



*Corresponding author:

**Assistant Lecturer: tamara
Issa Musleh**

University: Arab American
University

Email:

t.musleh1@student.aaup.edu

Keywords: Psychological
resilience, Positive thinking,
University students.

ARTICLE INFO

Article history:

Received	7	Dec	2023
Accepted	21	Dec	2023
Available online	1	Jan	2024

Positive thinking and its relationship to psychological immunity among Palestinian university students

A B S T R U C T

The research aimed to identify the levels of positive thinking and psychological resilience among Palestinian university students, uncover the relationship between psychological resilience and positive thinking among them, and explore differences in psychological resilience and positive thinking based on gender, university, place of residence, academic degree, academic level, and major. The research sample comprised 202 randomly selected students from the Arab American University, Dar Al-Kalima University, and Palestine Technical University -Khadouri. The study utilized a descriptive approach and the following measurement tools: Positive Thinking Questionnaire and Psychological Resilience Questionnaire. Results indicated high levels of positive thinking and psychological resilience among Palestinian university students, a significant relationship between psychological resilience and positive thinking, no statistically significant differences in positive thinking based on university, gender, academic degree, academic level, and major. However, there were statistically significant differences in positive thinking based on the place of residence (city and village). Additionally, there were no statistically significant differences in psychological resilience based on university, gender, place of residence, academic degree, academic level, and major.

© 2024 LARK, College of Art, Wasit University

DOI: <https://doi.org/10.31185/>

م. م/ تمارا عيسى مصلح/ الجامعة العربية الأمريكية.

المخلص:

هدف البحث إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، والكشف عن طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، بالإضافة إلى الكشف على طبيعة الفروق في مستوى الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات في فلسطين التي تعزى لمتغيرات الجنس، الجامعة، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص، وتكونت عينة البحث من (202) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة العربية الأمريكية، وجامعة دار الكلمة، وجامعة فلسطين التقنية – خضوري تم اختيارهم بشكل عشوائي. واستخدم البحث المنهج الوصفي، وأدوات القياس التالية: استبانة التفكير الإيجابي، استبانة الحصانة النفسية، وتوصلت نتائج البحث إلى أن مستوى التفكير الإيجابي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية جاء بدرجة كبيرة، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة بين الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وعدم وجود فروق دالة احصائياً في مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص، ووجود فروق دالة احصائياً في مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص، ووجود فروق دالة احصائياً في مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص.

الكلمات المفتاحية: الحصانة النفسية، التفكير الإيجابي، طلبة الجامعات

المقدمة:

تعد مؤسسات التعليم العالي النواة الأساسية التي تلعب دوراً كبيراً في تنشئة جيل المستقبل، وبناء شخصياتهم وإكسابهم القيم والاتجاهات، ليصبحوا قادرين على الإنجاز والنجاح ومواجهة تحديات الحياة، حيث يتعرض الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى عدد من الضغوط النفسية كونهم يمثلون جيل الشباب في المجتمع الفلسطيني، نتيجة عدد من الأسباب ومنها المعاناة اليومية بسبب الاحتلال، والأوضاع الاقتصادية الصعبة، وقد انعكست هذه الأحداث على سلوكيات طلبة الجامعات، حيث شهدت بعض الجامعات الفلسطينية في الآونة الأخيرة العديد من المشاكل الاجتماعية التي تعكس ميل الطلبة للعنف. بالإضافة إلى آثار جائحة كورونا،

حيث توصلت نتائج بحث (مصلح، حجازي، 2021) الى أن تأثيرات جائحة كورونا على السلوكيات المختلفة لطلبة الجامعات في محافظات الضفة الغربية كانت مرتفعة.

وفي ظل هذه الضغوط والتحديات تبرز أهمية التفكير الإيجابي لدى الطلبة في الجامعات الفلسطينية، حيث يشير التفكير الإيجابي إلى توجه عقلي لدى الطلبة يجعلهم ينظرون إلى الأمور والأحداث بنظرة إيجابية ومفيدة، ويتوقعون دائماً نتائج صائبة في كل عمل يقومون به، بالإضافة الى انهم يواجهون جميع التحديات ويستفيدون منها في حياتهم (عصفور، 2016، 26)

وتكمن أهمية التفكير الإيجابي في أنه مهم للإنسان كونه نشاطاً عقلياً لا يمكن للإنسان أن يستثنيه في الحياة اليومية، حيث يستطيع الفرد من خلال التفكير الإيجابي التفكير بالأمور الإيجابية والتخلص من المشاعر الغير مرغوب فيها، والتي من الممكن أن تعيقه عن تحقيق أهدافه، فالتفكير هو فن ومهارة يعكس الأفكار التي يحملها الفرد لتحقيق أهدافه. (بركات، 2018، 52)

ويتميز المفكر الإيجابي بأنه يكون لديه القدرة في قراءة التحديات والمشكلات، ولكنه يؤمن أن كل تحدي أو مشكلة يستطيع أن يتغلب عليها ويواجهها، وأن الانسان لديه خبرات مختلفة في الحياة وهو يرفض الهزيمة، كما يمتلك القدرة على فهم معنى التغيير حيث يتميز برغبة في التغيير، وهو قوي الشخصية وبنيتة الذهنية متماسكة. (سليمان، 2011، 159)

كما ويؤكد (حسين، 2007، 140) على أن الأمل والتفاؤل الذي يعكس قوة التفكير الايجابي الذي يمتلكه الطالب له دور كبير في التأثير عليه وعلى قدرته على تحقيق طموحاته، حيث أن الطلبة الذين يتمتعون بأمل وتفاؤل مرتفع ويضعون لأنفسهم أهداف معينة ويسعون إلى تحقيقها بكل إصرار رغم التحديات التي يواجهونها، هم أشخاص يستطيعون تحقيق أهدافهم بطريقة مرنة لأنهم يملكون تفكير إيجابي.

تعد الحصانة النفسية نظاماً وقائياً يستطيع الطلبة من خلاله مواجهة التحديات المختلفة على العديد من الأصعدة الأكاديمية أو الحياتية (البصير، عرفان، 2023، 875)، حيث تساعد الشخص على حماية ذاته من التأثيرات الناتجة عن المواقف السلبية المختلفة، وذلك من خلال اعتماد الفرد على قدراته النفسية التي اكتسبها من خلال تعامله مع المواقف الإيجابية أو السلبية في حياته، وتتمثل هذه القدرات في التحدي والمثابرة، والتوجه نحو الهدف، والقدرة على التحرك الإجتماعي، وفاعلية الذات والشعور بالتماسك (القحطاني، 2022). فهي القوة التي يستطع الفرد من خلالها التغلب على التحديات وتجاوزها لتحقيق أهدافه، بالإضافة إلى صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى كيفية التعامل مع الأزمات، وتنمية قدرته على التعامل بكفاءة مع أحداث الحياة اليومية بتحدياتها وصعوبتها، والسعي الدائم لتحقيق أهدافه (عصفور، 2013، 28).

وقد أجريت عدد من الأبحاث والتي تناولت متغيرات البحث، فقد هدف بحث (البصير، عرفان، 2023) إلى اختبار فعالية برنامج تدخل لتتمة مهارات التفكير الإيجابي وأثر ذلك في تحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة، حيث بلغت عينة البحث من (24) طالبة من الفرقة الثانية بقسم علم النفس التربوي بكلية البنات- جامعة عين شمس، تراوحت أعمارهن من (19 إلى 20) عامًا، وقد استخدم البحث المنهج شبه التجريبي، واستخدم البحث أدوات القياس التالية: التفكير الإيجابي، المناعة النفسية، التشوه المعرفي، بالإضافة إلى البرنامج التدريبي من إعداد الباحثان، وتوصل البحث إلى عدة نتائج من أهمها وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الفرقة الثانية علم نفس تربوي في القياسين القبلي والبعدي على متغيرات البحث (مهارات التفكير الإيجابي، المناعة النفسية، التشوه المعرفي) لصالح القياس البعدي، وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من طالبات الفرقة الثانية علم نفس تربوي في القياسين القبلي والبعدي، وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية من طالبات الفرقة الثانية علم نفس تربوي في القياسات البعدي والتبعي على متغيرات البحث (مهارات التفكير الإيجابي، المناعة النفسية، التشوه المعرفي). كما وهدف بحث (زحاكية، 2022) إلى التعرف على مستويات التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا، والكشف عن العلاقات بين هذه المتغيرات، بالإضافة إلى فحص تأثير بعض المتغيرات الديمغرافية المستقلة في التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا، حيث بلغت عينة البحث (151) طالب وطالبة من طلبة الجامعات، وتم اختيار العينة بطريقة العينة المتيسرة، وقد اعتمد البحث على المنهج الوصفي، واستخدم البحث أدوات القياس التالية: استبانة التفكير الإيجابي، واستبانة الصلابة النفسية، ومقياس إدارة ضغوط الحياة، وتوصل البحث إلى عدة نتائج من أهمها أن مستوى التفكير الإيجابي بجميع مجالاته ودرجته الكلية ومستوى الصلابة النفسية بجميع مجالاته ودرجته الكلية كان مرتفعاً، وأن استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة المتمثلة بالتركيز على الانفعالات وإظهارها والاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والمواجهة النشطة واستخدام الدعم الاجتماعي الانفعالي والتخطيط كانت مرتفعة، أما مجال السخرية أو الدعابة في استراتيجيات إدارة ضغوط الحياة كان منخفضاً، كذلك أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين التفكير الإيجابي والصلابة النفسية)، وأشارت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين مجالات التفكير الإيجابي واستراتيجيات إدارة ضغوط الحياة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين مجالات الصلابة النفسية واستراتيجيات ضغوط الحياة، كما توصلت نتائج البحث أن متغير

الجنس يؤثر في مجالي الالتزام والتحدي ومستوى الصلابة النفسية ولسالحي الذكور، بينما أثر متغير الجامعة في مفهوم الذات الإيجابي والتحكم والتحدي بين طلبة الجامعات الفلسطينية، وأثر متغير المستوى التعليمي في مفهوم الذات الإيجابي والالتزام والدرجة الكلية للصلابة النفسية ولسالحي طلبة الدراسات العليا، كما أشارت النتائج ان متغيرات السنة الدراسية والتخصص ومكان السكن لم تؤثر في التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية. وهدف بحث (أبو حليلة، 2022) الى التعرف إلى مستوى المهارات الحياتية والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، حيث أعتمد البحث على المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة (1116) طالب وطالبة من طلبة الجامعات في فلسطين، واستخدم البحث أدوات القياس التالية: استبانة المهارات الحياتية واستبانة المناعة النفسية، وتوصل البحث الى عدد من النتائج أهمها وجود مستوى مرتفع من المهارات الحياتية بنسبة 82.12% ومستوى مرتفع جدا من المناعة النفسية بنسبة 84.43% لدى طلبة الجامعات في فلسطين، وإمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء المهارات الحياتية بدرجة مقبولة بنسبة (57.3%)، وكذلك توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات مقياس كل من المناعة النفسية و المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمعامل ارتباط موجب ومرتفع بلغ (0.757)، وأيضاً لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين المهارات الحياتية والمناعة النفسية والتفاعلات المشتركة (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص). وأجرى (القحطاني، سالم، 2022) بحث هدف الى بناء نموذج للعلاقات السببية بين أبعاد كل من مهارات التفكير الإيجابي والإيثار والمناعة النفسية، والتحقق من ملائمة هذا النموذج لبيانات عينة البحث والتي تكونت من (170) من أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة الباحة، وقد اعتمد البحث على المنهج الوصفي، واستخدم البحث أدوات القياس التالية: مقياس مهارات التفكير الإيجابي ومقياس الإيثار والمناعة النفسية لأولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة الفكرية، وتوصل البحث الى عدة نتائج من أهمها أن النموذج المقترح للعلاقات السببية بين الأبعاد الفرعية لكل من مهارات التفكير الإيجابي والإيثار والمناعة النفسية يلائم بيانات عينة البحث، ويوجد تأثير مباشر دال إحصائياً للأبعاد الفرعية لمهارات التفكير الإيجابي في المناعة النفسية بأبعادها الفرعية، كذلك يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً للإيثار في المناعة النفسية بأبعادها الفرعية، كذلك يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائياً للأبعاد الفرعية لمهارات التفكير الإيجابي في المناعة النفسية بأبعادها الفرعية عبر الإيثار. وأجرى (السطوحي، 2021) بحث هدف إلى التعرف على التأثيرات المتبادلة بين بعض أبعاد التفكير الإيجابي والمناعة النفسية وقلق أعراض الإصابة بكوفيد-19، حيث أعتمد البحث على المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة (٢٥٠) طالب وطالبة بمتوسط أعمار (19) من طلبة المعهد العالي للعلوم الإدارية

بجناكليس - البحيرة، واستخدم البحث أدوات القياس التالية: استبانة التفكير الإيجابي، استبانة المناعة النفسية، مقياس أعراض قلق الإصابة بكوفيد- ١٩، برنامج SmartPLS-SEM، وتوصل البحث الى عدة نتائج من أهمها إمكانية التوصل لأفضل نموذج يفسر العلاقات السببية بين المتغيرات الثلاثة، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة خطية موجبة دالة احصائياً بين التفكير الإيجابي للطلاب وبين المناعة النفسية، وكذلك وجود علاقة خطية سالبة دالة احصائياً بين التفكير الإيجابي للطلاب وإدراك الطلاب المشاركين لأعراض الإصابة بكوفيد- ١٩، وكذلك وجود علاقة خطية سالبة دالة احصائياً بين المناعة النفسية للطلاب وإدراك الطلاب المشاركين لاضطراب كورونا، كما توصلت النتائج عن وجود دور وسيط لمتغير المناعة النفسية لدى الطلاب التفكير الإيجابي وإدراك حدوث اضطراب لدى الطلاب، كما وجدت تأثير لمتغير النوع على العلاقة بين المناعة النفسية وقلق اضطراب كوفيد- ١٩. وتناول بحث (أحمد، 2021) موضوع فاعلية برنامج قائم على التفكير الإيجابي لتحسين المناعة النفسية للطفل ضحية التنمر، حيث استخدم البحث المنهج شبه الجريبي، وبلغ حجم العينة (10) أطفال من ضحايا التنمر، ممن تراوحت أعمارهم بين (5-6) سنوات من أطفال روضة مدرسة محي الدين أو العز التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة الفيوم، وقد تم التجانس بين المجموعة التجريبية في متغيرات (العمر - الذكاء - المناعة النفسية)، واستخدم البحث أدوات القياس التالية: مقياس ستانفورد بينيه للذكاء - الصورة الخامسة، استبانة الأطفال ضحايا سلوك التنمر، استبانة المناعة النفسية للطفل ضحية التنمر، برنامج قائم على التفكير الإيجابي لتحسين المناعة النفسية لدى الطفل ضحية التنمر، وتوصل البحث الى عدة نتائج من أهمها وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الأطفال (المجموعة التجريبية) في القياسات القبلي والبعدي على استبانة المناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، ولا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الأطفال أفراد (المجموعة التجريبية) في القياسات البعدي والتتبعي (بعد مرور شهر من إنتهاء تطبيق البرنامج) على استبانة المناعة النفسية. وهدف بحث (عمر، 2021) إلى التعرف على مستوى الذكاء الاجتماعي ومستوى المناعة النفسية لدى طالبات جامعة نجران، حيث اعتمد البحث على المنهج الوصفي، وقد بلغت عينة البحث (234) طالبة من كلية التربية تراوحت أعمارهم ما بين (20-27عام)، وتمثلت أدوات البحث في استبانة المناعة النفسية واستبانة الذكاء الاجتماعي، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها البحث أن مستوى المناعة النفسية لدى الطالبات مرتفع، ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى الطالبات ضعيف، كما أوضحت النتائج أن هنالك ارتباط ضعيف بين مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى الطالبات، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى المناعة النفسية ومستوى الذكاء الاجتماعي لدى الطالبات وفقاً لمتغير العمر. وهدف بحث (الصبان، طلاقى، مؤمنة، 2019) فهذفت إلى التعرف على العلاقة بين التحصين النفسي وأساليب مواجهة الضغوطات النفسية

باستخدام المقاييس المناسبة، حيث أتمد البحث على المنهج الوصفي، وبلغت العينة (١٢٠) عضو من أعضاء هيئة التدريس بواقع (٢٥) من الذكور، و(٩٥) من الإناث بجامعة الملك عبد العزيز باختلاف الدرجات العلمية، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، واستخدم البحث أداة القياس التالية: استبانة التحصين النفسي، استبانة أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها البحث أنه لا توجد علاقة دالة احصائياً بين التحصين النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة البحث، وتوجد علاقة إيجابية بين إدارة الوقت وإعادة البناء المعرفي وتحمل المسؤولية والنتيجة الإجمالية لمقياس التحصيل النفسي. هناك علاقة سلبية بين العدوان والبعد العاطفي. وتناول بحث (عصفور، 2013) موضوع تنشيط المناعة النفسية لتعزيز مهارات التفكير الإيجابي و خفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات، حيث أستخدم البحث منهجان وهما: المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث (22) طالبة من كلية البنات في جامعة عين شمس، واستخدم البحث أدوات القياس التالية: اختبار التفكير الإيجابي، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس قلق التدريس بالإضافة إلى برنامج تنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات، وتوصل البحث الى عدة نتائج من أهمها انه تم التوصل إلى فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تعزيز مهارات التفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لدى الطالبات مجموعة البحث.

من خلال الاطلاع على الأبحاث السابقة، يتضح أن بعضها تناول متغير التفكير الإيجابي كبحث (زحايكة، 2022)، والبعض الآخر تناول متغير الحصانة النفسية، كبحث (أبو حليلة، 2022)، وبحث (عمر، 2021)، وبحث (الصبان، طلاقى، مؤمنة، 2019)، وبعضها تناولت متغيرات البحث الحالي كبحث (البصير، عرفان، 2023)، وبحث (القحطاني، سالم، 2022)، وبحث (أحمد، 2021)، وبحث (السطوحي، 2021)، وبحث (عصفور، 2013) وقد تنوعت الأبحاث السابقة في عيناتها ومنهجها وأدواتها، وتم الاستفادة من الأبحاث في إثراء البحث الحالي من حيث صياغة أسئلة وفرضيات البحث، وأهميتها، واختيار المقاييس المستخدمة في البحث وإعدادها، وعرض النتائج وتفسيرها والتعليق عليها، كما وتم الاستفادة من الأبحاث في تحديد منهج البحث وهو المنهج الوصفي، وتميز البحث الحالي ببحثه التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

مشكلة البحث:

خلال الحياة الجامعية يتعرض الطلبة في الجامعات الفلسطينية للعديد من الضغوطات النفسية المرتبطة بالأوضاع الاقتصادية أو السياسية وغيرها، مما ينعكس على الحصانة النفسية ونوعية التفكير لديهم، وقد أثبتت الأبحاث ومنها بحث (عصفور 2013) على أن التفكير الإيجابي هو النواة الأساسية لبناء شخصية

الطالب وإكسابه القيم ليكون قادراً على مواجهة التحديات، وينعكس ذلك بشكل مباشر على المناعة النفسية لدى الطلاب، والتي تعتبر العامل الأساسي نحو حياة جامعية ومستقبل أفضل، وقد استشعرت الباحثة من خلال عملها في جامعة دار الكلمة في قسم شؤون الطلبة ومتابعتها لاحتياجات الطلبة وتوجهاتهم الفكرية الحاجة، ومعايشتها لضغوط الطلبة وانعكاساتها على وضعهم المعرفي والنفسي، وتقديرها من خلال ذلك لحاجاتهم لمواجهتها، اتجهت الباحثة خلال البحث الحالي لبحث التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. ويجيب البحث عن الأسئلة التالية:

1- ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

2- ما مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

4- هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص؟

5- هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص؟

أهداف البحث:

يسعى البحث الى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

- التعرف على مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

- تحديد طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

- تحديد طبيعة الفروق في مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية التي تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص.

- تحديد طبيعة الفروق في مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية التي تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص.

تتمثل أهمية البحث الحالي من خلال طبيعة الظاهرة التي تم بحثها والعينة المستهدفة وقيمتها العلمية، وما يمكن أن تحققه من نتائج يمكن الاستفادة منها، وتكمن أهمية البحث على النحو الآتي:

- 1- يعد البحث الحالي من الأبحاث الأولى من نوعها في فلسطين في حدود معرفة الباحثة.
 - 2- موضوعه الذي يتناوله وهو التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصانة النفسية، حيث يعد التفكير الإيجابي و الحصانة النفسية مدخلاً رئيسياً للتمتع بالصحة النفسية والتوافق النفسي.
 - 3- تناول فئة مهمة في المجتمع وهي فئة طلبة الجامعات الفلسطينية أي فئة الشباب الذين هم أكبر الفئات في المجتمع الفلسطيني والذين يقع على مسؤوليتهم بناء المجتمع.
 - 4- يقدم البحث معلومات وبيانات حول التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، والتي ستمكن الجهات والمؤسسات ذات العلاقة من توظيفها لتحديد خدمات الدعم والإرشاد من خلال بناء برامج ارشادية تساعد الطلبة على تحقيق الحصانة النفسية وتحسين التفكير الإيجابي.
- فرضيات البحث:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
- لا توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى (0.05) في مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص.
- لا توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى (0.05) في مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص.

تحديد المصطلحات:

أولاً: التفكير الإيجابي

التعريف النظري: قدرة الشخص على السيطرة في انفعالاته وأفكاره وتوجيهها توجها إيجابيا والوعي بذاته والقدرة على توجيهها وإدراك الأهداف والاولويات والسعي الى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية (إسليم، 2017)

تعريف الباحثة: قدرة الشخص على اكتشاف جوانب القوة والضعف لديه، والقدرة على التغلب على جوانب الضعف من خلال قدرته على التحكم في افكاره وانفعالاته وسلوكياته وتحويلها من جوانب ضعيفة (سلبية)

إلى جوانب إيجابية من أجل تحقيق الرضا الذاتي، والسعادة والنجاح. وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في البحث.

ثانياً: الحصانة النفسية

التعريف النظري: قدرة الشخص على حماية ذاته من التأثيرات السلبية والضغوطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانيات الكامنة في شخصيته، مثل ضبط النفس، حل المشكلات، التحدي، المرونة، التكيف مع البيئة. (زيدان، 2013)

تعريف الباحثة: قدرة الشخص على التعامل مع المؤثرات السلبية، ومواجهتها لحماية نفسه منها من خلال برمجة افكاره كاستبدال الأفكار السلبية بالأفكار الايجابية، ومحاولة التخلص من الأفكار الغير صحية، ومواجهة التحديات بمرونة عالية. وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم في البحث:

حدود البحث:

تتمثل حدود البحث في:

-الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على قياس مهارات التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

-الحد المكاني: تم اجراء هذا البحث على طلبة الجامعة العربية الأمريكية، وجامعة دار الكلمة، وجامعة فلسطين التقنية - خضوري.

-الحد الزمني: تم تنفيذ البحث في السنة الدراسية 2023/2022 .

-الحد البشرية: اقتصر البحث على (202) طالب وطالبة من طلبة الجامعات في فلسطين.

إجراءات البحث:

منهج البحث: اعتمد البحث على المنهج الوصفي وذلك لمواءمته لطبيعة البحث الحالي، والذي يتم من خلاله وصف ظاهرة موضوع البحث وصفاً دقيقاً اعتماداً على جمع البيانات.

مجتمع البحث: بلغ عدد مجتمع البحث الأصلي (20,104) طالبة وطالب من طلبة برامج درجتي البكالوريوس والدبلوم المتوسط في الجامعة العربية الأمريكية، وجامعة دار الكلمة، وجامعة فلسطين التقنية – خضوري، وذلك حسب ما افادت به الادارة العامة للتطوير والبحث العلمي في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

عينة البحث: تم اختيار عينة عشوائية تكونت من (202) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية والجدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات البحث:

جدول (1)

الوزن النسبي	التكرار	المتغير التصنيفي	
31.2	63	جامعة دار الكلمة	الجامعة
16.8	34	جامعة فلسطين التقنية- خضوري	
52.0	10 5	الجامعة العربية الأمريكية	
100.0	20 2	الاجمالي	نوع الجنس
70.3	14 2	أنثى	
29.7	60	ذكر	
100.0	20 2	الاجمالي	مكان السكن
45.5	92	مدينة	
50.0	10 1	قرية	
4.5	9	مخيم	الدرجة العلمية
100.0	20 2	الاجمالي	
88.1	17 8	بكالوريوس	
11.9	24	دبلوم متوسط	الاجمالي
100.0	20 2	الاجمالي	

35.6	72	أول	المستوى الدراسي
26.7	54	ثاني	
18.3	37	ثالث	
19.3	39	رابع	
100.0	20 2	الاجمالي	

-أدوات البحث: استخدم البحث الاستبانة التالية:

أولاً: استبانة التفكير الإيجابي: قامت الباحثة بالإطلاع على الأبحاث والكتب ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي منها استبانة بحث (خلف، يوسف، عبد العزيز، 2021)، (الزهراني، 2020)، (يوسف، 2020)، (النفيسة، محمود، 2020)، (اسليم، 2017)، (أبو العطا، 2017)، (أبو زينة، 2013)، (الهاللي، 2013)، (حجازي، أبو غالي، مهدي، 2016)، (علة، بوزاد، 2016)، (مصلح، 2016)، تم بناء وتطوير الاستبانة الخاصة بالبحث الحالي وتحديد أهدافه وأبعاده وصياغة فقراته، ومن ثم اخضاعها للتحكيم والضبط.

-أخطوات بناء استبانة البحث:

-الصورة الأولية للاستبانة: تكون مقياس التفكير الإيجابي بصورته الأولية من (35) عبارة، موزعة على 7 أبعاد وهي: إدارة التفكير (1-4)، الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية (5-9)، المرونة العقلية الإيجابية (10-14)، حل المشكلات (15-20)، القناعة الذاتية (21-25)، المشاعر الإنفعالية الإيجابية (25-30)، التوقعات المستقبلية الإيجابية (31-35)، ومن ثم تم تدقيقه لغوياً.

-ضبط الاستبانة: وقد تم باحتساب الصدق والثبات، والخطوات التالية توضح ذلك:

صدق الاستبانة: تم التأكد من صدق مؤشرات الاستبانة بطريقتين:

-الصدق الظاهري للاستبانة "صدق آراء المحكمين": حيث تم عرض الاستبانة على مجموعة من السادة المحكمين ذوي الاختصاص تكونت من (10) متخصصاً بموضوع البحث، وقامت الباحثة بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل وإضافة وفقاً لمقترحاتهم، وصولاً للصورة النهائية

صدق الاتساق الداخلي: المقصود بصدق الاتساق الداخلي اتساق كل فقرة من فقرات الاستبانة مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وكذلك اتساق المجال الكلي مع الدرجة الكلية للاستبانة، وقد احتسبت الباحثة

الاتساق الداخلي للاستبانة باستخدام معاملات الارتباط، وقد تم ذلك على العينة الاستطلاعية المكونة من (30) طالب وطالبة من خارج عينة البحث، وقد جاءت النتائج كما يلي:
جدول (2). معاملات الاتساق الداخلي لفقرات ومجالات مقياس التفكير الايجابي

التفكير الايجا بي	التوقعات المستقبلية الإيجابية	المشاعر الإنفعالية الإيجابية	القناعة الذاتية	حل المشكلا ت	المرونة العقلية الإيجابية	الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية	إدارة التفكير	الفقرات/ المجالات
.621*							.764**	أقبل حياتي كما هي في كافة المواقف
.426*							.691**	أفكر في الجانب المشرق من الحياة
.633*							.564**	أواجه مع مشكلاتي بحكمة واتزان
.583*							.592**	أتعامل مع الفشل كتجربة للتعلم
0.259							.410*	أفكر بشكل إيجابي اتجاه الأحداث المثيرة للتوتر
.630*							.709**	أمتلك معتقدات إيجابية عن ذاتي
.464*							.606**	أثق في القرارات التي اتخذها
.550*							.672**	أتمتع بالمقدرة على

*							التعبير عن رأيي بكل وضوح
.542*						.789**	أقبل النقد الموجه لي من قبل الآخرين
.528*						.680**	تقديري ان الآخرين لديهم أفكار ايجابية عني
.540*					.649**		أتعلم من أخطاء الماضي وأستفيد منها في تحسين المستقبل
.557*					.781**		لدي القدرة على تغيير أفكاري عندما أقتنع بآراء الآخرين
.538*					.557**		أمتلك القدرة على انتاج أفكار مختلفة وخلاقة
.579*					.680**		أقبل الآخرين رغم اختلافاتهم وقناعاتهم
.419*					.558**		لدي القدرة على التعامل مع

							المواقف الجديدة
.506*				.563*			أحدد المشكلة على نحو واضح ودقيق
.595*				.869*			أجمع معلومات وافية عن المشكلة
.645*				.687*			أقوم بوضع وتحليل العديد من البدائل للوصول إلى الحل
.623*				.623*			أسعى إلى اختيار البديل الأكثر قابلية لحل المشكلة
.539*				.773*			أقوم بوضع خطة لتنفيذ الحل المناسب
.578*			.675*				أشعر بالرضا عما أمتلك من قدرات
.480*			.563*				أوظف مهاراتي في إنجاز مهامي
.410*			.545*				أستمتع في كل شيء أفعله في الحياة
.739*			.663*				أواجه التحديات بكل قوة وعزيمة

.737*		.706*				علمتني الخبرات التي تعرضت لها في حياتي الحكمة والصبر
.522*		.633*				أؤمن بالعبرة التي تقول: "لا تجلد نفسك ولا تخدعها"
.686*		.660**				لدي القدرة على الوعي بإنفعالاتي الايجابية والسلبية
.645*		.795**				اتحكم في انفعالاتي في المواقف المختلفة
.464*		.642**				أتسامح حتى مع من يخطيء معي
.529*		.649**				استطيع التعبير عن مشاعري بدون حرج
.653*		.704**				أقبل مشاعر الآخرين وأفهمها كما هي
.409*		.711**				أقبل أفكار الآخرين وأحاججها بالمنطق في حال عدم منطقيتها من

								وجهه نظري
.598*		.798**						أستطيع التحكم في مشاعري السلبية أثناء المجادلة أو حتى الشجار.
.566*	.706**							أتوقع ان التحديات التي تواجهني اليوم هي خطوة نحو التقدم والتطور
.440*	.661**							أسعى إلى تحقيق أهدافي مستقبلاً
.568*	.709**							لدي القدرة على أن أجعل حياتي مثوقة وسعيدة
.688*	.898**							لدي أمل في المستقبل
.694*	.892**							أتوقع أن المستقبل سوف يكون أفضل حتى في الظروف الصعبة
.460*	.841**							أعمل بالمثل القائل: تفاءلوا بالخير تجدوه
.826*								إدارة التفكير

*								
.779*								الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية
.809*								المرونة العقلية الإيجابية
.815*								حل المشكلات
.919*								القناعة الذاتية
.715*								المشاعر الإنفعالية الإيجابية
.729*								التوقعات المستقبلية الإيجابية

** معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01

* معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط لل فقرات والمجالات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01 & 0.05)، مما يدل على أن فقرات الاختبار على درجة عالية من الدقة.

1. ثبات الاستبانة: من أجل الكشف عن ثبات الاستبانة، تم استخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، حيث

جاءت جميعها مرتفعة وتعكس ثبات عال للمقياس، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (3) يوضح معاملات الثبات لكل مجال وللاستبانة ككل

المجال	ثبات ألفا كرونباخ	ثبات التجزئة النصفية

بعد التعديل	قبل التعديل		
0.89	0.801	0.825	إدارة التفكير
0.90	0.823	0.853	الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية
0.91	0.834	0.845	المرونة العقلية الإيجابية
0.93	0.861	0.876	حل المشكلات
0.88	0.786	0.849	القناعة الذاتية
0.90	0.826	0.904	المشاعر الإنفعالية الإيجابية
0.92	0.853	0.873	التوقعات المستقبلية الإيجابية
0.94	0.883	0.892	الاستبانة ككل

الصورة النهائية للاستبانة: بعد اتباع الإجراءات العلمية في بناء الاستبانة واتخاذ الخطوات المتبعة في ضبط الأداة تم التوصل الى الشكل النهائي للاستبانة بحيث تكونت من (39) عبارة، موزعة على 7 أبعاد وهي: إدارة التفكير (5-1)، الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية (6-10)، المرونة العقلية الإيجابية (11-15)، حل المشكلات (16-20)، القناعة الذاتية (21-26)، المشاعر الإنفعالية الإيجابية (27-33)، التوقعات المستقبلية الإيجابية (34-39)، ومن ثم تم تدقيقه لغوياً (ملحق رقم)، وقد استخدمت الباحثة مقياس ليكرت الخماسي لتقدير الاستجابات (موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، أعارض (2) درجة، أعارض بشدة (1) درجة) .

مقياس الحصانة النفسية: قامت الباحثة بالإطلاع على الأبحاث والكتب ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي منها استبانة بحث (خدادوست، جعفر، 2022)، (محمد، علي، محمد، 2022)، (أبو صويص، عربيات، 2021)، (جعفري، أبو راسين، 2021)، (حكيم، كيريري، 2021)، (أبو سمهدانة، السفاضة، 2020)، (أحمد، محمود، القطب، 2020)، (المالكي، نصر، 2019)، (التخاينة، القرالة، 2018)، (سويعد، المزيني، 2016)، (الشريف، أبو دقة، 2016)، تم بناء وتطوير المقياس الخاصة بالبحث الحالي وتحديد أهدافه وأبعاده وصياغة فقراته، ومن ثم إخضاعه للتحكيم والضبط.

ب-خطوات بناء استبانة البحث:

-الصورة الأولية للاستبانة: تكون مقياس الحصانة النفسية بصورته الأولية من (35) عبارة، موزعة على 7 أبعاد وهي: الإيجابية والتفاؤل (5-1)، القيادة الفكرية الذاتية (6-11)، الكفاءة الإنفعالية (12-16)، الكفاءة الذاتية (17-22)، التوافق النفسي (23-27)، الثقة بالنفس (28-32)، الإلتزام والتحكم (33-35)، ومن ثم تم تدقيقه لغوياً.

- ضبط الاستبانة: وقد تم باحتساب الصدق والثبات، والخطوات التالية توضح ذلك:

2.صدق الاستبانة: تم التأكد من صدق مؤشرات الاستبانة بطريقتين:

-الصدق الظاهري للاستبانة "صدق آراء المحكمين": حيث عرضت الباحثة الاستبانة على مجموعة من السادة المحكمين ذوي الاختصاص تكونت من (10) متخصصاً بموضوع البحث، وقامت الباحثة بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل وإضافة وفقاً لمقترحاتهم، وصولاً للصورة النهائية

-صدق الاتساق الداخلي: المقصود بصدق الاتساق الداخلي اتساق كل فقرة من فقرات الاستبانة مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وكذلك اتساق المجال الكلي مع الدرجة الكلية للاستبانة، وقد احتسبت الباحثة الاتساق الداخلي للاستبانة باستخدام معاملات الارتباط، وقد تم ذلك على العينة الاستطلاعية المكونة من (30) طالب وطالبة من خارج عينة البحث، وقد جاءت النتائج كما يلي:

جدول (4). معاملات الاتساق الداخلي لفقرات ومجالات مقياس الحصانة النفسية

الفقرات/ المجالات	الإيجابية والتفاؤل	القيادة الفكرية الذاتية	الكفاءة الإنفعالية	الكفاءة الذاتية	التوافق النفسي	الثقة بالنفس	الإلتزام والتحكم	الحصانة النفسية
أشعر بالرضا عن إنجازاتي	.417*							.656**

.523**						.600**	أعتمد على نفسي لتحقيق اهدافي
.483**						.649**	أنا شخص متفائل
.649**						.739**	أعتقد أن الحياة تسير نحو الأفضل
.639**						.720**	أؤمن أن الحياة مزيج من الخبرات السعيدة والمؤلمة
.677**						.712**	أتصرف أثناء الأزمات بهدهوء حتى أقلل الخسائر لأستمر في حياتي بقوة
.640**						.624**	لدي القدرة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب
.442*						.538**	لدي القدرة على طرح عدد من الحلول البديلة لمشكلة ما
.524**						.551**	أمتلك افكار ابداعية وابتكارية في مواجهة التحديات
.505**						.730**	التقييم الذاتي المستمر هو نهج في حياتي
.757**						.919**	لدى القدرة على التحكم

							في برمجة أفكاري
.561**						.565**	أركز على المشاهد الإيجابية في تقييم الأمر
.791**					.696**		لدي القدرة على تحديد نقاط القوة في شخصيتي
.560**					.793**		لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي ومشاعري في المواقف المختلفة
.789**					.817**		لا استثار بسهولة في المواقف الضاغطة
.703**					.789**		أواجه الأزمات الصعبة بشجاعة وقوة
.603**					.728**		أتفهم مشاعر الآخرين دون تحفظ
.670**				.742*			لدي امكانيات قيّمة أستثمرها في حياتي
.656**				.730*			لدي القدرة على ان أكون مؤثرا على المحيط الذي اعيش فيه
.752**				.882*			أتق في أن لديّ القدرة على العطاء والإبتكار

.624**			.706*			أوظف خبراتي إيجابيا في مواجهة التحديات
.612**			.760*			أشعر أنني انسان مهم وله قيمة
.681**			.785*			أدرك أن لدي تميّز في أكثر من جانب
.744**		.844*				لدي القدرة على برمجة أفكاري حسب متطلبات المواقف التي أتعرض لها
.558**		.827*				أتعامل مع المواقف الضاغطة بمسؤولية عالية
.792**		.711*				أواجه التحديات بعزيمة وصبر
.444*		.643*				أقبل انتقادات الآخرين
.718**		.702*				استخلص العبر من المواقف والخبرات التي تواجهني
.531**	.622*					أقبل نقد الآخرين لي حتى لو كان نقدا سلويا
.528**	.586*					أستطيع الدفاع عن رأبي بكل جرأة

.655**	.740*					السابقة خبراتي ساعدت في ان يكون لدي الثقة فيما أقوم بعمله اليوم
.563**	.509*					لدي القدرة على تقييم الآخرين بموضوعية
.460*	.681*					اتحمل مسؤولية جميع ما يصدر عني من أقوال وأفعال
.641**	.768*					حياتي مليئة بالأهداف التي اسعى لتحقيقها مهما كانت التحديات
.619**	.847*					أعتقد انني استطيع ان اصنع مستقبلي
.729**	.725*					أعتقد ان ما يواجهني من تحديات يمنحني القوة
.665**	.799*					لدي القدرة في السيطرة على مجريات حياتي
.411*	.522*					أعتقد أن كل ما يحدث لي هو نتيجة ما خطت له
.860**						الإيجابية والتفاؤل
.870**						القيادة الفكرية الذاتية

.896**							الكفاءة الإنفعالية
.867**							الكفاءة الذاتية
.863**							التوافق النفسي
.866**							الثقة بالنفس
.834**							الالتزام والتحكم

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط للفقرات والمجالات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05 & 0.01)، مما يدل على أن فقرات الاختبار على درجة عالية من الدقة.

2. ثبات الاستبانة: من أجل فحص ثبات الاستبانة، تم استخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، حيث جاءت جميعها مرتفعة وتعكس ثبات عال للمقياس، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (5) يوضح معاملات الثبات لكل مجال وللاستبانة ككل

المجال	ثبات ألفا كرونباخ	ثبات التجزئة النصفية	
		قبل التعديل	بعد التعديل
الإيجابية والتفاؤل	0.786	0.791	0.88
القيادة الفكرية الذاتية	0.824	0.833	0.91
الكفاءة الإنفعالية	0.836	0.853	0.92
الكفاءة الذاتية	0.901	0.876	0.93

0.94	0.882	0.884	التوافق النفسي
0.91	0.829	0.923	الثقة بالنفس
0.93	0.867	0.873	الالتزام والتحكم
0.94	0.879	0.881	الاستبانة ككل

الصورة النهائية للاستبانة: بعد اتباع الإجراءات العلمية في بناء الاستبانة واتخاذ الخطوات المتبعة في ضبط الأداة تم التوصل الى الشكل النهائي للاستبانة بحيث تكونت من (7) مجالات بواقع (37) فقرة، هي: الإيجابية والتفاؤل (5-1)، القيادة الفكرية الذاتية (6-11)، الكفاءة الإنفعالية (12-16)، الكفاءة الذاتية (17-22)، التوافق النفسي (23-27)، الثقة بالنفس (28-32)، الإلتزام والتحكم (33-37)، ومن ثم تم تدقيقه لغوياً (ملحق رقم)، وقد استخدمت الباحثة مقياس ليكرت الخماسي لتقدير الاستجابات (موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، أعارض (2) درجة، أعارض بشدة (1) درجة) .
نتائج البحث:

للإجابة على السؤال الأول والذي ينص على: ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟، استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والدرجة المحكية لكل فقرة وللمقياس ككل، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (6). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لمجالات مقياس التفكير الإيجابي والمقياس ككل

م	المجال	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	إدارة التفكير	20 2	3.88	0.73	77.66 %	6	كبيرة
2	الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية	20 2	3.91	0.62	78.28 %	5	كبيرة

كبيرة	2	81.19 %	0.49	4.06	20 2	المرونة العقلية الإيجابية	3
كبيرة	4	80.20 %	0.56	4.01	20 2	حل المشكلات	4
كبيرة	3	81.02 %	0.68	4.05	20 2	القناعة الذاتية	5
كبيرة	7	74.20 %	0.64	3.71	20 2	المشاعر الإيجابية الإنفعالية	6
كبيرة جداً	1	87.15 %	0.62	4.36	20 2	التوقعات المستقبلية الإيجابية	7
كبيرة		79.96 %	0.48	4.00	20 2	التفكير الإيجابي	#

يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية جاء بدرجة كبيرة وبوزن نسبي (79.96%) كما تبين أن الدرجات المحكية للمجالات جاءت بدرجات كبيرة باستثناء المجال (التوقعات المستقبلية الإيجابية) حيث جاء بالترتيب الأول بدرجة محكية كبيرة جداً وبوزن نسبي 87.15%، بينما جاء مجال المرونة العقلية الإيجابية بالترتيب الثاني بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 81.19% تلاه مجال القناعة الذاتية بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 81.02%، ثم مجال حل المشكلات بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 80.2% ثم مجال الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية بدرجة محكية وبوزن نسبي 78.28% تلاه مجال إدارة التفكير بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 77.66% وجاء مجال المشاعر الإنفعالية الإيجابية بالترتيب الأخير بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 74.2%.

وتعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى أن مؤسسات التعليم العالي في الأونة الأخيرة العديد شهدت العديد من التطورات ومنها النشاطات الطلابية، بالإضافة إلى تخصيص وقت من ساعة إلى ساعتين أسبوعياً من أجل تنفيذ نشاط في الجامعة نفسها، وأيضاً فإنه بعد جائحة كورونا هنالك العديد من البرامج الإرشادية التي تم تنفيذها في المؤسسات التعليمية لتنمية مهارات الطلبة ومنها التفكير الإيجابي والحصانة النفسية، وتتفق النتائج مع بحث (زحايقة، 2022) والذي توصل إلى أن مستوى التفكير الإيجابي بجميع مجالاته ودرجته الكلية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً، وبحث (أبو العطا، 2017) الذي توصل إلى أن مستوى التفكير

الإيجابي لدى أفراد عينة البحث كان مرتفعاً، وتختلف نتائج البحث الحالي مع بحث (اسليم، 2017) والذي توصل إلى أن مستوى التفكير الإيجابي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية كان متوسطاً.

للإجابة على السؤال الثاني والذي ينص على: ما مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟، استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والدرجة المحكية لكل فقرة وللمقياس ككل، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (7). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب لمجالات مقياس الحصانة النفسية والمقياس ككل

م	المجال	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	الإيجابية والتفاؤل	20 2	4.19	0.62	83.73%	1	كبيرة
2	القيادة الفكرية الذاتية	20 2	3.95	0.60	79.01%	6	كبيرة
3	الكفاءة الإنفعالية	20 2	3.88	0.65	77.62%	7	كبيرة
4	الكفاءة الذاتية	20 2	4.18	0.65	83.56%	2	كبيرة
5	التوافق النفسي	20 2	4.00	0.57	80.02%	5	كبيرة
6	الثقة بالنفس	20 2	4.07	0.57	81.39%	4	كبيرة
7	الالتزام والتحكم	20 2	4.17	0.64	83.37%	3	كبيرة
#	الحصانة النفسية	20 2	4.06	0.51	81.24%		كبيرة

يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية جاء بدرجة كبيرة وبوزن نسبي (81.24%) كما تبين أن الدرجات المحكية للمجالات جاءت بدرجات كبيرة حيث جاء مجال الإيجابية والتفاؤل بالترتيب الأول بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 83.73% بينما جاء مجال الكفاءة الذاتية بالترتيب الثاني بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 83.56% تلاه مجال الالتزام والتحكم بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 83.37%، ثم مجال الثقة بالنفس بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 81.39% ثم مجال التوافق النفسي بدرجة محكية وبوزن نسبي 80.02% تلاه مجال القيادة الفكرية الذاتية بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 79.01% وجاء مجال الكفاءة الانفعالية بالترتيب الأخير بدرجة محكية كبيرة وبوزن نسبي 77.62%.

وتعزو الباحثة النتيجة السابقة الى أن طلبة الجامعات الفلسطينية يتعرضون وبشكل يومي الى الكثير من الضغوطات والتحديات، ولهذا فإن الجامعات الفلسطينية أهتمت في الفترات السابقة وخاصة بعد انتهاء جائحة كورونا بالجانب النفسي لدى الطلبة، من خلال تنظيم العديد من ورشات العمل التدريبية حول كيفية التعامل مع التحديات المختلف، حيث أن جميع كما ذكر ساهم في رفع مستوى الحصانة النفسية لديهم، وتتفق النتائج مع بحث (أبو حليلة، 2022) الذي توصل إلى أن مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية مرتفع جدا ونسبته 84.43%، كما وتوصل بحث (عمر، 2021) أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية كان مرتفع.

للإجابة على السؤال الثالث والذي ينص على: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الايجابي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟، وقد استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون لاحتساب طبيعة العلاقة، والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (8). معامل الارتباط بيرسون بين التفكير الايجابي والحصانة النفسية

المجالات	إدارة التفكير	الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية	المرونة العقلية الإيجابية	حل المشكلات	القناعة الذاتية	المشاعر الإنفعالية الإيجابية	التوقعات المستقبلية الإيجابية	التفكير الايجابي
الإيجابية والتفاؤل	.603*	.543**	.501**	.430**	.673*	.482**	.592**	.706**
القيادة	.603*	.598**	.609**	.636**	.607*	.549**	.491**	.747**

			*			*	الفكرية الذاتية
.643**	.289**	.631**	.474*	.534**	.508**	.532**	الكفاءة الإنفعالية
.712**	.570**	.448**	.621*	.528**	.550**	.635**	الكفاءة الذاتية
.723**	.444**	.562**	.582*	.593**	.634**	.619**	التوافق النفسي
.694**	.452**	.521**	.559*	.595**	.595**	.622**	الثقة بالنفس
.682**	.597**	.428**	.604*	.486**	.529**	.560**	الالتزام والتحكم
.847**	.594**	.625**	.712*	.655**	.676**	.709**	الحصانة النفسية

** معامل الارتباط بيرسون دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع قيم Sig جاءت دالة عند مستوى دلالة (0.01) وبالتالي يكون الارتباط دال بمعنى نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل الذي ينص على: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

وتعزو الباحثة النتيجة السابقة الى أن التفكير الإيجابي والحصانة النفسية مدخلا للصحة النفسية لدى الفرد، فمن أجل الوصول إلى تفكير إيجابي لابد أن يمتلك الطالب حصانة نفسية، بمعنى أن التخلص من الأفكار السلبية وتغذية الدماغ بالأفكار الإيجابية يحتاج إلى حصانة نفسية، وتتفق النتائج مع بحث (القحطاني، سالم، 2022) الذي توصل إلى أنه يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً للأبعاد الفرعية لمهارات التفكير الإيجابي في المناعة النفسية بأبعادها الفرعية، ومع بحث (السطوحى، 2021) الذي توصل إلى وجود علاقة خطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي للطلاب وبين المناعة النفسية، وبحث (عصفور، 2013) الذي توصل إلى أنه تم التوصل إلى فاعلية برنامج تنشيط المناعة النفسية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات مجموعة البحث.

للإجابة على السؤال الرابع والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص؟، استخدمت الباحثة اختبار (ت) واختبار تحليل التباين الأحادي، وجاءت النتائج كما يلي:

- الجامعة: لقد كانت قيم (ف) غير دالة، وقد جاءت قيمة Sig أكبر من (0.05) وبالتالي تم قبول الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ($0.05\alpha \leq$) بين متوسطات استجابات عينة البحث على مقياس التفكير الايجابي تعزى لمتغير الجامعة.
- نوع الجنس: لقد كانت قيم (ف) غير دالة، وقد جاءت قيمة Sig أكبر من (0.05) باستثناء بعد (القناعة الذاتية) جاء دالا ولصالح الاناث، وبالتالي تم قبول الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ($0.05\alpha \leq$) بين متوسطات استجابات عينة البحث على مقياس التفكير الايجابي تعزى لمتغير نوع الجنس.
- مكان السكن: أن قيم (ف) للأبعاد (الثقة والنظرة الذاتية الإيجابية، حل المشكلات، القناعة الذاتية، المشاعر الإنفعالية الإيجابية) كانت غير دالة، وجاءت قيمة Sig أكبر من (0.05)، كما تبين أن قيم (ف) للأبعاد (إدارة التفكير، المرونة العقلية الإيجابية، التوقعات المستقبلية الإيجابية) وللمقياس ككل جاءت دالة حيث أن قيم (Sig) كانت أقل من (0.05، 0.01) ، ولتحديد اتجاه الفروق استخدمت الباحثة اختبار شيفيه وجاءت النتائج أن الفروق جاءت بين المخيم و (المدينة والقرية) ولصالح (المدينة والقرية)، وبالتالي تم رفض الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ($0.05\alpha \leq$) بين متوسطات استجابات عينة البحث على مقياس التفكير الايجابي تعزى لمتغير مكان السكن.
- الدرجة العلمية: لقد كانت جميع قيم (ف) غير دالة، وقد جاءت قيمة Sig أكبر من (0.05)، وبالتالي تم قبول الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ($0.05\alpha \leq$) بين متوسطات استجابات عينة البحث على مقياس التفكير الايجابي تعزى لمتغير الدرجة العلمية.
- المستوى الدراسي: لقد كانت جميع قيم (ف) غير دالة، وقد جاءت قيمة Sig أكبر من (0.05)، وبالتالي تم قبول الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ($0.05\alpha \leq$) بين متوسطات استجابات عينة البحث على مقياس التفكير الايجابي تعزى لمتغير المستوى الدراسي

- التخصص: لقد كانت جميع قيم (ف) غير دالة، وقد جاءت قيمة Sig أكبر من (0.05)، وبالتالي تم قبول الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ($0.05\alpha \leq$) بين متوسطات استجابات عينة البحث على مقياس التفكير الايجابي تعزى لمتغير التخصص.

وتفسر الباحثة النتيجة الى أن طلبة الجامعات الفلسطينية يعيشون في ظروف يومية متشابهة حيث يتميز المجتمع الفلسطيني بالعلاقات الإجتماعي القوية وهذه العلاقات تساهم في أن يكون لدى المجتمع الفلسطيني الكثير من العادات والسلوكيات المتشابهة مما ينعكس على توجهاتهم وطريقة تفكيرهم الإيجابية، وتتفق النتائج مع بحث (زحايدة، 2022) والذي توصل إلى أن متغيرات السنة الدراسية والتخصص ومكان السكن لم تؤثر في التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة العربية.

للإجابة عن السؤال الخامس والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في مستوى الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجامعة، الجنس، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص؟، استخدمت الباحثة اختبار (ت) واختبار تحليل التباين الأحادي، وجاءت النتائج كما يلي:

- الجامعة: لقد كانت جميع قيم (ف) غير دالة، وقد جاءت قيمة Sig أكبر من (0.05)، وبالتالي تم قبول الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ($0.05\alpha \leq$) بين متوسطات استجابات عينة البحث على مقياس الحصانة النفسية تعزى لمتغير الجامعة.

- نوع الجنس: لقد كانت جميع قيم (ف) غير دالة، وقد جاءت قيمة Sig أكبر من (0.05)، وبالتالي تم قبول الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ($0.05\alpha \leq$) بين متوسطات استجابات عينة البحث على مقياس الحصانة النفسية تعزى لمتغير نوع الجنس.

- مكان السكن: لقد كانت جميع قيم (ف) غير دالة، وقد جاءت قيمة Sig أكبر من (0.05)، وبالتالي تم قبول الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ($0.05\alpha \leq$) بين متوسطات استجابات عينة البحث على مقياس الحصانة النفسية تعزى لمتغير مكان السكن.

- الدرجة العلمية: لقد كانت جميع قيم (ف) غير دالة، وقد جاءت قيمة Sig أكبر من (0.05)، باستثناء البعدين (القيادة الفكرية الذاتية والكفاءة الانفعالية) ولصالح الدبلوم المتوسط، وبالتالي تم قبول الفرض

الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ($0.05\alpha \leq$) بين متوسطات استجابات عينة البحث على مقياس الحصانة النفسية تعزى لمتغير الدرجة العملية.

● المستوى الدراسي: لقد كانت جميع قيم (ف) غير دالة، وقد جاءت قيمة Sig أكبر من (0.05)، وبالتالي تم قبول الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ($0.05\alpha \leq$) بين متوسطات استجابات عينة البحث على مقياس الحصانة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

● التخصص: لقد كانت جميع قيم (ف) غير دالة، وقد جاءت قيمة Sig أكبر من (0.05)، وبالتالي تم قبول الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ($0.05\alpha \leq$) بين متوسطات استجابات عينة البحث على مقياس الحصانة النفسية تعزى لمتغير التخصص.

وتعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى أنه الإنسان بطبيعته إجتماعي، ويتميز المجتمع الفلسطيني بقوة نسيجه الاجتماعي، نتيجة التحديات اليومية والأحداث التي يتعرض لها المجتمع خاصة الاحتلال، مما ساهم في تعزيز حصانة الطلبة الذين يعيشون ظروف متشابهة على المستوى الأكاديمي أو السياسي أو الاجتماعي أو الاقتصادي، حيث تتفق النتائج مع بحث (أبو حليلة، 2022) الذي توصل إلى أنه لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين المهارات الحياتية والمناعة النفسية، وبحث (عمر، 2021) والذي توصل إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى المناعة النفسية ومستوي الذكاء الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية وفقاً لمتغير العمر.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها تستنتج الباحثة الآتي:

-توجد علاقة طردية بين مستوى التفكير الإيجابي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.
-أن التفكير الإيجابي يشكل عاملاً مهماً وواضح في التأثير على الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

التوصيات:

يقدم البحث التوصيات التالية:

-تنفيذ برامج تدريبية تفرغية للطلبة من خلال استخدام مهارات القرن الواحد والعشرين والتي تهدف إلى تنمية التفكير الإيجابي وتحسين مستوى الحصانة النفسية لديهم.

-توظيف برامج إرشادية في الجامعات الفلسطينية تهدف إلى متابعة الطلبة من ناحية التفكير الإيجابي والحصانة النفسية وخاصة في الظروف والأحداث الصعبة التي يعيشها الطالب الفلسطيني.

مقترحات البحث:

في ضوء نتائج البحث وتوصياته، تقترح الباحثة إجراء الأبحاث الآتية:

-إجراء المزيد من الأبحاث على عينات أخرى كعينات طلبة جامعات من خارج فلسطين لمقارنتها بالواقع الفلسطيني.

-تأثير الضغوط النفسية على التفكير الإيجابي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

-فاعلية برنامج إرشادي قائم على تعزيز التفكير الإيجابي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

قائمة المراجع:

1- أبو حليلة، أحمد عبد الوهاب. (2022). المهارات الحياتية كمنبئات بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعات بالمحافظات الجنوبية في فلسطين، (أطروحة ماجستير)، جامعة الأقصى. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/10/14 الساعة 2:00 ظهراً من الرابط:

<https://scholar.alaqsa.edu.ps/9372/>

2- أبو زينة، اعتدال. (2013). التفكير الإيجابي والسلبى وعلاقته بالجمود الذهني لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين. تم الاسترجاع في تاريخ 2023/2/1 الساعة 4:30 عصرًا من الرابط:

<https://dspace.alquds.edu/items/cf20d1f4-58ee-4762-ab00-6ead69cbbd9c>

3- أبو سمهدانة، ناصر، السفاضة، محمد. (2020). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية المناعة النفسية وخفض قلق الموت لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية في الأردن. (أطروحة ماجستير)، جامعة مؤتة، الأردن. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/9/20 الساعة 10:00 صباحاً من الرابط:

<https://search.emarefa.net/detail/BIM-1402181>

4- أبو العطاء، منذر. (2017). فاعلية الذات و التفكير الايجابي و علاقتهما بالدعم النفسي الاجتماعي لدى الاشخاص ذوي الاعاقة الحركية في محافظات غزة، (أطروحة ماجستير)، جامعة الإسلامية.

5- أبو صويص، سلمان، عربيات، عبد المهدي. (2021). القدرة التنبؤية لجودة الحياة في كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في جامعة مؤتة، (أطروحة دكتوراه)، جامعة مؤتة. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/10/20 الساعة 2:15 ظهراً من الرابط:

<https://search.mandumah.com/Record/1214911/Details>

6- أحمد، دعاء حسني شعبان. (2021). فاعلية برنامج قائم على التفكير الإيجابي لتحسين المناعة النفسية للطفل ضحية التنمر.مجلة الطفولة والتربية، مج 13 ، ع 47 ، 673 - 731 . تم الاسترجاع في تاريخ 2023/2/1 الساعة 4:30 عصراً من الرابط:

https://fthj.journals.ekb.eg/article_286075.html

7- أحمد، أبو الحمد، محمود، حنفي، القطب، اليماني. (2020). المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الطمأنينة الإنفعالية والهوية الثقافية لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية - جامعة الإسكندرية .(أطروحة ماجستير). جامعة الاسكندرية، مصر. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/9/21 الساعة 10:45 صباحاً من الرابط:

<https://search.mandumah.com/Record/1295533>

8- اسليم، يوسف. (2017). التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

9- بركات، زياد. (2018). التفكير الإيجابي والسلبي بين النظرية والتطبيق. عمان، الاردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.

10- البصيرة، نشوة عبدالمنعم عبدالله، عرفان، أسماء عبدالمنعم أحمد. (2023). تنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره في تحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة، المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، ج 105 ، 863 – 939. تم الاسترجاع في تاريخ 2023/2/14 الساعة 3:30 عصراً من الرابط:

<http://search.mandumah.com/Record/1363434>

11- التخاينة، أحمد، القرالة، موسى. (2018). دور المناعة النفسية في التنبؤ بالتمكين النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية .(أطروحة ماجستير)، جامعة مؤتة، الأردن.

12- جعفري، حسين، أبو راسين، راسي. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة المهنية لدى الأخصائيات في مراكز الأشخاص ذوي الإعاقة بمنطقة جازان، (أطروحة ماجستير) ، جامعة جازان. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/10/15 الساعة 2:15 ظهراً من الرابط:

<http://search.mandumah.com.ezproxy.aaup.edu/Record/1325305>

13- حسين، محمد. (2007). الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي. العين، الامارات: دار الكتاب الجامعي.

14- حكيم، إبراهيم، كيري، حسن. (2021). الوعي بالذات وعلاقته بالمناعة النفسية لدى معلمى ذوى الإعاقة بإدارة تعليم جازان. رسالة ماجستير مقدمة لجامعة جازان، السعودية.

15- حجازي، جولتان حسن وأبو غالي، عطاق محمود وحسن ربحي مهدي. 2016. صورة المستقبل و التفكير الإيجابي و علاقتهما بالآزمات لدى الشباب الفلسطيني في محافظات غزة. مج. 4، ع. 1، ص. 68-109.

16- خلف، أحمد، يوسف، ماجي، عبد العزيز، رشا. (2021). فاعلية برنامج لتنمية بع مهارات التفكير الإيجابي لخفض قلق المستقبل لدى آباء أطفال الأوتيزم. مجلة بحوث، ع 4، تم الاسترجاع في تاريخ 2023/1/14 الساعة 3:30 عصراً من الرابط:

17- خدادوست، أفرح، جعفر، زهرة. (2022). الحصانة النفسية عند طلبة الجامعة. مجلة ديالى للبحوث الانسانية. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/10/15 الساعة 1:15 ظهراً من الرابط:

<https://djhr.uodiyala.edu.iq/index.php/DJHR2022/article/view/2594/2444>

18- زحاكية، فادية. (2022). مستوى التفكير الإيجابي والصلابة النفسية وإدارة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خلال جائحة كورونا، رسالة ماجستير، جامعة النجاح. تم الاسترجاع في تاريخ 2023/2/5 الساعة 5:30 عصراً من الرابط:

<https://repository.najah.edu/items/f3b0de48-ddeb-4375-9129-793343c25dc3>

19- الزهراني، خلود. (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة المنطق. مجلة كلية التربية بالمنصورة. 110. 1604-1559. تم الاسترجاع في تاريخ 2023/2/5 الساعة 4:00 عصراً من الرابط:

<https://doi.org/10.21608/maed.2020.158025>

20- زيدان، عصام. (2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا - كلية التربية، (51)، 811-882، مصر. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/10/22 الساعة 6:00 عصراً من الرابط:

<https://search.mandumah.com/Record/739865>

21- السطوحي، هاني عبدالحفيظ عبدالعظيم. (2021). نمذجة العلاقات البنائية السببية بين التفكير الإيجابي والمناعة النفسية وقلق اضطراب كوفيد-19 لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، مج 32، ع 126، 327-380. تم الاسترجاع في تاريخ 2023/2/22 الساعة 11:00 صباحاً من الرابط:

<https://search.mandumah.com/Record/1287893>

22- سلامة، مريم. (2022). فاعلية وحدة مقترحة في تدريس العلوم قائمة على التعلم الاجتماعي والعاطفي SEL في تنمية الوعي بالمناعة والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. المجلة التربوية، جامعة سوهاج - كلية التربية، 96، 765 – 939، مصر. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/10/14 الساعة 3:30 عصراً من الرابط:

<http://search.mandumah.com/Record/1252291>

23- سويعد، ياسر، المزيني، أحمد. (2016). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة، (أطروحة ماجستير)، جامعة الإسلامية، فلسطين. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/9/20 الساعة 10:15 صباحاً من الرابط:

<https://search.mandumah.com/Record/766108>

24- الشريف، رولا، أبو دقة، سناء. (2016). فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية و خفض إضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة (2014)، (أطروحة ماجستير)، جامعة الإسلامية، فلسطين.

25- الصبان، عيبر، طلاقى، اريج، مؤمنة، دينا. (2019). التحصين النفسى وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز. المجلة المصرية للدراسات المتخصصة، 7 (24)، 147-196، مصر. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/10/21 الساعة 11:00 صباحاً من الرابط:

https://ejos.journals.ekb.eg/article_91113.html

26- عصفور، إيمان. (2016). تنشيط المناعة النفسية وتقوية التفكير الإيجابي. المكتب المصري للتوزيع، القاهرة.

27- عصفور، إيمان حسنين محمد. (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي و خفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع 42، ج 3، 11 - 63. تم الاسترجاع في تاريخ 2023/2/22 الساعة 10:30 صباحاً من الرابط:

<http://search.mandumah.com/Record/481282>

28- علة، عايشة، بوزاد، نعيمة. (2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بالأغواط. مجلة العلوم النفسية والتربوية. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/10/15 الساعة 2:15 ظهراً من الرابط:

<http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=118752>

29- عمر، ليلي. (2021). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي. مجلة كلية التربية، جامعة أسبوط كلية التربية، 37 (7)، 61-101، مصر. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/10/14 الساعة 6:00 عصراً من الرابط:

https://mfes.journals.ekb.eg/article_187141.html#:~:text=%DA%A9%D9%85%D8%A7%20%D8%A7%D9%86%D9%87%20%D9%84%D8%A7%20%D8%AA%D9%88%D8%AC%D8%AF%20%D9%81%D8%B1%D9%88%D9%82,Education%20at%20Najran%20University%2C%20KSA

30- القحطاني، علي بن سعد بن سالم آل جابر، و سالم، رمضان عاشور حسين. (2022). بناء نموذج للعلاقات السببية بين كل من مهارات التفكير الإيجابي والإيثار والمناعة النفسية لدى عينة من أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة الفكرية. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، ع52، 26-92. تم الاسترجاع في تاريخ 2023/2/22 الساعة 11:30 صباحاً من الرابط:

<http://search.mandumah.com/Record/1307300>

31- المالكي، المعافى، نصر، محمد. (2019). الخصائص السيكمترية لمقياس المناعة النفسية. مجلة بحوث التربية النوعية. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/9/21 الساعة 11:45 صباحاً من الرابط:

32- محمد، حسن، علي، مصطفى، محمد، العابدين. (2022). فعالية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات لتحسين المناعة النفسية لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/9/20 الساعة 2:15 ظهراً من الرابط:

<http://search.mandumah.com.ezproxy.aaup.edu/Record/1314705>

33- مصلح، محمد حمدان حسن. (2016). فاعلية برنامج إرشادي لتطوير مهارتي التفكير الإيجابي و التعليم الملطف لأمهات الأطفال الذين تعرضوا لخبرات صادمة. (أطروحة ماجستير). الجامعة الإسلامية، فلسطين (قطاع غزة). تم الاسترجاع في تاريخ 2022/11/15 الساعة 2:15 ظهراً من الرابط:

<https://search.emarefa.net/detail/BIM-733548>

34- مصلح، تمار، حجازي، جولتان. (2021). تأثير جائحة كورونا على السلوكيات الاجتماعية والانفعالية والصحية والتكنولوجية والاقتصادية لدى طلبة الجامعات في محافظات الضفة الغربية. مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، (43)، 435 – 462، العراق. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/11/1 الساعة 4:30 عصرًا من الرابط:

<https://search.mandumah.com/Record/1189440/Description>

35- النفسية، ألاء ابراهيم علي، ومحمود، حنان حسين. (2020). فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي وأثره على الصمود الأكاديمي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القصيم، بريدة.

36- النوايسة، فاطمة. (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. عمان، الاردن: دار المناهج للنشر والتوزيع. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/10/22 الساعة 11:00 صباحاً من الرابط:

<https://arabpsychology.com/kb/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%B6%D8%BA%D9%88%D8%B7-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B2%D9%85%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9/>

37- الهلالي، حسام. (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، (أطروحة ماجستير)، جامعة كربلاء. تم الاسترجاع في تاريخ 2022/10/14 الساعة 2:30 ظهراً من الرابط:

<https://uokerbala.edu.iq/archives/research-paper/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%81%D9%83%D9%8A%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%8A%D8%AC%D8%A7%D8%A8%D9%8A-%D9%88%D8%B9%D9%84%D8%A7%D9%82%D8%AA%D9%87%D9%8F-%D8%A8%D8%A3%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%8A%D8%A8-%D8%A7%D9%84>

38- يوسف، عبدالعزيز إسماعيل. (2020). الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير الإيجابي لطلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، مج 78 , ع 2، 614 – 63. تم الاسترجاع في تاريخ 2023/2/4 الساعة 4:30 عصراً من الرابط:

<http://search.mandumah.com/Record/1215103>