.1 أهمية الدراسة

1.4.1 الأهمية العلمية

2.4.1 الأهمية التطبيقية

5.1 فرضيات الدراسة

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

7.1 التعريفات لمتغيرات الدراسة

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

تَحظى مرحلة الدِّراساتِ العُلَيَا بأهميَّةٍ كبيرَةٍ في حياةِ الطَّلَبَةِ؛ لأنَّها تتطلَّبُ منه بذلَ جهدٍ كبيرٍ في البحثِ والتَّفصُّي، وخاصَّةً فيما يتعلَّقُ بجانبِ الصِّحةِ النَّفسيَّةِ والتَّركيزِ على المفاهيمِ الإيجابيَّةِ لديهم، إذ ترتبطُ هذه المرحلةُ بتحقيقِ الأهدافِ الدِّراسيَّةِ والبحثيَّةِ، واستعدادِ الطَّلَبَةِ لبذلِ الجهودِ المستمرَّةِ في سبيلِ تحقيقِ أهدافهم وطموحاتهم المستقبلية، التي تتطلَّبُ المزيدَ مِنَ الحيويَّةِ والنشاطِ والشُّعورِ الإيجابيِّ نحوَ المستقبل، إذ يواجهُ طلبةُ الدِّراساتِ العُلَيَا تحدياتٍ ومشكلاتٍ دراسيَّةً، بعضها ناتجٌ عنِ الظروفِ الاستثنائيَّةِ التي تمرُّ بها فلسطين؛ بسببِ ممارساتِ الاحتلالِ، وصعوبةِ التنقُّلِ، والظروفِ الاقتصاديَّةِ الصَّعبةِ، وأخرى تتعلَّقُ بالدِّراسةِ، وتحدياتها، فقد تَمَلَّكهم مشاعرُ القلقِ والتوتُّرِ وانخفاضِ القدرةِ على إنجازِ المهامِّ المطلوبةِ منهم؛ ممَّا يُسبِّبُ لهم الإحباطَ وفقدانَ الأملِ وانخفاضَ مستوى الحيويَّةِ الدَّانيَّةِ لديهم.

ويُعرَّفُ مفهومُ الحيويَّةِ الدَّانيَّةِ في أدبياتِ علمِ النَّفسِ وفقًا لتصوراتِ ريتشارد ريان وكرستينا فريدريك (Ryan, Frederick & 1997) بأنَّها حالةٌ مِنَ الشُّعورِ الإيجابيِّ بالتنبُّهِ واليقظةِ العقليَّةِ والنَّشاطِ المُتحمِّسِ. وقد أشارتِ السَّيِّد (2022) إلى أنَّ الحيويَّةِ الدَّانيَّةِ تُعدُّ مِنَ المفاهيمِ الحديثةِ المُنبثقةِ عن علمِ النَّفسِ الإيجابيِّ؛ إذ تُسهمُ في إكسابِ الطالبِ مناعةً نفسيَّةً تساعدُه على مواجهةِ الأزماتِ والضُّغوطِ، وتُعدُّ مؤشرًا رئيسًا من مؤشراتِ الصِّحةِ النَّفسيَّةِ، وتمكِّنُ الدَّانيَّةِ الحيويَّةِ الطالبَ من تنظيمِ أفكاره وسلوكيَّاته وانفعالاته، كما تمنحُه شعورًا إيجابيًا بالطاقةِ والحماسِ والنَّشاطِ، وتُسهمُ في تمتُّعِه بمستوى عالٍ مِنَ السَّلامةِ النَّفسيَّةِ والبدنيَّةِ مقرونٍ بشعورٍ بالرِّضا والطمأنينةِ والقدرةِ على التَّعبيرِ عن الانفعالاتِ بصورةٍ متزنة.

كما يرى بيترسوف وسليجمان (Seligman & Peterson, 2004) أن الأفراد الذين يتمتعون بالحيوية الذاتية هم من لديهم اليقظة العقلية والهمة والدافعية الداخلية العالية، التي تنتقل آثارها ليس للشخص فقط، بل للبيئة المحيطة أيضاً، وأشار ساركيم (Saricam, 2016) إلى أن الحيوية الذاتية هي شعور الفرد بالقوة النفسية والجسدية التي تساعد على أداء المهام بفاعلية، بغض النظر عن التحديات والمعوقات التي تواجهه.

وفي المقابل، تعدّ اليقظة العقلية أحد فروع علم النفس الإيجابي، الذي اعتمد بوصفه فرعاً رسمياً من علم النفس العام، الذي أحدث تغييرات وتحولات كبيرة في مبادئ علم النفس التقليدي وأفكاره، الذي يركّز على الحد من الاضطرابات النفسية إلى التركيز على دراسة المفاهيم الإيجابية وتنميتها مثل الرفاهية، والرضا والأمل والتفاؤل والسعادة في الوقت الحاضر (حيدر، 2019).

وتعددت التعريفات لليقظة العقلية، ولكن معظمها يُشير إلى ضرورة تركيز الفرد، ووعيه باللحظة الحالية، ومن بينها تعريف قاموس أكسفورد (2014) بأنها: الحالة النفسية التي تتحقق، من خلال التركيز على الوعي، في الوقت الحاضر، والاعتراف بهدوء، وقبول المشاعر والأحاسيس والأفكار والتعبيرات الجسدية (السماحي، 2024).

كما وصف لينهان (Linehan, 2001) اليقظة العقلية بأنها ذو مكونين رئيسيين، الأول: هو تنظيم عمليات الانتباه؛ من أجل الحفاظ على الخبرة، في الوقت الراهن، والتركيز عليها، والثاني: يضم انفتاح الفرد وقبوله للخبرات، بصرف النظر عن ميله لها من عدمه، كما يمكننا فهم مهارات اليقظة العقلية من خلال أسلوبين: " لماذا"، و " كيف"، فالأسلوب الأول لماذا هذا التفكير، أو التحكم في أفكار الفرد، التي تُسيطر على عقله، والثاني " كيف" إذ ترتبط المهارات بالقدرة على قبول ما يقع حالياً من أحداث دون إصدار أية أحكام مسبقة، والقيام بذلك بأسلوب واعٍ وأكثر فعالية.

كما أشارت معظم آراء الخبراء حول اليقظة العقلية بأنها تتشكّل من عناصر غاية في الأهمية، وتتمركز في: " الوجود" وهو أن تكون حاضرًا في اللحظة الحالية بدلاً من تشتيت الانتباه، عن طريق الأفكار والعواطف، ومن ثمّ، الضياع.

وترى دغوش (2022) أنّ اليقظة العقلية تزوّد الطالب بخبراتٍ إثرائية ذات تأثيرٍ على التنظيم الذاتي السلوكي، وتشمل انتباهه لأهدافه، وتنمية قدرته على الانسجام مع هذه الأهداف، وتحسين التنظيم الأكاديمي ذي الارتباط بضرورة التسليم بأهمية تعديل الأهداف، والتحكّم في السلوك الذي يساعد على تحقيق هذه الأهداف.

ومن هنا، تتضح أهمية أن تتوافر لدى الطلاب مستوى جيّد من اليقظة العقلية فهي ذات علاقة بالكونين النفسي والمعرفي لديهم، وذلك عن طريق فك الارتباط بين الأفكار والانفعالات والسلوك غير السوي حتى ينعكس ذلك انعكاسًا إيجابيًا عليهم، كما تتأثر اليقظة العقلية بقدرات الطالب وتوقعاته الشخصية ونضجه ودافعيته وقدرته على تحديد الأهداف والتخطيط لتحقيقها، والقدرة على الإنجاز الشلوي (2018)؛ ومن ثمّ، تزداد قدرة الفرد على السمو بمستوى طموحه ومضاعفة جهده للكفاح والمثابرة من أجل تحقيق ما يصبو إليه.

كما يعدّ التفكير المُفعم بالأمل أحد المفاهيم المهمّة في علم النفس الإيجابي؛ لما له من آثار إيجابية في خلق التوافق الإنساني والرّفاهيّة النفسيّة والرّضا عن الحياة، وحبّ التعلّم، وقد اشتقّ هذا المفهوم لتأكيد علاقة القدرة على تحديد الأهداف، وعمليات التفكير فيها، واختيار السبل والمسارات، التي تُسهّم في تحقيق هذه الأهداف.

وتجدُر الإشارة إلى أنّ دراسة عبيد ورزق (2021) ذكرت أنّ مستوى التفكير المُفعم بالأمل لدى الطلبة يلعب دورًا مؤثّرًا في النّجاح الأكاديمي، وتقدير الذات، والتعاوّل والرّضا عن الحياة، والانبساط، إضافةً إلى تأثيره في خفض حدة الصُّغوط النفسيّة، التي يعانونها الطلبة.

ويُعرّف سنايدر (Snyder,2002) التّفكير المُفعم بالأملِ بأنه التّفكيرُ القائم على الإيمان والاعتقادِ القويّ لدى الفرد، ولكن لا يُقصدُ بالإيمانَ الفردَ باعتقادهُ بعقيدةٍ معيّنة، بل الإيمانُ بقدرَةِ الفردِ على تحقيق النّجاح، والتمتّع بالحيويّة الدّاتية، التي تدفعه إلى مواجهة التّحدّيات وتجاوزِ العقبات.

تُعدُّ الحيويّة الدّاتية من المفاهيم النّفسيّة الحديثة المرتبطة بعلم النّفس الإيجابي، وهي تشيرُ إلى حالة من الشعور الإيجابي العميق، الذي يمنح الفردَ طاقةً داخليةً تُمكنه من المحافظة على رفايته النّفسيّة، وتحقيق نوع من الازدهارِ الدّاتي والانفعالي.

وتُعدُّ الحيويّة الدّاتية تجربةً نفسيةً مركبةً تتقاطعُ في علاقتها مع متغيرات نفسية إجابيّة عدّة، مثل اليقظة العقلية، والتّفكير المُفعم بالأمل، والدافعية الداخليّة، فهي تُسهّم في تحرير الفردِ من الضغوطِ والصراعات الخارجية، وتُعزّزُ إحساسه بالقدرة على اتّخاذ القرارات بوعي، وهمّة، وثقةٍ عاليةٍ من النّفس (سليم، 2016)، وقد ربطَ المصري (2020) بين الحيويّة الدّاتية واليقظة العقلية والتّفكير المُفعم بالأمل لدى الفرد، التي تظهرُ من خلالِ بعضِ أنواعِ السّلوك، مثل الفُضول، والاستكشاف، والتجريب، والشغف؛ إذ إنّ شعور الفرد بالحيويّة الدّاتية يرتبطُ بالتّفكير المُفعم بالأمل، فالأفراد ذو الحيويّة الدّاتية المرتفعة يتّصفون بأنهم أكثرُ نشاطاً وأكثرُ إنتاجيةً، ولديهم قدرةٌ أفضلُ على التّعاملِ مع التّحدّيات، ويتمتّعون بصحةٍ نفسيةٍ جيّدة (2021 Arslan).

وبذلك، فإنّ الحيويّة الدّاتية لا تقتصرُ على كونها شعوراً عابراً بالحيويّة أو النّشاط، بل تُعدُّ مؤشراً مهمّاً إلى الصحة النّفسيّة الإجابيّة، والقدرةُ على التّكيفِ الفعّال مع متغيّرات الحياة.

2.1 مشكلة الدّراسة وأسئلتها

تتجلى مشكلة الدّراسة الحاليّة من خلالِ معاشية الباحثة الواقعية بوصفها طالبةً دراسات عليا تنتمي إلى الفئة المستهدفة، حيثُ لاحظتُ من خلالِ خبرتها الأكاديميّة والتّفاعلية أنّ كثيراً من طلبة الدّراسات

الغليا يعانون مستوياتٍ متفاوتةً من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي، وتدني الحيوية الذاتية، الأمر الذي قد ينعكس سلباً على تحصيلهم العلمي، وأدائهم اليومي، وصحتهم النفسية بشكلٍ عام، وتبرز الحاجة الملحة لدى هذه الفئة إلى امتلاك قدراتٍ نفسيةٍ إيجابيةٍ تُسهم في تعزيز مواجهتهم للصعوبات والتحديات المرتبطة بمتطلبات الدراسة، وتساعدهم في الحفاظ على التوازن النفسي، والنجاح الأكاديمي، والتكيف الفعال.

ونشير هنا، إلى أنّ توفر قدرٍ من الحيوية الذاتية لطالب الدراسات العليا يُتيح له القدرة على وضع الأهداف وتحديدها؛ ممّا يمنح الطالب قدرًا من الإيجابية والصّلابة النفسية في مواجهة الأزمات، وأحداث الحياة النّاجمة عن تعليمه، كما تعمل الحيوية الذاتية على مدّ الطالب بشعور السعادة، والتفاؤل، والأمل، والهمة؛ لأنّ افتقارها يُعدّ عَرَضًا مركزيًا يُسبب اضطراباتٍ نفسيةً كثيرةً لدى طلبة الدراسات العليا (Esser,2008) كما يُسبب زيادة المعاناة خاصةً في بيئة العمل والتّعليم، والإرهاق، والاحتراق النفسي (Burnout) وذلك استجابةً للضغوطات النفسية، ممّا يلحق به استنزاف انفعاليّ، وانخفاض إدراك قيمة الإنجازات الشخصية، مما يؤدي إلى فتور الهمّة، وانهيار العزيمة (Maslach,2001).

والجدير ذكره، أنّ افتقاد طلبة الدراسات العليا اليقظة العقلية أو ضعفها، يجعلهم يفقدون المعلومات الضرورية لتوسعة الأفق الذهنيّة؛ لمعالجة المواقف، ممّا يؤدي بهم إلى غياب المعالجة المعرفية المرنة ولذلك، سيكونون - في الغالب - غير منفتحين على الخبرات الجديدة، إذ إنّ الحواس تستقبل رسائل عديدة، ومن المهمّ الانتباه إلى كلّ المثيرات التي تدخل العقل، ولكنّ من المهمّ تجنّب الوقوع بالأشياء الثانوية الدّخيلة، وهذا ما تحقّقه اليقظة العقلية التي تجعل الفرد يقظًا بأفكاره ومشاعره (Bishop ,2004).

وفي المقابل، فإنّ التفكير المُعمّم بالأمل يُعدّ انفعاليًا إيجابيًا؛ إذ يسعى يهدف إلى مجابهة مشاعر اليأس وتحويلها إلى طاقةٍ نفسيةٍ دافعةٍ نحو التقدّم، ويكتسب هذا النوع من التفكير من خلال تبني تقنيات واستراتيجياتٍ تساعد الأفراد على التغلّب على أنماط التفكير السّلبّي، وجعله تفكيرًا مفعماً بالأمل، ونظرًا لما يُواجهه العالم اليوم من ضغوط ومتغيراتٍ سريعةٍ ومُنغصاتٍ متكرّرة، فإنّ تعلّم هذه التقنيات وممارستها يُعدّ

ضرورةً نفسيةً وتربويةً لتعزيز الصلابة النفسية، والقدرة على التكيف، فقد أكدت دراسةً علي (2021) بأنه يمكن للتفكير المُفعم بالأمل أن يُخفِضَ من مستوى أعراض الاكتئاب لدى الطلبة والعاملين، مما يزيد من مشاركتهم في أنشطة الحياة وأدائها، وأشارت إلى أن التفكير المُفعم بالأمل يؤدي إلى خفض أعراض الاكتئاب.

ويُعدُّ سلوك التفكير المُفعم بالأمل، وممارسته غايةً من الأهمية لطلبة الدراسات العليا لما يواجهونه من ضغوطاتٍ نفسيةٍ وتحديات، لذا، بات من الأهمية دراسة المتغيرات التي من شأنها أن تؤثر في قدرة طلبة الدراسات العليا من ممارسة التفكير المُفعم بالأمل، والتمتع بالحيوية الذاتية، واليقظة العقلية.

بناءً على ما تقدّم ذكره، تتحدّد مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

ما النموذج السببي الأمثل للعلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والتفكير المُفعم بالأمل، لدى

طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة؟

وتفرّعت عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

السؤال الأول: ما مستوى الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة؟

السؤال الثاني: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة؟

السؤال الثالث: ما مستوى التفكير المُفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة؟

السؤال الرابع: هل توجد علاقة ارتباط دالة إحصائية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والتفكير المُفعم

بالأمل، لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة؟

السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية دالة إحصائية بين متوسطات الحيوية الذاتية، لدى

طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة - تُعزى إلى متغيرات: (الجنس، التخصص، الحالة

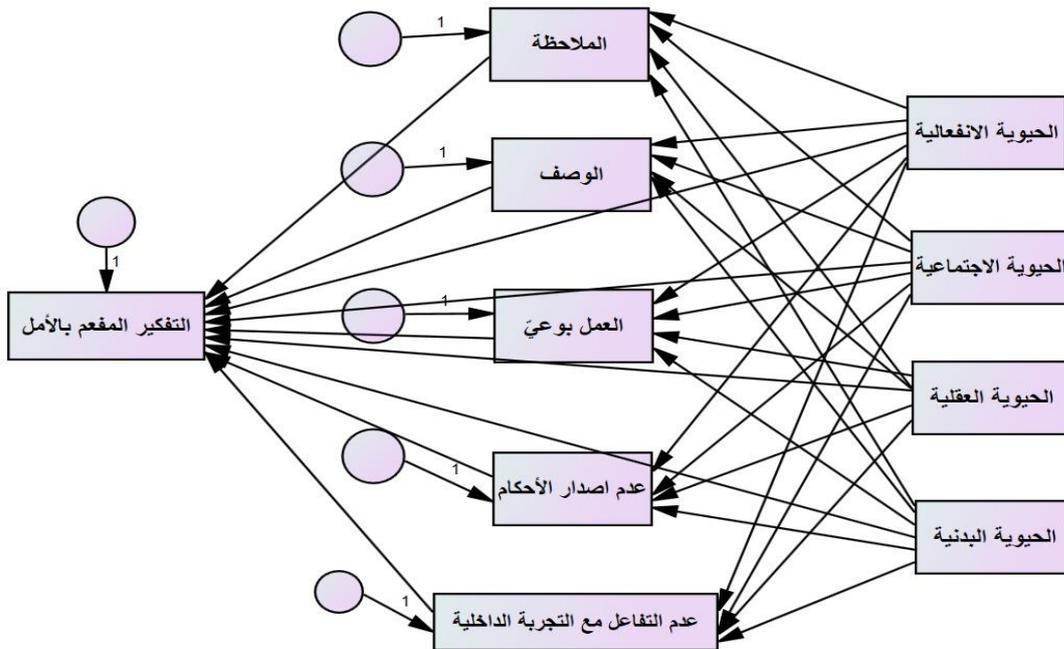
الوظيفية)؟

السؤال السادس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية دالة إحصائية بين متوسطات اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة -تُعزى إلى متغيرات: (الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية)؟

السؤال السابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية دالة إحصائية بين متوسطات التفكير المُفعم بالأمل، لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة -تُعزى إلى متغيرات: (الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية)؟

السؤال الثامن: ما النموذج المُفسر للعلاقات بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والتفكير المُفعم بالأمل، لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة؟

النموذج السببي المُقترح: في ضوء اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة، والإطار النظري للدراسة، قامت الباحثة باشتقاق النموذج السببي الافتراضي، فقد اعتُبر فيه متغير الحيوية الذاتية متغيراً مستقلاً، ومتغير اليقظة العقلية متغيراً وسيطاً، ومتغير التفكير المُفعم بالأمل متغيراً تابعاً.



الشكل (1): النموذج السببي الافتراضي، من إعداد الباحثة، واستناداً إلى الدراسات السابقة.

3.1 فرضيات الدراسة

سعت الدراسة لاختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والتفكير المُفعم بالأمل، لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الحيوية الذاتية، لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة - تُعزى إلى متغيرات: (الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية)

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اليقظة العقلية، لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس - تُعزى إلى متغيرات: (الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية)

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير المُفعم بالأمل، لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة - تُعزى إلى متغيرات: (الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية)

4.1 أهداف الدراسة

سعت الدراسة لتحقيق الأهداف الآتية:

1- الوصول إلى أفضل نموذج سببي يوضح العلاقة السببية المباشرة وغير المباشرة بين كلٍ من التفكير المُفعم بالأمل والحيوية الذاتية واليقظة العقلية.

2- التعرف إلى مستوى كلٍ من التفكير المُفعم بالأمل والحيوية الذاتية واليقظة العقلية، لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة.

3- تحديد الفروق بين متوسّطات التفكير المُفعم بالأمل والحيويّة الذاتيّة واليقظة العقليّة، لدى طلبة الدّراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة - تُعزى إلى متغيّرات: الجنس، التّخصّص.

4- تقصي العلاقة بين متوسّطات التفكير المُفعم بالأمل والحيويّة الذاتيّة واليقظة العقليّة، لدى طلبة الدّراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة.

5.1 أهمية الدراسة

تتبع أهمية الدّراسة الحاليّة من الناحيتين النّظريّة والتّطبيقية على النحو الآتي:

1.5.1 الأهمية النظرية

تتمثّل الأهمية النّظريّة في قلة الدّراسات التي جمعت بين متغيّرات الدّراسة الحاليّة: التفكير المُفعم بالأمل والحيويّة الذاتيّة واليقظة العقليّة، وتفسير التّأثيرات المباشرة وغير المباشرة للتّفكير المُفعم بالأمل على الحيويّة الذاتيّة واليقظة العقليّة، لدى طلبة الدّراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة، كما تبرز الأهمية النّظريّة للدّراسة من خلال إعداد إطار نظريّ خاصّ لمتغيّرات الدّراسة عن طريق الاطّلاع على الأدبيّات المعاصرة، والدّراسات السّابقة ذات الصّلة بالدّراسة الحاليّة، وقد تفيّد الدّراسة الحاليّة الباحثين في الجامعات فيما بعد بإجراء مزيداً من الدّراسات التي تصلح أن تكون هذه الدّراسة أرضية لها.

2.5.1 الأهمية التّطبيقية

تتبع أهمية الدّراسة من الناحية التّطبيقية في نتائجها التي ستسهم في توجيه الاهتمام لفئة طلبة الدّراسات العليا، التي أُجريت عليها الدّراسة، الذين هم في حاجة ماسّة إلى التّمع بالحيويّة الذاتيّة واليقظة العقليّة في جوانب حياتهم كافّة، ومواجهة المشكلات، والضغوط التي يتعرّضون لها، بالإضافة إلى حاجتهم الملحّة إلى التفكير المُفعم بالأمل، وخاصّة في هذا العصر، الذي تتعدّد فيه الإحباطات والتّحدّيات، وما تتعرّض له فلسطين من أحداث وظروف استثنائية، وقد تُفيد هذه الدّراسة المؤسسات الحكوميّة والخاصّة

ومؤسساتِ الدَّعمِ النَّفسيِّ، في اتِّخاذِ نهجٍ جديدٍ في مواجهةِ المشكَّلاتِ، والضغطِ، التي يواجُها طلبةُ الدِّراساتِ العُليا، وتوجيههم نحوَ التَّفكيرِ الإيجابيِّ المُفعمِ بالأملِ.

6.1 حدود الدراسة

تتمثَّلُ حدودُ الدِّراسَةِ الحاليَّةِ في الآتي:

1.6.1 الحدود البشرية: يقتصرُ تطبيقُ الدِّراسَةِ على طلبةِ كُليَّةِ الدِّراساتِ العُليا في التَّخصُّصاتِ المختلفةِ المطروحةِ في جامعةِ القدسِ المفتوحةِ على مستوى الماجستير والدكتوراة.

2.6.1 الحدود المكانية: طُبِّقَتْ هذه الدِّراسَةُ كُليَّةِ الدِّراساتِ العُليا في جامعةِ القدسِ المفتوحة.

3.6.1 الحدود الزمانية: طُبِّقَتْ هذه الدِّراسَةُ في الفصلِ الأوَّلِ منَ العامِ الجامعيِّ 2024/2023.

4.6.1 الحدود المفاهيمية: اقتصرَتِ الدِّراسَةُ على الحدودِ المفاهيميةِ والاصطلاحاتِ الواردةِ في الدِّراسَةِ الحاليَّةِ.

5.6.1 الحدود الاجرائية: تحدَّدَ بالأدواتِ التي استُخدمتْ في الدِّراسَةِ، ودرجةِ صدقيهما وثباتيها، والمعالجاتِ الإحصائيةِ المستخدمةِ.

7.1 التَّعريفاتُ الاصطلاحيةُ والاجرائيةُ للاصطلاحاتِ

- **الحيويَّةُ الدَّاتيةُ:** هو مجالُ علمِ النَّفسِ الإيجابيِّ على اعتبارِ أنَّ الشَّعورَ بالحيويَّةِ، والنَّشوةَ العامَّةَ، والإقدامَ على الحياةِ، والتَّرحيبَ بها بهمةٍ ونشاطٍ - جانبٌ مهمٌّ للخبرةِ البشريَّةِ، ومؤشِّرٌ رئيسٌ من مؤشِّراتِ جُودةِ الحياةِ النَّفسيةِ (Kacker, 2015).

ويُعبرُ عنها إجرائيًّا في الدِّراسَةِ الحاليَّةِ بمجموعِ الدِّرجاتِ التي يحصلُ عليها أفرادُ عيِّنةِ الدِّراسَةِ على

مقياسِ الحيويَّةِ الدَّاتيةِ المُعدِّ لهذه الغايةِ.

- اليقظة العقلية: الوعي الكامل بالمشيرات التي يتفاعل معها الطالب، وتحفز الانتباه لديه دون إصدار أحكام، والانشغال بخبرات الماضي ومشاعره (الشلوي، 2018).

ويُعبر عنها إجرائياً في الدراسة الحالية بمجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية المعد لهذه الغاية.

- التفكير المُفعَم بالأمل Thinking Hopeful : مفهوم يشير إلى نشاط ذهني معرفي تفاعلي انتقائي، ويكون موجهاً نحو مسألة ما، أو اتخاذ قرار معين، أو إشباع رغبة في الفهم، أو إجابة شافية لسؤال ما، ويتعلمه الفرد من ظروفه البيئية المتاحة (زيتون، 2003).

ويُعبر عنه إجرائياً في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس التفكير المُفعَم بالأمل المعد لهذه الغاية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الحيوية الذاتية.

2.2 اليقظة العقلية.

3.2 التفكير المفعم بالآمل.

4.2 الدراسات السابقة.

الفصل الثاني

الإطار النظريّ والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل الإطار النظريّ والدراسات السابقة ذات الصلة، وذلك من خلال عرض مفصّل ومنظّم، ففي القسم الأول تُناقش المتغيّرات الرئيّسة للدراسة، وهي: **الحيويّة الذاتيّة، اليقظة العقليّة، التّفكير المُفعم بالأمل**، حيث يُقدّم تعريف كلّ متغيّر، وأبرز النظريّات التي تناولته، وأهم الدراسات التي تناولته في سياقات مختلفة، أمّا القسم الثاني من هذا الفصل، فيستعرض الدراسات السابقة، وقد جرى تصنيفها وفقاً لمتغيّرات الدراسة، بحيث يشمل العرض دراساتٍ عربيّةً وأخرى أجنبيّةً، مع التركيز على أوجه الاختلاف والاتّفاق بينها، وأبرز ما توصلت إليه، ومواطن الإفادة في بناء الدّراسة الحاليّة.

1.2 الحيويّة الذاتية Subjective vitality

على الرّغم من التزايد الملحوظ في عدد البحوث والدراسات الموثّقة التي تناولت مفهوم الحيويّة الذاتيّة في الأدبيّات الغربيّة، فإنّ الإنتاج العلميّ العربيّ ما يزال يفتقر إلى دراسات كافيةٍ تعالج هذا المفهوم ضمن إطار علم النفس الإيجابيّ المعاصر، الذي يُعدّ تياراً حديثاً يختلف عن المنهج التقليدي في علم النفس، إذ يركّز على الجوانب الإيجابيّة في الشّخصيّة الإنسانيّة، وعلاقتها بوقاية الفرد، وتعزيزه في مواجهة المشكلات النفسيّة والسلوكيّة، وذلك في ضوء مفهوم التمكين النفسيّ. ومن خلال إدراك طبيعة مفهوم الحيويّة الذاتيّة، وبنيتها، ومحفزاته، وآثاره النفسيّة، وداعميه، ويمكن اعتباره أحد الموارد الأساسيّة التي تُسهم في التمكين النفسيّ للفرد سليم (2016).

1.1.2 مفهوم الحيوية الذاتية

تجدُر الإشارةُ إلى أن عبد الصمد وآخرين (2020) عرّفوا الحيويةَ الذاتيةَ بأنها حالةٌ يشعرُ فيها الفردُ بالنشاطِ والطاقة، وتُغلبُ عليه الانفعالاتُ الإيجابيةُ والدوافعُ الدّاخليةُ للعملِ والأداءِ الفعّال، وتتمثّلُ أبعادُها بالحيويةَ الذهنيّة، والحيويةَ المهنيّة والحيويةَ الانفعاليّة، والحيويةَ الاجتماعيّة، والحيويةَ البدنيّة.

وفي السّياقِ نفسه، عرّف كلُّ من كريري ومفتاح (2022) الحيويةَ الدّائيّةَ هي حالةٌ من الشّعورِ الإيجابيِّ تتّضحُ من خلالِ الامتلاءِ بالطاقةِ والحماسِ والإحساسِ بالقوّةِ والفاعليّة.

كما عرّفها عرفة (2021) بأنها ظاهرةٌ ديناميكيّةٌ تتعلّقُ بقدرَةِ الفردِ وكفاءتِهِ في التّعاملِ معِ المواقِفِ الصّعبةِ في حياتِهِ اليوميّة، وامتلاكِهِ الطّاقةَ الكافيةَ أو الحدّةَ العقليّةَ للتّفكيرِ، ومعالجةِ القضايا، وإتمامِ المهامِ، والتّأثيرِ بشكلٍ إيجابيٍّ على الآخرين، فضلاً عن قدرةِ الفردِ على النّمُو والتّطوُّر، والتّأثيرِ بشكلٍ إيجابيٍّ على نفسه، وهي تعتمدُ وراثيًّا على الدّرجةِ التي يكونُ فيها المفحوصُ حيويًّا على مقياسِ الحيويةَ الدّائيّة.

وقد عرّف جوادُ (Jawad,2024) الحيويةَ الدّائيّةَ بأنها حالةٌ نفسيّةٌ يتمتّعُ فيها الفردُ بمقوماتِ الحماسِ للحياة، ويميلُ من خلالها إلى التفاعلِ النّشطِ معِ العالمِ المحيط، مستندًا إلى طاقةٍ جسديّةٍ وعقليّةٍ وعاطفيّةٍ عالية، تمكّنه من الإحساسِ بوجودِ ذي معنىٍ وقيمةٍ في الحياة.

وعرّفها الغريبة (Algharaibeh,2020) بأنها اعتقادُ الفردِ بامتلاكِهِ الطّاقةَ اللازمةَ لإنجازِ أهدافهِ، المُعبّرُ عنها بالحماسِ والنّشاطِ وامتلاءِ الطّاقة، وكلُّها ترتبطُ بمفهومِ وجودِ الطّاقةِ المُتاحةِ للذاتِ؛ لفهمِ طبيعتهِ الحقيقيّةِ واستكشافها وتوسيعها.

وتُعرّفُ الباحثةُ الحيويةَ الدّائيّةَ بأنّها: امتلاكُ طلبةِ الدّراساتِ العُليا في جامعةِ القدسِ المفتوحةِ لمقوماتِ التّحمُّسِ للحياة، والإقبالِ عليها بنشاطٍ وهمّة، مقرونًا بمستوى مرتفعٍ من الشّعورِ بالحيويةَ الذهنيّة والبدنيّة

والانفعالية؛ مما يُحفِّز الطالب على السعي لتحقيق أهدافه في الحياة، ويجعل لوجوده الشخصي أثراً مفيداً وذا معنى فيها.

2.1.2 أهمية الحيوية الذاتية

من الجدير بيانه أن أهمية الحيوية الذاتية للفرد كما ذكرها أحمد وآخرون (Ahmad et al., 2024)، ومسروقي (2022) تكمن في الحفاظ على السلامة البدنية والصحة النفسية والعقلية، وتُعزِّز من فاعلية الشخص، وتمنحه النشاط وحب الحياة والإقبال عليها، وتُسهم في توليد شعور بالمشاركة والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتزيد من سرعة التفكير، وتوليد أفكار ذات جودة عالية، وتعدُّ الحيوية الذاتية مؤشراً قوياً على الصحة والسعادة، وتساعد على تحقيق السعادة الشخصية، وتحفيز الفرد والإصرار على النجاح، ويُعزِّز من قدرته على الاعتماد على الذات، وتحقيق ذاته، وتحرير الفرد من الضغوط والصراعات الخارجية، ويساعده على مواجهة التحديات في بيئتي التعليم والعمل، وتعدُّ الحيوية الذاتية مضاداً فعالاً للاحتراق النفسي الناتج عن ضغوط العمل والدراسة، إذ تُسهم في التعافي من التأثيرات السلبية المترتبة على الظروف الصعبة، كما تعزِّز التوافق النفسي، وتدعم ارتقاء الشخصية، مما يساعده الفرد على مواجهة الأحداث الصادمة بمرونة وكفاءة.

وترى الباحثة من وحي تجربتها بوصفها طالبة دراسات عليا أن طلبة الدراسات العليا - بشكل عام - وفي جامعة القدس المفتوحة - بشكل خاص - يواجهون ضغوطاً أكاديمية ونفسية كبيرة، مما يجعل الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية أمراً ضرورياً؛ لضمان استمراريتهم، وتعزيز النشاط، ونشير هنا إلى أن الحيوية الذاتية تلعب دوراً رئيساً في مواجهة التحديات، وأن التحفيز وحب الحياة يدفعان الطلبة نحو تحقيق النجاح الأكاديمي، وأن سرعة التفكير وجودة الأفكار تُعدان ضروريتين للإبداع في أبحاثهم، لذا من المهم أن تكون لديهم حيوية ذاتية؛ لمكافحة الاحتراق النفسي، والتعافي من الضغوط، بالإضافة إلى تعزيز الاعتماد على الذات والتوافق النفسي، لتحقيق ذواتهم، والارتقاء بشخصياتهم.

3.1.2 صفات الأشخاص ذوي الحيويّة الذاتيّة المرتفعة والمنخفضة

تُعدُّ الحيويّةُ الذاتيّةُ من العواملِ الأساسيّةِ التي تُسهمُ في تعزيزِ جودةِ الحياة، والنجاحِ الشخصيِّ للأشخاص، وقد ذكرَ كاسيكي وبيكر (Kasikei&Peker,2022) صفاتِ عدّةٍ لذوي الأشخاصِ الحيويّةِ الذاتيّةِ المرتفعة، وهي: التَّمتعُ بمرونةٍ نفسيّةٍ عاليةٍ، يُعزّزُ من حيويّةِ الفرد، كما توجدُ علاقةٌ إيجابيّةٌ واضحةٌ بين المرونةِ النفسيّةِ، والحيويّةِ الذاتيّةِ، والأصالة، وهي قدرةُ الشّخصِ على فهمِ أفكارِهِ وأفعاليهِ ورغباتِهِ ومعتقداتِهِ، وما يُفضّلُهُ في الحياة، والتّصرّفُ بناءً على ذلك بانسجامٍ وصدقٍ، ممّا يعني ذلكَ تقديمُ الذاتِ بطريقةٍ حقيقيّةٍ، وتحمُّلُ المسؤوليّةِ عن مشاعره وأفعاليهِ، والتّكيفُ وجوْدَةُ العلاقاتِ الاجتماعيّةِ مُرتبطان بالرضا عن الحياة والشّعورِ بالسّعادة، فالأشخاصُ الذين يتمتّعون بمستوياتٍ عاليةٍ من الرّضا والسّعادة يكونون أكثرَ تفاؤلاً وحيويّةً وحماسًا للحياة، والإبداعُ يزدادُ كلّما ارتفعتِ الحيويّةُ الذاتيّةُ، حيثُ يمكنُ للأفرادِ ذوي الحيويّةِ الذاتيّةِ العاليّةِ أن يبتكروا حلولاً إبداعيةً للمشكلاتِ ويحقّقوا أداءً أفضلَ، ممّا يُعزّزُ الرّضا عن العمل، وكذلك، الدّافعيّةُ تدفعُ الأفرادَ نحوَ تعميقِ التّفكيرِ، والمُعالجةِ المعرفيّةِ؛ ممّا يساعدهم على الإنجازِ والوصولِ إلى توازنٍ معرفيّ، والامتلاءِ بالطّاقةِ والحماسِ، إلى جانبِ الشّعورِ الإيجابيّ باليقظةِ والفاعليّةِ والاستمتاعِ بالحياة، والقدرةِ على التّحليلِ والنّقْدِ البناءِ، واتّخاذِ القراراتِ الصّائبةِ، مع مواجهةِ التّحدّياتِ باستخدامِ أساليبِ تفكيرٍ حديثة.

وتستنتجُ الباحثةُ - ممّا سبقَ ذكره - أنّ الأفرادَ ذوي الحيويّةِ الذاتيّةِ المرتفعةِ يتمتّعون بدرجةٍ عاليةٍ من المرونةِ النفسيّةِ، وقدرةٍ ملحوظةٍ على التّكيفِ مع التّحدّياتِ، ممّا يُسهمُ في تعزيزِ الرّضا النفسيِّ والشّعورِ بالسّعادة في حياتهم، كما أنّهم يتصرّفون بأصالةٍ وصدقٍ داخليٍّ، ويمتلكون دافعيّةً ذاتيّةً تدفعهم إلى الإنجازِ والإبداع، ولا سيما في التّعاملِ مع المشكلاتِ وحلّها بطرائقٍ مُبتكرة، ويتميّزُ هؤلاءُ الأفرادُ كذلكَ بطاقةٍ إيجابيّةٍ وحماسٍ للحياة، فضلًا عن قدرتهم على التّحليلِ النقديِّ، واتّخاذِ القراراتِ بأسلوبٍ بناءٍ، ممّا يجعلهم أكثرَ فاعليّةً وإنتاجيّةً في مختلفِ مجالاتِ الحياةِ الشّخصيّةِ والمهنيّةِ.

1.3.1.2 صفات الأفراد ذوي الحيوية الذاتية المنخفضة

في الحياة اليومية، يواجه الأفراد تحدياتٍ نفسيةً وجسديةً تؤثر في جودة حياتهم، وتفاعليهم مع من حولهم، وقد استعرضت العبيدي (2020) مجموعةً من الصفات التي تظهر على الأفراد ذوي الحيوية المنخفضة، وهي: التعب الجسدي الذي يتضمّن الشعور بالإرهاق، الخمول، الكسل، الضعف، والآلام الجسدية المختلفة، والإحساس بالقلق، وعدم الاستقرار النفسي، والانزعاج، وانخفاض الروح المعنوية، والشعور بالعجز، وضعف التركيز، وصعوبات في الذاكرة والانتباه، بالإضافة إلى الحساسية المفرطة والغضب لأسباب بسيطة، وعدم القدرة على حلّ المشكلات، والفتور في العلاقات الاجتماعية، وصعوبة اتّخاذ القرارات، وفقدان الرغبة في العمل، والهروب من تحمّل المسؤولية، وزيادة الشكّ فيمن حوله، ممّا يؤدي غالبًا إلى انهيار علاقاته الاجتماعية مع أقرب الناس.

وتستنتج الباحثة - ممّا سبق بيّنه - أنّ انخفاض مستوى الحيوية الذاتية يؤثر سلبيًا في حياة الأفراد؛ إذ يؤدي إلى ضعف مرونتهم النفسية، ويقلل من قدرتهم على مواجهة التّحديات والتعامل مع الضغوط المختلفة، ممّا يجعلهم أكثر عرضةً للإجهاد والتوتر، كما يعانون من نقص في الأصالة والصدق الداخلي، وهو ما يعكس تراجع ثقبتهم من أنفسهم، وعدم الاستقرار الداخلي، ويضعّب عليهم التّكيف مع متغيرات الحياة، ويظهر هؤلاء الأفراد مستويات منخفضةً من السعادة والرضا، ويكونون أقلّ قدرةً على التّفكير الإبداعي، وحلّ المشكلات، إلى جانب، تدني دافع الإنجاز لديهم، ممّا يؤدي إلى تراجع أدائهم العام، ويعانون، كذلك، من الخمول وغياب الطاقة الإيجابية، مما يقلل من استمتاعهم بالحياة، ويجعلهم أكثر عرضةً لصعوبات في التّفكير النقدي، واتّخاذ القرارات المناسبة، وهو ما يسهم في زيادة تعقيد المشكلات التي يواجهونها.

4.1.2 أبعاد الحيوية الذاتية

تعدّ مؤشرات الحيوية الذاتية أدواتٍ قياسيةً تساعد على فهم مدى امتلاك الفرد لتلك الطاقة الداخليّة، والدوافع الإيجابية، التي تسهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، وقد ذكرت عددًا من الدراسات، ومنها

(محمد وآخرون،2024) (الجداوي،2024) (عبد الرحيم وبديوي،2023)، (Kurtus,2012)، هذه المؤشرات، بما هو آت:

1- الحيوية البدنية: ويقصدُ بها الحالةُ الصحيَّةُ والعافيَّةُ الجسديَّةُ التي تَمُدُّ الفردَ بالطَّاقةِ والنَّشاطِ اللازمِ لأداءِ المهامِّ والأنشطةِ اليوميَّةِ بفاعليَّة، ولا تعتمدُ الحيويةُ البدنيَّةُ فقط على ممارسةِ الرِّياضة، بل هي أكثرُ أهميَّةً في القدرةِ على العملِ الجادِّ والإنتاجيَّةِ في الحياةِ اليوميَّة، حتى في حالةِ الإعاقة، يمكنُ للفردِ الحفاظُ على حيويتهِ البدنيَّةِ إذا كانَ يمتنِعُ بصحةٍ جيِّدةٍ وخالٍ من الأمراضِ المُعيقة.

2- الحيويةُ الذَّهنيَّةُ: وتتمثَّلُ في امتلاكِ الفردِ للقدرةِ والطاقةِ العقليَّةِ، التي تمكِّنه من التَّفكيرِ الهادئِ والمرتزن، واليقظةِ والحساسيَّةِ للمشكلات، والتَّوجُّه نحو حلِّ المشكلات، وتُعَدُّ الحيويةُ الذَّهنيَّةُ مرتبطةً جزئيًّا بالحيويةِ البدنيَّة، إذ إنَّ الأداءَ السليمَ للدِّماغِ يعتمدُ على تدفُّقِ كافٍ للأوكسجين والعناصرِ الغذائيَّةِ الأساسيَّةِ إليه، ممَّا يُسهِّمُ في دعمِ الوظائفِ المعرفيَّةِ والانفعاليَّةِ للفرد، فكلِّما طانت الحالةُ البدنيَّةُ للفردِ أفضل، زادت قدرتهُ الذَّهنيَّةُ على التركيز، والتحليل، واتَّخاذِ القراراتِ الفعَّالة.

3- الحيويةُ الانفعاليَّةُ: وتُعَدُّ الحيويةُ الانفعاليَّةُ من المؤشراتِ المُهمَّةِ على نضجِ الفردِ الانفعاليِّ وكفاءتهِ في إدارةِ انفعالاته، والتَّفاعلِ معها تفاعلًا متوازنًا، وتتجلَّى هذه الحيويةُ في امتلاكِ الفردِ لمهاراتٍ مثل الحساسية الانفعاليَّة، والقدرةِ على الضبطِ الانفعالي، والتعبيرِ عن مشاعره بطرائقٍ لفظيَّةٍ وغير لفظيَّةٍ ملائمة، كما تتأثَّرُ الحيويةُ الانفعاليَّةُ بتبنيِّ الفردِ لاتجاهاتٍ إيجابِيَّةٍ نحو الحياة، وهو ما يُعزِّزُ مشاعرَ السعادةِ والحماسِ وطمأنينةِ النَّفس، حتى في ظلِّ الظروفِ الصَّعبةِ أو الضَّاغطة، ممَّا يدلُّ تماسكِهِ النَّفسيِّ، ومرونتِهِ الانفعاليَّة.

4- الحيويةُ الاجتماعيَّةُ: تشيرُ إلى حالةِ اليقظةِ والفهمِ والاستبصارِ، التي يمتنِعُ فيها بعضُ الأفرادِ أثناءَ التَّفاعلِ الاجتماعيِّ؛ ممَّا يزيدُ من تأثيرهم في الآخرين برفعِ مكانتهم الاجتماعيَّةِ داخلَ الجماعة، وترتبطُ الحيويةُ الاجتماعيَّةُ الإيجابية بما يُسمَّى بـ " الطَّاقةِ الرُّوحِيَّة"، التي تُعدُّ مصدرًا مهمًّا

للمتغيرات النفسية الاجتماعية الإيجابية مثل الحساسية والبصيرة الاجتماعية، والتعاطف، والانطلاق والتجديد الاجتماعي، والسلوك الإيثاري.

5- الحيوية الروحية: تتجسد في قدرة الفرد على التعلق بكل ما هو خير وجميل وذو قيمة في العالم والكون، وتتمثل في اندفاع الفرد الإيجابي والتلقائي؛ لتأصيل قيم الحق والخير والجمال، وتحسين حياة الآخرين في إطار القيم الروحية العليا المرتبطة بمعتقداته، مع الشعور بالطمأنينة والسكينة الداخلية.

وترى الباحثة أن الحيوية تُعدُّ مفهومًا متعدد الأبعاد، يتضمَّن مجموعة من الجوانب الأساسية التي تمسُّ مختلف مجالات حياة الإنسان، في حياة الإنسان، وتتكامل فيما بينها لتشكِّل صورة الفرد الفاعل والامتزن. والحيوية البدنية تُشير إلى مستوى الصحة الجسدية، والقدرة على أداء المهام اليومية بكفاءة، حتى في ظل وجود إعاقات أو صعوبات جسدية، ما يعكس قوَّة التكيف البدني والوظيفي، وأمَّا الحيوية الذهنية فترتبط بالطاقة العقلية، والقدرة على التفكير المتزن، وحلّ المشكلات بفعالية، وهي تعتمد جزئيًا على الصحة الجسدية، وتغذيها بالأوكسجين والعناصر الأساسية، وفي حين، تُجسّد الحيوية الانفعالية في نضج الفرد في إدارة مشاعره، والتعبير عنها تعبيرًا إيجابيًا، ممَّا يُسهم في تعزيز السعادة الداخلية، والهدوء النفسي، وتنعكس الحيوية الاجتماعية في التفاعل الفعّال والإيجابي مع الآخرين، بما يعزِّز المكانة الاجتماعية، ويُظهر مهارات مثل التعاطف، والبصيرة الاجتماعية، وتتجلى الحيوية الروحية في تمسُّك الفرد بالقيم العليا كالسعي نحو الخير والجمال، والعمل على تحسين حياة الآخرين، بما يتماشى مع معتقداته الروحية، ويمنحه شعورًا بالطمأنينة الداخلية.

5.1.2 العوامل المؤثرة في الحيوية الذاتية

تُعدُّ الحيويةُ الذاتيةُ منَ العواملِ المُهمَّةِ في حياةِ الأفراد؛ إذ تؤثرُ في مستوى نشاطهم وطاقاتهم اليومية. وهناك عواملٌ رئيسةٌ عدَّةٌ تؤدي دورًا في تحديدِ مستوى الحيويةِ الذاتيةِ لدى الأفراد، كما ذكرها محمدٌ وكطوف (2020)، وازوكارا (Özkara et al., 2017) على النحو الآتي:

1- العوامل الجسدية: تتمثلُ في حالةِ الصِّحةِ العامَّةِ للفرد، وخلوِّه من الأمراض والتعب؛ إذ تُسهمُ الوظائفُ الجسديةُ السليمةُ في زيادةِ الشعورِ بالحيويةِ والنشاط.

2- العوامل الاجتماعية: تشملُ التفاعلاتِ والمواقفَ الاجتماعيةَ التي يعيشها الفرد، إذ يمكنُ أن تؤثرَ هذه التجاربُ إيجابًا أو سلبًا في مستوى حيويتهِ الذاتيةِ.

3- العوامل النفسية: إذ إنَّ ارتفاعَ مستوياتِ التوترِ والضغطِ ووجودَ صراعاتٍ داخليةٍ مُزمنةٍ يُمكنُ إلى انخفاضٍ واضحٍ في الشعورِ بالحيويةِ، ويُضعفُ من طاقةِ الفردِ على التفاعلِ الإيجابيِّ مع الحياة، كما تتأثرُ الحيويةُ الذاتيةُ تأثرًا كبيرًا بمدى إشباعِ الحاجاتِ النفسيةِ الأساسيةِ، مثل: الاستقلاليةِ والإحساسِ بالكفاءة الذاتيةِ، والرضا النفسيِّ، والتوافقِ الشخصيِّ الاجتماعيِّ؛ إذ يُسهمُ تحقيقُ هذه الحاجاتِ في تعزيزِ الشعورِ بالحيويةِ والطاقةِ الداخليَّةِ، وزيادةِ الدافعيةِ، والانخراطِ الإيجابيِّ في الحياة.

وتستنتجُ الباحثةُ ، ممَّا سبقَ ذكره، أنَّ الحيويةَ الذاتيةَ تتأثرُ بمجموعةٍ متنوعَةٍ منَ العواملِ الجسديةِ والاجتماعيةِ والنفسيةِ، التي تتفاعلُ فيما بينها لِتُحدِّدَ مستوى الطاقةِ الداخليَّةِ للفردِ ودرجةَ نشاطه اليوميِّ، وبناءً على ذلك، يُعدُّ، منَ الضروريِّ، الاهتمامُ بهذه العواملِ، والعملُ على تحسينها بشكلٍ متوازنٍ؛ لِمَا له من أثرٍ مباشرٍ في تعزيزِ الحيويةِ الذاتيةِ، ودعمِ الصِّحةِ النفسيةِ العامَّةِ، والارتقاءِ بجودةِ حياةِ الفردِ على المستويينِ الشخصيِّ والاجتماعيِّ.

6.1.2 أهم نظريات الحيوية الذاتية

1.6.1.2 نظرية رون كورتس Ron Kurtus

من أبرز النظريات التي تناولت مفهوم الحيوية الذاتية نظرية رون كورتس (Kurtus,2012) التي قدّم من خلالها تصوّرًا شاملاً لهذا المفهوم، إذ عرّف كورتس الحيوية الذاتية بأنها حالة يمتلك فيها الفرد مقومات الحماس للحياة، والإقبال عليها بنشاطٍ وفاعليّة، مدعومةً بمستوى مرتفع من اللياقة البدنيّة والعقليّة والانفعاليّة، وترى هذه النظرية أنّ هذه الحالة النفسية والسيولوجية تحفّز الفرد على الاندفاع الإيجابي نحو تحقيق الإنجازات الحياتية، بما يجعل وجوده ذا معنى وقيمة، كما يؤكّد كورتس على أنّ الحيوية الذاتية تُعدّ عاملاً رئيساً في تحقيق الرفاهية النفسية، وتعزيز الشعور بالرضا عن الذات، بما يربط هذا المفهوم ارتباطاً وثيقاً بجودة الحياة، والصحة النفسية الإيجابية.

2.6.1.2 نظرية بيترسون وسيليجمان Peterson & Seligman

يُعدّ مفهوم الحيوية الذاتية من المفاهيم المحورية في مجال علم النفس الإيجابي؛ لأنه يرتبط بتجارب نفسية إيجابية مثل الاستقلالية، والاعتماد على الذات، والسعي نحو تحقيق الذات، وتُعرف الحيوية الذاتية بأنها حالة نفسية تُحرّر الفرد من الصراعات الداخلية والضغوط الخارجية، وتُشعره بالقدرة على التأثير الفعّال في مجريات حياته، كما تشمل الحيوية الذاتية بُعداً جسدياً واضحاً؛ إذ يرتبط ارتفاع مستوى الحيوية الذاتية بتمتّع الفرد بصحة بدنية جيّدة، حتى وإنْ عانى من أمراض أو إعاقات معينة، وفي مثل هذه الحالات، قد تظهر الحيوية الذاتية ظهوراً أكبر بوصفها وسيلةً للتعوّض: وتحقيق الذات (Peterson & Seligman, 2004).

وقد أشار بيترسون وسيليجمان (2004م) أيضاً إلى أنّ الأفراد الذين يتمتّعون بالحيوية الذاتية يتميزون بمشاعر اليقظة، والتنبّه، والهمة العالية، والدافعية الداخلية القويّة، وهذه الصفات لا تُترجم فقط إلى إنتاجية

شخصية، بل تُحدث تأثيراً إيجابياً على المحيطين بهم، ممّا يجعلها بمنزلة "عدوى إيجابية" تنتقل إلى الآخرين، وحدّد بيترسون وسيليجمان (2004) ثلاثة مكونات رئيسية للحيوية الذاتية، هي:

- 1- الوجدان الإيجابي: يشير إلى المشاعر الإيجابية التي يعيشها الفرد.
- 2- الانتعاش والابتهاج: يُظهر حالة من النشاط والحيوية النفسية.
- 3- علو الهمة والنشاط: يتعلّق بالدافعية الداخلية والرغبة في تحقيق الأهداف.

3.6.1.2 نظرية ريان وفريدريك (Ryan & Frederick)

من الجدير ذكره، أنّ نظرية الحيوية الذاتية تُعزى إلى الباحثين ريان وفريدريك (Ryan & Frederick) عام 1997، إذ قدّمَا هذا المفهوم لوصف تجربة الفرد الواعية في امتلاك الطاقة النفسية والجسدية، والشعور بالإيجابية تجاه الحياة، وتعتمد هذه النظرية على أسس نظرية تقرير الذات، ويوضح الباحثان أنّ الحيوية الذاتية حالة من الامتلاء بالطاقة والحماس دون الشعور بالإرهاق أو التعب، وعندما تنخفض مستويات الحيوية الذاتية، يشعر الفرد بالإجهاد ويتراجع أدائه، بينما تؤدي المستويات المرتفعة منها إلى تحسين المزاج، وزيادة القدرة على أداء المهام بكفاءة وفعالية، وتؤكد النظرية أنّ الحيوية الذاتية تختلف عن مفهوم الطاقة العام؛ إذ إنّ بعض أشكال الطاقة مثل الغضب أو القلق أو الإثارة قد لا ترتبط بالحيوية الذاتية أو قد ترتبط بها ارتباطاً سلبياً، ومن ثمّ، تُعدّ الحيوية الذاتية طاقة إيجابية تُسهم في دفع الفرد؛ لتحقيق أهدافه بكفاءة، ممّا يجعله أكثر إنتاجية وقدرة على مواجهة التحدّيات والضغوط مواجهةً مرنةً، ويقلّل من احتمالية تعرّضه للأمراض النفسية أو الجسدية (Ryan&Frederick, 1997).

وبناءً على ما سبق ذكره، تؤكد نظريات الحيوية الذاتية - سواءً عند رون كورتس أو بيترسون وسيليجمان أو ريان وفريدريك - على أهمية الطاقة النفسية والجسدية الإيجابية في دفع الفرد نحو تحقيق أهدافه، وتحسين جودة حياته، وتشارك هذه النظريات في عدّ الحيوية الذاتية عاملاً محورياً في تعزيز الرفاهية النفسية، وزيادة

الإنتاجية، وتحقيق التوازن الداخلي، كما تُبرز دور الحيوية الذاتية في تعزيز المرونة النفسية والقدرة على مواجهة التحديات، مما يجعلها عنصراً أساسياً في تحقيق حياة ذات معنى وقيمة.

2.2 اليقظة العقلية Mindfulness

أصبحت اليقظة العقلية من المفاهيم البارزة التي نالت اهتماماً متزايداً في السنوات الأخيرة، إذ انتشرت على نطاق واسع بين الأفراد والمؤسسات والشركات، وتكتسب اليقظة العقلية أهمية كبيرة بوصفها مهارة أساسية للفرد في بيئة العمل، إذ تسهم في زيادة التركيز، وتقليل التشتت الذهني، فضلاً عن خفض مستويات التوتر، كما تنقل الفرد إلى حالة من الهدوء والصفاء الذهني، وتحرر الأفكار الإبداعية لديه، وتكبح جماح الأفكار السلبية، مما يجعله يركز على اللحظة الراهنة دون السماح للمخاوف بعرقلة تفكيره وإبداعه، لذا، أصبح، من الضروري، تعزيز اليقظة العقلية لدى الطلبة في الجامعات؛ لتحقيق هذه الفوائد (Alomari,2024).

1.2.2 مفهوم اليقظة العقلية

يرجع أصل مفهوم اليقظة العقلية إلى الممارسات التأملية والتقاليد الروحية الشرقية، والفلسفة التأملية البوذية، واليقظة العقلية قد تكون سمة أو حالة من سمات الوعي وحالاته (Al-Rabee,2019). وقد عرّف طاهر (2024) اليقظة العقلية بأنها: "قدرة الفرد على الانتباه الواعي المنفتح غير التقييمي وغير المتحيز وغير المتفاعل لأفكاره ومشاعره الحاضرة لحظة بلحظة في سياق حياته اليومية". ويُعرفها محمد (2022) بأنها "حالة من الوعي، وتركيز الانتباه الذي يكون فيه الفرد في اللحظة الحاضرة، والاكتفاء فقط بالملاحظة لما يحدث في الموقف الراهن دون صدور أي أحكام منه تجاه خبرات الموقف، بما يُظهر قدرة الفرد على التَّقبل لجميع الخبرات".

وفي السياق نفسه، عرّفها مسرور وآخرون (Masrou et al.,2017) بأنها الوعي بالأحداث، والتركيز على العوامل الرئيسية، وعدم إصدار الأحكام الانفعالية، والأحكام على الخبرات الداخلية.

وفي المقابل، عرّفها كاماث (Kamath,2015) بأنّها تحسُّنٌ من فهم الفرد لذاته وللآخرين، والتأملُ الذاتي والاستبطانُ والفهمُ الموضوعيُّ للأفكارِ والمشاعرِ دونَ إصدارِ أحكامٍ عليها، والقدرةُ على التَّحكُّمِ الذاتيِّ، والسيطرةُ على حالته الانفعاليّة.

وقد عرّفها بيدجون وآخرون (Pidgeon et al.,2014) بأنّها الوعيُّ الكاملُ بالمشاعرِ والتَّجاربِ في اللحظةِ الرّاهنة، والنَّخلي عن التّفكيرِ في الماضي والمستقبل، والقدرةُ على تغييرِ طريقةِ التّفكيرِ، الذي يمارسها الأفرادُ.

وفي ضوءِ ما تقدّم ذكره، تعرّفها الباحثةُ بأنّها الاهتمامُ الواعي والنشيطُ لطالبِ الدِّراساتِ العليا لكلِّ حدثٍ يمرُّ معهم مروراً غيرَ مقصودٍ، إذ يعملُ العقلُ على إدراكِ الأحداثِ بجميعِ حيثياتها، ويربطها ببعضها دونَ تأثيرٍ على وجهاتِ التّفكيرِ التي يعتقدها الإنسانُ.

2.2.2 أهمية اليقظة العقلية

نلاحظُ ازديادَ الاهتمامِ باليقظة العقلية، في السنواتِ الأخيرة، نظراً لدورها المهمِّ في مجالاتِ حياتنا اليوميّة المختلفة، وقد أصبحَ المهتمُّونَ بالصِّحةِ النّفسيةِ ينصحونَ بممارسةِ اليقظةِ العقليةِ؛ لتحسينِ جودةِ الحياة، والتّغلبِ على تحدّياتها، وترتبطُ أهميّةُ اليقظةِ العقليةِ بسبعةِ مبادئٍ تمثّلُ مجموعةَ الأنشطةِ التي تُحفِّزُ الدّهْنَ، وتبني القدراتِ الفرديّةِ، وتقلّلُ الضُّغوطِ، وقد ذكرتها دغنوش (2022)، ومحمد (Mohammed,2024) بأنّها: عدمُ إصدارِ الأحكامِ على النّفسِ والآخرين، والأحداثِ عندَ وقوعها، والاستمتاعِ بجمالِ وحدانيّةِ كلّ لحظةٍ، وزرعِ الصّبرِ معَ النّفسِ والآخرين، والثّقةُ من النّفسِ والمشاعرِ الشّخصيّةِ، والاهتمامُ بما هو صحيحٌ بدلاً من السّعي وراءَ أشياءٍ أخرى، وقبولِ الأشياءِ كما هي، وتركِ الأمورِ، والنّخلي عنها.

وترى الباحثةُ أنّ اليقظةِ العقليةِ تُمثّلُ مهارةً حيويّةً لطلبةِ الدِّراساتِ العليا في جامعةِ القدسِ المفتوحة، إذ تُسهمُ في مساعدتهم على التّعاملِ بفعاليّةٍ معَ الضُّغوطِ والتّحدّياتِ الأكاديميّةِ والشّخصيةِ التي يواجهونها،

ومن خلال تطبيق مبادئ اليقظة العقلية، يستطيع الطلبة تجنب إصدار الأحكام المسبقة، والتركيز على اللحظة الحالية، والاستمتاع بجمال التجربة الأكاديمية، وزرع الصبر في أنفسهم مع الآخرين، كما تُعينهم هذه المهارة على بناء الثقة من النفس والمشاعر الشخصية، وفهم المشاعر الشخصية، والانشغال بما هو أساسي وصحيح، وقبول الأمور كما هي، وترك ما لا يمكن تغييره، من ثم، فإن اليقظة العقلية تمكن طلبة الدراسات العليا من التعامل بحكمة مع التحديات، وتحسين أدائهم الأكاديمي، وتعزيز بصيرتهم، ورفاهيتهم النفسية والشخصية.

3.2.2 خصائص اليقظة العقلية

أشار العدل (2023)، ودسوقي وآخرون (2022) إلى عدد من الخصائص المميزة لليقظة العقلية، ومن أبرزها: وضوح الوعي بالعوامل الداخلية والخارجية المحيطة بالفرد، بما في ذلك الأفكار والمشاعر والسلوكيات، والمرونة في تغيير الحالة الذهنية وتنويع الاستجابات بدلاً من التقيّد بأنماط محدّدة، والقدرة العيش في اللحظة الحاضرة وإدراكها بعمق دون التشتت بين الماضي والمستقبل، كما تتسم بالاتصال المباشر بالواقع دون تدخل التصنيفات أو التقييمات الذاتية، وإلى جانب القدرة على الاستمرار في حالة الوعي، والانتباه لفترات طويلة.

واستناداً إلى الخصائص المذكورة أعلاه لليقظة العقلية تستنتج الباحثة أهمية اليقظة العقلية بوصفها مهارة حيوية للفرد، وأداة نفسية معرفية تساعد طلبة الدراسات العليا على تعزيز الوعي الذاتي، والتفاعل الواعي مع البيئة المحيطة، وتسهم اليقظة العقلية في تنمية مهارات التكيف والمرونة الذهنية في التعامل مع المواقف المختلفة، كما أنها تُعزز القدرة على التركيز المستمر، ما يمكن طلبة الدراسات العليا من الانخراط العميق في مهامهم الأكاديمية دون الوقوع في فخ التشتت الذهني الناتج عن القلق أو التفكير المتكرر في الماضي أو المستقبل، وتسهم هذه المهارة في رفع جودة التحصيل العلمي والأداء المعرفي، من خلال البقاء الذهني النشط والمتزن أثناء القراءة والبحث أو المشاركة الصفية.

4.2.2 فوائد اليقظة العقلية

تتمتع اليقظة الذهنية بالعديد من الفوائد التي تمس مجالات مختلفة في حياة الفرد، وقد أشار أبو غنايم وآخرون (2022)، والهاشم (2017) إلى فوائدها الآتية: أنها تزيد من قدرة الفرد على التركيز، مما يمنحه المزيد من الثقة، والسيطرة على مختلف جوانب حياته، وبذلك يحسن من أدائه في العمل، وكذلك، بواسطة تعزيز الاستجابات الفعالة؛ لمواجهة الضغوط، وتساعد اليقظة العقلية الفرد على إدارة بيئته المحيطة إدارة أفضل، وبفضل الوعي اللحظي الذي توفره اليقظة العقلية، يصبح الفرد أكثر انفتاحاً على الخبرات والإحساس بها، مما يعزز شعوره بالتماسك الداخلي، كما تساعد اليقظة العقلية الفرد على استكشاف معنى الحياة والشعور بأهميته وغايته، وبواسطة إحساس الفرد بالحرية الداخلية والوعي، تفتح اليقظة العقلية الطريق أمامه لاختبار الحياة بأبعادها المختلفة، بما في ذلك البعد الروحي.

وتستنتج الباحثة، مما ذكر آنفاً، أن اليقظة العقلية تعد مهارة حيوية لطلبة الدراسات العليا، إذ تساعدهم على تحقيق التوازن والرفاهية في حياتهم الأكاديمية والشخصية على حدٍ سواء، ومن خلال، تعزيز قدرتهم على التركيز والسيطرة، تمكن اليقظة العقلية الطلبة من تحسين أدائهم الدراسي، وإنجاز مهامهم البحثية بكفاءة أعلى، وتساعدهم على إدارة الضغوط الأكاديمية والبيئة المحيطة إدارة أفضل، وبواسطة تعزيز استجاباتهم الفعالة لمواجهة التحديات.

5.2.2 مكونات اليقظة العقلية

والجدير ذكره، أن اليقظة العقلية تتكوّن من مكونات عدّة تشكل في مجموعها جوهر اليقظة العقلية، ونُسهم في تعزيز الحضور الذهني والعاطفي، وقد ذكرت دراسة (Shawky & Shaheen, 2024)، (سليم وآخرين، 2024) (شهادة، والبهنسي، 2024) (مطر وكيشار، 2024) (منصور، 2023) (دغوش، 2022) (عمر، 2022) مكونات اليقظة العقلية الآتية:

1- الملاحظة: هي القدرة على توجيه الانتباه نحو ما يحدث داخل النفس، مثل الأحاسيس الجسدية، الأفكار، المشاعر، والذكريات، وكذلك، ما يحدث في البيئة المحيطة، مثل: الأصوات، المشاهد، الألوان، والروائح، وتتطلب الملاحظة من الفرد أن يبقى هادئاً ذهنياً، وأن يركز ذهنه على ما يلاحظه، كما لو كان يستخدم عدسات كاميرا لتقريب أو إبعاد الأشياء.

2- الوصف: هو القدرة على التعبير عما يلاحظه الفرد من حوله، بما في ذلك مشاعره وأفكاره وسلوكياته، دون إضافة تفسيرات أو أحكام، ويتطلب الوصف أن تقدم الحقائق كما هي، بعيداً عن التقييمات الأخلاقية.

3- تجنب إصدار الأحكام: إذ إن ذلك يعيننا على رؤية الواقع كما هو، لا كما نحب أو نكره، فحين نركز على الحقائق كما هي، ونفصلها عن آرائنا الشخصية وتقييماتنا، فإننا نمح أنفسنا فرصة للهدوء والتقبل، ونقل من معاناتنا النفسية، أما عندما نحكم على أنفسنا أو على الآخرين أو على الظروف من حولنا - من حيث لا ندري - نغذي المشاعر السلبية، ونعطيها وقوداً للاستمرار، كما شبه بعضهم ذلك في قوله: المشاعر كالنار، والأحكام وقود لها، تزيد من اشتعالها. والعلاج الجدلي السلوكي يعلمنا أن نتعامل مع ما هو موجود دون تهويل ولا مبالغة أو تهوين، ودون أن نلصق به تقييمات متسرعة، بل ينبغي لنا مراقبته وتفهمه، وتقبله، ثم نقرر حياله.

4- العمل بوعي: يعني الانخراط في الأنشطة انخراطاً متعمداً في اللحظة الحالية، حتى لو كان هذا النشاط مختلفاً عن السلوك التلقائي، ويتطلب ذلك من الفرد أن يكون حاضراً ذهنياً، وأن يركز على ما يقوم به، مما يعزز من فعاليته وإنتاجيته.

5- عدم التفاعل مع التجربة الداخلية: يعني السماح للأفكار والمشاعر بالظهور والاختفاء دون أن تؤثر على تركيز الفرد، ويتطلب ذلك من الفرد أن يكون واعياً لما يحدث داخله، ولكنه لا ينشغل به، مما يساعده على البقاء في اللحظة الحالية.

وترى الباحثة أنّ الملاحظة تمثّل توجيه الانتباه نحو ما يحدث داخل النفس، من أحاسيس وأفكار، كذلك لما يجري في البيئة المحيطة من أصوات ومشاهد، وذلك مع الحفاظ على قدر من الهدوء الذهني والتركيز، أمّا الوصف، فهو التعبير عن هذه الملاحظات تعبيراً موضوعياً، دون إضافة تفسيرات أو أحكام، ما يُعدّ أساساً للفصل بين الواقع والتأويل، ويُعدّ تجنب إصدار الأحكام مكوّناً محورياً، في هذا السياق، إذ يُعنى بالتركيز على الحقائق كما هي دون تقييمات ذاتية، وهو ما يُسهم في تحسين الحالة النفسيّة، من خلال تقليل التفاعل الانفعالي مع المثيرات، وتهدئة الاستجابات العاطفية السلبية، أمّا العمل بوعي، فيقصد به الانخراط في الأنشطة بحضور ذهني كامل في اللحظة الحاليّة، ممّا يُعزّز من فعاليّة الأداء وجودته، ومن جهة أخرى، فإنّ عدم التفاعل مع التجربة الداخليّة يعني السّماح للأفكار والمشاعر بالظهور والاختفاء دون الانجراف وراءها أو مقاومتها، ما يساعد الفرد على البقاء حاضرًا ومتوازنًا في مواجهة الضغوط ومتقلباتها.

6.2.2 أهم نظريات اليقظة العقلية

1.6.2.2 نظرية إيلين لانجر Ellen Langer

أجرت إيلين لانجر (1992) - المتخصّصة في علم النفس الاجتماعي بجامعة هارفارد - دراساتٍ حول مفهوم اليقظة الذهنية بواسطة مراقبة السلوك اليوميّ لأفرادٍ من خلفياتٍ متنوّعة، مثل الطلاب ورجال الأعمال والمُتقاعدِين والأطفال، وقدمت تمييزاً واضحاً بين حالة اليقظة الذهنيّة، وحالة الغفلة، معتبرة أنّ الفرد يكون في حالة يقظةٍ عندما يبتعد عن السلوك الروتينيّ الآليّ، ويبحث عن التّجديد والإبداع في حياته اليوميّة، وفي إحدى تجاربها، قامت لانجر وفريقها بدراسة تأثير الشعور بالسيطرة على كبار السنّ في دور الرعاية، إذ شجّعت مجموعة من المشاركين على اتّخاذ قراراتهم بأنفسهم، ومُنحوا نباتاتٍ ليعتنوا بها، وبينما تلقّت مجموعة أخرى نباتاتٍ أيضاً، ولكنهم أُخبروا بأن فريق العمل سيتولّى العناية بها، وبعد ثلاثة أسابيع، ولوحظ أنّ الأفراد الذين شجّعوا على اتّخاذ القرارات والاعتناء بالنباتات كانوا أكثر نشاطاً وسعادةً، فقد وجدوا تجديدًا في حياتهم اليوميّة مع تغيّر النباتات، ونموّها، وبعد 18 شهراً أظهرت النّتائج أنّ عدد الوفيات في المجموعة

التي شجعتُ كان نصف عدد الوفيات في المجموعة الأخرى، وفسرتُ لانجر هذه النتائج بأن اتّخاذ القرارات اليومية والاهتمام بالنباتات، يُعزّز قيمة العقل، ويحسّن الحالة النفسيّة (Langer,2014).

وبناءً على هذه النتائج، وغيرها من الأبحاث، طوّرتُ لانجر نظريةً حول اليقظة الذهنيّة، معتبرةً أنّ السلوك البشريّ ليس مجرد سعيٍّ للرّضا، بل هو أسلوبٌ لمواجهة الحياة مواجهةً كاملةً، وافترضتُ أنّ قدرات الأفراد محدودة؛ بسبب الاعتمادِ على الأنماطِ المعرفيّة التّقليديّة، وأنّ اليقظة الذهنيّة تعني حالةً من الوعي النّشط التي تجعل الفردَ منفتحًا على التّجارب الجديدة، وحساسًا للسّياق، والمنظورات المختلفة، ووفقًا لـ (لانجر)، وحسب ما ذكره (Creswell,2017) فإنّ السلوك اليقظ يتكوّن من خمسة عناصر رئيسية:

هي إنشاء فئاتٍ جديدة، وتحديث القديمة، إذ يعتمد الأفراد الواعون على تصنيفاتٍ جديدة بدلاً من الاعتماد على التّصنيفات المألوفة، وتعديل السلوك التلقائي، وهو ما يؤدي إلى نتائج أكثر إيجابيّة، ويتجنّب القيود التي تُعيق التّمو، وكذلك، تبني وجهات نظرٍ جديدة بدلاً من التّمسك بالانطباعات الأولى، التي قد تكون خطأً، والتركيز على العمليّة بدلاً من التركيز على النتيجة، بمعنى الاهتمام بكيفيّة القيام بالأمر بدلاً من التّساؤل عمّا إذا كان ممكناً، وأيضًا الانفتاح على المعلومات الجديدة؛ ممّا يساعد في تطوير وجهات نظرٍ متعدّدة.

وترى لانجر أنّ اليقظة الذهنيّة تعني امتلاك عقلٍ مرّن وقادرٍ على إنشاء تصنيفاتٍ جديدة وتطويرها لفهم الواقع، مع الانفتاح على طرقٍ جديدة للمعرفة، كما عدتُ أنّ السلوك اليقظ أسلوبٌ استباقيٌّ لمواجهة التّحدّياتِ مواجهةً كاملةً، مما يختلف عن مفهوم "العادات العقلية" الذي طرّحه باحثون عدة، فقد فضّلتُ الباحثة استخدام اصطلاح "اليقظة" للإشارة إلى مجموعة من السلوكيات الذكيّة التي تسهم في اتّخاذ قراراتٍ حكيمة (Yu et al.,2025).

2.6.2.2 نموذج فاغ وسيلبيرشفايغ Vag&Silberschweig

نموذج فاغ وسيلبيرشفايغ "Vag&Silberschweig" (2012) يمثل محاولة لتوحيد الرؤى التقليدية والحديثة حول مفهوم اليقظة العقلية، ويفترض هذا النموذج أن المدركات والمعارف والانفعالات المرتبطة بالخبرات اليومية المألوفة، قد تكون عرضة للتحيّز، وقد يصل هذا التحيّز إلى درجة تكون فيها هذه الانحرافات المعرفية ذات طبيعة مرضية لدى الفرد، وهنا، تأتي اليقظة العقلية أداة فعالة لتقليل هذا التحيّز بواسطة تدريبات محددة تعمل على تحسين مهارات ما وراء الوعي الذاتي، ومهارات تنظيم الذات، وإضافة إلى ذلك، تسهم هذه التدريبات في تعزيز قدرة الفرد على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين، مما يؤدي إلى تطوير الذات، والسّموم بها، ويفترض النموذج أن اليقظة العقلية تتكوّن من مكونات معرفية متكاملة عدّة تعمل معًا على تعديل منظومة التحيّز الذاتي (Vago&Silberschweig, 2012) وتتمثل هذه المكونات فيما هو آت:

1- النية والدافعية: تُعدّ النية القويّة والدافع الداخليّ من العوامل الأساسية التي تُحفّز الفرد على ممارسة اليقظة العقلية، ودون وجود نية واضحة ودافع قويّ، يصعب تحقيق التغييرات المطلوبة في السلوكيات والأنماط المعرفية.

2- تنظيم الانتباه: يتطلب تحقيق اليقظة العقلية القدرة على توجيه الانتباه توجيهًا واعيًا ومنظمًا، وهذا يعني أن الفرد يصبح أكثر قدرة على التركيز على اللحظة الحالية دون تشتيت، مما يقلل من تأثير التحيزات الذهنية.

3- تنظيم الانفعال: تساعد اليقظة العقلية الفرد على إدارة انفعالاته إدارة أفضل، مما يقلل من ردود الفعل التلقائية السلبية، وهذا التنظيم الانفعاليّ يسهم في خلق حالة من التوازن النفسي والاستقرار العاطفيّ.

4- تحسين الإدراك الاجتماعي: بواسطة اليقظة العقلية يصبح الفرد أكثر وعياً بالتفاعلات الاجتماعية وقادراً على فهم مشاعر الآخرين فهماً أفضل، وهذا التحسن في الإدراك الاجتماعي يعزز القدرة على بناء علاقات إيجابية ومتوازنة.

5- عدم التعقُّق: وهو القدرة على مراقبة الأفكار والمشاعر دون الانجرار وراءها أو التوسُّع فيها توسُّعاً مُفرطاً، ممَّا يساعد الفرد على تجنب التفسيرات المُبالغ فيها أو التحليلات الرَّائدة، التي قد تعرِّض التَّحيزاتِ الذَّهنيَّة.

3.6.2.2 نظرية تقرير المصير

نشأت نظرية تقرير المصير (Self- Determination Theory) في ثمانينيات القرن الماضي، إذ ركزت في بداياتها على التمييز بين الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية، وبيان أثر كلٍّ منها في توجيه السلوك الإنساني، وقد تطورت النظرية تطوراً واضحاً في تسعينيات القرن ذاته، وتحديداً عام 1985 على يد الباحثين إدوارد ديسي وريتشارد ريان (Edward Deci & Richard Ryan) ومع مطلع الألفية الجديدة، بدأت تطبيقات النظرية تتوسَّع في مجالات عدَّة، ولا سيما في ميادين التعليم والصحة النفسية والتنمية الذاتية.

وترتكز النظرية على أهمية إشباع الحاجات النفسية الأساسية، وهي الحاجة إلى الاستقلالية، والكفاءة، والارتباط بالآخرين، وعندما تُشبع هذه الحاجات، يصبح الأفراد أكثر قدرة على تنظيم سلوكهم ذاتياً، الأمر الذي يعزز لديهم الشعور الوضخ الذهني، واليقظة العقلية.

ومن هذا المنطلق، تشير الأبحاث إلى أنَّ الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من اليقظة العقلية يكونون أكثر قدرة على تدكُّر الخبرات الحسية بالمقارنة مع أولئك الذين ينخرطون في أنشطة تُشتت انتباههم، كما أنَّ اليقظة العقلية تُسهم في زيادة وعي الفرد بالإشارات والرموز التي تُعبِّر عن الحاجات النفسية الأساسية،

مما يُعزِّزُ من احتمالية تنظيم السلوك تنظيمًا فعَّالًا من أجل تحقيق إشباع تلك الحاجات (Ryan&Deci,2017).

وتُعدُّ نظرية تقرير المصير من النظريات واسعة الانتشار، إذ تُطبَّقُ في العديد من البيئات الاجتماعية لتعزيز الوظائف الشخصية، وتركزُ النظرية تركيزًا رئيسًا على مدى اختيار الفرد لسلوكياته اختياريًا مستقلًا، مما يؤدي إلى اختلافات فردية في الأداء والتصرُّفات، وهذه الاختلافات تمكِّنُ الأفراد من القيام بأفعال تتسم بمستوى عالٍ من الانتباه والوعي، مع التركيز على الاختيار الذاتي دون تدخل خارجي (Oszwa&Knopik,2023).

وفي ضوء ما تقدّم ذكره، يُستخلصُ أنّ النظريات الثلاثة تقدّمُ وجهات نظرٍ متكاملةً حول أهمية اليقظة الذهنية والعقلية في تعزيز الرفاهية النفسية والجسدية، وتركزُ نظرية إيلين لانجر على الانفتاح على التجارب الجديدة، وتعديل السلوك التلقائي، والانتباه إلى السياق، والوعي بالتغيّر، ويعملُ نموذجُ فاغ وسيلبيرشفايغ على تقليل التحيزات المعرفية والانفعالية بواسطة تدريباتٍ محدّدة، ودمج الجوانب المعرفية والانفعالية والعصبية لليقظة، فيما تؤكدُ نظرية تقرير المصير على أهمية إشباع الحاجات النفسية الأساسية (الاستقلالية، والكفاءة، والعلاقة بالآخرين)؛ لتعزيز الدافع الداخلي، واليقظة العقلية.

3.2 التفكير المفعم بالأمل Hopeful Thinking

كانت بداية دراسة الأمل خلال الفترة (1950-1960) تحت عنوان التوقّعات الإيجابية، ووصفَ هذا الرأي بأنه ذو بعدٍ واحدٍ فقط، وبناءً عليه يتضحُ أنّ الأهداف يمكنُ تحقيقها، ولكن في الدراسات الحديثة، توصلت إلى أنّ موضوع الأمل له بناءً أكثر تعقيداً من ذي قبل (الشمري وغند،2019).

والتنشئة الاجتماعية للفرد تلعب دوراً مهماً في تشكيل طريقة تفكيره، وخاصة التفكير المفعم بالأمل، وهذا النوع من التفكير يعتمدُ على مستوى النمو المعرفي الذي يصلُ إليه الفرد، إذ يُصبحُ قادرًا على استخدام

التفكير الإيجابي استخدامًا أكثر فعالية وإنتاجية، كما أن هذا النمو يساعد الفرد في تحقيق أهدافه الشخصية، والإحساس بهويته، وتكوين علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين، خاصة في مرحلة المراهقة المتزامنة مع المرحلة الثانوية، إذ قد تظهر بعض المشكلات أو الأزمات (Pleeging et al., 2021).

1.3.2 مفهوم التفكير المفعم بالأمل

ونشير، في هذا السياق، إلى أن تعريفات مفهوم الأمل قد تعددت على مرّ السنين، ويعدّ الباحث ميننجر Menninger (1959) من أوائل الباحثين الذين تناولوا الأمل من منظورٍ نفسيّ، وبوصفه بنيةً نفسيةً مستقلة قائمة بذاتها، وقد عرفه بأنه توقُّعٌ إيجابيٌ نحو المستقبل، يتجسّد في إمكانية تحقيق الأهداف المرجوة، ورغم أن الأمل يُعدّ خبرةً نفسيةً حياتيةً يمرُّ بها ويعيشها كثيرٌ من الناس في حياتهم اليومية، فإنه يُعدّ من المفاهيم التي كثيراً ما يُساء تفسيرها، ويشير عددٌ من الباحثين إلى أن ضعف الأمل أو غيابه يُعدّ مؤشراً أساسياً في العديد من الاضطرابات النفسية، كما أشار إلى ذلك الدواش وأبو حلاوة (2019).

وعرّف سليم (2016) التفكير المفعم بالأمل بأنه "اعتقاد الفرد بقدرته على إيجاد مساراتٍ وسُبُلٍ؛ لتحقيق الأهداف المرغوب فيها، كما يصبح الفرد مدفوعاً لاستخدام هذه المسارات، وتلك السُّبُل".

وفي السياق نفسه، عرّفت علي (2021) التفكير المفعم بالأمل بأنه "عمليةٌ داخليةٌ - تُعزّي إلى نشاطٍ عقليّ تفاعليّ موجّه نحو حلّ مشكلةٍ ما أو اتّخاذ قرارٍ، ويساعد على التّكيف مع الواقع، ويتعلّم الفرد من خلاله معارف ومهاراتٍ وخبراتٍ لم يكن يعرفها من قبل؛ فينتقل من المعلوم إلى المجهول، وله غايةٌ، وهي مساعدة الفرد على فهم الموقف المُشكّل، والتّعامل معه".

وفي ضوء ما تقدّم ذكره، يعرف التفكير المفعم بالأمل بأنه قدرة العقل الواعي لطالب الدراسات العليا على رفع مستوى التفكير بالأحداث على أنها تبعث الأمل، ويمكن توظيفها لجلب الخير والسعادة، والسلام النفسي والاستقرار والرضا بالقضاء والقدر وتحقّره على تحقيق النّجاح في دراسته.

2.3.2 أهمية التفكير المُفعم بالأمل

تُكمن أهمية التفكير المُفعم بالأمل كما ذكرها الشويلي والتميمي (2022) وأبو الديار (2012) بأنه يساعد الفرد على فهم المفاهيم والمعاني فهمًا دقيقًا، وتفسير الأحداث بطريقة منطقية، وكذلك: يمكن الفرد من إدراك جوانبه الإيجابية والسلبية، ويساعده على تحقيق التوازن الداخلي الذي ينعكس إيجابًا على حالته النفسية والجسدية، ويسهل عملية التغيير بهدوء وعقلانية وثقة من النفس، ويعزز التوقعات الإيجابية تجاه الأحداث الحياتية، ويقلل من مشاعر الإحباط واليأس ولوم الذات، ويساعد على معالجة الصراع الفكري ويزيد من الأفكار العقلانية، كما يدعم تحديد الأهداف الشخصية بدقة، ويسهل وضع استراتيجيات لتحقيقها، ويساعد في تعديل القدرات والاستجابات للتعامل مع مختلف الأحداث الحياتية، وأيضاً، يعزز النظرة الإيجابية للذات وللآخرين، ويحقق التوازن بين المتطلبات الداخلية والخارجية.

وترى الباحثة أن التفكير المُفعم بالأمل له أهمية كبيرة لطلبة الدراسات العليا؛ إذ يساعدهم على التعامل مع تحديات الدراسة والبحث العلمي بطريقة إيجابية وعقلانية، كما يمكنهم من تحديد أهدافهم الأكاديمية والمهنية بوضوح، ووضع خطط واستراتيجيات فعالة لتحقيقها، وإضافة إلى ذلك، يساعدهم على التعامل مع الضغوط والتحديات تعاملًا أفضل، والحفاظ على توازنهم النفسي والجسدي، مما يعزز قدرتهم على التركيز والإنجاز.

4.3.2 العوامل المؤثرة في التفكير المُفعم بالأمل

يُشار في هذا السياق إلى أن ثمة عوامل كثيرة تؤثر في تفكير الأفراد، وقد ذكرها يoon وآخرون (Yoon et al., 2024) والهلاي (2013) بأن التنشئة الاجتماعية تواجه تحديات داخلية وخارجية؛ فالداخلية نابعة من المجتمع نفسه، وأنظمتها ومعاييرها وثقافتها، وفي حين، الخارجية مصدرها التفاعل مع الثقافات الأخرى والتأثيرات الخارجية، والمناخ الأسري له دور محوري في التنشئة الاجتماعية، ويشجع على الاستقلال في التفكير والحوار والنقاهم، ويوفر الشعور بالأمن والاطمئنان، مما يعزز التفكير الإيجابي البناء، كما يجب

تجنُّب أساليب التَّربية غير السَّوية، والعملِ على تَميَّة حبِّ الاستطلاع لدى الأبناء، كما أنَّ المدرسة مؤسَّسة اجتماعيَّة وتربويَّة تقومُ بعملياتِ التَّعليم والتَّربية، وتجمُع بين نقلِ التُّراث والمحافظةِ عليه، والتَّغيير ومواكبة النُّطور، وقد نشأتِ المدرسة لتساعدَ الأسرةَ في تحمُّلِ أعباءِ نقلِ المعرفة والتَّربية، ووسائلِ الإعلامِ المختلفة، خاصَّةً التلفزيونَ والبثَّ الفضائي، لها تأثيرٌ كبيرٌ في سلوكِ المشاهدين وتفكيرهم، وفي مبادئهم وقدرتهم على التَّوافقِ معَ المعاييرِ الاجتماعيَّة، إذ يتضاعف حجمُ الإقبالِ عليها مضاعفةً متسارعةً.

وترى الباحثة أنَّ مؤسَّساتِ التَّنشئة الاجتماعيَّة المُختلفة، بما فيها الأسرة والمدرسة ووسائلِ الإعلام - تسهمُ إسهامًا حيويًا، ولها دورٌ في تشكيلِ شخصيَّة الفرد، وتفكيره، وقيمه وسلوكه، لذا، من المَهَمَّ أن تعملَ هذه المؤسَّساتُ عملًا متناغمًا ومتكاملًا؛ لتوفيرِ بيئةٍ إيجابِيَّة وداعمةٍ لنموِّ التَّفكيرِ للأفرادِ في المجتمع.

5.3.2 مكونات التفكير المُفعَم بالأمل

وفقاً لنظريَّة سنايدر (Snyder,2002) فإن مكونات التفكير المُفعَم بالأمل، كما وردتُ في دراساتٍ عدَّةٍ مثلِ دراسةٍ (منصور،2022) (علي،2021) (عبيد ورزق،2021) (الدواش وأبو حلاوة،2019) (الشمري وغند،2019) (سليم،2016) جاءتُ على النحو الآتي:

1- الأهدافُ: تمثِّلُ نقطةَ الانطلاقِ في نظريَّة الأمل، وهي المُحدِّدُ الرئيْسُ للسلوكِ المُوجَّه نحو تحقيقِ

الغاياتِ القائمِ على التَّفكيرِ الإيجابيِّ.

2- التَّفكيرُ القائمُ على رسمِ المسارات: يُشيرُ إلى القدرةِ على تحديدِ الطُّرقِ والمساراتِ، التي يمكنُ

للمتعلِّم - من خلالها - تحقيقَ أهدافه التَّعليميَّة، ويعكسُ هذا إدراكَ الطَّالبِ لقدرةِ على صياغةِ

استراتيجيَّاتٍ وخططٍ لتحقيقِ أهدافه.

3- التَّفكيرُ القائمُ على الاعتقادِ بالجدارةِ والاعتقادِ: وهو ذلك من النُّوع الذي يعكسُ دافعيَّة المتعلِّم وقدرته

على تعبئة طاقاته وإمكاناته الدَّاتيَّة من أجلِ تنفيذِ الخططِ والاستراتيجيَّاتِ التي وضعها لتحقيقِ

أهدافه، ويُظهِرُ هذا التَّفكيرُ ثقةَ المتعلِّمِ بقدراته على تحقيقِ أهدافٍ ذاتِ قيمةٍ واعتبارٍ بالنسبة له، كما يُعدُّ هذا النمط من التفكيرِ بُعدًا دافعياً مهما يُحَقِّرُهُ على بذلِ الجهدِ والمثابرة.

4- العقبات: تشيرُ إلى العقباتِ والمصاعِبِ التي قد تُحوِّلُ دونَ تحقيقِ المتعلِّمِ لأهدافه، ممَّا قد يؤدي إلى الكَفِّ عن بذلِ الجهدِ، أو إعادة التَّفكيرِ في مساراتِ بديلةٍ والمثابرةِ لتحقيقِ الأهدافِ.

وترى الباحثةُ أنَّ التَّفكيرَ المُفَعَّمَ بالأملِ يقومُ على أربعةِ عناصرٍ رئيسية: أولها تحديدُ الأهدافِ بوصفه خطوةً أولى في توجيه السلوك نحو المستقبل، يليه القدرةُ على رسمِ المساراتِ، وضعِ الخططِ لتحقيقِ هذه الأهدافِ، ويعتمدُ هذا التَّفكيرُ على الاعتقادِ بالجدارةِ والاقترارِ لتعزيزِ الدافعيةِ والمثابرةِ، بالإضافة إلى التَّعاملِ مع العقباتِ التي قد تواجهُ الفردَ، سواءً من خلالِ التغلُّبِ عليها أو إيجادِ بدائلٍ مناسبةٍ تُمكنُ الفردَ من الوصولِ إلى أهدافه المنشودة.

6.3.2 نظريات التفكير المفعم بالأمل

1.6.3.2 نظرية سنايدر

بدأت دراسةُ الأملِ في أواخرِ الخمسينياتِ وأوائلِ الستينياتِ تحتَ عنوانِ التَّوقُّعاتِ الإيجابيةِ، ووُصِفَ حينها بأنه ذو بُعدٍ واحدٍ فقط، ويتبيَّنُ منه أنَّ الأهدافَ يمكنُ تحقيقها، ومع ذلك أظهرتِ الدِّراساتُ الحديثةُ أنَّ موضوعَ الأملِ يمتلكُ بنيةً أكثرَ تعقيداً ممَّا سبقَ ذكره، وأظهرتُ مكونينِ مُترابطينِ وضروريينِ لوضعِ الأهدافِ، وهما الطاقةُ والمساراتُ، وفي عام 1991، اقترحَ سنايدر نموذجاً معرفياً للأملِ يركِّزُ على بلوغِ الأهدافِ، وهو نموذج لا يركِّزُ فقط على ما هو مأمولٌ، بل يركِّزُ على التَّحفيزِ والتَّخطيطِ، اللذينِ يمثلانِ عناصرَ أساسيةً لبلوغِ الأهدافِ بتحديدِ مُعيَّن، ويرى أنَّ الأملَ حالةٌ إيجابيةٌ تحفِّزُ الحماسَ، مستندةً على إحساسٍ متبادلٍ بالنَّجاحِ، وتعتمدُ على مكونينِ: الطاقةُ، هي الطاقةُ المُوجَّهةُ نحوَ الهَدَفِ، والمساراتُ، وهي التَّخطيطُ لبلوغِ الأهدافِ، وتختلفُ الأهدافُ في درجاتِ تحديدها؛ إذ إنَّ الأهدافَ الغامضةَ تزيدُ من احتمالِ حدوثِ التَّفكيرِ بالأملِ، نظراً لصعوبةِ تخيُّلِ الأهدافِ المُرجوةِ، ويعدُّ الأملُ تحفيزياً، ومكوِّناً من مكوِّناتِ

الأمل، وهو ذاتي الإشارة يشمل أفكاراً تتعلّق بالطاقة العقلية لبدء ومواصلة استخدام الطرق عبر جميع مراحل السعي للوصول إلى الهدف (الشمري وغند، 2019).

ويمكن التمييز بين نوعين من الأمل: الأمل العام، الذي يشمل أمالاً واسعة لا ترتبط بأي موضوع محدد، مثل القول: "ليس لدي أمل في شيء محدد، أمل فقط." والأمل الخاص أو المحدد، الذي يتعلّق بنتائج أو مكاسب ذات قيمة، مثل التحسّن في أمورٍ محدّدة مثل الصحة، أو نجاح الامتحان، وتبيّن أنّ الأفراد الذين يتمتّعون بمستوياتٍ عاليةٍ من الأمل، مقارنةً بأولئك الذين لديهم مستويات منخفضة من الأمل - يكونون أكثر إيجابية في تفكيرهم، ويسعون لتحقيق إمكاناتهم وقدراتهم في تحقيق طموحاتهم، وهم أكثر إيماناً بقدرتهم على بلوغها، ويركّزون على النجاح (Snyder, 2002).

2.6.3.2 نظرية أفيريل وكاتلين وتشون

يركّز المحور البحثي الثاني الذي يقوده أفيريل وكاتلين وتشون (Averill, 1990; Catlin & Chon) على دراسة الأمل بواسطة استكشاف علاقته بالأنظمة الاجتماعية والسلوكيات الفردية، إذ يتمحور هذا البحث حول القواعد الاجتماعية التي تُسهم في تشكيل الأمل، على غرار ما فعله سنايدر وفريقه، اعتمد الباحثون على استطلاع تجارب الأفراد الشخصية مع الأمل بدلاً من تتبّع مساعيهم نحو تحقيق الأهداف، وقد وضع أفيريل وزملاؤه أربع قواعد أساسية في نظرية الأمل تُعدّ معايير رئيسة لتصنيف الأفراد بناءً على سمة الأمل لديهم: قاعدة التفكير الواقعي التي تتعلّق بتوقّعات الفرد المعقولة وتقديره الموضوعي لإمكانية تحقيق الأهداف، وقاعدة التوافق الأخلاقي التي تشير إلى ملاءمة الأهداف للقيم الاجتماعية والأخلاقية والمعايير الثقافية السائدة، وقاعدة ترتيب الأولويات التي تعني القدرة على تحديد الأهداف الأكثر أهمية واختيار الأساليب المناسبة لتحقيقها، وقاعدة الإنجاز العملي التي تتناول استعداد الفرد لاتخاذ الإجراءات المناسبة والملائمة لتحقيق أهدافه. وتمثّل هذه القواعد إطاراً نظرياً لفهم كيفية تشكّل الأمل، وتأثره بالعوامل الاجتماعية والفردية (أبو الديار، 2012).

4.2 الدّراسات السّابقة

يتضمّن هذا الجزء في الدّراسة الحاليّة الدّراسات السّابقة التي ارتبطت بموضوع دراسة الحيويّة الدّاتيّة، واليقظة العقليّة، والتّفكير المُفعم بالأمل، وقد قُسمت الدّراسات إلى ثلاثة أقسامٍ كانت قد تناولت مُتغيّراتٍ ثلاثة عربيّة وأجنبيّة، رُتبت وفق منهجية زمنيّة تبدأ بالأحدث ثم إلى الأقدم.

1.4.2 الدراسات المتعلقة بالحيوية الذاتية:

هدفت دراسة محمد وآخرين (2024) إلى الكشف عن الفروق في الحيويّة الدّاتيّة لدى طلبة الدّراسات العليا في جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيّرات الديموغرافيّة، واستخدمت الدّراسة المنهج الوصفيّ المقارن، وبلغ حجم العيّنة (150) طالبًا وطالبةً من طلبة الدّراسات العليا، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق تُعزى إلى البيئة الاجتماعيّة، وبيّنت وجود فروق تُعزى إلى الحالة الوظيفيّة في اتجاه الطلبة الذين يعملون، وأبانّت نتائج الدّراسة عدم وجود فروق تُعزى للمرحلة الدّراسية في الحيويّة الدّاتيّة.

وهدفت دراسة عبد اللا (2024) إلى التّعريف إلى العلاقة بين الحيويّة الدّاتيّة وأنماط السلوك الصحي لدى طلبة الجامعة في الإسكندريّة، واستخدمت الدّراسة المنهج الوصفيّ الارتباطيّ والمنهج المُقارن، وبلغ حجم العيّنة (200) طالبٍ وطالبة، اختيروا بطريقة عشوائية، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت نتائج الدّراسة وجود علاقة ارتباطٍ موجبة بين الحيويّة الدّاتيّة، وأنماط السلوك الصحي، وعدم وجود فروق في الحيويّة الدّاتيّة - تُعزى إلى الجنس.

وهدفت دراسة الجداوي (2024) إلى معرفة العلاقة بين رأس المال النَّفسيّ، والحيويّة الدّاتيّة والرّضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة وطلبة الدّراسات العليا في جامعة حلوان، واستخدمت الدّراسة المنهج الوصفيّ الارتباطيّ، وبلغ حجم العيّنة لطلبة الجامعة (753) طالبًا وطالبةً، وحجم العيّنة لطلبة الدّراسات العليا (118) طالبًا وطالبةً، وكانت أداة جمع البيانات لاستبانة، وأظهرت نتائج الدّراسة وجود علاقة موجبة دالّة

إحصائياً بين رأس المال النفسي، والحيوية الذاتية، والرّضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة والدراسات العليا، ووجود وساطة جزئية للحيوية الذاتية في العلاقة بين رأس المال النفسي والرّضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة وطلبة الدراسات العليا، ووجود فروق دالة إحصائياً في الحيوية الذاتية لصالح الذكور، وعدم وجود فروق للجنس لدى طلبة الدراسات العليا في الحيوية الذاتية.

وهدفت دراسة السماحي (2024) إلى الكشف عن العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية في جامعة كفر الشيخ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وبلغ حجم عينة الدراسة (910) طلاب وطالبات من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية في جامعة كفر الشيخ، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود نموذج سببي يوضح علاقات التأثير والتأثر في المسارات القائمة بين اليقظة العقلية بوصفها متغيراً مستقلاً، والحيوية الذاتية بوصفها متغيراً وسطاً، والعزم الأكاديمي بوصفه متغيراً تابعاً، وذلك لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس العزم الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس العزم الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس الحيوية الذاتية، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين الجنس والتخصص الأكاديمي والفرقة الدراسية في درجات اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا.

وهدفت دراسة لوه وآخرين (Luo et al.,2024) إلى معرفة العلاقة بين الدعم الاجتماعي والحماس الأكاديمي والحيوية بين متعلمي اللغة الإنجليزية في جامعة زنجان بإيران، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكون مجتمع الدراسة من (650) طالباً، فيما بلغ حجم العينة (242) طالباً وطالبة،

اختبروا بطريقةً عنقوديّة، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية للدعم الاجتماعي في الحماس الأكاديمي والحيويّة.

وهدفت دراسةً على وآخرين (2022) إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الحيويّة الذاتية للطلبة في جامعة عين شمس، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغ حجم العينة (160) طالباً، اختبروا بطريقة عشوائية، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية قويّة بين الحيويّة الذاتيّة والرضا عن الحياة للطلبة، وعدم وجود فروق في الحيويّة الذاتيّة -تُعزى إلى متغيّرات الجنس، والتخصّص.

وهدفت دراسةً مسروقي (2022) إلى التّعرف إلى العلاقة بين الحيويّة الذاتية ومتغيّرات الصلابة النفسيّة، والتدفّق النفسي، والمرونة النفسيّة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وبلغ حجم عينة الدراسة (160) طالباً وطالبة، اختبروا بطريقة عشوائية طبقية، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحيويّة الذاتية والصلابة النفسيّة، والتدفّق النفسي والمرونة النفسية، وعدم وجود فروق تُعزى لمتغيّر الجنس والمستوى الدراسي والتخصّص والعمر في الحيوية الذاتية.

وهدفت دراسةً أرسلان (Arslan,2021) إلى استكشاف ما إذا كانت الحيويّة الذاتية تتوسّط العلاقة بين الوحدة والتكيف النفسي، بالإضافة إلى فحص ما إذا كان الانتماء الجامعي يُخفّف من تأثير الوساطة التي تمارسها الحيويّة الذاتية على تكيف الطلبة، وذلك في سياق عينة من إحدى الجامعات الحكوميّة في تركيا، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وبلغ حجم عينة الدراسة (333) طالباً، اختبروا بطريقة العينة المُيسّرة، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت النتائج أنّ الوحدة كان لها تأثيرٌ تنبؤي كبير في الحيويّة الذاتية، وفي تحديّات التكيف النفسي، وفي المقابل، توسّطت الحيويّة الذاتية في تأثير الوحدة على التكيف النفسي للطلبة الجامعيين.

وهدفت دراسة (Jafaripour et al., 2020) إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والحماس الأكاديمي والحيوية الذاتية لدى طلبة أراك في جامعة العلوم الطبية في تركيا، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكون مجتمع الدراسة من (3055) طالباً في كلية العلوم الطبية، وبلغ حجم عينة الدراسة (341) طالباً، اختيروا بطريقة عشوائية طبقية، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ومهمّة بين الصلابة النفسية والحماس الأكاديمي، ووجود علاقة إيجابية ومهمّة بين الحماس الأكاديمي والحيوية الذاتية، وبيئت أنّ مستوى الحيوية كان بدرجة متوسطة، وكشفت عن وجود فروق في الحيوية تُعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

2.4.2 الدراسات المتعلقة بمتغير اليقظة العقلية

هدفت دراسة العمري (2024) إلى معرفة العلاقة ما بين اليقظة العقلية ومستوى الأداء الأكاديمي لدى طلبة الكليات الإنسانية في الجامعة الأردنية، واعتمدت الدراسة على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وبلغ حجم العينة (369) طالباً وطالبة، اختيروا بطريقة عنقودية، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت النتائج أنّ مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً، وأنّ العلاقة بين اليقظة والتّحصيل الأكاديمي كانت متدنيّة، وأظهرت عدم وجود فروق تبعاً لمتغير الجنس، وكشفت عن وجود فروق تُعزى لمتغير مستوى التّحصيل ولصالح التّحصيل المرتفع.

وهدفت دراسة فان وكوي (Fan&Cui, 2024) إلى استكشاف العلاقة ما بين اليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية، والتنظيم الذاتي، والرفاهية النفسية لدى متعلمي اللغة الإنجليزية بوصفها لغة أجنبية في مؤسسات تعليمية بالصين، واستخدمت الدراسة المنهج الكمي، وبلغ حجم عينة الدراسة (572) متعلماً متوسطاً للغة الإنجليزية بوصفها لغة أجنبية من المؤسسات التعليمية الموجودة في المناطق الشمالية والشرقية من الصين، اختيروا بطريقة العينة العشوائية الطبقية، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود

علاقة إيجابية قوية بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، وكشفت عن أن الكفاءة الذاتية تلعب دوراً وسيطاً بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية.

وهدفَت دراسة منصور (2023) إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى عينة من طالبات كلية العلوم والآداب في جامعة القاهرة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة (168) طالبة، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل، وكشفت عن عدم وجود فروق حول اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل تُعزي المتغير الكلية والمنطقة السكنية.

وهدفَت دراسة علي (2023) إلى التعرف إلى علاقة اليقظة العقلية في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الماجستير في كلية التربية في جامعة دمشق، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكوّن مجتمع الدراسة من طلبة الدراسات العليا في السنة الأولى (120) طالباً، فيما بلغ حجم عينة الدراسة (80) طالباً وطالبة، اختيروا بطريقة العينة المُيسرة، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية متوسط، وكشفت عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية.

وهدفَت دراسة الصرايرة (2023) إلى التعرف إلى مستوى كلٍ من اليقظة العقلية والرفاهية النفسية والعلاقة الارتباطية بينهما لدى طلبة جامعة مؤتة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، وتكوّن مجتمع الدراسة من طلبة البكالوريوس، والبالغ عددهم (15974) طالباً وطالبة، وبلغ حجم عينة الدراسة (600) طالب، واختيروا بطريقة عشوائية بسيطة، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية والرفاهية النفسية كانا متساويين متوسطاً، وكشفت عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، وعدم وجود فرق في اليقظة العقلية لمتغير الجنس والكلية، وأظهرت النتائج وجود تأثير لليقظة العقلية في الرفاهية النفسية.

وفيما هدفت دراسة الكيال (2023) إلى التعرف إلى اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة الأقصى في غزة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكوّن مجتمع الدراسة من طلبة المستوى الثالث والرابع من الطلبة، وبلغ حجم العينة (325) طالباً، واختيروا بطريقة عشوائية، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ المتوسط الحسابي لليقظة العقلية (80%)، وهو مستوى مرتفع، وأنّه توجد علاقة طردية دالة إحصائياً بين درجات اليقظة العقلية، والتفكير الإيجابي، وكشفت عن عدم وجود فروق في متوسطات اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي -تُعزى إلى متغير الجنس والمستوى الدراسي والمعدّل التراكمي.

كما هدفت دراسة بهارتي وآخرين (Bharti et al.,2023) إلى معرفة الدور الوسيط للمرونة في العلاقة الشاملة بين اليقظة العقلية والرّاهية الذاتية بين طلبة الجامعات الهندية خلال جائحة كوفيد-19، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وبلغ حجم عينة الدراسة (589) طالباً، واختيروا بطريقة ميسرة، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت النتائج أنّ المرونة لها دور وسيط جزئي بين اليقظة العقلية والرّاهية الذاتية، وأنّ المرونة لها دور مهم في اليقظة العقلية.

وهدف دراسة باجاج وآخرين (Bajaj et al.,2022) إلى معرفة تأثير المرونة والتوتر بوصفها متغيرات وسيطة، في العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة لدى الطلبة الجامعيين في الهند، واستخدمت الدراسة المنهج الكمي، وبلغ حجم عينة الدراسة (523) طالباً وطالبة جامعياً، واختيروا بطريقة ميسرة، وكانت أداة جمع البيانات المقياس، وأظهرت النتائج أنّ اليقظة العقلية ترتبط إيجابياً بالسعادة والمرونة، وسلبياً مع التوتر.

وهدف دراسة عمر (2022) إلى التعرف إلى اليقظة العقلية، وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى معلمي المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكوّن مجتمع الدراسة من (1140) معلماً ومعلمة، وبلغ حجم عينة الدراسة (86) معلماً و (102) معلمة، واختيروا بطريقة عنقودية، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت الدراسة وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية

تُعزى إلى متغير الجنس، وكانت هذه الفروق لصالح الذكور، ووجود فروق تُعزى إلى متغير المؤهل العلمي لصالح الدراسات العليا، وكذلك، وجود فروق تُعزى إلى متغير سنوات الخبرة، لصالح من لديهم خبرة أقل من (5) سنوات، كما بيّنت النتائج وجود علاقة طردية إيجابية بين مستوى اليقظة العقلية ومستوى التفكير الإبداعي.

3.4.2 الدراسات المتعلقة بمتغير التفكير المُفعم بالأمل

هدفت دراسة محمد ورشيد (2024) إلى معرفة مستوى التفكير المُفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وتكوّن مجتمع الدراسة من (1299) طالباً وطالبة من مرحلتَي الماجستير والدكتوراة، وبلغ حجم العينة (500) طالب، واختيروا بطريقة عشوائية طبقية، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى التفكير المُفعم بالأمل كان بدرجة مرتفعة لدى الطلبة، وعدم وجود فروق في التفكير المُفعم بالأمل تُعزى إلى متغيرات الجنس، والتخصّص، والمرحلة الدراسية.

وهدفت دراسة منصور (2022) إلى معرفة الدور الوسيط والمعدل للتفكير المُفعم بالأمل في العلاقة بين النُفور من السعادة وأعراض الاكتئاب لدى طلبة جامعة طنطا في مصر، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وبلغ حجم عينة الدراسة (765) طالباً وطالبة في جامعة طنطا، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير غير مباشر دالّ احصائياً للنُفور من السعادة على أعراض الاكتئاب عبر التفكير المُفعم بالأمل بوصفها متغيراً وسيطاً، وكشفت الدراسة عدم وجود فروق في التفكير المُفعم بالأمل تُعزى إلى متغير الجنس.

وهدفت دراسة الشويلي والتميمي (2022) إلى التعرف إلى أثر برنامج إرشادي بأسلوب جدلي سلوكي في تنمية التفكير المُفعم بالأمل لدى موظفي الأقسام الداخلية في جامعتي بغداد والمستنصرية، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، فيما تكوّن مجتمع الدراسة من الموظفين الذكور في الجامعتين، وبلغ حجم العينة

(300) موظفًا، واختيروا بطريقة عشوائية طبقية، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت الدراسة أن البرنامج الإرشادي بأسلوب جدلي سلوكي أثرًا في تنمية التفكير المفعم بالأمل لدى موظفي الأقسام الداخلية. وهدفت دراسة عبيد ورزق (2021) إلى التعرف إلى العلاقة ما بين أنماط مركز التفكير والتفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الماجستير في جامعة دمشق، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكوّن مجتمع الدراسة من (10404) طالب وطالبة في كلية الماجستير، وبلغ حجم العينة (651) طالبًا، واختيروا بطريقة عشوائية بسيطة، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط موجبة بين أنماط مركز التفكير والتفكير المفعم بالأمل، وأن مستوى التفكير المفعم بالأمل لدى الطلبة كان بدرجة متوسطة، وكشفت الدراسة عن عدم وجود فروق في التفكير المفعم بالأمل تُعزى للمتغيرات الجنس ونوع الكلية.

وهدفت دراسة جيانك وأرسلان (Genç& Arslan,2021) إلى معرفة الدور الوسيط للتفاؤل والأمل في العلاقة بين الإجهاد الناجم عن فيروس كورونا والرّاهية الذاتية بين طلبة جامعة عامّة في تركيا، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وبلغ حجم عينة الدراسة (331) طالبًا وطالبة جامعيًا، واختيروا بطريقة ميسرة، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت الدراسة أن للإجهاد الناجم عن فيروس كورونا كان مرتبطًا سلبيًا بشعور طلبة الكلية بالأمل والتفاؤل، وكشفت عن وجود تأثير غير مباشرٍ ما بين الإجهاد الناجم عن فيروس كورونا على الرّاهية الذاتية من خلال التفاؤل والأمل.

وهدفت دراسة بليجينج وآخرين (Pleeging et al.,2021) إلى استكشاف العلاقة بين الأمل والرّاهية الذاتية، من خلال تحليل الأبعاد المختلفة للأمل، وكيف تؤثر في مستويات السعادة والرّاهية لدى الأفراد، واستخدمت الدراسة منهجًا يجمع بين مراجعة الأدبيات السابقة والدراسة التجريبية، وتكوّن مجتمع الدراسة من (517) فردًا من الأفراد المشاركين في منصة Prolific، وهي منصة افتراضية لجمع البيانات في الولايات المتحدة الأمريكية، واختير المشاركون في الدراسة باستخدام العينة المتاحة، وكانت أداة جمع البيانات

الاستبانة، وأظهرت نتائج الدراسة بأن التوقعات الإيجابية ترتبط ارتباطاً ضعيفاً بجميع مجالات الرفاهية الذاتية، وفي حين، أن الأمل المعرفي والعاطفي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالرفاهية الذاتية.

وهدفت دراسة فرانكهام وآخرين (Frankham et al.,2020) إلى استكشاف العلاقة بين الضغوط المالية والصحة النفسية، مع التركيز على كيفية تأثير العوامل النفسية مثل الأمل والعار على هذه العلاقة، واستخدمت الدراسة منهجاً طويلاً تجريبياً امتد لتسعة أشهر، وبلغ حجم عينة الدراسة (104) أفراد من الذين يعانون من صعوبات مالية، وتراكم الديون، ويتلقون خدمات دعم مقدمة من عدد من المنظمات في بريطانيا، واختيروا بطريقة ميسرة، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت نتائج الدراسة أن كلاً من الأمل والشعور بالعار يُعدان من العوامل التي تُبوية المهمة بمستويات القلق والاكتئاب والرفاهية النفسية، كما أظهرت التحليلات الإحصائية أن الأمل كان المتغير الوحيد الذي أظهر قدرة تنبؤية دالة فيما يتعلق بتوجهات الأفكار الانتحارية لدى أفراد العينة، وقد تبين أن الضغوط المالية تؤثر سلباً في الصحة النفسية، وفي حين، يمكن أن يؤدي الأمل دوراً وقائياً يُخفف من آثارها السلبية.

وهدفت دراسة الشمري وغند (2019) إلى استقصاء العلاقة بين التفكير القائم على الأمل، ومستوى الأمل النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في بغداد، ومن الأيتام المقيمين في دور الرعاية، وتكون مجتمع الدراسة من (1260) طالباً وطالبة، وبلغ حجم العينة (240) مستجيباً، واختيروا بطريقة قسدية، وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مقياس التفكير القائم على الأمل، ومقياس الأمل النفسي، وأظهرت النتائج وجود فروق في العلاقة بين المتغيرين وفقاً لمتغير الجنس، ولصالح الذكور.

وهدفت دراسة سليم (2016) إلى معرفة العلاقة بين الحيوية الذاتية، وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المُفعم بالأمل لدى معلّمي التربية الخاصة في محافظة البحيرة في مصر، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وبلغ حجم عينة الدراسة (101) معلم ومعلمة من متخصصي التربية الخاصة،

وكانت أداة جمع البيانات الاستبانة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين الحيويّة الذاتيّة والتّفكير المُفعم بالأمل، ووجود علاقة موجبة دالّة إحصائيًا بين سمات الشّخصيّة الاجتماعيّة الإيجابيّة والتّفكير المُفعم بالأمل.

وبعد استعراض الدّراسات السّابقة ذات الصّلة بموضوع الدّراسة الحاليّة، والاطلاع على النتائج التي توصل إليها الباحثون من خلال دراساتهم التّطبيقية، تبين بوضوح أهميّة التعمق في هذا الموضوع، وضرورة منحه مزيدًا من الاهتمام والبحث العلمي الرّصين، وقد شمل الاستعراض (27) دراسة سابقة، تنوعت بين دراساتٍ محليّة وإقليميّة وأجنبيّة، وفوق ترتيب زمنيّ متسلسلٍ ما بين عامي (2016-2024) وقد جرى تقسيم الدّراسات السابقة بحسب علاقتها بمتغيّرات الدراسة الحاليّة إلى ثلاثة محاور رئيسة: دراسات سابقة تناولت المتغيّر المستقلّ (الحيويّة الذاتيّة) ودراسات سابقة تناولت المتغيّر التّابع (التّفكير المُفعم بالأمل) ودراسات سابقة تناولت المتغيّر الوسيط (اليقظة العقليّة). وأتاح هذا التصنيف رؤية أكثر وضوحًا لتطوّر الدراسة الحاليّة في هذه المتغيّرات، وبين مجالات القوة والقصور في الأدبيّات السابقة.

وقد تميّزت الدّراسة الحاليّة عن الدّراسات السّابقة كافّة من حيث تناولها للمتغيّرات الثلاثة معاً: الحيويّة الذاتيّة، والتّفكير المُفعم بالأمل، واليقظة العقليّة، في إطار تكامليّ لم يسبق إليه في الدراسات السابقة التي ركّزت غالبًا على متغيّر واحدٍ أو متغيرين فقط، وقد تباينت اهتمامات الدّراسات السابقة كما يلي: ركّزت دراسة (محمد ورشيد، 2024) على معرفة مستوى التّفكير المُفعم بالأمل، وتناولت دراسة (السماحي، 2024) العلاقة بين اليقظة العقليّة والحيويّة الذاتيّة، والعزم الأكاديمي، وبحثت دراسة (الجدوي، 2024) في العلاقة بين رأس المال النّفسيّ والحيويّة الذاتيّة والرّضا عن الحياة، وركّزت دراسة (محمد وآخرون، 2024) على الفروق في الحيويّة الذاتيّة بين فئاتٍ مختلفة، كما ركّزت دراسة (عبد اللا، 2024) على أنماط السّلوك الصّحيّ، بينما تناولت دراسة (العمرى، 2024) الأداء الأكاديمي، وركّزت دراسة (Fan&Cui، 2024) على الكفاءة الذاتيّة، والتنظيم الذاتي، والرّفاهيّة النّفسيّة، وبحثت دراسة (Luo et al.، 2024) الدّعم الاجتماعيّ

والحماس الأكاديمي، وناقشت دراسة (Fan&Cui,2024) الكفاءة الذاتية، والتنظيم الذاتي، والرفاهية النفسية، وركزت دراسة (منصور، 2023) على التوجه نحو المستقبل، وتناولت دراسة (الكيال، 2023) التفكير الإيجابي، وركزت دراسة (علي، 2023) على الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وبحثت دراسة (الصريرة، 2023) الرفاهية النفسية، وركزت دراسة (Bharti et al.,2023) على الرفاهية الذاتية، وتناولت دراسة (عمر، 2022) التفكير الإبداعي، وركزت دراسة (مسروقي، 2022) على الصلابة النفسية، وناقشت دراسة (علي وآخرين، 2022) على الرضا عن الحياة، وركزت دراسة (منصور، 2022) على النفور من السعادة، بينما نجد أن دراسة (الشويلي والتميمي، 2022) قد ركزت على الجدل السلوكي، كما ركزت دراسة (Bajaj et al.,2022) على المرونة والتوتر والسعادة، وتناولت دراسة (عبيد ورزق، 2021) أنماط مراكز التفكير، وركزت دراسة (Genç& Arslan,2021) على الرفاهية الذاتية والتعاؤل، وتحدثت دراسة (Arslan,2021) عن التكيف النفسي والوحدة، وتناولت دراسة (Pleeging et al.,2021) السعادة والرفاهية الذاتية، وركزت دراسة (Jafaripour et al.,2020) على الفروق بين الصلابة النفسية والحماس الأكاديمي، وركزت دراسة (Frankham et al.,2020) على الضغوط المالية والصحة النفسية، وتحدثت دراسة (الشمري وغند، 2019) عن الأمن النفسي، ثم ركزت دراسة (سليم، 2016) على سمات الشخصية الاجتماعية.

واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (عمر، 2022)، (علي وآخرون، 2022)، (Luo et al.,2024)، (Jafaripour et al.,2020)، في اعتمادها، وتحليل العلاقة بين المتغيرات لمنهج الوصفي الارتباطي، الذي يعد مناسباً لطبيعة أهداف الدراسة، وتحليل العلاقة بين المتغيرات الثلاثة، بينما اختلفت مع عدد من الدراسات السابقة التي استخدمت مناهج بحثية مختلفة، مثل: المنهج الوصفي، الذي اقتصر على وصف الظواهر دون تحليل للعلاقات، والمنهج الكمي، الذي ركز على التحليل الإحصائي دون التعمق في الجوانب النفسية، والمنهج التجريبي، الذي اعتمد على تصميم تجريبي لتحليل أثر المتغيرات، والمنهج الوصفي التحليلي، الذي يجمع بين الوصف والتحليل دون التركيز على العلاقات الارتباطية، والمنهج المقارن، الذي

يهدفُ إلى مقارنة الفروق بين المجموعات، والمنهج الوصفيّ المسحيّ، الذي يُستخدمُ عادةً في الدراسات الاستقصائية الواسعة.

وانتقلتِ الدِّراسةُ الحاليَّةُ مع الدِّراساتِ السَّابِقةِ كافَّةً في استخدام مقياسِ الاستبانةِ بوصفِها أداةً لجمع البياناتِ، بينما تنوَّعتِ الدِّراساتِ السَّابِقةِ في تطبيقها على مجتمعاتٍ مختلفة، فقد شملتُ طلبةَ الجامعاتِ بمراحلها المختلفة، والموظفونَ، والمعلمونَ، وطلبةَ المرحلةِ الثانويةِ.

كما اختلفَ مكانَ تطبيقِ الدِّراساتِ السَّابِقةِ، فمنها ما طُبِّقَ في فلسطينَ، ومنها ما طُبِّقَ في الدُّولِ العربيَّةِ مثل: (العراق، سوريا، الجزائر، مصر، الأردن) وفي المُقابل، فقد طُبِّقتُ في الدُّولِ الأجنبيَّةِ مثل: (إيران، الصين، تركيا، أمريكا، بريطانيا، الهند) وتنوَّعتِ الدِّراساتُ السَّابِقةُ من حيثُ أسلوبِ اختيارِ العيِّنة؛ وقد اتَّفقتِ الدِّراسةُ الحاليَّةُ مع بعضِ الدِّراساتِ السَّابِقةِ في استخدامِ العيِّنةِ المُتاحةِ، مع دراسةِ (علي، 2023) ودراسةِ (Arslan, 2021) ودراسةِ (Frankham et al., 2020) ودراسةِ (Bharti et al., 2023) ودراسةِ (Bajaj et al., 2022) بينما استخدمتِ الدراساتُ الأخرى أساليبَ مختلفةً في اختيارِ العيِّنة، مثلِ العيِّنة العشوائيَّةِ البسيطةِ، والعيِّنةِ القصديةِ، والعيِّنةِ العنقوديَّةِ، والعيِّنةِ العشوائيَّةِ الطَّبقيَّةِ.

وقد أفادتِ الدِّراسةُ الحاليَّةُ من الدِّراساتِ السَّابِقةِ في تحديدِ مقاييسِ الدِّراسةِ، والتعرُّفِ إلى الجوانبِ المختلفةِ التي دُرِسَتْ سابقاً، وكذلك أفادت منها في اختيارِ منهجِ الدِّراسةِ الذي يناسبُ موضوعها، وكذلك، تحديدِ الأساليبِ الإحصائيَّةِ المُتَّبِعةِ، وتحديدِ فقراتِ الاستبانةِ المُناسبةِ، وكذلك، في تحديدِ مشكلةِ الدِّراسةِ، وسهولةِ الحصولِ على المصادرِ المُتنوِّعةِ؛ أجلَ توفيرِ الوقتِ والجهدِ، وأيضاً: أفادت في تفسيرِ نتائجِ الدِّراسةِ، وربطِ هذهِ النَّتائِجِ بنتائجِ الدِّراساتِ السَّابِقةِ ومقارنتها.

ولعلَّ ما يميِّزُ هذهِ الدِّراسةُ من غيرها من الدِّراساتِ السَّابِقةِ قلَّةُ ملحوظةً في الدِّراساتِ المحليَّةِ التي تناولتُ متغيِّراتِ الدِّراسةِ الحاليَّةِ معاً في دراسةٍ واحدةٍ؛ فلم تجدِ الباحثةُ أيَّ دراسةٍ محليَّةٍ تناولتُ متغيِّرِ التَّفكيرِ المُفعمِ بالأملِ، وكذلك، قلَّةُ الدِّراساتِ المحليَّةِ التي تناولتُ متغيِّراتِ الحيويَّةِ الدَّاتبيَّةِ، واليقظةِ العقليَّةِ

خلال عملية البحث عن الدراسات السابقة، بحدود علم الباحثة، كما تُعدُّ الدراسة الحالية من الدراسات القليلة جداً التي تناولت العلاقة بين الحيويّة الذاتيّة واليقظة العقلية والتفكير المُفعم بالأمل محلياً وعربياً، وبتحديد علم الباحثة، لم تُطبّق دراسات مماثلة في جامعة القدس المفتوحة في فلسطين.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3. منهجية الدراسة.

2.3. المجتمع والعينة.

3.3. أدوات الدراسة وخصائصها.

4.3. متغيرات الدراسة.

5.3. إجراءات تنفيذ الدراسة.

6.3. المعالجات الإحصائية.

الفصل الثالث

المنهجية والإجراءات

تُعدُّ منهجيةُ الدِّراسةِ وإجراءاتُها محورًا رئيسًا اعتمدت عليه الباحثةُ في تنفيذِ الجانبِ التَّطبيقيِّ للدِّراسةِ، إذ تمَّ من خلالها الحصولُ على البياناتِ اللازمةِ لإجراءِ التَّحليلِ الإحصائيِّ، والتوصُّلِ إلى النتائجِ التي جرى تفسيرُها لاحقًا.

وبناءً على ذلك، يَعرَضُ هذا الفصلُ وصفًا تفصيليًّا للإجراءاتِ التي اتَّبعَتْها الباحثةُ لتنفيذِ الدِّراسةِ، وتشملُ ما يأتي: تحديدَ منهجِ الدِّراسةِ، ووصفَ مجتمعِها، وتحديدِ عيِّنتِها، وإعدادِ أدواتِها، والتحقُّقَ من صدقِها وثباتِها، وبيانَ الإجراءاتِ المتَّبعةِ في تنفيذِها، والأساليبِ الإحصائيةِ التي استُخدمتْ في تحليلِ النتائجِ، وفيما يلي عرضٌ لهذه الإجراءاتِ:

1.3 منهجيةُ الدِّراسةِ

لتحقيقِ أهدافِ الدِّراسةِ والإجابةِ عن أسئلتِها، استُخدمَ المنهجُ الوصفيُّ الارتباطيُّ؛ إذ يعتمدُ هذا المنهجُ على جمعِ البياناتِ حولِ المتغيِّراتِ التي يتناولها، ومن ثمَّ، تحديدُ ما إذا كانتْ هناكَ علاقةٌ بينهما، وتقصي طبيعةِ تلكَ العلاقةِ، ووصفُ العلاقةِ بينِ المتغيِّراتِ وصفًا كميًّا باستخدامِ مقاييسِ كميَّةِ (الخرابشة، 2007)، كما استُخدمَ أسلوبُ تحليلِ المسارِ (Path analysis) الذي يعتمدُ على نموذجٍ وصفيٍّ للعلاقاتِ بينِ المتغيِّراتِ وموضوعِ الدِّراسةِ: (الحيويَّةُ الدَّاتِيَّةُ، اليقظةُ العقليَّةُ والتَّفكيرُ المُفَعَّمُ بالأمل)؛ إذ يُعدُّ أسلوبُ تحليلِ المسارِ من أفضلِ الأساليبِ الإحصائيةِ التي يمكنُ استخدامها في تحليلِ معاملاتِ الارتباطِ بينِ المتغيِّراتِ إلى آثارٍ مباشرةٍ، وأخرى غيرِ مباشرةٍ (Davidson, 2012) وهو الأنسبُ لهذه الدِّراسةِ، ويحقِّقُ أهدافها بالشَّكلِ الذي يضمنُ الدِّقَّةَ والموضوعيَّةَ.

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

مجتمع الدراسة يُعرَّف بأنه كلُّ المفرداتِ الظاهرة التي درستها الباحثة، وبناءً على مشكلة الدراسة وأهدافها، فإنَّ المجتمعَ المستهدف يتكوَّن من طلبة كلية الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة والبالغ عددهم (1046) طالبًا وطالبة، مُوزَّعين على برنامجين للدكتوراة، وعشرين برنامجًا للماجستير، وذلك وفق مصدرٍ عمادة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة للعام الأكاديمي 2024-2025م.

وتكوَّنت عينة الدراسة من (328) طالبًا وطالبة في برنامج الدراسات العليا، واختيروا بطريقة العينة الميسرة، التي تشكِّل ما نسبته (26.9%) من مجتمع الدراسة، إذ قامت الباحثة بتوزيع الاستبانة بطريقة إلكترونية بعد التحقق من صدق وثبات الاستبانة، وقد استُردَّت (328) استبانة، وحُسِب حجم العينة بناءً على معادلة ستيفن ثامبسون (Steven K , Thompson).

$$n = \frac{N \times p(1-p)}{\left[\left[N-1 \times (d^2 \div z^2) \right] + p(1-p) \right]}$$

حيثُ إنَّ:

N: تمثِّل حجمَ مجتمع الدراسة.

Z: تمثِّل الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة (0.95) وتساوي (1.96)

P: تمثِّل القيمة الاحتمالية، وهي تساوي 0.05

d: تمثِّل نسبة الخطأ المقبول في العينة، وهي تساوي 0.05

$$n = \frac{1046 * 0.05 \times (1 - 0.05)}{\left[\left[1046 - 1 * (0.05^2 \div 1.96^2) \right] + 0.05(1 - 0.05) \right]} = 282$$

ويعود سبب توزيع الاستبانة بطريقة إلكترونية إلى طبيعة الدوام في الفصل الدراسي الذي كان نمطه

إلكترونياً، والجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة:

الجدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات الديمغرافية الدراسة.

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	66	20.1
	أنثى	262	79.9
المجموع			
التخصص	علوم طبيعية	96	29.3
	علوم إنسانية	232	70.7
المجموع			
الحالة الوظيفية	أعمل	248	75.6
	لا أعمل	80	24.4
المجموع			
100.0			

3.3 أدوات الدراسة وخصائصها

بعد الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة، اعتمدت الباحثة على ثلاثة

مقاييس، وهي: مقياس الحيوية الذاتية، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس التفكير المُفعم بالأمل، كما يلي:

1.3.3 مقياس الحيوية الذاتية

من أجل تحقيق أهداف الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الأدب التربوي والدراسات

السابقة، وعلى مقاييس الحيوية الذاتية في بعض الدراسات السابقة ومنها: دراسة (سليم، 2016) ودراسة

(السيد، 2022)، وقد طُوّر مقياس الحيوية الذاتية المستخدم في دراسة (السماحي، 2024) من خلال إعادة

صياغة فقرات المقياس بما يناسب موضوع الدراسة الحالية، وفيما يلي، عرض للخصائص السيكمترية

لمقياس الحيوية الذاتية:

(أ) صدق مقياس الحيوية الذاتية:

ومن أجل التحقق من صدق مقياس الحيوية الذاتية استُخدمت الباحثة نوعين من الصدق، كما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري (Face validity) لمقياس الحيوية الذاتية

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يُعرف بصدق المُحكِّمين لمقياس الحيوية الذاتية فقد عُرض المقياس بصورته الأولى على مجموعة من المُتخصِّصين ممن يحملون درجة الدكتوراة في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس والقياس النفسي والصحة النفسية، والخدمة الاجتماعية، وقد بلغ عددهم (10) مُحكِّمين، كما هو موضح في الملحق (ب)، وقد تشكَّل المقياس في صورته الأولى من (32) عبارة، وبناءً على آراء المُحكِّمين وملاحظاتهم، فقد أُجريت التعديلات المُقترحة، واستناداً إلى ملاحظات المُحكِّمين - مع العلم أن نسبة اتفاقهم تراوحت 80% - فقد عُدلت صياغة بعض الفقرات، وحُذفت عددٌ من الفقرات، إذ أصبح عدد فقرات المقياس (15) فقرةً.

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity) لمقياس الحيوية الذاتية

من أجل التحقق من صدق المقياس، استخدمت الباحثة صدق البناء (Construct Validity) وذلك على عينة تطبيق المقياس على عينة استطلاعية أولى مكونة من (30) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة، ومن خارج عينة الدراسة المُستهدفة، واستُخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقياس (الحيوية الذاتية) كذلك، استخراج قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول (2) أدناه.

الجدول (2) يوضِّح قيمَ معاملاتِ ارتباطِ فقراتِ مقياسِ الحيويَّةِ الذاتِيَّةِ بالمجالِ الذي تنتمي إليه، وقيمَ معاملاتِ ارتباطِ الفقراتِ معَ الدَّرَجَةِ الكليَّةِ للمقياسِ، وقيمَ معاملاتِ ارتباطِ كلِّ مجالٍ، معَ الدَّرَجَةِ الكليَّةِ للمقياسِ (ن=30)

الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الفقرة
البعد الأول:			البعد الثالث:			البعد الثاني:			البعد الرابع:		
الحيوية البدنية			الحيوية الانفعالية			الحيوية الذهنية			الحيوية الاجتماعية		
1	.737 ^{**}	.542 ^{**}	4	.726 ^{**}	.603 ^{**}	8	.689 ^{**}	.612 ^{**}	12	.755 ^{**}	.614 ^{**}
2	.745 ^{**}	.552 ^{**}	5	.762 ^{**}	.622 ^{**}	9	.711 ^{**}	.633 ^{**}	13	.763 ^{**}	.652 ^{**}
3	.712 ^{**}	.676 ^{**}	6	.727 ^{**}	.701 ^{**}	10	.749 ^{**}	.668 ^{**}	14	.686 ^{**}	.633 ^{**}
7	.785 ^{**}	.681 ^{**}	11	.679 ^{**}	.579 ^{**}	15	.755 ^{**}	.633 ^{**}			
درجة كلية للبعد ^{**} 806.			درجة كلية للبعد ^{**} 871.			درجة كلية للبعد ^{**} 881.			درجة كلية للبعد ^{**} 853.		
*دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (a≤0.05)			*دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (a≤0.01)								

يُلاحظُ منَ البياناتِ الواردةِ في الجدولِ (2) أعلاهُ أنَ معاملَ ارتباطِ الفقراتِ تراوحتْ ما بين (**) 0.542 -

. (** 0.763) كما أنَ جميعَ معاملاتِ الارتباطِ كانت ذاتَ درجاتٍ مقبولةٍ ودالَّةٍ إحصائيًا؛ إذ ذلكَ جارِسيا

(Garcia, 2011) أنَ قيمةَ معاملِ الارتباطِ التي تقلُّ عن (0.30) وهي تُعدُّ ضعيفةً، والقيمُ التي تقعُ ضمنَ

المدى (0.30 أقل أو يساوي 0.70) تُعدُّ متوسِّطةً، والقيمةُ التي تزيدُ عن (0.70) تُعدُّ قويَّةً، لذلك، لم

تُحذفَ أيُّةُ فقرةٍ منَ فقراتِ المقياسِ.

ب ثباتِ مقياسِ الحيويةِ الذاتية:

للتحقُّقِ منَ ثباتِ مقياسِ الحيويَّةِ الذاتِيَّةِ وأبعادِها، استُخدمتِ الباحثةُ معادلةَ كرونباخ ألفا

(Cronbach's Alpha) على بياناتِ التَّطبيقِ الأولِ للعينةِ الاستطلاعيةِ بعدَ قياسِ الصِّدقِ، والجدولُ (3)

أدناهُ يوضِّحُ معاملاتِ ثباتِ الاتِّساقِ الداخليِّ:

جدول (3) يوضح معاملات ثبات أداة الدراسة الحيوية الذاتية بطريقة كرونباخ ألفا

البيد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الحيوية البدنية	3	.757
الحيوية الذهنية	4	.738
الحيوية الانفعالية	4	.666
الحيوية الاجتماعية	4	.721
الدرجة الكلية	15	.889

يَتَّضِحُ مِنَ الْجَدْوَلِ (3) أَعْلَاهُ أَنَّ قِيَمَ مَعَامَلَاتِ الثَّبَاتِ كَرُونَبَاخِ أَلْفَا لِأَبْعَادِ مَقْيَاسِ الْحَيَوِيَّةِ الدَّاتِيَّةِ تَرَاوَحَتْ مَا بَيْنَ (565-738). كَمَا يُلْحَظُ أَنَّ مَعَامَلَ ثَبَاتِ كَرُونَبَاخِ أَلْفَا لِلدَّرَجَةِ الكُلِّيَّةِ بَلَغَ (889).

ت- تصحيح مقياس الحيوية الذاتية:

تَكُونُ مَقْيَاسُ الْحَيَوِيَّةِ الدَّاتِيَّةِ، فِي صَوْرَتِهِ النَّهَائِيَّةِ مِنْ (15) فِقْرَةً، تُمَثِّلُ جَمِيعَ الْفَقْرَاتِ الْإِتِّجَاهِ الْإِجَابِيَّ لِلْحَيَوِيَّةِ الدَّاتِيَّةِ، وَطُلِبَ مِنَ الْمَسْتَجِيبِ تَقْدِيرُ إِجَابَاتِهِ عَنْ طَرِيقِ تَدْرِجِ لِيكِرْتِ (Likert) الْخَمَاسِي، وَأُعْطِيَتْ الْأَوْزَانُ لِلْفَقْرَاتِ، كَمَا يَلِي: تَنْطَبِقُ تَمَاماً (5) دَرَجَاتٍ، تَنْطَبِقُ كَثِيراً (4) دَرَجَاتٍ، تَنْطَبِقُ إِلَى حَدِّ مَا (3) دَرَجَاتٍ، تَنْطَبِقُ قَلِيلاً (2) دَرَجَةً، لَا تَنْطَبِقُ (1) دَرَجَةً.

2.3.3 مقياس اليقظة العقلية

مِنْ أَجْلِ تَحْقِيقِ هَدَفِ الدِّرَاسَةِ الْحَالِيَّةِ، وَبَعْدَ اِطْلَاعِ الْبَاحِثَةِ عَلَى الْأَدَبِ التَّرْبَوِيِّ وَالدِّرَاسَاتِ السَّابِقَةِ وَعَلَى مَقَابِيِسِ الْيَقْظَةِ الْعَقْلِيَّةِ فِي بَعْضِ الدِّرَاسَاتِ، وَمِنْهَا دِرَاسَةُ (أَبُو غَنَائِمِ، 2022) وَقَدْ طُوِّرَ مَقْيَاسُ الْيَقْظَةِ الْعَقْلِيَّةِ الْمَسْتَخْدَمُ فِي دِرَاسَةِ (حَيْدِر، 2019) وَفِيهَا يَلِي الْخَصَائِصُ السِّكُوْمَتْرِيَّةُ لِمَقْيَاسِ الْيَقْظَةِ الْعَقْلِيَّةِ:

(أ) صدق مقياس اليقظة العقلية:

لِلتَّحَقُّقِ مِنْ صِدْقِ مَقْيَاسِ الْيَقْظَةِ الْعَقْلِيَّةِ اسْتُخْدِمَتْ الْبَاحِثَةُ نَوْعَيْنِ مِنَ الصِّدْقِ، كَمَا يَلِي:

أولاً: الصِّدْقِ الظَّاهِرِي (Face validity) لِمَقْيَاسِ الْيَقْظَةِ الْعَقْلِيَّةِ:

لِلتَّحَقُّقِ مِنَ الصِّدْقِ الظَّاهِرِيِّ أَوْ مَا يُعْرَفُ بِصِدْقِ الْمُحْكَمِينَ لِمَقْيَاسِ الْيَقْظَةِ الْعَقْلِيَّةِ فَقَدْ عُرِضَ الْمَقْيَاسُ بِصَوْرَتِهِ الْأُولِيَّةِ عَلَى مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْمُتَخَصِّصِينَ مِمَّنْ يَحْمِلُونَ دَرَجَةَ الدِّكْتُورَاةِ فِي الْإِرْشَادِ النَّفْسِيِّ وَالتَّرْبَوِيِّ، وَعِلْمِ النَّفْسِ وَالْقِيَاسِ النَّفْسِيِّ وَالصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ، وَالخِدْمَةِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ، وَقَدْ بَلَغَ عَدْدُهُمْ (10) مُحْكَمِينَ، كَمَا هُوَ مُوَضَّحٌ فِي الْمَلْحَقِ (ب)، وَقَدْ تَشَكَّلَ الْمَقْيَاسُ فِي صَوْرَتِهِ الْأُولِيَّةِ مِنْ (38) عِبَارَةً، وَبِنَاءٍ عَلَى آرَاءِ

المُحكِّمين وملاحظاتهم، أُجريت التَّعديلاتُ المقترحة، واستناداً إلى ملاحظات المُحكِّمين ونسبة اتِّفاقهم 80% فقد عُدِّلت صياغةُ بعض الفقرات، وحُذِفَ عددٌ من الفقرات، وأصبحَ عددُ فقراتِ المقياسِ (16) فقرة.

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity) لمقياس اليقظة العقلية:

من أجل التَّحقيقِ من الصِّدقِ للمقياسِ اسْتُخدمَ صدقُ البناءِ (Construct Validity) على عيِّنة النُّطْبِيقِ الأولِ الاستطلاعيَّةِ المكوَّنة من (30) طالباً وطالبةً من طلبة الدِّراساتِ العُليا في جامعة القدس المفتوحة، ومن خارجِ عينة الدِّراسة المُستهدِّفة، وجرى استخدامُ معاملِ ارتباطِ بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراجِ قيمِ معاملاتِ ارتباطِ الفقرةِ بالمجالِ الذي تنتمي إليه، وقيمِ معاملاتِ ارتباطِ الفقراتِ والدرجةِ الكليةِ لمقياسِ اليقظةِ العقليةِ، بالإضافةِ إلى قيمِ معاملاتِ الارتباطِ بينَ كلِّ مجالٍ فرعيٍّ والدرجةِ الكليةِ للمقياسِ، وقد وردتُ هذه القيمُ في الجدولِ (4) الذي يوضِّحُ دلالةَ هذه العلاقاتِ ودرجةِ اتساقِ الفقراتِ والمجالاتِ مع المقياسِ الكليِّ، على النحو الآتي.

الجدول (4) يوضِّحُ قيمِ معاملاتِ ارتباطِ فقراتِ مقياسِ اليقظةِ العقليةِ بالمجالِ الذي تنتمي إليه، وقيمِ معاملاتِ ارتباطِ

الفقراتِ مع الدرجةِ الكليةِ للمقياسِ، وقيمِ معاملاتِ ارتباطِ كلِّ مجالٍ، مع الدرجةِ الكليةِ للمقياسِ (ن=30)

الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
البعد الأول: الملاحظة			البعد الثاني: الوصف			البعد الثالث: تجنب إصدار الأحكام		
1	.749**	.701**	5	.747**	.545**	8	.732**	.671**
2	.744**	.596**	6	.593**	.313**	9	.936**	.755**
3	.715**	.573**	7	.689**	.668**	10	.936**	.755**
4	.769**	.706**						
درجة كلية للبعد .867**		درجة كلية للبعد .738**		درجة كلية للبعد .838**				
الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
البعد الرابع: العمل بوعي			البعد الخامس: عدم التفاعل مع التجربة الداخلية					
11	.815**	.671**	14	.818**	.714**			
12	.867**	.764**	15	.826**	.717**			
13	.841**	.746**	16	.760**	.624**			
درجة كلية للبعد .865**		درجة كلية للبعد .856**						

*دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05 ≤ a) **دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01 ≤ a)

يُلحظُ من البياناتِ الواردةِ في الجدولِ (4) أعلاه أنَّ معاملَ ارتباطِ الفقراتِ تراوحتُ ما بين (0.313^{**} - 0.936^{**}) كما أنَّ جميعَ معاملاتِ الارتباطِ كانت ذاتَ درجاتٍ مقبولةٍ ودالةٍ إحصائيةٍ؛ إذ نكرَ جارسيا (Garcia, 2011) أنَّ قيمةَ معاملِ الارتباطِ التي تَقُلُّ عن (0.30) تُعدُّ ضعيفةً، والقيمُ التي تَقَعُ ضمنَ المدى (0.30 أقلّ أو يساوي 0.70) تُعدُّ متوسّطةً، والقيمةُ التي تَزِيدُ عن (0.70) تُعدُّ قويّةً، لذلك، لم تُحذفْ أيُّه فقرّةٍ من فقراتِ المقياسِ.

ب ثبات مقياس اليقظة العقلية:

للتحقُّق من ثباتِ مقياسِ اليقظةِ العقليةِ وأبعاده، استُخدمتُ معادلةُ كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بياناتِ التّطبيقِ الأوّلِ للعيّنة الاستطلاعيةِ بعدَ قياسِ الصّدق، والجدولُ (5) أدناه يوضّحُ معاملاتِ ثباتِ الاتّساقِ الدّاخلي:

الجدول (5): يوضّحُ معاملاتِ ثباتِ أداةِ الدّراسةِ لليقظةِ العقليةِ بطريقةِ كرونباخ ألفا

البعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الملاحظة	4	.730
الوصف	3	.801
تجنب إصدار الأحكام	3	.834
العمل بوعي	3	.793
عدم التفاعل مع التجربة الداخلية	3	.722
الدرجة الكلية	16	.907

يَتضحُ منَ الجدولِ (5) أعلاه أنَّ قيمَ معاملاتِ الثباتِ كرونباخ ألفا لأبعادِ مقياسِ اليقظةِ العقليةِ تراوحتُ ما بين (0.722-0.834) كما يُلحظُ أنَّ معاملَ ثباتِ كرونباخ ألفا للدرجة الكليةِ بلغَ (0.907) وتُعدُّ هذه القيمُ مرتفعةً، وتجعلُ منَ الأداةِ قابلةً للتطبيقِ على العيّنةِ الأصليّةِ.

ت- تصحيح مقياس اليقظة العقلية:

تكون مقياس اليقظة العقلية في صورته النهائية من (16) فقرة، تمثل جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للحبوية الذاتية، وطلب من المستجيب تقدير إجابته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات، كما يلي: تنطبق تماماً (5) درجات، تنطبق كثيراً (4) درجات، تنطبق إلى حد ما (3) درجات، تنطبق قليلاً (2) درجتان، لا تنطبق (1) درجة واحدة.

3.3.3 مقياس التفكير المفعم بالأمل:

لتحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، طور مقياس التفكير المفعم بالأمل الوارد في دراسة محمد، إرشيد (2024) وذلك، لملائمة المقياس هدف الدراسة، ويتكون المقياس من (15) فقرة، ركزت على التفكير المفعم بالأمل لدى الطلبة، كما هو موضح في الملحق (أ).

للتحقق من صدق مقياس التفكير المفعم بالأمل استخدمت الباحثة نوعين من الصدق، كما يلي:

أولاً: الصدق الظاهري (Face validity) لمقياس التفكير المفعم بالأمل:

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يُعرف بصدق المُحكِّمين لمقياس التفكير المفعم بالأمل، عُرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراة في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس والقياس النفسي والصحة النفسية، والخدمة الاجتماعية، وقد بلغ عددهم (10) مُحكِّمين، كما هو موضح في الملحق (ب) وقد تشكّل المقياس في صورته الأولية من (15) عبارة، وبناءً على آراء المُحكِّمين وملاحظاتهم، أُجريت التعديلات المقترحة، واستناداً إلى ملاحظات المُحكِّمين، عُدلت صياغة بعض الفقرات، وبقي عدد من فقرات المقياس كما هي.

ثانياً: صدق البناء (Construct Validity) لمقياس التفكير المفعم بالأمل:

من أجل التَّحْقُوقِ مِنَ الصِّدْقِ للمقياسِ اسْتُخْدِمَ صدقُ البناءِ على عَيِّنَةِ التَّطْبِيقِ الأوَّلِ الاستطلاعيَّةِ المكوَّنة من (30) طالباً وطالبةً من طلبة الدِّراسَاتِ العُلْيَا في جامعةِ القدس المفتوحة، ومن خارجِ عَيِّنَةِ الدِّراسَةِ المُستهدفة، واستُخْدِمَ معاملُ ارتباطِ بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراجِ قيمِ معاملاتِ ارتباطِ الفقرةِ بالمجالِ الذي تنتمي إليه، وقيمِ معاملاتِ ارتباطِ الفقراتِ معَ الدرجةِ الكُلِّيَّةِ لمقياسِ (التفكير المفعم بالأمل) كذلك، قيمِ معاملاتِ ارتباطِ كلِّ مجالٍ معَ الدَّرَجَةِ الكُلِّيَّةِ للمقياسِ، كما هو مُبيَّنُ في الجدول (6) أدناه.

الجدول (6) يوضِّحُ قيمِ معاملاتِ ارتباطِ فقراتِ مقياسِ التفكيرِ المفعم بالأمل بالمجالِ الذي تنتمي إليه، وقيمِ معاملاتِ ارتباطِ الفقراتِ معَ الدَّرَجَةِ الكُلِّيَّةِ للمقياسِ، وقيمِ معاملاتِ ارتباطِ كلِّ مجالٍ معَ الدرجةِ الكُلِّيَّةِ للمقياسِ (ن=30)

| الارتباط مع
الدرجة
الكلية |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| .592** | 11 | .724** | 6 | .683** | 1 |
| .693** | 12 | .426** | 7 | .700** | 2 |
| .670** | 13 | .407** | 8 | .716** | 3 |
| .738** | 14 | .679** | 9 | .674** | 4 |
| .731** | 15 | .670** | 10 | .503** | 5 |

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (a≤0.05) **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (a≤0.01)

يُلاحظُ من البياناتِ الواردةِ في الجدولِ (6) أعلاه أنَّ معاملَ ارتباطِ الفقراتِ تراوحتُ ما بين (0.407** - 0.738**) كما أنَّ جميعَ معاملاتِ الارتباطِ كانت ذاتَ درجاتٍ مقبولةٍ ودالَّةٍ إحصائياً؛ إذ نكَّر جارسيا (Garcia, 2011) أنَّ قيمةَ معاملِ الارتباطِ التي تَقُلُّ عن (0.30) تُعدُّ ضعيفةً، والقيمُ التي تَقَعُ ضمنَ المدى (0.30 أقلُّ أو يساوي 0.70) تُعدُّ متوسطةً، والقيمةُ التي تَزِيدُ عن (0.70) تُعدُّ قويةً، لذلك، لم تُحذفْ أيُّ فقرةٍ من فقراتِ المقياسِ.

ب ثبات مقياس التفكير المفعم بالأمل:

للتحقق من ثبات مقياس التفكير المفعم بالأمل وأبعاده، استُخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية بعد قياس الصدق، والجدول (7) أدناه يوضح معاملات ثبات الاتساق الداخلي:

الجدول (7) يوضح معاملات ثبات أداة الدراسة للتفكير المفعم بالأمل بطريقة كرونباخ ألفا.

البعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الدرجة الكلية	15	.884

يُتضح من الجدول (7) أعلاه أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية بلغ (0.884).

ت- تصحيح مقياس التفكير المفعم بالأمل:

تكوّن مقياس التفكير المفعم بالأمل، في صورته النهائية، من (15) فقرة، تمثل جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للتفكير المفعم بالأمل، وطلب من المستجيب تقدير إجابته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات، كما يلي: تنطبق تماماً (5) درجات، تنطبق كثيراً (4) درجات، تنطبق إلى حد ما (3) درجات، تنطبق قليلاً (2) درجتان، لا تنطبق (1) درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد درجات استجابات طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة، فقد حوّلت العلامة، وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات، وتصنيف المستوى إلى خمس فترات للفصل بين الدرجات المرتفعة والمنخفضة؛ إذ حسب طول المدى وهو (4=1-5) تُقسّم على (5) فترات (0.8 = 5/4) وعليه، فإن طول الفترة هو (0.8) فاعتمد التقدير الآتي للفصل ما بين الدرجات، وبيان ذلك فيما يلي:

الجدول (8): الحكمُ على تقديرِ الدرجات.

الدرجة	قيمة المتوسط الحسابي
مرتفعة جداً	4.21 فأكثر = 84.2% فأعلى
مرتفعة	3.41-4.20 = 68.2%-84.0%
متوسطة	2.61-3.40 = 52.2%-68.0%
منخفضة	1.81-2.60 = 36.2%-52.0%
منخفضة جداً	أقل من 1.81 = 36.2% فأقل

4.3 متغيرات الدراسة

اشتملتِ الدِّراسةُ على المتغيِّراتِ المستقلَّةِ والتَّابعةِ الآتية:

أ- المتغيِّرِ المستقلِّ (Independent Variable): مِقياسُ الحيويَّةِ الدَّاتيَّةِ.

ب المتغيِّرِ التَّابعِ (Dependent Variable): مِقياسُ التَّفكيرِ المُفَعَمِ بالأملِ.

ت- المتغيِّرِ الوسيطِ: اليقظة العقلية.

ت - المتغيِّراتِ التَّصنيفيَّةِ: الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية.

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

قامتِ الباحثةُ من أجلِ تنفيذِ الدِّراسةِ بالخطواتِ الإجراءيَّةِ الآتية،

1- جمع البيانات الثانوية من العديد من المراجع الثانوية كالكُتبِ والمقالاتِ والتَّقاريرِ، والرَّسائلِ الجامعيَّةِ، وغيرها، وذلك، من أجلِ وضعِ الإطارِ النَّظريِّ للدِّراسةِ، والاستعانةِ بها في بناءِ أدواتها، وتوظيفها في الوصولِ إلى نتائجِ الدِّراسةِ لاحقاً.

2 تحديد مجتمع الدِّراسةِ، ثم تحديد عينة الدراسة.

3. الحصولِ على موافقةِ عمادةِ الدِّراساتِ العُليا في جامعةِ القدسِ المَفْتُوحَةِ.

4. تطوير أداة الدِّراسةِ من خلالِ مراجعةِ الأدبِ التَّربويِّ في هذا المجالِ.

5. تحكيم المقاييس المراد تطبيقها في الدراسة، بعد تطويرها من الأدب النظري والدراسات السابقة.

6. تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية، ومن خارج عينة الدراسة الأساسية؛ إذ شملت (30) طالبًا وطالبة من طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة، وذلك، بهدف التأكد من دلالات صدق أداة الدراسة وثباتها.

7. تطبيق أداة الدراسة على العينة الأصلية (1046) وكان قد طلب منهم الإجابة عن فقرات الأداة بكل صدق وموضوعية، وذلك، بعد إعلامهم بأن إجاباتهم لن تُستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، وقد استرجعت الباحثة 328 استبانة لأصحابها.

8 إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب، إذ استخدم برنامج الرزمة الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.

9 مناقشة النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، والخروج بنتائج الدراسة، وكتابة مجموعة التوصيات، والمقترحات البحثية.

6.3 المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات، وبعد جمعها، قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وبرنامج (AMOS) وذلك، باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- 1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية.
- 2- معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لفحص الثبات.
- 3- اختبار بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقات بين الفقرات، والمجال الذي تنتمي إليه كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس.

4- اختبار (ت) لعينة واحدة (One-Sample Test).

5- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test).

6- اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA).

7- معامل ارتباط بيرسون.

8- اختبار تحليل المسار.

الفصل الرَّابِع

عَرَضُ نَتَائِجِ الدِّرَاسَةِ

1.4 نَتَائِجُ السُّؤَالِ الْأَوَّلِ.

1.4 نَتَائِجُ السُّؤَالِ الثَّانِي.

1.4 نَتَائِجُ السُّؤَالِ الثَّلَاثِ.

1.4 نَتَائِجُ السُّؤَالِ الرَّابِعِ.

1.4 نَتَائِجُ السُّؤَالِ الْخَامِسِ.

1.4 نَتَائِجُ السُّؤَالِ السَّادِسِ.

1.4 نَتَائِجُ السُّؤَالِ السَّابِعِ.

1.4 نَتَائِجُ السُّؤَالِ الثَّامِنِ.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يُعرضُ هذا الفصلُ نتائجَ الدراسةِ الحاليَّةِ التي توصلتُ إليها الدِّراسةُ في ضوءِ أسئلتِها، وفرضيَّتها التي طُرِحَتْ، وقد نُظِّمَتْ وَفَّقًا لمنهجيةٍ محدَّدةٍ في العرَضِ الآتي:

1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الآتي:

- ما مستوى الحيويَّةِ الذاتِيَّةِ لدى طلبةِ الدِّراساتِ العُليا في جامعةِ القدس المفتوحة؟

من أجلِ الإجابةِ عنِ السؤالِ الأوَّلِ - الموجودِ أعلاه - استُخدِمَتْ المتوسِّطاتُ الحسابيَّةُ والانحرافاتُ المعياريَّةُ والنِّسَبُ المئويَّةُ، واستُخدِمَ اختبارُ (ت) لعَيِّنَةٍ واحدةٍ (One Sample Test) للتحقُّقِ من دلالةِ الفروقِ بين متوسطِ درجاتِ الطلبةِ والدرجةِ المحايدةِ، ومن أجلِ تفسيرِ النَّتائِجِ، حُوِّلتِ العلاماتُ إلى مستوى تقويميٍّ يتراوحُ من (1-5) درجاتٍ، ثمَّ جرى تصنيفُ هذهِ الدرجاتِ ضمنَ خمسِ فئاتٍ تُستخدَمُ لتحديدِ مستوى الحيويَّةِ الذاتِيَّةِ لدى طلبةِ الدراساتِ العُليا في جامعةِ القدس المفتوحة كما هو مُوضَّحُ في الجدولِ (9) الآتي:

الجدول (9) يوضِّحُ المتوسِّطاتِ الحسابيَّةَ والانحرافاتِ المعياريَّةَ ونتائجِ اختبارِ (ت) لعَيِّنَةٍ واحدةٍ لاستجاباتِ عَيِّنَةِ الدِّراسةِ على مقياسِ الحيويَّةِ الذاتِيَّةِ لدى طلبةِ الدراساتِ العُليا في جامعةِ القدس المفتوحة.

الرتبة	الدرجة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
4	مرتفعة	.000	98.889	327	.695	3.79	الحيوية البدنية
1	مرتفعة	.000	112.333	327	.657	4.07	الحيوية الذهنية
3	مرتفعة	.000	111.142	327	.643	3.95	الحيوية الانفعالية
2	مرتفعة	.000	108.897	327	.658	3.96	الحيوية الاجتماعية
	مرتفعة	.000	126.387	327	.565	3.94	الدرجة الكلية

*دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يَتَّضِحُ مِنَ الجدولِ (9) أعلاه أنَّ مستوى الحيويَّةِ الذاتِيَّةِ لدى طلبةِ الدِّراساتِ العُليا في جامعةِ القدس المفتوحة كانتُ مرتفعةً، إذ بلغتُ قيمةً (ت) المحسوبةً للدرجةِ الكليةِ (126.387) وهي قيمةٌ مرتفعةٌ وذاتُ

دلالة إحصائية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة (3.94)، وهي قيمة تفوق القيمة المحكيّة المعتمدة في التحليل البالغة (3)؛ مما يشير إلى مستوى مرتفع من الحيوية الذاتية لدى أفراد العينة.

ويُتضح من الجدول (9) أعلاه أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة -تراوحت ما بين (3.79-4.07) وجاء بعد "الحيوية الذهنية" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.07) بينما جاء بعد "الحيوية الاجتماعية" في المرتبة الثانية، بمتوسط حسابي بلغ (3.96) وجاء في المرتبة الثالثة بعد "الحيوية الانفعالية" بمتوسط حسابي (3.95) وجاء في المرتبة الأخيرة بعد "الحيوية البدنية" بمتوسط حسابي (3.79).

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل بُعد من أبعاد مقياس الحيوية الذاتية، لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة، وذلك لكل بُعد على حدة، كما الآتي:

(1) البعد الأول: الحيوية البدنية

الجدول (10) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد الحيوية البدنية

الدرجة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	رقم الفقرة	الرتبة
مرتفعة	77.8	0.95	3.89	تناول الطعام يشعرني بالحيوية.	2	1
مرتفعة	76.1	0.94	3.80	أسلوب حياتي دائماً منظم .	3	2
مرتفعة	74.0	0.97	3.70	أشعر أن صحتي جيدة معظم الأحيان.	1	3
مرتفعة	76.0	0.70	3.80	الدرجة الكلية لبعد الحيوية البدنية		

يُتضح من الجدول (10) أعلاه أن الدرجة الكلية لبعد الحيوية البدنية بلغت (3.80) والمتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن بُعد الحيوية البدنية تراوحت ما بين (3.70-3.89) وجاءت الفقرات "2" التي تنص على "تناول الطعام يشعرني بالحيوية" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.89)،

بينما جاءت الفقرة "1" التي تنصُّ على " أشعرُ أنَّ صحتي جيدةٌ معظمُ الأحيانِ " في المرتبة الأخيرة، بمتوسطٍ حسابيِّ بلغَ (3.70).

(2) البعد الثاني: الحيوية الذهنية

الجدول (11) يوضِّحُ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعدِ الحيوية الذهنية مرتبةً ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
1	4	أحب تعلم الأشياء الجديدة.	4.34	0.75	86.9	مرتفعة جداً
2	7	أنظر بأمل في كل يوم جديد.	4.18	0.89	83.6	مرتفعة
3	5	أشعر بالراحة في مكان دراستي.	3.96	0.91	79.3	مرتفعة
4	6	أقوم بواجباتي اليومية دون تدمر .	3.83	0.95	76.6	مرتفعة
الدرجة الكلية لبعد الحيوية الذهنية						
			4.08	.66	81.6	مرتفعة

يتضح من الجدول (11) أعلاه أنَّ الدرجة الكلية لبُعدِ الحيوية الذهنية بلغت (4.08) والمتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن بُعدِ الحيوية الذهنية تراوحت ما بين (3.83-4.34) وجاءت الفقرة " أحبُّ تعلم الأشياء الجديدة " في المرتبة الأولى بمتوسطٍ حسابيِّ قدره (4.34) بينما جاءت الفقرة " أقوم بواجباتي اليومية دون تدمر " في المرتبة الأخيرة، بمتوسطٍ حسابيِّ بلغَ (3.83).

(3) البعد الثالث: الحيوية الانفعالية

الجدول (12) يوضِّحُ المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعدِ الحيوية الانفعالية مرتبةً ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
1	9	لفهم مشاعر الآخرين فإنني أضع نفسي مكانهم.	4.24	0.85	84.9	مرتفعة جداً
2	11	أشعر بالضيق عندما لا أستطيع إنجاز المطلوب.	4.19	0.88	83.8	مرتفعة
3	8	أستطيع التوافق مع أي موقف جديد.	3.84	0.90	76.8	مرتفعة
4	10	أتمالك أعصابي عند التعرض لضغوط.	3.53	1.01	70.6	مرتفعة
الدرجة الكلية لبعد الحيوية الانفعالية						
			3.95	.64	79.0	مرتفعة

يتضح من الجدول (12) أعلاه أنَّ الدرجة الكلية لبُعدِ الحيوية الانفعالية بلغت (3.95) والمتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن بُعدِ الحيوية الانفعالية تراوحت ما بين (3.53-4.24) وجاءت الفقرة " لفهم مشاعر الآخرين، فإنني أضع نفسي مكانهم " في المرتبة الأولى بمتوسطٍ حسابيِّ قدره (4.24)

بينما جاءتِ الفقرةُ " أتمالكُ أعصابي عندَ التَّعرُّضِ لضغوطِ انفعاليَّةٍ " في المَرتبةِ الأخيرة، بمتوسِّطِ حسابيِّ بَلَغَ (3.53).

(4) البُعدُ الرَّابعُ: الحيويَّةُ الاجتماعيَّةُ

الجدول (13) يوضِّحُ المتوسِّطاتِ الحسابيَّةَ والانحرافاتِ المعياريَّةَ لفقراتِ بُعدِ الحيويَّةِ الاجتماعيَّةِ مرتبةً ترتيباً تنازلياً حسبَ المتوسِّطاتِ الحسابيَّةِ.

الدرجة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	رقم الفقرة	الرتبة
مرتفعة	82.6	0.81	4.13	أحظى بالتقدير من الآخرين.	14	1
مرتفعة	79.3	0.81	3.97	يعتمد علي في كل موقف.	13	2
مرتفعة	79.1	0.92	3.96	أبادر لحل مشكلات الآخرين.	15	3
مرتفعة	75.8	1.01	3.79	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة.	12	4
مرتفعة	79.2	0.66	3.96	الدرجة الكلية لبعد الحيوية الاجتماعية		

يُتضحُ منَ الجدولِ (13) أعلاه أنَّ الدَّرَجَةَ الكليَّةَ لبُعدِ الحيويَّةِ الاجتماعيَّةِ بَلَغَتْ (3.96) والمتوسِّطاتِ

الحسابيَّةِ لإجاباتِ أفرادِ عيِّنةِ الدِّراسةِ عن بُعدِ الحيويَّةِ الاجتماعيَّةِ تراوحتُ ما بين (3.79-4.13) وجاءتِ

الفقرةُ " أحظى بالتقديرِ منَ الآخرينِ " في المَرتبةِ الأولى بمتوسِّطِ حسابيِّ قدره (4.13) بينما جاءتِ الفقرةُ

" لديّ القدرةُ على تكوينِ صداقاتِ جديدةٍ بسهولةٍ " في المَرتبةِ الأخيرة، بمتوسِّطِ حسابيِّ بَلَغَ (3.79).

2.4 النتائجُ المتعلِّقةُ بالسُّؤالِ الثاني:

- ما مستوى اليقظةِ العقليَّةِ لدى طلبةِ الدِّراساتِ العُليا في جامعةِ القدسِ المَفتوحة؟

منَ أجلِ الإجابةِ عنِ السُّؤالِ الثاني استُخدمتِ المتوسِّطاتُ الحسابيَّةُ والانحرافاتُ المعياريَّةُ والنَّسبُ

المِئويَّةُ، واستُخدمَ اختبارُ (ت) لعَيِّنةٍ واحدةٍ (One Sample Test)) للتحقُّقِ من دلالَةِ الفروقِ بين

متوسطِ درجاتِ الطلبةِ والدرجةِ المحايدة، ومن أجلِ تفسيرِ النتائجِ، حُوِّلتِ العلاماتُ إلى مستوى تقويميِّ

يتراوحُ من (1-5) درجاتٍ، ثمَّ جرى تصنيفُ هذه الدرجاتِ ضمنَ خمسِ فئاتٍ تُستخدَمُ لتحديدِ مستوى اليقظةِ

العقليَّةِ لدى طلبةِ الدِّراساتِ العُليا في جامعةِ القدسِ المَفتوحة كما هو مُوضَّحُ في الجدولِ (14) الآتي:

الجدول (14) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لاستجابات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة.

الرتبة	الدرجة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
3	مرتفعة	.000	25.301	327	.675	3.94	الملاحظة
5	مرتفعة	.000	15.127	327	.703	3.58	الوصف
4	مرتفعة	.000	17.426	327	.828	3.79	تجنب إصدار الأحكام
1	مرتفعة	.000	31.412	327	.657	4.14	العمل بوعي
2	مرتفعة	.000	31.336	327	.642	4.11	عدم التفاعل مع التجربة الداخلية
	مرتفعة	.000	28.444	327	.583	3.91	الدرجة الكلية

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول (14) أعلاه أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة كانت مرتفعة، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للدرجة الكلية (28.444) وهي قيمة مرتفعة وذات دلالة إحصائية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة (3.91) وهي قيمة تفوق القيمة المحكيمة المعتمدة في التحليل البالغة (3)؛ مما يشير إلى مستوى مرتفع من الحيوية الذاتية لدى أفراد العينة.

ويتضح من الجدول (14) أيضاً أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة تراوحت ما بين (3.58- 4.14)، وجاء بُعد "العمل بوعي" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.14) بينما جاء بُعد "الوصف" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.58).

وقد حُسبَت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل بُعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية، لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة، وذلك لكل بُعد على حدة، كما الآتي:

(1) البعد الأول: الملاحظة

الجدول (15) يوضِّح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد الملاحظة مرتبةً ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
1	3	أنتبه لروائح ونكهات الأشياء.	4.16	0.86	83.3	مرتفعة
2	1	أدرك ما أشعر به بكل سهولة.	3.95	0.98	79.0	مرتفعة
3	4	أنتبه لتأثير أفكاره على انفعالاتي وسلوكي.	3.93	0.87	78.5	مرتفعة
4	2	أنتبه لنفسه عندما أكون متوتراً.	3.74	0.92	74.8	مرتفعة
		الدرجة الكلية لبعد الملاحظة	3.94	0.68	78.9	مرتفعة

يبيِّنُ من الجدول (15) أعلاه أنَّ الدَّرَجَةَ الكُلِّيَّةَ لبُعدِ الملاحظةِ بلغتْ (3.94) والمتوسَّطاتِ الحسابيَّةِ

لإجاباتِ أفرادِ عيِّنةِ الدِّراسةِ عن بُعدِ الملاحظةِ تراوحتْ ما بين (3.74-4.16) وجاءتِ الفقرةُ " أنتبهُ لروائحِ

ونكهاتِ الأشياءِ " في المرتبةِ الأولى بمتوسِّطِ حسابيِّ قدره (4.16) بينما جاءتِ الفقرةُ " أنتبهُ لنفسه عندما

أكونُ متوتراً " في المرتبةِ الأخيرةِ، بمتوسِّطِ حسابيِّ بلغَ (3.74).

(2) البعد الثاني: الوصف

جدول (16) يوضِّح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد الوصف مرتبةً ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
1	7	أعبر بسهولة عن معتقداتي وأفكاري أمام الآخرين.	3.98	0.93	79.6	مرتفعة
2	5	أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة.	3.61	1.07	72.1	مرتفعة
3	6	أستطيع التعبير عما أفكر فيه.	3.17	1.13	63.5	متوسطة
		الدرجة الكلية لبعد الوصف	3.59	0.70	71.7	مرتفعة

يبيِّنُ من الجدول (16) أعلاه أنَّ الدَّرَجَةَ الكُلِّيَّةَ لبُعدِ الوصفِ بلغتْ (3.59) والمتوسَّطاتِ الحسابيَّةِ

لإجاباتِ أفرادِ عيِّنةِ الدِّراسةِ عن بُعدِ الوصفِ تراوحتْ ما بين (3.17-3.98) وجاءتِ الفقرةُ " أعبرُ بسهولةِ

عنُ مُعتقداتي وأفكاري أمامَ الآخرين " في المرتبةِ الأولى بمتوسِّطِ حسابيِّ قدره (3.98) بينما جاءتِ الفقرةُ "

أستطيعُ التَّعبيرَ عما أفكرُ فيه " في المرتبةِ الأخيرةِ، بمتوسِّطِ حسابيِّ بلغَ (3.17).

(3) البعد الثالث: تجنب إصدار الأحكام

الجدول (17) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد تجنب إصدار الأحكام. مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
2	9	أستطيع الرد على انتقادات الآخرين بالشكل المناسب.	3.80	0.95	76.0	مرتفعة
3	10	أستطيع الحكم على ماهية الأفكار التي أحملها.	3.80	0.95	76.0	مرتفعة
1	8	أترى قبل إصدار رد فعل قوي تجاه المواقف السيئة.	3.79	0.97	75.9	مرتفعة
		الدرجة الكلية لبعد تجنب إصدار الأحكام	3.80	0.83	75.9	مرتفعة

يتضح من الجدول (17) أعلاه أن الدرجة الكلية لبعد تجنب إصدار الأحكام بلغت (3.80) والمتوسطات

الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن بُعد تجنب إصدار الأحكام تراوحت ما بين (3.79-3.80)

وجاءت الفقرة "أستطيع الرد على انتقادات الآخرين رداً مناسباً" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره

(3.80) بينما جاءت الفقرة "أترى قبل إصدار رد فعل قوي تجاه المواقف السيئة" في المرتبة الأخيرة،

بمتوسط حسابي بلغ (3.79).

(4) البعد الرابع: العمل بوعي

الجدول (18) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد العمل بوعي مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة
1	11	أركز بشدة في كل عمل أقوم به.	4.18	0.77	83.6	مرتفعة
2	13	أقوم بأعمالي بشكل واع ويقظ.	4.15	0.75	82.9	مرتفعة
3	12	أعي ما أقوله وما أفعله بشكل جيد.	4.09	0.82	81.9	مرتفعة
		الدرجة الكلية لبعد العمل بوعي	4.14	0.66	82.8	مرتفعة

يتضح من الجدول (18) أعلاه أن الدرجة الكلية لبعد العمل بوعي بلغت (4.14) والمتوسطات الحسابية

لإجابات أفراد عينة الدراسة عن بُعد العمل بوعي تراوحت ما بين (4.09-4.18) وجاءت الفقرة "أركز

بشدة في كل عمل أقوم به" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.18) بينما جاءت الفقرة "أعي ما

أقوله وما أفعله بشكل جيد" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.09).

(5) البعد الخامس: عدم التفاعل مع التجربة الداخلية

الجدول (19) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بُعد عدم التفاعل مع التجربة الداخلية. مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

الدرجة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	رقم الفقرة	الرتبة
مرتفعة	86.2	0.75	4.31	أشعر بالهدوء والسكينة عندما أفكر بطريقة إيجابية.	16	1
مرتفعة	81.4	0.82	4.07	أعتقد أنني قادر على تحقيق ذاتي بسهولة.	15	2
مرتفعة	79.1	0.84	3.95	أخذ قراراتي بنفسى بعيداً عن تأثير الآخرين.	14	3
مرتفعة	82.2	0.64	4.11	الدرجة الكلية لبعد عدم التفاعل مع التجربة الداخلية		

يُتضح من الجدول (19) أعلاه أنّ الدرجة الكلية لبُعد عدم التفاعل مع التجربة الداخلية بلغت (4.11)

والمُتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن بُعد عدم التفاعل مع التجربة الداخلية تراوحت ما

بين (3.95-4.31) وجاءت الفقرة "أشعر بالهدوء والسكينة عندما أفكر بطريقة إيجابية" في المرتبة الأولى

بمتوسط حسابي قدره (4.31) بينما جاءت الفقرة "أخذ قراراتي بنفسى بعيداً عن تأثير الآخرين" في المرتبة

الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.95).

3.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

- ما مستوى التفكير المُفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة؟

من أجل الإجابة عن السؤال الثالث - الموجود أعلاه - استُخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية والنسب المئوية، واستُخدم اختبار (ت) لعينة واحدة (One Sample Test) للتحقق من دلالة

الفروق بين متوسط درجات الطلبة والدرجة المحايدة، ومن أجل تفسير النتائج، حُوّلت العلامات إلى مستوى

تقويمي يتراوح من (1-5) درجات، ثم جرى تصنيف هذه الدرجات ضمن خمس فئات تُستخدم لتحديد درجة

مقياس التفكير المُفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة كما هو موضح في الجدول

(20) الآتي:

الجدول (20) يوضِّح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لاستجابات عينة الدراسة على مقياس التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة.

الدرجة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الكلية
مرتفعة	.000	34.315	327	.550	4.04	

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يُتضح من الجدول (20) أعلاه أنَّ مستوى مقياس التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة كانت مرتفعة، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للدرجة الكلية (34.315) وهي قيمة مرتفعة وذات دلالة إحصائية، وقد بلغ المتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مقياس التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة (4.04) وهذه القيمة أكبر من القيمة المحكَّية (3).

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة، وذلك لكلِّ بُعدٍ على حدة، كما الآتي:

الجدول (21) يوضِّح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس التفكير المفعم بالأمل

مرتبةً ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	رقم الفقرة	الرتبة
مرتفعة جدا	.70	4.61	أشكر الله على نعمه الكثيرة .	11	1
مرتفعة جدا	.75	4.38	أساعد الآخرين دوماً.	12	2
مرتفعة جدا	.79	4.32	لدي ثقة عالية من نفسي وقدراتي.	15	3
مرتفعة جدا	.81	4.26	أستفيد من خبراتي وتجاربي الماضية في المستقبل.	6	4
مرتفعة جدا	.79	4.23	أشعر بأنني قادر على إسعاد الآخرين.	14	5
مرتفعة	.81	4.20	أسعى لتحقيق أهدافي بهمة عالية.	1	6
مرتفعة	.79	4.18	أفكر بطرقٍ عدَّةٍ للحصول على ما أريد.	2	7
مرتفعة	.85	4.15	أنا شخص ناجح في حياتي.	4	8
مرتفعة	.82	4.10	أستطيع التعامل مع أية مشكلة رغم احباطات الآخرين.	3	9
مرتفعة	.88	4.08	أشعر بتقدير الناس من حولي.	10	10

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	رقم الفقرة	الترتبة
مرتفعة	.90	4.08	أبقى متفائلاً مهما تعرضت للضغوط.	13	11
مرتفعة	.86	4.01	لدي القدرة على إحداث تغيير في حياتي.	9	12
مرتفعة	1.19	3.41	أشعر بالتفاؤل تجاه مستقبلي.	8	13
مرتفعة	1.14	3.34	لدي اطمئنان حول صحي.	7	14
مرتفعة	1.09	3.29	أشعر بالحيوية معظم الوقت.	5	15
مرتفعة	.55	4.04	الدرجة الكلية لمقياس التفكير المفعم بالأمل		

يُتضح من الجدول (21) أعلاه أن الدرجة الكلية لمقياس التفكير المفعم بالأمل بلغت (4.04)، والمتوسّطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مقياس التفكير المفعم بالأمل تراوحت ما بين (3.29-4.61) وجاءت الفقرة " أشكر الله على نعمه الكثيرة " في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.61) بينما جاءت الفقرة " أشعر بالحيوية معظم الوقت " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.29).

4.4 نتائج السؤال الرابع:

- هل يوجد علاقة ارتباط دالة إحصائية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والتفكير المفعم بالأمل، لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة؟

ولإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بصياغة الفرضية الأولى التي تنص على أنه:

" لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الحيوية الذاتية،

واليقظة العقلية، والتفكير المفعم بالأمل، لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة".

لاختبار الفرضية استخدم معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين الحيوية الذاتية،

والتفكير المفعم بالأمل، واليقظة العقلية، والجدول (22) أدناه يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون.

الجدول (22) مصفوفة معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الحيوية الذاتية، والتفكير المُفعم بالأمل، واليقظة العقلية، لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة.

المتغيرات	الإحصاءات	الحيوية الذاتية	التفكير المُفعم بالأمل	اليقظة العقلية
المتغير المستقل	معامل الارتباط		.680**	.792**
	مستوى الدلالة		.000	.000
	ن		328	328
المتغير التابع	معامل الارتباط			.710**
	مستوى الدلالة			.000
	ن			328
المتغير الوسيط	معامل الارتباط			
	مستوى الدلالة			
	ن			

*يكون الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من خلال نتائج مصفوفة الارتباط في الجدول (23) وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الحيوية الذاتية، والتفكير المُفعم بالأمل، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما ($.680^{**}$) ويعني ذلك، بأنه كلما ازدادت الحيوية الذاتية ارتفع التفكير المُفعم بالأمل، كما وجدت علاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما ($.792^{**}$) ويعني ذلك، بأنه كلما ازدادت الحيوية الذاتية ارتفعت اليقظة العقلية.

كما تظهر النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التفكير المُفعم بالأمل واليقظة العقلية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما ($.710^{*}$) وهذا يعني، بأنه كلما ازداد التفكير المُفعم بالأمل ارتفعت اليقظة العقلية.

5.4 نتائج السؤال الخامس:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية دالة إحصائياً بين متوسطات الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة - تُعزى إلى متغيرات: (الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية)؟ وللإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بصياغة الفرضية الثانية التي تنص على أنه:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الحيويّة الذاتية

لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة -تُعزى إلى متغيرات: الجنس، التخصّص، الحالة الوظيفية".

ولاختبار هذه الفرضية فقد استخدمت الباحثة أسلوب تحليل التباين الخماسي متعدد المتغيرات دون

تفاعل (5-MANOVA "without Interaction") ويبيّن الجدول (23) نتائج تحليل التباين في مستوى

الحيويّة الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة -تُعزى إلى متغيرات (الجنس، التخصّص، الحالة الوظيفية).

الجدول (23) يوضّح نتائج تحليل التباين الخماسي المتعدد (دون تفاعل) لمستوى الحيويّة الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة -تُعزى إلى متغيرات (الجنس، التخصّص، الحالة الوظيفية).

مصدر التباين	مجموع مربعات الانحرافات SS	درجات الحرية DF	متوسط مجموع مربعات الانحرافات MS	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الجنس	.231	1	.231	.728	.394
التخصص	1.028	1	1.028	3.233	.073
الحالة الوظيفية	1.860	1	1.860	5.849	.016
الخطأ (البواقي)	101.773	320	.318		
الكلّي	5215.031	328			

يُتضح من الجدول (23) أعلاه أنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند قيمة مستوى الدلالة

المحسوب من العينة لمستوى الحيويّة الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة -تُعزى

للمتغيرات الجنس، والتخصّص، قد بلغت على التوالي (.394، .073). وهذه القيم أكبر من قيمة مستوى

الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$) أي، تُقبل الفرضية الصفرية على هذه المتغيرات، ويعني ذلك، عدم

وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الحيويّة الذاتية لدى طلبة

الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة -تُعزى للمتغيرات الجنس، والتخصّص.

بينما وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات الحيويّة الذاتية

لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة تبعاً لمتغير الحالة الوظيفية، إذ بلغت قيمة مستوى

الدلالة المحسوبة من العينة على هذا المتغير (0.016). وهذه القيمة أقل من مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$) أي، تُرفض الفرضية الصفرية على هذا المتغير.

والجدول (24) يوضح الفروق في متوسطات درجات الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة، وذلك تبعاً لمتغير الحالة الوظيفية.

الجدول (24): الإحصاءات الوصفية للحياة الذاتية بحسب متغير الحالة الوظيفية.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الحالة الوظيفية
.52880	3.9845	248	يعمل
.65730	3.8315	80	لا يعمل
.56562	3.9472	328	المجموع

يتضح من الجدول (24) أعلاه أن الفروق تبعاً لمتغير الحالة الوظيفية كانت لصالح الحالة الوظيفية الذي (يعمل) إذ بلغ الوسط الحسابي (3.9845) وانحراف معياري (0.52880) وفي حين، بلغ الوسط الحسابي للحالة الوظيفية الذي (لا يعمل) (3.8315) وانحراف معياري (0.65730).

6.4 نتائج السؤال السادس:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية دالة إحصائياً بين متوسطات اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات

العليا في جامعة القدس المفتوحة - تُعزى إلى متغيرات: (الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية)؟

ولإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بصياغة الفرضية الثالثة التي تنص على أنه:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات اليقظة العقلية

لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة - تُعزى إلى متغيرات: الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية".

ولاختبار هذه الفرضية استخدمت الباحثة أسلوب تحليل التباين الخماسي مُتعدّد المتغيرات دون تفاعل

(5-MANOVA "without Interaction") ويوضح الجدول (25) نتائج تحليل التباين في مستوى اليقظة

العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة - تُعزى إلى متغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية).

الجدول (25) يوضح نتائج تحليل التباين الخماسي المتعدد (دون تفاعل) لمستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة - تُعزى إلى متغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية).

مصدر التباين	مجموع مربعات الانحرافات SS	درجات الحرية DF	متوسط مجموع مربعات الانحرافات MS	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الجنس	.001	1	.001	.002	.968
التخصص	1.154	1	1.154	3.445	.064
الحالة الوظيفية	1.292	1	1.292	3.855	.050
الخطأ (البواقي)	107.233	320	.335		
الكلية	5141.431	328			

يُتضح من الجدول (26) أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند قيمة مستوى الدلالة المحسوب من العينة لمستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة - تُعزى للمتغيرات الجنس، والتخصص، والحالة الوظيفية، قد بلغت على التوالي (968، .064، .050). وهذه القيم أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$) أي، تُقبل الفرضية الصفرية على هذه المتغيرات، ويعني ذلك، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة - تُعزى للمتغيرات الجنس، والتخصص، والحالة الوظيفية.

7.4 نتائج السؤال السابع:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية دالة إحصائية بين متوسطات التفكير المُفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة - تُعزى إلى متغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية)؟ ولإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بصياغة الفرضية الرابعة التي تنص على أنه:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير المُفعم

بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة - تُعزى إلى متغيرات: الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية".

ولاختبار هذه الفرضية استخدمت الباحثة أسلوب تحليل التباين الخماسي متعدد المتغيرات دون تفاعل (5-MANOVA "without Interaction") ويوضح الجدول (26) نتائج تحليل التباين في مستوى التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة -تُعزى إلى متغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية).

الجدول (26) يوضح نتائج تحليل التباين الخماسي المتعدد (دون تفاعل) لمستوى التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة -تُعزى إلى متغيرات (الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية).

مصدر التباين	مجموع مربعات الانحرافات SS	درجات الحرية DF	متوسط مجموع مربعات الانحرافات MS	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الجنس	.215	1	.215	.714	.399
التخصص	1.037	1	1.037	3.444	.064
الحالة الوظيفية	1.560	1	1.560	5.181	.024
الخطأ (البواقي)	96.366	320	.301		
الكلية	5458.471	328			

يتضح من الجدول (27) أعلاه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند قيمة مستوى الدلالة المحسوب من العينة لمستوى التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة -تُعزى للمتغيرات الجنس، والتخصص، قد بلغت على التوالي (.399، .064). وهذه القيم أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$) أي، تُقبل الفرضية الصفرية على هذه المتغيرات، ويعني ذلك، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة -تُعزى للمتغيرات الجنس، والتخصص.

بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة تبعاً لمتغير الحالة الوظيفية، إذ بلغت قيمة مستوى الدلالة المحسوبة من العينة على هذا المتغير (.024). وهذه القيمة أقل من مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$) أي، تُرفض الفرضية الصفرية على هذا المتغير.

والجدول (27) يوضح الفروق في متوسطات درجات الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة، وذلك تبعاً لمتغير الحالة الوظيفية.

الجدول (27): الإحصاءات الوصفية للتفكير المُفعم بالأمل بحسب متغير الحالة الوظيفية.

الحالة الوظيفية	التكرارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
يعمل	248	4.0677	.52558
لا يعمل.	80	3.9633	.61687
المجموع	328	4.0423	.55009

يتضح من الجدول (29) أعلاه أنّ الفروق تبعاً لمتغير الحالة الوظيفية كانت لصالح الحالة الوظيفية الذي (يعمل) إذ بلغ الوسط الحسابي (4.0677) وانحراف معياري (.52558). وفي حين، بلغ الوسط الحسابي للحالة الوظيفية الذي (لا يعمل) (3.9633) وانحراف معياري (.55009).

8.4 نتائج السؤال الثامن:

- ما النموذج المُفسّر للعلاقات بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والتفكير المُفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة؟

للإجابة عن هذا السؤال، قامت الباحثة باستخدام برنامج (AMOS) للتحليل الإحصائي، وذلك، لتجذد النموذج المُفسّر للعلاقات بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والتفكير المُفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة، على النحو الآتي:

الجدول (28): تحليل معامل المسار بين متغيرات الدراسة.

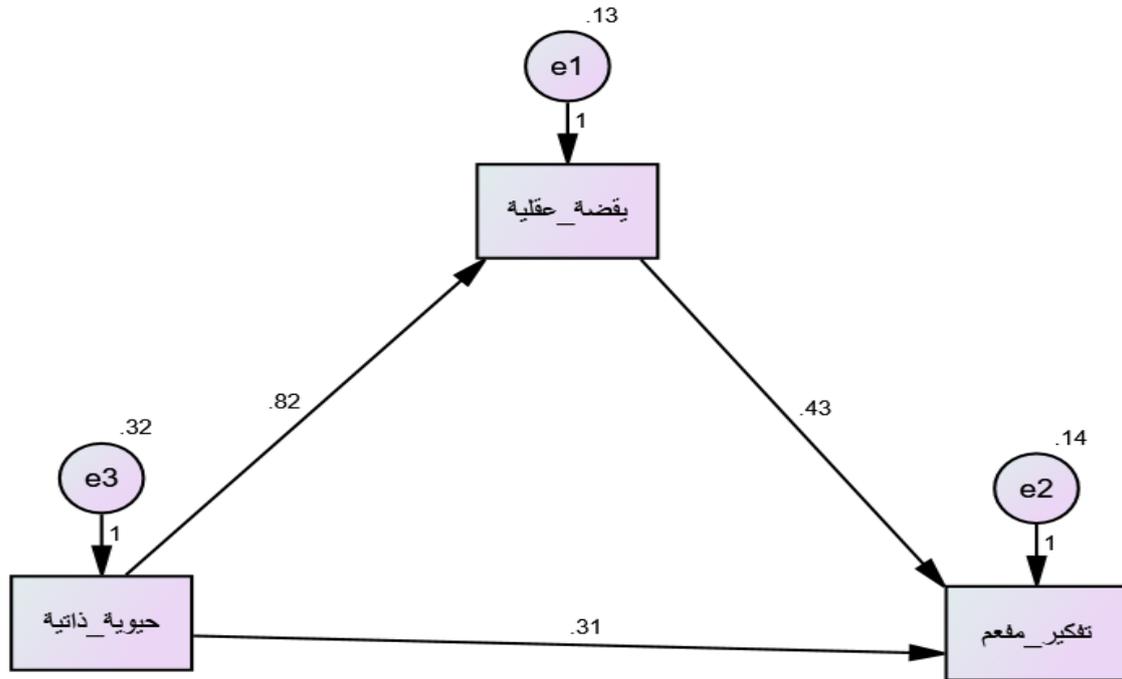
P	C.R.	S.E.	Estimate	
***	23.466	.035	.817	يقظة_عقلية <--- حيوية_ذاتية
***	7.488	.058	.433	التفكير_المفعم <--- يقظة_عقلية
***	5.157	.060	.308	التفكير_المفعم <--- حيوية_ذاتية

يُلاحظ من النتائج أعلاه أنّ معامل مسار الحيوية الذاتية (المتغير المستقل) إلى التفكير المُفعم بالأمل (المتغير التابع) دالّ إحصائياً بلغ (0.308) وهو دالّ إحصائياً عند مستوى أقل من (0.001). وهذا يعني، أنّ الحيوية الذاتية (المتغير المستقل) يتنبأ بالمتغير التابع (التفكير المُفعم بالأمل) بمعنى آخر، فإنّ وزن

الانحدار ل الحيويّة الذاتيّة في التنبؤ ب التفكير المُفعم بالأمل ليس مُختلفاً اختلافاً ملحوظاً عن الصفر عند مستوى (0.001).

كما تُوضّح النتائج أنّ معامل مسار المتغيّر الوسيط (اليقظة العقلية) إلى المتغيّر التابع (التفكير المُفعم بالأمل) بلغ (0.433) وهو دالّ إحصائياً، وهذا يعني، أنّ المتغيّر الوسيط (اليقظة العقلية) يتنبأ بالمتغيّر التابع (التفكير المُفعم بالأمل) فإنّ وزن الانحدار (اليقظة العقلية) ليس مختلفاً اختلافاً ملحوظاً عن الصفر عند مستوى (0.05).

وأظهرت النتائج أنّ معامل مسار المتغيّر المستقلّ (الحيويّة الذاتيّة) إلى المتغيّر الوسيط (اليقظة العقلية) بلغ (0.817) عند مستوى دلالة (0.05) وهي دالّة إحصائياً، ومن هنا، نتيجة ذلك، تُقبَل الفرضيّة الصّفيّة، بمعنى آخر، لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائيّة لليقظة العقلية بوصفه متغيراً وسيطاً بين الحيويّة الذاتيّة والتفكير المُفعم بالأمل.



الشكل (29): النموذج المُفسّر للعلاقات بين الحيويّة الذاتيّة واليقظة العقلية والتفكير المُفعم بالأمل.

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها والتوصيات

1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشته.

2.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشته.

3.5 تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشته.

4.5 تفسير نتائج السؤال الرابع ومناقشته.

5.5 تفسير نتائج السؤال الخامس ومناقشته.

6.5 تفسير نتائج السؤال السادس ومناقشته.

7.5 تفسير نتائج السؤال السابع ومناقشته.

8.5 تفسير نتائج السؤال الثامن ومناقشته.

9.5 التوصيات

10.5 المقترحات

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها والتوصيات

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية في ضوء أسئلتها والفرضيات المنبثقة عنها، وذلك من خلال مقارنتها بنتائج الدراسات السابقة ذات الصلة، التي وردت في إطار الدراسة، كما يشمل هذا الفصل تفسير النتائج وتحليلها، وصولاً إلى تقديم التوصيات التي يمكن الاستفادة منها في ضوء ما أظهرته النتائج.

1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشته:

- "ما مستوى الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة؟"

تُظهر النتائج - التي حُصل عليها من استجابات عيّنة الدراسة أنّ مستوى الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة - كان مرتفعاً بشكلٍ عام، وذلك في المجالات الأربعة التي تم قياسها: الحيوية البدنية، والحويّة الذهنيّة، والحويّة الانفعاليّة، والحويّة الاجتماعيّة؛

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (مسروقي، 2022) التي كشفت عن مستوى مرتفع للحويّة الذاتيّة، وفي المقابل، اختلفت مع نتيجة دراسة (الجداوي، 2024) التي أظهرت مستوى متوسطاً للحويّة الذاتيّة.

ويشير هذا الارتفاع إلى أنّ طلبة الدراسات العليا يتمتّعون بدرجة جيّدة من التوازن والتنظيم في جوانبهم النفسيّة والجسديّة والاجتماعيّة والعقليّة؛ وهو الذي قد يُعزى إلى الخبرات المتراكمة التي يمتلكونها، على طبيعة البرامج الدراسية التي جهداً معرفياً وانفعالياً مستقراً، كما يشعر معظمهم بأنّ صحتهم جيّدة في معظم الأوقات، كما أنّ تناول الطّعام يُسهم في زيادة شعورهم بالحويّة، وهذا يعكس اهتماماً واضحاً بالجانب الصحيّ والروتين اليوميّ، الذي يساعدهم على تحقيق التّوازن في حياتهم، كما أنّ النتائج تشير إلى مستوى

مرتفع جداً في استمتاع الطلبة بتعلم الأشياء الجديدة، والنظر إلى كلِّ يومٍ جديدٍ بأمل، مما يعكسُ روحَ الفضولِ والإيجابية لديهم، كما أنهم يقومونَ بواجباتهم اليومية دونَ تدمرٍ، ويشعرونَ بالراحة في بيئتهم الدراسيّة للتعليم المفتوح الذي يوفرُ بيئةً مرنةً زمنيّةً وتنظيم ذاتيٍّ ومُشجّعةً وداعمةً للطلبة، ممّا يمنحُ الطلبة مساحةً كافيةً لإدارة طاقاتهم وحيويّتهم في مختلفِ الجوانب، وكذلك، يبدو أنّ الطلبة يتمتّعونَ بقدرةٍ عاليةٍ على فهمِ مشاعرِ الآخرين، والتّواصلِ معهم بطرقٍ إيجابيّة، إذ يضعونَ أنفسهم مكانَ الآخرين؛ لفهمِ مشاعرهم، كما أنّهم يشعرونَ بالضيقِ عندَ عدمِ إنجازِ المهامِ المطلوبة منهم؛ ممّا يعكسُ مستوىً عاليًا منَ المسؤوليّة الشّخصيّة، كما يشيرُ ارتفاع مستوى الحيويّة الاجتماعيّة لديهم إلى تمتّعهم بدرجةٍ جيّدةٍ من التفاعل الاجتماعيّ والقدرة على بناء علاقاتٍ إيجابيّة مع الآخرين ضمن بيئتهم التعليميّة، كما أنّهم يحظّونَ باحترامٍ وتقديرٍ محيطهم الاجتماعيّ، ويبدو أنّهم كانوا جميعاً أصحابِ خبراتٍ عمليّةٍ أو أنّهم موظّفونَ؛ ممّا يجعلهم أكثرَ انفتاحاً على الآخرين، وأكثرَ تمرّساً في العلاقات الاجتماعيّة المتوازنة، وأكثرَ استعداداً لحلِّ مشكلات الآخرين.

2.5 تفسيرُ نتائجِ السُّؤالِ الثاني ومناقشته:

- "ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة؟"

توضّحُ النّتائجُ المُستخلصةُ منِ استجاباتِ عيّنة الدّراسة أنّ مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدّراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة كانَ مرتفعاً، وذلك في جميع المجالات التي قيستْ ضمنَ هذا المتغيّر. تتفقُ هذه النتيجةُ معَ نتائجِ دراسةِ (الكيال، 2023) (عمر، 2022) التي أظهرت نتائجها مستوىً مرتفعاً لليقظة العقلية، وفي المقابل، تختلفُ نتائجُ هذه الدّراسة معَ نتائجِ دراسةِ (العمرى، 2024) (الصرايرة، 2023) (علي، 2023) التي أظهرت نتائجها مستوىً متوسّطاً لليقظة العقلية.

وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى أنّ الطلبة لديهم وعي كبير بالتفاصيل الحسيّة مثل الرّوائح والنكهات، وكذلك، القدرة على فهم مشاعرهم وتأثير أفكارهم على سلوكهم، وهذه المهارات أظهرت مستوى عاليًا من الوعي الذاتي والتّفاعل مع البيئة المحيطة، كما أنّ بعض الطلبة يواجهون تحديًا في التّعبير عن أفكارهم تعبيرًا واضحًا أمام الآخرين، رغم أنّهم يتمتّعون بقدرة جيّدة على التّعبير عن مشاعرهم ومعتقداتهم، وهذا الاختلاف يُظهر الحاجة إلى تعزيز مهارات التّواصل الفعّال لدى الطلبة؛ لتمكينهم من إيصال أفكارهم إيصالًا أكثر وضوحًا وثقة، وكما أنّ الطلبة يمتلكون قدرة جيّدة على ضبط ردود أفعالهم قبل إصدار أحكام أو اتّخاذ قراراتٍ متسرّعة، ممّا يُظهر نضجًا عاطفيًا وقدرة على التّعامل مع الضّغوط والمواقف الصّعبة بطريقة متوازنة، وكذلك، فإنّ المستوى المرتفع للعمل بوعي يُظهر تركيز الطلبة الشّديد أثناء أدائهم لأعمالهم وقدرتهم على تنفيذ المهام بوعي ويقظة، كما يدلّ على أنّهم يدركون أهميّة الانخراط الكامل في المهام، التي يقومون بها، ممّا يُعزّز من كفاءتهم وإنتاجيتهم، وتشير إلى أنّ الطلبة يتمتّعون بقدرة كبيرة على تحقيق السّلام الداخليّ والهدوء النّفسيّ من خلال التّفكير الإيجابي، واتّخاذ القرارات بشكل مستقلّ دون تأثر كبير بالضّغوط الخارجيّة، وهذا الجانب يعكس نضجًا شخصيًا واستقلاليّة في التّفكير، وهو أمرٌ أساسيٌّ لتحقيق الرّضا الشّخصيّ والنّجاح الأكاديميّ.

3.5 تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشته:

- " ما مستوى التّفكير المُفعم بالأمل لدى طلبة الدّراسات العُليا في جامعة القدس المفتوحة؟"

أظهرت النّتائج المُستخلّصة من استجابات عيّنة الدّراسة أنّ مستوى التّفكير المُفعم بالأمل لدى طلبة الدّراسات العُليا في جامعة القدس المفتوحة كان مرتفعًا من التّفكير بالأمل والإيجابيّة في معظم جوانب حياتهم.

تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (محمد ورشيد، 2023) التي أظهرت مستوى مرتفعاً للتفكير المُفعم بالأمل، وفي المقابل، تختلف مع نتيجة دراسة (عبيد ورزق، 2021) التي أظهرت مستوى متوسطاً للتفكير المُفعم بالأمل.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطلبة يتمتعون بروح إيجابية عالية، ويظهرون شعوراً عميقاً بالامتنان والثقة من النفس، كما أنهم يميلون إلى تقديم الدعم للآخرين؛ مما يعكس روح التعاون والمسؤولية الاجتماعية، وهذه الصفات تعكس قدرتهم على التعامل مع الحياة اليومية بطريقة إيجابية ومليئة بالأمل، وهو أمر أساسي لتحقيق النجاح الشخصي والأكاديمي.

وفي المقابل، أظهرت نتائج بعض الفقرات إلى وجود تحديات قد تواجه الطلبة في ما يتعلق بصحتهم الجسدية والنفسية وشعورهم بالتفاؤل تجاه المستقبل، وقد يكون هذا نتيجة الضغوط الأكاديمية أو التحديات الشخصية التي تؤثر في مستوى طاقتهم وإيجابيتهم، كما أن الانحراف المعياري المنخفض يظهر تجانساً كبيراً في استجابات عينة الدراسة، وهذا يظهر أنهم يتمتعون بمستوى عالٍ من الأمل والإيجابية، ويعود ذلك إلى عوامل عدة، منها البيئة الأكاديمية الداعمة التي توفرها الجامعة، والطموح الشخصي الذي يدفع الطلبة لتحقيق أهدافهم، بالإضافة إلى قدرتهم على الإفادة من خبراتهم السابقة لتجاوز العقبات، وعموماً، فإن طلبات الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة يُظهرون مستوى عالياً من التفكير المُفعم بالأمل، مع وجود بعض المجالات التي يمكن تحسينها، وخاصةً فيما يتعلق بالصحة الجسدية والنفسية، وتعزيز الشعور بالتفاؤل تجاه المستقبل.

4.4 تفسير نتائج السؤال الرابع ومناقشته:

- هل توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والتفكير المنعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة؟

تُظهر النتائج وجود علاقات بين الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والتفكير المنعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة حسب نتائج الجدول (22).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة وجود علاقة بين الحيوية الذاتية والتفكير المنعم بالأمل تُظهر أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الحيوية الذاتية هم أكثر قدرة على التفكير بإيجابية ورؤية المستقبل بتفاؤل، والحيوية الذاتية تمثل الطاقة الداخلية التي تُحفز الطالب للتعامل مع الحياة اليومية تعاملًا نشطًا وفعالًا، وعندما يشعر الفرد بأنه ممتلئ بالطاقة والقدرة على التفاعل مع العالم من حوله، فإنه يصبح أكثر استعدادًا لمواجهة التحديات والنظر إلى المستقبل بثقة، وهذا يعني أن الحيوية الذاتية تعمل بوصفه محرّكًا أساسيًا يغذي الشعور بالأمل والتفاؤل لدى الطلبة، كما تفسر العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية بأن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الحيوية الذاتية هم أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم، وأكثر قدرة على التعامل معها بطريقة متوازنة وإيجابية، واليقظة العقلية تعكس قدرة الطالب على الانتباه إلى اللحظة الحاضرة دون الحكم أو الانغماس في القلق بشأن المستقبل، ومن ثمّ، عندما يكون الطالب مليئاً بالحيوية، فإنه يصبح أكثر قدرة على التركيز على ما هو موجود أمامه الآن، ممّا يعزز شعوره بالوعي والهدوء الداخلي، وهذا يُظهر أهمية الحيوية الذاتية بوصفه عاملاً يساعده على بناء حالة من الوعي النفسي والعقلي المستقر، وكذلك تفسر العلاقة بين التفكير المنعم بالأمل واليقظة العقلية بأن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية هم أكثر قدرة على التفكير بإيجابية، وتوجيه أفكارهم نحو تحقيق الأهداف، وعندما يكون الطالب واعياً لأفكاره ومشاعره، فإنه يصبح أقلّ عرضةً للانجراف وراء الضغوط أو القلق، وأكثر قدرة على التركيز على الفرص المتاحة له لتحقيق طموحاته، وهذا يعني أن اليقظة العقلية تعمل بوصفها عاملاً مكتملاً

يعزّزُ الشعورَ بالأملِ والتفاؤلِ، إذ تساعدُ الطالبُ على رؤيةِ الأمورِ بطريقةٍ أكثرَ إيجابيةً وواقعيةً، وهذه العلاقاتُ تعكسُ ترابطاً بينِ الحيويّةِ الذاتيّةِ، واليقظةِ العقليّةِ، والتفكيرِ المُفعمِ بالأملِ، فالحيويّةُ الذاتيّةُ تمثّلُ الأساسَ الذي يُغذي كلاً من اليقظةِ العقليّةِ والشعورِ بالأملِ، بينما تعملُ اليقظةُ العقليّةُ بوصفها جسراً يربطُ بينِ الحيويّةِ الذاتيّةِ والتفكيرِ المُفعمِ بالأملِ، وهذه النتائجُ تؤكدُ أهميّةَ تعزيزِ الحيويّةِ الذاتيّةِ واليقظةِ العقليّةِ لدى الطلبةِ، إذ يمكنُ أن تُسهمَ إسهاماً كبيراً في تحسينِ جودةِ حياتهم النُفسيّةِ والاجتماعيّةِ، وتحقيقِ تجربةٍ تعليميّةٍ أكثرَ إيجابيةً ونجاحاً.

5.4 تفسيرُ نتائجِ السُّؤالِ الخامسِ ومناقشته:

- هل توجدُ فروقٌ ذاتِ دلالةٍ إحصائيّةٍ دالّةٍ إحصائياً بينِ متوسطاتِ الحيويّةِ الذاتيّةِ لدى طلبةِ الدِّراساتِ

العلّيا في جامعةِ القدس المفتوحة - تُعزى إلى متغيّراتِ: (الجنسِ، التّخصُّصِ، الحالةِ الوظيفيّةِ)؟

أظهرتِ النتائجُ عدمَ وجودِ فروقٍ ذاتِ دلالةٍ إحصائيّةٍ لمستوىِ الحيويّةِ الذاتيّةِ لدى طلبةِ الدِّراساتِ العُليا في جامعةِ القدس المفتوحة - تُعزى للمتغيّراتِ الجنسِ، والتّخصُّصِ، بينما وُجدتُ فروقٌ في الحالةِ الوظيفيّةِ لصالحِ الطلبةِ الذينَ يعملونَ.

وتُفسّرُ نتائجُ عدمِ وجودِ فروقٍ في متغيّريِ الجنسِ والتّخصُّصِ أنّ كلا الجنسينِ، سواءً كانوا ذكوراً أم إناثاً، يظهرونَ مستوياتٍ متشابهةً منِ الحيويّةِ الذاتيّةِ، ممّا يُظهرُ أنّ الحيويّةِ الذاتيّةِ ليستُ مرتبطةً ارتباطاً مباشراً بالاختلافاتِ البيولوجيّةِ أو الاجتماعيّةِ بينِ الجنسينِ، وبالمثلِ، فإنّ الطلبةَ الذينَ ينتمونَ إلى تخصُّصاتٍ مختلفةٍ يظهرونَ أيضاً مستوياتٍ متشابهةً منِ الحيويّةِ الذاتيّةِ، ممّا يدلُّ إلى أنّ طبيعةَ التّخصُّصِ الدِّراسيّ لا تؤثرُ تأثيراً كبيراً على مستوىِ الحيويّةِ الذاتيّةِ لديهمِ، كما يمكنُ عزوُ هذه النتيجةِ إلى أنّ الحيويّةِ الذاتيّةِ تمثّلُ حالةً نفسيّةً وجسديّةً داخليةً تعتمدُ اعتماداً أكبرَ على العواملِ الشّخصيّةِ مثلِ الطّاقةِ الدّاخليةِ، والإحساسِ بالرّاحةِ النُفسيّةِ، والقدرةِ على التّعاملِ مع الضُّغوطِ، وهي عواملٌ قد تكونُ مشتركةً بينِ الطلبةِ بغضِّ النّظرِ عن جنسِهِم أو تخصُّصاتهمِ.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (علي وآخرين، 2022) و(السماحي، 2024) و (مسروقي، 2022) التي أظهرت عدم وجود فروقٍ تُعزى للمتغيرات الجنس والتخصص، فيما تختلف هذه النتائج مع نتيجة دراسة (الجداوي، 2024) و(Jafaripour et al., 2020) التي أظهرت فروقاً في الجنس لصالح الذكور. وتُعزى نتيجة وجود فروقٍ في مستوى الحيوية الذاتية إلى متغير الحالة الوظيفية ولصالح الطلبة الذين يعملون بواسطة النظر إلى الدور الذي تلعبه الحياة العملية في تعزيز الشعور بالحيوية والطاقة الداخلية، والعمل يوفّر للطلبة فرصةً لتطبيق ما يتعلمونه في حياتهم الأكاديمية؛ ممّا يعزز شعورهم بالإنجاز والفخر، وكذلك، إنّ العمل يساعد الطلبة على تنظيم وقتهم، وإدارة مسؤولياتهم إدارةً أفضل، ممّا يؤدي إلى زيادة الإحساس بالتحكم في حياتهم اليومية، وتحقيق التوازن بين العمل والدراسة، كما أنّ العمل قد يوفّر لهم مصدر دخل إضافي، ممّا يقلل من الضغوط المالية، ويمنحهم إحساساً أكبر بالاستقلالية والاستقرار النفسي، وكل هذه العوامل تسهم في تعزيز الحيوية الذاتية.

وفي المقابل، إنّ الطلبة الذين لا يعملون قد يواجهون تحديات أكبر في إدارة وقتهم، أو قد يشعرون بعدم الاستقرار المالي أو الاجتماعي، ممّا قد يؤثر سلباً في مستويات حيواتهم الذاتية، كما أنّ غياب المسؤوليات العملية قد يجعلهم أقل انخراطاً في أنشطة تفاعلية تسهم في تعزيز الطاقة الداخلية والشعور بالحيوية، ومن ثم، فإنّ الفروق التي ظهرت لصالح الطلبة الذين يعملون تعكس تأثير الحياة العملية الإيجابي على الصحة النفسية والجسدية، ممّا يعزز قدرتهم على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية بطريقة أكثر فاعلية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (محمد وآخرين، 2024) التي أظهرت فروقاً في الحالة الوظيفية لصالح الطلبة الذين يعملون.

6.4 تفسير نتائج السؤال السادس ومناقشته:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية دالة إحصائية بين متوسّطات اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات

العليا في جامعة القدس المفتوحة - تُعزى إلى متغيرات: (الجنس، التخصّص، الحالة الوظيفية)؟

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة - تُعزى للمتغيرات الجنس، والتخصّص، والحالة الوظيفية، حسب الجدول (26).

وتفسّر نتيجة عدم وجود فروق في الجنس بأنّ اليقظة العقلية، التي تُظهر قدرة الطالب على الانتباه للحظة الحاضرة، وتجنّب الحُكم على الأحداث حُكمًا انفعاليًا، ليست مرتبطة ارتباطًا كبيرًا بالاختلافات البيولوجية أو الاجتماعية بين الجنسين، أي، إنّ كلا الجنسين يتمتّعان بالقدرة نفسها على ممارسة اليقظة العقلية إذا توافرت لديهم المهارات اللازمة أو الدعم المناسب، ويُظهر هذا أنّ اليقظة العقلية تعتمد اعتمادًا كبيرًا على العوامل الشخصية، مثل التدريب النفسي، والخبرات الحياتية، والممارسات اليومية التي تُعزّز الوعي الذاتي، وهي عوامل قد تكون مشتركة بين الذكور والإناث في هذه المرحلة العمرية والتعليمية، وبناءً عليه، فإنّ عدم وجود فروق دالة بين الجنسين قد يُعزى إلى أنّ اليقظة العقلية ليست سمة مرتبطة بالجنس، بل هي مهارة يمكنُ تنميتها لدى جميع الأفراد، بغض النظر، عن خلفياتهم البيولوجية.

وتُعزى نتيجة عدم وجود فروق في التخصّص إلى أنّ اليقظة العقلية تعتمد اعتمادًا أساسيًا على المهارات الشخصية والنفسية، مثل القدرة على التركيز، وإدارة المشاعر، والتعامل مع الضغوط، وهي مهارات لا ترتبط ارتباطًا مباشرًا بطبيعة الموادّ الدراسية أو المجالات الأكاديمية، سواءً كان الطالب يدرس تخصصًا علميًا أو أدبيًا أو عمليًا، فإنّ هذه المهارات يمكنُ أن تتطوّر من خلال التجارب الشخصية والخبرات الحياتية، وليس بالضرورة من خلال التخصّص الدراسي، ولذا، يبدو أنّ جميع الطلبة، بغض النظر، عن تخصصاتهم،

يتمتعون بمستوياتٍ متشابهةٍ من اليقظة العقلية، مما يُظهر أن هذه السمة ليست مقتصرةً على مجموعةٍ معينةٍ من الطلبة بل تشمل الجميع.

وتفسر نتيجة عدم وجود فروقٍ في الحالة الوظيفية بأن اليقظة العقلية تعتمد اعتمادًا أساسيًا على العوامل النفسية والداخلية، مثل القدرة على التركيز في اللحظة الحاضرة، والتعامل المتوازن مع الضغوط، وتجنب الانغماس في القلق بشأن المستقبل، وهذه المهارات قد تكون موجودة لدى الطلبة سواء كانوا يعملون أم لا، إذ إنها تعتمد على طبيعة الشخصية، ونمط الحياة الذي يتبعونه، وقد يكون الطلبة الذين يعملون، والطلبة الذين لا يعملون معرضين للمستوى نفسه من الضغوط الأكاديمية والشخصية، مما يجعلهم يعتمدون على الآليات النفسية نفسها لمواجهة هذه الضغوط، لذا، فإن الحالة الوظيفية لا تؤثر تأثيرًا كبيرًا في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة، مما يُظهر أن هذه السمة ليست مرتبطة بالظروف الخارجية المتعلقة بالعمل، بل تعتمد على العوامل الشخصية الداخلية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (السماحي، 2024) التي لم تظهر فروقًا ذات دلالة إحصائية تُعزى للجنس والتخصص، كما تتسق مع نتائج دراسة (الكيال، 2023) و(الصريرة، 2023) و(العمرى، 2024) التي أظهرت عدم وجود فروقٍ بين الجنسين.

وفي المقابل، تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (عمر، 2022) التي بينت وجود فروقٍ دالة إحصائية بين الجنسين، جاءت لصالح الذكور.

7.4 تفسير نتائج السؤال السابع ومناقشته:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية دالة إحصائية بين متوسطات التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة - تُعزى إلى متغيرات: (الجنس، التخصص، الحالة الوظيفية)؟

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة - تُعزى للمتغيرات الجنس، والتخصص، بينما وجدت فروق في متغير الحالة الوظيفية، وكانت لصالح الطلبة الذين يعملون.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق في الجنس إلى أن التفكير المفعم بالأمل يظهر قدرة الطالب على النظر إلى المستقبل بإيجابية وتفاؤل، وهي سمة تعتمد اعتمادًا أساسيًا على العوامل النفسية الداخلية أكثر من كونها مرتبطة بالاختلافات البيولوجية أو الاجتماعية بين الجنسين، وبمعنى آخر، كلا الجنسين يتمتعان بالقدرة نفسها على التفكير المفعم بالأمل إذا توافرت لديهم الدوافع الداخلية، والدعم النفسي المناسب، ويظهر هذا أن التفكير المفعم بالأمل ليس حكراً على جنس معين، بل هو مهارة يمكن تنميته لدى جميع الطلبة، بغض النظر، عن خلفياتهم الجندرية، وبذلك، فإن عدم وجود فروق بين الجنسين تدل على أن هذه السمة تعتمد اعتمادًا كبيرًا على العوامل الشخصية، مثل الإرادة، والطموح، والتجارب الحياتية المشتركة.

وتُعزى نتيجة عدم وجود فروق في التخصص إلى أن التفكير المفعم بالأمل يعتمد اعتمادًا كبيرًا على العوامل الشخصية والنفسية، مثل الشعور بالثقة من النفس، والقدرة على التعامل مع الضغوط، والنظر إلى المستقبل بروح إيجابية، وهي عوامل لا ترتبط ارتباطًا مباشرًا بطبيعة المواد الدراسية أو المجالات الأكاديمية، وسواء كان الطالب يدرس تخصصًا علميًا أو أدبيًا، فإن هذه المهارات يمكن أن تتطور من خلال التجارب الشخصية والخبرات الحياتية، وليس بالضرورة من خلال التخصص الدراسي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (محمد ورشيد، 2023) التي أظهرت عدم وجود فروق في الجنس والتخصص، كما تتسق مع نتيجة دراسة (عبيد ورزق، 2021) و (منصور، 2022) اللتين أظهرتا عدم وجود فروق في متغير الجنس، وفي المقابل، تختلف مع ما توصلت إليه دراسة (الشمري وغند، 2019)، التي أظهرت فروقاً في الجنس لصالح الذكور.

وتفسر نتيجة وجود فروق في الحالة الوظيفية لصالح الطلبة الذين يعملون إلى الدور الذي تؤديه الحياة العملية في تعزيز الشعور بالتفاؤل والإيجابية، والعمل يوفّر للطلبة فرصة لتطبيق ما يتعلمونه في حياتهم الأكاديمية، ممّا يعزّز شعورهم بالإنجاز والفخر، وكذلك، فإنّ العمل يساعد الطلبة على تنظيم وقتهم وإدارة مسؤولياتهم إدارة أفضل، ممّا يؤدي إلى زيادة الإحساس بالتحكم في حياتهم اليومية، وتحقيق التوازن بين العمل والدراسة، كما أنّ العمل قد يوفّر لهم مصدر دخل إضافي، ممّا يقلل من الضغوط المالية ويمنحهم إحساساً أكبر بالاستقلالية والاستقرار النفسي، وكلّ هذه العوامل تسهم في تعزيز التفكير المُفعم بالأمل.

ومن جهة أخرى، فإنّ الطلبة الذين لا يعملون قد يواجهون تحديات أكبر في إدارة وقتهم، أو قد يشعرون بعدم الاستقرار المالي أو الاجتماعي، ممّا قد يؤثّر سلباً في مستويات تفكيرهم المُفعم بالأمل، كما أنّ غياب المسؤوليات العملية قد يجعلهم أقل انخراطاً في أنشطة تفاعلية تسهم في تعزيز الطاقة الداخلية والشعور بالتفاؤل، ومن ثمّ، فإنّ الفروق التي ظهرت لصالح الطلبة الذين يعملون، تُظهر تأثير الحياة العملية الإيجابي على الصحة النفسية والجسدية، ممّا يعزّز قدرتهم على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية بطريقة أكثر فاعلية.

8.5 تفسير نتائج السؤال الثامن ومناقشته:

- "ما النموذج المُفسّر للعلاقات بين الحيويّة الذاتيّة، واليقظة العقليّة، والتّفكير المُفعم بالأمل، لدى

طلبة الدّراسات العُليا بجامعة القدس المفتوحة؟"

تُظهر نتائج التّحليل الهادف إلى تحديد النموذج التّفسيريّ للعلاقات بين الحيويّة الذاتيّة، واليقظة العقليّة، والتّفكير المُفعم بالأمل، لدى طلبة الدّراسات العُليا في جامعة القدس المفتوحة، -وجود علاقات بين هذه المتغيرات.

وتعزو الباحثة وجود علاقة مباشرة بين الحيويّة الذاتيّة والتّفكير المُفعم بالأمل، إلى أنّ الحيويّة الذاتيّة بما تشمله من أبعادٍ جسديّة وذهنيّة وانفعاليّة واجتماعيّة، تؤدّي دوراً مهماً في تعزيز التّفكير المُفعم بالأمل لدى الطلبة، وعندما يتمنّع الطالب بمستوياتٍ مرتفعةٍ من الحيويّة الذاتيّة، فإنّه يكون أكثر قدرةً على التّعامل مع الضغوط اليوميّة، وتحقيق الأهداف، والنّظر إلى المستقبل بإيجابيّة، ممّا يؤدّي إلى زيادة مستويات التّعاوّل والأمل لديه، ومن ثمّ، يمكن اعتبار الحيويّة الذاتيّة عاملاً أساسياً يؤثّر تأثيراً مباشراً في قدرة الطلبة على التّفكير المُفعم بالأمل.

كما أنّ وجود تأثيرٍ مباشرٍ للمتغيّر الوسيط "اليقظة العقليّة" في التّفكير المُفعم بالأمل، ولكنّ اليقظة العقليّة، بما تتضمّنه من أبعادٍ مثل الملاحظة، والوصف، وتجنّب إصدار الأحكام، والعمل بوعيّ، وعدم التّعاوّل مع التّجربة الداخليّة -تؤدّي دوراً محورياً في تعزيز قدرة الطلبة على التّفكير بإيجابيّة، وتوجيه أفكارهم نحو تحقيق الأهداف، وعندما يكون الطالب مُدرّكاً لمشاعره، وفاهماً لأفكاره ومُتفاعلاً معها بطريقةٍ متوازنةٍ وواعيةٍ، فإنّه يصبح أكثر قدرةً على إدارة الضغوط، وتجاوز التّحدّيات، ممّا يُعزّز شعوره بالأمل والإيجابيّة، لذا، فإنّ اليقظة العقليّة تعمل بوصفها عاملاً محفّزاً يُسهم في تعزيز العلاقة بين الحيويّة الذاتيّة والتّفكير المُفعم بالأمل، وكذلك، وجود علاقةٍ مباشرةٍ بين الحيويّة الذاتيّة واليقظة العقليّة، ويظهر هذا أنّ الحيويّة الذاتيّة تؤثّر تأثيراً كبيراً في اليقظة العقليّة، ممّا يعني أنّ الطلبة الذين يتمتّعون بمستوياتٍ مرتفعةٍ

من الحيويّة الذاتيّة هم أكثر قدرةً على التّحلّي بالوعي والملاحظة الدّقيقة لأفكارهم ومشاعرهم، وبمعنى آخر، إنّ الحيويّة الذاتيّة توفّر الأساس النّفسيّ والجسديّ الذي يساعد الطلبة على تطوير مهارات اليقظة العقليّة، ممّا يجعلهم أكثر قدرةً على التّعامل مع حياتهم اليوميّة بطريقةٍ واعيةٍ وإيجابيةٍ، ومع ذلك، من خلال تحليل النتائج تحليلًا شاملاً، يتّضح أنّ اليقظة العقليّة لا تعمل بوصفها متغيّراً وسيطاً كاملاً بين الحيويّة الذاتيّة والتّفكير المُفعم بالأمل، إذ إنّ تأثير الحيويّة الذاتيّة في التّفكير المُفعم بالأمل يظلّ موجوداً وجوداً مباشراً، حتى مع وجود تأثيرٍ غير مباشرٍ عبر اليقظة العقليّة، وهذا يعني، أنّ اليقظة العقليّة تضيفُ قيمةً إضافيّةً إلى العلاقة بين الحيويّة الذاتيّة والتّفكير المُفعم بالأمل، لكنّها ليست العامل الوحيد الذي يربط بينهما، وبذلك، يمكن القول: إنّ الحيويّة الذاتيّة لها تأثيرٌ مباشرٌ وغير مباشرٍ في التّفكير المُفعم بالأمل، وأنّ اليقظة العقليّة تؤدي دوراً مهماً، ولكنه ليس وسيطاً في هذه العلاقة، وفي المُجمل، يمكن الاستنتاج بأنّ النموذج التّفسيريّ للعلاقات بين الحيويّة الذاتيّة واليقظة العقليّة والتّفكير المُفعم بالأمل، لدى طلبة الدّراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة -يعتمدُ على تفاعلٍ بين هذه المتغيّرات، فالحيويّة الذاتيّة تشكّل الأساس الذي يُعزّز اليقظة العقليّة والتّفكير المُفعم بالأمل، بينما تعمل اليقظة العقليّة بوصفها عاملاً مكّماً يزيدُ من قوّة هذه العلاقة، ومع ذلك، فإنّ العلاقة بين الحيويّة الذاتيّة والتّفكير المُفعم بالأمل لا تعتمدُ اعتماداً كاملاً على اليقظة العقليّة.

9.5 التوصيات:

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدّراسة الحاليّة، تقترح الباحثة التّوصيات الآتية:

1- تصميم برامجٍ إرشاديّةٍ تهدفُ إلى زيادةٍ ورفعٍ مستوى كفاءة الحيويّة الذاتيّة واليقظة العقليّة لدى طلبة

الدّراسات العليا في الجامعات الفلسطينيّة.

2- تنمية وعي الطلبة بأهميّة الصّحة العامّة من خلال برامجٍ صحيّةٍ شاملةٍ، تُركّزُ على النّشاط البدنيّ

والتغذية السليمة، عبر تنظيم حملاتٍ توعويّةٍ بالتّعاون مع أطباءٍ ومتخصّصين في التّغذية؛ لتقديم

نصائحٍ عمليّةٍ في كينيّة تحسين الصّحة اليوميّة.

3- تحسين بيئة الدراسة لتكون أكثر راحة وإلهاماً للطلبة بواسطة تنظيم استبانة دورية لجمع آراء الطلبة حول بيئتهم الدراسية، واستخدام هذه الآراء لإجراء تحسينات مستمرة.

4- تدريب الطلبة على تقنيات إدارة الضغوط النفسية؛ لتحسين مستوى الحيوية الذاتية لديهم عبر تقديم ورش عمل متخصصة في إدارة الضغوط، مثل التأمل، التنفس العميق، والاسترخاء العضلي التدريجي.

5- تنمية مهارات التفكير المُفعم بالأمل واليقظة العقلية عبر تنظيم ورش عمل تدريبية حول مهارات التواصل الفعال والتفكير النقدي.

6- تحسين التعامل مع التوتّر بواسطة تقديم استشارات نفسية فردية أو جماعية للطلبة، الذين يواجهون تحديات كبيرة في التعامل مع التوتّر.

7- تنمية التعبير عن المشاعر الإيجابية والتفكير المُفعم بالأمل بواسطة توفير موارد تعليمية مثل كتب أو مقاطع فيديو تتناول موضوعات التعبير العاطفي والإدارة الصحية للمشاعر.

5.5 المقترحات

1- إجراء دراسة مكملة لهذه الدراسة تتناول متغير الحيوية الذاتية وعلاقتها بمتغيرات أخرى من متغيرات علم النفس الإيجابي.

2- إجراء دراسة تبحث في الحيوية الذاتية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينات أخرى.

3- الحيوية الذاتية بوصفها مُنبئة بالسعادة، والتدفق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا.

4- فعالية برنامج إرشادي لرفع مستوى كفاءة الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا.

المراجع العربية والأجنبية:

المراجع العربية:

بناي، محمد السعيد وشيبة، هادية. (2022). *اليقظة العقلية لدى سائقي ترامواي ورقلة*، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

الجداوي، سارة عزت. (2024). تحليل مسار العلاقات السببية بين رأس المال النفسي والحيوية الذاتية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة والدراسات العليا، *مجلة الإرشاد النفسي*، 78(1): 85-164.

حيدر، ابراهيم. (2019). *اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسها*، دار كلكاش للطباعة والنشر، العراق.

الخرابشة، عمر. (2007). *أساليب البحث العلمي*. عمان: مركز بيع الكتب في كلية الأميرة عالية الجامعية.

دسوقي، شيرين وقاسم، إيمان والرفاعي، سارة. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة بورسعيد، *مجلة كلية التربية بورسعيد*، 40(40): 614-654.

دغوش، نورة. (2022). *اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة*، (أطروحة دكتوراة غير منشورة)، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

أبو الديار، مسعد نجاح. (2012). *سيكولوجية الأمل*، ط1، مكتبة الكويت الوطنية، الكويت.

الدواش، فؤاد وأبو حلاوة، محمد. (2019). الأمل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني لدى طلاب الجامعة، *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية*، 11(3): 19-114.

رزق، أمينة ومعتصم عبيد. (2021). انماط مركز التفكير وعلاقتها بالتفكير المفعم بالأمل لدى عينة من طلبة الماجستير في جامعة دمشق، *مجلة جامعة دمشق*، 23(78-97).

زيتون، حسن حسين (2003) *تعليم التفكير رؤية تطبيقية في تنمية العقول المفكرة*، ط1، علم الكتب، القاهرة

السماحي، عاصم. (2024). نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والحيوية الذاتية والعزم الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، *المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج*، 123(123): 1527-1631.

سليم، بسيوني وعبد الرحمن، إيمان والورداني، آلاء. (2024). *الحيوية الذاتية وفقا لمستويات اليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات لدى طلاب جامعة الأزهر*، *مجلة الإرشاد النفسي*، 77(3): 221-265.

سليم، عبد العزيز. (2016). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الإرشاد النفسي، 47(47-الجزء الأول): 172-256

السيد، فاتن. (2022). الحيوية الذاتية وعلاقتها بنمط الحياة والذكاء الوجداني لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة، مجلة الإرشاد النفسي، 72(2): 273-354.

الشافعي، إنتصار وعبد، عبد الهادي وشمس، نعيمة. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية-جامعة المنوفية، (2): 395-426.

الشلوي، علي محمد (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة كلية التربية بالوادمي، مجلة البحث العلمي في التربية، (9): 1-24.

الشمري، بشرى وغند، ياسين. (2019). التفكير القائم على الأمل وعلاقته بالأمن النفسي للطلبة الأيتام لدور الرعاية وغير الأيتام في المرحلة الثانوية دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية جامعة واسط، 2(2): 1169-1198.

شهدة، دعاء والبهنسي، أمل. (2024). اليقظة العقلية كمنبئ بمهارات ما وراء الانفعال والضبط المعرفي الذاتي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بدمياط، 39(90.03).

الشويلي، حسين والتميمي، سميرة. (2022). أثر برنامج ارشادي بأسلوب الجدلي السلوكي في تنمية التفكير المفعم بالأمل لدى موظفي الأقسام الداخلية، مجلة ديالي للبحوث الإنسانية، 94: 292-335.

الصريرة، اسماء نايف. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وفقاً لنموذج رايف لدى طلبة جامعة مؤتة، مجلة مؤتة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، (37): 647-696.

طاهر، عمار. (2024). النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 34(122): 251-304.

عبد الرحيم، محمود وبديوي، أحمد. (2023). المرونة المعرفية وعلاقتها بالحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، مجلة القراءة والمعرفة، 23(255): 171-216.

عبد، سلام والمعموري، علي. (2018). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية/ كلية التربية للعلوم الإنسانية، (25): 1-19.

عبد الصمد، فضل إبراهيم أحمد، أسماء فتحي، وعبد الله، فاطمة عبد الفتاح. (٢٠٢٠). مقياس الحيوية الذاتية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.

عبد الفتاح، سناء. (2021). دراسة استكشافية لتفاعل الحيوية الذاتية والتفكير المفعم بالأمل في خفض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من أمهات الأطفال زارعي القوقعة الإلكترونية، مجلة كلية التربية جامعة طنطا، 84(4): 1376-1420.

أبو غنيم، سامية وحلمي، جيهان وزين العابدين، أسماء. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوية العامة، مجلة كلية التربية، 19(112): 163-190.

عبد اللا، محمود. (2024). الحيوية الذاتية وعلاقتها بأنماط السلوك الصحي لدى طلاب الجامعة، مجلة الخدمة الاجتماعية، 80(3): 301-324.

عبد المطلب، الفضالي وخريبه، إيناس. (2020). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق، المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، 69(69): 146-190.

عبيد، معتصم ورزق، أمينة. (2021). أنماط مركز التفكير وعلاقتها بالتفكير المفعم بالأمل لدى عينة من طلبة الماجستير في جامعة دمشق، مجلة جامعة حماة، 4(13): 213-249.

العبيدي، عفراء إبراهيم خليل. (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، 2(1): 20-44.

العدل، عادل محمد. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالانضباط الذاتي لدى معلمي المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية بتفهننا الأشراف، 1(2): 602-661.

عرفة، نورا محمد. (2021). الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد النفسي، 68(2): 145-248.

علي، سناء. (2021). دراسة استكشافية لتفاعل الحيوية الذاتية والتفكير المفعم بالأمل في خفض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من أمهات الأطفال زارعي القوقعة الإلكترونية، جمهورية مصر العربية: جامعة طنطا، 84: (445-501).

علي، شيماء وياسين، حمدي وبنا، نادية. (2022). الحيوية الذاتية كمحدد للرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة بحوث، 2(9): 40-80.

علي، لينا. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة الماجستير في كلية التربية جامعة دمشق، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، 39(2): 230-250.

- عمر، معاذ. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى معلمي المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم، *مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث*، 10(4): 105-128.
- العمرى، حسان. (2024). مستويات اليقظة العقلية لدى طلبة الكليات الإنسانية وعلاقتها بمستوى أدائهم الأكاديمي، *مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 51(5): 75-85.
- كريري، هادي ومفتاح، باسمة. (2022). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالصلافة المهنية لدى موظفات جامعة جازان. *مجلة الإرشاد النفسي*، 72(3): 2-41.
- الكيال، دعاء سليم. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية" *جامعة الأقصى نموذجًا*، *المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 1(2): 16-29.
- المصري، فاطمة الزهراء محمد مليم جاد (2020) الحيوية الذاتية لدى طلاب مرحلة الدراسات العليا بكلية التربية جامعته حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية: دراسة سيكومترية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 30 (106). 237-286.
- محمد، ابتسام سعدون وكطوف، زهراء كريم. (2020). الحيوية الذاتية لدى المرشدين التربويين، *مجلة كلية التربية الجامعة المستنصرية*، 1: 277-298.
- محمد، حنان محمد وجلال، نور محمد، ومحمود، سحر طه. (2024). الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، 30(7.1): 555-602.
- محمد، زينب ورشيد، أزهار. (2024). التفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا، *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، 21(80): 509-543.
- محمد، سمر وإبراهيم، لطفي وبخيت، نوال. (2024). الحيوية الذاتية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ورقة بحثية مشتقة من رسالة الماجستير)، *مجلة كلية التربية-جامعة المنوفية*، 4(4): 375-406.
- محمد، عبد العزيز موسي ناصر. (2022). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية، *مجلة القراءة والمعرفة*، 22(247): 45-77.
- مسروقي، يمينة. (2022). الحيوية الذاتية في ضوء عدة متغيرات لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة زيان عاشور الجلفة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر.

- مطر، عبد الفتاح وكيشار، أحمد. (2024). اليقظة العقلية ورأس المال النفسي كمنبئين بالنجاح الأكاديمي لدى طلاب جامعة الطائف، *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، 75(1): 44-112.
- منصور، إيناس. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى عينة من طالبات الجامعة، *مجلة تطوير الأداء الجامعي*، 21(1): 1-24.
- منصور، محمد. (2022). نمذجة العلاقات السببية بين النفور من السعادة والتفكير المفعم بالأمل وأعراض الاكتئاب، *مجلة المنهج العلمي والسلوك*، 3(6): 562-648.
- الهاشم، أماني. (2017). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الشرق الأوسط، عمان، الأردن.
- الهالي، حسام. (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة كربلاء، العراق.

المراجع الأجنبية:

- Ahmed, M. K., Hamid, M. A. A., & Najm, M. A. (2024). Self-Vitality and Its Role in Enhancing the Job Performance of Physical Education Teachers in Salah Al-Din Governorate. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(10), 27-41.
- Algharaibeh, S. A. S. (2020). Cognitive flexibility as a predictor of subjective vitality among university students. *Kıbrıs Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(5), 923-936.
- Alomari, H. . (2024). Levels of Mindfulness among Students of Humanities Colleges and its Relationship to Their Level of Academic Performance. *Dirasat: Human and Social Sciences*, 51(5), 75-85. <https://doi.org/10.35516/hum.v51i5.4126>
- Al-Rabee, F. (2019). Emotional Intelligence and its Relation to Mindfulness Among Yarmouk University Students. *The Jordanian Journal of Educational Sciences*, 15(1), 79-97.
- Arslan, G. (2021). Loneliness, college belongingness, subjective vitality, and psychological adjustment during coronavirus pandemic: Development of the College Belongingness Questionnaire. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 17-31.
- Bajaj, B., Khoury, B., & Sengupta, S. (2022). Resilience and Stress as Mediators in the Relationship of Mindfulness and Happiness. *Frontiers in Psychology*, 13, 771263.
- Bharti, T., Mishra, N., & Ojha, S. C. (2023). Mindfulness and subjective well-being of Indian university students: role of resilience during COVID-19 pandemic. *Behavioral Sciences*, 13(5), 353.
- Bishop, Scott R. (2004) Mindfulness, A Proposed Operational Definition, *Clinical Psychology: Science and Practice*, v11 N3, American Psychological Association D 12.
- Creswell, J. D. (2017). *Mindfulness interventions*. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516.
- Esser, R. (2008). *Vitality: A psychiatrists Answer to lifes Problems*.

- Fan, L., & Cui, F. (2024). Mindfulness, self-efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners. **Frontiers in Psychology**, 15, 1332002.
- Frankham, C., Richardson, T., & Maguire, N. (2020). Do locus of control, self-esteem, hope and shame mediate the relationship between financial hardship and mental health?. **Community mental health journal**, 56(3), 404-415.
- Genç, E., & Arslan, G. (2021). Optimism and dispositional hope to promote college students' subjective well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 87-96.
- Jafaripour, H., Qomi, M., Moslemi, Z., Mahmoudi, S. A., & Moslemi, A. (2020). The Relationship between Psychological Hardiness and Academic Enthusiasm and Vitality in Students of Arak University of Medical Sciences. **Strides Dev Med Educ**, 17(1), e91546.
- Jawad, S. M. (2024). Self-vitality and its relationship to some functional indicators, **International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences**, 9(1): 28-33 <https://doi.org/10.22271/yogic.2024.v9.i1a.1518>
- Kacker, P. (2015). **Hypnotherapy as an effective modulation for enhancing subjective vitality of people living with HIV/AIDS and dermatitis**. *Int J*, 3(4), 928-935.
- Kamath, S. (2015). Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents. **Indian Journal of Health and wellbeing**, 6 (4), 414-417.
- Kasikei, F. Peker, A. (2022). The mediator role of resilience in the relationship between sensation-seeking, happiness and subjective vitality. **International journal of contemporary Educational Research**, 9(1), 115-129. <https://doi.org/10.33200/ijcer.985610>.
- Kurtus, R. (2012). **What is vitality?** School for Champions. Retrieved December 25, 2024, from https://www.school-for-champions.com/vitality/what_is_vitality.htm
- Langer, E. J. (2014). **Mindfulness forward and back**. In A. Ie, C. T. Ngnoumen, & E. J. Langer (Eds.), *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* (pp. 7–20). Wiley.
- Luo, Q., Ahmadi, R., & Izadpanah, S. (2024). Exploring the Mediating Role of Self-efficacy Beliefs Among EFL University Language Learners: The Relationship of Social Support with Academic Enthusiasm and Academic Vitality. **Heliyon**, 10: 1-15.
- Linehan, M. M. (2001). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford press.
- Maslach, C.,1, Schaufeli, W.B., & Michael P. Leiter, M.P. (2001). **Job Burnout**. **Annual Review of Psychology**, 52: pp:397-422.
- Masrour, M. J., Aerabsheybani, H., Ramezani, N. & Aerabsheybani, K. (2017). The Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in increasing infertile couples resilience and reducing anxiety, stress, and depression. **Neuroquantology**, 15 (3), 94-100.
- Mohammed, A. A. (2024). Mental Alertness among Students of the Chemistry Department at the College of Education for Pure Sciences-Ibn Al-Haytham. **Linguistic and Philosophical Investigations**, 23(1), 888-900.
- Oszwa, U., & Knopik, T. (2023). Self-Determination Theory SDT as educational and upbringing inspiration, **Studia Z Teorii Wychowania Tom Xiv**, (45)4 :165-197.

- Özkara, A. B; Kalkavan, A., Alemdag, S., Alemdag, C., and Çarvdar, S. (2017). The role of physical activity in pre-service teachers' subjective Rituality. **Physical education of students**, 21(3), 134-139.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). **Character strengths and virtues: A classification and handbook**. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Pidgeon, A. M., Ford, L. & Klaassen, F. (2014). Evaluating the effectiveness of enhancing resilience in human service professionals using a retreat-based mindfulness with metta training program: A randomized control trial. **Psychology, Health & Medicine**, 19 (3), 355-364.
- Pleeging, E., Burger, M., & van Exel, J. (2021). The relations between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis. **Applied Research in Quality of Life**, 16(3), 1019-1041.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). **Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness**. Guilford Publications, Guilford Publications, New York, USA.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. **Journal of Personality**, 65(3), 529-565.
- Saricam, H. (2016). **Examining the Relationship between Self rumination and Happiness: The Mediating Role of Subjective Vitality**. *Universities Psychological* 15 (2)383-397.
- Shawky, N. S. I., Shaheen, P., & Saber, H. (2024). Mindfulness and its relationship to the difficulties of emotional regulation among university students. **Educational Research and Innovation Journal**, 4(12), 13-36.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275.
- Davidson, Erics. (2012). **Predictors of Sleep Quantity and Quaiity in College Stunts**. Southernlllmois Universty Carbondal, (Unpublished Doctoral Dissetation).
- Snyder, K. K. (2003). **Hopeful Thinking in Older Adults: Back to The Future**. Franc: Experimental Aging Research.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. **Frontiers in Human Neuroscience**, 6, 296 .
- Yoon, H. J., Bailey, N., Amundson, N., & Niles, S. (2024). The effect of a career development programme based on the Hope-Action Theory: Hope to Work for refugees in British Columbia. **In Migration and Wellbeing** (pp. 8-21). Routledge.
- Yu, B. C., Ng, J. C., Chio, F. H., & Mak, W. W. (2025). Does mindfulness facilitate letting be? A longitudinal investigation of nonattachment as a mediator in the association between mindfulness, well-being, and affect at trait and state levels. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, 17(1), e12634.

الملاحق

أ. أدوات الدراسة قبل التحكيم

ب. قائمة المحكمين

ت. أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيكومترية

ث. كتاب تسهيل مهمة

ملحق رقم (أ): أدوات الدراسة قبل التحكيم



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الدكتور الفاضل /.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

تقوم الباحثة بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان:

" نموذج بنائي سببي مقترح للعلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والتفكير المفعم بالأمل لدى
طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة "

ومن أجل ذلك تم تطوير مقاييس للدراسة، الأول: مقياس الحيوية الذاتية، والثاني: مقياس اليقظة العقلية،
والثالث: مقياس التفكير المفعم بالأمل، ويطلب من الشخص الذي تنطبق عليه هذه المقاييس أن يضع
علامة (x) داخل المربع الذي يناسبه، بحيث يبين مدى موافقته على العبارة التي تصفه كما يرى هو، ولما
كنتم من أهل العلم والدراية والاهتمام بهذا الموضوع ، فإنني أتوجه إليكم بإبداء آرائكم من خلال قراءة كل
فقرة من فقرات المقاييس المرفقة، وبيان ما إذا كانت الفقرة مناسبة أم غير مناسبة للقياس، وإذا كانت ملائمة
أم غير ملائمة من حيث انتمائها للمجال الذي وضعت فيه، وإن كانت سليمة لغوياً أم غير سليمة، وإبداء
اقتراحاتكم فيما إذا كانت الفقرة بحاجة إلى تعديل أم لا، وإن كان هناك فقرات يمكن إضافتها.

شاكراً ومقدرةً لكم حسن تعاونكم،،،

الباحثة / أشجان نزال

بإشراف/أ.د. حسني عوض

بيانات المحكم

اسم المحكم	الجامعة	الرتبة	التخصص

المتغيرات الديمغرافية: 1-الجنس (ذكر،أنثى)،2-التخصص (علمي، أدبي)، 3-الحالة الوظيفية (أعمل، لا أعمل).

أولاً: مقياس الحيوية الذاتية: هو مجال علم النفس الإيجابي على اعتبار أن الشعور بالحيوية والنشوة العامة والإقدام على الحياة والترحيب بها بهمة ونشاط جانباً مهماً للخبرة البشرية ومؤشراً رئيسياً من مؤشرات جودة الحياة النفسية ((Kacker, 2015.p928.

ويعرف إجرائياً: بأنه النشاط الإيجابي الذي يتميز به الفرد المنطلق في الحياة وتعطيه القوة والقدرة على مواجهة مصاعب الحياة بكل ما فيها من تحديات.

ويُعبّر عنه إجرائياً في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الحيوية الذاتية المُعد لهذه الغاية.

وقد استندت الباحثة في تطوير مقياس الحيوية الذاتية إلى عدد من المراجع والدراسات السابقة كدراسة (السماحي،2024)، وقد شمل المقياس في صورته الأولى (32) فقرة، ركزت على الحيوية الذاتية لدى الطلبة، علماً أن الإجابة على فقرات المقياس ستكون وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي على النحو التالي:

أوافق بشدة	أوافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
5	4	3	2	1

الرقم	الفقرة	تجاه الفقرة	ملائمة الفقرة		صياغة الفقرة		ملاحظات أو مقترحات
			ملائمة	غير ملائمة	مناسبة	غير مناسبة	
1	أشعر أن صحتي جيدة معظم الأحيان	+					
2	أشعر بأنني ممتلئ بالطاقة والحيوية	+					
3	أنا شخص أسعى لتحقيق أهدافه بنجاح	+					
4	أنظر بأمل في كل يوم جديد	+					
5	أشعر بالامتنان لجميع النعم التي لدي	+					
6	أستطيع التكيف بسهولة مع أي موقف جديد	+					
7	أستطيع تكوين صداقات بكل سهولة	+					
8	أنا شخص يُعتمد عليه في كل موقف	+					
9	أضع نفسي مكان الآخرين لفهم مشاعرهم	+					
10	كفائتي تلقى تقدير من حولي	+					
11	أحب تعلم الأشياء الجديدة	+					
12	أحاول أن أكون عادلاً مع الآخرين	+					
13	أشعر بقدرتي على تحقيق أهدافي بنجاح	+					
14	أجرب مرة أخرى إذا لم أنجح في أداء أمر ما	+					
15	أستطيع التغيير في حياتي حسب المرحلة	+					
16	أنا متنبه ويقظ معظم الوقت	+					
17	أشعر بالراحة عند تواجدي في مكان دراستي	+					
18	أحاول استخدام المنطق ومهارة حل المشكلات دوماً	+					
19	لدي قدرة على تمالك أعصابي عند التعرض لضغوط	+					
20	أشعر بأنني شخص محل ثقة لدى الآخرين	+					
21	أتعلم من أخطائي ولا أكررها	+					
22	أتناول غذاء يشعرنني بالحيوية	+					
23	أقوم بواجباتي اليومية دون تدمير	+					
24	أشعر براحة البال بالرغم من الضغوط	+					
25	أملك حالة مزاجية تجعلني مقبلاً على الحياة	+					

					+	حياتي منظمة الأسلوب	26
					+	أبادر لحل مشكلات الآخرين	27
					+	أشعر بالحيوية عندما أساعد الآخرين	28
					-	أتضايق عندما لا أستطيع إنجاز المطلوب مني	29
					-	أشعر بالإرهاق عندما أفكر بأمر ما	30
					-	أفتقد قدرتي على التحكم بانفعالاتي	31
					-	أخسر بسهولة عندما أواجه أمر ما	32

ثانياً: مقياس اليقظة العقلية:

وهي الوعي الكامل بالمشاعر التي يتفاعل معها الطالب وتحفز الانتباه لديه دون إصدار أحكام، والانشغال بخبرات ومشاعر الماضي (الشلوي، 2018).

وتعرفه الباحثة إجرائياً: الاهتمام الواعي والنشط لطالب الدراسات العليا لكل حدث يمر مع الإنسان بشكل غير مقصود، حيث يعمل العقل على إدراك الأحداث بجميع حيثياتها ويربطها ببعضها دون تأثير على وجهات التفكير التي يعتقدها الانسان.

ويُعتبر عنه إجرائياً في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية المُعد لهذه الغاية.

وقد استندت الباحثة في تطوير مقياس اليقظة العقلية إلى عدد من المراجع والدراسات السابقة كدراسة (حيدر، 2019)، وقد شمل المقياس في صورته الأولية (38) فقرة، ركزت على اليقظة العقلية لدى الطلبة، علماً أن الإجابة على فقرات المقياس ستكون وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي على النحو التالي:

دائماً	أوافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
5	4	3	2	1

الرقم	الفقرة	اتجاه الفقرة	ملائمة الفقرة		صياغة الفقرة		التعديل المقترح
			ملائمة	غير ملائمة	مناسبة	غير مناسبة	
1	أستطيع التعبير عن مشاعري بكل سهولة	+					
2	أنتبه جيداً لأحاسيس ملامسة الهواء لشعري	+					
3	عندما أستحم أنتبه لانسياب الماء على جسدي	+					
4	أدرك ما أشعر به بكل سهولة	+					
5	يصعب علي إيجاد الكلمات التي تصف ما أفكر فيه	-					
6	عندما أقرأ فإنني أركز بما أقرأه	+					
7	أنتبه لنفسني عندما أكون متوتراً	+					
8	أراقب تغير مزاجي	+					
9	أنتبه لروائح ونكهة الأشياء	+					
10	أجد الكلمات المناسبة لوصف الروائح والنكهات	+					
11	ألاحظ الألوان في الطبيعة	+					
12	أستطيع وصف أفكارني بكل سهولة	+					
13	عندما أقوم بعمل ما فإنني أقوم به بكل تركيز	+					
14	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري تجاه الأشياء	-					
15	أقوم بعدة أشياء مرة واحدة دون تركيز	-					
16	لدي أفكار غير منطقية	-					
17	عندما أقوم بعمل معين فإنني أفقد التركيز	-					
18	لا أنتبه لما أقوم به من أعمال بسبب أحلام اليقظة	-					
19	أعتقد أن بعض أفكارني سيئة ويجب أن لا أفكر بتلك الطريقة	-					
20	أصدر أحكاماً على الآخرين قبل أن أجربهم	-					
21	أقوم بالأعمال الموكلة الي دون وعي لما أفعله	-					
22	عندما تخطر لي أفكار سيئة فإنني أدعها تبتعد عني	+					
23	أنتبه لتأثير أفكارني على سلوكي وإنفعالاتي	+					
24	يتشتت عقلي بسهولة عندما أفكر بأكثر من أمر	-					
25	يصعب علي التركيز في اللحظة الحالية	-					
26	أصدر أحكاماً على نفسي بأنني أحمل أفكار إيجابية أو سلبية	-					
27	أقوم بالعمل بسرعة دون التفكير في النتائج	-					
28	أخذ قراراتني بنفسني دون تأثير الآخرين	-					

الرقم	الفقرة	اتجاه الفقرة	ملائمة الفقرة		صياغة الفقرة		التعديل المقترح
			ملائمة	غير ملائمة	مناسبة	غير مناسبة	
29	أعي لما أقوله وأفعله بشكل جيد	+					
30	لا أنام بسبب كثرة التفكير في حياتي	-					
31	ألوم نفسي دوماً عندما أفكر بطريقة سيئة	-					
32	عندما أشعر بالانزعاج لا أستطيع أن أتحدث عن مشاعري	-					
33	أشعر بأنني أستطيع تحقيق ذاتي بكل سهولة	+					
34	أترث قبل إصدار رد فعل قوي تجاه المواقف السيئة	+					
35	أقوم بالأعمال بشكل واعي ويقظ	+					
36	أستطيع الرد بشكل مناسب تجاه انتقادات الآخرين	+					
37	أشعر بالهدوء والسكينة عندما أفكر بطريقة إيجابية	+					
38	أعبر بسهولة عن معتقداتي وأفكاري أمام الآخرين بكل سهولة	+					

ثالثاً: مقياس التفكير المفعم بالأمل: مفهوم يشير إلى نشاط ذهني معرفي تفاعلي انتقائي، وموجه نحو مسألة ما، أو اتخاذ قرار معين، أو إشباع رغبة في الفهم أو اجابة شافية لسؤال ما ويتعلمه الفرد من ظروفه البيئية المتاحة (زينون، 2003:45).

وتعرفه الباحثة إجرائياً لغايات هذه الدراسة: بقدرة العقل الواعي لطالب الدراسات العليا على رفع مستوى التفكير بالأحداث على أنها تبعث الأمل ويمكن توظيفها لجلب الخير والسعادة والسلام النفسي والاستقرار والرضى بالقضاء والقدرة وتحفره على تحقيق النجاح في دراسته.

ويُعبّر عنه إجرائياً في هذه الدراسة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس التفكير المفعم بالأمل المُعد لهذه الغاية.

وقد استندت الباحثة في تطوير مقياس التفكير المفعم بالأمل إلى عدد من المراجع والدراسات السابقة كدراسة محمد، رشيد (2024).

وقد شمل المقياس في صورته الأولية (15) فقرة، ركزت على التفكير المفعم بالأمل لدى الطلبة، علماً أن الإجابة على فقرات المقياس ستكون وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي على النحو التالي:

أوافق بشدة	أوافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
5	4	3	2	1

الرقم	العبارة	اتجاه الفقرة	ملائمة الفقرة		صياغة الفقرة		التعديل المقترح
			ملائمة	غير ملائمة	مناسبة	غير مناسبة	
1.	أسعى لتحقيق أهدافي بهمة عالية	+					
2.	أفكر بعدة طرق للحصول على ما أريد	+					
3.	أعي أنني أستطيع حل أي مشكلة حتى لو أحبطني الآخرون	+					
4.	أشعر أنني ناجح في حياتي	+					
5.	أشعر بالارهاق معظم الوقت	-					
6.	أستفيد من خبراتي الماضية للمستقبل	+					
7.	توجد لدي مخاوف حول صحتي	-					
8.	أشعر بالقلق تجاه المستقبل	-					
9.	لدي قدرة على إحداث تغيير في حياتي	+					
10.	أشعر بتقدير الناس من حولي	+					
11.	أشكر الله على نعمه الكثيرة	+					
12.	أساعد الآخرين دوماً	+					
13.	أبتسم دوماً مهما تعرضت لضغوط	+					
14.	أشعر بأنني قادر على إسعاد الآخرين	+					
15.	لدي ثقة عالية بنفسني وقدراتي	+					

أشكر لكم حسن تعاونكم

ملحق رقم (ب): قائمة المحكمين

المؤسسة	التخصص	الرتبة العلمية	اسم المحكم
جامعة القدس المفتوحة	إرشاد نفسي وتربوي	أستاذ	أ.د. محمد أحمد شاهين
جامعة القدس المفتوحة	قياس تقويم	أستاذ	أ.د. معزوز جابر علاونة
جامعة القدس المفتوحة	علم النفس التربوي	أستاذ مشارك	د. منى بلبيسي
جامعة القدس المفتوحة	علم الاجتماع	أستاذ مساعد	د. رائد يعقوب
جامعة القدس المفتوحة	الخدمة الاجتماعية	أستاذ مساعد	د. زردة شبيطه
جامعة الأزهر بالقاهرة	علم الاجتماع	أستاذ مساعد	د. سعد شمس الدين
جامعة النجاح الوطنية	الإرشاد النفسي	أستاذ مساعد	د. أحمد حنني
جامعة الاستقلال	علم نفس	أستاذ مساعد	د. نادر شوامره
جامعة القدس	علم النفس المعرفي	أستاذ مساعد	د. علا حسين
جامعة القدس المفتوحة	الإرشاد النفسي والتربوي	أستاذ مساعد	د. راتب أبو رحمة

ملحق (ت) أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيكومترية



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الطالبة/ عزيزي الطالب

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: "نموذج بنائي سببي مقترح للعلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والتفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من كلية الدراسات العليا-جامعة القدس المفتوحة؛ وقد وقع عليك الاختيار لتكون ضمن عينة الدراسة. لذا، أرجو منك التعاون في تعبئة هذه الاستبانة بما يتوافق مع وجهة نظرك، علماً بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيراعى الحفاظ على سريتها، ولا يطلب منك كتابة اسمك أو ما يشير إليك، شاكرين لك حسن تعاونك.

مع بالغ شكري وتقديري،

الباحثة: أشجان نزال

بإشراف: أ. د. حسني عوض

المتغيرات التصنيفية:

<input type="checkbox"/>	أنثى	<input type="checkbox"/>	الجنس: ذكر
<input type="checkbox"/>	علوم إنسانية	<input type="checkbox"/>	التخصص: علوم طبيعية
<input type="checkbox"/>	لا أعمل	<input type="checkbox"/>	الحالة الوظيفية: أعمل

ثانياً- مقياس الحيوية الذاتية: هو النشاط الإيجابي الذي يتميز به الفرد المنطلق في الحياة وتعطيه القوة والقدرة على مواجهة مصاعب الحياة بكل ما فيها من تحديات.

الرقم	الفقرة	تنطبق تماماً	تنطبق كثيراً	تنطبق إلى حد ما	تنطبق قليلاً	لا تنطبق
1	أشعر أن صحتي جيدة معظم الأحيان.					
2	تناول الطعام يشعرنى بالحيوية.					
3	أسلوب حياتي دائماً منظم .					
4	أحب تعلم الأشياء الجديدة.					
5	أشعر بالراحة في مكان دراستي .					
6	أقوم بواجباتي اليومية دون تدمير .					
7	أنظر بأمل في كل يوم جديد .					
8	أستطيع التوافق مع أي موقف جديد .					
9	لفهم مشاعر الآخرين فإنني أضع نفسي مكانهم .					
10	أتمالك أعصابي عند التعرض لضغوط .					
11	أشعر بالضيق عندما لا أستطيع إنجاز المطلوب.					
12	لديّ القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة.					
13	يعتمد علي في كل موقف .					
14	أحظى بالتقدير من الآخرين.					
15	أبادر لحل مشكلات الآخرين.					

ثالثاً- مقياس اليقظة العقلية: الاهتمام الواعي والنشط لطالب الدراسات العليا لكل حدث يمر مع الإنسان بشكل غير مقصود، حيث يعمل العقل على إدراك الأحداث بجميع حيثياتها ويربطها ببعضها دون تأثير على وجهات التفكير التي يعتقدونها الانسان.

الرقم	الفقرة	تنطبق تماماً	تنطبق كثيراً	تنطبق إلى حد ما	تنطبق قليلاً	لا تنطبق
1	أدرك ما أشعر به بكل سهولة .					
2	أنتبه لنفسني عندما أكون متوتراً .					
3	أنتبه لروائح ونكهات الأشياء .					
4	أنتبه لتأثير أفكارني على انفعالاتي وسلوكي .					
5	أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة .					
6	أستطيع التعبير عما أفكر فيه .					
7	أعبر بسهولة عن معتقداتي وأفكاري أمام الآخرين .					
8	أترى قبل إصدار رد فعل قوي تجاه المواقف السيئة .					
9	أستطيع الرد على انتقادات الآخرين بالشكل المناسب .					
10	أستطيع الحكم على ماهية الأفكار التي أحملها.					
11	أركز بشدة في كل عمل أقوم به .					
12	أعي ما أقوله وما أفعله بشكل جيد .					

					أقوم بأعمالي بشكلٍ واعٍ ويَقظ .	13
					أَتخذُ قراراتي بنفسي بعيداً عن تأثير الآخرين .	14
					أعتقد أنني قادر على تحقيق ذاتي بسهولة .	15
					أشعر بالهدوء والسكينة عندما أفكر بطريقة إيجابية .	16

رابعاً- مقياس التفكير المفعم بالأمل: قدرة العقل الواعي لطالب الدراسات العليا على رفع مستوى التفكير بالأحداث على أنها تبعث الأمل ويمكن توظيفها لجلب الخير والسعادة والسلام النفسي والاستقرار والرضى بالقضاء والقدرة وتحفزه على تحقيق النجاح في دراسته.

الرقم	الفقرة	تنطبق تماماً	تنطبق كثيراً	تنطبق إلى حد ما	تنطبق قليلاً	لا تنطبق
1	أسعى لتحقيق أهدافي بهمة عالية.					
2	أفكر بعدة طرق للحصول على ما أريد.					
3	أستطيع التعامل مع أي مشكلة رغم إحباطات الآخرين.					
4	أنا شخص ناجح في حياتي.					
5	أشعر بالحياة معظم الوقت.					
6	أستفيد من خبراتي وتجاربي الماضية في المستقبل.					
7	لديّ اطمئنان حول صحتي.					
8	أشعر بالتفاؤل تجاه مستقبلي.					
9	لديّ القدرة على إحداث تغيير في حياتي.					
10	أشعر بتقدير الناس من حولي.					
11	أشكر الله على نعمه الكثيرة .					
12	أساعد الآخرين دوماً.					
13	أبقى متفائلاً مهما تعرضت للضغوط.					
14	أشعر بأنني قادر على إسعاد الآخرين.					
15	لدي ثقة عالية بنفسِي وقدراتي.					

مع بالغ الشكر والتقدير

الباحثة

ملحق (ث) كتاب تسهيل مهمة

Al-Quds Open University
Academic Affairs
Deanship of Graduate Studies
and Scientific Research

Ramallah - P.O. Box 1804 - Postcode: P6058238
Tel: 02/2976240 - 02/2956073
Fax: 02/2963738
Email - Graduate Studies: fgs@qou.edu
Email - Scientific Research: sprgs@qou.edu



جامعة القدس المفتوحة
الشؤون الأكاديمية
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

رام الله - ص.ب 1804 - الرمز البريدي: P6058238
هاتف: 02/2976240 - 02/2956073
فاكس: 02/2963738
بريد إلكتروني - الدراسات العليا: fgs@qou.edu
بريد إلكتروني - البحث العلمي: sprgs@qou.edu

أ.د. محمد شاهين
أستاذ
25.11.2024

الرقم: ع د ب / 3247/24

التاريخ: 2024/11/19

حضرة أ.د. إبراهيم الشاعر حفظه الله
رئيس الجامعة

تحية طيبة وبعد،

تسهيل مهمة

فذهيكم أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه تقوم الطالب/ة (أشجان محمود أحمد نزال)، بإعداد رسالة ماجستير في تخصص "الإرشاد النفسي والتربوي" بعنوان: (نموذج بنائي سببي مقترح للعلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والتفكير المفعم بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة). وعليه، أمل توجيهاتكم لتسهيل مهمة الطالب/ة في الحصول على البيانات والمعلومات اللازمة، وتوزيع أداة الدراسة على طلبة كلية الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،

أ.د. محمد شاهين
عميد الدراسات العليا والبحث العلمي



نسخة:

• الملف.