

**التفكير القائم على الحكمة كمتغير وسيط بين اليقظة العقلية
والازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية**

إعداد

د/ أيمن حلمي عويضة
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة السويس

Blind Reviewed Journal

المخلص:

هدف البحث الحالي إلى فحص العلاقة السببية بين اليقظة العقلية كمتغير مستقل، والتفكير القائم على الحكمة كمتغير وسيط، والازدهار النفسي كمتغير تابع لدى طلاب كلية التربية بجامعة السويس، وأيضًا التعرف على التأثيرات المباشرة بين اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي وإختبار النموذج السببي المفترض، وتحقيقًا لهذه الأهداف أُجري البحث على عينة قوامها ٣٩٠ من طلاب وطالبات جامعة السويس كلية التربية (منهم ٧٠ من ذكوراً و ٣٢٠ اناثاً) . وبعد تطبيق مقياس اليقظة العقلية (إعداد: Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006، تعريب: البحيري والضبع وطلب والعاملة، ٢٠١٤)، ومقياس التفكير القائم على الحكمة (إعداد الباحث)، ومقياس الازدهار النفسي (إعداد: رزق، ٢٠٢٠) على عينة الدراسة، أسفرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات طلاب كلية التربية على مقياسي اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة (الأبعاد والدرجة الكلية)، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات طلاب كلية التربية على مقياسي الازدهار النفسي ومقياس التفكير القائم على الحكمة (الأبعاد والدرجة الكلية)، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى للنوع فى كل من اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية، كما أسفرت النتائج بأنه يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال الدرجة الكلية لكلاً من اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة لدى طلاب كلية التربية، وتم قبول نمذجة العلاقة السببية المفترضة من قبل الباحث بين اليقظة العقلية كمتغير مستقل والتفكير القائم على الحكمة كمتغير وسيط والازدهار النفسي كمتغير تابع لدى طلاب كلية التربية. وفي ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة، تم تقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: التفكير القائم على الحكمة - متغير وسيط - اليقظة العقلية - الازدهار النفسي - لاب كلية التربية

ABSTRACT

The current research aimed to examine the causal relationship among mindfulness as an independent variable, wisdom-based thinking as a mediating variable, and psychological flourishing as a dependent variable in a sample of students at the Faculty of Education, Suez University, to identify the direct effects among mindfulness, wisdom-based thinking and psychological flourishing, and to test the proposed causal model. To achieve these goals, the research was conducted on a sample of 390 students of Suez University, Faculty of Education (70 males and 320 females). After administering Mindfulness Scale (Prepared by Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006, Arabization by Al-Buhairi, Al-Dabaa, Talib, and Al-Awamleh, 2014), Wisdom-Based Thinking Scale (Prepared by the researcher), and Psychological Flourishing Scale (Prepared by Rizk, 2020) on the study sample, the results revealed that there was a significant correlation between the scores of the participants on the scales of mindfulness and wisdom-based thinking (dimensions and the total score). There was also a significant correlation between the scores of participants on the scales of psychological Flourishing and wisdom-based thinking (dimensions and total score). And there are no statistically significant differences due to gender in mindfulness, wisdom-based thinking, and psychological Flourishing among the participants. The results also revealed that psychological Flourishing can be predicted through the total score of both mindfulness and wisdom-based thinking among the participants, and the hypothesized causal relationship modeling among the research variables was accepted.

KeyWords: Wisdom-Based Thinking - Mediator Variable – Mindfulness – Psychological Flourishing - Faculty of Education Students

أولاً المقدمة:

تعد^١ الحكمة (Wisdom) سلوك إنساني يخضع للدراسة وهي محط اهتمام علماء النفس والتربويين منذ قرون، فقد وجدوا أنّ الحكمة تشعر الفرد بالرضا والسعادة، كما تجعله في علاقة طيبة مع من حوله، وتقلل من شعوره بالحزن والكآبة. وتعتبر الحكمة من أهم مهارات التفكير التي يجب أن يمتلكها الطالب الجامعي فهي تلعب دورًا هامًا في اتخاذ القرارات الصحيحة عند التعرض للأمور الصعبة والتفكير العميق فيها، كما تتيح لهم التحكم في مشاعرهم والتمكن من فهم المواقف التي يمرّون بها، حيث تعبر الحكمة عن قوة واتباع المسار الأسلم في الحكم الصحيح على أساس المعرفة والفهم السليم (Noruzi & Hajipour, 2012)، وفي ذلك السياق يوضح Ferrari & Potworowski (2008) أن أهمية الحكمة تكمن في أنها مصدر لحياة جيدة، وأنها تقوم بتوجيه الأفراد ليعيشوا حياة سعيدة وهادفة تحقق التوافق واحترام الذات والرضا النفسي، وهذا ما اتفقت عليه نتائج دراسات كلاً من (عبد الفتاح و حليم، ٢٠١٤؛ العبيدي، ٢٠١٥؛ رمضان و الدرّس، ٢٠١٧؛ طواهرى، ٢٠٢٠؛ Babrer et al., 2020). فالحكمة تدرس على أنها شكل من أشكال التفكير وتعتبر أداة لحل مشكلات الحياة (شاهين، ٢٠١٢)، وهي سمة شخصية ترتبط بذكاء الفرد وتجري المعالجة المعرفية للمعلومات (Massanelli, 2016).

وفي ظل ظروف العصر الحالي، ولمواكبة التطور التكنولوجي السريع يلزم الأمر إمتلاك طلاب الجامعة لمهارات معرفية وعمليات تفكير عليا لتعزيز الوعي والإدراك وتحقيق التعلم الصحيح وإكسابهم مهارات الفهم والتقييم والتحليل والنقد البناء ويتم ذلك من خلال اليقظة العقلية (Mindfulness)، والتي تعني استحضار الخبرات في اللحظة الحالية بالتركيز على المشاعر والأفكار والوعي بها دون الحكم عليها أو تفسيرها (Brown & Ryan, 2003; KaBat-zinn, 1999; Linehan, 1993; Marlatt & Kristeller, 1999). ومن أهم نواتج اليقظة العقلية قبول الأشياء بحالها وليس بالكيفية التي يريد أن تكون عليها فتساعد الفرد على التعلم في أصعب الأوقات وعدم الهروب أو التجنب، والاستجابة بدقة وتجنب الغضب أو الرد التلقائي (Siegel, 2014) فيتمكن اليقظ عقلياً من عملية تمييز المعلومات ثم معالجتها بالتفسير والإدراك الواعي لها حتى يتمكن

^١ تمّ الالتزام بنظام قواعد التوثيق العلمي للإصدار السابع (7th) APA Style.

من السيطرة عليها في السياق المخصص لها (يونس، ٢٠١٥) وتعمل على رفع المرونة العقلية وعدم التقيد بالأفكار الجامدة (عقله، ٢٠١٧)، وقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين كلاً من اليقظة العقلية والاكنتاب، و إدمان الكحول، والإجهاد، وتؤدي إلى تقليل خطر التفكير في الانتحار (الضبع وطلب، ٢٠١٣؛ Bodenlos et al., 2013; Luoma & Villatte, 2012)، وقد أشار (KaBat-zinn (2000) و Goldsterin (2002) إلى أن اليقظة العقلية بدورها تؤدي إلى تنمية الصفات الإيجابية كالوعي والبصيرة والحكمة، فتصبح اليقظة العقلية من أهم دعائم التفكير السوي للطالب الجامعي، لما لها من دور وإسهام في تنسيق سلوكيات الفرد مع احتياجاته وقيمه وبالتالي تنظيم هذا السلوك لتلبيتها، كما أنها تساعد الفرد في التخلص من مركزية الأفكار وزيادة الاستبصار بالمواقف التي يمر بها في الحياة (خشبة، ٢٠١٨).

وفي ضوء ما سبق نجد ان مستوي الإنتباه المرتفع وإدراك الفرد بمشاعره وأفكاره والتحكم بها، يساهم بشكل كبير في تحقيق رضاه وتعزيز صحته النفسية ومساعدته على العيش بصورة مثالية، وشعوره بالازدهار النفسي (Psychological Flourishing) الذي يتم وصفه في ضوء علم نفس الإيجابي بإعتباره من أهداف الحياه السامية التي يسعى الفرد لتحقيقها، فللازدهار النفسي انعكاسات إيجابية في حياة الأفراد وقدرتهم على التوافق النفسي والاجتماعي (Jung, 2019)، ويسعى البحث الحالي لتعرف التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والمتبادلة بين هذه المتغيرات، والتحقق من النموذج الذي يفترض دور الحكمة كمتغير وسيط بين اليقظة العقلية والازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية.

ثانياً: مشكلة البحث

جاءت الدراسة الحالية كوسيلة للكشف عن مدى صلاحية النموذج المفترض وفحص دلالة العلاقة بين متغيرات البحث والتي تؤثر كل منها في الأخر بشكل مباشر وغير مباشر طبقاً للأبحاث والدراسات السابقة، إذ يفترض الباحث أن الطالب الجامعي الذي يمتلك قدرًا مميّزاً من اليقظة العقلية والملاحظة الثاقبة يحتاج إلى مستوى من الحكمة وبالتالي القدرة على التعامل الواعي وصولاً للازدهار النفسي، حيث إنه من وجهة نظر الباحث لا يقتصر الازدهار النفسي على المكونات الداخلية الذاتية للفرد الممثلة لأبعاد اليقظة العقلية (الملاحظة، الوصف، الوعي، الحكم على الخبرات، عدم التفاعل مع

الخبرات الداخلية) فقط؛ بل هو مفهومًا أكثر رقيًا وشمولًا ويحتاج إسهامًا لمتغيرات ذات أبعاد أكثر موضوعية واجتماعية وعلى رأسهم الحكمة وأبعادها (المعرفة الذاتية، إدارة المشاعر، الإيثار، المشاركة الملهمة، إصدار الحكم، معرفة الحياة، إدارة الحياة، الرغبة في التعلم) وهذا ما اتفق عليه عدوي والشربيني (٢٠٢١)، وطبقاً لـ (Sternberg (2004) الحكمة هي الكيفية التي يستخدم بها الفرد نكاهه لتحقيق المصلحة العامة من خلال تحقيق التوازن داخلياً (الشخص نفسه)، وخارجياً (في علاقته مع الآخرين)، ومن الدراسات الداعمة لذلك دراسة كلا من (Caulfield, 2015; Choles, 2018)، بحيث يؤكدان أن الانتباه والملاحظة الحالية لأفكار ومشاعر الفرد والعالم من حوله يؤدي إلى تحسين توافقه ورفع مستوى رفاهيته وبالتالي تحقيق الإزدهار النفسي والذي لا يعبر فقط عن السعادة المتمثلة في الرفاهية النفسية؛ بل يشير إلى قبول الشخص لذاته والنمو السليم والشعور بالرضا عن الحياة (Keye, 2003)، كما كانت من نتائج دراسة (Acun-Kapikiran (2011) ارتباط الإزدهار النفسي مع العديد من الخصائص الإيجابية كالتفاؤل والرضا عن الحياة.

فيعتبر الانتباه والإدراك المرتفع للفرد بمشاعره وأفكاره يسهم بشكل كبير في تعزيز صحته النفسية والعيش بصورة جيدة وتحقيق التوافق بشقيه مما يؤدي إلى ازدهاره النفسي وهذا ما كشفت عنه نتائج دراسة (Caulfield (2015) ودراسة (Choles (2018) ومن انعكاسات هذه الفكرة أيضاً نتائج دراسة (Hill & Updegraff (2012) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التنظيم الانفعالي أحد أبعاد الحكمة واليقظة العقلية، وهذا بدوره يشير إلى نمو الازدهار النفسي والسعادة والرضا عن الحياة، وقد أثارت دراسة (Boulware et al. (2019) فرضية بديلة في اليقظة العقلية إذ يكون من المنطقي أن يمتلك الطالب الجامعي اليقظ عقلياً ذلك القدر المناسب من الحكمة نتيجة لإدراكه ووعيه للمواقف الحالية وإمكانية التصرف فيها بحكمة، كما أوضحت نتائج دراسة (Williams et al. (2016) ودراسة (Pascual-Leone (2000) أن ممارسة اليقظة تهدف إلى تطوير الحكمة والقدرة على اتخاذ القرار.

ومن منظور آخر وجد الباحث أن لليقظة العقلية تأثير على الازدهار النفسي بشكل مباشر وقد أشارت نتائج بعض الدراسات إلى دلالة العلاقة بينهم (Akin, 2015; Bajaj et al., 2016; Howell et al., 2008; Schutte & Malouff, 2011; Shapiro, et al., 2008) وكما

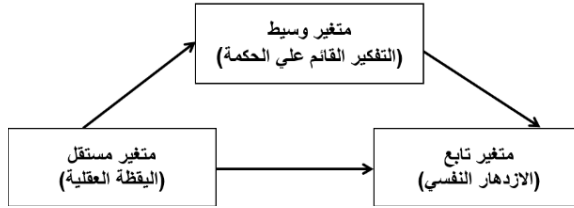
ذكر (Deurr, 2008) أنه يمكن تحسين العمليات المعرفية مثل الذاكرة والانتباه بتحقيق اليقظة العقلية، كما تحقق بعض من الفوائد النفسية في خفض كلا من مستوى القلق والضغوط وتقليل المخاوف لدى الفرد، وقد أكد على وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، والاستقرار النفسي، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، والمرونة النفسية دراسة كلاً من (Masuda & Tully, 2012؛ Pidgeon & Keye, 2014؛ الزبيدي، ٢٠١٢؛ Cash & Whittingham, 2010؛ Baer et al., 2004)، وهذا ما دعى الباحث إلى البحث في إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة مع معرفة الإسهام النسبي في عملية التنبؤ لكل متغير بالإضافة إلى التحقق من النموذج البنائي المتناول في الدراسة الحالية الذي يحقق الفرضية التي تسع لمعرفة العلاقات وتحليل مسار المتغيرات الثلاثة.

ونظراً لأنه يعترى حياة الفرد الكثير من التقلبات التي تؤثر على حياته، أصبح التوافق النفسي والرضا عن الحياة وتحقيق الازدهار النفسي أكثر ما يتطلع إليه الإنسان الراشد، ومع ذلك توجد ندرة في الدراسات العربية والأجنبية في تناول متغير الازدهار النفسي بشكل عام فلم يجد الباحث الحالي سوى دراسة (Akin, 2015) ودراسة (Diener et al., 2010b) ودراسة (Silva & Caetano, 2013) ونماذج كلاً من (Brown et al., 2015؛ Kou, 2016؛ Mansfield et al., 2015؛ Pasupathi, 2015؛ Sun, Chan, 2016؛ Yaug, Gunnell et al., 2017)، بالإضافة إلى قلة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الازدهار النفسي فلا يوجد - على حد علم الباحث - دراسة بحثت في العلاقة بين التفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي.

ومن هنا تتضح الحاجة الملحة لوجود رؤية شاملة للنماذج المتوقعة المفسرة للعلاقات بين المتغيرات الثلاثة اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي، وتناول بالبحث هذه المتغيرات بصورة تكاملية، والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة وذلك عن طريق نماذج تحليل الانحدار المدعمة بدليل إمبريقي، والقيام بتحليل المسار للنموذج المفترض من قبل الباحث، في ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

١. ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجات طلاب كلية التربية على مقياسي اليقظة العقلية ومقياس التفكير القائم على الحكمة؟

٢. ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجات طلاب كلية التربية على كل من مقياس التفكير القائم على الحكمة ومقياس الازدهار النفسي؟
٣. ما دلالة الفروق التي تعزى للنوع في كل من اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية؟
٤. ما القدرة التنبؤية بالازدهار النفسي من خلال اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة لدى طلاب كلية التربية؟
٥. ما مدى إمكانية نمذجة العلاقة السببية بين اليقظة العقلية كمتغير مستقل والتفكير القائم على الحكمة كمتغير وسيط والازدهار النفسي كمتغير تابع لدى طلاب كلية التربية؟ وبناء على ذلك يفترض الباحث النموذج السببي النظري في شكل رقم (١) وفيه المتغير التابع: الازدهار النفسي، المتغير المستقل: اليقظة العقلية، المتغير الوسيط: التفكير القائم على الحكمة، ويسعى الباحث من خلال البحث الحالي التحقق منه.



شكل (١)

النموذج السببي المفترض

ثالثاً: أهداف البحث

هدف البحث الحالي إلي:

- التحقق من العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير القائم على الازدهار النفسي.
- الكشف عن الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث وفقاً للنوع في اليقظة العقلية.
- الكشف عن الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث وفقاً للنوع في التفكير القائم على الحكمة.

- الكشف عن الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث وفقاً للنوع في الازدهار النفسي.
- الوصول إلى أفضل نموذج بنائي يفسر العلاقات كالتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين كلاً من اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي لدى طلبة كلية التربية.

رابعاً: أهمية البحث

١- الأهمية النظرية: تتضح أهمية الدراسة نظرياً من خلال:

- إلقاء الضوء على مفهوم الازدهار النفسي والتفكير القائم على الحكمة واليقظة العقلية التي لم تتلحظ الوافر من الدراسات - في حدود اطلاع الباحث. وجميعها تنتمي لعلم النفس الإيجابي
- تأتي أهمية الدراسة من أهمية العينة المتمثلة في طلاب الجامعة التي يرى الباحث أهمية دراسة هذه المتغيرات لديهم.
- الدراسة الحالية من المحاولات الأولى - في حدود اطلاع الباحث - التي تناولت العلاقة بين التفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي.

٢- الأهمية التطبيقية: تتضح أهمية الدراسة تطبيقياً من خلال:

- إعداد الأدوات والمتمثلة في مقياس التفكير القائم على الحكمة
- إرشاد الطلاب وتزويدهم بأساليب التفكير السليم المتمثلة في التفكير القائم على الحكمة واليقظة العقلية.
- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج إرشادية تنموية والعلاجية مثل تبني العلاج المعرفي المبني على اليقظة العقلية.
- المرشدين والمعالجين والأخصائيين يستفيدوا من نتائج الدراسة في الوقوف على طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة مما يساعدهم في فهم الشخصية الانسانية

خامساً: مصطلحات البحث

التفكير القائم على الحكمة: **Wisdom Based Thinking**

يعرف الباحث التفكير القائم على الحكمة بأنه "مستوى عال من مستويات التفكير التي يصل إليها الفرد من خلال الاستبصار والمعرفة الذاتية وإدارة الإنفعالات وتقبل العالم المحيط والقدرة على التعلم والإيثار". ويمكن الكشف عنه إجرائياً بمجموع إستجابات الطلاب على مقياس التفكير القائم على الحكمة من إعداد الباحث.

اليقظة العقلية: **Mindfulness**

يعرف الباحث اليقظة العقلية بأنها قدرة الفرد على قبول مراقبة وتتبع الأفكار والمشاعر الداخلية في الوقت الذي يتعرض فيه لمواقف خارجية فيمارس عمليتي التركيز والانتباه وعدم إصدار الأحكام الذاتية والتسرع في القول أو الفعل تجاه الموقف، ويمكن الكشف عنها إجرائياً بمجموع إستجابات الطلاب على مقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer et al., 2006) تعريب (البحيري والضبع وطلب والعواملة، ٢٠١٤).

الازدهار النفسي: **psychological flourishing**

يعرف الباحث الازدهار النفسي بأنه "الحالة الكاملة المثالية التي يمكن أن يصل إليها الفرد تؤدي إلى الشعور بالرضا والراحة وتكمن في الجوانب النفسية للفرد وعلاقته بالآخرين"، ويمكن الكشف عنها إجرائياً بمجموع إستجابات الطلاب على مقياس الازدهار النفسي إعداد (رزق، ٢٠٢٠).

سادساً: محددات الدراسة

- المحددات الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي (٢٠٢٢)
- المحددات المكانية: تم تطبيق الدراسة في جامعة السويس كلية التربية.
- المحددات البشرية: تم اختيار عينة الدراسة من طلاب كلية التربية بجامعة السويس من الفرق الأربعة.

سابعاً: الإطار النظري

١. الحكمة:

تعد الحكمة من سبل بلوغ الصحة النفسية والتوافق النفسي وتحقيق الرخاء نظراً لإيجابية القيم وتعدد الأبعاد التي تحملها كمتغير يؤثر في الفرد. في رأي (Staudinger et al. (2005 أن السلوك الحكيم يجعل الأفراد يتميزون بالإبداع والانفتاح والأخلاق الحميدة، والمهارات الشخصية والاجتماعية والإيثار، ويرى (Kunzmann (2004 الحكمة على أنها التكامل التام والمثالي للمعرفة والشخصية؛ بين العقل والقوة. في حين أن اكتساب الحكمة حسب (Brown & Greene (2009 يكون من خلال "التعلم من الحياة"، حيث يتفاعل الناس ويطبّقون الخبرات التي تعلموها في حياتهم. تعددت الآراء حول تفسير الحكمة بكونها خاصية واحدة أو كونها مزيجاً من مجموعة خصائص، وتجاه شمولها قدرات متداخلة بين الشخصية والمعرفة وفيما يلي سيتناول الباحث وجهات النظر في تعريف الحكمة.

يعرف (webster (2007 الحكمة بأنها عمق فهم الفرد لنفسه وللآخرين مع قدرته على التعلم من البيئة حوله واستخدام أفكاره ومعلوماته ومعارفه في إصدار الأحكام والتمتع بقوة الذهن والبصيرة، ويقترح كلاً من (Staudinger & Glück (2011 إقتصار مفهوم الحكمة على الأمور غير اليقينية الوجودية التي تصيغ الوجود البشري، والشخص الحكيم هو الذي يمتلك مجموعة من المعايير التي تمكنه من التفرقة بين الخير والشر، والشك واليقين، والإيجابية والسلبية، والإيثار والأنانية، والقوة والضعف، فيكون مستبصراً حكيماً، ويشير (Staudinger (2016 للحكمة بأنها ظاهرة معقدة تتعلق ببصيرة الشخص المثالية والمعرفة وإمكانية الحكم على الأمور في حياة الشخص ذاته وأيضاً الآخرين، ومن هذا المنظور تناول (Sternberg et al. (2019 الحكمة بكونها لا تخص فقط المصلحة الشخصية إلا أنها تشمل أيضاً مصلحة شخص آخر بالشكل الذي يحقق التوازن لكل الأطراف.

وتعني الحكمة قدرة الفرد على إحداث التوازن بين إمكاناتهم الوجدانية والمعرفية، وإظهار ذلك التوازن في مجالات الحياة، خاصة المواقف التي تمثل المشكلة وبالتالي الخروج بأفضل الحلول (العبيدي، ٢٠١٥)، ويعرفها (Staudinger (2016 بأنها معرفة الفرد بأحوال الناس والحياة

والتصرف فيها في إطار التعقيدات والغموض، ويعرف بخيت (٢٠١٩) الحكمة بأنها استجابة الفرد لمثيرات المعرفة واتخاذ القرار وإدارة الإنفعالات ومهارة حل المشكلات.

وفي هذا السياق عرفت المرشود (٢٠٢٠) الحكمة بأنها قدرة الطالب على فهم ذاته والتعامل مع الآخرين والحكم العقلاني على الأحداث، ويعرفها طواهري (٢٠٢٠) بأنها قدرة الفرد على استخدام مهارات التفكير لإصدار الأحكام الصائبة في أمور الحياة، وإيجاد الحلول للمشكلات بما يملكه من بصيرة وخبرات.

التفكير القائم على الحكمة:

يرتبط التفكير القائم على الحكمة بأنواع أخرى من التفكير، منها التفكير التأملي Reflective Thinking ويشمل القدرات والمهارات والوعي بالأفكار والمعتقدات مما يعمل على توجيه التفكير الحكيم بما يلائم الموقف في ضوء الاستراتيجيات المتاحة للفرد، والنوع الثاني يتمثل في التفكير القائم على الحوار Thinking Dialogical والمتمثل في تناول وجهات النظر المختلفة والوصول لأفضل حلول لجميع المتحاورين، وبالتالي تحقيق مصلحة الجماعة، والنوع الثالث هو التفكير الجدلي Dialectical والذي يعزز التأني والانفتاح في التفكير وإيجاد الحلول (Sternberg et al., 2009).

أبعاد الحكمة

تطرق الباحث لعدة نماذج تفسر أبعاد الحكمة، إلا أنه تبني النموذج الذي قدمه Brown (2004) لتطور الحكمة Model of Wisdom Development، ويشير فيه إلى ستة أبعاد متداخلة للحكمة هي:

- المعرفة الذاتية: وهي إدراك الفرد لذاته ومعرفة نقاط القوة والضعف في شخصيته، والرضا الفرد عن علاقاته مع الآخرين وأهدافه الداخلية.
- فهم الآخرين: وهو وعي الفرد وتفهمه لتصرفات الآخرين في المواقف المختلفة، والاهتمام بهم، والتعاون معهم ومساعدتهم، وإمكانية التواصل معهم.
- إصدار الأحكام: ويشير إلى إدراك الفرد وتمييزه لوجهات النظر المختلفة من حوله سواء في المواقف الحاضرة أو الماضية وكيفية تأثير خلفية الفرد في اتخاذ قراراته.

- المعرفة الحياتية: وهي معرفة الفرد للحياة، وإدراك مختلف العلاقات والأمور الجوهرية العميقة.
- المهارات الحياتية: وهي قدرة الفرد على القيام بالمهارات الحياتية المتعددة.
- الاستعداد للتعلم: وهو سعي الفرد للتعلم وعدم الإكتفاء (Brown, 2002, 2004).

وأضاف (Greene & Brown, 2009) بعدين هما: إدارة الانفعالات، والقدرة على الإلهام للسته أبعاد ليصبحوا ثمانية أبعاد للحكمة، واتفق معه (عبد الفتاح وحليم، ٢٠١٤)؛ (الذيابي، ٢٠١٧)؛ (دحيم، ٢٠١٩)؛ (الراوي، ٢٠١٨)؛ (الزيات، ٢٠٢٠). في حين أشار كلاً من (الصعوب، ٢٠١٧)؛ (الشواورة، ٢٠١٨)، إلى ثلاثة أبعاد للحكمة وهي: البعد المعرفي، البعد الانفعالي، البعد التأملي.

التوجهات النظرية في تفسير التفكير القائم على الحكمة

صورت نظرية (Ardelt, 2003) الحكمة بثلاثة مكونات أو سمات شخصية: الجانب المعرفي الذي يشير إلى فهم وإدراك الظواهر وتفسير الأحداث من حوله، أما الجانب التأملي فيعد المسؤل عن قدرة الشخص للوصول إلى الحقيقة بالوعي والاستبصار، ويسعى الجانب السلوكي لضبط إنفعالات وسلوكيات الشخص وبعده عن الذاتيه.

أما النظريات الصريحة Explicit theories of wisdom فقد تناولت تفسير مفهوم الحكمة بكونه مفهوم متعدد الأبعاد من خلال ثلاث مكونات، فالمكون المعرفي يتكون من خلال المعارف والأفكار التي يبنها الفرد ويطبقتها عملياً، أما المكون الثاني الخاص بالمهارات الاجتماعية والدور الاجتماعي والتعاطف والحساسية، والمكون الأخير الخاص بالحكم التأملي والإنفتاح والتعلم من الأخطاء (Glück, et al., 2005).

وتبعاً لأزمات النمو في كل مرحلة من مراحل النمو الإنساني من الميلاد حتى الرشد المتأخر (Erikson, 1964) قدم إريكسون الحكمة على أنها فضيلة يكتسبها الفرد بإجتيازه أزمة المرحلة الثامنة في مراحل نموه، من خلال حل الصراع بتقبل الماضي والواقع، ولم يفسر إريكسون الحكمة عبر مراحل النمو الإنساني الأخرى. وهذا يطرح سؤال مهم وهو هل الحكمة تظهر في المرحلة الثامنة فقط؟ يصف نموذج Perlin الحكمة بالتوازن بين العقل والعاطفة، في الدافعية والسلوك الإنساني، فهي تمثل مستوى عالي من المعرفة والحكم والتعاون التام بين العقل والشخصية، والمعرفة والفضيلة،

والفرد الحكيم يتميز بالانفتاح، والأخلاق، والإبداع، والاهتمام، وإسعاد الآخرين (Staudinger ٢٠٠٥ et al., 2000؛ Balthes & Staudinger, 2000؛ الدسوقي، ٢٠١٦).

٢. اليقظة العقلية: **mindfulness**

يأتي مصطلح "اليقظة" من الكلمة البوذية Smṛti، والتي تترجم إلى "ما يتم تذكره" (Williams et al., 2004). فاليقظة هي ممارسة جذب انتباه الفرد بقصد في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام (Baer, 2003). وبالتالي يتم النظر إليها كسمة يمكن قياسها وتتأصل في وعي الفرد (Kohls et al., 2009; Black, 2010).

وتعود بداية الاهتمام باليقظة العقلية إلى العالم Kabat-Zinn، الذي بدأ البحث في طب العقل والجسم في منتصف السبعينيات، فظهر ما يسمى العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية (Teasdale et al., 2000)، وتم التركيز على التطبيق السريري للتأمل الذهني للأفراد المصابين بالألم المزمن والأمراض المرتبطة بالإجهاد (Kabat-Zinn, 2005)، وانطلاقاً من هنا طور منهج اليقظة القائمة على الحد من الإجهاد وذكر ذلك في أبحاث (Grossman et al., 2004; Walach et al., 2007)، وقد تم استكشاف اليقظة كأسلوب وقائي وكوسيلة لتعزيز الصحة العامة والرفاهية (Baer et al., 2012; Brown & Ryan, 2003; Jazaieri & Shapiro, 2010; Lykins & Baer, 2009; Orzech et al., 2009; Shapiro & Jazaieri, 2015).

أشار (Mark & Danny (2011 إلى اليقظة العقلية بأنها طريقة يشترك فيها كلاً من العقل والجسم لمساعدة الفرد في تعديل طريقة تفكيره بالطريقة التي ينظر بها إلى الأحداث بتأمل، وإمكانية التعايش مع الواقع ومواجهته، ووفقاً لجمعية علم النفس الأمريكية، فإن لليقظة العقلية فوائد متعددة منها فوائد نفسية (تتمثل في زيادة وعي الفرد، التركيز وزيادة المرونة الذهنية، تقليل الأفكار المشتتة والتوتر والقلق والسلبية والسيطرة على التفكير الاجتراري، زيادة القدرة على إظهار التعاطف والرحمة والسلوكيات المتعمدة، ومراعاة مشاعر الآخرين)، وفوائد فسيولوجية (منها تحسين أداء الجهاز المناعي، وزيادة المشاعر الإيجابية بسبب زيادة كثافة الدماغ والتكامل العصبي، والتنظيم الذاتي، وقدرة التخطيط على المدى الطويل، وانخفاض مستويات الكورتيزول في الدم وضغط الدم وبالتالي إنخفاض التوتر ومقاومة الأمراض المرتبطة بالإجهاد)، وأيضاً بعض الفوائد الروحية (منها زيادة الاستبصار،

والانضباط الذاتي وقبول الذات، وقبول الآخرين، القدرة على التعاطف، وزيادة الشعور بالأخلاق والشجاعة، والقدرة على السيطرة على السلوكيات التلقائية) (Davis & Hayes, 2011).

وتعني اليقظة العقلية قبول الأفكار والمشاعر والمعتقدات كما هي بدون الحكم عليها بأنها صحيحة أو خاطئة، فممارسة اليقظة العقلية تعني تناغم الأفكار مع الشعور الحالي مع عدم الصياغة بناء على الماضي أو توقع للمستقبل (Kabat-Zinn, 2013)، وفسرها الضبع وطلب (٢٠١٣) بأنها مفهوم نفسي يركز على الوقت الحالي دون تقييم أو إصدار احكام، كما أوضح يونس (٢٠١٥) في تعريفه لليقظة العقلية أن الفرد يتدخل في افتراضات الطرف الآخر وذلك من خلال معرفة انفعالاته وافكاره، والفرد اليقظ عقليا يكون على اتصال فكري مع الآخر عندما يتفاعل معه فيركز على المخرج والنواتج بشكل أكبر من تركيزه على عملية الاتصال.

وتعتبر اليقظة العقلية عن الوعي الفعال للخبرة الحياتية الحاضرة سواء داخلية أو خارجية، وقدرة الفرد على الملاحظة الدقيقة بكل ما تحمله من معاني دون تقيد بأحكام ماضية، وبالتالي تقبل الفرد للوضع الحالي ومعايشة التجربة والوعي بها (خشبة، ٢٠١٨)، ويعرفها (Gozalo et al. 2019) بالقدرة على تركيز الانتباه بقصد في اللحظة الحالية، بدون إصدار أحكام على الانفعالات والخبرات والوعي بالطريقة التي يتخلص بها من المركزية فيدرك أنها أحداث مؤقتة، ولا تمثل الواقع، وبالتالي الوصول إلى الاستبصار.

أبعاد اليقظة العقلية

تعددت وجهات نظر العلماء فيما يخص أبعاد ومكونات اليقظة العقلية وسيعرض الباحث بعض هذه الأراء، فيرى (Bishop et al. 2004) أن لليقظة العقلية مكونان هما: القدرة على التنظيم الذاتي والانتباه للتجربة الحالية بشكل مباشر، والمكون الثاني هو الفضول والانفتاح وقبول الفرد اللحظة الحالية، وقدم (Baer et al. 2006) خمسة أبعاد لليقظة العقلية وهذا ما تبناه الباحث في البحث الحالي وهي كما يلي: (١) الملاحظة: وتشمل مراقبة الإدراك والمشاعر والاحاسيس الداخلية والخارجية، (٢) الوصف: ويشمل القدرة على التعبير بالكلمات، (3) التصرف بوعي: ويعبر عن عمل الفرد بشكل واع في المواقف الحالية، (٤) عدم إصدار الأحكام: والمقصود منها عدم تقييم الموقف تبعا لخبرة أو وصف داخلي لفكرة أو مشاعر، (٥) عدم التفاعل مع الموقف الحالي بناء على خبرة سابقة.

وقد افترض (2010) Hasker مكونين لليقظة العقلية: الانتباه الذاتي في اللحظة الحالية، أما الثاني هو الاستعداد والانفتاح على التجارب، وذكر (2011) Browen أنه لليقظة العقلية مكونان الأول أن يكون الفرد في حالة الوعي، والثاني يتمثل في المعالجة المعرفية دون إصدار أحكام، ومن منظور آخر قد ذكرت (1998) Langer أربع مكونات لليقظة العقلية وهي: البحث عما هو جديد، الاندماج أو الارتباط بالبيئة، تقديم ما هو جديد، المرونة في التعامل مع البيئة، ويشير إلى كيفية تعامل الفرد مع بيئته .

وفي هذا السياق فسر الفيل (٢٠١٩) ثلاثة أبعاد لليقظة العقلية وهي: الانتباه والملاحظة الآنية والمتمثلة في قدرة الفرد على الانتباه في اللحظة الراهنة، والتعامل الواعي والتأملي لكل لحظة حالية أو موقف حالي، القبول واستبعاد الحكم والانصياع للموقف الحالي دون حكم على الأحداث الجارية.

الاتجاهات النظرية في تفسير اليقظة العقلية

نظرية لانجر Langer

تفسر اليقظة العقلية بأنها معرفة واعية ذاتية ذات العقل المنفتح والتي تعد من أهم عناصر الصحة النفسية للفرد بمكوناتها الأربعة المتمثلة في: البحث عن الجديد، والاندماج، وإنتاج الجديد، والمرونة.

ووفقاً للنظرية فإن السلوك اليقظ يعد الطريق لمواجهة الحياة ويستدل عليه من تصرف وأفكار الأفراد حيث يكونون فئات جديدة أو يحدثون ما لديهم من فئات قديمة للحصول على أداء أفضل، كما يعدلون السلوك التلقائي عن طريق التحسين والتطوير، ولا يقبلون بالأشياء كما هي ويقومون بالبحث والفحص ويلجئون للشك أحياناً، ويأخذون بوجهات النظر الجديدة، ويؤكدون على العملية (الأداء) بدلاً من النتيجة (Langer, 1998).

نظرية تقرير المصير

في ضوء هذه النظرية فإن اليقظة العقلية تنتج عن التنظيم الذاتي المنخفض فيلجأ الفرد تبعاً إلى إعادة تشكيل طريقته في التواصل بين فكره وسلوكه وأفعاله وذلك لإشباع حاجاته الأساسية وتنظيم نشاطه، وتصف النظرية الأفراد اليقظين عقلياً بأنهم الأكفأ في عمليات التذكر من الآخرين

الذين قد يصابون بالتشتت وضعف الانتباه لذلك تركز النظرية على الإنفتاح لمسايرة السلوك مع حاجات الفرد وإهتماماته (Sternberg, 2000).

نظرية الوعي الذاتي التأملي

تميز هذه النظرية بين عمليتي الانتباه اليقظ والانتباه التأملي من ناحية نوع الانتباه، وتبعاً لهذه النظرية ينتج وعي الفرد اليقظ من خلال السيطرة والتمكين؛ إذ أن السيطرة تعمل على تحديد المثيرات لتحقيق أهدافه وفقاً لإهتماماته، وتؤكد النظرية على ضرورة وعي الأفراد بحالاتهم الداخلية وأن يكون لديهم توجه نحو التجارب لتطوير المعرفة الذاتية (Leland, 2015).

٣. الازدهار النفسي: *psychological flourishing*

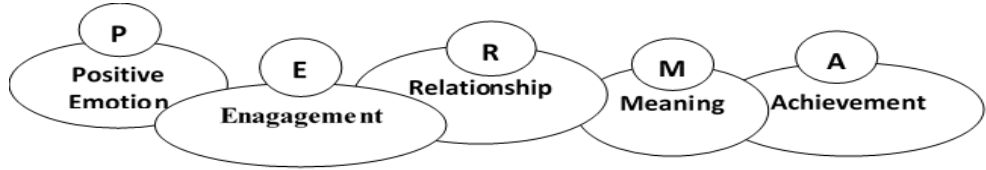
يعد الازدهار النفسي تطويراً لمفهوم الرفاهية النفسية والسلوكيات الايجابية والإنتاجية والعلاقات والسلوكيات الجيدة الايجابية والصحة النفسية (Diener et al., 2010a)، فتوازن الفرد بين التأثيرات الإيجابية والسلبية يعتبر عامل أساسي في تمتعه بالازدهار النفسي (Diehl et al., 2011).

وفي رأي (Huppert & So (2013) لا يعبر الازدهار النفسي عن السعادة أو التوجه نحو الحياة فقط بل هو مصطلح مركب يحمل المشاعر الإيجابية والأداء الأمثل، ويمكن القول أن الازدهار النفسي يعد مفهوماً أكثر عمومية من السعادة وجودة الحياة، فهو لا يقتصر على العوامل الذاتية الداخلية للفرد كمفهوم الذات والتقاؤل والحيوية؛ بل يشمل مجموعة العوامل الخارجية كالعلاقات الاجتماعية الإيجابية والمساهمة في الحياة (Eraslan-Capan, 2016)، فالازدهار النفسي يعني امتلاك الفرد للعواطف الإيجابية وقدرته على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية مع الآخرين، والقدرة على الإنجاز، فيعتبر مزيجاً من المشاعر الإيجابية الجيدة والأداء الفعال كتجربة شخصية مميزة للفرد (Hojabrian et al., 2018)، وفي هذا السياق يوضح (Jung (2019 أن الازدهار النفسي يوصف بأنه هدف سامٍ ليحيا الفرد حياة ذات معنى من خلال علم نفس الإيجابي، وبالتالي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

أبعاد الازدهار النفسي

للتعرف على أبعاد ومكونات الازدهار النفسي يؤكد الباحث على مرور هذا المفهوم على مراحل متتالية، فقد وضع Huppert and So أبعادًا بمثابة مكونات لقياس مستوى الازدهار النفسي للفرد وهي: الجدارة عن طريق قيام الفرد بسلوك ما بإتقان وكفاءة، الاتزان الانفعالي ويحدث حين يتحكم الفرد في انفعالاته، الاندماج التام في العمل، شعور الفرد بمعنى الحياة وتوافر الأهداف التي يسعى لتحقيقها، التفاؤل والنظرة الايجابية للحياة وتوقع الخير، شعور الفرد الإيجابي بالرضا والسرور والارتياح للذات وللآخرين، والعلاقات الايجابية مملوءة بالتعاطف والتعاون والحب وتقدير مصالح الآخرين، تحقيق الفرد للمرونة وقدرته على التأقلم مع ظروف الآخرين، إيمان الفرد بقدراته وثقته بنفسه وتقدير الذات، الشعور بالحيوية والنشاط والقدرة على أداء المهام الصعبة (Huppert & So, 2013).

ووضع سليجمان ما يسمى أنموذج بيرما (PERMA MODEL) والذي يحتوي على خمسة أبعاد أو مكونات للازدهار النفسي لتحقيق الأداء الأمثل في حياة الفرد وهي: المشاعر الإيجابية، المشاركة، العلاقات، معنى الحياة، الإنجاز. وتعتبر مكونات قابلة للقياس، فإذا حقق الفرد العناصر الخمسة وصل إلى حالة الازدهار النفسي المنشودة (Seligman, 2011; Butler & Kern, 2013).



شكل (٢)

مكونات الازدهار النفسي أنموذج بيرما PERMA

ومن جانب آخر قدم Diener بنية أحادية للازدهار النفسي كمقياس مختصر يضم معنى الحياة، والعلاقات الايجابية، والإحساس بالكفاءة مع تقدير الذات، التمتع بالتفاؤل والإسهام في سعادة الآخرين (Diener & Seligman, 2004).

يؤكد الباحث على أهمية دراسة مستويات الازدهار النفسي لدى الطالب الجامعي الذي يعد أمل المستقبل المنتج في المجتمع، حيث أن الأشخاص الذين يشعرون بمستويات عالية من الازدهار النفسي يعدون أكثر مساهمة ونتاجية في المجتمع، وذوي علاقات اجتماعية ناجحة ونشاط يومي أفضل (Huppert & So, 2009; Keyes, 2005; Michalec & Keyes, 2013).

التوجهات النظرية التي تناولت الازدهار النفسي:

يستعرض الباحث بعض النماذج التي تعرضت للازدهار النفسي متمثلة في نموذج الأربعة عوامل، وهوبرت وتيموثي، ومارتن سليجمان.

نموذج العوامل الأربعة RICH

يشتمل هذا النموذج على أربعة عوامل تحقق الازدهار النفسي وهي: الاسترخاء Relaxation حيث يتم إطلاق الأفكار التي تبدو مزعجة للفرد، كما يتم قبول الواقع سواء مشاعر وأفكار سارة أو غير سارة مع عدم التفاعل معها، الاستبصار Insight وذلك عن طريق وجود مسافة بين العمليات الذهنية والإدراك، فيتم تحقيق حرية الاختيار، التواصل مع الواقع Contact with reality أي الانفتاح والقبول بالواقع مما يحقق الترابط، وأخيراً الانسجام Harmon ويتم بين الجسم والعقل وبالتالي تحقيق الشعور الإيجابي، وتندرج التقييم المعرفي والتعاطف كمكونات أقل رتبة تحقيقاً للازدهار النفسي (Hayes& Feldman, 2004).

نموذج هوبرت وسو Huppert and So

يفسر الازدهار النفسي بعدم وجود اضطراب في الشخصية، فمع زيادة الازدهار النفسي يكون الحد من المشكلات السلوكية، والعقلية، والنفسية، والتأثيرات الإيجابية في أفكار ومشاعر وتصورات الفرد، وصحته العامة والعلاقات الاجتماعية (Hone et al., 2014)، كما أن المدركات الخارجية والعلاقات الاجتماعية وأيضاً الرعاية والأمومة تؤثر على رفاية وازدهار الفرد نفسياً، وبالمثل فهي نفسها بشكل معاكس تسبب المرض النفسي، ويؤكد النموذج على ارتباط الازدهار النفسي بالتفكير الإبداعي والمرن (Huppert & So, 2013).

وفي ضوء هذا النموذج يعد الازدهار النفسي مزيجاً من المشاعر الجيدة والأداء الفعال الجيدة ولا يتطلب الازدهار أن يشعر الفرد دائماً بالراحة فمن الطبيعي تجربة الفرد أحياناً للمشاعر

المؤلمة مثل الحزن وخيبة الأمل وغيرها فيتطلب ذلك إدارة المشاعر السلبية والقدرة على تحويلها لإيجابية بحيث لا تدم طويلاً (Hone et al., 2014).

نظرية مارتن سليجمان Martin Seligman

يرجع هذا النموذج إلى عام ٢٠٠٢ حيث وضعه سليجمان مؤسس علم النفس الإيجابي، وكان يعتقد بداية أن أساس علم النفس الإيجابي هو الشعور بالسعادة، وفيما بعد رأى أن السعادة ليست شاملة أو كافية للتعبير عن الحياة الجيدة فاستمر في البحث و توصل أن يكون الأساس هو الازدهار النفسي بدل السعادة، ويعتبر الازدهار النفسي أشمل وأعم من السعادة نظرًا لأنه يتكون من عناصر شخصية ويمكن قياسها، فيتحقق الازدهار النفسي عن طريق تضافر جميع هذه العناصر معاً، وفي إطار النموذج الذي وضعه سليجمان للازدهار النفسي فإنه يرى أن المتغيرات الإيجابية والفضائل التي يسع الفرد لها مثل النزاهة الاجتماعي، والتواضع، والحب، والشجاعة وغيرها تعزز وتؤثر بإيجابية في النموذج ككل وليس أحد عناصره أو مكوناته، وبالتالي تنعكس على مستوى الازدهار النفسي بالفرد، وبالتالي تعزيز قدرة الفرد على التعلم ويعد وسيلة لزيادة الرضا عن الحياة، والبعد أو التخفيف من الاضطرابات النفسية والمتغيرات السلبية في حياة الفرد وتجنب الإصابة بالاكتئاب، والقلق والخوف (Seligman, 2011).

ثامناً: دراسات سابقة

سيعرض الباحث الدراسات السابقة في ثلاثة محاور؛ الأول: التفكير القائم على الحكمة واليقظة العقلية، الثاني: التفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي، والثالث: اليقظة العقلية والازدهار النفسي.

المحور الأول: دراسات تناولت التفكير القائم على الحكمة واليقظة العقلية:

سعت دراسة أيوب وعبدالله (٢٠١٢) إلى فحص أثر اكتساب الحكمة في تنمية التفكير الجدلي ومهارات اتخاذ القرار لدى طلاب جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية، وتحقيقاً لهذا الهدف اجريت الدراسة على (٦٤) طالباً وطالبة، وقد تم استخدام مقياس تطور الحكمة (wds)، وأظهرت النتائج وجود أثراً لتطور الحكمة على كلاً من التفكير الجدلي المنطقي ومهارة اتخاذ القرار.

وتطرقت دراسة الطوطو (٢٠١٨) إلى كشف العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وكانت عينة الدراسة من (٢٧٠) من طلاب الجامعة، واستخدم الباحث مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية إعداد روث بيير (Ruth Bear) تعريب رياض العاسمي، ومقياس التفكير التأملي إعداد بسام محمد المشهراوي (٢٠١٠)، وأشارت النتائج لوجود علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي.

وهدف دراسة عبداللاه وآخرين (٢٠١٩) الى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية وأسلوب التفكير التحليلي طلبة الجامعة المتفوقين دراسياً، وتحقيقاً لهذا الهدف اجريت الدراسة على ١٧٢ طالباً وطالبة، وقد تم استخدام مقياس اليقظة العقلية (تقنين الباحثين)، واختبار التفكير التحليلي (الرازقي، ٢٠١٤)، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين كل من اليقظة العقلية وأسلوب التفكير التحليلي لدى أفراد عينة البحث.

وحاولت دراسة Boulware et al. (2019) إلى معرفة آثار اليقظة العقلية على الحكمة لدى عينة من معلمي المدارس الابتدائية، وتحقيقاً لهذا الهدف اجريت الدراسة على (١٢) معلم، وقد تم استخدام مقياس الحكمة ثلاثي الأبعاد لأردلت وأشارت النتائج إلى أنه التدريب على اليقظة الذهنية يساعد في تطوير اتخاذ القرارات الحكيمة كمهارة للمعلمين للمساعدة في إدارة الفصل وحل المشكلات الاجتماعية.

وتناولت دراسة المرشود (٢٠٢٠) العلاقة بين أبعاد الحكمة واليقظة العقلية لدى طالبات جامعة القصيم، وتحقيقاً لهذا الهدف استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي حيث أجريت الدراسة على (٣٧١) طالبة، وقد تم استخدام مقياسي الحكمة واليقظة العقلية من إعداد الباحثة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الحكمة واليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث.

تعقيب الباحث:

من خلال العرض السابق نجد أنه هناك دراسة واحدة اهتمت ببحث العلاقة الارتباطية بين المتغيرين الحكمة واليقظة العقلية وهي دراسة المرشود (٢٠٢٠)، كما سعت بعض الدراسات لدراسة أثر اليقظة العقلية على الحكمة بإعتبار اليقظة العقلية متغيراً مستقلاً والحكمة متغيراً تابعاً مثل دراسة

(2019) Boulware et al.، ومن جهة أخرى بحث العلماء في العلاقة بين اليقظة العقلية وبعض أساليب التفكير مثل التفكير التحليلي والتأملي مثل دراسة كلاً من عبد اللّاه وآخرين (٢٠١٩)، ودراسة الطوطو (٢٠١٨).

المحور الثاني: دراسات تناولت التفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي:

بعد البحث تبين للباحث عدم وجود دراسات سابقة أجنبية أو عربية ربطت بين التفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي إلا دراسة واحدة وهي دراسة عرفي (٢٠٢١)، ولذلك لجأ الباحث الي عرض الدراسات التي ربطت بين السعادة أو الهناء النفسي والحكمة من جهة والتوافق النفسي والحكمة من جهة أخرى ومنها:

دراسة العبيدي (٢٠١٥) والتي هدفت إلى البحث في العلاقة بين الحكمة والسعادة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة بغداد وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة على (٣٦٥) من طلاب الجامعة، وتم تطبيق مقياسي الحكمة والسعادة النفسية إعداد الباحثة، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية بين الحكمة والسعادة النفسية.

دراسة الخطيب، وليد حسن (٢٠١٧) التي سعت لإيجاد العلاقة بين العوامل الخمسة للشخصية والهناء النفسي والحكمة لدى طلاب الجامعة وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة على (١٦٧) من طلاب الجامعة، وتم تطبيق مقياس الحكمة إعداد (الكيال وحميده، ٢٠١٥) ومقياس الهناء النفسي إعداد (Ryff, 1989) ترجمة وتعريب (عدوي، ٢٠٠٨)، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية بين الحكمة والهناء النفسي.

دراسة عرفي (٢٠٢١) التي تناولت العلاقة بين الازدهار النفسي والتسامح والحكمة وتحقيقاً لهذا الهدف بلغت عينة الدراسة (٤٦٦) من طلاب كلية التربية جامعة الاسكندرية، (٧٦) ذكوراً و (٣٩٠) اناثاً، وتم تطبيق مقياسي الازدهار النفسي والحكمة إعداد الباحث، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية بين الازدهار النفسي والحكمة.

تعقيب الباحث:

لاحظ الباحث بوضوح الفجوة في الدراسات المتناولة للازدهار النفسي والتفكير القائم على الحكمة، وأيضاً ندرة الدراسات والبحوث لعينة البحث الحالية من حيث متغير التفكير القائم على

الحكمة وبالتالي وجد أنه من الضروري بناء مقياسًا مناسبًا وذلك لتكون محاولة متواضعة لسد فجوة الدراسات التي تربط بين التفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي بالبحث الحالي.

المحور الثالث: دراسات تناولت اليقظة العقلية والازدهار النفسي:

هدفت دراسة العوض (٢٠١٤) إلى التعرف على تأثير برنامج قائم على خفض الضغوط الناشئة عن اليقظة العقلية على الرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث، وتحقيقًا لهذا الهدف أجريت الدراسة على (٨٠) مشتركة مقسمة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية عددها (٣٧)، ومجموعة ضابطة عددها (٤٣)، وتم تطبيق المقاييس التالية: الأوجه الخمسة لليقظة العقلية إعداد بير وآخرين تعريب (عبد الرقيب البحيري وآخرين)، ومقياس الرفاهية النفسية (لرايف تعريب الباحثة)، وبرنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية (إعداد جون كابات زين وترجمة الباحثة) وأسفرت النتائج عن فاعلية برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتيًا وأبعادها المختلفة.

وحاولت دراسة محمد والأشرم (٢٠١٨) إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية النفسية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد؛ وتحقيقًا لهذا الهدف تكونت عينة الدراسة من (١٠) من معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية؛ واستخدمت الدراسة، برنامج قائم على اليقظة العقلية واستبيان اليقظة العقلية ذو الأوجه الخمسة ومقياس الرفاهية (إعداد/ الباحثان وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج المستخدم في تحسين اليقظة العقلية لدى معلمي الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، وتحسين الرفاهية لديهم.

وفي دراسة حميدة (٢٠١٩) التي حاولت الكشف عن نسبة إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوي العام، وتحقيقًا لهذا الهدف تكونت عينة الدراسة فيها من (١٤٠)، طالب وطالبة واستخدام مقاييس اليقظة الذهنية والتدفق النفسي إعداد الباحث، أسفرت نتائج الدراسة عن إسهام اليقظة الذهنية في التنبؤ بالتدفق النفسي.

وتبينت دراسة عبدالباقي (٢٠٢٠) تأثير برنامج قائم على خفض الضغوط الناشئة عن اليقظة العقلية على الرفاهية النفسية، وتحقيقًا لهذا الهدف تكونت عينة الدراسة من ٨٠ مشترك،

واستخدمت الدراسة مقياس الأوجه الخمسة لليقظة العقلية إعداد بير وآخرين تعريب عبد الرقيب البحيري وآخرين، ومقياس الرفاهية النفسية لرايف تعريب الباحثة، وأسفرت النتائج عن فاعلية برنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية في تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة؛ فيما عدا بعد "الوصف"، كما أسفرت النتائج عن إمكانية تحسين إستمرار التحسن في مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً على الرفاهية النفسية، وأن ممارسة اليقظة العقلية تؤدي إلى تحسن مستوى الرفاهية النفسية.

وحاولت دراسة يوسف (٢٠٢٢) إلى التعرف على العلاقة التنبؤية لليقظة العقلية والازدهار النفسي، لدى طلاب كلية التربية، وتحقيقاً لهذا الهدف تكونت عينة البحث من (٢٣٨) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس، وتم استخدام مقياس الازدهار النفسي، ومقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحث، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الازدهار النفسي وأبعاده، ومقياس اليقظة العقلية وأبعاده، كما تبين إسهام كل من اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة في التنبؤ بالازدهار النفسي.

تعقيب الباحث:

من خلال عرض الدراسات السابقة لاحظ الباحث تنوع تصنيفات الدراسات ما بين علاقات أو تنبؤ أو تأثير للمتغيرات الثلاثة، وأيضاً التركيز المتزايد وحدثة الدراسات مما يشير إلى أهمية إلقاء الضوء على هذه المتغيرات، ويعد البحث الحالي من أولى محاولات فحص العلاقة بينهم مع افتراض نموذج سببي وفحص مدى صحته من خلال التحقق الإمبريقي.

سابعاً فروض البحث:

١. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات طلاب كلية التربية على مقياس اليقظة العقلية ومقياس التفكير القائم على الحكمة (الأبعاد والدرجة الكلية).
٢. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات طلاب كلية التربية على مقياس التفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية).
٣. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى للنوع في كل من اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية.

٤. يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال الدرجة الكلية لكلاً من اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة لدى طلاب كلية التربية.

٥. يمكن نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية كمتغير مستقل والتفكير القائم على الحكمة كمتغير وسيط والازدهار النفسي كمتغير تابع لدى طلاب كلية التربية.

ثامناً إجراءات البحث

منهج البحث

يتبع البحث الحالي المنهج الوصفي التحليلي عن طريق المسح الاجتماعي بطريقة العينة العشوائية البسيطة والتي تهدف الى فحص العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية جامعة السويس، والكشف عن العلاقات السببية بينهم.

مجتمع البحث:

يتضمن مجتمع البحث جميع طلاب كلية التربية جامعة السويس للعام الجامعي ٢٠٢٢، ويوضح الجدول التالي وصفاً لمجتمع البحث الذي أخذت منه عينة البحث.

جدول (١)

مجتمع الدراسة

العدد الكلي	المجموع		الشعب الأدبية		الشعب العلمية		الفرقة
	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	
٥٤٧	٤٦١	٨٦	٢٥٩	٣٠	٢٠٢	٥٦	الأولى
٥٨٦	٥٢٩	٥٧	٣٩٣	١٩	١٣٦	٣٨	الثانية
٦٨٢	٦١٠	٧٢	٤٢٦	٣٨	١٨٤	٣٤	الثالثة
٨٩٨	٥٨٧	٥٢	٢٢٣	١٨	٣٦٤	٣٤	الرابعة
٢٤٥٤	٢١٨٧	٢٦٧	١٣٠١	١٠٥	٨٨٦	١٦٢	العدد الكلي

عينة البحث:

أ- عينة استطلاعية:

تكونت العينة من ٦٠ طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة السويس، مقسمين إلى ٣٠ من الذكور و ٣٠ من الإناث، من الفرقة الأولى.

ب- عينة البحث الأساسية:

أجري البحث على عينة قوامها (٣٩٠) من طلاب كلية التربية جامعة السويس منهم (٧٠) ذكر و(٣٢٠) أنثى، كما في جدول (٢):

جدول (٢)

عينة الدراسة الأساسية

النسبة	كلي	اجمالي		الشعب الأدبية		الشعب العلمية		الفرقة
		انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	
%٤٢	١٦٥	١٤٠	٢٥	٦٠	١٠	٨٠	١٥	الأولى
%١٤	٥٣	٣٨	١٥	١٨	٥	٢٠	١٠	الثانية
%٢٣	٩٠	٨٠	١٠	٤٠	٥	٤٠	٥	الثالثة
%٢١	٨٢	٦٢	٢٠	٣١	١٠	٣١	١٠	الرابعة
%١٠٠	٣٩٠	٣٢٠	٧٠	١٤٩	٣٠	١٧١	٤٠	مجموع

أدوات البحث:

(١) مقياس التفكير القائم على الحكمة: (إعداد الباحث)

الهدف من المقياس: قام الباحث بإعداد هذا المقياس لقياس مستوى التفكير القائم على الحكمة عند طلاب الجامعة.

مبررات إعداد المقياس: قام الباحث بإعداد مقياس التفكير القائم على الحكمة لعدم وجود مقياس لقياس التفكير القائم على الحكمة عند طلاب الجامعة - على حد علم الباحث - للبيئة العربية بصفة عامة والمصرية بصفة خاصة، بل تتناول معظم البحوث والدراسات والمقاييس الأجنبية التي

يتم ترجمتها وتقنينها، كما أنه هناك إختلاف في مجتمع وعينة الدراسة التي يتناولها الباحث عن المقاييس المتوفرة الخاصة لقياس الحكمة مع مجتمع وعينة البحث الحالي.

خطوات إعداد المقياس: قام الباحث بالاطلاع على بعض الدراسات والبحوث والمقاييس والبحوث الأجنبية والمقالات والكتابات والنظريات العربية والأجنبية والأراء المختلفة التي تناولت الحكمة ومنها:

- مقياس (Brown & Greene, 2006) للحكمة المتضمن لثمانية أبعاد (ترجمه أيوب، ٢٠١٢).
- نموذج (Ainsworth, 2010) للحكمة المكون من الأبعاد التالية (الفهم الاستثنائي، الحكم السليم ومهارات الاتصال، الكفاءة العامة المتمثلة في الفضول والذكاء والتفكير، المهارات الشخصية والقبول الاجتماعي).

- نموذج (Stemberg, 2005) للحكمة المكون من ثلاث مكونات (المكون الانفعالي، المكون الوجداني، المكون التألمي).

- النظرية التكاملية للحكمة (Webster, 2003) متعددة الأبعاد SAWS، والتي تتضمن خمسة أبعاد (الخبرة، الانفعالات، الذكريات، الانفتاح، الفكاهة).

- مقياس الحكمة إعداد (Ardelt, 2003) هو مقياس مكون من ثلاثة أبعاد؛ تتضمن البعد المعرفي والبعد التألمي والبعد الوجداني، وقام بترجمته (أحمد، ٢٠١٢).

- نموذج الحكمة المعد من قبل (Baltes & Staudinger, 2000) الذي يتكون من خمس مكونات بإعتبار الحكمة بأنها شئنا من شئون الحياة الأساسية حيث يتضمن النموذج الأبعاد (معرفة عينية بالوقائع، معرفة عامة بشئون الحياة، معرفة سياقات الحياة، عدم اليقين، النسبية).

وبناء على ما سبق قام الباحث بإعداد مقياس التفكير القائم على الحكمة وقد قام ببناء فقرات المقياس استناداً إلى نموذج (براون) Brown's Model متعدد الأبعاد للحكم، بالإضافة الى خبرة الباحث في مجال الصحة النفسية.

وصف المقياس: تكون المقياس من (٤٠) مفردة، تتجمع في ثمانية أبعاد للحكمة، ويتم الإجابة عليها بتدرج ليكرت الخماسي يمتد بين تنطبق بشكل كبير جداً (٥ درجات) وتنطبق بشكل قليل جداً

(درجة واحدة)، وتتراوح درجات المقياس من (٤٠-٢٠٠) درجة وتشير الدرجة العالية إلى إرتفاع مؤشر التفكير القائم على الحكمة، ويوضح جدول (٣) أبعاد وفقرات المقياس.

جدول (٣)

أبعاد وفقرات مقياس التفكير القائم على الحكمة

م	البعد	الفقرات التابعة للبعد	العدد
الأول	المعرفة الذاتية	١، ٢، ٣، ٤، ٥	٥
الثاني	إدارة الانفعالات	٦، ٧، ٨، ٩، ١٠	٥
الثالث	الإيثار	١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥	٥
الرابع	المشاركة الملهمة	١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠	٥
الخامس	إصدار الحكم	٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥	٥
السادس	معرفة الحياة	٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠	٥
السابع	إدارة الحياة	٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥	٥
الثامن	الرغبة في التعلم	٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠	٥
اجمالي عدد الفقرات			٤٠

الخصائص السيكومترية لمقياس التفكير القائم على الحكمة:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (١٢٠) من طلاب جامعة السويس للتأكد من الصدق والثبات لمقياس التفكير القائم على الحكمة وبالتالي اطمئنان الباحث لتطبيق المقياس على العينة الأساسية.

صدق المقياس:

صدق المحتوى (المحكمين): تم عرض المقياس على عدد (١٠) من الأساتذة في قسمي علم النفس والصحة النفسية للتأكد من وضوح وصدق فقرات المقياس وصلاحيته لمقياس التفكير القائم على الحكمة لطلبة الجامعة.

صدق البناء (الاتساق الداخلي): للتحقق من الاتساق الداخلي قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية، ووجد أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية في جدول (٤):

جدول (٤)

مصنوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الحكمة والدرجة الكلية (ن = ٦٠)

م	البعد	الأول المعرفة الذاتية	الثاني إدارة الانفعالات	الثالث الإيثار	الرابع المشاركة الفعالة	الخامس إصدار الأحكام	السادس معرفة الحياة	السابع إدارة الحياة	الثامن الرغبة في التعلم
١	المعرفة الذاتية	١							
٢	إدارة الانفعالات	٠.٦٢٦**	١						
٣	الإيثار	٠.٤٤٣**	٠.٥٠٧**	١					
٤	المشاركة الفعالة	٠.٥٠٤**	٠.٤٣٣**	٠.٦٩٥**	١				
٥	إصدار الأحكام	٠.٧١٥**	٠.٥٣٠**	٠.٣٨٤**	٠.٢٩٣**	١			
٦	معرفة الحياة	٠.٦٣١**	٠.٣٥٨**	٠.٣٣١**	٠.٣٣٠**	٠.٤٦٢**	١		
٧	إدارة الحياة	٠.٧٤٧**	٠.٥٧١**	٠.٤٠٥**	٠.٤٠٠**	٠.٦١٧**	٠.٧٨٨**	١	
٨	الرغبة في التعلم	٠.٥٦٥**	٠.٦٧٦**	٠.٥٩٢**	٠.٣٩٦**	٠.٥٠٢**	٠.٥٩٦**	٠.٦٢٧**	
	الدرجة الكلية	٠.٨٧٤**	٠.٦٥٩**	٠.٦٦٩**	٠.٦٨٥**	٠.٧٣٨**	٠.٧٤٧**	٠.٨٧٣**	

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول ان قيم معامل الارتباط جميعها دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق، وللتأكد أيضاً من صلاحية لفرقات المقياس قام الباحث بحساب معاملات الارتباطات بين الفقرات والأبعاد التي تنتمي إليه كل فقرة في المقياس وكانت النتائج كما في جدول (٥):

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له

معامل الارتباط	الفقرة	البعد	معامل الارتباط	الفقرة	البعد
٠.٧٨٦**	٢١	الخامس إصدار الأحكام	٠.٨٠٧**	١	الأول المعرفة الذاتية
٠.٦٤١**	٢٢		٠.٧٨٣**	٢	
٠.٨٤٢**	٢٣		٠.٨٣٣**	٣	
٠.٧٦٢**	٢٤		٠.٨٦٠**	٤	
٠.٦٥٧**	٢٥		٠.٧٧٠**	٥	
٠.٧١٠**	٢٦	السادس معرفة الحياة	٠.٧٥٨**	٦	الثاني إدارة الانفعالات
٠.٦٣٦**	٢٧		٠.٧٧١**	٧	
٠.٦٣٣**	٢٨		٠.٧٧٨**	٨	
٠.٤٨٤**	٢٩		٠.٨٣٩**	٩	
٠.٦٨٤**	٣٠		٠.٦٥٦**	١٠	
٠.٧٥١**	٣١	السابع إدارة الحياة	٠.٨٢٣**	١١	الثالث الإيثار
٠.٧٦١**	٣٢		٠.٨٣٠**	١٢	
٠.٨٥٤**	٣٣		٠.٧٦٢**	١٣	
٠.٨١٥**	٣٤		٠.٧٤٨**	١٤	
٠.٨٠٥**	٣٥		٠.٧٩٣**	١٥	
٠.٨٠٢**	٣٦	الثامن الرغبة في التعلم	٠.٧٩٦**	١٦	الرابع المشاركة الملهمة
٠.٧٩٠**	٣٧		٠.٧٨٧**	١٧	
٠.٧٨٠**	٣٨		٠.٨٤٢**	١٨	
٠.٧٢٨**	٣٩		٠.٧١٣**	١٩	
٠.٧٦١**	٤٠		٠.٨٠٢**	٢٠	

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له العبارة دالة جميعها عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق البنائي.

الصدق التمييزي (المقارنات الطرفية): قام الباحث بأخذ ٢٧% من أدنى وأعلى درجات المقياس:

جدول (٦)

الفروق بين متوسطات درجات العينة الاستطلاعية منخفضي ومرتفعي الحكمة (ن=٦٠)

الدلالة	قيمة ت	أعلى ٢٧%		أدنى ٢٧%		الدرجة الكلية
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠.٠٠١	٩.٢٣٢	٧.٢٠٠	١٦٨.٦٢	١٥.٩٤	١٢٨.٢٥	

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) بين متوسطات درجات منخفضي ومرتفعي الحكمة في الدرجة الكلية مما يدل على صدق المقياس.

صدق المحك:

قام الباحث بالتأكد من صلاحية المقياس عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين المقياس الحالي ومقياس (Brown & Greene (2006) (تعريب: أيوب وإبراهيم، ٢٠١٣) للحكمة المتضمن لثمانية أبعاد حيث أنه بني على نموذج براون (Brown's Model) المتناول في البحث الحالي، وكانت نتائج معاملات الارتباط جميعها قوية ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) مما يشير إلى صدق المقياس وكانت النتائج كما في جدول (٧):

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين الأبعاد/ الدرجة الكلية لمقياس الحكمة ومقياس الحكمة (ن=٦٠)

الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	الدرجة الكلية
معامل الارتباط	٠.٥٨٦**	٠.٥٣٩**	٠.٦٠٧**	٠.٢٧٣**	٠.٥٧٣**	٠.٣٥٦**	٠.٦٤٦**	٠.٦٧٣**	٠.٨٥١**

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠٠١

الصدق العاملي:

للتأكد من الصدق العاملي قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عددها ١٢٠ من طلاب الجامعة وإجراء التحليل العاملي الاستكشافي وقد أسفرت النتائج عن تشبع الفقرات في ثمانية عوامل، تزيد قيم جذورها عن الواحد الصحيح وكانت النتائج كما في الجدول (٨):

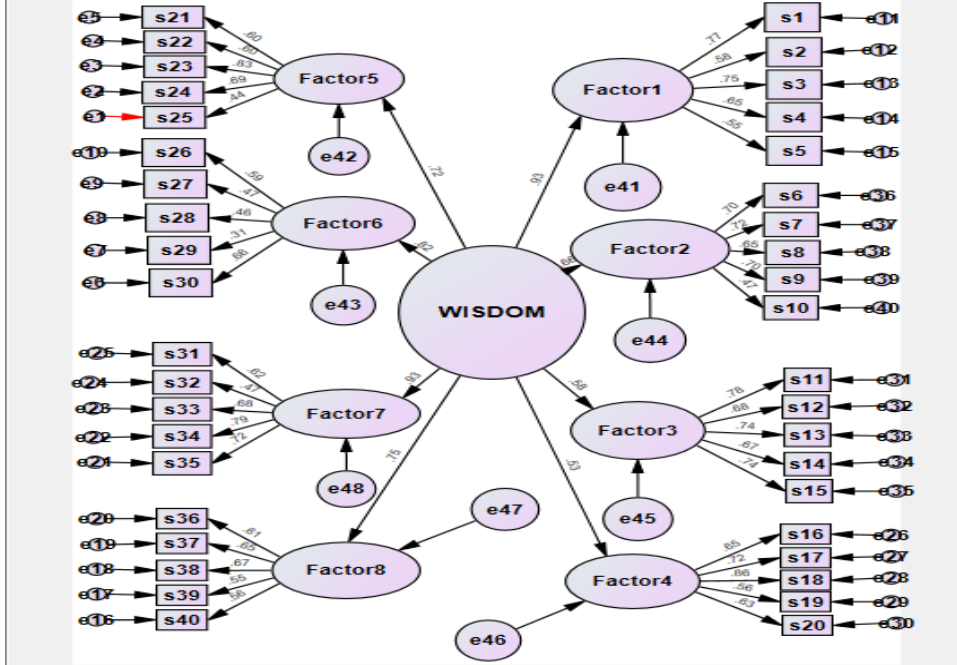
جدول (٨)

نتائج التحليل العاملي ن = ١٢٠

العامل	الجذر الكامن	نسبة التباين	نسبة التباين التراكمية
الأول	11.36	28.36	28.36
الثاني	3.72	9.31	37.70
الثالث	2.63	6.58	44.28
الرابع	1.96	4.91	49.18
الخامس	1.84	4.61	53.80
السادس	1.69	4.23	58.01
السابع	1.56	3.90	61.92
الثامن	1.26	3.21	65.15

وللتأكد من جودة القياس: استخدم الباحث إختبار (Kaiser-Meyer-Olkin) KMO للفقرات المتضمنة وكانت قيمة KMO (0.774) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، مما يؤكد إرتفاع جودة المقياس. وفي ضوء التحليل العاملي الاستكشافي قام الباحث بإجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية بإستخدام عدد (٢٠٢) من العينة الأساسية لمقياس التفكير القائم على الحكمة في صورته النهائية بإستخدام برنامج ايموس (AMOS 26) وقد قام الباحث بإختبار نموذج العوامل الكامنة الثمانية، وقد افترض أن جميع المتغيرات المشاهدة Observed variables المُمثلة في فقرات المقياس تتجمع حول ثمانية عوامل كامنة Latent factors وهي: المعرفة الذاتية، إدارة الانفعالات، الإيثار، المشاركة الملهمة، إصدار الحكم، معرفة الحياة، إدارة الحياة،

الرغبة في التعلم، وقد تشبعت هذه العوامل الكامنة الثمانية على عامل كامن واحد، ويوضح شكل (٣) معاملات الارتباط لأبعاد مقياس التفكير القائم على الحكمة:



شكل (٣)

معاملات الارتباط لأبعاد وعبارات مقياس التفكير القائم على الحكمة

التحقق من ثبات المقياس:

إعادة الاختبار والتجزئة النصفية، ومعامل سبيرمان:

قام الباحث بالتأكد من ثبات مقياس التفكير القائم على الحكمة بطريقتي إعادة الاختبار مرتين بفاصل زمني ٢٠ يوم والتجزئة النصفية، ومعامل سبيرمان وقد كانت نتائج هذه المعاملات كما في جدول (٩):

جدول (٩)

معاملات ثبات الحكمة ن (٦٠)

معامل سبيرمان	التجزئة النصفية	إعادة الاختبار	البعد
** ٠.٨٠٧	** ٠.٦٦٧	٠.٧٨٢**	الأول المعرفة الذاتية
		٠.٧٥٦**	الثاني إدارة المشاعر
		٠.٩٠٢**	الثالث الإيثار
		٠.٩١٠**	الرابع المشاركة الملهمة
		٠.٨٢٣**	الخامس إصدار الحكم
		٠.٨١٠**	السادس معرفة الحياة
		٠.٨٨٧**	السابع إدارة الحياة
		٠.٨٧١**	الثامن الرغبة في التعلم
		٠.٩٩٦**	الدرجة الكلية

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من الجدول (٩) أن مقياس التفكير القائم على الحكمة وأبعاده الفرعية يتمتع بثبات مرتفع سواء بالتجزئة النصفية لسبيرمان وبراون أو بطريقة جوتمان.

معاملات الفا كرونباخ:

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ للدرجة الكلية وقد بلغت (٠.٩٣) ، وتراوح درجات الأبعاد الفرعية بين (٠.٧٢٥ ، ٠.٨٤١) وبالتالي ثبات المقياس ومناسبته لأغراض البحث الحالي. ويوضح جدول (١٠) قيم معاملات الفا

جدول (١٠)

معاملات الفا كرونباخ لمفردات مقياس الحكمة ن (٦٠)

البعد	قيمة الفا للبعد	البعد	قيمة الفا للبعد
الأول	٠.٧٨٩	الخامس	٠.٧٧٦
الثاني	٠.٧٨٧	السادس	٠.٧٥٣
الثالث	٠.٨٠٤	السابع	٠.٧٩١
الرابع	٠.٧٩٦	الثامن	٠.٧٧٦

مقياس اليقظة العقلية: إعداد (Baer et al., 2006)، تعريب (البحيري وآخرون، ٢٠١٤).
الهدف من المقياس: هدف هذا المقياس لقياس اليقظة العقلية عند طلاب الجامعة من خلال خمسة أبعاد.

مبررات استخدام المقياس: تم الاستعانة بهذا المقياس لملائمته لحدائته النسبية وملائمته لعينة الدراسة ولكثرة استخدامه في الدراسات.

وصف المقياس: تكونت النسخة العربية لمفردات المقياس من (٣٩) مفردة نفس عدد المفردات في الصورة الأصلية، تتجمع في خمسة أبعاد لليقظة العقلية، ويتم الإجابة عليها بتدرج ليكرت الخماسي يمتد بين تنطبق تماماً (٥ درجات) و لا تنطبق تماماً (درجة واحدة) إذا كانت العبارة موجبة الإتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة وأرقامهم (٣، ٥، ٨، ١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٨، ٣٠، ٣٤، ٣٥، ٣٨، ٣٩)، وتتراوح درجات المقياس من (٣٩-١٩٥) درجة وتشير الدرجة العالية إلى إرتفاع مؤشر اليقظة العقلية، ويوضح جدول (١١) أبعاد وفقرات مقياس اليقظة العقلية.

جدول (١١)

أبعاد وفقرات مقياس اليقظة العقلية

م	البعد	المفردات	الاجمالي	
			موجبة	سالبة
١	الملاحظة	١- ٦- ١١- ١٥- ٢٠- ٢٦- ٣١- ٣٦	٨	-
٢	الوصف	٢- ٧- ١٢- ١٦- ٢٢- ٢٧- ٣٢- ٣٧	٥	٣
٣	التصرف بوعي في اللحظة الحالية	٥- ٨- ١٣- ١٨- ٢٣- ٢٨- ٣٤- ٣٨	١	٧
٤	عدم الحكم على الخبرات	٣- ١٠- ١٤- ١٧- ٢٥- ٣٠- ٣٥- ٣٩	-	٨
٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٤- ٩- ١٩- ٢٠- ٢٤- ٢٩- ٣٣	٦	١
		اجمالي (٣٩) مفردة	٢٠	١٩

خصائص المقياس السيكومترية

قام البحيري وآخرون (٢٠١٤) بتعريب فقرات المقياس وقاموا بعرض النسختين العربية والإنجليزية للمراجعة على متخصصين في اللغة الإنجليزية، والمحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية لتقييم مدى صلاحية تطبيق المقياس في البيئة العربية، وتكونت عينة الدراسة (١٢٠٠) من طلاب البيئات العربية الثلاثة بالتساوي (المصرية، الأردنية، السعودية)، وتم التأكد من تمتع المقياس بقدر مرتفع من الثبات والصدق، وكانت الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

- الاتساق الداخلي: وكانت جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).
- تراوحت قيم ألفا للأبعاد والدرجة الكلية بين (٠.٧٥-٠.٩١).

صدق المقياس:

في سياق البحث الحالي، قام الباحث الحالي بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بالتطبيق على عينة استطلاعية مكونة من (٦٠) من طلاب كلية التربية جامعة السويس (٣٠) ذكور و(٣٠) إناث.

صدق المحك: قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات طلاب العينة الاستطلاعية على مقياس اليقظة العقلية إعداد (Baer et.al, 2006) ومقياس اليقظة العقلية إعداد (الشلوي، ٢٠١٨)، وكان معامل الارتباط للدرجة الكلية (٠.٦٣٩) بين المقياسين وهو دال عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

صدق الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجة كل بعد من أبعاد المقياس وكانت معاملات الارتباط كما في جدول (١٢):

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجة كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية (ن ٦٠)

البعد	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
معامل الارتباط	*٠.٣٤٥	**٠.٧٩٥	**٠.٧٠٣	*٠.٦٣٤	*٠.٣٢٣

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١ * دال عند مستوى دلالة ٠.٠٥

كما قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه وكانت النتائج كما في جدول (١٣).

جدول (١٣)

قيم معاملات الارتباط لمقياس اليقظة العقلية بين الفقرة والبعد الذي تنتمي إليه (ن ٦٠)

(٥) عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية		(٤) عدم الحكم على الخبرات		(٣) التصرف بوعي		(٢) الوصف		(١) الملاحظة	
الفقرة	قيمة r	الفقرة	قيمة r	الفقرة	قيمة r	الفقرة	قيمة r	الفقرة	قيمة r
٤	**٠.٤٥٦	٣	**٠.٤٤١	٥	**٠.٧٧٦	٢	**٠.٨١٩	١	**٠.٤٢٨
٩	**٠.٣٢٦	١٠	**٠.٧٤٦	٨	**٠.٨٠٠	٧	**٠.٧٦٩	٦	**٠.٥٢٦
١٩	**٠.٦٨٣	١٤	**٠.٧٨٤	١٣	**٠.٨١٨	١٢	**٠.٨٤٠	١١	**٠.٦٦٨
٢١	**٠.٥٣٥	١٧	**٠.٣٤١	١٨	**٠.٧٢٤	١٦	**٠.٦٨٩	١٥	**٠.٦٩٤
٢٤	**٠.٨٠٢	٢٥	**٠.٦٩٠	٢٣	**٠.٥٩١	٢٢	**٠.٥١٧	٢٠	**٠.٧٠٣
٢٩	**٠.٧٣٩	٣٠	**٠.٧١٠	٢٨	**٠.٧٠٧	٢٧	**٠.٦٤٨	٢٦	**٠.٦٢٨
٣٣	**٠.٦٢٠	٣٥	**٠.٤٢٥	٣٤	**٠.٦١٨	٣٢	**٠.٧٣٠	٣١	**٠.٦٠٧
		٣٩	**٠.٥٨٤	٣٨	**٠.٧٩٩	٣٧	**٠.٧٢٥	٣٦	**٠.٤٦٦

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

ثبات المقياس:

قام الباحث بالتأكد من ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقتي معامل ثبات ألفا كرونباخ وإعادة الاختبار مرتين بفواصل زمني ٢٠ يوم والتجزئة النصفية، وقد كانت نتائج هذه المعاملات كما في جدول (١٤):

جدول (١٤)

معاملات ثبات اليقظة العقلية ن (٦٠)

التجزئة النصفية	إعادة الاختبار	معامل ألفا	البعد
٠.٧٩٥	٠.٧٩٦	٠.٧٤٧**	الأول الملاحظة
	٠.٨٥٥**	٠.٦٠٥**	الثاني الوصف
	٠.٨٥٦**	٠.٦٤٦**	الثالث التصرف بوعي في اللحظة الحالية
	٠.٨٢٠**	٠.٦٦٥**	الرابع عدم الحكم على الخبرات
	٠.٩١٠**	٠.٧٢٤**	الخامس عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
	٠.٩١٦**	٠.٧٠١**	الدرجة الكلية

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

(ج) مقياس الازدهار النفسي (إعداد: رزق، ٢٠٢٠)

الهدف من المقياس: هدف هذا المقياس لقياس الازدهار النفسي عند طلاب الجامعة من خلال اربعة ابعاد.

مبررات استخدام المقياس: تم الاستعانة بهذا المقياس لملائمته لحدائته النسبية وملائمته لعينة الدراسة.

وصف المقياس : تم بناء المقياس طبقا لنموذج (Keyes, 2002)، الذي كامل فيه بين عدة أبعاد للازدهار النفسي، هي: البعد الوجداني، والبعد الشخصي، والبعد الاجتماعي، وقد أضافت معدة المقياس الجانب الروحي لهذا التصور والذي أصبح من أكثر التصورات النظرية شيوعاً، والذي أشير إلى أهميته في الأبحاث مثل في دراسة كلاً من (Lee & Salman, 2016, You & Yoo, 2016, Piedmont, Werdel & Fernando, 2009، تلمساني، 2014)، وتكونت مفردات المقياس من (٤٠) مفردة، تتجمع في أربعة أبعاد للازدهار النفسي، ويتم الإجابة عليها بتدرج ليكرت الخماسي يمتد بين تنطبق بدرجة كبيرة جداً (٥ درجات) و تنطبق بدرجة قليلة جداً (درجة واحدة) إذا كانت العبارة موجبة الإتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة وهما ثلاثة عبارات (٢٨-٣٦-٢٦)، وتتراوح الدرجة على المقياس من (٤٠-٢٠٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة في المقياس إلى ارتفاع مؤشر الازدهار النفسي.

جدول (١٥)

أبعاد وفقرات مقياس الازدهار النفسي

م	البعد	المفردات	الاجمالي	
			موجبة	سالبة
١	الوجداني	(٤-٧-١٠-١٤-١٥-١٨-١٩-٢٢-٢٦-٢٧-٢٩-٣٣-٣٤)	١٤	١
٢	الاجتماعي	(٢-٥-١٢-١٦-٢٠-٢٤-٢٨-٣١-٣٥)	٨	١
٣	الروحي	(٣-٦-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٣٢-٣٦-٣٩)	٩	١
٤	الشخصي	(١-٨-١١-٢٣-٣٠-٣٨)	٦	-
٣		اجمالي (٤٠) مفردة	٣٧	٣

خصائص المقياس السيكمترية

قامت (رزق، ٢٠٢٠) بعرض المقياس على عدد (١١) محكم من أعضاء هيئة التدريس تخصص علم النفس التربوي، وتكونت عينة الدراسة (١٩٣) من الطلاب المقيدين بالفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس تخصص (علم نفس ورياضيات، ولغة عربية)، للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩، وتم التأكد من تمتع المقياس بقدر مرتفع من الثبات والصدق، وكانت الخصائص السيكمترية للمقياس كما يلي:

- الاتساق الداخلي: تراوحت قيم الارتباطات من ٤٦.٠ إلى ٧٤.٠، وكانت جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).
- تراوحت قيم ألفا للأبعاد والدرجة الكلية بين (٠.٧٥، ٠.٨٩).

صدق المقياس:

في البحث الحالي، قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس بالتطبيق على عينة استطلاعية مكونة من (٦٠) من طلاب كلية التربية جامعة السويس (٣٠) ذكور و (٣٠) إناث.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجة كل بعد من أبعاد المقياس وكانت معاملات الارتباط كما في جدول (١٦):

جدول (١٦)

معامل الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجة كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية (ن ٦٠)

البعد	الوجداني	الاجتماعي	الروحي	الشخصي
معامل الارتباط	**٠.٩٥٣	**٠.٩٤١	**٠.٩١٩	**٠.٨٩٤

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠٠١

كما تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه وكانت النتائج كما في جدول (١٧).

جدول (١٧)

قيم معاملات الارتباط لمقياس الازدهار النفسي بين الفقرة والبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٦٠)

(٤) الشخصي		(٣) الروحي		(٢) الاجتماعي		(١) الوجداني	
قيمة r	الفقرة	قيمة r	الفقرة	قيمة r	الفقرة	قيمة r	الفقرة
٠.٥٨٨**	١	٠.٢٤٦*	٣	٠.٣٤٥**	٢	٠.٣٦٥**	٤
٠.٣٢٢*	٨	٠.٣٨٠**	٦	٠.٧٢١**	٥	٠.٥٩٣**	٧
٠.٤٤٢**	١١	٠.٧٧٦**	٩	٠.٧٦٣**	١٢	٠.٦٤١**	١٠
٠.٦٩٠**	٢٣	٠.٧١١**	١٣	٠.٦٩٥**	١٦	٠.٤٧٦**	١٤
٠.٦٢٧**	٣٠	٠.٦١٥**	١٧	٠.٧٩٢**	٢٠	٠.٣٦٦**	١٥
٠.٦٨٠**	٣٨	٠.٦٣٩**	٢١	٠.٨٤٣**	٢٤	٠.٦٢٧**	١٨
		٠.٣٠٢**	٢٥	٠.٥٣٤**	٢٨	٠.٣٥٧**	١٩
		٠.٧٥٤**	٣٢	٠.٦٨٢**	٣١	٠.٦٥٧**	٢٢
		٠.٦٤٠**	٣٦	٠.٤٩٢**	٣٥	٠.٣٥١**	٢٦
		٠.٥٤٥**	٣٩			٠.٤٣٠**	٢٧
						٠.٦٠٩**	٢٩
						٠.٦٦٩**	٣٣
						٠.٥٧١**	٣٤
						٠.٥٧٣**	٣٧
						٠.٦٩٧**	٤٠

* دال عند مستوى دلالة ٠.٠٥

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

ثبات المقياس:

قام الباحث بالتأكد من ثبات مقياس الازدهار النفسي بطريقتي معامل ثبات ألفا كرونباخ وإعادة الاختبار مرتين بفواصل زمني ٢٠ يوم والتجزئة النصفية، وقد كانت نتائج هذه المعاملات كما في جدول (١٨):

جدول (١٨)

معاملات ثبات اليقظة العقلية ن (٦٠)

التجزئة النصفية	إعادة الاختبار	معامل ألفا	البعد
** .٩٩٦	٠.٧٩٦**	٠.٧٥٨**	الأول الوجداني
	٠.٨٥٥**	٠.٧٨١**	الثاني الاجتماعي
	٠.٨٥٦**	٠.٧٩٩**	الثالث الروحي
	٠.٨٢٠**	٠.٨٤٣**	الرابع الشخصي
	٠.٩١٦**	٠.٩١٤**	الدرجة الكلية

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

الاساليب الاحصائية المستخدمة:

للتحقق من فروض الدراسة، استخدم الباحث برنامج "الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS" اصدار ٢٤ وبرنامج ايموس (AMOS 26) لتنفيذ الأساليب الإحصائية التالية

- معامل ارتباط بيرسون
- اختبار (t-test) لحساب دلالة الفروق بين متغيرات البحث.
- تحليل الانحدار المتعدد
- تحليل المسار

نتائج الدراسة وتفسيرها

التحقق من الفرض الأول

ينص الفرض الأول على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات طلاب كلية التربية على مقياسي اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة (الأبعاد والدرجة الكلية)، وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة الارتباطية بينهم وذلك بالنسبة للدرجة الكلية والأبعاد. ويوضح جدول (١٩) ما اسفرت عنه نتائج التحليل.

جدول (١٩)

قيم معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة ن = ٣٩٠

الدرجة الكلية للتفكير القائم على الحكمة	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	البعد
الأول	**٠,٣٧١	**٠,٣١٠	**٠,٤٣٨	**٠,٣٦٣	**٠,٢٦٧	**٠,٢٦٧	**٠,١٥٠	**٠,١٥٩	
الثاني	**٠,٤٤٤	**٠,٢٦٢	**٠,٤١٩	**٠,٣٠٩	**٠,٤٣٢	**٠,٤١٩	**٠,٢٠٩	**٠,١٧٩	**٠,٣١٩
الثالث	**٠,٢٤٦	*٠,١٠٩	**٠,٢٨١	٠٩٤	**٠,٢٤٦	**٠,٢٠٤	*٠,١٠٣	**٠,١٨٣	**٠,٢٣٢
الرابع	**٠,٠٠٧	-٠,٠٦٠	*٠,١٢٨	*٠,١١٤	**٠,٠٤٤	٠١٣	-٠,٠٦٨	٠٨٩	٠٤٦
الخامس	**٠,١٦١	٠٧٢	*٠,١٠٣	**٠,١٥٧	**٠,١٣١	**٠,١٣٦	٠٩٥	**٠,١٦٤	٠٧١
الدرجة الكلية لليقظة العقلية	**٠,٤٨٠	**٠,٢٦٩	**٠,٤٥٧	**٠,٣٢٥	**٠,٤٧٧	٤٠٣,**	٢٢٨,**	٢٩٤,**	٣٣٥,**

* * دال عند مستوى دلالة ٠.٠١ * دال عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٩) تحقق الفرض الأول الذي يبين ان العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة علاقة قوية طردية دالة إحصائيًا عند (٠.٠١) بالنسبة للدرجة الكلية لليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة، بينما لا توجد علاقة دالة بين درجات البعد الرابع (الحكم على الخبرات) وأبعاد التفكير القائم على الحكمة البعد الأول والثاني والثالث والرابع والثامن (المعرفة الذاتية، إدارة الانفعالات، الإيثار، المشاركة الملهمة، الرغبة في التعلم)، وانفتحت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (Boulware et al., 2019) التي أشارت إلى أن التدريب على اليقظة العقلية يساعد في تطوير اتخاذ القرارات الحكيمة للمعلمين، كما اتفقت مع دراسة (المرشود، ٢٠٢٠) التي أكدت وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الحكمة واليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث، ويفسر الباحث قبول وصحة الفرض الأول قد يرجع إلى أن التفكير القائم على الحكمة واليقظة العقلية يشتركان في بعض الخصائص التي تفسر هذا الارتباط مثل التأني والتروي وعدم التسرع في اصدار الاحكام ومحاولة النظر الى الأمور بنوع من العمق. فجاءت نتائج التحقق من هذا الفرض لتؤكد على هذا الارتباط فيما عدا بعض العلاقات الثنائية بين قلة من ابعاد المتغيرين وهي من وجهة نظر الباحث لا تؤثر على النتيجة العامة والدالة على الارتباط بين المتغيرين. وعلى سبيل المثال يمكن تفسير عدم وجود علاقة بين بعد الحكم على الخبرات من أبعاد اليقظة العقلية التي يمكن أن يصعب على طلاب الجامعة (عينة البحث الحالي) التمتع بها بسبب الانشغال بهذه

المرحلة والخبرات الجديدة التي يتعرضون إليها، فيقومون بالحكم على الخبرات الحياتية، بالتالي لم تظهر علاقة بين عدم الحكم على الخبرات ومستوى التفكير القائم على الحكمة الذي يصل إليه الطالب الجامعي.

التحقق من الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة بين درجات طلاب كلية التربية على مقياسي الازدهار النفسي ومقياس التفكير القائم على الحكمة (الأبعاد والدرجة الكلية)"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون ويوضح جدول (٢٠) ما اسفرت عنه نتائج التحليل.

جدول (٢٠)

قيم معاملات الارتباط بين الازدهار النفسي والتفكير القائم على الحكمة (ن = ٣٩٠)

الدرجة الكلية للتفكير القائم على الحكمة	البعد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	الدرجة الكلية للتفكير القائم على الحكمة
**٠.٧١٨	**٠.٤٤٦	**٠.٣٧٧	**٠.٤٢٨	**٠.٥٣٨	**٠.٦٢٩	**٠.٥٣٨	**٠.٦٤٢	**٠.٦١٧	**٠.٦١٨	**٠.٧١٨
**٠.٦٥٣	**٠.٤٠٠	**٠.٤٠١	**٠.٣٤٢	**٠.٤٩٨٠	**٠.٥٢٤	**٠.٣٩٧	**٠.٥٨٥	**٠.٩٢٥	**٠.٦٥٣	**٠.٦٥٣
**٠.٦٤٩	**٠.٤٠٩	**٠.٣٢٥	**٠.٣٧١	**٠.٤٤٢	**٠.٥٥٢	**٠.٤٦١	**٠.٦٣٨	**٠.٦٣٥	**٠.٦٤٩	**٠.٦٤٩
**٠.٦٦٢	**٠.٣٩٤	**٠.٢٦٧	**٠.٤٥٦	**٠.٥١٣	**٠.٥١٨	**٠.٥٣٥	**٠.٥٦٧	**٠.٦٠١	**٠.٦٦٢	**٠.٦٦٢
**٠.٧٣٨	**٠.٤٥٦	**٠.٣٨٨	**٠.٤٣٢	**٠.٥٧٤	**٠.٦١٨	**٠.٥٢٥	**٠.٧٠٣	**٠.٦٦٨	**٠.٧٣٨	**٠.٧٣٨

* * دال عند مستوى دلالة ٠.٠١ * دال عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢٠) تحقق الفرض الثاني الذي يبين ان العلاقة بين التفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي علاقة قوية طردية دالة إحصائيًا عند (٠.٠١) بالنسبة للدرجة الكلية والأبعاد للتفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي، واتفقت نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة (عرفي، ٢٠٢١) التي أكدت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الازدهار النفسي والحكمة، ويرى الباحث في ضوء خبرته الواقعية مع طلاب الكلية منطقية هذا الفرض حيث أن الوصول إلى التفكير الحكيم من الطبيعي يحقق للفرد الرفاهية والسعادة والوصول إلى الازدهار النفسي، فالطالب الجامعي الذي يمتلك المعرفة الذاتية، ويدير الانفعالات، وقدر من الإيثار، والمشاركة الفعالة، ولا يصدر الأحكام في المواقف كما أنه على دراية، وإدارة بالحياة، والرغبة في

التعلم، من الطبيعي يحقق الازدهار النفسي بجميع جوانبه الوجداني، والاجتماعي، والروحي، والشخصي.

التحقق من الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى للنوع في كل من اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية". ولتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات T-test لعينتين مستقلتين لمقياس اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي، وكانت النتائج كما في جدول (٢١):

جدول (٢١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمقاييس اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي حسب متغير النوع ن = ٣٠٩

المتغير	مجموعة الذكور		مجموعة الإناث		درجة الحرية	قيمة ت	مستوي الدلالة غير دالة
	ع	م	ع	م			
اليقظة العقلية	١٢٢.١٢٤	١٣.٣٣٤	١١٩.٩٧٦	١٤.٣٧٤	٣٨٨	.٩٩٥	.٤٥٠
التفكير القائم على الحكمة	٢٣٩.٩٥٩	٢٧.٣٨١	٢٣١.٢٣٧	٢٨.٠٠٧			
الازدهار النفسي	١٥٧.٨٩٨	١٨.٠٦٨	١٥٤.٦٥١	١٩.٧٤٤			

يتضح من جدول (٢١) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين (ذكر أو انثى) على مقياس اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة والازدهار النفسي وبالتالي صحة الفرض الثالث.

بالنسبة لليقظة العقلية، تتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة كلاً من (خير، ٢٠٠٧؛ علي وعيد، ٢٠١٨؛ Chang, et al., 2015) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى اليقظة العقلية، وتختلف نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة كلاً من (عيسى، ٢٠١٨؛ المهدي، ٢٠١٣؛ Bervoets, 2013) حيث أسفرت النتائج أنه يوجد فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لصالح الذكور، وتختلف أيضاً نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة كلاً

من (عبدالله، ٢٠١٢؛ عبدالهادي والبسطامي، ٢٠١٧؛ الوليدي، ٢٠١٧؛ Liliga, et al., 2013؛ Sturgess, 2012) التي أشارت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في اليقظة العقلية لصالح الإناث، ويفسر الباحث منطقية صحة هذا الفرض، حيث أن مستوى اليقظة العقلية مستقر عبر النوع فلا يتحدد بجنس الفرد ولكنه يتحدد تبعاً لوصول الفرد لأبعاد اليقظة العقلية إذ نجد أنه في مرحلة التعليم الجامعي يصل الطالب إلى مستوى مناسب من النضج والمعرفة والملاحظة والوصف لخبراته والتحكم في التفاعل والتعامل مع المواقف المختلفة وبالتالي الوصول إلى اليقظة العقلية، وبالنسبة للتفكير القائم على الحكمة تتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة كلاً من (الدسوقي، ٢٠٠٧؛ شاهين، ٢٠١٢؛ العبيدي، ٢٠١٥؛ النابغة، ٢٠١٣؛ الياصري، ٢٠١١) حيث أشارت جميعاً إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الحكمة لدى أفراد العينة في الدرجة الكلية، وتختلف نتائج البحث الحالي مع دراسة كلاً من (أحمد، ٢٠٠٩؛ منسي و دنيال، ٢٠٠٠؛ Anderson, 1999؛ Ardelt, 2009) التي أشارت نتائجها إلى أن هناك فروق بين الجنسين في مستوى الحكمة لصالح الإناث، وإيضاً دراسة كلاً من (ابراهيم، ٢٠١٣؛ ابوخشبة، ٢٠١٦؛ الذيابي، ٢٠١٧؛ Denney, 1995) التي أشارت إلى أن هناك فروق بين الجنسين في مستوى الحكمة لصالح الذكور ويفسر الباحث منطقية قبول الفرض حيث أن الحكمة أسلوب تفكير يمكن أن يصل له الفرد من الجنسين من حيث الخبرات والثقافة واستعداده النفسي إذا تحققت أبعاده فليس من المنطقي أن يؤثر نوع الفرد في الوصول إلى التفكير الحكيم، وأخيراً بالنسبة للازدهار النفسي اتفق نتائج الفرض الثالث مع نتائج دراسة (العبيدي، ٢٠١٩) حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق تعزوا للنوع في الازدهار النفسي، وتختلف نتائج البحث الحالي فيما يخص الازدهار النفسي مع دراسة Keyes & Simoes (2012؛ Keyes, et al., 2002) حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور في الازدهار النفسي، واختلفت أيضاً نتائج البحث مع نتائج دراسة (Howell, 2015؛ Schotanus-Dijkstra, et al., 2017؛ Tong & Wang, 2017؛ Seyranian, 2018)، ويرى الباحث أن هذه النتيجة تفسر في ضوء مفهوم الازدهار النفسي والذي يعبر عن مستوى يصل إليه الفرد سواء كان ذكراً أو أنثى فيكون التركيز هنا على السعادة والرفاهية النفسية التي يصل إليها الفرد.

التحقق من الفرض الرابع

ينص الفرض الرابع على أنه يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال الدرجة الكلية لكلاً من اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة لدى طلاب كلية التربية، وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب تحليل الانحدار المتعدد:

جدول (٢٢)

تحليل الانحدار المتدرج للتنبؤ بالازدهار النفسي من كلا من اليقظة العقلية والتفكير القائم على

الحكمة $n = 309$

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	الثابت	ف	R	R ²	بيتا	ت ودلائلها
اليقظة العقلية	الازدهار النفسي	١٧.٣٣٥	٢٦٥.٤٤٢	.٧٦١	.٥٧٨	٢٠.٨	٥.٥٣١ (دالة عند ٠.٠٠)
التفكير القائم على الحكمة						.٦٣٨	١٦.٩٦٧ (دالة عند ٠.٠٠)

يتضح من جدول (٢٢) أن قيمة ف دالة عند ٠.٠٠١ مما يشير إلى إمكانية بناء المعادلة وبالتالي قبول الفرض الرابع ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كما يلي:

$$\text{الازدهار النفسي} = (٠.٢٠٨ \times \text{اليقظة العقلية} + ٠.٦٣٨ \times \text{التفكير القائم على الحكمة}) +$$

$$17.335$$

من خلال المعادلة السابقة نجد أن معامل انحدار اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة يشيران إلى إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي، ويفسر الباحث هذه القدرة التنبؤية بسبب قوة العلاقة بين المتغيرين المستقلين (اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة) والمتغير التابع (الازدهار النفسي) كما أوضحت فروض الدراسة الحالية، فمن المنطقي أن زيادة وعي وإدراك الفرد لليقظة العقلية والتفكير الحكيم يؤثران في شعور الفرد بالازدهار النفسي نتيجة العلاقات الطردية القوية بين المتغيرات الثلاثة، وبذلك تنتج هذه العلاقة التنبؤية، وبسبب ندرة الدراسات والبحوث التي سعت لمعرفة القدرة التنبؤية للمتغيرين اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة تحقيقاً للازدهار النفسي من الصعب على الباحث معرفة أو تفسير الاتفاق والاختلاف مع نتائج بحوث أو دراسات

سابقة، ولذلك تحتاج هذه النتائج إلى مزيد من البحوث والدراسات لتأييد النتائج والتأكد من القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة في تحقيق الازدهار النفسي.
التحقق من الفرض الخامس:

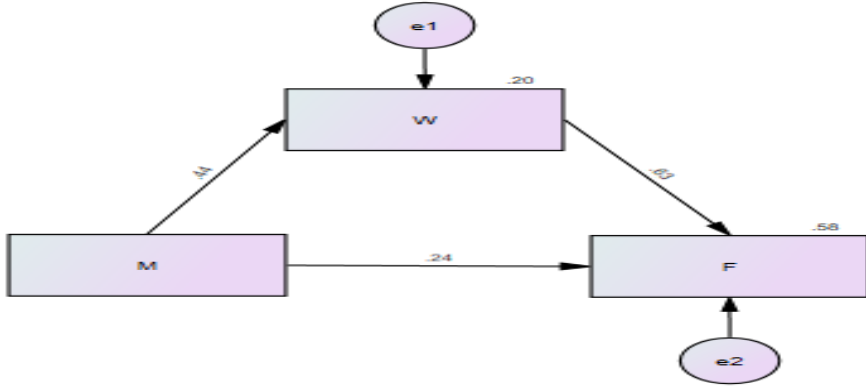
ينص الفرض الخامس على أنه يمكن نمذجة العلاقة السببية بين اليقظة العقلية كمتغير مستقل والتفكير القائم على الحكمة كمتغير وسيط والازدهار النفسي كمتغير تابع لدى طلاب كلية التربية، وللتحقق من صحة النموذج البنائي المقترح تم حساب المصفوفة الارتباطية لهذه المتغيرات ثم استخدم الباحث تلك المصفوفة في اختبار النموذج المقترح عن طريق أسلوب تحليل المسار Path Analysis بواسطة برنامج Amos اصدار ٢٥ وكانت النتائج كما في جدول (٢٣):

جدول (٢٣)

مؤشرات حسن مطابقة بيانات العينة والنموذج المقترح ن (١٥٠)

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي	النتيجة
١	مؤشر النسبة بين قيم χ^2 ودرجات الحرية df	٠	أقل من (٥)	مقبول
٢	مؤشر حسن المطابقة	١	٠ إلى ١	مقبول
٣	مؤشر المطابقة المتزايد	١	٠ إلى ١	مقبول
٤	مؤشر المطابقة المعياري	١	٠ إلى ١	مقبول
٥	مؤشر توكر لويس	٠	٠ إلى ١	مقبول
٦	مؤشر المطابقة المقارن	١	٠ إلى ١	مقبول
٧	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي	٠	٠.٠٨ فأقل	مقبول

من جدول (٢٣) يتم قبول جميع مؤشرات المطابقة، كما أن قيمة مربع كاي = صفر وهي قيمة غير دالة احصائياً، وقيمة درجة الحرية أيضاً صفر وهي قيمة أقل من ٥ وبالتالي تدعم البيانات الامبيريقية حسن مطابقة وصحة النموذج البنائي المفترض من قبل الباحث ويوضح شكل (٤) نتائج اختبار النموذج البنائي المفترض ومعاملات المسار الناتجة والتأثيرات المباشرة للازدهار النفسي وكلا من: اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة لدى طلاب الجامعة.



شكل (٤) النموذج المفترض ومعاملات المسار الناتجة من التحليل

ويتضح من خلال أوزان الانحدار في معاملات المسار المحسوبة في النموذج المفترض التأثيرات كما في جدول (٢٤):

جدول (٢٤)

المسارات المباشرة ومعاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لنموذج تحليل المسار للدرجة الكلية للازدهار النفسي واليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة.

مستوى الدلالة p	معاملات الانحدار المعيارية	القيمة الحرجة	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار اللامعيارية	المتغيرات واتجاه التأثير من _____ إلى
***	٠.٤٤	٦.٠٥٥	٠.٠٧٦	٠.٤٦	من اليقظة العقلية إلى التفكير القائم على الحكمة
***	٠.٦٣	١٠.٥٥٣	٠.٠٧٢	٠.٧٦	من التفكير القائم على الحكمة إلى الازدهار النفسي
***	٠.٢٤	٤.٠٠٢	٠.٠٧٤	٠.٣٠	من اليقظة العقلية إلى الازدهار النفسي

*** دال عند مستوى ٠.٠٠١

يفسر الباحث من خلال جدول (٢٤) النتائج التالية:

- المسار من اليقظة العقلية الى التفكير القائم على الحكمة = (٠.٤٤) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ أي أن لليقظة العقلية تأثيرا مباشرا على التفكير القائم على الحكمة.
 - المسار من التفكير القائم على الحكمة إلى الازدهار النفسي = (٠.٦٣) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ أي أن للتفكير القائم على الحكمة تأثيرا مباشرا على الازدهار النفسي.
 - المسار من اليقظة العقلية إلى الازدهار النفسي = (٠.٢٤) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ أي أن لليقظة العقلية تأثيرا مباشرا على الازدهار النفسي.
- وبناء على ما سبق يتم قبول النموذج المقترض والذي يفسر أنه هناك تأثير لليقظة العقلية كمتغير مستقل على الازدهار النفسي كمتغير تابع مع توسط التفكير القائم على الحكمة كمتغير وسيط بينهم، وتعتبر هذه الوساطة وساطة جزئية حيث أن قيمة الأثر الكلي (٠.٦٤٥) وبلغ الأثر المباشر (٠.٢٤).

التوصيات والبحوث المقترحة

في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسة، يقترح الباحث التوصيات التالية:

- توجيه انتباه الاسرة الى الاهتمام بتربية أبنائهم على اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة محاولة للوصول بهم الى الازدهار النفسي.
- توجيه انتباه وسائل الاعلام للقيام بدورهم بنشر ثقافة الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي من خلال التأكيد على اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة
- إجراء المزيد من الدراسات عن الازدهار النفسي لطلاب الجامعة.
- إلقاء الضوء على دور التفكير القائم على الحكمة لتحقيق الازدهار النفسي وإجراء الدراسات لفحص العلاقة بينهم والتنبؤ.
- الإهتمام باليقظة العقلية كمتغير إيجابي يحتاجه الطلاب والمعلمين في العصر الحالي.
- إجراء المزيد من البحوث التربوية في البيئة العربية لإبراز الدور النفسي والإيجابي لتحقيق الازدهار النفسي.

- عقد الندوات التثقيفية والتوعوية واللقاءات الشهرية للطلاب لرفع الوعي وتنمية اليقظة العقلية.
 - الاهتمام بتضمين موضوع التفكير القائم على الحكمة في برامج اعداد المعلم بكليات التربية.
- يقترح الباحث إجراء الدراسات والبحوث المستقبلية التالية:
- التفكير القائم على الحكمة وعلاقته بالازدهار النفسي دراسة كLINيكية
 - التفكير القائم على الحكمة وعلاقته بالازدهار النفسي لدى معلمي التعليم العام
 - أنواع التفكير وعلاقتها باليقظة العقلية لدى فئات عمرية مختلفة
 - فعالية برنامج ارشادي لتنمية التفكير القائم على الحكمة لدى طلاب الجامعة
 - فعالية برنامج ارشادي لتنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة منخفضي التفكير القائم على الحكمة

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل إسماعيل. (٢٠١٥). الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد. *المجلة العربية لتطوير التفوق*، ٦ (١٠)، ١٨١-٢٠١.
- آل دحيم، عبد الرحمن ظافر. (٢٠١٩). التفكير القائم على الحكمة كمنبئ بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى الموهوبين في المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*، ٢٨ (٨)، ٧٧-١١٣.
- امحديش، صالحة أحمد، الشريد، محمد خليفة. (٢٠٢٠). أثر برنامج تدريبي قائم على التفكير التأملي في تنمية الحكمة لدى طالبات جامعة الملك خالد بمدينة أبيا. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢٨ (٣)، ٤٢٧-٤٤٩.
- أيوب، علاء الدين عبد الحميد. (٢٠١٢). أثر برنامج تدريبي لتنمية التفكير القائم على الحكمة في تحسين استراتيجيات المواجهة لحل المشكلات الضاغطة لدى طلاب الجامعة. *مجلة عجمان للدراسات والبحوث*، ١٤ (١)، ٢٠١-٢٤٢.
- أيوب، علاء الدين عبد الحميد وإبراهيم، أسامة محمد. (٢٠١٣). تطور الحكمة لدى طلاب الجامعة بدول الخليج العربي "دراسة عبر ثقافية"، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٣ (٧٩)، ٢١٠-٢٤٢.
- أيوب، علاء الدين عبد الحميد والجغيمان، عبداللاه محمد. (٢٠١٢). أثر اكتساب الحكمة في تنمية التفكير الجدلي ومهارات اتخاذ القرار لدى طلاب جامعة الملك فيصل المملكة العربية السعودية. *المجلة المصرية لعلوم المراهقة*، ٥، ٣٤-٦٩.
- البحيري، عبد الرقيب، والضيع، فتحى، وطلب، أحمد والعاملة، عائدة. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة فى ضوء أثر متغيرى الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسى*، ٣٩، ١٢٠-١٤٠.

- تلمساني، فاطمة. (٢٠١٤). الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى الاقتصادي الاجتماعي وتقدير الذات. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2 .
- حميدة، محمد إسماعيل سيد. (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة تنبؤية - تجريبي). مجلة الإرشاد النفسي، ٦٠ (١)، ٢٤٧-٣٣٩.
- خشبة، فاطمة السيد حسن. (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر ١١ (١٧٩)، ٤٩٤-٥٩٨.
- الخطيب، وليد حسن. (٢٠١٧). العلاقات السببية بين العوامل الخمسة للشخصية والحكمة والبناء النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية جامعة عين شمس ٤١ (٤)، ٢٨٢-٣٢١.
- خير، هالة. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، (دراسة تنبؤية)، كلية التربية، جامعة عين شمس، مجلة الإرشاد النفسي، ٥٠ (١)، ٢٨٨-٣٣٤.
- الدسوقي، محمد غازي. (٢٠١٦). سيكولوجية الحكمة، دار النابغة للنشر، طنطا.
- الذيابي، قصي عجاج. (٢٠١٧). التفكير القائم على الحكمة لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية. مجلة الأستاذ، ٢٢٠ (١)، ٥١٢-٤٦٥.
- الراوي، ميسون ظافر. (٢٠١٨). قياس الحكمة لدى طلبة قسم الإرشاد في كلية التربية الأساسية. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، كلية الإمارات للعلوم التربوية، ٢٨، ١٧٥-١٨٩.
- رزق، زينب شعبان. (٢٠٢٠). بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والنوع. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠ (١٠٧)، ١-٥٧.

- رمضان، أحمد ثابت والدرس، علاء سعيد. (٢٠١٧). تنمية الحكمة كمدخل لتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين عقليا، جامعة الزقازيق كلية علوم الإعاقة والتأهيل مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، مجلة التربية الخاصة، ٢١، ٨٣-١٧٠.
- الزبيدي، مروة شهيد صادق. (٢٠١٢). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة نكتورة. جامعة ديالى، العراق.
- الزيات، فاطمة محمود. (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على مهارات الحكمة لتنمية مهارة حل المشكلات الصفية لدى الطلبة المعلمين، جامعة سوهاج، المجلة التربوية، ٧٨ (٤)، ٢٢١٩-٢٢٦٣.
- شاهين، هيام. (٢٠١٢). إسهام كل من الذكاء الاجتماعي وأحداث الحياة الضاغطة في التنبؤ بالحكمة لدى معلمى مدارس التربية الفكرية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٣ (٣)، ٤٩٥-٥٣٠.
- الضبع، فتحى عبد الرحمن، وطلب، محمود على. (٢٠١٣). فاعلية التدريس على اليقظة العقلية فى خفض أعراض الاكتئاب النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسى -كلية التربية جامعة عين شمس (٣٤)، ١-٧٥.
- طواهري، علي أحمد. (٢٠٢٠). الحكمة في الحياة وعلاقتها بالرضا المهني والنفسي لدى المرشد المدرسي بمدارس إدارة تعليم جازان دراسات تربوية ونفسية، (١١٦)، ٢٥٧-٢٩٦.
- عبد الفتاح، فاتن فاروق وحليم، شيري مسعد. (٢٠١٤). الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد ١٥ (١٥)، ٩٠-١٣٤.
- عبد الله، أحلام مهدي. (٢٠١٢). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، ٢ (٢٠٥)، ٣٤٣-٣٦٦.
- عبد الهادي، سامر عدنان والبسطامي، غانم جاسر. (٢٠١٧). القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية في مهارة التمثيل العاطفي لد طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة أبو ظبي، المجلة الدولية للبحوث التربوية، ٤١ (٤)، ١٤٩-١٨٦.

- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل إسماعيل. (٢٠١٩). الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات*، ٢ (٨)، ٣٧ - ٥٥.
- عدوي، طه ربيع طه والشربيني، عاطف مسعد. (٢٠٢١). الازدهار النفسي وتقدير الذات كمؤشرين للتنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة قطر- جامعة السلطان قابوس. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*. ١٥ (٣)، ٣٨٢-٤٠٢.
- عرفي، كريم محمد سعيد حسن. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين الازدهار النفسي وكل من التسامح والحكمة لدى طلاب كلية التربية. *المجلة التربوية جامعة سوهاج*، ٣ (٨٨)، ١٢٧١-١٣٦٤.
- عقله، امانى الهاشم عبد الله. (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدي مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، *رسالة ماجستير*، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
- عيسى، هبة مجيد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير ما وراء المعرفي والحاجة إلى المعرفة لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والصرافة: بناء وتطبيق. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، (٤٣)، ٢، ٢٦٨-٢٩٥.
- محمد، السيد يس التهامي والأشرم، رضا إبراهيم محمد. (٢٠١٨). فعالية برنامج قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغوط وتحسين الرفاهية لدى معلمي الأطفال ذوي إضطراب طيف التوحد. *مجلة التربية الخاصة*، جامعة الزقازيق، كلية علوم الإعاقة والتأهيل. ١-٨١.
- المرشود، جوهرة صالح. (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لأبعاد الحكمة في التنبؤ باليقظة العقلية ومهارات فعالية الحياة لدى طالبات جامعة القصيم. *مجلة جامعة الملك عبد العزيز، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية*، ٢٨ (٩)، ١-٤٥.
- المعموري، على حسين وعيد، سالم محمد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة بابل، *مجلة العلوم الإنسانية*، ٢٥ (٣)، ٢٢٩-٢٤٧.
- مهدي، أحلام. (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، *مجلة الأستاذ*، ٢٠٥ (٢)، ٣٤٣-٣٦.

- ناجواني، نجلاء. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة المسقط، سلطنة عمان، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ١٣ (٢)، ٢٢٠ - ٢٣٤.
- الوليدي، علي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، (٢٨)، ٤١-٨٦.
- يونس، اسمهان عباس. (٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، جامعة واسط. كلية التربية، العراق.

ثانيا : المراجع الأجنبية

- Acun-Kapikiran, N. (2011). Focus on positive and negative information as the mediator of the relationship between empathy tendency guilty and psychological well-being in university students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(3), 1141-1147.
- Akin, A., & Akin, U. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 31(3), 802-807.
- Ardel, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on aging*, 25(3), 275-324.
- Ardel, M. (2016). Disentangling the relations between wisdom and different types of well-being in old age: Findings from a short-term longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 1963-1984.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Lykins, E., & Peters, J. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230–238.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baltes, P. & Staudinger, U. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American psychologist*. 55, (1), 122-130.
- Barber, S., Kireeva, D., Seliger, J., & Jayawickreme, E. (2020). Wisdom once gained is not easily lost: implicit theories about wisdom and age-related cognitive declines. *Innovation in Aging*, 4(2), 1-11.

- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Black, D. S. (2010). A 40-year publishing history of mindfulness. *Mindfulness Research Monthly*, 1(5), 1-5.
- Black, D. S. (2011). A brief definition of mindfulness. *Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-110.
- Bodenlos, J., Noonan, M., & Wells, S. (2013). Mindfulness and alcohol problems in college students: The mediating effects of stress. *Journal of American College Health*, 61(6), 371-378.
- Boulware, J., Huskey, B., Mangelsdorf, H., & Nusbaum, H. (2019). The Effects of Mindfulness Training on Wisdom in Elementary School Teachers. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 30(3), 1-10.
- Brown, K. & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, S. C. (2002). A model for wisdom development-and its place in career services. *Journal of Career Planning and Employment*, 62(4), 29-36.
- Brown, S. C. (2004). Learning across the campus: How college facilitates the development of wisdom. *Journal of College Student Development*, 45(2), 134-148.
- Butler, J. & Kern, M. (2013) The PERMA-Profilier: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing. International Positive Psychology Association.
- Cash, M. & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177-182.
- Caulfield, A., (2015). The contribution of the practice of mindfulness to stress reduction among school teachers: a qualitative study of Irish primary teachers. *Edd thesis*, University of Lincoln.

- Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1149-1162.
- Choles, J. (2018). Impacts of Mindfulness Training on Mechanisms Underlying Stress Reduction in Teachers: Results from a Randomized Controlled Trial, *Dissertations and Theses*. 4468.
- Choles, J. R. (2018). *Impacts of mindfulness training on mechanisms underlying stress reduction in teachers: Results from a randomized controlled trial* (Doctoral dissertation, Portland State University).
- Davis, D., & Hayes, J. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- Diehl, M., Hay, E. L., & Berg, K. M. (2011). The ratio between positive and negative affect and flourishing mental health across adulthood. *Aging & Mental Health*, 15(7), 882-893.
- Diener, E., Kahneman, D., & Helliwell, J. (2010a). *International differences in well-being*. Oxford University Press.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010b). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Duerr, M., & Consulting, F. D. (2008). The use of meditation and mindfulness practices to support military care providers: A Prospectus. *Northampton: Center for Contemplative Mind in Society*.
- Eraslan-Capan, B. (2016). Social Connectedness and Flourishing: The Mediating Role of Hopelessness. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 933- 940.
- Erikson, E. H. (1964). *Insight and responsibility*, New York (WW Norton).
- Ferrari, M., & Potworowski, G. (Eds.). (2008). *Teaching for wisdom: Cross-cultural perspectives on fostering wisdom*. Springer Science & Business Media.

- Glück, J., Bluck, S., Mcadams, D. (2005). The wisdom of experience: Autobiographical narratives across adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 29(3), 197-208.
- Goldstein, H. (2002). Communication Intervention for Children with Autism: A Review of Treatment Efficacy. *Journal of autism and developmental disorders*. 32(5), 373-396.
- Gozalo, R. Tarres, J., Ayora, A., Herrero, M., Kareaga, A. & Roca, R. (2019). Application of a mindfulness program among healthcare professionals in an intensive care unit: Effect on burnout, empathy and self-compassion. *Medicina Intensiva (English Edition)*, 43(4), 207- 216.
- Greene, J., Brown, S. (2009). The wisdom development scale: Further validity investigations. *The international journal of aging and human development*, 68(4), 289-320.
- Grossman, P., Neimann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Gunnell, D., Knipe, D., Chang, S. S., Pearson, M., Konradsen, F., Lee, W. J., & Eddleston, M. (2017). Prevention of suicide with regulations aimed at restricting access to highly hazardous pesticides: a systematic review of the international evidence. *The Lancet Global health*, 5(10), e1026–e1037.
- Hayes, A., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262.
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90.
- Hojabrian, H., Rezaie, A. M., Bigdeli, I. A., Najafi, M., & Mohammadifar, M. A. (2018). The flourishing of Tehran teachers and it's affecting demographic variables. *Education Strategies in Medical Sciences*, 11(2), 26-38.
- Hone, L. Jarden, A. Schofield, G., Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence

og high levels of wellbeing, *International Journal of wellbeing*, 4(1), 62 – 90.

- Howell, A., & Buro, K. (2015). Measuring and predicting student well-being: Further evidence in support of the Flourishing Scale and the Scale of Positive and Negative Experiences. *Social Indicators Research*, 121(3), 903–915.
- Huppert, F. A., & So, T. (2009, July). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them. In *IX ISQOLS Conference* (pp. 1-7).
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110(3), 837-861.
- Jazaieri, H., & Shapiro, S. (2017). Mindfulness and well-being. In *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 41-58). Springer, Cham.
- Jung, J. A. (2019). *Personality and Flourishing: Differences in descriptions of a situation perceived as flourishing in relation to personality traits* (Bachelor's thesis, University of Twente).
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York, NY: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2000). Indra's net at work: The mainstreaming of Dharma practice in society. In G. Watson, S. Batchelor, & G. Claxton (Eds.), *The psychology of awakening: Buddhism, science, and our day-to-day lives*, 225-249.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette UK.
- Keyes, C. L., & Simoes, E. J. (2012). To flourish or not: positive mental health and all-cause mortality. *American journal of public health*, 102(11), 2164–2172.

- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Kohls, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facets of mindfulness – Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 224–230.
- Krasner, M. S., Epstein, R. M., Beckman, H., Suchman, A. L., Chapman, B., Mooney, C. J., & Quill, T. E. (2009). Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. *Journal of the American Medical Association*, 302(12), 1284-1293.
- Krasner, M., Epstein, R., Beckman, H., Suchman, A., Mooney, C. (2009): Association of an Educational Program in Mindful Communication with Burnout, Empathy, and Attitudes Among Primary Care Physicians. *Journal of the American Medical Association*, 302(12).
- Langer, E. (1998). *Mindfulness*. New-York: Addison-Wesley.
- Lee, Y., Salman, A. (2016). Evaluation of using the Chinese version of the Spirituality Index of Well-Being (SIWB) scale in Taiwanese elders. *Applied Nursing Research*, 32, 206–211.
- Leland, M. (2015). Mindfulness and student success. *Journal of Adult Education*, 44 (1), 19-24.
- Lilja, J., Lundgren, A., Hanse, J., Josefsson, T., Lundh, L., Sköld, C., Hansen, E. & Broberg, A. (2011). Five Facets Mindfulness Questionnaire-Reliability and Factor Structure: A Swedish Version. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(4), 291–303.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Luoma, J. & Villatte, J. (2012). Mindfulness in the Treatment of Suicidal Individuals. *Cognitive and behavioral practice*, 19(2), 265-276.
- Lykins, E. L. B., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226–241.

- Mansfield, C. D., Pasupathi, M., & McLean, K. C. (2015). Is narrating growth in stories of personal transgressions associated with increased well-being, self-compassion, and forgiveness of others? *Journal of Research in Personality*, 58, 69-83.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (pp. 67–84). American Psychological Association.
- Massanelli, N. A. (2016). *Teaching elementary students wisdom through scaffolding in collaborative reasoning groups* (Doctoral dissertation, University of Arkansas at Little Rock).
- Masuda, A. & Tully, E. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in an on clinical college sample, *Journal of Evidence- Based complementary & Alterative Medicine*, 17(1),66-71.
- Noruzi, M. R., & Hajipour, E. (2012). A study on the Relationships between wisdom Cultural and Employees' general self efficacy among employees in Islamic Azad University branches in Locale 13. *Nigerian Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review*, 62(1084), 1-9.
- Orellana-Rios, C. L., Radbruch, L., Kern, M., Regel, Y. U., Anton, A., Sinclair, S., & Schmidt, S. (2018). Mindfulness and compassion-oriented practices at work reduce distress and enhance self-care of palliative care teams: a mixed-method evaluation of an “on the job “program. *BMC palliative care*, 17(1), 1-15.
- Orzech, K. M., Shapiro, S. L., Brown, K. W., & McKay, M. (2009). Intensive mindfulness training related changes in cognitive and emotional experience. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 212–222.
- Parisi, J. Rebok, G., Carlson, M., Fried, L., Seeman, T., Tan, E., Tanner, E., & Piferi, R. (2009). Can the wisdom of aging be activated and make a difference societally? *Educational Gerontology*, 35(10), 867-879.

- Pascual-Leone, J. (2000). Mental attention, consciousness, and the progressive emergence of wisdom. *Journal of Adult Development*, 7(4), 241-254.
- Pidgeon, A. & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and social science*, 2 (5), 27-32.
- Piedmont, R. L., Werdel, M. B., & Fernando, M. (2009). The utility of the assessment of spirituality and religious sentiments (ASPIRES) scale with Christians and Buddhists in Sri Lanka. In *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 20, 131-143.
- Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C., Pieterse, M., Boon, B., Walburg, J., & Bohlmeijer, E. (2017). An early intervention to promote well-being and flourishing and reduce anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Internet interventions*, 9, 15-24.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seyranian, V., Madva, A., Duong, N., Abramzon, N., Tibbetts, Y., & Harackiewicz, J. M. (2018). The longitudinal effects of STEM identity and gender on flourishing and achievement in college physics. *International journal of STEM education*, 5(1), 1-14.
- Shapiro, S. L., & Jazaieri, H. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy stressed adults. *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*, 269-282.
- Siegel, R. D. (2014). *The science of mindfulness: A research-based path to well-being*. Great Courses.
- Silva, A. J., & Caetano, A. (2013). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in Portugal. *Social indicators research*, 110(2), 469-478.
- Staudinger, U. M., Dörner, J. & Mickler, C. (2005). Wisdom and personality. In R. Sternberg & J. Jordan (Eds.), *A Handbook of wisdom: Psychological perspectives*. 191-219. Cambridge University Press.

- Staudinger, U. M. (2016). Wisdom. *Encyclopedia of Mental Health*, 4, 375 -381.
- Staudinger, U. M., & Glück, J. (2011). Psychological wisdom research: Commonalities and differences in a growing field. *Annual review of psychology*, 62, 215-241.
- Sternberg, R. J., Jarvin, L. & Grigorenko, E. L. (2009). Teaching for wisdom, intelligence, creative, and success. Thousand Oaks, CA: Corwin.
- Sternberg, R. J., Kaufman, J., & Roberts, A. (2019). The relation of creativity to intelligence and wisdom. Cambridge handbook of creativity (2nd Ed). New York: *Cambridge University Press*.
- Sternberg, R. J. (2000). Images of mindfulness, *Journal of social issues*, 56(1), 11-26.
- Sturgess, M. (2012). Psychometric Validation and Demographic Differences in Two Recently Developed Trait Mindfulness Measures. (Unpublished Master Thesis, Victoria University of Wellington).
- Teasdale, J., Williams, J., Soulsby, J., Segal, Z., Ridgeway, V., & Lau, M. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-623.
- Tong, K & Wang, Y. (2017). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in a Chinese community sample. *PLoS One*, 12(8), e0181616.
- Walach, H., Nord, E., Zier, C., Dietz-Waschowski, B., Kersig, S., & Schupbach, H. (2007). Mindfulness-based stress reduction as a method for personnel development: A pilot evaluation. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 188-198.
- Weststrate, N. M., & Glück, J. (2017). Wiser but not sadder, blissful but not ignorant: Exploring the co-development of wisdom and well-being over time. In *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 459-480). Springer, Cham.
- Williams, M., Leumann, E., & Cappeller, C. (2004). Etymologically and philologically arranged with special reference to cognate Indo-European languages. *New Delhi: Bharatiya Granth Niketan*.

- Williams, P., Mangelsdorf, H., Kontra, C., Nusbaum, H. & Hoeckner, B. (2016). The Relationship between Mental and Somatic Practices and Wisdom. *PLoS ONE* 11(2): e0149369.
- Winning, A. P., & Boag, S. (2015). Does brief mindfulness training increase empathy? The role of personality. *Personality and Individual Differences*, 86, 492-498.
- Yang, C. C. (2022). Similar patterns, different implications: First-generation and continuing college students' social media use and its association with college social adjustment. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 24(1), 79-98.
- You, S., & Yoo, J. (2016). Evaluation of the spiritual well-being scale in a sample of Korean adults. *Journal of Religion & Health*, 55(4), 1289–1299.
- Zacher, H., & Staudinger, U. M. (2018). Wisdom and well-being. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.