

نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة

د. عهود بشير سعود العسكر

أستاذ مساعد الإرشاد النفسي.

كلية العلوم الاجتماعية-قسم علم النفس

ملخص الدراسة :

أستهدف الدراسة الحالية التعرف على مدى مطابقة النموذج المقترح لمتغيرات (المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية)، واستكشاف التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لتلك المتغيرات، وبحث أوجه التشابه والاختلاف بين العينة الدراسة في مرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية وفقاً للنوع ، وتكونت عينة الدراسة (ن=472) طالب وطالبة جامعية من طلاب ثلاث جامعات في مدينة الرياض تتراوح أعمارهم من (18-26) بمتوسط عمري قدره (22.5) سنة وانحراف معياري (=2.7) سنة وتم تطبيق ثلاثة لقياس المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ، وقد أسفرت النتائج عن وجود مطابقة جيدة للنموذج المقترح مع بيانات المشاركين في الدراسة، ووجود تأثير مباشر لكل من المرونة النفسية واليقظة العقلية في الكفاءة الذاتية، ووجود تأثير مباشر لسمتي (الانفتاح على الخبرة، وبقظة الضمير) ، وكشفت النتائج أيضاً عن وجود تأثير غير مباشر بين المرونة النفسية على الكفاءة الذاتية من خلال اليقظة العقلية وعن عدم وجود فروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية. المرونة النفسية. الكفاءة الذاتية.

نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة

د. عهود بشير سعود العسكر

أستاذ مساعد الإرشاد النفسي.

كلية العلوم الاجتماعية-قسم علم النفس

مقدمة الدراسة:

من المفاهيم السيكلولوجية التي ظهرت في علم النفس الإيجابي وعلم النفس التربوي مفهوم الكفاءة الذاتية، فمنذ ظهوره وهو يحظى باهتمام واسع من قبل علماء النفس الذين يدرسون علاقته بمتغيرات نفسية أخرى لإدراكهم أهمية الكفاءة الذاتية، لذلك يتمثل الهدف الرئيس للدراسة الحالية في استكشاف العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة، وتتدرج هذه الدراسة ضمن علم النفس الإيجابي وعلم النفس التربوي؛ إذ أنها تتناول موضوع " الكفاءة الذاتية " والذي يحتل مكانة هامة عند علماء علم النفس التربوي والإيجابي باعتبارها تساعد الفرد في السيطرة على المتطلبات والتغلب على المشكلات الصعبة التي تواجه الفرد، وذلك من خلال تصرفاته الذاتية نفسياً واجتماعياً وفي بناء شخصيته.(Zhang,et al.,2024)

كما تنطلق هذه الدراسة استناداً إلى العمل البحثي الرائع الذي أجراه عالم النفس الكندي ألبرت باندورا، إذ أشار إلى " الكفاءة الذاتية " هي في الأساس الإيمان القوي بقدرتك على التحكم في سلوكك وعواطفك ودوافعك ،وقدرتك على حل مختلف المشكلات التي تتعرض لها، والوصول إلى تحقيق الغايات والأهداف كل هذا يتحقق من خلال، إحساسك بالكفاءة الذاتية والتي لها تأثير كبير على كيفية إدراكك للتحديات أو القضايا أو المشكلات في البداية والتعامل معها حتى النهاية.حتى لو كانت لديك مواهب او مهارات لكنك لا تزال غير مؤمن بها، فمن المرجح أنك أكثر عرضة للفشل.(Daroglou,2011)

ومما لا ريب فيه أن مفهوم الكفاءة الذاتية مفهوم نفسي له تاريخ غني في علم النفس منذ ظهور نظرية الدافعية لكل (Atkinson، 1957 ؛ Rotter,1966 ؛ Weiner, 1979) وما ترتب علي تلك النظرية من بحوث أمبريقية تناولت فكرة التوقعات الذاتية التي يمكن أن تؤثر

◆ نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ◆

في تنشيط السلوك وتوجيهه والمثابرة ومواصلة المهام مثل دراسات (Bandura, 1986) ; (Schunk, 1991 Locke & Latharn, 1990; Weiner, 1985) وفي هذه البحوث ظهر بشكل مباشر التوقعات الشخصية.

وتجدر الإشارة إلى أن ظهور الأول لمفهوم الكفاءة الذاتية على يد ألبرت باندورا عام (1977) عندما نشر مقال له بعنوان "كفاءة أو فاعلية الذات نحو نظرية أحادية لتعديل السلوك"، وطوره عام (1989)، حيث ربطه بمفهوم الضبط الذاتي للسلوك في نظريته الاجتماعية المعرفية، ومن خلال هذه النظرية تبنى الفكرة القائلة "بأن الأفراد يمتلكون معتقدات تمكنهم من أن يمارسوا ضبطاً قناسياً أو معياراً لأفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم، وهذا الضبط يمثل الإطار المعياري للسلوكيات التي تصدر عنهم من حيث مستواها ومحتواها" وكان مبدأ الكفاءة الذاتية كما اقترحها باندورا يعتمد على الإجراءات السيكلولوجية التي تعمل كوسائل لتقوية توقعات الكفاءة الذاتية.. (Maddux, 2016)

إضافة إلى ذلك تعد الكفاءة الذاتية بعد من أبعاد الشخصية التي تتمثل في القناعات الذاتية وقدرة الفرد في السيطرة على المتطلبات والتغلب على المشكلات الصعبة التي تواجهه، وذلك من خلال تصرفاته الذاتية، وترتبط هذه الكفاءة بما يعتقد الفرد حول إمكاناته في التعامل مع المثيرات البيئية، وهذا التعامل هو نوع من المهمات التي يجب على الفرد القيام بها ازاء تلك المثيرات البيئية (زهران، 2003)

ومن جهة أخرى متغير الكفاءة الذاتية يؤثر على الدور الذي يطمع إليه الفرد بشكل عام والطالب بوجه خاص، والكفاءة الذاتية لدى الطالب الجامعي تحدد مقدار الجهد في العملية التعليمية وما يتطلب من مهارات ومثابرة وما يعتقد بقدراته (Daroglou, 2011) ويشير البريشت وكوهين (Albrecht & Cohen, 2012) إلى أن اليقظة العقلية تساعد الفرد في زيادة إدراك واقعه، وفهم نفسه بصورة أوضح، وتعزيز توافقه النفسي من خلال إظهار الفرد لمساته الإيجابية المتمثلة في الرحمة والتسامح والتعاطف، كذلك تعزيز توافقه الاجتماعي، من خلال تحسين المناخ الاجتماعي في المؤسسة التربوية، وكذلك تحسب توافقه الأكاديمي، من خلال رفع مستوى الأداء الأكاديمي لديه.

من جهة أخرى، أكدت المراجعة العلمية للدراسات السابقة منها على سبيل الذكر دراسات (Caldwell, et al., 2010; Chandna, et al., 2022; Manges & Caltabiano, 2019;

(Azevedo&Menezes,2020) التي كشفت عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية. أما المتغير الثاني الذي تتناول الدراسة الراهنة هو المرونة النفسية برز مفهوم المرونة النفسية إلى حيز الوجود عندما حاول مجموعة من العلماء والباحثين تفسير السلوك الإيجابي الجيد للفرد في أثناء تعرضه لظروف صعبة، ولفهم العمليات التي تفسر أدائه غير المتوقع. وظل الاهتمام منصباً على دراسة المرونة النفسية لدى الأفراد إلى أن بدأ يظهر علم النفس الإيجابي الذي اهتم بدراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية ولاسيما المرونة النفسية (Bandura & Bussey, 2004)

وأكدت أيضاً تلك المراجعة العلمية للدراسات السابقة على وجود علاقة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية منها على سبيل الذكر دراسات:

(كامل وشفيق، 2023، صابرين عبد اللطيف، 2020، We, et al., 2020 ; Jeffords, et al., 2020 ; Schele, et al., 2021 ; Derakhshan, et al., 2022 ; Jyani&Dudy, 2024 ;

والتي اتفقت جميعاً على وجود علاقة ارتباطية موجب بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية. مما سبق دفع الباحثة لمعرفة نمذجة العلاقة السببية بين هذه المتغيرات الثلاث والتي قد تشكل خطوة في سبيل إحداث نوع من التكامل في الرؤية لكيفية تفاعل هذه المتغيرات الثلاث مع بعضها البعض. كما أن دراسة هذا الموضوع نبعت من قناعة مفادها أهمية التركيز على السمات الإيجابية في الشخصية، لما لها من دور في بناء الشخصية السليمة.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

لا توجد مرحلة تعليمية بحاجة لقدرات ومهارات وجدانية ومعرفية خاصة أكثر من مرحلة التعليم الجامعي؛ حيث تتصف المرحلة الجامعية بالضعف نتيجة لكثرة المطالب والحاجات التي تستدعي إشباعاً وطموحات وأهداف يسعى لتحقيقها طلاب الجامعة. إذ يُعد خريج الجامعة من أهم المخرجات التي تسعى المؤسسات الحكومية لاستقطابها كونه يملك مؤهلات وقدرات تسمح له بالمشاركة في عملية التنمية لما يملكه من قدرات معرفية وجدانية يمكن استغلالها لتحقيق عوائد مادية ومعنوية له (إسماعيل، 2022).

وثمة دلائل لنتائج دراسات سابقة تؤكد أن الكفاءة الذاتية مطلب ضروري للأفراد بشكل عام وطلاب الجامعة على نحو خاص فهي من المفاهيم التربوية الهامة التي تساعد الطلاب على

◆ نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ◆

اتخاذ القرارات عن حياتهم المهنية وفرص العمل. حيث أظهرت العديد من الدراسات وجود علاقة بين فاعلية الذات والتوجه المستقبلي. (Cabras, & Mondo, 2018) لذلك تحاول الدراسة الحالية تسليط الضوء على العوامل النفسية والديمقراطية التي تشكل الكفاءة الذاتية والتي منها المرونة النفسية واليقظة العقلية في قدرتهما على التنبؤ بالعلاقة السببية بين المتغيرات، وهم من المفاهيم التربوية الهامة حيث أن اليقظة العقلية لها تأثير على الطلاب عند تفاعلهم مع المواقف المختلفة؛ مما يؤثر على كفاءتهم الذاتية، كما جاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لفئة تحتاج إلى المزيد من الدراسة، وهم طلبة المرحلة الجامعية الذين تقع على عاتقهم مهام وأعباء هامة تجاه مجتمعهم.

من العرض السابق يتضح ضرورة الاهتمام بدراسة المرونة النفسية، واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة؛ لمحاولة تخطي الأزمات والضغوط التي يتعرضون لها، كما أن الأبحاث في هذا الصدد تمثل ندرة في دراسة هذه المتغيرات في حد علم الباحثة، ولدى فئة عمرية مثل طلاب الجامعة، لذا تسعى الباحثة في الدراسة الحالية إلى الوقوف على دور كل من المرونة النفسية واليقظة العقلية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة. كما أن طلبة الجامعة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من المرونة النفسية لديهم مستويات مرتفعة من التحصيل الأكاديمي أيضاً. (Yokus, 2015)

وفي هذا الصدد ذكر (Hartley, 2013) أن المرونة النفسية تساعد طلاب الجامعة التعامل بشكل أكثر فاعلية مع مشكلات التعليم الجامعي، وتزيد من مواصلتهم للدراسة بكلياتهم. وفي ضوء ما تقدم يمكن **تحديد مشكلة الدراسة: في التساؤل الرئيس الذي ينص على "ما هو نموذج الإحصائي المفسر للعلاقات بين كل المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة:**

- 1- ما العلاقة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية واليقظة العقلية؟
- 2- ما الفروق بين الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية؟
- 3- ما النموذج البنائي الذي يفسر العلاقات السببية بين كل المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة؟

أهداف الدراسة:

- 1- الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية واليقظة العقلية.
- 2- الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية.
- 3- الكشف عن النموذج البنائي الذي يفسر العلاقات السببية بين كل المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية هذه الدراسة في جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي، فمن الجانب النظري تظهر أهميتها في الكشف عن المرونة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية، هذه المتغيرات متداخلة، وهل يؤثر كل منهما بالآخر، كما توفر نتائج هذه الدراسة للعينة من طلبة الجامعة بمعرفة مستوى الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية، ومدى تمتعهم بالمرونة النفسية، الأمر الذي يمكنهم من استثمار قدراتهم وإمكاناتهم وطاقاتهم لتحقيق أهدافهم، وهي تفتح المجال للعديد من الدراسات المشابهة والتي تؤدي إلى مزيد من النجاح في تحقيق الأهداف.

وتستمد الدراسة الحالية أهميتها التطبيقية فيما يترتب على نتائج الدراسة من فوائد عملية في ميدان علم النفس التربوي والنفسي، إذ ربما سيستفيد من نتائج الدراسة الحالية المسؤولون التربويون من خلال الوقوف على مستوى المرونة النفسية والكفاءة الذاتية واليقظة العقلية والعلاقة بينهم لمساعدة الطلبة الجامعيين من خلال البرامج والأنشطة التي تقدمها الجامعة لتعزيز المرونة النفسية والكفاءة الذاتية واليقظة العقلية، كما تزود الأدب النفسي والتربوي باللغة العربية، ببعض المقاييس والأدوات (وهي: مقياس المرونة النفسية، ومقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس اليقظة العقلية لطلبة الجامعة) التي تمت ترجمتها واستخراج مؤشرات صدقها وثباتها .

مصطلحات الدراسة

١- المرونة النفسية: تعرف (Pecillo, Malgorzata, 2016) المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع مهام الحياة في مواجهة الحرمان الاجتماعي أو الظروف المعاكسة للغاية وتقاس في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس المرونة النفسية.

◆ نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ◆

- 2- **اليقظة العقلية:** عرف (Hassed, 2016) اليقظة العقلية بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف، والتطور العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء.
- 3- **الكفاءة الذاتية:** هي توقعات الطالب واعتقاداته حول قدراته المعرفية والسلوكية والانفعالية التي تمكنه من أداء المهام الدراسية لتحقيق الانجاز. وتعرف الكفاءة الذاتية إجرائية بأنها: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الكفاءة الذاتية الذي أعده الباحث (الشلوي، 2018).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً الإطار النظري:

تناولت الباحثة في هذا الجزء من الدراسة متغيراتها على النحو التالي: -

1-الكفاءة الذاتية: Self-Efficacy

يشير مفهوم الكفاءة الذاتية إلى ثقة الأفراد في قدراتهم، وحل المشكلات بكفاءة واقتدار. والكفاءة الذاتية تعد حاجة نفسية تدفع الفرد للمثابرة والانجاز في المواقف التي تتحدى قدراته، وتقاس الكفاءة بما ينجزه الفرد من أعمال (يعقوب، 2012).

وعرفت عطا ف محمود (2012) بأنها: معتقدات يمتلكها الفرد تحدد قدرته على أداء السلوك وتوجيهه، مما ينعكس على الأنشطة التي يقوم بها، والكيفية التي يتعامل معها في المواقف التي تواجهه في الحياة. أو هي معتقدات الفرد وأحكامه تجاه قدراته في إتمام المهمة المسندة إليه (عريبات وحمانه، 2014، الشلوي، 2018).

فارتفاع الكفاءة الذاتية للفرد تجعله يفكر تفكيراً منظماً واعياً في استخدام أقصى حد لقدراته وخبراته وطاقاته (Furze, 2011, 124). فكلما ازداد اعتقاد الإنسان بامتلاكه إمكانات سلوكية توافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما.

وتشير الكفاءة الذاتية إلى توقعات الفرد حول قدرته على الإنجاز، والاستبصار بإمكاناته، والقدرة على توظيفها على الوجه الأمثل. ووجود هذه التوقعات وحدها لا يكفي لتحقيق النجاح دون وجود قدر معين من القدرات الفسيولوجية والعقلية والنفسية (عبد الرازق، 2015).

والكفاءة الذاتية حاجة نفسية ملحة، وهي تدفع الفرد للشعور بالتحدي لإنجاز المهام، ولكي ينجح لابد أن ينمي قدراته من خلال ما يجد من دعم من المحيطين به، ومن خلال هذا الدعم

يستطيع أن يشبع حاجاته، ويتشكل لديه سلوك المبادرة، ودرجة الدافعية، والمثابرة (يعقوب، ٢٠١٢) ومن ثم فكلما زاد الإحساس بالكفاءة الذاتية زاد الجهد والمثابرة، فالأفراد ذوو الكفاءة الذاتية المرتفعة يتعاملون مع المشكلات بمزيد من الإحساس بالهدوء (Lu, 2011, 48). والكفاءة الذاتية لها تأثير على تفاعل الأفراد في المواقف المختلفة، والكفاءة الذاتية من المفاهيم الهامة في المجال التربوي حيث أن شعور الأفراد بامتلاكهم كفاءة ذاتية عالية؛ يؤدي إلى استغلال قدراتهم بصورة إيجابية، وهي تتأثر بتوقعات الفرد تجاه ما يملك من قدرات وإمكانات، وبالخبرات السابقة (Akbulut, et al., 2024). ويرى باندورا أن تصورات الأفراد عن كفاءتهم الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي لقدراتهم، وخبراتهم؛ مما يمكنهم من التعامل مع المواقف المختلفة، والتكيف معها، والثقة في النفس عند مواجهة الضغوط (اليوسف، 2013). والكفاءة الذاتية تؤثر في الأداء الأكاديمي للطلاب، وفي ثقتهم بقدرتهم على أداء المهام (الشلوي، 2018) وتعد الكفاءة الذاتية المدركة هي إحدى موجّهات السلوك وسابقة على مرحلة تحديد الفاعلية الذاتية، فالفرد الذي يدرك قدراته وكفاءاته بدرجة حقيقية إيجابية يكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته ويكون لديه مرآة معرفية لذاته وإمكانياته، وهذا يشعره بقدرته على التفاعل بإيجابية مع مقتضيات البيئة حوله، ويعطيه ثقة بنفسه في مواجهة ضغوط الحياة مما يجعله متفاعلاً ومتوافقاً معها (محمود، 2012). ومما سبق يمكن القول إن الكفاءة الذاتية مطلب ملح، وحاجة نفسية تدفع الفرد إلى المثابرة والإنجاز، وهي تتولد من شعوره بأن لديه القدرة، والكفاءة على أداء المهام، كما أن الكفاءة الذاتية مسألة نسبية، وتختلف من شخص لآخر. كما أن الكفاءة الذاتية تتأثر بخبرات الفشل والنجاح السابقة، كما أن المكون المعرفي يلعب دوراً رئيساً في تحديد اتجاهات الفرد، وكذلك السلوك الذي يسلكه الفرد تجاه الأحداث، والمثيرات البيئية (الشلوي، 2018).

2- المرونة النفسية: Psychological flexibility

المرونة النفسية مفهوم معاصر من ميدان علم النفس الإيجابي التطبيقي، وقد برز نتيجة لجهود العلماء في تفسير السلوك الإيجابي للأفراد عند تعرضهم لظروف صعبة، ولفهم العمليات التي تفسر سلوكهم غير المتوقع (خرايشة، 2013).

كما يعد مفهوم المرونة النفسية خاصية مستمرة، تستمر بالتطور طوال عمر الفرد، وهي تشير إلى استخدام طاقة ايجابية إنتاجية؛ لتحقيق الأهداف حتى في مواجهة الظروف المعاكسة والتحديات، وبالرغم من أن العديد من الطلبة يتأثرون بنفس الظروف التي تساهم في فشلهم أو تسربهم من الجامعة؛ إلا أن بعضهم الآخر يختارون البقاء والاستمرار والالتزام، فالمرونة النفسية عملية ديناميكية، يستخدم فيها الأفراد استراتيجيات تكيف معينة عند التعرض لضغوطات، ناتجة عن الصعوبات والتحديات التي تواجههم في دراستهم (Keogh, et al., 2012).

حيث برز مفهوم المرونة النفسية (Psychological Flexibility) إلى حيز الوجود عندما حاول مجموعة من العلماء والباحثين تفسير السلوك الإيجابي الجيد للفرد في أثناء تعرضه لظروف صعبة، ولفهم العمليات التي تفسر أدائه غير المتوقع. وظل الاهتمام منصباً على دراسة المرونة النفسية لدى الأفراد إلى أن بدأ يظهر علم النفس الإيجابي الذي اهتم بدراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية ولاسيما المرونة النفسية بدلاً من التركيز فقط على الاضطرابات النفسية وذلك طوال سنوات العمر ولكل الأفراد من الجنسين بغض النظر عن الحالة الاجتماعية ومستوى التعليم (Bandura & Bussey, 2004, 67).

كما تعتبر كل من مفاهيم المرونة النفسية واليقظة العقلية ذات أهمية للفرد، لما لها من دور قوي ومؤثر في تحقيق الطالب لأهدافه، وإثبات نفسه كعنصر فاعل، قادر على مواجهة كافة المصاعب والتحديات، وصولاً إلى تحقيق الأهداف. أما الطالب الجامعي بشكل خاص فهو في ظل الظروف الحالية والتقدم التكنولوجي الهائل، يواجه العديد من التحديات والتغيرات، التي قد تؤثر في التزامه تجاه دراسته، وهو إذا ما كان يتمتع بالمرونة النفسية؛ فإنه من الممكن أن ينسحب من دراسته الجامعية ويخفق في إكمالها بنجاح. (البشارات والمقابلة، 2014)

وتمثل المرونة النفسية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكو فسيولوجية

الناجمة عن الضغوط؛ كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً (Al Sayed, 2007)

والمرونة النفسية من الظواهر النفسية التي ينتج عنها آثار جيدة وإيجابية للفرد، على الرغم من وجود عوامل تهديد معيقة للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال مراحل حياته. وهي تعكس الفروق بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر؛ فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه الصعبة، وهناك من تؤثر فيه هذه الظروف، وتتعاكس بشكل سلبي على حياته. وهذا ما يفسر وجود أشخاص أصحاء نفسياً على الرغم من معاناتهم من الظروف الصعبة القاسية. (Onwukwe, 2010, 245) ولذلك فإنه من الضروري أن يتمتع الطالب الجامعي بالمرونة النفسية Psychological Flexibility التي تمكنه من التصدي لهذه الضغوط وتلك الإحباطات، حتى يتحقق له التكيف الجيد مع متغيرات الحياة (هالة اسماعيل، 2017).

ونظراً إلى اعتبار المرونة النفسية عامل من العوامل الشخصية، التي تسهم مواجهة الطالب بنجاح للتحديات في الجامعة، وفي بقاءه واستمراره إلى حين التخرج؛ فقد أشار تشوي وتانغ (Choi & Tang, 2009) في دراسة حول الالتزام الأكاديمي بأنه: عملية تنطوي على تفاعل مستمر بين العوامل الشخصية للطالب، وبيئة التعلم. وفي الآونة الأخيرة حاز مفهوم الالتزام الأكاديمي على اهتمام العلماء في البحوث الفنية والتربوية، إذ ينظر الالتزام الأكاديمي في مرحلة الجامعة بأنه ارتباط الطالب بالجامعة، وإصراره على التخرج منها، وتركز البحوث التي اهتمت بمفهوم الالتزام في المرحلة الجامعية على أهمية فهم العوامل التي تساعد على بقاء الطالب في الجامعة، واستمراره إلى حين التخرج منها؛ إذ يعتبر التزام الطلبة واستمرارهم في تلقي تعليمهم في هذه المرحلة، من العوامل التي تسهم في استمرارهم بالدراسة ونجاحهم (Galvan, 2017).

والمرونة النفسية عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها السلوكيات الإيجابية التكيفية في أثناء مواجهته للمصاعب والمشكلات والصدمات. وهذا يعني "القدرة على الصمود والمقاومة أمام الصدمات، والمشكلات، والأحداث السلبية دون انكسار أو تشوه، أو النزوع إلى استعادة أو

◆ نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ◆

استرداد العافية أو التوافق بسهولة بعد التعرض للصدمات أو حدوث التغييرات" (Wending, 2012)

يري (أبو زيد، 2017: 239)، المرونة النفسية إلى "القدرة على تطوير وزيادة الكفاءة عند مواجهة الأحداث والظروف الضاغطة والعقبات"

وتعد المرونة النفسية أحد العناصر الرئيسية التي تلعب دوراً أساسية وهامة في نوعية حياة الفرد، والتي تعمل على تأسيس التوازن بين الأبعاد المختلفة من حياة الفرد، ويعد الأفراد الذين يمتلكون صلابة نفسية متدنية، بأنهم أكثر عرضة للانزعاج، والتضرر نتيجة الأحداث الضاغطة التي يمرون بها، على المدى البعيد، وعلى العكس منهم فإن الأفراد الذين يمتلكون صلابة نفسية مرتفعة يظهر عليهم امتلاك حماية طبيعية أو مكتسبة ضد الضغوطات اليومية (Khaledian, et al., 2013,)

لذلك جاءت العديد من الدراسات التي تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل: المشاعر الإيجابية، والتوافق الناجح مع الضغوط، والاحتراق النفسي، والتوافق المهني، والمسؤولية الاجتماعية، وإدارة الأزمات، والأحداث الصادمة، وتحقيق الذات وجودة الحياة (رندة إسماعيل، 2012؛ فجحان، 2010؛ أبو ندى، 2015؛ مروة عبد الستار، 2012؛ 2006؛ Ong, Bergeran, Bisconti, & Wallace؛ هالة اسماعيل، 2017)

ومن وجهة نظر المدرسة الإنسانية فإن المرونة النفسية فرصة وقدرة للأفراد للإبحار بطريقة ايجابية في مسار توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية لمواجهة والتوافق الايجابي الفعال مع الضغوط وأحداث الحياة الصادمة مع المحافظة على الهدوء والالتزان النفسي وسرعة البراءة من التأثيرات السلبية لهذه الضغوط والأحداث الصادمة والعودة سريعة إلى الإحساس بجودة الوجود (أبو حلاوة، 2014).

كما أن هناك اهتماماً متزايداً بالفوائد النفسية لليقظة العقلية، حيث أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي، والسعادة النفسية، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة (مروة صادق، 2012؛ Baer, et al., 2004؛ Cash, & Whittingham 2010) تعد المرونة النفسية ظاهرة تساعد في توفير بيئة جيدة وإيجابية لدى الفرد، رغم مختلف عوامل التهديد للتكيف، أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال حياته، وهي تعكس الفروق الفردية بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر، فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لبعض

الظروف والمواقف، وهناك من تؤثر عليه هذه الظروف، وتنعكس على حياته بشكل إيجابي (Kobasa et al, 2010)

ويؤكد (الزعيبي، 2009) أن تدريب الطالب على المرونة وضبط الانفعالات شيء أساسي للنمو الانفعالي السليم، فالمرونة وسيلة ناجحة للتخفيف من الأزمات الانفعالية الحادة، فالشخص الحكيم هو الذي ينحني للعاصفة الشديدة بمرونة، ويضبط انفعالاته حتى تمر، ولا يثور في وجهها حتى لا يتحطم.

ومن السابق، يمكن القول إن امتلاك مستوى جيد من المرونة النفسية مهم جداً للإنسان في أي مرحلة من مراحل الحياة، ومؤشر على قدرته على تجاوز الصعوبات والعقبات والمواقف المؤذية نفسياً. تزداد أهمية امتلاك مستوى جيد من المرونة النفسية في المرحلة الجامعية، هذه المرحلة المقترنة مع بداية سن الرشد، السن الذي يزداد معه مسؤوليات الفرد، فهو مازال طالباً من جهة، ويعمل بكل جهده على رسم مستقبله المهني والشخصي من جهة أخرى. في الدراسة الحالية، ستتقصى الباحثة مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، وكذلك الفروق في مستوى المرونة النفسية حسب التخصص والجنس.

3-اليقظة العقلية: Mindfulness

لقد شهدت السنوات السابقة اهتماماً أكاديمياً بأهمية وفوائد اليقظة العقلية، وتطبيقاتها في كافة المجالات النفسية والتربوية، بعد أن أُدرجت في جميع الجوانب المختلفة للحياة الأكاديمية، وحازت على اهتمام الباحثين في علم النفس والتربية، والتي من خلالها يكتسب الطالب سلوكاً إيجابية متزناً في بيئته الأكاديمية، فيتعامل الطالب بوعي وانتباه مع المثيرات المختلفة، مراقباً تفكيره ومشاعره لحظة بلحظة، واكتشاف الخبرات الجديدة التي تسهم في تنظيم سلوكه الذاتي. وقد بدأ الاهتمام بمفهوم اليقظة الذهنية خلال العقود الثلاث الماضية، وهي عنصر أساسي في بعض التقاليد لدى الديانات الأخرى لاسيما البوذية، واستمد هذا المفهوم جذوره منها، وذلك عبر الانخراط في ممارسات التأمل التي تركز على العلاقة بين العقل، والجسد، والأفكار، والمشاعر، إذ يستطيع الفرد عبر التأمل أن يفسر ما في العامل من ظواهر ومواقف، من خلال إيجاد واستعمال مفاهيم، أو طرق جديدة لفهمها. (Bishop et al., 2004)

◆ نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ◆

وتساعد اليقظة العقلية في تحسين الرفاهية النفسية لدى الفرد، كما أن ارتفاع معدل اليقظة العقلية يؤدي إلى دعم المواقف المختلفة التي تسهم في حياة جيدة لدى الفرد، فكون الفرد يقظاً عقلياً يجعل من السهل الاستمتاع بالحياة. (Albrecht & Cohen, 2012)

فاليقظة العقلية تتيح للأفراد بشكل عام والطلاب بشكل خاص التركيز على أنفسهم وتجاهل ما حولهم، والتعامل مع الذات بكفاءة ومهارة، كما تساعد على تلبية احتياجاتهم المختلفة في البيئة الأكاديمية، وعلى الاستمرار في اكمال مهامهم الأكاديمية، والتغلب على التسويف والتعامل مع العادات السلبية وغير الصحية التي اعتادوا عليها (Van Dam et al., 2011) وأشار العديد من الدراسات التجريبية إلى فوائد اليقظة الذهنية، فهي ترتبط إيجاباً مع الأداء

النفسي الإيجابي، كما تعد عنصراً أساسياً لعدد من التدخلات النفسية (Baer 2007 ; Dalrymple & Herbert, 2003) وزيادة كمية المعلومات التي يتم استرجاعها من الذاكرة، وزيادة خصوصية تحديد (نوعية) المعلومات التي يتم استرجاعها (Williams, et al.2000).

فممارسة اليقظة يؤدي تدريجياً إلى الوعي والحرية من التكيف العقلي، كما تستخدم اليقظة العقلية لتنمية وعي ما وراء المعرفة، والذي يتم تعلمه وذلك لملاحظة الأفكار والمشاعر الإيجابية، والتي يحتاج لها الفرد لمواجهة المشاعر السلبية (Hasker,2010)، كذلك توظيف اليقظة العقلية يساعد الفرد على التصالح مع ذاته، وخاصة عندما يكون لديه ضغوطاً (Grow, et al., 2017).

ويشير البريشت وكوهين (Albrecht & Cohen, 2012) إلى أن اليقظة العقلية تساعد الفرد في زيادة إدراك واقعه، وفهم نفسه بصورة أوضح، وتعزيز توافقه النفسي من خلال إظهار الفرد لمساته الإيجابية المتمثلة في الرحمة والتسامح والتعاطف، كذلك تعزيز توافقه الاجتماعي، من خلال تحسين المناخ الاجتماعي في المؤسسة التربوية، وكذلك تحسين توافقه الأكاديمي، من خلال رفع مستوى الأداء الأكاديمي لديه.

وأفادت العديد من دراسات اليقظة العقلية عن ارتباط يقظة العقل بالصحة والرفاهية النفسية كدراسة باير وآخرون (Baer, et al.,2006)، دراسة براون وريان (Brow & Ryan, 2003) ; دراسة تشادويك وآخرون (Chadwick et al.,2008)، دراسة باير وسميث والن (Baer, ,

(Walach, Buchheld, ودراسة ولاش وآخرون, 2004, Smith, & Allen, 2004)
(Buttenmuller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006) (بهنساوي، 2020).

تساهم استراتيجيات اليقظة العقلية في تحسين العديد من المتغيرات الانفعالية والاجتماعية لدى الطلاب مثل خفض الضغط النفسي والقلق (Doss and Bloom, 2018)، كما ان اليقظة العقلية هامة بالنسبة للطلاب لذلك ينبغي دراستها والتدريب على ممارسات اليقظة العقلية داخل الجامعة نظرا لفوائدها التي تنعكس أيضا على الطلاب فهي تحسن مستوى تحصيلهم كما تقلل من قلق الاختبار (Nagy and Baer, 2017; Albrecht, 2018; and Mishou, 2018; Seney)، وتساعد اليقظة العقلية على تقليل الضغط النفسي على المعلمين وينعكس ذلك بالإيجاب على الطلاب (Hartigan, 2017)، كما تساعد اليقظة الذهنية على تحسين الانجاز الأكاديمي (Baranski and Was, 2019). واستخدام المعلمين لليقظة العقلية يساهم في تنظيم انفعالات طلابهم، ويساهم في تحديد قدرات الطلاب وتحقيق الاسترخاء وتقوية المهارات المعرفية مثل الاستماع والتركيز. (Penna-Wilkos, 2018)

وتوصلت بعض الدراسات إلى أن التدريب القائم على اليقظة العقلية يقلل من الضغط النفسي لدى طلاب الجامعة (Hartigan, 2017)، حيث ذكر سيني وميشو (Seney and Mishou, 2018) أن تدريب المعلمين على ممارسة اليقظة العقلية له تأثير إيجابي خاصة في مجال الاحتراق النفسي للمعلم، كما أن اليقظة العقلية تساعد في استدعاء المعلومات بشكل أفضل. وتوصلت ميسير وآخرون (Messer, Horan, Turner, and Weber, 2016) إلى أن التدريب القائم على اليقظة العقلية يقلل من الضغط النفسي لدى طلاب الجامعة.

كما أن اليقظة الذهنية تحسن من شعور الفرد بالتماسك، والشعور بمعنى الحياة، وبالقدرة على إدارة البيئة، وتحسن من مستوى التركيز (Macce, 2008) كما ترتبط أهمية اليقظة الذهنية بمجموعة من الأنشطة التي تحفز الذهن، وتقلل من الضغوط، كعدم التسرع في إصدار الأحكام على الآخرين، والتحلي بالصبر، والاستمتاع بحرية اللحظة، والثقة بالنفس (Bernay, 2009) وتساعد اليقظة الذهنية على توسيع مدى الرؤية، وتزيد من سهولة التعامل مع المستجدات (Masten & Reed, 2002).

وأشارت نتائج بعض الدراسات إلى الآثار الإيجابية لليقظة العقلية، ودورها الفعال في تعديل وتطوير السلوكيات المختلفة لدى الأفراد، ودورها في تنمية الإبداع التنظيمي، وتحسين الأداء

◆ نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ◆

الأكاديمي للطلاب، كذلك خفض الضغوط النفسية، والحد من القلق والاكتئاب. وهناك من يقول بأن الأشخاص الذين يملكون مستويات عالية من اليقظة الذهنية، من المحتمل أن يكونوا أكثر ذكاءً انفعالياً من غيرهم (Brown & Ryan, 2012,; (Bear et al., 2004, 2006, Sinclair & Feigenbaum, 2003) وأكثر من ذلك، فإن الأشخاص الذين سلجوا ذكاءً انفعالياً أكبر، أشاروا إلى وجود ضغوط نفسية قليلة لديهم، ورضا عن الحياة بشكل أكبر (Davis & Humphrey, 2012, Armstrong, Galligan & Critchely, 2001) وهكذا، فمن المرجح أن اليقظة الذهنية ترتبط مع رضا عالٍ عن الحياة، وضغوط نفسية أقل، وذكاءً انفعالياً أكبر.

كذلك توصلت دراسة بيدجون وكي (Pidgeon & Keye, 2014) إلى وجود عوامل وقائية مرتبطة بالتنظيم الذاتي للفرد في التعامل مع المشكلات الأكاديمية بنجاح، والمتمثلة في اليقظة العقلية التي يتمتع بها الفرد، فاليقظة العقلية بوصفها آلية وقائية تسهم في زيادة سمات الشخصية الإيجابية والصحة النفسية، وأشارت دراسة (Keye & Pidgeon, 2013) إلى أن اليقظة العقلية لها دوراً كبيراً في القدرة على التكيف مع الضغوط الأكاديمية، وتعد مؤشراً إيجابياً لرفاهية الطالب الجامعي.

دراسات سابقة:

بناءً على مراجعة التراث البحثي المتعلق بالموضوع الحالي سوف يتم عرض الدراسات السابقة في ضوء ثلاثة فئات على النحو الآتي:

- دراسات تناولت العلاقة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية:

سعت دراسة صلاح (2019) إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة والكفاءة الذاتية وتوفير أداة لتحديد درجة الكفاءة الذاتية لطلاب المرحلة الثانوية وتوفير أداة لتحديد درجة المرونة لطلاب المرحلة الثانوية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس المرونة. وتكونت العينة من (50) طالب من طلاب الصف الأول الثانوي بمدرسة إيماي الثانوية المشتركة. وأظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية تلعب دوراً كبيراً في تطوير المرونة النفسية، فالكفاءة لها دور رئيس في القدرة على مواجهة المواقف الصعبة، والكفاءة تحدد مرونة الفرد في الشدائد وعند التعرض للضغوط والاكتئاب.

وفي نفس السياق هدفت دراسة منيرة محمد (2020) إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية، والكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة القريات بالمملكة العربية السعودية. وكذلك معرفة مستوى المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لديهن وبيان مدى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال الكفاءة الذاتية. ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي. وبلغت عينة الدراسة (164) طالبة تم اختيارهن عشوائياً ولجمع البيانات من العينة استخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية مقياس الكفاءة الذاتية وقد دلت النتائج على أن مستوى المرونة النفسية ومستوى الكفاءة الذاتية بدرجة متوسطة لدى طالبات المرحلة الثانوية. كما دلت الدراسة على وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية عند مستوى دلالة 0.01 وأنه يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية لدى عينة البحث من خلال درجات الكفاءة الذاتية وبناءً على هذه النتائج توصي الدراسة بإعداد برامج إرشادية تساعد على تنمية المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية.

وحاولت دراسة ابراهيم (2021) إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية وكل من المرونة النفسية واتخاذ القرار ، وكذلك معرفة الفروق في الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية واتخاذ القرار تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث) لدى عينة من مديري المدارس، وتكونت العينة من (85) مدير، منهم (45) من الذكور، و(40) من الإناث، من مديري المدارس بمحافظة الوادي الجديد، وأوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية، وأيضاً وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية واتخاذ القرار، وتوضح وجود فروق بين الذكور والإناث في الكفاءة الذاتية لصالح الذكور، ووجود فروق في المرونة النفسية لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مديري المدارس تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) في اتخاذ القرار، وأوضحت النتائج أيضاً أن الكفاءة الذاتية تسهم وبشكل دال إحصائياً في التنبؤ بكل من المرونة النفسية واتخاذ القرار.

كما هدفت دراسة فايزة مزاري (2022) إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في كل من مستوى المرونة النفسية، ومستوى الكفاءة الذاتية بحسب نوع التحصيل (تحصيل مرتفع، منخفض) ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، واعتمدنا على مقياسين (المرونة النفسية، الكفاءة الذاتية) وتم التأكد من خصائصهما السيكومترية من أجل

◆ نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ◆

جمع البيانات، وقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية مكونة من (120) تلميذ وتلميذة. أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة قوية موجبة بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى التلميذ المراهق في مرحلة التعليم الثانوي، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدى التلميذ المراهق تعزى لمتغير التحصيل الدراسي لصالح التحصيل الدراسي المرتفع.

وكان الغرض من دراسة (Tolan& Kara,2023) الكشف عن الدور الوسيط للمرونة النفسية في العلاقة بين القلق الاجتماعي والكفاءة الذاتية العامة لدى طلاب الجامعة. والتحقيق أيضاً فيما إذا كان المرونة النفسية والقلق الاجتماعي والكفاءة الذاتية العامة تختلف باختلاف الجنس. وتكونت عينة الدراسة من (499) طالباً جامعياً في جامعات تركيا مختلفة وكان نسبة 68.3% (ن = 341) من المشاركين كانوا من الإناث، 31.6% (ن = 158) كانوا من الذكور متوسط عمر عينة الدراسة (22.48). تم جمع البيانات باستخدام مقياس المرونة المعرفية، ومقياس الكفاءة الذاتية العامة، ومقياس للقلق الاجتماعي. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائية بين القلق الاجتماعي وكل من المرونة النفسية. والكفاءة الذاتية العامة. أظهرت نتائج الدور الوسيط للمرونة النفسية المرونة في تأثير فعالية الذات العامة على القلق الاجتماعي.

واستهدفت دراسة (Cagin,et al.,2024) الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والمرونة المعرفية لدى حكام الكاراتيه. شارك في الدراسة (138) حكماً، (88) رجلاً و (50) امرأة، يعملون في الاتحاد التركي للكاراتيه. كان متوسط عمر الحكام 13.43 ± 38.09 سنة، وكان متوسط وزن الجسم 13.46 ± 74.33 كجم، وكان متوسط الارتفاع 8.09 ± 170.23 سم، وكان متوسط فترة التحكيم النشطة 8.84 ± 9.95 سنة. مقياس الكفاءة الذاتية للحكام ومقياس المرونة المعرفية وتم تطبيقه على الحكام. وأظهرت نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكفاءة الذاتية بين الذكور والإناث ($P > 0.05$). علاوة على ذلك، وجد أن مستوى الكفاءة الذاتية كان معنوياً بالنسبة لفئة التحكيم ($P > 0.05$). وفي الختام تبين في الدراسة أن مستويات الكفاءة الذاتية لدى حكام الكاراتيه ارتفعت بالتوازي مع مستويات المرونة المعرفية لديهم، وكان المشاركون الذكور لديهم مستويات كفاءة ذاتية أعلى

مقارنة بالمشاركات الإناث، كما ارتفعت مستويات الكفاءة الذاتية في المشاركين. بالتوازي مع فئة التحكيم.

-دراسات تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية:

حاولت دراسة الشلوي (2018) التعرف على مستوى اليقظة العقلية، ومستوى الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بمحافظة الدوادمي، والكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لديهم، وقام الباحث بإعداد مقياسين في اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، وقد تكونت عينة الدراسة من (154) طالب من طلاب كلية التربية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اليقظة العقلية كان مرتفعاً عند مستوى (0.93)، ومستوى الكفاءة الذاتية كان مرتفعاً عند مستوى (0.97) كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية عند مستوى (0.01).

وسعت دراسة سالي قاسم (2020) إلى دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية المدركة واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لدى طلاب الجامعة من خلال إيجاد نموذج بنائي لتلك المتغيرات، لدى عينة بلغ عددها (400) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية والآداب والعلوم والزراعة - جامعة قناة السويس، وقد تم تطبيق أدوات الدراسة وهي مقياس الضغوط النفسية ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة ومقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي إعداد الباحثة ومقياس اليقظة العقلية وأسفرت نتائج تحليل المسار عن: وجود تأثير موجب مباشر دال إحصائياً لليقظة العقلية في استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التكيفية (الإيجابية) والكفاءة الذاتية المدركة. وجود تأثير سالب مباشر دال إحصائياً لليقظة العقلية في استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي اللاتكيفية (السلبية). وجود تأثير سالت مباشر وغير مباشر دال إحصائياً لليقظة العقلية في الضغوط النفسية (حيث التأثير غير المباشر عن طريق استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والكفاءة الذاتية المدركة كمتغيرات وسيطة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية). وجود تأثير سالب مباشر دال إحصائياً لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التكيفية (الإيجابية) وللکفاءة الذاتية المدركة في الضغوط النفسية. وجود تأثير موجب مباشر دال إحصائياً لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي اللاتكيفية (السلبية) في الضغوط النفسية.

◆ نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ◆

كما هدفت دراسة ربيع (2022) لإجراء نمذجة للعلاقات السببية؛ بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، لدى طلبة جامعة اليرموك. وتكونت عينة الدراسة من (1197) طالباً وطالبة من جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، تبعاً للمستوى التعليمي والجنس. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس: الحيوية الذاتية الذي قامت بتطويره (العبيدي، 2020)، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومقياس اليقظة العقلية وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع في الحيوية الذاتية، كما بينت وجود مستوى متوسط في كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. كما بينت أن النموذج الأمثل للدراسة هو جميع المقاييس التي تم أخذها: الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية. ولم يتم حذف أي فقرات للمقياس، تبعاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي (CFA) وعلى نتائج مقاييس التوافق الجيد للنموذج؛ أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية مباشرة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، إذ بلغ حجم الأثر (0.706)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية (مباشرة) ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية. إذ بلغ حجم الأثر (0.664). وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية (غير مباشرة) بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية، إذ بلغ حجم الأثر الغير مباشر (0.613).

وسعت دراسة شيرين قاسم (2022) إلى التعرف مستوى اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلبة جامعة بورسعيد، والتعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية. وتتناول الدراسة الإجابة على التساؤلات الآتية: ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة بورسعيد. ما مستوى المرونة المعرفية لدى طلبة جامعة بورسعيد. هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية؟ وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم تطبيق إجراءات الدراسة على عينة قوامها (225) طالبا من جامعة بورسعيد، استخدمت الباحثة الأدوات الآتية لتطبيق الدراسة وهي مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ومقياس المرونة المعرفية واستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية للتأكد من صحة فروض الدراسة اختبارات، معامل ارتباط بيرسون، وأظهرت الدراسة النتائج الآتية تمتع طلبة جامعة بورسعيد بمستوى متوسط لليقظة العقلية والمرونة المعرفية، ووجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى طلبة جامعة بورسعيد.

وهدفنا دراسة هيام يونس والعنوم (2023) إلى الكشف عن العلاقات السببية بين كل من الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية وطلب المساعدة الأكاديمية ودافعية الإنجاز من خلال نمذجة سببية مقترحة تركز إلى أسس معرفية تبنت أسلوب تحليل المسار لتفسير دافعية الإنجاز. ولتحقيق ذلك تألفت عينة الدراسة من (384) طالباً عربياً في حيفا. استخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس اليقظة العقلية ومقياس طلب المساعدة الأكاديمية، ومقياس دافعية الإنجاز أسفرت النتائج عن استخراج أفضل نموذج حقق حسن مطابقة مع النموذج الافتراضي، والذي تضمن تأثيرات موجبة مباشرة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) لكل من أبعاد الوعي الاجتماعي وإدارة العلاقات والوعي الذاتي على طلب المساعدة الأكاديمية. ولكل من أبعاد الإدارة الذاتية والوعي الذاتي وطلب المساعدة الأكاديمية على اليقظة العقلية، ولكل من طلب المساعدة الأكاديمية واليقظة العقلية على دافعية الإنجاز. ووجود تأثيرات غير مباشر دالة إحصائياً لكل من أبعاد الوعي الاجتماعي وإدارة العلاقات والوعي الذاتي على اليقظة العقلية، ولكل من أبعاد الوعي الاجتماعي والإدارة الذاتية وإدارة العلاقات والوعي الذاتي وطلب المساعدة الأكاديمية على دافعية الإنجاز.

– دراسات تناولت العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية:

كما استهدفت دراسة هالة سناري (2017) الدراسة الحالية التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، وكذلك التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب (إعداد: محمد سعد حامد عثمان، 2010)، مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية حيث تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة قوامها (223)، طالباً وطالبة بالفرقة الثالثة عام بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (21-23) سنة بمتوسط عمر زمني قدره (22.3) سنة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية؛ وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة، ووجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

◆ نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ◆

وهدف المظيري (2019) إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الكويت، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياسان هما مقياس المرونة النفسية، ومقياس اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (546) طالبا وطالبة من طلبة جامعة الكويت، أظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية كان تقديرها مرتفعاً وتشير النتائج إلى عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطين الحسابيين لإجابات أفراد عينة الدراسة (الإناث، الذكور) في المرونة النفسية وأبعادها، ذي دلالة إحصائية في بعد الملاحظة يعزى للمستوى الدراسي، بين السنة الثانية والرابعة لصالح السنة الرابعة. كما تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية (*0.206) ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لإجابات أفراد عينة الدراسة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية. كما هدفت دراسة دينا عيسى (2023) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين النوموفوبيا وكل من المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى عينة من الشباب الجامعي، والعلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، وكذلك التعرف على الفروق بين الجنسين في كل من النوموفوبيا والمرونة النفسية واليقظة العقلية، وأيضاً التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال المرونة النفسية واليقظة العقلية. وتمثلت عينة البحث في (400) من الجنسين منهم (200) من الذكور، و(200) من الإناث من كلية التربية جامعة طنطا وتراوح أعمارهم ما بين (21-23) عاماً بمتوسط عمر زمني قدره (21.7)، وانحراف معياري (0.74)، واستعين بكل من: مقياس النوموفوبيا إعداد زينب شقير، ومقياس المرونة النفسية إعداد الباحثة ومقياس اليقظة العقلية وتوصلت النتائج إلى أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين النوموفوبيا وكل من المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وأظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في النوموفوبيا لصالح الإناث، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في المرونة النفسية لصالح الذكور، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في اليقظة العقلية، وأخيراً يمكن التنبؤ بالنوموفوبيا من خلال المرونة النفسية واليقظة العقلية.

وأستهدف دراسة نرمين عمار (2022) التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات، وكذلك التعرف على إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات، وتكونت عينة الدراسة من ٢٢٦ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة (٨٦ من طلاب كلية الصيدلة و (140) من طلاب كلية الآداب، بواقع (71)

طالب، و (155) طالبة، تراوحت أعمارهم بين (19 - 21) عام، بمتوسط حسابي قدره (20) عامًا، وانحراف معياري قدره (1,03). واستخدمت الباحثة مقياس اليقظة العقلية، ومقياس القبول -الرفض ٢- لقياس عدم المرونة النفسية ومقياس إخفاء الذات وشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من اليقظة العقلية وكل من عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات، كما تبين أن عدم المرونة النفسية من أكثر المتغيرات في التنبؤ باليقظة العقلية، يليها متغير إخفاء الذات، فضلًا عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس عدم المرونة النفسية ومقياس إخفاء الذات لصالح الإناث، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث تبعًا لمتغير التخصص الدراسي (كلية الآداب -كلية الصيدلة) في اليقظة العقلية لصالح كلية الصيدلة ما عدا عدم رد الفعل، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس عدم المرونة النفسية ومقياس إخفاء الذات يرجع إلى التخصص الدراسي (كلية الآداب -كلية الصيدلة).

هدفت دراسة الضيدان (2023) إلى التعرف على اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين كل من المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، وشملت عينة الدراسة (311) من طلاب جامعة المجمعة، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحث، ومقياس المرونة النفسية ومقياس الازدهار النفسي وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وكل من المرونة النفسية والازدهار النفسي ولكنها علاقة ليست ذات دلالة إحصائية كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والازدهار النفسي. وأمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال معرفة المرونة النفسية.

هدفت دراسة (Akbulut,et al.,2024) إلى دراسة التأثير الوسيط لليقظة الذهنية على العلاقة بين الاتجاه الوالدي والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة. البحث هو بحث كمي في نموذج البحث الارتباطي. تم جمع البيانات عبر نماذج جوجل. شارك في البحث ثلاثمائة وثلاثون طالبًا من طلاب الجامعة. كان مائتان واثنان وستون (79.4%) من الطلاب الذين تم تحديدهم بطريقة أخذ العينات المناسبة من الإناث، و68 (20.6%) من الذكور. تتراوح أعمارهم بين (18 إلى 25 عامًا). في الدراسة، تم جمع البيانات باستخدام مقياس المرونة الموجزة، ومقياس الوعي بالانتباه الذهني، ومقياس السلوك الأبوي. تم استخدام ماكرو الوساطة المستندة إلى

◆ نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ◆

الانحدار (نموذج العملية 4) للكشف عن الأدوار المباشرة وغير المباشرة. في حين وجدت علاقة سلبية بين الاتجاهات الوالدية الاستبدادية والحمائية والمرونة النفسية، لم تكن هناك علاقة بين الاتجاهات الوالدية واليقظة.

هدفت دراسة (Zhang, et al, 2024) للتحقيق دور الوسيط للمرونة النفسية في العلاقة بين اليقظة الذهنية واكتئاب لدى طلاب الجامعيين. وتكونت عينة (ن=936) طالبًا جامعيًا في ثلاث جامعات في مقاطعة جيانغشي، طبق عليهم مقياس اليقظة الذهنية ومقياس المرونة النفسية، ومقياس التقييم الذاتي للاكتئاب، وكشفت الدراسة عن وجود تأثير مباشر لليقظة الذهنية على مستويات الاكتئاب الجامعي؛ وتأثير غير المباشر لليقظة الذهنية على الاكتئاب الجامعي من خلال المرونة النفسية كما وجد أن تأثير التفاعل بين الوعي والجنس مهم في النموذج الوسيط مع الاعتدال.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من استعراض الدراسات السابقة التي تباينت في عيناتها وأهدافها وأدواتها ومناهجها:

(1) لا توجد دراسة في البيئة المحلية - على حد علم الباحثة - تصدت لدراسة نمذجة العلاقات السببية بين المتغيرات الثلاثة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة.

(2) ندرة الدراسات العربية التي تناولت اليقظة العقلية - على قدر علم الباحثة، مما دفع الباحثة لاختيار متغير المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لندرة البحوث المتعلقة به في التراث السيكولوجي العربي، ولأهميته في تحقيق الصحة النفسية الجيدة.

(3) نظرا لأهمية المرونة النفسية لدى الطلاب، أوصت دراسة (Sahin Bataci & Karatas, 2015) بضرورة تقديم التدريب النفسي من خلال تقديم المشورة في المدارس للطلاب، كما أوصت بضرورة إعداد برامج التدريب النفسي تستهدف الفئات المعرضة للخطر.

(4) أهمية اليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية، وتأثيرهما على الفئات التي طبقت عليها، كما أكدت على تأثيرهما على متغيرات أخرى ذات أهمية قصوى في العملية التربوية: كالتحصيل، والدافعية، والمرونة النفسية.

(5) ابرزت الدراسات السابقة دور المرونة النفسية بوصفه متغيرا معدلا للعلاقة بين اليقظة العقلية ببعض المتغيرات النفسية، كذلك أظهرت الدراسات دور المرونة النفسية بوصفه متغيرا

معدلاً للعلاقة بين الكفاءة الذاتية ببعض المتغيرات النفسية مما يمهد لدراستها في ضوء تصميم الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

في ضوء ما تم عرضه من تصورات نظرية وأيضاً في ضوء ما بينته نتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو الآتي:

1- توجد ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية وكل من المرونة النفسية واليقظة العقلية.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الكفاءة الذاتية.

3- تكون متغيرات الدراسة فيما بينها نموذجاً بنائياً يوضح علاقة التأثير والتأثر المتبادل بين متغيرات الدراسة الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية واليقظة العقلية.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة وتصميمها: اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي للتحقق من فروض الدراسة، حيث ينصب الاهتمام على محاولة اكتشاف العلاقة بين الكفاءة الذاتية وكلاً من المرونة النفسية واليقظة العقلية، والتحقق من دور اليقظة العقلية والمرونة النفسية في التنبؤ بالكفاءة الذاتية.

عينة الدراسة:

قامت الباحثة باختيار عدد من طلبة الجامعة (ذكور - إناث)، من السنة (الأولى - الرابعة)، للتخصصات (علمي - أدبي) والتي تتراوح أعمارهم من (18-26) بمتوسط عمري قدره (22.5) سنة وانحراف معياري (=2.7) سنة وتم تطبيق المقاييس الثلاث على عينة قوامه (ن=472) طالب وطالبة جامعية من طلاب ثلاث جامعات في مدينة الرياض وهي: (جامعة الأميرة نورة وجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وجامعة الملك سعود). والجدول (1) يوضح الخصائص الديموجرافية للعينة.

نموذج العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية

جدول (1) يوضح الخصائص الديموجرافية لعينة الدراسة (ن=472)

المتغيرات	الفئات	العدد	النسبة المئوية
النوع	ذكور	220	11.65%
	إناث	252	13.34%
التخصص	أدبي	330	17.47%
	علمي	142	7.52%
المستوى الدراسي	سنة أولى	111	5.88%
	سنة ثانية	62	3.28%
	سنة ثالثة	106	5.61%
	سنة رابعة	194	10.27%
العمر	18-20	147	7.78%
	21-25	301	15.93%
	26 فأكثر	24	11.65%

1- العينة استطلاعية:

للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية في الدراسة الحالية قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية والتي بلغ قوامها (50) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية منهم (ن=30) من الإناث وعدد (ن=20) من الذكور متوسط عمر قدره (21) سنة وانحراف معياري لهذا السن (19) سنة، من كليتي العلوم الاجتماعية وكلية إدارة الأعمال.

أدوات الدراسة:

مقياس المرونة النفسية المختصر: CAQ-8

من أعداد ماكراكن، وآخرون. (McCracken, et al., 2015) من ترجمة وتقنين الباحثة يتكون المقياس من (18) بند موزعين على بعدين أحدهما بعد المثابرة في السلوك الموجه نحو الهدف وهذا بعد إيجابي ويتضمن (13) بنداً وبعد سلبي يتضمن البنود (5) من الصعوبة المواصلية النفسية يطلب من المشاركين تقييم مدى انطباق كل عنصر منها على مقياس عبر بدائل (6) من غير صحيح إطلاقاً إلى صحيح جداً ويتصف المقياس في صورته الأصلية بخصائص سيكومترية جيدة من صدق وثبات حيث تمكن معدوا المقياس من التحقق من البناء العاملي للمقياس عبر تحليل العاملي الاستكشافي عن وجود ترابط بين البعدين وللمقياس معامل ثبات

الفا مرتفع بلغ (0.90) كما تحقق معدوا المقياس من صدقه عن طريق الصدق التقاربي مع مقياس بيك للاكتئاب.

مراحل تقنين المقياس على عينة الدراسة:

المرحلة الاولى: قامت الباحثة بترجمة المقياس وعرضه على عدد من الزميلات بكلية اللغات والترجمة قسم اللغة الإنجليزية لمراجعة الترجمة وتم إرفاق النسخة الأجنبية للمقياس.

المرحلة الثانية: تم عرض المقياس في صورته المعربة المكون من (18) بنداً على (10) محكمين من أساتذة علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية لمعرفة مدى مناسبة تلك البنود لمقياس المرونة النفسية ومدى وضوحها ومدى مناسبتها للبيئة السعودية وبناء على هذا الإجراء تم الإبقاء على عدد (18) بنداً.

المرحلة الثالثة: تم فيها حساب الكفاءة السيكو مترية للمقياس على النحو التالي: -

- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته الأولية على عدد من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس ومن المتخصصين في علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل. وقد تم استبعاد البنود التي كان اتفاق المحكمين على عدم ملاءمتها أي أقل من 75%، كما تم تعديل صياغة البنود وفقاً لآراء المحكمين.

◆ **نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية** ◆

جدول (2) نسب الاتفاق بين المحكمين على البنود والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

م	البنود	نسبة الاتفاق %
1	1	80
2	2	80
3	3	90
4	4	80
5	5	90
6	6	80
7	7	80
8	8	80
9	9	80
10	10	80
11	11	90
12	12	80
13	13	80
14	14	80
15	15	90
16	16	80
17	17	90
18	18	80

-صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب التجانس الداخلي أو الاتساق الداخلي للمقياس على العينة الاستطلاعية (ن=50) عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (3) يعرض ذلك.

جدول (3): معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (ن=50)

البنود	معامل الارتباط
1	0.689**
2	0.441**
3	0.653**
4	0.307*
5	0.318*
6	0.684**
7	0.417**
8	0.579**
9	0.527**
10	0.584**
11	0.540**
12	0.508**
13	0.718**
14	0.730**
15	0.509**
16	0.552**
17	0.652**
18	0.524**

دالة عند (0.05) ** دالة عند (0.01)

يتضح في الجدول (3) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية وجاءت دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)، ما عدا العبارة رقم (4-5) جاءت دالة عند مستوى (0,05) مما يشير إلى اتساق البناء الداخلي للمقياس.

- الصدق التلازمي للمقياس:

حسب الصدق التلازمي بإيجاد معاملات الارتباط المتبادلة لمقياس المرونة المستخدم بالدراسة الحالية مع مقياس المرونة النفسية قياس المرونة النفسية تعريب أبو غزالة (٢٠٠٩) وبلغت معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكلا المقياسين (0.53**) وموجبة دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق المقياس الحالي.

◆ نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ◆

ب- ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وبلغ (0.742) كما بلغ معامل التجزئة النصفية (0.910) وقد جاءت معاملات الثبات مرتفعة ودالة احصائياً.

مقياس الكفاءة الذاتية:

استندت الدراسة الحالية إلى مقياس الكفاءة الذاتية من إعداد (الشلوي، 2018) يتكون المقياس من (15) عبارة منها تسع عبارات إيجابية وهي (1-2-3-4-5-6-7-8-9) وست عبارات سلبية وهي (10-11-12-13-14-15) وبدائل التصحيح خمس هي (أوافق بشدة- أوافق- محايد- لا أوافق- لا أوافق بشدة) وقد وضعت الاستجابة (5-4-3-2-1) على ترتيب العبارات البنود الإيجابية و(1-2-3-4-5) على ترتيب البنود السلبية. ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة من حيث ثبات وصدق على عينة تقنين سعودية من طلاب الجامعة فقد بلغ معامل ثبات ألفا للمقياس ككل (0.517) وتعتبر قيمة معامل ألفا كرونباخ التي تساوي (0.5) فأكثر مقبولة إحصائياً للحكم على ثبات المقياس، كما تم حساب صدق المقياس بطريقة صدق المحكمين، صدق المحك، وصدق الاتساق الداخلي.

وللتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية في الدراسة الحالية:

أ- صدق المقياس:

استخدمت الباحثة للتحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية من خلال صدق الاتساق الداخلي ونعرض كما فيما يلي:

- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب التجانس الداخلي أو الاتساق الداخلي للمقياس على العينة الاستطلاعية (ن=50) عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (4) يعرض ذلك.

جدول (4): معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية (ن=50)

البند	مقياس الكفاءة الذاتية
1	0.115
2	0.511**
3	0.436**
4	0.510**
5	0.192
6	0.489**
7	0.297*
8	0.585**
9	0.250
10	0.623**
11	0.564**
12	0.607
13	0.451**
14	0.496**
15	0.447**

* دالة عند (0.05) ** دالة عند (0.01)

يتضح في الجدول (4) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية، وجاءت دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) ماعدا العبارة رقم (7) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى (0,05)، بينما جاءت العبارات رقم (1-5-9-12) غير دالة، مما يشير إلى اتساق البناء الداخلي للمقياس.

-الصدق التلازمي للمقياس:

تم حساب الصدق التلازمي بإيجاد معاملات الارتباط المتبادلة مقياس اليقظة العقلية المستخدم بالدراسة الحالية مع مقياس اليقظة العقلية من أعداد الضيدان (2023) وبلغت معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكلا المقياسين (0.44**) وموجبة دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق المقياس الحالي.

◆ نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ◆

ب- ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وبلغ (0.711) وتم حساب ثبات أبعاد المقياس عن طريق التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان بروان حيث بلغ معامل التجزئة النصفية (0.730) وقد جاءت معاملات الثبات مرتفعة ودالة إحصائياً. مقياس اليقظة العقلية:

استندت الدراسة الحالية إلى مقياس اليقظة العقلية، من إعداد (الشلوي، 2018) يتكون المقياس من (15) عبارة، وبدائل التصحيح خمس هي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة) وقد وضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة هي (1، 2، 3، 4، 5) على الترتيب للعبارات الإيجابية، والعبارات السلبية وهي (3، 5، 6، 7، 10، 11، 12، 15) وتأخذ أوزان متدرجة هي (1، 2، 3، 4، 5). يتمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة من حيث ثبات وصدق على عينة تقنين سعودية من طلاب جامعة كلية التربية بالدوادمي حيث بلغ معامل ثبات ألفا للمقياس (0.517) ككل وتعتبر قيمة معامل ألفا كرونباخ التي تساوي (0.5) فأكثر مقبولة إحصائياً للحكم على ثبات المقياس، كما تم حساب صدق المقياس بطريقة صدق المحكمين، صدق المحك، وصدق الاتساق الداخلي.

وللتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الكفاءة الذاتية في الدراسة الحالية:

أ- صدق المقياس:

استخدمت الباحثة للتحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية من خلال صدق الاتساق الداخلي ونعرض كما فيما يلي:

- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب التجانس الداخلي أو الاتساق الداخلي للمقياس على العينة الاستطلاعية (ن=50) عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية لمكونه الفرعي، والجدول رقم (5) يعرض ذلك.

جدول (5): معاملات الارتباط درجة البند والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (ن=50)

البند	مقياس الكفاءة الذاتية
1	0.256
2	0.316*
3	0.794**
4	0.207
5	0.692**
6	0.227
7	0.753**
8	0.474**
9	0.135
10	0.697**
11	0.607**
12	0.745**
13	0.296*
14	0.393**
15	0.647**

* دالة عند (0.05) ** دالة عند (0.01)

يتضح في الجدول (4) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس حيث جاءت دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) ماعدا العبارة رقم (2-13) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى (0,05)، بينما جاءت العبارات رقم (1-4-6-9) غير دالة، مما يشير إلى اتساق البناء الداخلي للمقياس.

- الصدق التلازمي للمقياس

تم حساب الصدق التلازمي بإيجاد معاملات الارتباط المتبادلة لمقياس اليقظة العقلية المستخدم بالدراسة الحالية مع مقياس الكفاءة الذاتية من اعداد أحلام حكيم (2019) وبلغت معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكلا المقياسين (0.34**) وموجبة دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق المقياس الحالي.

◆ نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ◆

ب- ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وبلغ (0.720) وتم حساب ثبات أبعاد المقياس عن طريق التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان بروان حيث بلغ معامل التجزئة النصفية (0.812) وقد جاءت معاملات الثبات مرتفعة ودالة إحصائياً.

- إجراءات تطبيق الدراسة:

تم تطبيق أدوات الدراسة من خلال نماذج قوئل درايف الإلكتروني لجمع بيانات الدراسة، وقامت الباحثة بنشر أدوات الدراسة إلكترونياً عبر الإنترنت وتم دعوة أفراد عينة الدراسة للمشاركة بواسطة ارسال رابط الأدوات خلال فترة شهر يناير (2023) إلى شهر مارس (2023).

- أساليب معالجة البيانات الإحصائية:

استخدمت الباحثة لمعالجة بيانات الدراسة برنامج spss الإصدار (24) وقد تم الاستعانة بالأساليب الإحصائية التالية:

1- اختبار (ت)

2- معامل ارتباط بيرسون

3- تحليل التباين الأحادي

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها والذي ينص على: توجد ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية وكلاً من المرونة النفسية واليقظة العقلية. للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الكفاءة الذاتية المرونة النفسية، وكانت النتائج كما يوضحها جدول رقم (6) كالتالي:

جدول (6) معامل ارتباط بيرسون بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية لدى طلاب

الجامعة (ن=472)

المتغير	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	472	70.67	11.24	0.296**	0.01
المرونة النفسية	472	53.24	6.24		

** دالة 0.01 ، * دالة 0.05

د. عهود بشير سعود العسكر

يتضح في الجدول (6) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الكفاءة الذاتية المرونة النفسية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0, 296) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01) كما يتضح في الجدول (6) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0, 568) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01) كما يتضح في جدول (7).

جدول (7) معامل ارتباط بيرسون بين الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة

المتغير	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الكفاءة الذاتية	472	51.08	8.30	**568, 0	0.01
اليقظة العقلية	472	53.24	6.24		

** دالة 0.01 ، * دالة 0.05

يتضح في الجدول (7) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0, 568) وهي قيمة دالة عند مستوى 1 (0.01). وتعزو الباحثة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الكفاءة الذاتية المرونة النفسية إلى أن المرونة النفسية تعني القدرة على مواجهة المشكلات والضغوطات والتقليل من الآثار السلبية المترتبة عليها. والتكيف مع الظروف المختلفة والتغيرات في الحياة. فإذا استطاع الطلبة الجامعين القيام بذلك فحتماً يؤدي ذلك إلى زيادة مستوى ثقتهم بقدراتهم، مما يعني ارتفاع مستوى كفاءتهم الذاتية. وبالمقابل فإن امتلاك الطلبة لكفاءة ذاتية عالية يؤثر على اعتقادهم في الثقة بالذات مما يؤثر في قدراتهم على مواجهة الصعوبات وتنظيم خبراتهم وقدراتهم بصورة جيدة والخروج من المشكلات بأقل الخسائر.

من جهة أخرى، ترى الباحثة أن الفرد الذي يمتلك قدر من الكفاءة الذاتية يميل دائماً إلى التفكير في الجانب الأكثر إشراقاً في المواقف الصعبة وغالباً ما يتعامل بروح التفاؤل مع الصعوبات ولديه اعتقاد قوي بأنه يستطيع أن يؤثر على نتائج الأحداث في حياته والتكيف مع الظروف المتنوعة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات سابقة منها على سبيل الذكر دراسات (منيرة حمد، 2020، الغامدي، 2021، أسيل سليمان، 2020، والزاهر، 2021) ونتائج

◆ نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ◆

دراسات: (Jeffords,etal.,2020,Turda,2024,Tolan&Kara,2023,Guida,2023) والتي كشفت عن وجود ارتباطات موجبة ودالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية. وإذا انتقلنا إلى تفسير وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية، ترى الباحثة هذه النتيجة أن اليقظة العقلية تؤثر في التعلم، وذلك يتم عن طريق الوعي بالعملية التعليمية، وخبرات الفرد الداخلية والخارجية، والأداء أثناء القيام بالمهام، والمرونة في التفكير. فإن الكفاءة الذاتية تركز بالدرجة الأولى على الجانب المعرفي وتوقعات الطلبة عند أداء المهمة، وخبرات النجاح والفشل السابقة التي لديهم. وعلى ذلك فكل المفهومين بينهما تأثير متبادل، كما أنهما يؤثران في النتائج التعليمي للطلبة، وفي السلوك عموماً. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (لينا على،2023، الشلوى، 2018، نوير البلوى،2023، نور غنيم،2023، Keye&، Sharma&Kumra,2022, Chandna,et al.,2022).

مقياس الكفاءة الذاتية	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	ذكور	252	53.21	6.17	1.43	غير دالة
	إناث	220	53.29	6.33		

Pidgeon,2013,Luberto,et al.,2014, ,Luberto,et al.,2023 والتي كشفت عن وجود ارتباطات موجبة ودال إحصائياً بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية. نتائج الفرض الثاني ومناقشتها والذي ينص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الكفاءة الذاتية. وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس الكفاءة الذاتية لكل من الذكور والإناث، وكذلك حساب قيم " ت " وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (8) يوضح الفروق في متوسطات أفراد العينة على مقياس الكفاءة الذاتية تعزى الى النوع (ذكور - إناث) يتضح في الجدول (8) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الكفاءة الذاتية تعزى الى النوع (ذكر وأنثى). وتعنى هذه النتيجة أن عامل النوع لا يكون له تأثير واضح وخاصة أن طلبة الجامعة يظهران مستوى متقارب من في الدافعية والهمة والنشاط العالي وكذلك الاتقان العالي وذلك لتقارب المستويات العقلية لكل من

الذكور والإناث في المرحلة الجامعية. وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج عدد من الدراسات منها (البنى لطفى، 2023، سليمان، 2021، الليمون 2021) ونتائج دراسات (Huang,2013,Diseth,et al.,2014,Buchanan&Selmon,2008) التي كشفت عن عدم فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية بين الجنسين من طلاب الجامعة في المقابل تتناقض هذه النتيجة مع نتائج مجموعة من الدراسات منها دراسة بشاير المطيري(2023) والتي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات طلبة الجامعة على الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث) لصالح الطالبات الإناث ونتيجة دراسة رضوان (2020) التي أظهرت مقارنة متوسطات كل من الذكور والإناث وجود فروق دالة بين الجنسين في الكفاءة الذاتية، فكانت الإناث أعلى شعوراً بالكفاءة الذاتية من الذكور ونتيجة دراسة أحلام العزى (2012) والتي توصلت إلى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في كفاية الذات تبعاً لمتغير الجنس ذكور وإناث لصالح الذكور، ونتائج دراسة Pedersen&Nielsen,2024 التي كشفت عن وجود فروق في الكفاءة الذاتية بين طلاب الجامعة من الجنسين والفروق في اتجاه الإناث بينما كشفت دراستي: (Buchanan&Selmon,2008,Tomte&Hatlevik,2011) عن وجود فروق في الكفاءة الذاتية بين طلاب الجامعة من الجنسين والفروق في اتجاه الذكور. نتائج الفرض الثالث ومناقشتها والذي ينص على: تكون متغيرات الدراسة فيما بينها نموذجاً بنائياً يوضح علاقة التأثير والتأثر المتبادل بين متغيرات الدراسة الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية واليقظة العقلية وللتحقق من صحة هذا الفرض تم بناء نموذج يوضح مسارات العلاقة بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية واليقظة العقلية وذلك باستخدام برنامج AMOS-v25 وجاءت نتائج تحليل مسارات هذا النموذج البنائي كما يلي:

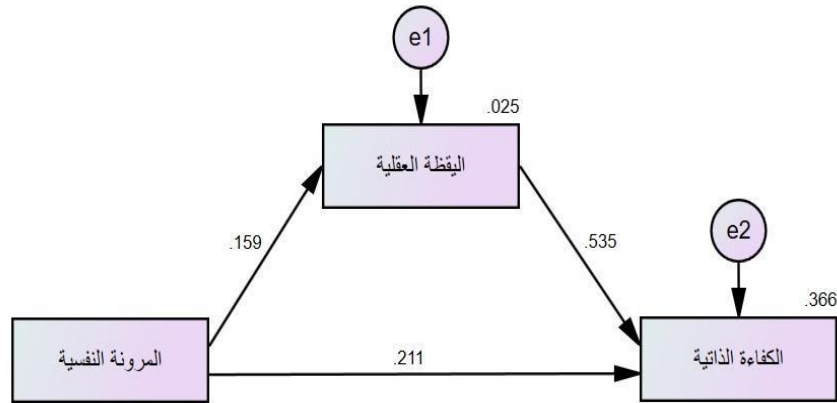
◆ نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ◆

جدول (9) مؤشرات جودة حسن المطابقة لنموذج تحليل المسارات

م	مؤشرات حسن المطابقة	رمز المؤشر	قيمة المؤشر
1	النسبة بين كا ² ودرجة الحرية (df)	K2(X2)df	127.,.
2	مؤشرات المطابقة المقارنة	CFA	000.,.
3	مؤشر حسن المطابقة	GFA	1
4	مؤشر حسن المطابقة المعدل	AGFI	1
5	مؤشر المطابقة المعيارية	NFI	898.,.
6	مؤشر الصديق الزائف المتوقع للنموذج	ECVI	22.,.
7	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي	RMSEA	000.,.
8	مؤشر توكر لويس	TLI	1

يتضح في جدول (9) أن نتائج المؤشرات السابقة تعكس مطابقة النموذج المفترض للبيانات بصورة جيدة، حيث استطاع النموذج أن يحقق شروط حسن المطابقة، والشكل التالي يوضح المسار التخطيطي لمتغيرات الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية واليقظة العقلية وفق النموذج المساري المفترض.

شكل (1)



والجدول التالي يوضح ملخص نتائج تحليل المسار بالعلاقة بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية واليقظة العقلية.

جدول (10) ملخص نتائج تحليل المسار للعلاقة الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية واليقظة العقلية

P	C.R	S.E	Estimate	المتغيرات
				اليقظة العقلية
1.,0	3.494	0.34	117.,	الكفاءة الذاتية
1.,0	14.390	0.28	402.,	المرونة النفسية

يتضح في جدول (10) أن نموذج تحليل المسار للعلاقة بين الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية واليقظة العقلية قد حقق مواصفات حسن المطابقة، أما عن نتائج تحليل المسار فقد أتضح وجود تأثير دال عند مستوى الدلالة (0.001) بين الكفاءة الذاتية واليقظة العقلية، حيث بلغت قيمه التأثير (0.117) وهي قيمة دالة، كما بلغت قيمه الخطأ المعياري لها (0.34)، وقيمته معامل العلاقة المسارية (3.494) وهي قيمة دالة، أما عن مسار العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية فقد بلغت قيمه التأثير (0.402) وهي قيمة دالة، كما بلغت قيمة الخطأ المعياري لها (0.28)، وبلغت قيمة معامل العلاقة المسارية (14.390) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (0.01). ومن هنا يتضح أن هذا النموذج يحقق معايير النموذج المقبول. وقد مهدت هذه النتائج إلى أن نموذج تحليل المسار للعلاقة بين متغيرات الدراسة والتي أجريت على العينة ككل.

توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يأتي:

- 1- العمل على تنمية وتشجيع الجوانب الإيجابية في شخصية الأفراد لدى طلبة الجامعات
- 2- توجيه وسائل الإعلام المسموعة والمرئية والمقروءة إلى الإكثار من البرامج التي تبرز الخصائص الإيجابية في الشخصية.
- 3- تعزيز الأفراد ذوي المستويات المرتفعة في اليقظة العقلية والمرونة النفسية والكفاءة الذاتية من خلال إبراز النواحي الإيجابية في عملهم وتوجيه رسائل شكر وتقدير لهم.
- 4- المرونة النفسية واليقظة العقلية تعد اليات نفسية إيجابية ضرورية لتحقيق كفاءة الذات ويجب أن تتمى هذه الخصائص الإيجابية في أبنائنا من خلال الممارسات الوالدية.

المراجع:

- إسماعيل، رمضان محمد. (2022). التوجه نحو المستقبل وتحمل الإحباط لدى طلاب الجامعة: دراسة ارتباطية ومقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية ، (10)، ص(325-398).
- بحر ، يوسف ، عبدعطيه ، أبو جياب ، محمد. (2017) علاقة مدخل تنمية الالتزام التنظيمي بمستوى الالتزام التنظيمي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في قطاع غزة، مجلة الاقتصاد وإدارة الأعمال، مج 25 ع 2، ص (22-48).
- جرينبيرج، وبارون. (2004). السلوك التنظيمي في المنظمات. (تعريب ومراجعة رفاعي، رفاعي وبسيوني، اسماعيل). السعودية: دار المريخ للنشر.
- جيلان، هنادي، أحمد، ذكية. (2021) الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بإدمان الانترنت لدى المراهقين. المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات مج 2 ع 19، ص (65-114).
- حمدي، ابو القاسم الأخضر. (2019) أثر التمكين النفسي وسلوك المواطن التنظيمية، دراسة حالة في مؤسسة الصندوق للتأمينات الاجتماعية بالانموط، الجزائر، المجلة الاردنية في ادارة الأعمال، مج 15، ع1، ص (51-79).
- خليفة، مي السيد؛ وشهاب، لبنى محمود. (2010). الإسهام النسبي للإدارة الاستراتيجية للموارد البشرية في التمكين النفسي والالتزام الوجداني للمعلمين. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، مج21، ع 3، ص (411-484).
- راضي، جواد محسن. (2010) التمكين الإداري وعلاقته بإبداع العاملين دراسة ميدانية على عينة من موظفي كلية الإدارة والاقتصاد، مجلة القادسية للعلوم الإدارية والاقتصادية . (1) 12، 84-62
- الرشيدة، ماجدة علي، عبد اللطيف، محمد سيد محمد. (2018) التمكين النفسي وعلاقته بمهارات التدريب الابداعي لدى معلمين محافظة وادي الدواسر، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة اسبوت مج 34، ع 4، ص (296 - 333).

- الرشيدي، فاطمة، سحاب جلوي. (2018) الدعم الاجتماعي المدرك لدى طلبة التربية في جامعة القصيم، في ضوء بعض المتغيرات / مجلة الجامعة العربية الامريكية للبحوث مج 4، ع2، ص (136 - 157).
- الشعلان، لطيفه. (2019) التمكين النفسي لدى الموظفين الاداريات في الجامعات السعودية وأثره على صحتهن النفسية، مجلة الملك خالد للعلوم الانسانية / مج 6، ع1، ص (110 - 132).
- شفيق، هبة كامل. (2023). المرونة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية. جامعة المنوفية. ع3، ص (585-612).
- الشلوي، علي محمد. (2018). مستوى الذكاء الثقافي والمرونة المعرفية لدى عينة من الطلبة السعوديين المبتعثين بجمهورية إيرلندا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مج33، ع(3)، ص (184-218).
- الصفوتي، مرفت عبد الحميد علي. (2023). فعالية برنامج علاجي لتحسين المرونة النفسية وأثره على جودة الحياة لدى طالبات الجامعة ذوات الشخصية الحدية بقسم رياض الأطفال. التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، مج198، ع42، ص (567-660).
- طشطوش، رامي. (2015). الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي المدرك والعلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك، مج11، ع4، ص (449 - 467).
- الضيدان، الحميدي محمد ضيدان. (2023). اليقظة العقلية كمتغير وسيط للعلاقة بين كل من المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية. جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، مج9، ع3، ص (21 - 54).
- عبد اللطيف، صابرين ضاحي السيد. (2020). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. دراسات تربوية واجتماعية. مج26، ص (221-252).

◆ نمذجة العلاقات السببية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية ◆

عبد الوهاب، محمد أبو القمصان (2008) العلاقة بين خصائص الهوية التنظيمية والتوحد والالتزام التنظيمي. مجلة التجارة والتمويل كلية التجارة. جامعة طنطا. ص (12-154)

عبد الوهاب، محمد أبو القمصان، مرزوق عبد العزيز، على، وطلحة، رامي، محمود (2019) تأثير الثقة في الادارة كوسيط في العلاقة بين العقد النفسي والالتزام التنظيمي، مجلة الدراسات التجارية المعاصرة، ع 6، ص (91-128).

عرفان، أسماء عبد المنعم أحمد (2021). الاندماج في العمل وعلاقته بالتمكين النفسي والرضا الوظيفي لدي المعلمين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 31، ع 110، ص (111-164).

العمروسي، نيللي حسين كامل (2019): الوعي المعلوماتي وعلاقته بالتمكين النفسي لدي طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الملك خالد بالسعودية. مجلة مستقبل التربية العربية، مج 26، ع 121، ص (417-548).

قليوبي، خالد بن محمد (2020): الأساليب المعرفية الإبداعية وعلاقتها بالتمكين النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز بجده. مجلة جامعة الملك عبد العزيز الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد 28، العدد 4، ص (225-257).

مصطفى، أبو بكر فكري (2020). إطار مقترح لتفسير العلاقات بين ثقافة التعلم التنظيمي، مستوى التماثل التنظيمي، وسلوك مشاركة المعرفة لدى الأطباء بالمستشفيات الحكومية المركزية بمحافظة بني سويف. مجلة البحوث المالية والتجارية "جامعة بورسعيد - كلية التجارة"، ع 3، ص (785-840).

المطيري، هبه نخیلان (2021) الاضطرابات التالية للصدمة وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك لدى عينة من مقدمي الرعاية الصحية أثناء تفشي جائحة كورونا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات، قسم علم النفس كلية العلوم الاجتماعية، دوت الكويت.

مقلد، كمال الدين حسن. (2020). اليقظة الذهنية والمرونة المعرفية كمنبئات بالتفكير الإبداعي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. جامعة بنها، مج 131، ع31، ص (42-1).

النجار، عماد عبد العزيز. (2014) تحليل أثر عوامل بيئة العمل الداخلية على الالتزام التنظيمي، المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية، مج5، ع2، ص (87-65).
النشلي، دينا حلمي (2021) التمكين النفسي ودوره في تحقيق الهوية التنظيمية. دراسة تطبيقية، المجلة العلمية للاقتصاد والتجارة ص (700-670).
نعساني، عبد المحسن، الخولي، جمال (2016) نموذج مقترح للعوامل المؤثرة في الالتزام التنظيمي العاطفي، بالتطبيق على القطاع المصرفي في مدينة الرياض، المجلة العربية للإدارة، مج 36، ع1، ص (123-107).
النواجحة، زهير عبد الحميد (2016) التمكين النفسي والتوجيه الحياتي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية مج4، ع15، ص (315-283)

- ., Abualoush, S.; Obeidat, A.; Tarhini, A.; Masa'deh, R. & Al Badi, A. (2018). The Role of Employees' Empowerment as an intermediary Variable Between Knowledge Management and Information Systems on Employees' Performance. **Journal of Information and Knowledge Management Systems**, Vol.48, No.2, pp.217-237.
- Agarwal, P. (2011). Relationship between Psychological Contract & Organizational Commitment. **The Indian Journal of Industrial Relations**, 47(2), 290-305.
- Agarwal, U&Bhargava, S. (2014). The role of social exchange on work outcomes; a study of Indian managers, **The International Journal of Human Resource Management**. 25(10), 1484-1504.
- Aghaei, N & Savari, M.(2013) The relationship between psychological empowerment and professional commitment of selected physical education teachers in Khuzestan province, Iran. **European Journal of Experimental Biology**, 4 (4): 147-155.
- AKBULUT-KILIÇOĞLU, N., GÜLDAL, Ş., & KASAPOĞLU, F. (2024). The Mediating Effect of Mindfulness on the Relationship Between Parental Attitudes and Psychological Resilience in University Students. **Journal**

- of Hasan Ali Yücel Faculty of Education/Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi (HAYEF), 21(1).
- Aksel, A.; Serinkan, A., & BilalAksoy, M. (2013). **Assessment of teacher's Perceptions of Organizational Citizenship behaviors Psychological Empowerment: An Empirical Analysis in Turkey**. *Procedia - Social and behavioral Sciencess*, 89, 69-73.
- Alcover, C., Iñigo, D & Chambel, M. (2012). **Perceptions Of Employment Relations and Permanence in the Organization: Mediating Effects of Affective Commitment in Relations of Psychological Contract and Intention to Quit**. *Psychological Reports*, 110(3), 839-853 .
- Allen, N. J., & Meyer, J. P. (1990). The measurement and antecedents of affective, continuance and normative commitment to the organization. *Journal of Occupational Psychology*, 63(1), 1-18.
- Almutairi, D. (2017). Work-Family Conflict, Social Support and Job Satisfaction among in Riyadh, Saudi Arabia. *Journal of Educational Saudi Female Teachers Sciences*, 29(2), 287-298.
- Ambad, S. & Bahron, A. (2012). Psychological Empowerment: The Influence On Organizational Commitment Among Employees In The Construction Sector. *The Journal of Global Business Management*, Vol.8, No.2, pp.73-81.
- Azevedo, M. L. D., & Menezes, C. B. (2020). **Effects of the Mindfulness-Based Cognitive Therapy Program on stress, self-efficacy and mindfulness in university students**. *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 16(3), 44-54.
- 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.
- Bandura, A., & Bussey, K. (2004). **On broadening the cognitive, motivational, and sociostructural scope of theorizing about gender development and functioning: comment on Martin, Ruble, and Szkrybalo (2002)**
- Buchanan, T., & Selmon, N. (2008). **Race and gender differences in self-efficacy: Assessing the role of gender role attitudes and family background**. *Sex Roles*, 58, 822-836.
- Cabras, C., & Mondo, M. (2018). **Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first-year university students in Italy: Gender and age differences**. *Higher education*, 75, 643-654.
- ÇAĞIN, M., POLAT, S. Ç., BOSTAN, D., & CİCİOĞLU, H. İ. (2024). Investigation of the Relationship Between the Self-Efficacy and

- Cognitive Flexibility of Karate Referees. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 80-88.
- Caldwell, K., Baime, M., & Wolever, R. (2010). Mindfulness based approaches to obesity and weight loss maintenance. ***Journal of Mental Health Counseling***, 34(3), 269-282.
- Carless, S.A.(2004) Does psychological empowerment mediate the relationship between psychological climate and job satisfaction? ***Journal of Business and Psychology***, 18 (4), 405-406.
- Cenkseven, F. (2018). Social Support and Coping Styles10) Social Support and Coping Styles in Predicting Suicide Probability among Turkish Adolescents. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1): 145-154.
- Chandna, S., Sharma, P., & Moosath, H. (2022). **The mindful self: exploring mindfulness in relation with self-esteem and self-efficacy in Indian population.** *Psychological Studies*, 67(2), 261-272 .
- Chang, C. & Hsieh, T. (2012). The Impact of Perceived organizational Support and Psychological empowerment on job performance: The mediating effects of organizational citizenship behavior. *International Journal of Hospitality Management*, 31(1), 180-190.
- Cherry, K. M., Vander Hoeven, E., Patterson, T. S., & Lumley, M. N. (2021). **Defining and measuring “psychological flexibility”: A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives.** *Clinical psychology review*, 84, 101973.
- Christens, B.; Speer, P.& Peterson, N. (2011). Social Class as Moderator of the Relationship Between (Dis) Empowering Processes and Psychological Empowerment. ***Journal of Community Psychology***, Vol.39, No.2, pp. 170-182.
- Conger, J. A., & Kanungo, R. N. (1988). **The empowerment process: Integrating theory and practice.** *Academy of management review*, 13(3), 471-482.
- Daroglou, G. (2011). Coping skills and self-efficacy as predictors of gymnastic performance. ***The Sport Journal***, 14(1), 1-6.
- Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., & Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1822064.

- Derakhshan, M., Nasrolahi, B., & Bagheri, F. (2022). The Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship Between Psychological Flexibility and Wisdom in Students. **Islamic Life Journal**, 6, 0-0.
- Diseth, Å., Meland, E., & Breidablik, H. J. (2014). **Self-beliefs among students: Grade level and gender differences in self-esteem, self-efficacy and implicit theories of intelligence**. *Learning and Individual Differences*, 35, 1-8.
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). **Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know**. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11.
- Drolet, M., & Arcand, I. (2013). **Positive Development, Sense of Belonging, And Support of Peers among Early Adolescents: Perspectives of Different Actors**. *Education Studies*, 6(4), 29-83.
- Ertürk, A. (2012). Linking Psychological Empowerment to Innovation Capability: Investigating the Moderating Effect of Supervisory Trust. **International Journal of Business and Social Science**. 3. (14), PP 153-165
- Furze, E. (2011). Achievement and Self-efficacy. **Gifted Child Quarterly**, 41 (2), 123-142
- Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. **Journal of Contextual Behavioral Science**, 6(2), 166-171.
- Goh, S.K & Low, B.Z. (2014). The Influence of Servant Leadership Commitment: The Mediating Role of Trust in Leaders. **International Journal of Business and Management**, 9(1), 17-25.
- Guida, A. M. (2023). **The Effect of an Acceptance and Commitment Therapy Co-Parenting Education Intervention: An Analysis of Co-Parenting Self-Efficacy, Self-Regulation, and Psychological Flexibility Amongst High Conflict Co-Parents** (Doctoral dissertation, The University of Arizona).
- Hassed, C (2016). **The effects of mindfulness on persons with mild cognitive impairment: Protocol for a mixed-methods longitudinal study**. *Frontiers in aging neuroscience*, 8, 156.
- Holdsworth, L., & Cartwright, S. (2003). Empowerment, stress and satisfaction: An exploratory study of a call centre. **Leadership & Organization Development Journal**. 24 (3), 131-140.

- Huang, C. (2013). Gender differences in academic self-efficacy: A meta-analysis. **European journal of psychology of education**, 28, 1-35.
- Isuie, M. M., Stin, H. J., Wester, L. . D., & Wdmn, R. (2019). The role of sources of socil support on depression nd qulity of life for university students, **Interntionl Journl of dolescence nd Youth**, DOI: 10.1080/02673843.2019.1568887.
- Jabeen, F., Behery, M., Abu Elanain, H., (2015).Examining the relationship between the psychological contract and organisational commitment. **International Journal of Organizational Analysis**, 23(1).102 - 122.
- Jeffords, J. R., Bayly, B. L., Bumpus, M. F., & Hill, L. G. (2020). Investigating the relationship between university students' psychological flexibility and college self-efficacy. **Journal of college student retention: Research, theory & practice**, 22(2), 351-372.
- Jeffords, J. R., Bayly, B. L., Bumpus, M. F., and Hill, L. G. (2020). **Investigating the relationship between university students' psychological flexibility and college self-efficacy**. J. Coll. Stud. Ret. 22, 351–372
- Jyani,A&Dudy, S. (2024). **Enhancing resiliency and optimizing readiness in military personnel through psychological flexibility training: design and methodology of a randomized controlled trial**. Frontiers in Psychiatry, 14, 1299532.
- Kalkan, M., & Epli-Koc, H. (2011). **Perceived Social Support from Friends as Determinant of Loneliness in a Sample of Primary School us chine**. Education Review, 8 561-547 (4). .
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). **Psychological flexibility as a fundamental aspect of health**. Clinical psychology review, 30(7), 865-878 .
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. **Open Journal of Social Sciences**, 1(6), 1-4
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support: **Theory, Measurement and Intervention**. In S. Cohen, L. Underwood & B. Gottlieb (eds.), Measuring and intervening in social support (pp. 29-46). Oxford University Press.
- Lane, J., Leibert, T., Goka, E. (2017). The Impact of Life Transition on Emerging Adult Attachment, Social Support, and Well-Being: A Multiple-Group Comparison. **Journal of Counseling & Development**. 95 (4), 378-388.

- Latorre, C., Leppma, M., Platt, L. F., Shook, N., & Daniels, J. (2023). **The relationship between mindfulness and self-compassion for self-assessed competency and self-efficacy of psychologists-in-training.** *Training and Education in Professional Psychology*, 17(2), 213
- Li, X., Li, S., Xiang, M., Fang, Y., Qian, K., Xu, J., Li, J., Zhang, Z. & Wang, B. (2020). The prevalence and risk factors of PTSD symptoms among medical assistance workers during the COVID-19 pandemic. **Journal of Psychosomatic Research**, 139, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110270>
- Luberto, C. M., Cotton, S., McLeish, A. C., Mingione, C. J., & O'Bryan, E. M. (2014). **Mindfulness skills and emotion regulation:** The mediating role of coping self-efficacy. *Mindfulness*, 5, 373-380
- Luu, T. (2016). Psychological contract and knowledge sharing: CSR as an antecedent and entrepreneurial orientation as amoderator. **Corporate Communications: An International Journal**, 21(1).1-20.
- Maddux, J. E., & Kleiman, E. M. (2016). **Self-efficacy: A foundational concept for positive clinical psychology.** *The Wiley handbook of positive clinical psychology*, 89-101
- Mallette, C. (2011). Nurses' work patterns: perceived organizational support and psychological contracts. **Journal of Research in Nursing**, 16(6), 518–532.
- Manzoor, A. (2016). Role of Demographics on Psychological Contract Breach/ Fulfillment. **International journal of academic research in education and review**. 4(1), 19-28.
- McCracken, L. M., Chilcot, J., & Norton, S. (2015). Further development in the assessment of psychological flexibility: A shortened C ommitted A ction Q uestionnaire (CAQ-8). **European Journal of Pain**, 19(5), 677-685.
- Monzani, L., Escartín, J., Ceja, L., & Bakker, A. B. (2021). Blending mindfulness practices and character strengths increases employee well-being: A second-order meta-analysis and a follow-up field experiment. **Human Resource Management Journal**, 31(4), 1025-1062
- Morf, M., Arnold, A., Staffebach, B. (2014). **The double psychological contracts of temporary agency workers.** *Employee Relations*, 36(6), 708 – 726.
- Moura, D.; Orgambidez, A.& de Jesus, S. (2015). Psychological Empowerment and Work Engagement as Predictors of Work Satisfaction: A Sample of

- Hotel Employees. **Journal of Spatial and Organizational Dynamics**, Vol.3, No.2, pp.125-134.
- Neyshabor, A. and Rashidi, P. (2013). An Investigation of the Relationship between Job Enrichment and Organizational Commitment. **International Journal of Research in Organizational Behavior and Human Resource Management**, 1(3) 57-65.
- Ong, W. J., & Hartley, J. (2013). **Orality and literacy**. Routledge.
- Ortiz, M.Z., Rosario, E., Marquez, E& Gruñeiro, P.C. (2015). Relationship between organizational commitments and organizational citizenship. **International Journal of Sociology and Social Policy**35, (1 /2)91-106.
- Özbaş, A, A & Tel, H. (2016). **The effect of a psychological empowerment program based on psychodrama on empowerment perception and burnout levels in oncology nurses**: Psychological empowerment in oncology nurses. Palliative and supportive care, 14 (4), 393-401.
- Pedersen, J. V., & Nielsen, M. W. (2024). **Gender, self-efficacy and attrition from STEM programmes**: evidence from Danish survey and registry data. *Studies in Higher Education*, 49(1), 47-61.
- Philipp, B&Lopez, P. (2013). The Moderating Role of Ethical Leadership: Investigating Relationships among Employee Psychological Contracts, Commitment, and Citizenship Behavior. **Journal of Leadership & Organizational Studies**, 20(3), 304–315.
- Pool, S. and Pool, B. (2007).A management development model: measuring organizational commitment and its impact on job satisfaction. **Journal of Management Development**, 26(4), 353-369.
- Rahat, E & İlhan, T.(2017). **Coping Styles, Social Support, Relational Self-Construct, and Resilience in Predicting Students' Adjustment to University Life**. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 17 (1), p187-208.
- Ramli, A., Desa, N. (2014). The Relationship between Servant Leadership and Organizational Commitment: the Malaysian Perspectives. **International Journal of Management and Sustainability**, Vol. (3), No. (2), PP 111-123.
- Robinson, S.L. (1996). **Trust and breach of the psychological contract**. *Administrative Science Quarterly*, 41(4), 574-599.
- Safari, kh,, Haghigh, A.Rastegar, A .Jamshidi, A.(2011) **The relationship between psychological empowerment and organizational learning**.

- Procedia-Social and Behavioral Sciences. Volume 30, Pages 1147-1152.
- Salmanpour, S, Bayramnejad, H., Rajabi, F (2016). Effectiveness of psychological empowerment in promotion of general health in women-headed households. **Journal of Asian Scientific Research**, 6 (7), 120-127.
- Schéle, I., Olby, M., Wallin, H., & Holmquist, S. (2021). **Self-efficacy, psychological flexibility, and basic needs satisfaction make a difference: recently graduated psychologists at increased or decreased risk for future health issues.** *Frontiers in psychology*, 11, 569605.
- Schunk, D. H. (1991). **Self-efficacy and academic motivation.** *Educational psychologist*, 26(3-4), 207-231
- Sezer, F & İşgor, I. (2017). **Life style and social support: The role of Computer/Internet Use.** *International Online Journal of Educational Sciences*, 9 (2), 356 – 369.
- Sharma, P. K., & Kumra, R. (2022). **Relationship between mindfulness, depression, anxiety and stress: Mediating role of self-efficacy.** *Personality and Individual Differences*, 186, 111363.
- Shooshtari, S, Abedi, M, R, Bahrami, M, Samouei, R. (2018). Empowerment of women and mental health improvement with a Preventive approach. **Journal of education and health promotion**, 7 (1), 31-34.
- Si, M. Y., Su, X. Y., Jiang, Y., Wang, W. J., Gu, X. F., Ma, L., ... & Qiao, Y. L. (2020). **Psychological impact of COVID-19 on medical care workers in China.** *Infectious diseases of poverty*, 9, 1-13. <https://doi.org/10.1186/s40249-020-00724-0>
- Spreitzer, G. (1995). **Psychological Empowerment in the Workplace: Dimensions, Measurement, and Validation.** *Academy of Management Journal*, Vol.38, No.5, pp.1442-1465.
- Stasch, K. (2009). **The role of the psychological contract and its influence on engineers' worker engagement.** Unpublished Master's Thesis. University of Pretoria.
- Telleen, C. R. (2022). **Capability of Influence: the Impact of PBIS Implementation Fidelity on Elementary School Teachers' Feelings of Self-Efficacy.** Shippensburg University
- Tolan, Ö. Ç., & KARA, B. C. (2023). **The Mediating Role of Cognitive Flexibility in the Relationship between Social Anxiety and General Self-Efficacy.** *E-International Journal of Educational Research*, 14(1).

- Tolan, Ö. Ç., & KARA, B. C. (2023). The Mediating Role of Cognitive Flexibility in the Relationship between Social Anxiety and General Self-Efficacy. *E-International Journal of Educational Research*, 14(1).
- Tømte, C., & Hatlevik, O. E. (2011). **Gender-differences in self-efficacy ICT related to various ICT-user profiles in Finland and Norway**. How do self-efficacy, gender and ICT-user profiles relate to findings from PISA 2006. *Computers & Education*, 57(1), 1416-1424.
- Turda, S. (2024). The Relationship Between Personality Factors, Vocational Identity and Career Decision-Making Self-Efficacy. *International Journal for Research in Vocational Education and Training*, 11(1), 55-75.
- Turnipseed, D.& Vande Waa, E. (2020). The Little Engine That Could: The Impact Of Psychological Empowerment On Organizational Citizenship Behavior. **International Journal of Organization Theory & Behavior**, pp.1-16.
- Vella, S. L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239.
- Virtue, D., Kiefer, S., Alley, K., & Ellerbrock, C. (2015). **Teacher and Peer Support for Young Adolescents Motivation, Engagement, and school Belonging**. *Association for Middle level Education*, 38 (8), 1-18.
- Wang, G Lee,P.(2009) **Psychological Empowerment and Job Satisfaction, Group & Organization Management**, 34 (3) ,pp 271-296.
- Wang, H.; Demerouti, E.& Le Blanc, P. (2017). Transformational Leadership, Adaptability, And Job Crafting: The Moderating Role of Organizational Identification. **Journal of Vocational Behavior**, Vol.100, pp.185-195.
- Wei, M., Tsai, P. C., Lannin, D. G., Du, Y., & Tucker, J. R. (2015). **Mindfulness, psychological flexibility, and counseling self-efficacy: Hindering self-focused attention as a mediator**. *The Counseling Psychologist*, 43(1), 39–63.
- Williams,J & Bhanugopan,R .(2016). **The Effects of Work Values and Organizational Commitment on Localization of Human Resources**. In *Global Talent Management and Staffing In Mnes*, 32,167-188.
- Yasmin, K. (2015). Impact of Organizational Commitment on Intention to Quit. **International Journal of Learning & Development**, 5(4), 89-102.

- Yokus, M. A., & Jur, J. S. (2015). **Fabric-based wearable dry electrodes for body surface biopotential recording**. IEEE Transactions on Biomedical Engineering, 63(2), 423-430.
- Zayas-Ortiz, M, Rosario, E., Marquez, E. (2015). "Relationship between organizational commitments and organizational citizenship behavior in a sample of private banking employees", **International Journal of Sociology and Social Policy**, Vol. (35), No. (1/2), PP 91-106.
- Zhang, J., Zheng, S., Hu, Z., & Wang, J. (2024). Effects of mindfulness on depression in college students: mediating role of psychological resilience and moderating role of gender. **BMC psychology**, 12(1), 27.
- Zhang, S., Tin, Y., Sui, Y., Zhng, D., Shi, J., & Wng, P. et 1. (2018). **Reltionships etween socil support, loneliness, nd internet ddiction in Chinese postsecondry students: longitudinl cross-lgged nlysis**. Frontiers in Psychology, 9(1707), 1-13.
- Zhao, H., Wayne, S. J., Glibkowski, B. C. and Brayo J. (2007). The Impact of Psychological Contract Breach on Work-Related Outcomes: A Meta-Analysis. **Personnel Psychology** 60, 647–680. 74.
- Zhou, J., Plaisent, M., Zheng, L&Bernard, P. (2014). Psychological Contract, Organizational Commitment and Work Satisfaction. **Open Journal of Social Sciences**, 2, 217-225.
- Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. & Farley, G.K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. **Journal of Personality Assessment**, 52, 30-41.

Causal Model of the Relationship between Psychological Resilience, Mental Mindfulness and Self-Efficacy among University Students

This research aims to test the validity of the theoretical relationship between the following 3 variables: Psychological Resilience, Mental Mindfulness and Self-Efficacy as illustrated by the proposed model in this research, and thus arrive at a model that determines the impact of some important variables on Self-Efficacy in light of what it reflects Search data. The sample consisted of (472) University students from three universities in the city of Riyadh, micrometers from (18-26), average age against (22.5) years and standard deviation ($=2.7$) years, and were applied, accuracy and self-efficiency scale, Psychological Resilience scale and Mental Mindfulness scale. The results revealed a good fit of the proposed model with the data of the student teachers participating in the research, and that there was a direct effect of Psychological Resilience, Mental Mindfulness on Self-Efficacy, The results also showed that there was no direct effect between the two groups, taking into account the lack of gender balance in the study variables.

Key word: Psychological Resilience, Mental Mindfulness - Self-Efficacy among.