

Aldhaidan, Alhemaidi. (2023). Mindfulness as a mediator variable between psychological resilience and psychological flourishing among university students, *Journal of Educational Science* 9(3), 21 - 54

Mindfulness as a mediator variable between psychological resilience and psychological flourishing among university students

Dr. Alhemaidi Mohammed Aldhaidan

College of Education

Majmaah University

dr.amd2010@hotmail.com

Abstract:

The current study aimed to identify the mindfulness as a mediator variable between psychological resilience and psychological flourishing among university students. The sample of the study consists of (311) students from Majmaah university. The study used three scales: the mindfulness scale prepared by the researcher, the psychological resilience scale adopted from Abu Ghazaleh (2009) and the psychological flourishing scale prepared by Denier et al. (2009). The findings of the study indicated that there is a positive correlation between mindfulness and both psychological resilience and psychological flourishing, but not statistically significant. Furthermore, it found that there was a statistically significant relationship between psychological resilience and psychological flourishing. The psychological flourishing was predicted through the knowledge of psychological resilience.

Keywords: mindfulness, psychological resilience, psychological flourishing.

الضيدان، الحميدي. (٢٠٢٣). اليقظة العقلية كمتغير وسيط للعلاقة بين كل من المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم التربوية* ، ٩ (٣) ، ٢١ - ٥٤

اليقظة العقلية كمتغير وسيط للعلاقة بين كل من المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة

د. الحميدي محمد الضيدان^(١)

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين كل من المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة ، وشملت عينة الدراسة (٣١١) من طلاب جامعة المجمعة ، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحث ، ومقياس المرونة النفسية تعريب أبو غزالة (٢٠٠٩) ، ومقياس الازدهار النفسي إعداد دينير وآخرون (٢٠٠٩) تعريب الباحث ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبه 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.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - المرونة النفسية - الازدهار النفسي.

(١) أستاذ علم النفس المشارك - كلية التربية - جامعة المجمعة - dr.amd2010@hotmail.com

مقدمة:

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الهامة في حياة الطلاب فهم يسعون لتحقيق أهدافهم وطموحاتهم ، كما تتحدد في هذه المرحلة شكل حياتهم المستقبلية ، وقد تنعكس هذه الضغوط سلباً على صحتهم النفسية وازدهارهم النفسي ، ويمكنهم تجاوز تلك الضغوط إذا تمتعوا بما يعرف بالمرونة النفسية psychological resilience التي تمكنهم من التصدي لهذه الضغوط وتلك الإحباطات بصورة فعالة. (إسماعيل ، ٢٠١٧).

وبذلك أصبحت الحاجة ماسة لفهم طبيعة المرونة النفسية psychological resilience كمفهوم حديث ، أكثر من كونه جانب وقائي فقط في حالة عامل خطر ، كما أنها قابلة للتعديل وتمنح الحماية ضد الإجهاد ، والضغوط ، واكتساب القدرة على العمل والإنتاج في أصعب الظروف ، وإقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة (Elizabeth A، 2007، 209).

كما يأتي مفهوم الازدهار ضمن موضوعات علم النفس الإيجابي ذلك المسار الذي بدأ علي يد سليجمان Seligman في التركيز على جوانب القصور والضعف في الشخصية الإنسانية بتبني اتجاه علم النفس الإيجابي ضمن فروع علم النفس المعتمدة بهذه الجمعية (Lotfi، 2011).

ولذلك أصبح التقدم والنمو يقاس بمدى الازدهار النفسي flourishing psychology ، فمجرد السواء لم يعد مرضياً فعندما يكون الطالب خالي من مرض عقلي فهذا لا يعني أنه مزدهر ولكنه في حدود السواء أو الصحة النفسية المعتدلة ، حيث يرتبط الازدهار بتفوق الأداء الوظيفي كما يظهر في عدد أيام الغياب عن العمل ، ومعدلات الإصابة بأمراض القلب ، ومعدلات ممارسه الأنشطة اليومية ، ومعدلات الإصابة بالأمراض المزمنة ، ومعدلات الخدمة الطبية (إبراهيم ، ٢٠١٥).

وتعد اليقظة العقلية Mindfulness مصطلح مشتق يعني القدرة على خلق فئات جديدة ، واستقبال المعلومات الجديدة ، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة ، والسيطرة على السياق ، والتأكيد على النتيجة ، وبعبارة أخرى ، اليقظة العقلية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة. بمشاعر منتجة من ميلنا لعرض عالمنا بطريقة لا جدال فيها ، مما يؤدي إلى ردود تلقائية تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات (Langer، 1989، 72)

فاليقظة العقلية توسع الرؤية ، وبالتالي تزيد الفرص على العكس من النظرة القطعية للأمور الأحادية الاتجاه التي تسجن المتعلم في حدود معوقة ومعتلة ، فاليقظة المتسمة بالمرونة على الجديد في البيئة وتنبه إلى ما فيه من إمكانات ليست جلية للوهلة الأولى بدلا من سجن المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة ، ففوق المتعلم في النظرة القطعية تفرض عليه الروتين ، والجمود ، وتقفل

عليه باب رؤية الجديد والمغاير والاحتمالي والممكن ، فهو ينصرف فكراً ووعياً في حيز الرؤية القطعية الجامدة المتسمة بالثبات والسلوك الآلي ، لذا لا بد من القضاء على السلوكيات الآلية التي تدور في حلقة مفرغة ، حاجبة حيوية الدنيا وتحولاتها ، وممارسة العادات العقلية التي تميل إلى الرتابة والتكرار (Masten& Reed، 2002، 75)

وقد اهتمت الكثير من الدراسات الأجنبية منها دراسة (Akin & Akin، 2015) والتي ربطت بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والازدهار في البيئة التركية مما دفع الباحث لدراسة ارتباط العوامل في البيئة السعودية ولذلك تسعى الدراسة الحالية الى التعرف على اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين الازدهار النفسي وبين المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

مشكلة الدراسة:

تنبثق مشكلة الدراسة الحالية من ملاحظات الباحث أن طلاب الجامعة تتزايد عليهم الضغوط والتوترات والأحداث الضاغطة ، وذلك بسبب متطلبات الحياة المتزايدة وخاصة من طلاب الجامعة فهو لم يعد طالب متفرغ للدراسة تماما ، حيث يكون بين أمرين يهتم بالدراسة أم يلجأ لوظيفة لتساعده على أمور الحياة ، وبالتالي يحتاج إلى قدر كبير من المرونة النفسية أو التمتع بما يعرف بالمرونة النفسية والتي تعكس الأبعاد العقلية ، والاجتماعية ، والنفسية ، والانفعالية ، والأكاديمية لشخصية الطالب ، فهي تمكنه من القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية ، والتي من المتوقع أن تُعرقل مسيرة نمو شخصيته للوصول إلى السواء النفسي بل الازدهار النفسي المشار إليه في علم النفس الإيجابي كمؤشر لتفوق الأداء الأكاديمي.

وقد أوضحت دراسة (إسماعيل ، ٢٠١٧) ضعف مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة وأنه يوجد علاقة طردية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية ، في حين أشارت دراسة (المهايرة ، ٢٠١٨) أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الجامعة الأردنية كان متوسطاً ، كما أثبت الباحث في دراسة سابقة أن المرونة النفسية متوسطة بين طلاب الجامعة (الضيدان والزعبي ، ٢٠١٨) ، وأشارت كذلك إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية كما في دراسة (أبو حسان ، ٢٠١٩) ودراسة (الوليدي ، ٢٠١٧) وأن مستوى الازدهار النفسي كان بدرجة متوسطة بجامعة الكويت في دراسة (العصيمي ، ٢٠٢٠).

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

١. هل توجد علاقة بين كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة أم أنها عوامل مستقلة؟
٢. هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة؟
٣. هل تؤثر اليقظة العقلية على العلاقة بين المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة؟
٤. هل يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال معرفة المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة:

١. التعرف على العلاقة بين كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة.
٢. تحديد نوع العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة.
٣. معرفة أثر اليقظة العقلية على العلاقة بين المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة.
٤. التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال معرفة المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

تمثل أهمية هذه الدراسة في جانبين رئيسيين هما: الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية ، ويمكن الإشارة إليهما فيما يأتي:

أولاً: الأهمية النظرية:

تتجلى أهمية الدراسة الحالية لتناولها موضوعاً جديراً بالاهتمام؛ ألا وهو اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين المرونة النفسية بأبعادها (وجود معنى ، الاتزان ، الاعتماد الذاتي ، المثابرة ، والجدة وتقدير الذات) وامتغير الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. كذلك ندرة الدراسات

العربية التي تناولت الازدهار النفسي واليقظة العقلية ، وذلك في حدود علم الباحث. وتتجلى أهمية الدراسة الحالية كذلك في مجال علم النفس الإيجابي وتوجهه الحديث في دراسة القوى والفضائل الإنسانية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- كشف العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة.
- التنبؤ بقيم محددة للازدهار النفسي من خلال المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

مصطلحات الدراسة

اليقظة العقلية : ويعرف اليقظة العقلية بأنه " قدرة الطالب على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث له في اللحظة الآنية أو الحاضرة مع قبولها وعدم إصدار أحكام بحقها (Brown & Ryan, 2003)

المرونة النفسية: هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد ، الصدمات ، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر ، مثل المشكلات الأسرية ، ومشكلات العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، والمشكلات الصحية ، والمشكلات المالية ، وضغوط العمل (الرابطة الأمريكية للصحة النفسية، ٢٠٠٩، ٢٠١)

الازدهار النفسي: هو مفهوم بنائي يعبر عن اكتمال الصحة العقلية والوصول للأداء الأمثل والإسهام في المجتمع وليس مجرد غياب المرض العقلي ، ويظهر من خلال مجموعة من العمليات التي تفي بمعايير الازدهار وهذه المعايير يمكن تمهيتها للوصول إلى مستوى الازدهار النفسي. (إبراهيم ، ٢٠١٥)

الإطار النظري للدراسة:

١-اليقظة العقلية: Mindfulness

من خلال استقراء الدراسات والتعريفات التي تناولت دراسة مصطلح اليقظة العقلية وجد الباحث أن هناك تبايناً في ترجمة مصطلح Mindfulness فبعض الباحثين استخدمه في العربية تحت مسمى التفتح العقلي ، والبعض استخدم مصطلح اليقظة الذهنية مثل عبد الله (٢٠١٣) ، والبعض استخدم مصطلح اليقظة العقلية مثل دراسة إسماعيل (٢٠١٧) وهو المصطلح الذي تتبناه

هذه الدراسة ، و يعرف لانجر (2002) Langer اليقظة العقلية بأنها القدرة على رسم التمييز لحالة مرنة من العقل والانفتاح على الجديد ، وعملية رسم نشط لقضايا جديدة ، بينما يعرفها هورويتز (2002) Horowitz بأنها حالة من الانتباه إلى الصفات الجديدة في خبرة الذات في اللحظة الحاضرة والقضاء عليها بدلاً من الانشغال بها.

ومما سبق يعرف الباحث اليقظة العقلية كمفهوم نفسي بأنه ذلك الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة الذاتية بشكل مقصود ومرتب وإعادة تركيز الانتباه وتوجيه الفكر إلى الحاضر دون الحكم على الخبرة الحالية مما يرسخ في الذات الصبر والرفقة والتسامح والحد من التفكير الانتقادي للأحداث أو التوحد مع الظواهر ، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع.

ويمكن تعريفه إجرائياً في هذه الدراسة بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الدراسة المستخدم لليقظة العقلية

مكونات وأبعاد اليقظة العقلية:

من خلال استعراض ما ورد من كتابات في مجال اليقظة العقلية ، ومفهوم اليقظة العقلية لكل من (Brown & Ryan، 2003) ، وتعريف (Langer 2002) وتعريف عبدالله (2013) ، والمفهوم الذي وضعه الباحث في هذه الدراسة قام الباحث بحصر أبعاد التعقل في أربعة أبعاد رئيسة وهي (التمييز اليقظ ، الانفتاح على الحياة ، التوجه نحو الحاضر ، الوعي بوجهات النظر المتعددة).

1- التمييز اليقظ: Alertness to Distinction

ومعناه درجة قدرة الطالب على تطويره للأفكار الجديدة وطريقته في النظر للأشياء.

2- الانفتاح على الحياة: Opening to Life

مدى استكشاف الطالب للمثيرات الجديدة وانشغاله بها وقدرته على التفاعل مع الأحداث الظاهرة.

3- التوجه نحو الحاضر: Orientation in the Present

ومعناه درجة استغراق وانشغال الطالب في موقف معين وتركيزه على الأحداث الراهنة دون إصدار الأحكام عليها ونقدها.

٤- الوعي بوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple Perspectives

ومعناه قدرة الطالب على تحليل الموقف من أكثر من منظور وتحديد قيمة كل منظور وقبول الآراء الأخرى واحترامها.

خصائص اليقظة العقلية:

يتفق كل من كارين (٢٠٠٨) Crane ، وماك (٢٠٠٨) Mace ومحمود (٢٠١٢) على أن اليقظة العقلية هو موقف عقلي يميزه عدة خصائص يهدف إلى تمهيتها لدى الطالب لعل من أهمها التعاطف والحيادية والمراقبة والوصف والتصرف بوعي تجاه ما قد يطرأ من أحداث حتى وإن كانت غير سارة كما أنه يتميز بمجموعة من الخصائص التالية:

١- اليقظة العقلية هي واعي شامل ، فاليقظة العقلية تؤدي إلى الشعور بوعي واسع وممتد ينطلق إلى أبعاد متعددة لا تقتصر على الأحاسيس الجسدية أو الملكات العقلية فحسب وإنما تنطلق إلى تلك المساحة العريضة التي يشملها التأمل ويؤثر فيها.

٢- اليقظة العقلية هي صورة من صور الوعي الذاتي.

٣- تركز اليقظة العقلية على الاسترخاء الجسدي بشكل مختلف عما قد يشعر به المتدرب في أي جلسة من جلسات التأمل الأخرى.

٤- تعتمد اليقظة العقلية على توجيه الانتباه بشكل مكثف على ما يجري في الوقت الحاضر دون النظر لأي أمر آخر.

٥- تؤدي اليقظة العقلية إلى الشعور بالاتزان.

٦- تعتمد اليقظة العقلية على عدم إقصاء الرغبة في التحكم فيما يدور من أحداث في اللحظة الحالية وإنما فقط على العمل أن يدع الأحداث تمر بتلقائية.

٧- تعتمد اليقظة العقلية على عدم إعطاء تصنيف للأفكار التي قد تطرأ على ذهن الطالب أثناء وقوع الحدث فهذه الأفكار يمكن أن تتغير.

وأثبت إسماعيل (٢٠١٧) وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية ووجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد عينة دراسته ، مع وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية ، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

٢- المرونة النفسية: Resiliencepsychology

أثير الكثير من الجدل حول نقل مصطلح المرونة إلى العربية حيث إن بعض الباحثين ترجمها بمعنى كفاءة المواجهة ، وقد استخدم هذا المصطلح على نحو واسع في دراسات كثيرة منها دراسة أبو غزالة (٢٠٠٩) وحسان (٢٠١٤) وموسى (٢٠١٤) وسعد (٢٠١٥) ، وشعبان (٢٠١٦). غير أن البعض عربها بمعنى المرونة Resilience مثل حلاوة (٢٠١٣) ، وإسماعيل (٢٠١٧) وهي الترجمة التي تتبناها هذه الدراسة.

وبذلك يشير أبو حلاوة (٢٠١٣، ١٩) إلى أن مصطلح المرونة يعبر عنه بصورة عامة باعتباره: القدرة على التحمل ، والقدرة على مواجهة الشدائد والمصاعب بصلاية ، والقدرة على التعافي والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية لمحن الحياة وأحداثها الضاغطة ، وهذا يتسع مع المعنى اللغوي لمصطلح resilience إذ أن هذه الكلمة مشتقة من أصل لاتيني بمعنى " يقفز على أو يتجاوز أو يستعيد".

كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو الأحداث الضاغطة ، والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفعالية وافتقار (الرابطة الأمريكية للصحة النفسية ، ٢٠٠٩ ، ٢٠١١).

كما تعبر المرونة النفسية Psychological Flexibility في تضمناها لمصطلح "اليقظة العقلية Mindfulness" وفي إطار العلاج النفسي القائم على "القبول والالتزام - Acceptance Commitment Therapy" عن قدرة الشخص على الاتصال الفوري والمباشر باللحظة الحاضرة من حياته بوعي تام ، والتفكير التأملي في مواقف الحياة الحاضرة وما تطرحه من مشكلات وخبرات ووقائع إيجابية كانت أم سلبية ، مع توجهه إلى تغيير أو الاستمرار في سلوكه في تطابقه مع القيم التي يؤمن بها" (أبو حلاوة، ٢٠١٩).

وقد أشار الخطيب (٢٠٠٧ ، ٤٣) أن المرونة النفسية تعكس في مجملها الأبعاد العقلية ، والاجتماعية ، والنفسية ، والانفعالية ، والأكاديمية لشخصية الطالب ، فهي تُكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية ، والتي من المتوقع أن تُعرق مسيرة نمو الشخصية ، فإذا ما كان هذا الطالب غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث مثل: أحداث العنف ، والقهر ، والظلم ، والمشكلات التي تُشكل خبرات مؤلمة في الذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة على المستوى النفسي ، والاجتماعي ، والأكاديمي ، والانفعالي بحيث تُصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية ، حيث يتعامل فيها الطالب مع كل المتطلبات الحياتية.

العوامل التي تؤثر في المرونة النفسية:

- يتفق كل من مكملان (١٩٩٢) Macmillan ومورهوس (٢٠٠٧) Moorhouse ، (وأبو حلاوة ، ٢٠٠٧) أن هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في المرونة النفسية لدى الطالب منها:
- قدرة الطالب على العمل المنتج والسعي والسيطرة على صحته النفسية والاجتماعية والعقلية والخلقية.
 - قدرة الطالب على الاحتفاظ بالكفاية التواصلية الشخصية مع الآخرين
 - قدرة الطالب على الاحتفاظ بالثقة بالنفس.
 - قدرة الطالب على الاحتفاظ بكيئونه الشخصية
 - العلاقات الاجتماعية السوية الدافئة والمساندة داخل الأسرة وخارجها (الحب - نماذج الدور الإيجابي - التشجيع والمساندة).
 - القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات اللازمة لتطبيقها أو تنفيذها.
 - النظرة الإيجابية إلى الذات والثقة في القدرات والإمكانيات الشخصية.
- وحاول (Van Rens & Heritage، 2020) دراسة العلاقة بين المرونة النفسية والازدهار النفسي بين فنانو السيرك بأستراليا وأثبتت أن من يتمتعون بالمرونة النفسية لديهم ازدهار نفسي ومن يعانون من الاكتئاب والقلق لديهم نسبة أقل من الازدهار النفسي.

٣- الازدهار النفسي Flourishing psychology

ازدهرت الدراسات والادبيات التي في علم النفس الإيجابي المعاصر عن تعبير النماء أو الازدهار أو الانتشاء والانتعاش Thriving Or Flourishing بل وصاغ مارتين سيلجمان نموذجاً نظرياً لما سماه السعادة الحقيقية Authentic Happiness جعل بؤرته النماء أو الازدهار تجسيداً لخاتمة ما عرف لديه بمسارات السعادة وهي الحياة الهادفة ذات المعنى Meaning Life، أو ما أسميه الحياة المفعمة بالمعنى Meaningfulness Life (أبو حلاوة ، ٢٠١٣).

كما أن نموذج الازدهار من وجهة نظر سليجمان Seligman يشتمل على أبعاد خمسة هي: الانفعالات الإيجابية Positive emotion. الاندماج في الحياة Engagement. العلاقات الإيجابية مع الآخرين Relationship. المعنى Meaning. الإنجاز Accomplishment.

وتم التحقق من الكفاءة التفسيرية لهذا النموذج في دراسات وبحوث إمبريقية كثيرة ، ويمثل إسهامًا إيجابيًا بل اشك في وصف وتفسير السعادة والنماء على المستوى الذاتي (Seligman, 2011).

ويشير مصطلح "الازدهار Flourishing أو النماء والارتقاء والتوهج الإنساني" كحالة مثالية لا يمكن الوصول إليها إلا بإتباع منهج التمكين النفسي لجوانب التميز والسجيا والفضائل الإنسانية وتغيير ظروف الحياة البشرية وطابعها العام على مستوى السمات الإيجابية والخبرات النفسية الإيجابية والجماعات الإيجابية والمؤسسات الإيجابية والمجتمع الإيجابي (Seligman, 2011).

ويعرف الباحث الازدهار النفسي بأنه تلك الحالة المثالية التي يتمتع بها الفرد من خلال الأداء الجيد في مجالات الحياة المختلفة ، متمتعاً في ذلك بمجموعة من الفضائل الإنسانية التي تتغير بتغير الظروف والمواقف ، والشعور الايجابي بأن الحياة ذات بمعنى ، مدفوعاً بذلك نحو الانجاز.

الدراسات السابقة:

دراسة غزال (٢٠٠٨) التي تهدف للتعرف على مستوى ودلالة الفروق في المرونة النفسية وفق متغيري التخصص والنوع ، والتوصل للعلاقة بين التشاؤم الدفاعي (إعداد / الباحثة) ومقياس المرونة النفسية (إعداد / الباحثة) ، حيث بلغت عينة الدراسة ٥٠٠ طالباً من جامعة بغداد والجامعة المستنصرية ، وتوصلت الدراسة إلى تمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من المرونة النفسية كما أنه توجد فروق في المرونة النفسية وفقاً للتخصص لصالح التخصص العلمي ولا توجد فروقاً في المرونة النفسية وفقاً لمتغير الجنس في حين توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية.

دراسة إبراهيم (٢٠٠٩) التي سعت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط ، ومدى تأثير هذه العلاقة بمتغير النوع ، والتخصص الأكاديمي ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٩) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس ، بواقع (١٢٧) طالباً ، (٢٨٢) طالبة) ، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٩ - ٢٢) سنة ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة الإيجابية (إعداد / الباحثة) ومقياس ع. ش لوجهة الضبط (إعداد: إبراهيم عيد ، ١٩٩٧) ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عكسية سالبة بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط ، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في المرونة الإيجابية لصالح الذكور في بعد البنية النفسية ، وتساوى الفروق في بعدى الإصرار على تحقيق الأهداف والتواصل الاجتماعي.

دراسة عبد الله (٢٠١٣) وكان هدفها التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري (الجنس والتخصص) وتحقيق الأهداف البحث قامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة الذهنية ، اعتمادا على نظرية (الينلانجر) (في اليقظة الذهنية والإبعاد) التمييز اليقظ ، الانفتاح على الجديد ، التوجه نحو الحاضر ، الوعي بوجهات النظر المتعددة () ، وأشارت الدراسة إلى النتائج التالية : إن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعا لدى طلبة الجامعة ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس) إناث ، ذكور (ولصالح الذكور ، ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص) علمي ، إنساني (، ويوجد فروق دالة إحصائية تبعا لتفاعل الجنس والتخصص .

دراسة علام (٢٠١٤) والتي أكدت على قياس معدل شيعو الازدهار النفسي ، ومدى الارتباط بين الازدهار النفسي ومقومات النمو لدى عينة من المراهقين ، والكشف عن الفروق بين أفراد العينة طبقا لمتغيري الجنس (ذكور ، إناث) ، والتخصص (علمي ، أدبي) في معدلات الازدهار النفسي ومقومات النمو. وقد تكونت منه عينة الدراسة من (٦٥٤) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عدة مدارس حكومية وتجريبية ، وتضمنت عينة الدراسة طلاب الصف الأول الثانوي (١٧٩ طالبا ، ١٦٧ طالبة) ، والصف الثاني الثانوي (١٠٦ طلاب ، ١١١ طالبة) ، والصف الثالث الثانوي (٤٢ طالبا ، ٤٩ طالبة) وقد أوضحت النتائج أن محكات الازدهار انطبقت على أفراد العينة بنسبة ١٦,٨% ، بينما تمثلت نسبة متوسطي الصحة العقلية ٤٤,٥% ، أما أفراد العينة الذين يعانون الوهن النفسي ، فقد تمثلت نسبتهم حوالي ٢٨,٦% . كما اتضح أن عينة البحث بحاجة إلى مزيد من مقومات النمو حتى لا يكونوا عرضة للانخراط في السلوكيات السلبية ، حيث إن مقومات النمو تزيد من فرصهم في النجاح الأكاديمي والازدهار ، وتجعلهم أكثر تجنباً للسلوكيات المحفوفة بالمخاطر ، كما كشفت النتائج وجود ارتباط دال وموجب بين الازدهار النفسي ، ومقومات النمو ، ووجود فروق بين أفراد العينة طبق المتغير الجنس (ذكور ، إناث) في معدلات الازدهار النفسي ومقومات النمو ، وعدم جود فروق بين أفراد العينة طبقا لمتغير التخصص (علمي ، أدبي) في معدلات الازدهار النفسي ومقومات النمو. وقد أسفرت الدراسة عن إمكانية التنبؤ بالازدهار في ضوء معدلات مقومات النمو لدى عينة الدراسة .

دراسة موسى (٢٠١٤) : والتي سعت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية كفاءة المواجهة في خفض الضغوط النفسية الناتجة عن الترميل عند السيدات وأثره على السلوك الانفعالي والاجتماعي للآبناء وكانت عينة (٢٠) من النساء الأرامل من التضامن الاجتماعي بإدارة الوالي التعليمية ، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسية تعريب سميرة أبو غزالة ومقياس الضغوط

النفسية من إعداد سميرة أبو غزالة والبرنامج الإرشادي وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية على مقياس كفاءة المواجهة في القياسين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي.

دراسة إبراهيم (٢٠١٥) وقد سعت إلى الكشف عن العلاقة بين الازدهار النفسي وبعض المتغيرات النفسية (القوى الإنسانية - الاكتئاب - النرجسية). وكذلك الكشف عن نسبة الازدهار لدى طالبات كلية البنات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبة من طالبات كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، وقد تم تصنيفهم لبعض العينات الفرعية تبعاً لمتغيرات الدراسة. وقد استخدمت الباحثة، مقياس الازدهار النفسي إعداد كوريكييس، ترجمة صفاء الأعسر، ومقياس تفعيل القيم (VIA) إعداد مارتن سليجمان، ترجمة صفاء الأعسر، ومقاييس (الاكتئاب والنرجسية) المقتبسة من اختبار الشخصية المتعدد الأوجه (MMPI) إعداد هاثواي وماكينلي، ترجمة لويس كامل مليكة وعطية محمود هنا ومحمد عماد الدين إسماعيل، ومقياس الوجوه الأربع four panels إعداد لوبيز ورايت، ترجمة صفاء الأعسر، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الازدهار النفسي والقوى الإنسانية، ووجود علاقة سلبية بين الازدهار النفسي والاكتئاب والنرجسية، ووجود فروق بين مجموعات الدراسة في القوى الإنسانية لصالح مجموعة الازدهار، ووجود فروق بين مجموعات الدراسة في كل من الاكتئاب والنرجسية لصالح مجموعة الازدهار.

دراسة (Akin&Akin, 2015) تحدثت عن دور كفاءة المواجهة كوسيط في العلاقة بين التعقل والازدهار النفسي، وهدف البحث إلى التعرف على الدور الوسيط لكفاءة المواجهة في العلاقة بين التعقل والازدهار النفسي، وشملت عينة الدراسة (٢٨٤) طالباً جامعياً تم تطبيق مقاييس الازدهار والتعقل وكفاءة المواجهة عليهم، وأشارت النتائج إلى أن الكفاءة والتكيف يمكن من خلالها التوقع الإيجابي للازدهار النفسي، كما يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال كفاءة المواجهة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة في العلاقة بين كل من كفاءة المواجهة والتعقل والازدهار، كما أكدت الدراسة أهمية التعقل بالنسبة للتوافق النفسي والمعرفي.

دراسة إسماعيل (٢٠١٧) وهدفت إلى 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 أداتا الدراسة من مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب (إعداد: محمد سعد حامد عثمان، ٢٠١٠) مقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية (إعداد: Bear, et al., 2006 ترجمة: عبد الرقيب البحيري، وفتحي الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العواملة، ٢٠١٤) حيث تم تطبيق أداتا الدراسة على عينه

قوامها (٢٢٣) طالباً وطالبة بالفرقة الثالثة عام بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي ، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢١-٢٣ سنة) بمتوسط عمر زمني قدره (٣ ، ٢٢) 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 (٠ , ٠١) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية ، كما ان اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

دراسة إبراهيم (٢٠١٧) وكان هدفها التعرف على العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات ، والتعرف على الفروق بين مقياس التقرير الذاتي التي تعتمد على قياس جانب واحد من جوانب السعادة ومقياس التقرير الذاتي التي تعتمد على قياس الأبعاد المتعددة للسعادة ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبة من كلية التربية للبنات تراوحت أعمارهم ما بين (١٧-١٩) سنة وكشفت الدراسة عن عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الطالبات اللاتي يتمتعن بالازدهار واللاتي يتمتعن بالوهن في السعادة ووجود علاقة ايجابية بين السعادة الذاتية والسعادة العامة لدى طالبات كلية التربية للبنات.

دراسة الوليدي (٢٠١٧) وتسعى لمعرفة اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد ، وكان هدفها الكشف عن الفروق بينهما في مستوى اليقظة العقلية ، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية ، وكذلك إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية ، وشملت عينة الدراسة (٢٧٥) طالباً وطالبة ، من بينهم (١٣٧) طالب و(١٣٨) طالبة ، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية من إعداد أيرسمان ورومير ، ومقياس السعادة النفسية تعريب محمود أبوهاشم ، وأظهرت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ، ووجود علاقة دالة بين كل من اليقظة العقلية والسعادة النفسية على بعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية وهو الاستقلال الذاتي ، في حين لم تكن العلاقة دالة على بقية الأبعاد ، مع وجود فروق دالة بين الجنسين في اليقظة العقلية لصالح الطالبات ، وكذلك إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية لدى الطالبات فقط.

دراسة مصطفى (٢٠١٧) التي هدفت إلى الكشف عن أفضل نموذج بنائي يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية كمتغير مستقل والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة والأداء الأكاديمي كمتغير تابع لدي عينة الدراسة. تعتمد الدراسة الحالية في إجراءاتها على المنهج الوصفي؛ حيث تستخدم الدراسة أسلوب تحليل المسار الذي يعتمد على نمذجة العلاقات السببية (التأثيرات أو المسارات). وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٧٩)

طالباً وطالبة بواقع (٢٥٤ طالبة ، ٢٥ طالبا) من طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة ، وهم الطلبة المقيدون بالعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٦ الفصل الدراسي الأول. وقد بلغ المتوسط الحسابي لأعمار أفراد العينة (٢٩، ٢٨) بالانحراف المعياري (٩٦، ٥) عاما ، طبق عليهم مقياس الازدهار النفسي (إعداد الباحثة) ، ومقياس التراحم الذاتي (إعداد الباحثة) ، ومقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية (إعداد الباحثة). استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية بوساطة الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة (التحليل العاملي الاستكشافي-معاملات الارتباط لاستخراج معامل ألفا والتجزئة النصفية) ، وبرنامج ليزرل Lisrel الإصدار (٩، ١) ، وأسلوب تحليل المسار Path Analysis النمذجة المعادلة البنائية لمتغيرات الدراسة واختبار الفروض. وتوصلت الدراسة إلى: تشكل متغيرات الدراسة فيما بينها نموذجاً بنائياً يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية كمتغير مستقل والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة والأداء الأكاديمي كمتغير تابع لدى عينة الدراسة ، حيث كانت قيم مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي.

دراسة العاسمي وجمال (٢٠١٨) ودرست اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء ، وسعت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية ، بالإضافة إلى تعرف الفروق وفقاً لمتغير الجنس. ولتحقيق هذه الأهداف ، استخدم بطارية كتناكي لليقظة العقلية لبييرغريغ وريوكرستين (٢٠٠٤) ومقياس المرونة النفسية لكونور ودافيدسون (٢٠٠٣) المترجمان من قبل العاسمي. تألفت العينة من (٤٠) طالباً وطالبة ، من طلبة السنة الثالثة من اختصاص الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في محافظة السويداء - جامعة دمشق. أظهرت نتائج الدراسة ما يلي: وجود علاقة دالة إحصائياً بين الملاحظة أو الرصد وكل من: الجراءة أو الشجاعة وسعة الحيلة أو الدهاء والغرض أو الهدف والدرجة الكلية للمرونة النفسية ، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين الوصف والغرض أو الهدف ، وعلاقة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والغرض أو الهدف ، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أداء الطلبة مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضي اليقظة العقلية في المرونة النفسية ، لصالح مرتفعي اليقظة العقلية ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس اليقظة العقلية ومقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس ، وجود تأثير دال إحصائياً بين متغيري المرونة النفسية والجنس في اليقظة العقلية لصالح الإناث مرتفعات المرونة النفسية ، ووجود تأثير دال إحصائياً لكل من المرونة النفسية والجنس كل على حده في اليقظة العقلية.

دراسة جبر (٢٠١٨) وهدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية للبنات وكذلك الكشف عن الفروق حسب متغير المرحلة والتخصص كما سعت إلى معرفة أساليب التعلم المفضلة لدى عينة الدراسة وإيجاد العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم ، وتكونت عينة الدراسة من طالبات كلية التربية للبنات البالغ عددهن (١٨٠) طالبة موزعة على ثلاثة أقسام علمية اختيرت بطريقة عشوائية من المرحلتين الأولى والرابعة إما الأدوات المستخدمة مقياس تورنتو لليقظة العقلية (Toronto Mindfulness scale) قام بإعداد هليو ، وآخرون (Lau، 2006) تعريب رياض نايل العاسمي والمكون من (٣٠) فقرة ومقياس أساليب التعلم الذي قام بإعداده (الجميل ، ٢٠١٣) والمكون من (٥٦) فقرة موزع على ستة أساليب تعليمية. وبعد التحقق من صدق وثبات المقياسين تم تطبيقهما على عينة الدراسة وخلصت نتائج الدراسة عن تمتع طالبات كلية التربية للبنات بمستوى مناسب من اليقظة العقلية ولا توجد فروق تعزى لمتغير المرحلة والتخصص إما الأسلوب المفضل لدى عينة الدراسة هو دافعية التعلم السطحي بوسط حسابي (٢٢، ٣٠) وانحراف معياري قدرة (٨٥، ٤) وجود علاقة ارتباطيه بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم بلغت (٦٩، ٠).

دراسة جبراييل وآخرون (CABALLERO، C(2019) سعت لمعرفة العلاقة بين التعقل والانجاز الأكاديمي في المدرسة المتوسطة ، وكان هدفها معرفة العلاقة بين الإنجاز الأكاديمي بالتعقل النفسي ومدى قدرة التعقل النفسي على تعزيز الوعي المرتبط بالنجاح لدى تلاميذ المدرسة المتوسطة ، وشملت عينة الدراسة ٢٠٠٠ طالب مدني في الصفوف ٥-٨ ، طبقت عليهم أدوات الدراسة وهي مقياس التعقل قصير المدى ومقياس الإنجاز الأكاديمي ، وأشارت النتائج إلى زيادة التحسن في الأداء الأكاديمي مقارنة بالعام الدراسي السابق ، وحضور أفضل ، وعدد أقل من الإيقاف. كانت العلاقة بين التعقل والإنجاز الأكاديمي واحدة عبر الخصائص الديموغرافية. تؤكد على وجود علاقة بين التعقل والإنجاز الأكاديمي.

دراسة تشانج Chiang وألبرت (Albert (٢٠١٩) وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التعقل النفسي والأداء الطلابي لدى الطلاب الجامعيين ، واستخدمت الدراسة أدوات لقياس التعقل وقياس الأداء والقلق لدى الطلاب وشملت عينة الدراسة ٩٢٢ طالباً وطالبة من طلاب كليات الاقتصاد السنة التمهيدية في جامعتين عامتين كبيرتين ، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين كل ثلاثة تدابير من التعقل والأداء العام. كانت العلاقة بين التعقل في التصرف والأداء أكبر بالنسبة للطالبات.

دراسة فان رينز Van Rens وهيريتاج Heritage (٢٠٢٠) والتي هدفت لدراسة الحالة النفسية لفناني السيرك في عينة كان عددها ٥٠٠ فنان سيرك من بينهم ٤١٥ نساء بأستراليا.

وتوصلت النتائج أن الذين يعانون من الاكتئاب والقلق والتوتر لديهم ازدهار نفسي أقل من الذين لديهم مرونة نفسية فكلما زادت المرونة النفسية زاد الازدهار النفسي ، لذا يبدو أن تطوير التدخلات لفناني السيرك الذين يعانون من مستويات منخفضة من الرفاهية النفسية أمر له ما يبرره.

تعليق عام على الدراسات السابقة

من الدراسات السابقة يتضح أن معظمها في الفترة بين ٢٠١٣ إلى ٢٠٢٠ أي أن الاهتمام باليقظة العقلية والازدهار النفسي جاء حديثاً في حين كان الاهتمام بالمرونة النفسية في الأبحاث التربوية كان قديماً قبل اليقظة العقلية والازدهار النفسي كما أجريت الدراسات الخاصة باليقظة العقلية في كل من مصر وأوروبا وشرق آسيا وتركيا وأكدت نتائج الدراسات علي وجود علاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية وأن مقومات النمو تؤثر على الازدهار النفسي ولا توجد فروق في المرونة النفسية أو اليقظة العقلية تعزو للجنس أو التخصص ، بعض الدراسات أجريت على الطلاب فقط والبعض على الطالبات فقط وبعضها على الجنسين من طلاب وطالبات الجامعة مما أعطي تنوع في النتائج و اختلاف يرجع إلى اختلاف العينة والبيئة التي تم فيها تطبيق الدراسات السابقة والدراسة الحالية تهتم بدراسة المتغيرات الثلاثة بالمملكة العربية السعودية وعلى الطلاب فقط.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

تستخدم الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي السببي وذلك لبحث العلاقات المتبادلة بين المتغيرات الثلاث والذي يعرف بأنه أحد أنواع مناهج البحث العلمي. التي تهتم ببيان العلاقة بين متغيرين وأكثر ، كما يهتم بمعرفة نوع هذه العلاقة سواء أسالبة كانت أم موجبة. كما تهتم الدراسات الارتباطية ببيان حجم ونوع العلاقات بين البيانات. والدراسة الحالية تساعد على تحديد وتحليل الارتباط بين المتغيرات على الموضوع المراد إجراء الدراسة عليه.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٣١١) طالباً من طلاب جامعة المجمعة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة. حيث إن الباحث نشر المقياس بطريقة الكترونية لمن أراد الإجابة ، وتراوح أعمارهم بين ١٩ - ٢٥ عاماً بمتوسط عمري ٤, ٢٣ واختار الباحث العينة من الطلاب فقط لسهولة التواصل معهم حيث إنه متواجد معهم بالكلية.

أدوات الدراسة:

١. مقياس المرونة النفسية إعداد ويجلند ويونج wagnild&Young تعريب سميرة أبو غزالة (٢٠٠٩) ، وقد أطلقت عليه كفاءة المواجهة وهو ما ستستخدمه الدراسة بمصطلح المرونة النفسية ، وذلك بعد العودة إلى أصل المقياس باللغة الأجنبية.

ويشير المقياس إلى الصفات الشخصية التي تمكن الطالب من الكفاح في مواجهة المحن ، وهذه الصفات متمثلة في خمسة عوامل تشكل معاً المرونة النفسية هي: وجود معنى ، الاتزان ، الاعتماد الذاتي ، والمثابرة ، والانفراد أو الجدة.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٢٥) بنداً موزعة على العوامل المكونة للمرونة النفسية ، يضم البعد الأول سبعة بنود ، والبعد الثاني ستة بنود ، والبعد الثالث ستة بنود ، والبعد الرابع ثلاثة بنود ، والبعد الخامس ثلاثة بنود.

ويحصل الطالب على درجات تتراوح من درجة إلى خمس درجات على كل بند ، والدرجة الكلية للمقياس (١٢٥) درجة ، وتدل الدرجة المرتفعة على مرونة نفسية عالية. والدرجة (١٠٥-١٢٥) تدل على مرونة نفسية عالية ، والدرجة (٨٦ - ١٠٤) تدل على مرونة نفسية متوسطة ، وأقل من (٨٦) تعتبر مرونة منخفضة.

ثبات مقياس المرونة النفسية:

قام الباحث بحساب ثبات مقياس المرونة النفسية على عينة الدراسة وذلك باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول (١)

معاملات ألفا كرونباخ لثبات مقياس المرونة النفسية ن = ٣٠

| عدد المفردات | ن | ألفا كرونباخ |
|--------------|----|--------------|
| ٢٥ | ٣٠ | ٠,٨٢٨ |

نجد في الجدول السابق أن ثبات الأداة ككل بلغ (٠,٨٢٨) وهو معامل ثابت مما يشير إلى ثبات المقياس وصلاحيته لقياس ما وضع لقياسه.

جدول (٢)

طريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس المرونة النفسية ن = ٣٠

| النصف الأول من المقياس (١٣ عبارة) | النصف الثاني من المقياس (١٢ عبارة) | معامل الارتباط بين نصفي المقياس | معامل الثبات بعد تصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان براون |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---|
| ٠,٦٣٨ | ٠,٧٣١ | ٠,٦٣٤ | ٠,٧٧٠ |

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون بلغ (٠,٧٧٠) وهو معامل مقبول مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحث)

وصف المقياس:

بعد الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة والمقاييس السابقة لليقظة العقلية مثل مقياس اليقظة العقلية (الضمور، ٢٠١٩) ومقياس اليقظة العقلية (Baer, smith, Hopkin, 2006) و (krietemeyer&Tony، 2006) و تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٣) بنداً موزعة على أربعة أبعاد، يضم البعد الأول ١٦ بنداً وهو التمييز اليقظ، والبعد الثاني ثمانية بنود وهو الانفتاح على الجديد، والبعد الثالث أربعة بنود وهو التوجه نحو الحاضر، والبعد الرابع خمسة بنود وهو الوعي بوجهات نظر الآخرين، يحصل الطالب على درجات تتراوح من درجة إلى خمسة درجات على كل بند، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (١٦٥-٢٣) درجة.

جدول (٣)

معاملات ألفا كرونباخ لثبات مقياس اليقظة العقلية ن = ٣٠

| عدد المفردات | ن | ألفا كرونباخ |
|--------------|----|--------------|
| ٣٤ | ٣٠ | ٠,٨٣٨ |

نجد في الجدول السابق أن ثبات الأداة ككل بلغ (٠,٨٢٨) وهو معامل ثابت مما يشير إلى ثبات المقياس وصلاحيته لقياس ما وضع لقياسه.

جدول (٤)

طريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس اليقظة العقلية ن = ٣٠

| النصف الأول من المقياس (١٧) | النصف الثاني من المقياس (١٧) | معامل الارتباط بين نصفي المقياس | معامل الثبات بعد تصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة سيرمان براون |
|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------|--|
| ٠,٧٠٧ | ٠,٧٣٦ | ٠,٦٣٥ | ٠,٧٧٧ |

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون بلغ (٠,٧٧٧) وهو معامل مقبول مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

- الصدق العاملي لمقياس اليقظة العقلية:

جدول (٥)

مصنوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشعباتها بعد تدوير المحاور

| العبارت | العامل الأول | العبارت | العامل الثاني | العبارت | العامل الثالث | العبارت | العامل الرابع |
|---------|--------------|---------|---------------|---------|---------------|---------|---------------|
| ٤ | ٠,٤٨٣ | ٣ | ٠,٦٠٣ | ١ | ٠,٧٣٠ | ٢ | ٠,٥٤٠ |
| ٥ | ٠,٤٧٦ | ١٢ | ٠,٥٦٩ | ٦ | ٠,٥٣٠ | ١٤ | ٠,٧١٤ |
| ٨ | ٠,٤٧١ | ١٣ | ٠,٧٠٣ | ٧ | ٠,٦٢٥ | ١٩ | ٠,٤٩٣ |
| ٩ | ٠,٤٢٥ | ١٧ | ٠,٥٨٨ | ٢٩ | ٠,٣٤٢ | ٢٢ | ٠,٣٨٥ |
| ١١ | ٠,٦٠٢ | ٢١ | ٠,٤٢٨ | | | ٢٧ | ٠,٥٥٥ |
| ١٥ | ٠,٣٠٣ | ٢٤ | ٠,٥٦٨ | | | | |
| ١٦ | ٠,٥١٩ | ٣١ | ٠,٥٥٦ | | | | |
| ١٨ | ٠,٤٦٠ | ٣٤ | ٠,٥١٦ | | | | |
| ٢٠ | ٠,٣٨٠ | | | | | | |
| ٢٣ | ٠,٥٧٧ | | | | | | |
| ٢٥ | ٠,٥٣٤ | | | | | | |
| ٢٦ | ٠,٦٤٩ | | | | | | |
| ٢٨ | ٠,٦٢٤ | | | | | | |
| ٣٠ | ٠,٣٤٥ | | | | | | |
| ٣٢ | ٠,٥٩٤ | | | | | | |
| ٣٣ | ٠,٦٧٠ | | | | | | |

- تفسير العوامل

◀ العامل الأول: بلغت التشبعات ذات الدلالة على هذا العامل (١٦) مفردة من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٣٤) مفردة وهي المفردات (٤، ٥، ٨، ٩، ١١، ١٥، ١٨، ١٦، ٢٠، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٨، ٣٠، ٣٢، ٣٣) وقد تراوحت التشبعات على هذا العامل ما بين (٠، ٣٠٣) للمفردة (١٦) إلى (٠، ٦٧٠) وكان التشبع للمفردة (١٠) هو (٠، ٢٣٤)، وهذا العامل هو التمييز اليقظ.

◀ العامل الثاني: بلغت التشبعات ذات الدلالة على هذا العامل (٨) مفردة من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٣٤) مفردة وهي المفردات (٣، ١٢، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٤، ٣١، ٣٤) وقد تراوحت التشبعات على هذا العامل ما بين (٠، ٤٢٨) للمفردة (٢١) إلى (٠، ٧٠٣) للمفردة (١٣) وهذا العامل الانفتاح على الجديد.

◀ العامل الثالث: بلغت التشبعات ذات الدلالة على هذا العامل (٤) مفردة من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٣٤) مفردة وهي المفردات (١، ٦، ٧، ٢٩) وقد تراوحت التشبعات على هذا العامل ما بين (٠، ٣٤٢) للمفردة (٢٩) إلى (٠، ٧٣٠) للمفردة (١) وهذا العامل هو التوجه نحو الحاضر.

◀ العامل الرابع: بلغت التشبعات ذات الدلالة على هذا العامل (٥) مفردة من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٣٤) مفردة وهي المفردات (٢، ١٤، ١٦، ٢٢، ٢٧) وقد تراوحت التشبعات على هذا العامل ما بين (٠، ٣٨٥) للمفردة (٢) إلى (٠، ٥٥٥) للمفردة (٢٧) وهذا العامل هو الوعي بوجهات النظر المتعددة.

٣. مقياس الازدهار النفسي إعداد دينر وآخرون (٢٠٠٩) Diener, E (تعريب الباحث):

وصف المقياس:

أعد هذا المقياس دينر وآخرون سنة (٢٠٠٩) ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٨) بنود تقيس الازدهار النفسي، وقد اطلع الباحث على ترجمة وتقنين يونس (٢٠١٣) وتقنين الحارثي (٢٠١٥) للمقياس على البيئة العربية، وقام الباحث بحساب الخصائص السيكومترية له على البيئة العربية، فأصبح المقياس عبارة عن ثمانية بنود موزعة على بعدين هما الازدهار الذاتي (٥) بنود، وازدهار الأداء (٣) بنود، يحصل الطالب على درجات تتراوح من درجة إلى خمس درجات على كل بند، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٤٠) إلى (٨) درجة.

جدول (٦)

معاملات ألفا كرونباخ لثبات مقياس الازدهار النفسي ن = ٣٠

| عدد المفردات | ن | ألفا كرونباخ |
|--------------|----|--------------|
| ٣٤ | ٣٠ | ٠,٧٧١ |

نجد في الجدول السابق أن ثبات الأداة ككل بلغ (٠,٧٧١) وهو معامل ثابت مما يشير إلى ثبات المقياس وصلاحيته لقياس ما وضع لقياسه.

جدول (٧)

طريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس الازدهار النفسي ن = ٣٠

| النصف الأول من المقياس (٤) | النصف الثاني من المقياس (١٧) | معامل الارتباط بين نصفي المقياس | معامل الثبات بعد تصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان براون |
|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|---|
| ٠,٦٢١ | ٠,٦١٣ | ٠,٦٥٢ | ٠,٧٩٠ |

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون بلغ (٠,٧٩٠) وهو معامل مقبول مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

- الصدق العاملي لمقياس الازدهار النفسي:

جدول (٨)

مصنوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشعباتها بعد تدوير المحاور

| العبارات | العامل الأول | العبارات | العامل الثاني |
|----------|--------------|----------|---------------|
| ١ | ٠,٧١٨ | ٣ | ٠,٧٦٢ |
| ٢ | ٠,٥٩٦ | ٤ | ٠,٥٩٩ |
| ٦ | ٠,٥٨٦ | ٥ | ٠,٨٤٩ |
| ٧ | ٠,٧٨٤ | | |
| ٨ | ٠,٥٧٦ | | |

- تفسير العوامل

العامل الأول: بلغت التشعبات ذات الدلالة على هذا العامل (٥) مفردة من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٨) مفردة وهي المفردات (١، ٢، ٦، ٧، ٨) وقد تراوحت التشعبات على هذا العامل ما بين (٠,٥٧٦) للمفردة (٨) إلى (٠,٧٨٤) للمفردة (٧) وهذا العامل هو الازدهار الذاتي.

◀ العامل الثاني: بلغت التشبعات ذات الدلالة على هذا العامل (٣) مفردة من المجموع الكلي للمفردات البالغ (٨) مفردة وهي المفردات (٣ ، ٤ ، ٥) وقد تراوحت التشبعات على هذا العامل ما بين (٥٩٩ ، ٠) للمفردة (٤) إلى (٨٤٩ ، ٠) للمفردة (٥) وهذا العامل ازدهار الأداء.

حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: وهي ما تناوله الدراسة من أسس نظرية لمفهوم اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة وعلاقته بكل من المرونة النفسية والازدهار النفسي.
- الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على عينة من طلاب جامعة المجمعة.
- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة بجامعة المجمعة.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة الحالية في جانبها الميداني خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٤٢م.

نتائج الدراسة:

هل توجد علاقة بين كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة أم أنها عوامل مستقلة؟

للتعرف على إذا ما كان هناك علاقة بين المتغيرات الثلاثة أم أنها علاقات مستقلة لا يؤثر كلاهم على الآخر تم استخدام اختبار كاي^٢ وكانت النتائج كالتالي:

جدول (٩)

نتائج اختبار كاي^٢

| الازدهار | المرونة النفسية | اليقظة العقلية | |
|----------|-----------------|----------------|---------------|
| ١٣٣،١٧١ | ٩٩،٥٩٢ | ١٢١،١٥١ | مربع كاي |
| ١٤ | ٣٦ | ٣٨ | درجات الحرية |
| ٠،٠٠٠ | ٠،٠٠٠ | ٠،٠٠٠ | مستوى الدلالة |

ومن خلال مستوي الدلالة الذي كانت قيمه كلها أقل من (٠، ٠٥) فهذا يعني أنه توجد علاقة بين المتغيرات الثلاثة وأنهم ليسوا عوامل مستقلة

هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة؟

ومن خلال استخدام معادلة سبيرمان للعلاقة الارتباطية بين المتغيرات الثلاثة:

جدول (١٠)

معادلة ارتباط سبيرمان

| الازدهار | المرونة النفسية | اليقظة العقلية | |
|----------|-----------------|----------------|----------------------------------|
| ٠،٠٤٧ | ٠،٠٤٩ | ١ | ارتباط سبيرمان (اليقظة العقلية) |
| ٠،٤١٤ | ٠،٣٩٥ | | مستوى الدلالة |
| ٠،١٥١ | ١ | ٠،٠٤٩ | ارتباط سبيرمان (المرونة النفسية) |
| ٠،٠٠٨ | ٠،٣٠٤ | ٠،٣٩٥ | مستوى الدلالة |
| ١ | ٠،١٥١ | ٠،٠٤٧ | ارتباط سبيرمان (الازدهار) |
| ٠ | ٠،٠٠٨ | ٠،٤١٤ | مستوى الدلالة |

ومن الجدول السابق يتضح أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرات الثلاثة ولكنها دالة إحصائية بين المرونة النفسية والازدهار النفسي فقط.

هل تؤثر اليقظة العقلية على العلاقة بين المرونة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة؟

وللإجابة على السؤال السابق نستخدم اختبار multivariable للتعرف على ما إذا كان هناك تأثير لليقظة العقلية على المرونة النفسية أو الازدهار النفسي:

جدول (١١)

يوضح أثر متغير اليقظة العقلية على المتغيرين المرونة النفسية والازدهار النفسي

| المتغير المستقل | المتغيرات التابعة | مجموع المربعات | درجات الحرية | مربعات المتوسطات | F | مستوى الدلالة |
|-----------------|-------------------|----------------|--------------|------------------|-------|---------------|
| اليقظة العقلية | الازدهار النفسي | ٣١٣،٩٥٥ | ٣٨ | ٨،٢٦٢ | ٠،٩٤١ | ٠،٥٧٢ |
| | المرونة النفسية | ٢١٥٠،٠٧٠ | ٣٨ | ٥٦،٥٨١ | ٠،٥٧٥ | ٠،٩٧٩ |

ومن الجدول السابق ومن خلال مستوى الدلالة لقيمة F وهي أكثر من (٠,٠٥) أي أنه لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية لليقظة العقلية على المرونة النفسية أو الازدهار النفسي.

هل يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال معرفة المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة؟
وللإجابة على هذا التساؤل نستخدم تحليل الانحدار الأحادي لمعرفة التنبؤ بالازدهار من خلال معرفة المرونة النفسية:

جدول (١٢)

يوضح معاملات التأثير بين المتغيرات الثلاثة

| مستوى الدلالة | T | المعاملات القياسية Standardized coefficients | المعاملات الغير قياسية Unstandardized coefficients | | النموذج Model |
|------------------|-------|---|---|--------|------------------|
| | | Beta | Std. Error | B | |
| ٠,٠٠٠ | ٥,٦٣٠ | | ٢,١٤٥ | ١٢,٠٧٨ | ثابت |
| ٠,٠٠٧ | ٢,٧٣٠ | ٠,١٥٥ | ٠,٠١٧ | ٠,٠٤٨ | المرونة النفسية |
| ٠,٥٣٣ | ٠,٦٢٥ | ٠,٠٣٦ | ٠,٠٢٠ | ٠,٠١٣ | اليقظة العقلية |

ومن خلال هذا الجدول يتضح ويتم تأكيد عدم تأثير الازدهار النفسي باليقظة العقلية وذلك لأن قيمة (T) تساوي (٠,٦٢٥) عند مستوى دلالة أكبر من (٠,٥٣٣) وهي أعلى من (٠,٠٥) في حين أنه يوجد تأثير للمرونة النفسية على الازدهار النفسي حيث إن قيمة (T) تساوي (٢,٧٣٠) عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠٥) فهي تساوي (٠,٠٠٧) ولذا يوجد أثر للمرونة النفسية على الازدهار النفسي يمكن التنبؤ به من خلال المعادلة التالية

$$\text{الازدهار النفسي} = ١٢,٠٧٨ + ٠,٠٤٨ \diamond \text{المرونة النفسية}$$

وقد جاءت هذه النتائج متفقة مع نتائج دراسة (Akin& Akin, 2015) حيث إنه أثبت أن كل من المرونة النفسية والازدهار النفسي بأنه يمكن التنبؤ بكل منهما من خلال الآخر كما أنه توجد علاقة ايجابية بين اليقظة العقلية وكل من المرونة النفسية والازدهار النفسي. كما اتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة إسماعيل (٢٠١٧) والتي أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبه بين كل من المرونة النفسية واليقظة العقلية ذات دلالة عند مستوى (٠,٠١) ولكنها اختلفت في أنه لا يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال التعرف على اليقظة العقلية بعكس ما أثبتته دراسة إسماعيل أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية. وكذلك دراسة (العاسمي وجمال ، ٢٠١٨) والتي أشارت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية وأن اليقظة العقلية تتأثر بكل من الجنس والمرونة النفسية واختلفت

الدراسة الحالية مع دراسة العاسمي في أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية ولكنها غير ذات دلالة إحصائية. كما أنه توجد علاقة ذات دلالة بين اليقظة العقلية والازدهار النفسي ، ولكنها ليست ذات تأثير على الازدهار النفسي. ويفسر الباحث النتائج التي توصل إليها أن اليقظة العقلية هي نوع وطريقة من طرق التفكير والمرونة النفسية هي استخدام حلول مختلفة باختلاف المواقف لذا فهي لا ترتبط بطريقة معينة في التفكير في حين وجد ارتباط وتأثير بين المرونة النفسية والازدهار ويفسر الباحث ذلك بأنه من الطبيعي أن تتأثر الحالة النفسية بالمرونة وكلما زاد التحسن في الحالة النفسية زادت الصحة النفسية ومن ثم الوصول للازدهار.

التوصيات والتطبيقات التربوية:

من خلال ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكننا التأكيد على ما يلي:

١. الاهتمام بتنمية كلا اليقظة العقلية والمرونة النفسية بهدف الوصول إلى الازدهار النفسي.
٢. التدريب على المرونة النفسية لارتباطها الوثيق بالازدهار النفسي.
٣. يمكن بناء برنامج للوصول للازدهار النفسي بشكل مخطط له عن طريق تنمية المرونة النفسية وقيم محسوبة ومحددة نظراً للارتباط الدال بينهما.

بحوث ودراسات مقترحة:

١. دراسة أثر التفكير الإيجابي على الازدهار النفسي لدى الطلاب الجامعيين.
٢. دراسة العلاقة بين التوافق النفسي واليقظة العقلية لدى فئات مختلفة عن عينة الدراسة.
٣. بناء برنامج إرشادي لتنمية الازدهار النفسي لدى الطالب الجامعي وأثر ذلك على الضغوط النفسية لديه.
٤. دراسة أثر برنامج إرشادي لتنمية اليقظة العقلية لدى الطالب الجامعي وأثر ذلك على مؤشرات الصحة النفسية.

قائمة المصادر و المراجع

المراجع العربية:

إبراهيم ، أماني مصطفى. (٢٠١٥). *دراسة تشخيصية لمقومات الازدهار النفسي لدى طالبات كلية البنات* ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين شمس.

إبراهيم ، أماني مصطفى. (٢٠١٧). *العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية التربية ، مجلة البحث العلمي في الآداب ، جامعة عين شمس ، (١٦).*

إبراهيم ، هبة سامي. (٢٠٠٩). *المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي* ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.

أبو حسان ، لينا بلال (٢٠١٩). *مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة ثنائي اللغة وأحاديها : دراسة مقارنة* ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة اليرموك.

أبو حلاوة ، محمد السعيد. (٢٠٠٧). *الطريق للمرونة النفسية*. كلية التربية. جامعة الإسكندرية.

أبو حلاوة ، محمد السعيد. (٢٠١٣). *المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها البنائية ، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية ، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية ، (٢٩).*

أبو حلاوة ، محمد السعيد. (٢٠١٩). *نظرية المرونة النفسية: ماهيتها ، أبعادها ، محددها وديناميات تشكيلها ، والتحقق من كفاءتها التفسيرية*. المؤتمر العلمي الخامس كلية التربية بقنا ، جامعة جنوب الوادي.

أبو غزالة ، سميرة. (٢٠٠٩). *مقياس كفاءة المواجهة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية*. *مجلة العلوم التربوية ، جامعة القاهرة ، (٢).*

الرابطة الأمريكية للصحة النفسية. (٢٠٠٩). *الطريق إلى كفاءة المواجهة* ، ترجمة محمد السعيد أبو حلاوة ، مراجعة محمود فتحي عكاشة ، كلية التربية بدمهور ، جامعة الإسكندرية.

إسماعيل ، هالة خير سناري. (٢٠١٧). *المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)* ، *مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، (٥٠) ، ١.*

الحارثي ، عبد الله بن عوض الله. (٢٠١٥). الشغف وعلاقته بالسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى.

الجندي ، محمد شعبان. (٢٠١٦). برنامج إرشادي لتنمية كفاءة المواجهة وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من المعاقين بصريا من طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الدراسات العليا للتربية. جامعة القاهرة.

الخطيب ، محمد. (٢٠٠٧). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة. مجلة الجامعة الإسلامية (١٥) ٢.

الخطيب ، محمد. (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة. مجلة المؤتمر التربوي الثالث الجودة في التعليم الفلسطيني مدخل للتميز. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة ، فلسطين.

جبر ، أمل مهدي. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات ، المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع.

حسان ، صفاء أحمد محمد. (٢٠١٤). نوعية الحياة وعلاقتها بكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة. معهد الدراسات التربوية. جامعة القاهرة.

سعد ، إبراهيم. (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التفاوض وأثره على كفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الدراسات العليا للتربية. جامعة القاهرة.

الضمور ، رفيده عبد الفتاح أحمد (٢٠١٩). التدوين واليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الحدسي لدى طلبة جامعة مؤتة ، رسالة ماجستير ، جامعة مؤتة ، الأردن.

الزيدان. الحميدي محمد والزعبي ، محمد يرسف (٢٠١٨). مستويات المرونة النفسية وعلاقتها بالتقبل الاجتماعي لطلبة اليرموك ، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية ، ع ١٥ ، ١٤٠-١٦٣.

العاسمي ، رياض وجمال ، نغم. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء ، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية ، (٣) ، ١٤.

- عبد الله ، أحلام مهدي (٢٠١٣). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ، *مجلة الأستاذ* ، (٢٠٥) ، ٢.
- العصيمي ، عبد الله سليمان سعود (٢٠٢٠). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسي والوجداني والاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، *مجلة دراسات الطفولة* ، جامعة عين شمس ، ٢٣ (٨٧) ، ١ - ٢٠.
- علام ، سحر فاروق. (٢٠١٤). العلاقة بين الازدهار النفسي ومقومات النمو لدى المراهقين جامعة القاهرة ، كلية الآداب ، مركز البحوث والدراسات النفسية.
- غزال ، ياسمين سامي. (٢٠٠٨). *التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة* ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.
- محمود ، هبة سامي. (٢٠١٢). دور التعقل في خفض حدة الضغوط النفسية لدى الشباب ، *مجلة الإرشاد النفسي* ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، (٣٢).
- مصطفى ، منال محمد. (٢٠١٧). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، *مجلة دراسات نفسية* ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين المصرية (٢٧) ، ٣.
- المهايرة ، عبد الله سالم فرحان (٢٠١٨). مستوى الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في الجامعة الأردنية ، *دراسات - العلوم التربوية* ، الجامعة الأردنية ، (١) ٤٥ ، ٢٣٣ - ٢٤٨.
- موسى ، ريناد عبد المنعم. (٢٠١٤). *فاعلية برنامج إرشادي لتنمية كفاءة المواجهة في خفض الضغوط النفسية الناتجة عن الترميل عند السيدات وأثره على السلوك الانفعالي والاجتماعي للأبناء*. رسالة دكتوراة غير منشورة. معهد الدراسات التربوية. جامعة القاهرة.

المراجع العربية المترجمة: (Arabic references in English)

- Abdullah, M. A. (2013). Mindfulness among University Students, *AI-Ustad Journal*, (205), 2.
- Abu Ghazaleh, S. (2009). A measure of coping efficiency and its relationship to the five major factors of personality. *Journal of Educational Sciences*, (2).

- Abu Halawa. M. S. (2007). *The way to psychological flexibility*. Faculty of Education. Alexandria University.
- Abu Halawa. M. S. (2009). American Mental Health Association. Translated book. Faculty of Education in Damanhour. Alexandria University.
- Abu Halawa. M. S. (2013). Psychological resilience, what it is, its determinants and its constructive value. Psychological Science Network E-book. *Arab Psychological Science Network Publications* (29).
- Abu Halawa. M. S. (2019). Psychological resilience theory: what it is, its dimensions, its determinants, the dynamics of its formation, and verification of its explanatory efficiency. *Paper presented within the activities of the Fifth Scientific Conference*. College of Education in Qena. South Valley University.
- Al-Asimi. R. & Jamal. N. (2018). Mindfulness and its relationship to psychological resilience among a sample of psychological counseling students in the Second Education College at Damascus University in Sweida Governorate. *Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies. Arts and Humanities Series*. 14 (3).
- Al-Harathi. A. A. (2015). *Passion and its relationship to happiness among secondary school students in the city of Makkah*. Unpublished Master Thesis. Department of Psychology. College of Education. Umm Al-Qura University.
- Al-Jundi. M. Sh. (2016). *An indicative program for developing confrontational competence and its impact on reducing psychological pressures among a sample of visually impaired among high school students* (Doctoral Dissertation. Cairo University).

- Al-Khatib, M. (2007).Evaluating the factors of ego resilience among Palestinian youth in the face of traumatic events.*Journal of the Islamic University*. 15 (2).
- Al-Khatib, M. (2007).Psychological burnout and its relationship to ego flexibility among Palestinian teachers in Gaza governorates. *The Journal of the Third Educational Conference*.Faculty of Education.The Islamic University. Gaza, Palestine.
- Allam, S. F. (2014). *The relationship between psychological flourishing and the determinants of growth among adolescents*.Faculty of Arts.Center for Research and Psychological Studies.Cairo University.
- Baer, A., Smith, T., Hopkins, J., kitemeyer, J., & Toney, L. (2006).Using self-report assessment to explore facets mindfulness. *Assessment*. 13(1), 27-45.
- Ghazal, Y. S. (2008). *Defensive Pessimism and its relation to psychological resilience among university students*.Unpublished Master Thesis. College of Arts. University of Baghdad.
- Hassan, S. A. (2014). *The quality of life and its relationship to both the confrontational and assertive competence among university students*(Doctoral Dissertation. Cairo University).
- Ibrahim, A. M.(2015). *A diagnostic study of the determinants of psychological Flourishing among female students*. Unpublished Master Thesis. Department of Psychology, Girls' College of Arts, Sciences and Education. Ain Shams University.
- Ibrahim, A. M.(2017). The relationship between psychological Flourishing and happiness among students of the College of *Education*.*Journal of Scientific Research in Arts*.16 (2).

- Ibrahim. H. S. (2009). Positive flexibility and its relationship to the point of control among a sample of universitys' youth. Unpublished Master Thesis. Faculty of Education. Ain Shams University.
- Ismail. H. Kh. (2017). Psychological flexibility and its relationship to mindfulness among students of the College of Education (predictive study). *Journal of Psychological Counseling*. 50 (1).
- Jabr. A. M. (2018). Mindfulness and its relationship to learning styles among female students of the College of Education for *Girls*. *The 9th International Academic Scientific Conference*.
- Mahmoud. H. S. (2012). The role of reason in reducing psychological stress among young people. *Journal of Psychological Counseling*. (32).
- Musa. R. A. (2014). *The effectiveness of a counseling program to develop coping competence in reducing the psychological pressures resulting from widowhood among women and its impact on the emotional and social behavior of children*. (Doctoral Dissertation. Cairo University).
- Mustafa. M. M. (2017). The constructive model of causal relationships among psychological flourishing, self-compassion, positive and negative emotional experiences contributing to academic performance among university students. *Journal of Psychological Studies*. (27).
- Saad. I. (2015). *The effectiveness of a mentoring program for developing negotiation skills and its impact on the competence of confrontation among a sample of university students*. (Doctoral Dissertation. Cairo University).

المراجع الأجنبية: References

- Akin. A., & Akin. U. (2015). Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing. *Suma Psicológica*. 22(1), 37-43.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Caballero, C., Scherer, E., West, M. R., Mrazek, M. D., Gabrieli, C. F., & Gabrieli, J. D. (2019). Greater mindfulness is associated with better academic achievement in middle school. *Mind, Brain, and Education*, 13(3), 157-166.
- Chiang, E. P., & Sumell, A. J. (2019). Are your students absent, not absent, or present? Mindfulness and student performance. *The Journal of Economic Education*, 50(1), 1-16.
- Crane, R. (2009). *Mindfulness based Cognitive therapy*. USA, Routledge.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266
- Morrison, E. L. (2009). Negotiating Learner-Centeredness in an IEP ESL Classroom: A Critical Ethnographic Discourse Analysis. Unpublished PhD Dissertation. The Pennsylvania University.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. New York: Addison-Wesley
- Lotfi, S. (2011). *A Theory of Flourishing*. (Doctoral Dissertation, Florida State University).
- Mace, C. (2007). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science*. Routledge.
- Masten, A.S., & Reed, M.J. (2002). *Resilience in development*. In Snyder, C.R., & Lopez, S. J. (Eds), *Handbook of Positive Psychology*, new York :Wiley
- McMillan, J. H. (1992). A Qualitative Study of Resilient At-Risk Students. Review of Literature. Metropolitan Educational Research Consortium.

- Moorhouse. A. & Caltabiano. M. L. (2007). Resilience and unemployment: Exploring risk and protective influences for the outcome variables of depression and assertive job searching. *Journal of Employment Counseling*, 44(3), 115-125.
- Seligman. M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3), 60-1.
- Van Rens. F., & Heritage. B. (2020) :Mental health of circus artists: Psychological resilience, circus factors, and demographics predict depression, anxiety, stress, and flourishing. *Psychology of sport & Exercise*, 53. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101850>.