

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى

عينة من طلاب كلية التربية

"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

د.محمود رامز يوسف

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى المساعد

كلية التربية- جامعة عين شمس

مستخلص البحث : هدف البحث إلى التعرف على علاقة الازدهار النفسى باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية ،والكشف عن إسهام كل من اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة فى التنبؤ بالازدهار النفسى ،وكذلك التعرف على الفروق فى الازدهار النفسى واليقظة العقلية وكفاءة المواجهة تبعا لمتغيري النوع (ذكور-إناث) والتخصص الأكاديمى (علمى - أدبى) ، وتكونت عينة البحث من (٢٣٨) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس من التخصصات العلمية والأدبية، تم اختيارهم بطريقة عشوائية فى الفصل الأول من العام الدراسى (٢٠٢١-٢٠٢٢م) منهم (٦٣) ذكورا، و(١٧٥) إناثا ، و(١٥١) علمى، و(٨٧) أدبى ،وتراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٦) عاماً بمتوسط عمرى قدره (٢١,٠٨) عاماً، وانحراف معيارى قدره (٠,٦٢). واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الازدهار النفسى ، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس كفاءة المواجهة ، وجميعهم من إعداد الباحث ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الازدهار النفسى وأبعاده، ومقياس اليقظة العقلية وأبعاده عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الازدهار النفسى وأبعاده ومقياس كفاءة المواجهة وأبعاده عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما تبين إسهام كل من اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة فى التنبؤ بالازدهار

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

النفسى. كذلك أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) على مقياس الازدهار النفسى، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس كفاءة المواجهة لصالح الذكور، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمى (أدبى- علمى) على مقياس الازدهار النفسى، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس كفاءة المواجهة، وفى ضوء نتائج البحث تم تقديم بعض التوصيات.

كلمات مفتاحية: التنبؤ - الازدهار النفسى - اليقظة العقلية - كفاءة المواجهة - طلاب كلية التربية.

Psychological flourishing its relationship with mindfulness and coping competence among a sample of faculty of education students.

"Correlative predictive study"

Author:Dr.Mahmoud Ramez Youssef

**Associate Professor of Mental Health & Psychology Counseling
Faculty of Education, Ain Shams University, Egypt**

Abstract: The research aims to recognize the relationship between psychological flourishing and mindfulness and coping competence among a sample of Faculty of Education students, and the contribution of mindfulness and coping competence to prediction of psychological flourishing as well as the detection of differences in psychological flourishing and mindfulness and coping competence among students teachers according to the variables of the gender (male/ female) and academic specialization (literary / scientific), The research sample consisted of (238) students of the faculty of education, Ain Shams University students joining scientific and humanistic divisions were randomly selected. In the first semester of the academic year (2021-2022) of them (63) male and (175) female and (151) scientific and (87) literary, The ages ranged between (19-26) years average age of them are (21,08) and the standard deviation is (0,620). The research tools were included a scale of Psychological Flourishing and a scale of Mindfulness and a scale of Coping Competence developed by the present research author. The results showed that there was a positive statistically significant correlation relationship between the scores of the individuals of the research sample on the psychological flourishing scale and its dimensions, and their scores on mindfulness scale and its dimensions at the level of (0.01). That there was a positive statistically significant correlation relationship between the scores of the individuals of the research sample on psychological flourishing scale and its dimensions, their scores on scale coping competence and its dimensions at the level of (0.01). and the contribution of mindfulness and coping competence in prediction of psychological

الازدهارالنفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

flourishing The results also resulted there are statistically significant differences between the average scores of the research sample according to the gender variable (male -female) on the scale of psychological flourishing and the scale of mindfulness, and the scale coping competence in favor male and no statistically significant differences between the average scores of the research sample according to the academic specialization (literary - scientific) on the scale of psychological flourishing and the scale of Mindfulness and the scale of coping competence. the research results were presented a set of recommendations.

Key words: Prediction -Psychological Flourishing-Mindfulness - Coping Competence - faculty of education students.

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى

عينة من طلاب كلية التربية

"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

د.محمود رامز يوسف

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى المساعد

كلية التربية- جامعة عين شمس

مقدمة:

يهتم علم النفس الإيجابى بنقاط القوة فى الشخصية ، وكيف تسهم فى الازدهار النفسى ، والطلاب المعلمين هم العنصر الأساس فى البناء والتقدم ، ولا بد من تطوير قدراتهم المعرفية والنفسية ، وإعدادهم لقيادة المجتمع فى المستقبل فى ظل التطور المعرفى والتكنولوجى وانتشار مشتتات الانتباه وكثرة الضغوط النفسية فى عصرنا الحالى من أجل الوصول إلى ازدهارهم النفسى ، والحياة السارة والجيدة ذات المعنى التى تشعرهم بالمشاعر الإيجابية والأداء النفسى والاجتماعى الإيجابى ، والتمتع بمستويات عالية من الرفاهية الشخصية، والوجدانية، والاجتماعية، نظرا لأهمية التفاعل المباشر بين شخصية المعلم والطالب فى بناء شخصيته، فهم حجر الزاوية فى العملية التعليمية وهو المربون.

وتعد اليقظة العقلية Mindfulness للطلاب المعلمين والتأمل اليقظ للتعامل الدقيق مع مواقف الحياة المختلفة ورسم الأهداف الصحيحة وبذل الجهود اللازمة ؛ للقيام بالمهام الموكلة إليهم على قدر عال من الأهمية ؛ لذلك تظهر نتائج البحوث بأن اليقظة العقلية متنبأ قويا بالصحة النفسية والازدهار النفسى بما أوضحت نتائج البحوث من وجود علاقات إيجابية بين اليقظة العقلية وكل من المرونة النفسية ، والكفاءة الذاتية ، والتنظيم الانفعالى الأكاديمى ، والرضا عن الحياة ، وجودة الحياة، والشفقة بالذات، والرفاهية النفسية، ومهارات حل المشكلات، والنهوض الأكاديمى، والتعاطف والسلوك الاجتماعى

الازدهارالنفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

الإيجابي كدراسات (أحمد عبد الجواد حسانين، ٢٠١٧ ، معاذ جمال الخميس، ٢٠١٨ ، هالة خيرسنارى إسماعيل، ٢٠١٧ ، فاطمة السيد حسن خشبة ،٢٠١٨، على محمد الشلوى، ٢٠١٨ ، هدى جمال محمد السيد، ٢٠١٨، محمد عبد الفتاح شاهين ، وعادل عطية ريان، ٢٠١٩ ، أحمد فكرى بهنساوى، ٢٠٢٠ ، داليا محمد همام محمد ، ٢٠٢٠ ، McKay & Walker، ٢٠٢١، عامر محمد الضبياني، ٢٠٢١).

كما أظهرت نتائج الدراسات وجود علاقات سلبية بين اليقظة العقلية وكل من الإكتئاب، والقلق الاجتماعى والأفكار اللاعقلانية، وقلق الاختبار كدراسات (فتحي عبد الرحمن الضبع ، وأحمد على طلبة ؛ ٢٠١٣ ، ودراسة أحمد عبد الجواد حسانين (٢٠١٧) ، ودراسة عبد الرحمن محمد بطبحان (٢٠١٨) ، ودراسة فاطمة السيد حسن خشبة (٢٠١٨).

وبالتالى اليقظة العقلية أهمية للطالب المعلم فهي الوعي اليقظ بأحداث الحياة التى توسع من رؤيته وادراكاته حيث إنه يتقبل المشاعر المؤلمة دون أن ينحرف بها، ولذلك فهي تمنع الاستجابة المؤلمة، وتشجع على استجابة أكثر تكيفاً للأحداث والمواقف بما يزيد من كفاءة المواجهة Coping Competence لديه وفرص النجاح، ويتفق هذا مع ما أظهرته نتائج الدراسات أن الأفراد اليقظين عقليا يتمتعون بتوافق نفسى اجتماعى عالى ، ويظهرون انتباها أكثر ورغبة أقوى فى انجاز المهام بالإضافة لتحسن الذاكرة لديهم ، ويصبحون أكثر ابداعا وأقل اضرارا لصحتهم الجسدية والنفسية ، ولديهم مستوى من الوعي يجعلهم مع مواقف الحياة اليومية بشكل هادئ وأكثر إيجابية (وردة عثمان السقا ، ٢٠١٦ ، ٢٧٢).

كذلك تعد كفاءة المواجهة Coping Competence ، والتعامل بشكل فعال مع ضغوط الحياة يخفف من العواقب والنتائج السلبية التى تؤثر على الرفاهية النفسية للأفراد ، و فى المقابل نجد أن الأفراد التى تعانى من إنخفاض فى كفاءة المواجهة هم

أكثر عرضه للتفاعل بطرق سلبية مع أحداث ومواقف الحياة، والإصابة بالاضطرابات النفسية بدلا من جدارة المواجهة مما يؤثر سلبيا على الازدهار النفسى لديهم (Akin and Akin,2015a,39).

كما أوضحت نتائج الدراسات كدراسة أكين ، وأكين Akin, A.and Akin (2015c) وجود علاقة إيجابية بين كفاءة المواجهة واليقظة العقلية كحاجز نفسي من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة ، ونتائج دراسة منى بدر الجناعى (٢٠١٤) بينت وجود علاقة إيجابية بين كفاءة المواجهة والتوكيدية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، ونتائج دراسة علاء الدين أحمد كفاى وأخرون (٢٠١٥) بينت وجود علاقة إيجابية بين كفاءة المواجهة وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة ، ونتائج دراسة أحمد سيد عبد الفتاح ، ومحمد شعبان أحمد (٢٠١٩) بينت وجود علاقة إيجابية بين كفاءة المواجهة والرفاهية النفسية.

ومن ثم تعد كل من اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة من المتغيرات المهمة التى تسهم فى غرس المهارات العقلية الإيجابية لدى الفرد ، وتعزز من التوازن النفسى والرفاهية النفسية ومؤشراً للازدهار النفسى ؛حيث إن التمتع بمستوى عالى من اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة يؤديان دوراً هاماً فى حماية الفرد من الضيق النفسى ومستوى أعلى من الشعور بالازدهار النفسى (Akin and Akin,2015a,39-40 Akin and Akin, 2015b,802;Lau,et al ,2006,1447).

ومفهوم الازدهار النفسى Psychological Flourishing من المفاهيم الحديثة نسبياً وأعم وأشمل من مفهوم السعادة إذ يغطي الرضا عن الحياة ، والقبول الذاتى ، والنمو الشخصي ، والشعور بالهدف من الحياة، والكفاءة ، والتفؤل ، والمساهمة فى رفاهية الآخرين، وتنمية **القوة** والخير ، والإبداع ،وله العديد من التأثيرات الإيجابية التى تعود بالنفع على الجوانب النفسية والوجدانية والاجتماعية لطلاب (عبد الله سليمان سعود العصىمى، وجابر مبارك الهبيدة ٢٠٢٠، ٢).

الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية "دراسة ارتباطية- تنبؤية"

لذلك يظهر اهتمام متزايد من قبل علماء النفس بمفهوم الازدهار النفسي كمفهوم رئيس في علم النفس الإيجابي، ويشمل مجموعة متنوعة من المكونات الإيجابية والنمو الشخصي حيث يظهر المزهرون التمتع بالصحة النفسية والجسدية والمرونة في مواجهة الضغوط وتحديات الحياة من غير المزهرون (Schotanus, 2016, 1351).

كما يعد الازدهار النفسي المستوى المرتفع من الصحة النفسية الإيجابية، ويجسد الصحة العقلية للأفراد، ويجعل الأفراد أكثر تأثيراً في مجتمعاتهم، وأكثر إنتاجية ولديهم علاقات اجتماعية ناجحة، كما أن لديهم مستويات مرتفعة من التحكم البيئي، وإدارة المشاعر السلبية في الحياة اليومية، وبالتالي الازدهار النفسي مزيج من المشاعر الإيجابية والأداء الفعال حيث إنه يتضمن كيف أصبح أكثر انخراطاً في الحياة بدلاً من الشعور بها، والتعامل مع الصعوبات باستخدام كل مالدى الفرد من قدرات بشكل أفضل لتحسين حياة الفرد وتعميقها وتوسيعها فهو يتعدى مجرد الشعور بالسعادة (Mohebb, 2020, 115; Huppert, 2009).

ويتضح مما تقدم أهمية الكشف عن طبيعة العلاقة بين الإزدهار النفسي واليقظة العقلية وكفاءة المواجهة، وإسهام كل من اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى طلاب كلية التربية.

مشكلة البحث

تعد المرحلة الجامعية لطلاب كلية التربية من المراحل المهمة في حياتهم ، لاعتبارها المرحلة التي تصقل فيها مكونات الشخصية المعرفية والانفعالية والاجتماعية، ويكون لديهم الكفاءة على مواجهة ضغوط التي يتعرضون لها سواء أكانت نفسية أو اجتماعية أو مادية أو أكاديمية حيث نجد بعضهم يتعامل بالانفتاح التام على خبراتهم بيقظة عقلية بدلاً من انكارها ، والتعامل بكفاءة لمواجهتها مما يزيد الإزدهار النفسي

لديهم في حين نجد كثير من الطلاب يعانون من إنخفاض في اليقظة العقلية، والتصرف بدون وعى، ويفقدون أو تغيب عنهم المعلومات الضرورية لتوسعة الأفاق الذهنية لمعالجة المواقف الضاغطة وكفاءة المواجهة في تخطى الضغوط التي يواجهونها وينعكس ذلك بصورة مباشرة أو غير مباشرة على إزدهارهم النفسى .

كما يعاني طلاب الجامعات بشكل عام من تغييرات غير متوقعة في حياتهم ، خلال جائحة COVID-19 ، والتي لها آثار سلبية على مستويات القلق والضغوط النفسية ، مما يخفض من الازدهار النفسى لديهم ، هو مفهوم بارز في تأثيرة على الحيوية والرفاهية النفسية لطلاب الجامعة (Surucu,et al.,2021).

وبالتالى طلبة كلية التربية بحاجة لليقظة العقلية وكفاءة المواجهة ،ومن المتوقع أن تتعرض الصحة النفسية للطلاب المعلمين للإنخفاض نتيجة الضغوط المتزايدة التي يتعرضون لها، والتغيرات التكنولوجية السريعة، والثورة المعرفية ، وتعقيد شكل الحياة، والنزعة الاستهلاكية ، والأحداث العالمية ،ولكى يتم تجاوزها يجب تمتعهم باليقظة العقلية والتحكم فى استجاباتهم وكفاءة المواجهة للضغوط وتحديات الحياة لإزدهارهم النفسى (Norriss, 2010,46-47).

كما يرتبط الازدهار النفسى ارتباطاً وثيقاً بأدائهم الأكاديمي؛ حيث يتعلم الأفراد بشكل أفضل عندما يكون لديهم الدافع ، وهذا الدافع هو جزء من الازدهار النفسى الذي يلعب دوراً مهماً في نجاح الطلاب ،وبالتالى يظهر التأثير الإيجابي للازدهار النفسى على الأداء الأكاديمي للطلاب (Sahin and Tuna,2021).

وأكدت نتائج دراسة كيز، وسيموس keys and Simoes (2012) أن عدم الازدهار النفسى للأفراد يؤدي إلى زيادة معدل الاضطراب النفسى ،والقيود في ممارسة النشاط اليومي مقارنة بالمزدهرين.

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

كما أكدت نتائج دراسة بيرناي Bernay (2014) على أن اليقظة العقلية ضرورية للمعلمين حيث تزيد من الرفاهية الشخصية ومواجهة الضغوط، وتجعلهم أكثر تركيزا للتخطيط للدرس، وفى مراعاة لاحتياجات الطلاب.

وتؤثر اليقظة العقلية على كفاءة المواجهة والازدهار النفسى بشكل مباشر وغير مباشر فالأفراد الذين لديهم مستوى عالى من اليقظة العقلية لديهم وعى يقظ للأفكار والمشاعر المؤلمة والابتعاد عن الانماط السلوكية المضطربة كالاكتئاب والتجنب، وكفاءة مواجهة الضغوط بالتالى اليقظة العقلية تجعل الأفراد مزدهرين (Akin and Akin,2015b,42)

كما أن اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة والازدهار النفسى مرتبطين بالأداء الشخصى الفعال والصحة النفسية والجسدية ، وتظهر بعض نتائج الدراسات أن اليقظة العقلية ترتبط إيجابيا بالرفاهية النفسية والتنظيم السلوكي ، وخفض ردود الفعل العاطفية السلبية ، وبالتالى اليقظة العقلية فعالة في تحقيق التوافق النفسى والصحة النفسية والحد من الضغوط النفسية كما أظهرت نتائج الدراسات أن الازدهار النفسى يساهم فى تحسين وظيفة المناعة النفسية ، وزيادة الكفاءة الاجتماعية ، وتحسين أساليب الحياة بشكل عام (Mohebb Ali,2020, 114-115).

وفى ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة البحث الحالى فى محاولة الإجابة عن السؤال الرئيس التالى:

ما العلاقة بين الإزدهار النفسى وكل من اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية ؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية :

١- ما طبيعة العلاقة بين الإزدهار النفسى واليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية ؟

- ٢- ما طبيعة العلاقة بين الإزدهار النفسى وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية ؟
- ٣- هل توجد فروق جوهرية وفقا للنوع (ذكور- إناث) فى الإزدهار النفسى لدى عينة من طلاب كلية التربية ؟
- ٤- هل توجد فروق جوهرية وفقا للنوع (ذكور- إناث) فى اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية ؟
- ٥- هل توجد فروق جوهرية وفقا للنوع (ذكور- إناث) فى كفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية ؟
- ٦- هل توجد فروق جوهرية وفقا للتخصص الأكاديمى (علمى- أدبى) فى الإزدهار النفسى لدى عينة من طلاب كلية التربية ؟
- ٧- هل توجد فروق جوهرية وفقا للتخصص الأكاديمى (علمى- أدبى) فى اليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية ؟
- ٨- هل توجد فروق جوهرية وفقا للتخصص الأكاديمى (علمى- أدبى) فى كفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية ؟
- ٩- هل يمكن التنبؤ بالإزدهار النفسى لدى عينة من طلاب كلية التربية من خلال درجاتهم على مقياس اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة ؟

أهداف البحث

تمثلت أهداف البحث الحالى فيما يلى :

- ١- التعرف على طبيعة العلاقة بين الإزدهار النفسى واليقظة العقلية لدى عينة من طلاب كلية التربية.
- ٢- التعرف على طبيعة العلاقة بين الإزدهار النفسى وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية .

الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

- ٣- الكشف عن الفروق فى الازدهار النفسى واليقظة العقلية وكفاءة المواجهة تعزى لاختلاف النوع لدى عينة من طلاب كلية التربية.
- ٤- الكشف عن الفروق فى الإزدهار النفسى واليقظة العقلية وكفاءة المواجهة تعزى لاختلاف التخصص الأكاديمى لدى عينة من طلاب كلية التربية .
- ٥- التحقق من إمكانية التنبؤ بالإزدهار النفسى لدى عينة من طلاب كلية التربية من خلال درجاتهم على مقياسى اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة .

أهمية البحث

نتناول فيما يلى كلاً من الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث الحالى :

الأهمية النظرية

تتمثل الأهمية النظرية للبحث الحالى فيما يلى

- ١- يستمد البحث الحالى أهميته النظرية من أهمية المتغيرات التى يتناولها وهى (الإزدهار النفسى واليقظة العقلية وكفاءة المواجهة) التى تعد من المفاهيم النفسية الحديثة ، وقد ارتبطت بدراسات علم النفس الايجابى ، فكل منهم يستمد جذوره من القوى الإنسانية. التى لم تنل حظاً وافراً من الدراسات رغم تأثيرها على الأداء الإيجابى لطلاب كلية التربية فى الحياة ، وعلى القدرة الوظيفية لمهام عملهم.
- ٢- يسهم البحث الحالى فى إلقاء المزيد من الضوء إلى التأصيل النظرى لهذه المتغيرات وأبرز دور علم النفس الإيجابى فى بناء الإزدهار النفسى واليقظة العقلية وكفاءة المواجهة للطلاب المعلمين الذين هم فى أشد الحاجة إلى تحقيق الأداء الايجابى الفعال فى مواقف الحياة المختلفة ومقاومة الانسكار أمام المحن وتحديات الحياة.

تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث الحالى فيما يلى:

- ١- يوفر البحث الحالى مقاييس لكل من الازدهار النفسى واليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية، يمكن للباحثين الاستفادة منها والاستعانة بها فى الدراسات المستقبلية ذات الصلة بموضوع البحث .
- ٢- تساعد نتائج البحث الحالى طلاب كلية التربية من خلال زيادة وعيهم ببعض المتغيرات النفسية المؤثرة على كفاءتهم فى العمل مع طلابهم ، وهى اليقظة العقلية، وكفاءة المواجهة ، لما لها من أثر فى تنمية الازدهار النفسى لديهم.
- ٣- الاستفادة من نتائج البحث الحالى فى إعداد برامج إرشادية تهدف إلى رفع مستوى الازدهار النفسى من خلال اليقظة العقلية، وكفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية.

حدود البحث ومحداته

الحدود البشرية: اقتصر هذا البحث على طلبة كلية التربية جامعة عين شمس.

الحدود المكانية: كلية التربية، جامعة عين شمس محافظة القاهرة.

الحدود الزمنية: تم تطبيق إجراءات البحث خلال الفصل الأول من العام الدراسى ٢٠٢١-٢٠٢٢م.

الحدود الموضوعية: الإزدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية "دراسة ارتباطية – التنبؤية".

محددات البحث: يتحدد البحث الحالى بطريقة اختيار العينة وبالأدوات المستخدمه وخصائصها السيكمترية والمنهج المستخدم وأسئلة البحث والنتائج التى توصل إليها البحث.

مصطلحات البحث

فيما يلي عرض للمصطلحات الإجرائية المستخدمة فى البحث الحالى:

١- الازدهار النفسى Psychological Flourishing

يعرفه الباحث بأنه حالة نفسية يشعر فيها الفرد بمشاعر إيجابية، وأداء إيجابى يحقق الأهداف والإنجاز المستمر، والإسهام بأعمال مثمرة فى المجتمع تؤدى إلى التمتع بالرفاهية الشخصية والوجدانية والاجتماعية.
وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التى يحصل عليها المفحوص من الأبعاد الفرعية للمقياس المستخدم فى البحث الحالى (إعداد الباحث).

٢- اليقظة العقلية Mindfulness

يعرفها الباحث بأنها حالة من الوعى الشعورى ، والنشاط العقلى المرن الذى يجعل الفرد حساساً بالسياق منتبها للخبرات الداخلية التى تحدث فى اللحظة الراهنة، وملاحظتها ووصفها، والتركيز عليها أكثر من الإنشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، والانفتاح والمراقبة المستمرة للأفكار والمشاعر من تلك الخبرات، وتقبلها والتسامح معها ومواجهة الأحداث كما هى فى الواقع، ودون التسرع فى إصدار أحكام تقييمية عليها مع المحافظة على الهدوء فى جميع المواقف والأوقات.
وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التى يحصل عليها المفحوص من الأبعاد الفرعية للمقياس المستخدم فى البحث الحالى (إعداد الباحث).

٣- كفاءة المواجهة Coping Competence

يعرفها الباحث بأنها قدرة الفرد على مواجهة ما يمر به من صعوبات وشدائد وضغوط حياتية بطريقة تتصف بالصلابة والتماسك حاليها ، والمرونة فى تعديل المسار وتشكيل البدائل، ومسئولية اتخاذ القرار الذى يمكنه من استعادة التوازن والتعافى من تأثيراتها السلبية ، ودافعية الانجاز لحل المشكلات لمواصلة الحياة بفاعلية واقتدار.

وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص من الأبعاد الفرعية للمقياس المستخدم في البحث الحالي (إعداد الباحث).

الإطار النظري للبحث

يعرض الباحث الإطار النظري على النحو التالي:

أولاً مفهوم الإزدهار النفسي Psychological Flourishing

يأتي "ازدهار" من الفعل "أزهر" ويعنى النمو بقوة أو برفاهية، وهو مفهوم مشتق من الكلمة اللاتينية فلور flor وهي مرادفة للنمو البيولوجي والنفسي والتقدم والتنمية (Mohebb Ali,2020,115; Siew, 2016,2).

وقد يكون هناك تداخل بينه وبين بعض المفاهيم كالرفاهية النفسية والسعادة النفسية إلا أن الإزدهار النفسي أوسع منهما ويحتويهما بالإضافة أنه مرتبط بالحالة المزاجية الإيجابية للفرد والتفاؤل وشعوره بالمسئولية تجاه رفاهية الآخرين، كما أن الإزدهار النفسي هو ما يسعى كل إنسان سليم نفسياً الوصول إليه والعيش في عالمه، ونعرض بعض تعريفات الباحثين له فيما يلي :

١- تعريف الإزدهار النفسي

يعرفه كيس Keyes (2003,294) بأنه شكل من أشكال الصحة النفسية المكتملة يشعر فيها الفرد بمشاعر إيجابية تجاه الحياة ويعمل بشكل جيد نفسياً واجتماعياً.

ويعرفه نوريس Norriss (2010,47) بأنه حالة يشعر فيها الأفراد

بالمشاعر الإيجابية والأداء النفسي والاجتماعي الإيجابي معظم الوقت.

ويعرفه مارتن سليجمان (Seligman,2011,24) بأنه امتلاك الفرد للمشاعر

الإيجابية، والإنشغال الإيجابي، والعلاقات الإيجابية، والمعنى، والإنجاز.

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

كما يعرفه فان زيل، و اندستاندر Van Zyl & Stander (2014,265) بأنه

حالة نفسية إيجابية تتميز بالمشاعر الإيجابية، والمشاركة والعلاقات الإيجابية، والمعنى، والعديد من الإنجازات فى العمل والحياة.

ويعرفه سيو (Siew, 2016,2) بأنه الشعور بمشاعر إيجابية تجاه الحياة

والعمل بشكل سوى نفسيا واجتماعيا.

ويعرفه عبد الله سليمان سعود العصيمي، وجابر مبارك الهبيدة (٢٠٢٠، ٤) بأنه

شعور الفرد بالطمأنينة النفسية المتمثلة فى القبول الذاتى، والإتقان البيئى ، والقدرة على إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والعمل على تحقق النمو الشخص، والشعور بالاستقلالية، وتعرف الغرض من الحياة ، والطمأنينة الوجدانية المتمثلة فى الشعور بالسعادة، والإقبال على الحياة والاهتمام بها، والرضا عنها ، والطمأنينة الاجتماعية المتمثلة فى الاقدام والمساهمة فى الأنشطة الاجتماعية والسعى إلى تحقيق التكامل الاجتماعى، والشعور بالقبول الاجتماعى والعمل على تحقيق النمو الاجتماعى ، وتحقيق التماسك الاجتماعى.

ويعرفه سوروكو وآخرون Surucu,et al. (2021) بأنه الرفاهية النفسية

والوجدانية والاجتماعية للفرد والأداء الفعال لمهامه لتأدية العمل بنجاح.

ويعرفه شاهين ، والتونة Sahin and Tuna (2021) بأنه حالة نفسية يكون

الفرد فيها نشيطاً وحيوياً ولديه الرغبة مستمرة فى التعلم وتحسين مهاراته.

كما يعرفه كريم محمد سعيد حسن (٢٠٢١ ، ١٢٨٢) بأنه امتلاك الفرد لمشاعر إيجابية

نحو حياته، ويظهر فى اندماجه فى الحياة والدراسة، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، والشعور بمعنى للحياة، والاستمتاع بالإنجازات، مما يحقق له الشعور بالسعادة والرضا.

ويخلص الباحث تعريف الإزدهار النفسى فى البحث الحالى بأنه حالة نفسية يشعر فيها الفرد بمشاعر إيجابية، وأداء إيجابى يحقق الأهداف والإنجاز المستمر، والإسهام بأعمال مثمرة فى المجتمع تودى إلى التمتع بالرفاهية الشخصية والوجدانية والاجتماعية.

٢- أبعاد الإزدهار النفسى

قد اختلفت رؤى الباحثين فى تحديد أبعاد الازدهار النفسى وقد اقترح (Diener,et al.,2010,145) بنية أحادية للإزدهار النفسى، ويتم قياس هذه البنية من خلال مقياس مختصر يتكون من ثمانى عبارات، يتضمن تصوره للإزدهار النفسى أنه إشباع لحاجات نفسية هى الشعور بالكفاءة، وتقدير الذات، والتفاؤل، والاندماج الإيجابى فى الحياة، ووجود معنى وهدف فى حياته، ووجود علاقات إيجابية مع الآخرين، والإسهام فى رفاهية الآخرين.

واقترح كيس Keyes (2014,181) بنية ثلاثية الأبعاد للإزدهار النفسى على اعتبار أنه اكتمال للصحة النفسية للفرد والوصول للأداء الأمثل للسلوك الإنسانى وهذه الأبعاد هى:

- أ- الرفاهية الوجدانية وهى المشاعر الإيجابية تجاه الذات كالمرح والسعادة، الهدوء والسلام النفسى تجاه الحياة ومجالاتها بشكل عام.
- ب- الرفاهية الشخصية وهى قبول الذات، والنمو الشخصى ليصبح شخصاً أفضل، والهدف فى الحياة، والتمكن البيئى لإدارة مسؤوليات الحياة، والاستقلالية فى التعبير عن الأفكار والآراء والقيم الخاصة، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين دافئة وموثوقة.
- ج- الرفاهية الاجتماعية وهى القبول الاجتماعى تجاه الآخرين، والنمو الاجتماعى للمشاركة فى المجتمع لمواجهة التحديات الاجتماعية، والمساهمة الاجتماعية من خلال الأنشطة الخاصة اليومية المفيدة للمجتمع والآخرين، والتماسك الاجتماعى من خلال فهمه لما يحدث حوله فى العمل والمجتمع.

الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

وقدم مارتن سليجمان بنية من خمسة مكونات للإزدهار النفسي هي: المشاعر الإيجابية Positive emotion والانشغال الإيجابي Engagement، والعلاقات الاجتماعية Relationships، ووجود معنى أو هدف في الحياة Meaning in life، والإنجاز Accomplishment (Seligman,2011,24).

وحدد (Gokcen, 2013,10; Mesurado, et al.,2018 Siew, 2016,21) بنية متعددة الأبعاد للإزدهار النفسي كما يلي: مكوناتها الثلاثة: الرفاهية النفسية، والرفاهية الذاتية والرفاهية الاجتماعية.

وفي ضوء ما تم عرضه من أبعاد للإزدهار النفسي نجد أن جميع الآراء اتفقت على أن الإزدهار النفسي هو بناء نفسي متعدد الأبعاد يشمل النواحي الإيجابية في حياة الفرد الوجدانية الشخصية والاجتماعية ولم يكن بينهم تناقض حول هذه الأبعاد، ولكنهم اختلفوا حول عدد أبعاده فالبعض فصل في تقديمها، والبعض جمعهم في عدد محدود، وقد استقر الباحث في الدراسة الحالية على ثلاث أبعاد هي (الرفاهية الشخصية-الرفاهية الوجدانية- الرفاهية الاجتماعية)، متمشيا في ذلك مع نموذج Keyes (2013) الذي ذكره وتبناه عديد من الباحثين في دراستهم السابقة باعتباره النموذج الشامل لمصطلح الإزدهار النفسي.

3- خصائص الأفراد الذين يتمتعون بالإزدهار النفسي

أكدت نتائج دراسة Van Zyl and Rothmann (2012) على أن طلاب الجامعة ذوى المستوى المرتفع من الإزدهار النفسي كان لديهم مستويات مرتفعة من ضبط النفس، والتوجه نحو تحقيق أهدافهم، وأظهروا مستويات مرتفعة من الأداء الأكاديمي. (Van Zyl & Stander, 2014,265)

كما أن الأفراد الذين يتصفون بالإزدهار النفسي أو بأنهم مزدهرون لديهم مستويات عالية من الرفاهية النفسية والاجتماعية حيث يشعرون بالسعادة، والرضاعن

الحياة، ويميلون إلى رؤية حياتهم كغرض مهم، ويشعرون بدرجة عالية من الاتقان والكفاءة في أعمالهم، ويتقبلون كل جوانب شخصياتهم، ولديهم شعور بنمو الشخصية بمعنى أنهم ذو إحساس دائم بالتطوير والإرتقاء، ولديهم شعور بالاستقلالية، واستخدام إمكاناتهم المعرفية والبدنية والاجتماعية في أنشطة ينخرطون فيها بشكل مثالي ومزدهر تؤدي إلى نجاحات، وحياة مزدهرة، وهو ما يميز الأفراد ذوو الإزدهار النفسى (Keyes,2014,181).

كما يتمتعون بمستوى عالٍ من المشاعر الإيجابية على الصعيدين الخاص

والاجتماعي والحياة، والخلو من الاضطرابات النفسية، والاستعداد للتطوير، والتحسين، وتوسيع إمكاناتهم، وتكوين علاقات دافئة وموثوقة مع الآخرين (Akin and

Akin,2015b,39)

وذكر شوتانوس ديكسترا وآخرون. Schotanus-Dijkstra et al سمات الشخصية لدى المزدهرين أنهم يتسمون بالانبساط، والقبول، والانفتاح، والضمير العالى، وإنخفاض العصائية (Schotanus-Dijkstra,2016,1354).

كما إن الأفراد الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من الإزدهار النفسى يميلون إلى التركيز على نمو الشخصية، ويميلون إلى التغلب على تجارب الحياة الصعبة، فهم أكثر فاعلية في اكتساب رؤى جديدة حول الذات، ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية، ولديهم القدرة على الاستخدام الفعال للفرص المتاحة لهم، فضلاً عن قدرتهم على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين، ولديهم معتقدات بناءة تعطي معنى لحياتهم بينما نجد أن الأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة من الإحساس بالإزدهار النفسى يشعرون بالاستياء وعدم الرضا عن النفس، ويعتمدون على الأحكام الصادرة من الآخرين لاتخاذ القرارات الهامة، ويستجوبون للضغوط الاجتماعية، ويواجهون صعوبة في إدارة شؤونهم الحياتية فضلاً عن أهدافهم القليلة في الحياة (عفراء إبراهيم خليل العبيدي، ٢٠١٩، ٤٢).

الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

٤- النظريات المفسرة للإزدهار النفسي

تناولت نظرية سيليجمان (٢٠١١) إزدهار الفرد مبنياً على نموذجاً جديداً لتصوره الأصلي للسعادة الحقيقية حيث إن الأفراد في أسعد حالاتهم (أي تزدهر) عندما يكون لديهم المشاعر الإيجابية ، والمشاركة ، والعلاقات الإيجابية ، والمعنى في الحياة والإنجازات. (Seligman, 2011,16)

ركزت نظرية كيس Keyes (2014) على مصطلح الازدهار النفسي هو مستوى عالي من الصحة النفسية الإيجابية المكتملة الذي يسعى علم النفس الإيجابي إلى تحقيقه عند الأفراد حيث يُنظر إلى الصحة النفسية بشكل عام على أنها شيء إيجابي وليس مجرد غياب المرض النفسي لذلك أصبحت الصحة النفسية الإيجابية - الآن محور تركيز الاهتمام الباحثين لتعزيزها وقد سلطت منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٤) الضوء مؤخرًا على الحاجة إلى تعزيز الصحة النفسية الإيجابية، والتي تُعرّف على أنها حالة من الازدهار التي يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة ، وإمكاناته للتعامل مع ضغوط الحياة العادية، العمل بشكل منتج ومثمر، وتحقيق المساهمة في مجتمعه ، ويعبر الإزدهار النفسي عن الأداء الأمثل للسلوك الإنساني بمعنى أن يقارن بين الفرد ونفسه، أى يقارن بين أدائه الحالي وما يسعى للوصول إليه كمحاولة الفرد الترقى في الأداء الوظيفي وهل سوف يساعده هذا الأداء للوصول إلى ما يسعى إليه (Keyes,2014,180).

ثانيا- مفهوم اليقظة العقلية

بدأ الاهتمام من قبل الباحثين بمفهوم اليقظة العقلية في السنوات العشرين الماضية بواسطة كابات زين Kabat-Zinn (١٩٩٤ ، ٢٠٠٥) كوعي يظهر من خلال الدفع الانتباه عن قصد ، في اللحظة الحالية ، وغير قضائي لتكشف عن التجارب ، بما في ذلك العواطف، الإدراك، والأحاسيس الجسدية، وكذلك المنبهات الخارجية مثل المشاهد والأصوات والروائح لحظة بلحظة، وتعد اليقظة العقلية عنصر أساسى فى بعض

الروحانيات الشرقية والتقاليد لاسيما البوذية المتجذرة في الديانات الشرقية القديمة وممارستها والمحافظة عليها لخفض المعاناة وما يواجهه المرء من صعوبات وآلام وضغوط حياتية، يُعتقد أن اليقظة العقلية تعزز التوازن العاطفي والرفاهية النفسية وزيادة الصفات الإيجابية مثل الاستبصار، والرفاهية، والانفتاح، والحكمة والتواضع والشفقة وبالتالي الوصول إلى الإزدهار النفسي (Akin and Akin,2015b,38; Bishop,et al.,2004; Mohebb Ali,2020, 115).

١-تعريف اليقظة العقلية

عرف لانجر، ومولدوفينو Langer& Moldoveanu(2000) اليقظة العقلية بأنها حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح والمراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الإنشغال من الخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع، ودون إصدار أحكام تقييميه عليها.

وعرف بيشوب وآخرون Bishop,et al (2004,238)اليقظة العقلية هي التأمل اليقظ لمثيرات الداخلية والخارجية عند ظهورها بما في ذلك الأحاسيس الأفكار والمشاعر وكذلك المثيرات البيئية مثل الأصوات.

وعرف شابيرو وآخرون Shapiro,et al (2016,109) اليقظة العقلية على أنها طريقة تستند إلى العقل والجسم معاً، تساعد الناس أن يكونوا حاضرين بشكل كامل مع الحياة ليغيروا طريقتهم في التفكير والتعامل مع خبراتهم عن طريق محاولة التعايش معها ومواجهتها بلطف وانفتاح وتقبل.

وعرف إيفتزان ولوماس Ivtzan.and Lomas(2016,15) اليقظة العقلية هي الممارسة التأملية والتنظيم الذاتي للانتباه والفضول والانفتاح والقبول لما يحدث في اللحظة الحالية، دون تصورات أو أحكام مسبقة.

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

و عرف فيصل الربيع (٢٠١٩، ٨٣) اليقظة العقلية حالة من الوعي الحسى، يتميز بصورة مختلفة وفعالة، إذ تترك الفرد مفتاحاً على كل ما هو جديد.

و عرف محمد عبد الفتاح شاهين، وعادل عطية ريان (٢٠١٩، ٦) اليقظة العقلية بأنها حالة عقلية تنشأ عن تركيز الانتباه المقصود على الخبرات الحالية والأحداث الجارية، بهدف التخلص من الشرود الذهني دون إصدار أحكام

و عرف أحمد فكرى بهنساوى (٢٠٢٠، ٢٢ - ٢٣) اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي النفسى الحاضر، المتسمة بالملاحظة التفصيلية للمنبهات الداخلية والخارجية عند ظهورها، والمعتمدة على الممارسات وطريقة معالجة وسمات الشخصية التي تعزز هذا الوعي، المنشأة من خلال الانتباه القصدى الحاضر فى اللحظة، لتساعد الفرد على الحفاظ على ممارسة عدم الحكم بوعى عالى لأفكاره أو عواطفه أو تجاربه لحظة بلحظة.

و عرف عبد الله سليمان سعود العصيمي (٢٠٢٠، ٥) اليقظة العقلية بأنها ميل الفرد إلى الإبقاء على مشاعره بصورة متوازنة، وكذلك الميل إلى الأخذ بوجهة النظر المتوازنة فى المواقف المؤلمة أو الممرجة أو المزعجة أو التي يشعر فيها بمشاعر الفشل وخيبة الأمل، واستخدام حب الاستطلاع أو الفضول والانفتاح كطريقة فى الوصول للمشاعر المتوازنة.

ويخلص الباحث تعريف اليقظة العقلية فى البحث الحالى بأنها حالة من الوعي الشعورى، والنشاط العقلى المرن الذى يجعل الفرد حساساً بالسياق منتبها للخبرات الداخلية التى تحدث فى اللحظة الراهنة، وملاحظتها، ووصفها، والتركيز عليها أكثر من الإنشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، والانفتاح والمراقبة المستمرة للأفكار والمشاعر من تلك الخبرات، وتقبلها والتسامح معها، ومواجهة الأحداث كما هى فى الواقع، ودون التسرع فى إصدار أحكام تقييميه عليها مع المحافظة على الهدوء فى جميع المواقف والأوقات.

تعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا أبعاد اليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية على النحو التالي:

أوضح بيثوب وآخرون (Bishop,et al,2004) بعدين لليقظة العقلية الأول يشير إلى التنظيم الذاتي للانتباه نحو تجربة الفرد المباشرة، والثاني التوجه نحو التجربة (الخبرة) ويتضمن الالتزام بالفضول والانفتاح وقبول التوجه نحو اللحظة الحالية للشخص (Akin and Akin,2015b,38).

وركز شابيرو وآخرون (Shapiro,et al (2016,109-110) على الأبعاد الأساسية لليقظة العقلية، وهى النية Intention، والانتباه Attention الموقف Attitude، ويقصد بالنية أن اليقظة العقلية تتطلب توجيهها غرضياً موجهاً للانتباه وعدم ترك الذهن مشتتاً، بينما يقصد بالانتباه أن الذهن يكون منشغلاً تماماً باللحظة الراهنة رغم ما يأتى إليه من أفكار ماضية أو تصورات مستقبلية، ويقصد بالموقف أن اليقظة العقلية لا تصدر احكاماً من أى نوع على نواتج اللحظة الراهنة بكل ما تحتويه من مشاعر واحاسيس وانفعالات ولكنها تراقب حتى ينتهى الحدث.

وحددت ألن لانجر (Langer,2002) أربعة أبعاد لليقظة العقلية هى التميز اليقظ، والانفتاح على الجديد، والتوجه نحو الحاضر، والوعى بوجهات النظر المتعددة. وقدم باير وآخرون (Baer,et al. (2006) خمسة أبعاد هى المراقبة، والوصف، والتصرف بوعى، وعدم الحكم المسبق، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية.

وفى ضوء ما تم عرضه من الأبعاد لليقظة العقلية نجد أن جميع الآراء اتفقت على أن اليقظة العقلية هو بناء نفسى متعدد الأبعاد، وقد استقر الباحث فى الدراسة الحالية على خمسة أبعاد هى (الملاحظة المتأهبة - لوصف- التصرف بوعى- تجنب إصدار أحكام على الخبرات الداخلية- تجنب رد الفعل على الخبرات الداخلية)، متمشياً فى ذلك

الازدهارالنفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

مع باير وآخرون (2006)Baer,et al الذى ذكره وتبناه عديد من الباحثين فى
دراستهم السابقة باعتباره النموذج الشامل لمصطلح اليقظة العقلية.

٣- أهمية اليقظة العقلية

لقد شهد العقديين الماضيين كثرة البحوث والدراسات حول فوائد اليقظة العقلية
،وأظهرت نتائج الدراسات تأثيرها الإيجابى على المستوى المعرفى والنفسى على الحياة
اليومية للأفراد حيث ترتبط بشكل إيجابى بالرفاهية الذاتية ،وتنظيم السلوك ،وتقلل من
الأعراض السلبية ،وتزيد من التفاعل العاطفى ،والمرونة المعرفية،وتحسين
المزاج،ووضوح المشاعر ،وتقدير الذات، ،والرضا عن الحياة ،والتفاؤل وسلبياً
بالقلق،والإكتئاب والقلق الاجتماعى والاجترار.(Akin and Akin,2015b,38)

وأشارت ألن لانجر Langer (1992,302) إلى أن اليقظة العقلية تؤثر ليس
فقط على الأداء المعرفى والإدراك الواعى ،ولكن أيضا على الأداء النفسى والاجتماعى
والفسيولوجى مثل الكفاءة والصحة النفسية والحد من السلوك الطائش اللاسوى.

وعندما يكون الفرد يقظاً عقلياً فإنه يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفى، ويكون
موجوداً بجسمة وعقله فى اللحظة الحاضرة للوصول إلى الاستجابة المطلوبة للحصول
على التوافق والتأقلم وكفاءة المواجهة لأنه سيكون بعيداً عن الشرود الذهنى مركزاً
انتباهه على ما يقوم به حالياً فى هذه اللحظة (Gokcen, 2013).

كما أظهرت الكثير من الأدلة أن اليقظة العقلية مرتبطة بشكل إيجابى بتقدير الذات
،والرضا عن الحياة ،والتفاؤل ،والمرونة والرفاهية ،والتنظيم الذاتى ،وخفض الاعراض
السلبية مثل الضيق والقلق والإكتئاب ، القلق الاجتماعى (Akin and
Akin,2015b,38)

٤- خصائص الأفراد الذين يتمتعون باليقظة العقلية

الأفراد الذين يتصفون باليقظة العقلية لديهم القدرة على التعرف على مشاعرهم، وهذا بدوره يساعده على تجاوز الأمور السلبية في حياتهم، وخفض الضيق النفسى مثل الاكتئاب والقلق (Pickard, et al., 2016, 180).

كما يتصف الأفراد ذوى المستوى المرتفع من اليقظة العقلية بخفض الضغوط النفسية، والشعور بجودة الحياة، والقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسين الشعور بالتماسك، وتعزيز الشعور بمعنى الحياة (فتحى عبد الرحمن الضبع، وأحمد على طلبة، ٢٠١٣، ١٤ - ١٥).

النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

تستند نظرية ألن لانجر Langer لليقظة العقلية إلى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري، إذ وضعت في اعتبارها إن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة فهي مؤشر للفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمر باعتماد الفرد على خبراته، وتثمين الأشياء الدقيقة فى السياق وتحديد الجوانب الجديدة فيه، والتي من شأنها تحسين الاستبصار، وتنمية الذات وتطويرها فضلا عن تحسين الثقة بالنفس، وتحسين جودة الحياة (Langer, 1989, 34).

كما أن اليقظة العقلية حالة متزايدة من التأمل المعرفى ويكون الفرد فيها موجودا بجسمه وعقله فى اللحظة الحاضرة لوصف أساليب السلوك التى تقود الأفراد إلى القرارات السديدة من خلال التميز اليقظ والانفتاح على بالخبرات والتوجه نحو الحاضر، والوعى بوجهات النظر المتعددة تجعل الفرد أكثر توافقا مع متغيرات البيئة التى يعيش فيها، وأكثر قدرة على تسخير الإمكانيات المتاحة لصالحه بما يحقق التوافق الإيجابى نفسيا واجتماعيا، وبالتالي الإزدهار النفسى (مباركة علاق، آمال بنين، ٢٠٢٠، ١٣٦)

ثالثاً مفهوم كفاءة المواجهة

ترتبط كفاءة المواجهة Coping competence باستخدام استراتيجيات المواجهة الأكثر كفاءة، لأن هناك العديد من الخيارات والاستراتيجيات فى التعامل مع الضغوط، فهناك مواقف تتطلب تعلم الوقاية من مرض أو التعايش معه ،وهناك مواقف لا يمكن تغييرها وتتطلب القبول والتكيف العاطفى لذلك يجب أن تكون استراتيجيات المواجهة أكثر كفاءة (Schroder& Ollis, 2013,289).

١-تعريف كفاءة المواجهة

تعددت تعريفات الباحثين لكفاءة المواجهة وفيما يلى عرض بعض منها :
عرفها مورلاند ودوماس Moreland& Dumas(2008,439) بأنها عملية تكيف بشكل جيد مع الصدمات والتهديدات والمواقف الضاغطة بطرق مختلفة.
وعرفها شرودر وأوليس Schroder& Ollis(2013,288) بأنها القدرة على المواجهة الفعالة للفشل ،وأحداث الحياة السلبية ،وتخفيف الآثار السلبية للضغوط ،ومنع الاستجابة اليائسة عندما يواجه الشخص تجربة أو أحداث سلبية.
وعرفتها سميرة على جعفر أبو غزالة ، محمد شعبان حسن ، محمد السيد صديق(٢٠١٦ ، ٧٨٠) بأنها عملية ديناميكية حيث يظهر الأفراد أنماط وسلوكيات إيجابية عندما يواجهون الشدائد، الصدمات، التهديدات أو حتى مصادر كبيرة من الإجهاد.
وعرفها أحمد سيد عبد الفتاح ، ومحمد شعبان أحمد (٢٠١٩ ، ٢٩٤) بأنها قدرة الفرد على مواجهة ما يمر به من صعوبات وعوائق بطريقة تتصف بالمرونة تساعد على استعادة التوازن، مما يمكنه من تحدي المواقف الصعبة، والتماسك حيالها، واتصافه بالاستقلالية التي تمكنه من استعادة التوازن بسهولة ، وتوقعه الإيجابي بشأن تجاوز الأزمات.

ويخلص الباحث تعريف كفاءة المواجهة في البحث الحالي بأنها قدرة الفرد على مواجهة ما يمر به من صعوبات وشدائد وضغوط حياتية بطريقة تتصف بالصلابة والتماسك حالياً، والمرونة في تعديل المسار وخلق البدائل، ومسئولية اتخاذ القرار الذي يمكنه من استعادة التوازن والتعافي من تأثيراتها السلبية، ودافعية الانجاز لحل المشكلات لمواصلة الحياة بفاعلية واقتدار.

٢- أبعاد كفاءة المواجهة

تعددت وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا أبعاد كفاءة المواجهة وفقاً لتوجهاتهم النظرية على النحو التالي:

قدم واجنلد ويانج Wagnild & Young (١٩٩٣) كفاءة المواجهة تتضمن خمسة أبعاد هي: المعنى، والإتزان، الاعتماد الذاتي، والمثابرة، والوحدة الوجودية (عبير ثامريحي القزويني، ٢٠١٨، ٢٢٨).

وقدم أحمد سيد عبد الفتاح، ومحمد شعبان أحمد (٢٠١٩) كفاءة المواجهة خمسة أبعاد هي: المرونة واستعادة التوازن، والتحدى، والاستقلال، والتماسك، والتوقع (الإيجابي).

وقدم مورلاند ودوماس Moreland & Dumas ثلاثة أبعاد لكفاءة المواجهة هي البعد الأول الانفعالي ويشمل الضغوط والتحديات التي تتطلب حلولاً للمواقف الانفعالية بشكل أساسي، والبعد الثاني الاجتماعي ويشمل التحديات التي تتضمن حلولاً للعلاقات البيشخصية، والبعد الثالث الإنجاز ويشمل التحديات المرتبطة بالأنشطة الموجهة نحو الهدف مثل المهارات البدنية والمعرفية المطالب والمسؤوليات المتعلقة بالدراسة أو العمل وهذه الأبعاد تصف ملامح واسعة للتحديات والضغوط التي تواجه الفرد وتتطلب مستويات مختلفة من كفاءة المواجهة (Akin and Akin,2015b,38).

الازدهارالنفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

وفى ضوء ما تم عرضه من أبعاد كفاءة المواجهة نجد أنها بناء نفسى متعدد الأبعاد ، وقد استقر الباحث فى البحث الحالى على أربعة أبعاد هى (الصلابة - المرونة - المسؤولية- دافعية الإنجاز).

٣- خصائص الأفراد الذين يتمتعون بكفاءة المواجهة

تعد كفاءة المواجهة بمثابة عامل حماية ووقاية للفرد من الوقوع فى الاضطرابات النفسية، ولذا يتصف الأفراد ذوى كفاءة المواجهة المرتفعة بتقدير الذات، والثقة بالنفس، ودافعية الانجاز ومهارات حل المشكلات، ويتمتعون بعلاقات اجتماعية قوية (Moreland & Dumas, 2008,439)

كما يتسم الأفراد مرتفعوا كفاءة المواجهة بأنهم لديهم معنى للحياة، ويمكنهم المحافظة على ما حققوه من تقدم برغم الصعوبات والعوائق التى تعترضهم، كما يتسمون بتقبلهم لحياتهم واعتقادهم فى قدراتهم و كفاءتهم الذاتية (Schroder& Ollis, 2013,287).

وهذا يعنى أن الأفراد مرتفعوا كفاءة المواجهة لديهم اعتقاد بأن المشكلات والضغوط النفسية تزيد من قوة وصلابة الفرد، ولديهم مفهوم إيجابى للذات، ولديهم مسئولية تحقيق الأهداف التى يسعون إليها مهما كانت التحديات التى يواجهونها فى حين يتصف الأفراد منخفضى كفاءة المواجهة بالشعور المستمر بالضغوط وعدم القدرة على حل المشكلات و اتخاذ القرار، والعصبية والقلق والإكتئاب ، وعدم القدرة على التحكم فى المواقف والمشكلات الحياتية.(Akin and Akin, 2015,361)

٤- النظريات المفسرة لكفاءة المواجهة

وفقاً لنظرية كفاءة المواجهة فإن مواجهة الضغوط والتحديات أمر حتمى فى حياة الفرد منذ ميلاده حتى وفاته حيث يتعرض للمعاناة من أمراض وضغوط وتحديات خلال مراحل النمو، لذلك فهو يحتاج إلى نوع من الاستجابة التى تسهل التعامل مع هذه

التجارب المؤلمة ووفقاً لنظرية كفاءة المواجهة فإن استخدم الفرد لأساليب فعالة في مواجهة الصعوبات والتحديات في الحياة أمر مهم يسهم في حدوث التكيف السوى ، وأيضاً اكتساب الخبرات ، وتنمية المهارت الحياتية للوصول إلى الأداء الناجح والسعادة الذاتية (Akin, and Akin, . 2015c,360).

وفقاً لنظرية العجز المتعلم فإن الخبرات ذات النتائج السلبية أو غير المرضية بالنسبة للفرد تؤدي إلى شعوره بالعجز، وتعود هذه الخبرات إلى الاستجابات السابقة للأحداث المشابهة التي أتت نتائجها على نحو لا يمكن التحكم فيها، مما قد يؤدي إلى تكوين معتقدات خاطئة حول إمكانية الاستجابة للموقف والأحداث حتى وإن كانت نتائجه يمكن التحكم فيها، مما يدفع الفرد إلى التوقف عن تحفيز ذاته وبذل الجهد نتيجة ما لديه من معتقدات خاطئة، حيث يقنع الفرد ذاته بأنه لا يستطيع مواجهة هذه المواقف، وأنه لا يمكنه فعل أى شئ لتحقيق أهدافه، مما يؤدي إلى شعوره بالعجز الوجداني والإكتئاب المزاجي (Schroder.& Ollis,2013).

العلاقة بين الإزدهار النفسى واليقظة العقلية وكفاءة المواجهة.

اليقظة العقلية لها العديد من الأدوار التكيفية للفرد سواء في كفاءة المواجهة للتحديات والضغوط أو الازدهار النفسى لأن اليقظة العقلية داخل الإنسان تدفعه إلى تحقيق الذات ،وتوكيد الإمكانيات ،والسعى إلى التناغم الفعال مع المجتمع والتفرد والإبداع، فاليقظة العقلية قوة توجه السلوك ،وتفسر الوجود وتعلل الظواهر وتستنبط الأحكام، والإنسان بالعقل يمتلك القدرة على التخيل والتعلم والتنبأ بمجريات الأمور والأحداث وأن يختار بينها ،وأن يستفيد من خبراته، وهو ما يساهم في مساعدة الفرد إلى حل المشكلات واتخاذ قرار صائب يحقق كفاءة المواجهة والازدهار النفسى.

كما أن الفرد الواعي لأي موقف يعايشه، وملاحظته له ملاحظة تمكنه من وصفه بدقة، وحرصه على التصرف بوعي، وتقبل الموقف دون التسرع في إصدار أحكام، كل هذا من شأنه أن يقلل من القلق والمواقف المؤلمة الذي يمكن أن يثار في المواقف

الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية "دراسة ارتباطية- تنبؤية"

الاجتماعية، ويقال أيضا من النقد الذاتي والأحكام القاسية على الذات والآخرين، ومن ثم يجعل الفرد يقبل على التفاعل مع الآخرين، دون شعور بالخزي والإرباك، وهذا التفاعل بدوره سوف يوفر له علاقات اجتماعية تمده بالثقة في ذاته، وتوفر له مساندة اجتماعية من شأنها أن تعزز من قدرته على تحقيق أهدافه ، وهو ما ينعكس بدوره في ارتفاع معدل جودة الحياة المدركة لديه والشعور بالإزدهار (هيام صابر صادق شاهين، ٢٠١٧، ٥٥٢). وبالتالي اليقظة العقلية تسهيل كفاءة المواجهة من خلال زيادة الوعي والتسامح مع المشاعر المؤلمة ، وإعادة التقدير للمواقف الضاغطة بشكل موضوعي ودون الشعور بالضيق ، مما يزيد من مشاعر الرفاهية والازدهار لديهم ، وعلى العكس من ذلك الأفراد منخفضي اليقظة العقلية يتعاملون مع المواقف الضاغطة بطرق تؤدي إلى الاضطرابات النفسية بدلا من كفاءة المواجهة مما يضر بمشاعر الازدهار لديهم (Akin and 2015b,39).

كما اتضح أن كفاءة المواجهة مع مواقف الحياة الضاغطة هي جزء من الأداء الناجح للفرد ، وتظهر نتائج الدراسات أن اليقظة العقلية ترتبط ايجابيا بالرفاهية النفسية والتنظيم السلوكي ، وخفض ردود الفعل العاطفية السلبية ، وبالتالي اليقظة العقلية فعالة في تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية وكفاءة المواجهة (Mohebb Ali,2020, 115).

دراسات سابقة

يتم عرض دراسات سابقة في ثلاث محاور رئيسة هي:

المحور الأول: دراسات تناولت الإزدهار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى.

سعت دراسة أكين ، وأكين Akin, A.and Akin (2015a) إلى التنبؤ بالإزدهار النفسي من الشفقة بالذات وتكونت العينة من (٢٧٨) طلبة الجامعة منهم (١٥٣) طالبة ، (١٢٥) طالب وتتراوح أعمارهم (١٨-٣١) عام واستخدم مقياس الشفقة بالذات اعداد نيف Neff (٢٠٠٣)، ومقياس الإزدهار إعداد دينر وآخرون Diener

et al (٢٠١٠) وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الإزدهار النفسى والشفة بالذات عند مستوى دلالة (٠,٠١) كما أظهرت أن الشفقة بالذات تنبأ بالإزدهار النفسى.

وسعت دراسة أكين ، وأكين (Akin and Akin, 2015b) اكتشاف الدور الوسيط لكفاءة المواجهة فى العلاقة بين اليقظة العقلية والازدهار وتكونت عينة الدراسة (٢٨٤) طالب جامعى من كلية التربية منهم (١٥٧) من الإناث ، و(١٢٧) من الذكور تتراوح أعمارهم من (١٨-٢٧) عام واستخدم مقياس كفاءة المواجهة ومقياس اليقظة العقلية والوجدانية اعداد فيلدمان وآخرون (Feldman, et al, ٢٠٠٧) ، ومقياس الازدهار إعداد دينر وآخرون (Diener et al, ٢٠١٠) وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والإزدهار عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة عند مستوى دلالة (٠,٠١) كما أظهرت أن كفاءة المواجهة تلعب دوراً وسيطاً فى العلاقة بين اليقظة العقلية والازدهار النفسى، ويمكن التنبؤ بالازدهار النفسى من خلال اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة.

وقام فيليو وآخرون (Villieux, et al, 2016) بدراسة هدفت إلى التحقق من العلاقة بين الازدهار النفسى وسمات الشخصية الخمسة الكبار. وتكونت العينة من (٤٠٣) من طلاب الجامعة تتراوح أعمارهم من (١٨-٢٦) عام متوسط أعمارهم (٢٣,٠٨) وانحراف معيارى (٥,٧٧) واستخدم من الأدوات قائمة السمات الخمسة الكبار إعداد جون ، دوناهو ، وكينتل (John, Donahue, & Kentle, ١٩٩١) ، مقياس الإزدهار دينر وآخرون (Diener et al, 2010) وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين سمة الضمير وسمة الانبساط وسمة القبول وسمة الانفتاح والإزدهار النفسى فى حين كانت هناك علاقة ارتباطية سالبة مع سمة العصبيية.

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية "دراسة ارتباطية- تنبؤية"

وأجرت عفراء إبراهيم خليل العبيدى (٢٠١٩) بدراسة هدفت إلى التعرف على الازدهار النفسى فضلاً عن التعرف على الفروق فى الازدهار النفسى وفق متغير النوع (ذكر- أنثى) ومتغير التخصص (علمى-أدبى) وتألقت العينة من (٣٠٠) من طلاب الجامعة وتم تطبيق مقياس الازدهار النفسى وأسفرت النتائج عدم وجود فروق فى على متغير النوع والتخصص.

وسعى عبد الله سليمان سعود العصيمي، جابر مبارك الهبيدة (٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى تعرف العلاقة بين الازدهار النفسى والوجدانى والاجتماعى والشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة امكانية استخدام الازدهار النفسى والوجدانى والاجتماعى للتنبؤ بالشفقة بالذات وتكونت العينة من(٤٣٥) طالب وطالبة بكلية التربية واستخدم مقياس الشفقة بالذات اعداد نيف Neff (٢٠١٥) ومقياس الازدهار النفسى والوجدانى والاجتماعى إعداد الباحثان وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة عند مستوى (٠,٠١) بين الشفقة المتمثلة فى اللطف الذاتى والانسانية المشتركة واليقظة العقلية والازدهار النفسى والوجدانى والاجتماعى، وجود علاقة سالبة ودالة عند مستوى(٠,٠١) بين الشفقة بالذات المتمثلة فى المحاكمة الذاتية والعزلة والإفراط فى تقدير الأمور والازدهار النفسى والوجدانى والاجتماعى .

وأجرى كريم محمد سعيد حسن (٢٠٢١) بدراسة هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الازدهار النفسى وكل من التسامح والحكمة وتفسير الفروق فى كل من الازدهار والتسامح والحكمة وفقاً للنوع والتخصص الدراسى والتنبؤ بالازدهار النفسى من خلال التسامح والحكمة، وتكونت من (٤٦٦) طالباً وطالبة من التخصصات الأدبية والعلمية بواقع (٧٦) ذكوراً، (٣٩٠) إناثاً واستخدم من الأدوات مقياس الازدهار النفسى، ومقياس التسامح، ومقياس الحكمة وتوصلت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الازدهار النفسى وكل من التسامح والحكمة، واتضح إمكان التنبؤ

بالإزدهار النفسى من خلال متغيرى التسامح والحكمة، كما أظهرت عدم وجود تأثير دال إحصائيا للنوع (ذكر- أنثى) والتخصص (علمى- أدبى).

وقدم سوروكو وآخرون Surucu,et al. (2021) دراسة هدفت إلى تعرف العلاقة بين الإزدهار والخوف من كوفيد ١٩ وأثر متغير النوع فى هذه العلاقة وتكونت العينة من (٣١٥) منهم (١٣٠) من الذكور ، (١٨٥) من الإناث ، واستخدم مقياس كوفيد ١٩ من اعداد Ahorsu et al.(٢٠٢٠) ومقياس الإزدهار Diener et al (2010) وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الإزدهار والخوف من فيروس كورونا كوفيد ١٩ كما أظهرت وجود فروق فى الإزدهار بين الذكور والإناث لصالح الإناث .

وقامت داليا محمد همام محمد (٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى الكشف عن الاختلاف بين التأثير المباشر وغيرالمباشر لليقظة العقلية فى الرضا عن الحياة عن التنظيم الإنفعالى والإزدهار النفسى كمتغيرات وسيطة واستكشاف العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات وتكونت العينة من (٥٠) معلمة واستخدمت مقياس اليقظة العقلية والتنظيم الإنفعالى، والرضا عن الحياة والإزدهار النفسى وأسفرت نتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين والإزدهار النفسى و اليقظة العقلية.

وسعى محب على Mohebb Ali (2020) لدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الإزدهار النفسى واليقظة العقلية وأساليب المعاملة الوالدية. تكونت العينة من (٣٥٠) من الذكور والإناث تتراوح أعمارهم بين (٢٠ إلى ٣٠) عامًا واستخدم ثلاثة استبيانات أساليب المعاملة الوالدية إعداد شتاينبرج مقياس دينر وآخرون للإزدهار Diener et al (2010) أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين اليقظة العقلية والإزدهار بينما اتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الإزدهار والصراع الوالدى

الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية "دراسة ارتباطية- تنبؤية"

والقيود والإشراف ، ويمكن التنبؤ بالازدهار من خلال اليقظة العقلية وأساليب المعاملة الوالدية الذين يفسران ٤٩% من التباين الحاصل في الازدهار النفسي. واهتم شاهين ، والتونة Sahin and Tuna (2021) بدراسة هدفت إلى فحص تأثير القلق على المستويات الازدهار النفسي لطلاب الجامعات خلال جائحة COVID-19. تكونت العينة من (٣٢٢) طالباً جامعياً منهم (٤٢) من الذكور ، (٢٨٠) من الإناث واستخدم مقياس القلق المعمم اعداد (سبيتزر وآخرون Spitzer, et al ٢٠٠٦) مقياس الازدهار يتضمن بعددين الحيوية والتعلم اعداد (بوراث وآخرون Porath et al ٢٠١٢) أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين القلق والازدهار النفسي ووجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في الازدهار لصالح الذكور ، ويمكن التنبؤ بالازدهار بشكل سلبي من القلق حيث فسرت الدرجة الكلية لمقياس القلق ٩% من التباين في الازدهار النفسي.

المحور الثاني: دراسات تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى.

سعى فيصل الربيع (٢٠١٩) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) طالباً وطالبة، منهم (١٦٥) طالباً و(٢٥٥) طالبة وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية لانجر Langer (1992) ترجمة واعداد الزبيدي (٢٠١٢)، ومقياس الذكاء الانفعالي وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور بينما لم تكشف الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

واهتم أحمد عبد الجواد حسانيين (٢٠١٧) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والقلق الاجتماعي ومعرفة إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من المرونة النفسية والقلق الاجتماعي وتكونت العينة من (٤٠٠) طالب من طلاب الجامعة واستخدم مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية اعداد Bear et al(2006) / ومقياس المرونة النفسى والقلق الاجتماعى وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية ، ووجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعى وإمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية والقلق الاجتماعى.

وقامت هالة خيرإسماعيل (٢٠١٧) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية ، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم، وتكونت العينة من عينة قوامها (٢٢٣) طالبا وطالبة بكلية التربية بقنا تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢١-٢٣) سنة بمتوسط عمر (٢٢,٣) وطبق أداتا الدراسة مقياس المرونة الإيجابية ، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد(Bear,et al 2006 ترجمة عبد الرقيب البحيرى، فتحى الضبع،عائدة العوامل،٢٠١٤) وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية كما يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

وقام سلام محمد على هادى ، على حسين مظلوم(٢٠١٨) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والفروق ذات الدلالة الإحصائية وفق جنس الطلبة وتخصصهم الدراسى وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة واستخدم مقياس اليقظة العقلية لانجر Langer(1992) وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى اليقظة العقلية وفقاً للنوع والتخصص.

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

وسعى على محمد الشلوى (٢٠١٨) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لديهم وتكونت عينة الدراسة من (١٥٤) طالب من طلاب كلية التربية، استخدم مقياسين فى اليقظة العقلية والمرونة النفسية وأسفرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية مرتفع ، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

وأجرت فاطمة السيد حسن خشبة (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار والتعرف على الفروق تبعاً لمتغير التخصص الدراسى وتكونت العينة من (٥٠٠) طالبة من الجامعة واستخدمت مقياس كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية إعداد بير وآخرون Bear et al وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والرفاهة النفسية والشفقة بالذات ، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار، ووجود فروق ذات دالة احصائية فى اليقظة العقلية تبعاً للتخصص الأكاديمى (علمى - أدبى) لصالح التخصص العلمى كما أظهرت إسهام الرفاهية النفسية والشفقة بالذات فى التنبؤ باليقظة العقلية.

وتناولت دراسة معاذ جمال الخميسة (٢٠١٨) التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة ، وتكونت العينة من (٢٧٩) طالبا وطالبة من السنة الرابعة، (١٩٩) طالبا وطالبة من السنة الأولى، استخدم مقياس اليقظة العقلية ومقياس جودة الحياة وقد توصلت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية بدرجة مرتفعة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين اليقظة العقلية وأبعاده و جودة الحياة وأبعاده، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بمستوى جودة الحياة من خلال أبعاد اليقظة العقلية ، وأسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى اليقظة العقلية تعزى للنوع الاجتماعى.

وقامت هدى جمال محمد السيد(٢٠١٨) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين ،والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث فى اليقظة العقلية، كما هدفت إلى الكشف عن مدى إسهام اليقظة العقلية فى التنبؤ بالرضا عن الحياة ، وتكونت العينة من (٢٥٠) مراهقاً ومراهقة، إذا بلغ عدد الذكور (١٣٢) مراهقاً، وبلغ عدد الإناث (١١٨)، وتراوحت أعمارهم بين (١٦-١٨) عام، واستخدم مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد بير وأخرون Bear ,et al(٢٠٠٦) ترجمة عبد الرقيب البحيرى وأخرون (٢٠١٤) ومقياس الرضا عن الحياة اعداد مجدى الدسوقي،(٢٠١٣) وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة ، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى اليقظة العقلية ، كما أسهمت اليقظة العقلية فى التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين.

واهتمت دراسة محمد عبد الفتاح شاهين، عادل عطية ريان(٢٠١٩) بالتعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بمهارات حل المشكلات وتكونت عينة من (٢٥١) طالبا وطالبة من كلية العلوم التربوية واستخدم مقياس اليقظة العقلية ومقياس مهارات حل المشكلة وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات كما أظهرت ولا توجد فروق دالة فى اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الجنس والتخصص الدراسى.

وتناولت دراسة فكرى بهنساوى(٢٠٢٠) التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمى لدى طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق فى اليقظة العقلية فى ضوء متغيرات النوع (ذكر- أنثى) والتخصص الأكاديمى(علمى- أدبى)، والتعرف على مدى إسهام اليقظة العقلية فى التنبؤ بالنهوض الأكاديمى لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٣٦) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بنى سويف، واشتمت أدوات الدراسة على مقياس اليقظة العقلية ، ومقياس النهوض

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

الأكاديمى اعداد الباحث، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمى ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً فى مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع ومتغير التخصص الدراسة ، وأن اليقظة العقلية تسهم بشكل متوسط فى التنبؤ بالنهوض الأكاديمى حيث أن اليقظة العقلية تفسر نسبة (٤٧%) من التباين الحاصل فى النهوض الأكاديمى.

وأجرى محمد أحمد غنيم وآخرون (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الجامعة . وتكونت العينة من (٣٠٩) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة بنها وقد استخدم مقياس اليقظة العقلية اعداد Bodner&Langer (2001) و مقياس القدرة على اتخاذ القرار. وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب كلية التربية

واهتمت دراسة على محمود شعيب (٢٠٢٠) بالتعرف على قدرة كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالى فى التنبؤ بالتعلم الانفعالى الاجتماعى لدى عينة من الطلاب المعلمين. وتكونت عينة من (٢٨٦) فردا من الطلاب المعلمين بواقع (٢٥٤) من الإناث، (٢٨) من الذكور واستخدم من الأدوات مقياس الأوجه الخمسة لليقظة العقلية اعداد (Bear,2012) وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين اليقظة العقلية وكل من المرونة النفسية والذكاء الانفعالى والتعلم الانفعالى الاجتماعى لدى الطلاب المعلمون كما أسفرت أن اليقظة العقلية تساهم فى التنبؤ بالتعلم الانفعالى الاجتماعى.

وقام مكاي ، ووكر McKay& Walker (٢٠٢١) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهة النفسية وتكونت العينة من (١٩٠)

منهم (٦٣%) إناث، (٣٧%) ذكور، جميعهما أكثر من ١٨ عام وتم تشخيصهم إكلينيكيًا لا يعانون من أى اضطرابات نفسية واستخدم من الأدوات مقياس استبيان اليقظة العقلية ذو الأوجه الخمسة إعداد باير وآخرون Baer et al (٢٠٠٣)، ومقياس الشفقة بالذات إعداد نيف Neff (٢٠٠٣) ومقياس الرفاهة النفسية إعداد رايف Ryff (١٩٨٩) وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهة النفسية.

وقدم عامر محمد الضبياني (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي والكشف عن فروق في استجابات عينة الدراسة طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي وتكونت العينة من (٥٠٩) طالبا وطالبة وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين اليقظة العقلية وكلا من التعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي ووجود فروق بين استجابات عينة الدراسة طبقاً لمتغير النوع الاجتماعي لمستوى اليقظة العقلية لصالح الذكور.

المحور الثالث : دراسات تناولت كفاءة المواجهة وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى.

قام سيفجي-كرينك وآخرون Seiffge-Krenke et al (2010) بدراسة هدفت إلى معرفة مستوى كفاءة مواجهة المراهقين للضغوط المرتبطة بالمستقبل وتكونت العينة من (٣١٥٤) مراهقاً من أربع دول أوروبية هي ألمانيا وبريطانيا وإيطاليا وفرنسا واستخدم مقياس كفاءة المواجهة واستبيان المشكلات لقياس الضغوط المرتبطة بالمستقبل وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى كفاءة المواجهة للضغوط لدى المراهقين كما أظهرت عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في كفاءة المواجهة للضغوط.

وقامت منى بدر الجناعي (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين كفاءة المواجهة وجودة الحياة والتوكيدية والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في هذه المتغيرات. وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة (١٠٠) من الذكور، (١٠٠) من الإناث من طلاب الجامعة وتتراوح أعمارهم من (١٨-٢٦) عام واستخدم مقياس

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

كفاءة المواجهة اعداد ويجلند ويونج (١٩٩٣). ترجمة وتقنين سميرة أو غزالة (٢٠٠٩)، ومقياس التوكيدية وجودة الحياة وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين كفاءة المواجهة وكل من التوكيدية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة ، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث فى كفاءة المواجهة كما تنبئ كفاءة المواجهة بجودة الحياة.

وأجرى أكين ، وأكين Akin, A.and Akin (2015c) دراسة هدفت إلى الدور الوسيط لكفاءة المواجهة في العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة الذاتية. تكونت العينة من (٢٩٢) طالبًا جامعيًا أكملوا مقياس اليقظة المعرفية والعاطفية ، واستبيان كفاءة المواجهة، ومقياس السعادة الذاتية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين اليقظة العقلية والسعادة الذاتية كما توسطت كفاءة المواجهة في العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة الذاتية وأظهرت إمكانية التنبؤ بالسعادة الذاتية من خلال كفاءة المواجهة.

وهدفت دراسة علاء الدين أحمد كفاى وأخرون (٢٠١٥) إلى استجلاء العلاقة بين كفاءة المواجهة وتقدير الذات لدى طلاب لجامعة وتكونت العينة من (١٦٠) طلاب الجامعة تتراوح أعمارهم (١٩-٢١) عام واستخدم مقياس كفاءة المواجهة إعداد ويجلند ويونج Wagnild & Young (١٩٩٣) ترجمة وتقنين سميرة أو غزالة (٢٠٠٩) ، ومقياس تقدير الذات وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين كفاءة المواجهة وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة.

وقام أحمد سيد عبد الفتاح ، ومحمد شعبان أحمد (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى تعرف العلاقة بين كفاءة المواجهة والابتكارية الانفعالية والرفاهية النفسية والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث فى هذه المتغيرات والتحقق من إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من

خلال كفاءة المواجهة والابتكارية الانفعالية وتكونت العينة من (٢٠٦) معلماً ومعلمة واستخدم وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين كفاءة المواجهة وكل من الرفاهية النفسية والابتكارية الانفعالية، ولم تظهر فروق بين الذكور والإناث فى كفاءة المواجهة والرفاهية النفسية كما يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال كفاءة المواجهة.

التعقيب على الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها:

- يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة بالرغم من تعددها إلا أنه من الملاحظ عدم وجود دراسة اهتمت بالكشف عن العلاقة المتبادلة بين الازدهار النفسى واليقظة العقلية وكفاءة المواجهة معاً وخاصة لدى طلاب كلية التربية، لذلك تعد الدراسة الأولى- على حد علم الباحث- وهو ما يعد مبرراً قوياً لإجراء البحث الحالى لأهمية هذه المتغيرات فى الصحة النفسية من أجل نجاح طلاب كلية التربية فى القيام بالمسؤوليات والمهام المنوطة بهم، فضلاً عن أن الدراسات التى تناولت متغيرات الدراسة الحالية اقتصرت على وصف علاقتها بمتغيرات أخرى، دون محاولة التوصل إلى التنبؤ بالإزدهار النفسى من خلال اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى الطلاب المعلمين.

-أهمية اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة وتأثيرهما على الإزدهار النفسى لدى الفئات التى طبقت عليهم. كما أكدت على تأثيرهم على متغيرات أخرى ذات أهمية قصوى فى الصحة النفسية والعملية التربوية .

- اتفقت نتائج الدراسات السابقة على وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغيرات الدراسة الحالية مثل دراسة أكين ، وأكين (Akin and Akin, 2015b) ، ودراسة أكين ، وأكين (Akin, A.and Akin, 2015c) ، ودراسة داليا محمد همام محمد (٢٠٢٠).

- أشارت نتائج الدراسات التى تناولت الإزدهار النفسى إلى اختلاف تأثير النوع مثل دراسة عفراء إبراهيم خليل العبيدى (٢٠١٩) ،دراسة كريم محمد سعيد حسن (٢٠٢١)

الإزدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

التي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) في مستوى الإزدهار النفسي تعزى للنوع، بينما بينت دراسة سوروكو وآخرون Surucu, et al (2021) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإزدهار النفسي لصالح الإناث في حين بينت دراسة شاهين ، والتونة Sahin and Tuna (2021) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإزدهار النفسي لصالح الذكور.

- أشارت نتائج الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية إلى اختلاف تأثير النوع مثل دراسة سلام محمد على هادي ، على حسين مظلوم (2018)، ونتائج دراسة معاذ جمال الخميسة (2018) ونتائج دراسة هدى جمال محمد السيد (2018) ونتائج دراسة محمد عبد الفتاح شاهين، عادل عطية ريان (2019) ونتائج دراسة فكرى بهنساوى (2020) التي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع ، بينما بينت دراسة فيصل الربيع (2019)، ودراسة عامر محمد الضبياني (2021) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى للنوع لصالح الذكور.

- أشارت نتائج الدراسات التي تناولت كفاءة المواجهة إلى عدم وجود تأثير النوع مثل دراسة سيفجي-كرينك وآخرون Seiffge-Krenke et al (2010) ، ودراسة منى بدر الجناعى (2014) ، دراسة أحمد سيد عبد الفتاح ، ومحمد شعبان أحمد (2019) التي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) في مستوى كفاءة المواجهة تعزى للنوع.

- أشارت نتائج الدراسات التي تناولت الإزدهار النفسي إلى عدم وجود تأثير التخصص الدراسي مثل دراسة عفراء إبراهيم خليل العبيدي (2019)، ودراسة كريم محمد سعيد حسن (2021) التي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الإزدهار النفسي تعزى للتخصص الأكاديمي .

- أشارت نتائج الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية إلى اختلاف تأثير التخصص الدراسي مثل دراسة فيصل الربيع (٢٠١٩)، ونتائج دراسة محمد عبد الفتاح شاهين، عادل عطية ريان (٢٠١٩)، ونتائج دراسة فكرى بهنساوى (٢٠٢٠) التي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص الأكاديمى فى حين تختلف مع نتائج دراسة فاطمة السيد حسن (٢٠١٨) التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى اليقظة العقلية تبعاً للتخصص الأكاديمى (علمى - أدبى) لصالح التخصص العلمى.

- يمكن التنبؤ بالإزدهار النفسى من خلال اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة كما فى ودراسة Akin and Akin (2015b).

- اختلاف المقاييس التي تم استخدامها فى الدراسات السابقة تبعاً لأغراض وعينات هذه الدراسات

- أمكن للباحث الحالى الاستفادة من الدراسات السابقة فى تحديد الفروض والمنهج وأعداد الأدوات المستخدمة فى قياس متغيرات البحث، وكذلك فى تفسير النتائج من حيث إتفاقها أو اختلافها مع نتائج الدراسات السابقة.

فروض البحث

فى ضوء مشكلة البحث وأسئلته، ونتائج الدراسات السابقة تم صياغة فروض البحث التالية:

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الإزدهار النفسى بأبعاده ومقياس اليقظة العقلية وأبعاده .
- ٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الإزدهار النفسى بأبعاده ومقياس كفاءة المواجهة وأبعاده .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد عينة البحث فى الإزدهار النفسى تعزى لمتغير النوع (ذكور / إناث) .

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد عينة البحث فى اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع (ذكور / إناث).
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد عينة البحث فى كفاءة المواجهة تعزى لمتغير النوع (ذكور / إناث).
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد عينة البحث فى الازدهار النفسى تعزى لمتغير التخصص الأكاديمى (علمى/ أدبى).
- ٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد عينة البحث فى اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص الأكاديمى (علمى/ أدبى).
- ٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد عينة البحث فى كفاءة المواجهة تعزى لمتغير التخصص الأكاديمى (علمى/ أدبى).
- ٩- يمكن التنبؤ بالازدهار النفسى لدى طلاب كلية التربية من خلال درجاتهم على مقياسى اليقظة العقلية و كفاءة المواجهة.

الطريقة والإجراءات

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفى، وذلك باستخدام كل من الأسلوب الارتباطى والأسلوب الفارق أو المقارن حيث أنه أكثر ملائمة لأهداف البحث الحالى، والتحقق من فروضه ، فالأسلوب الارتباطى للكشف عن العلاقة والتنبؤ بين متغيرات البحث ، والأسلوب المقارن للكشف عن الفروق فى متغيرات البحث تبعاً لمتغيرى النوع (ذكور -إناث) والتخصص الأكاديمى (علمى- أدبى).

عينة البحث

تكونت عينة البحث الاستطلاعية (عينية التقنين) من (٢٢٠) من طلاب كلية التربية منهم (٥٧) طالب معلم (٤٤) من الشعب العلمية، (١٣) من الشعب الأدبية، و(١٦٣) طالبة معلمة منهم (٩٦) من الشعب العلمية، (٦٧) من الشعب الأدبية بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث الحالي وتتراوح أعمارهم من (١٩-٢٦) عام بمتوسط عمرى قدره (٢١,٠٧) وانحراف معيارى قدره (٠,٩٤٦).

وتكونت عينة البحث الأساسية من (٢٣٨) طالب وطالبة من كلية التربية جامعة عين شمس من التخصصات العلمية والأدبية ، وتتراوح أعمارهم من (١٩-٢٦) عام بمتوسط (٢١,٠٨) وانحراف معيارى قدره (٠,٦٢٠) كما يتضح فى الجدول التالى:

جدول (١) توزيع عينة البحث الأساسية حسب متغير النوع والتخصص

المجموع	التخصص الأكاديمى		النوع
	شعب علمية	شعب أدبية	
٦٣ (%٢٦,٥)	٤٧ (١٩,٧)	١٦ (%٦,٧)	ذكر
١٧٥ (%٧٣,٥)	١٠٤ (%٤٣,٧)	٧١ (%٢٩,٨)	أنثى
٢٣٨ (%١٠٠)	١٥١ (%٦٣,٤)	٨٧ (%٣٦,٦)	المجموع

أدوات البحث

قام الباحث بإعداد الأدوات المستخدمة فى البحث الحالي وفيما يلى وصف كل مقياس منها وطرق التحقق من خصائصه السيكومترية .

١- مقياس الازدهار النفسى لدى طلاب كلية التربية (إعداد الباحث):

هدف المقياس تم إعداد المقياس لتحقيق هدف البحث الحالي، وهو قياس الازدهار النفسى لدى طلاب كلية التربية يتناسب مع العينة ، ويلانم الثقافة والبيئة المحلية، فلم يجد الباحث- فى حدود علمه- مقياساً فى البيئة العربية لدى طلاب كلية التربية كما أن المقاييس الأجنبية تتأثر بعوامل الثقافة.

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

خطوات تصميم المقياس

قام الباحث فى سبيل إعداد مقياس الإزدهار النفسى بالخطوات التالية:

- مراجعة الأدب السيكولوجى ، والأطر النظرية ذات الصلة بمفهوم الإزدهار النفسى وهو قليل نظرا لحدائة المفهوم، وبعض المقاييس فى الدراسات السابقة التى تناولت الإزدهار النفسى مثل مقياس الازدهار إعداد دينر وآخرون(Diener et al 2010) ، ومقياس الازدهار(Keyes ، Keyes, and Simoes, 2012) (2014) ، ومقياس الازدهار بوراث وآخرون(Porath et al ٢٠١٢) ، ومقياس الإزدهار عبد الله سليمان سعود العصىمى، جابر مبارك الهبيدة (٢٠٢٠).

-وقد استفاد الباحث من ذلك فى استخراج العناصر الأساسية التى تمثل المحاور الرئيسية لمقياس الإزدهار النفسى حيث تم تقسيمها إلى ثلاث أبعاد فى البحث الحالى كما يلى:

بعد الرفاهية الشخصية "يقصد بها إدراك الفرد القبول الذاتى ، والإتقان البيئى ، والقدرة على إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين ، والعمل على تحقق النمو الشخصى ، والشعور بالاستقلالية ، والمعنى من الحياة" .

بعد الرفاهية الوجدانية "يقصد بها إدراك الفرد الشعور بالسعادة، والإقبال على الحياة والاهتمام بها، والرضا عنها".

بعد الرفاهية الاجتماعية "يقصد بها إدراك الفرد بالاقدام والمساهمة إيجابياً فى الأنشطة الاجتماعية ، والسعى إلى تحقيق التكامل الاجتماعى ، والشعور بالقبول الاجتماعى والعمل على تحقيق النمو الاجتماعى وتقدم المجتمع ، وشعوره أنه يسهم فى تحقيق التماسك الاجتماعى".

يتكون المقياس من ثلاث أبعاد تم وضع مجموعة من العبارات تمثل كل بعد، وتحديد (١٢) عبارة لكل بعد، وبذلك يصبح المقياس في صورته الأولية من (٣٦) عبارة ، ووزعت درجة الإجابة بطريقة ليكرت Likert الخماسي حيث يحصل المستجيب على خمس درجات عندما يجيب دائماً، وأربع درجات عندما يجيب غالباً ، وثلاث درجات عندما يجيب أحياناً، درجتان عندما يجيب نادراً ، ودرجة واحدة عندما يجيب أبداً ، وذلك في العبارات الإيجابية في حين يتم احتساب الدرجات بطريقة عكسية في العبارات السالبة ، ويبين الجدول التالي توزيع عبارات مقياس الإزدهار النفسى

جدول (٢) توزيع عبارات مقياس الإزدهار النفسى

العبارات السالبة	العبارات الموجبة	البعد
٢٨،٣٤	٤،٧،١٠،١٣،١٦،١٩،٢٢،٢٥،٣١، ١	الرفاهية الشخصية
١١	٢،٥،٨،١٤،١٧،٢٠،٢٣،٢٦،٢٩،٣٢،٣٥	الرفاهية الوجدانية
٦	٣،٩،١٢،١٥،١٨،٢١،٢٤،٢٧،٣٠،٣٣ ٣٦	الرفاهية الاجتماعية

وفيما يلى توضيح الخصائص السيكمترية لمقياس الإزدهار النفسى من حيث الاتساق الداخلى وصدقه وثباته.

الاتساق الداخلى للمقياس

تم التحقق من الاتساق الداخلى لمقياس الإزدهار النفسى بحساب قيم معاملات الارتباط لبيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالى.

الازدهارالنفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
 "دراسة ارتباطية- تنبؤية"

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس الإزدهار
 النفسي (ن=٢٢٠)

معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	م
**٠,٣٨٣	٣٣	**٠,٢٩١	٢٥	**٠,٦٨٤	١٧	**٠,٣٤١	٩	**٠,٥٩٨	١
**٠,٦١٢	٣٤	**٠,٥٦٥	٢٦	**٠,٦١٠	١٨	**٠,٥٢١	١٠	**٠,٤٠٣	٢
**٠,٦١٧	٣٥	*٠,٣٠٤	٢٧	**٠,٤٦٧	١٩	٠,٢١٢	١١	**٠,٣٠٠	٣
**٠,٤٧٢	٣٦	٠,٠٤	٢٨	**٠,٦٤٣	٢٠	**٠,٦٨١	١٢	**٠,٤٣٩	٤
		**٠,٥٧٦	٢٩	**٠,٥٨٤	٢١	**٠,٤١٤	١٣	**٠,٦٦٧	٥
		**٠,٦٩٨	٣٠	٠,٥٠٦	٢٢	**٠,٦٧٥	١٤	٠,٠١٦	٦
		**٠,٦٣٨	٣١	**٠,٢٥٦	٢٣	**٠,٤٨٥	١٥	**٠,٤٠٠	٧
		**٠,٤٩٨	٣٢	**٠,٤٧٤	٢٤	**٠,٤٠١	١٦	**٠,٤٦١	٨

** دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) * دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين معظم عبارات مقياس الإزدهار النفسي وبين الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، والبعض منها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في حين كانت قيم معامل الارتباط لعبارة رقم (٦ ، ٢٨) غير دالة إحصائياً مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

صدق المقياس

تم التحقق من صدق مقياس الإزدهار النفسي باستخدام الطرق التالية :

الصدق العاملي

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية للكشف عن البنية العاملية للمقياس وتحديد العوامل المتميزة فيه، وقبل إجراء التحليل العاملي الاستكشافي تم التحقق من مدى كفاية العينة وذلك باستخدام اختبار كايزر- ماير- أولكن Meyer-Olkin-Test (KMO) ، وكانت قيمة معامل KMO (٠,٨٧٣) وهي قيمة مرتفعة، مما يعد

مؤشرا على كفاية العينة لاجراء التحليل العاملى، كما تم التحقق من صلاحية البيانات لإجراء التحليل العاملى باستخدام اختبار النطاق **Bartlett's Test of Sphericity** الذى كانت نتيجته دالة عند مستوى (٠,٠١)، وتم مراجعة قيم معاملات الارتباط بين العبارات وبعضها بمصفوفة الارتباط **Correlation Matrix** للتأكد من أنها تزيد عن (٠,٣) ، وتم مراجعة قيم الخلايا القطرية لمصفوفة الارتباط **Anti-image** للتأكد من أن قيمة معاملات التحقق من كفاءة المعاينة للعبارات **Measure of Sampling Adequacy** لا تقل عن (٠,٧) ، وتم حساب محدد مصفوفة المعاملات الارتباطية والتأكد من أن قيمته لا تساوى صفراً، وبعد التحقق من صحة البيانات لإجراء التحليل العاملى تم إجراء التحليل العاملى باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج **Hotelling**، كما استخدم محك كايزر وقبول العوامل التى يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، ثم تم إجراء تدوير للعوامل باستخدام طريقة الفاريماكس **Varimax** ، وتم اعتبار العبارة متشعبة على العامل إذا كان تشعبها على هذا العامل يزيد عن (٠,٣) ، وتم الإبقاء على العوامل التى تشبعت عليها ثلاث عبارات فأكثر، وقد أسفرت هذه الخطوة عن الحصول على (٣) عوامل استطاعت أن تفسر (٣٨,٥٤٢%) من التباين درجات العينة على المقياس وحذف العبارة رقم (١١) من المقياس لعدم تشعبها على أى عامل ليصبح المقياس فى صورته النهائية مكون من (٣٣) عبارة موزعة على (٣) عوامل نقية ، ويوضح الجدول التالى تشبعت عبارات المقياس على هذه العوامل والجذر الكامن ونسب التباين لكل عامل

الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
 "دراسة ارتباطية- تنبؤية"

جدول (٤) تشبعت عبارات مقياس الازدهار النفسي بالعوامل المشتقة بعد التدوير باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي (ن=٢٢٠)

م	العامل العبرة	الاول	الثاني	الثالث
٣٢	اعتقد أنني راضٍ كل الرضا عن الحياة التي أعيشها.	٠,٧٦		
٢	أتمتع بحياة سعيدة.	٠,٧٣		
١	أشعر بالرضا عن ذاتي.	٠,٦٨		
٥	أشعر بالبهجة تجاه مستقبلي في الحياة.	٠,٦٢		
١٤	أشعر بأن حياتي جميلة وتستحق العيش.	٠,٦١		
٣١	أشعر بأن حياتي ذات معنى وقيمة.	٠,٦١		
٢٦	أنا راضى عن كل شئ في حياتي.	٠,٦٠		
٣٥	أنا راضى بما وصلت إليه.	٠,٥٤		
١٧	أحرص دائما على الاستمتاع بالحياة.	٠,٤٩		
٣٣	أعتقد أن فهم العالم من حولي هو أمر جدير الاهتمام.	٠,٤٦		
٢٣	استمتاعي بالحياة أقل من ذي قبل *	٠,٤٤		
٤	أشعر بأن لى شخصية مميزة.	٠,٣٦		
١٩	أسعى باستمرار نحو مزيد من النجاح والتفوق.	٠,٧٣		
٢٢	أهتم باكتساب معلومات ومهارات جديدة باستمرار.	٠,٦٥		
١٠	أستطيع مواجهة ما أمر به من صعوبات.	٠,٦٠		
٢١	أعتقد أن عملي يسهم في ازدهار مجتمعي.	٠,٥٣		
٢٠	أشعر بأن حياتي دائما مشرقة ومليئة بالأمل.	٠,٤٩		
١٢	أشعر أنني عضو مهم في المجتمع.	٠,٤٨		
١٣	تربطني بالناس علاقات يسودها المودة والتفاهم والاحترام.	٠,٤٧		
٢٤	أشارك في الأعمال الخيرية.	٠,٤٦		
٢٩	أشعر بالارتياح والرضا عن نتائج سلوكي.	٠,٤٦		
٧	أستطيع التوافق مع التغيرات الحياتية	٠,٤٣		

د.محمود رامز يوسف

المحيطية.			
٩	٠,٤٣		اتفهم، واتقبل ما بين الآخرين من فروق، واختلافات.
٢٥	٠,٤١		أرفض تدخل الآخرين في أموري الشخصية.
٣٤	٠,٤٠		أسير في الحياة دون أهداف محددة *
١٦	٠,٤٠		أشارك أصدقائي في كثير من الأنشطة والمناسبات الاجتماعية.
٣٠	٠,٦٥		رغم وجود بعض السلبيات أرى المجتمع يتقدم للأمام.
١٨	٠,٦٣		أشارك في بناء مجتمعي.
١٥	٠,٦٢		لدى شعور بالانتماء للمجتمع.
٣٦	٠,٥٣		أهتم بمتابعة الاخبار والأحداث في المجتمع.
٢٧	٠,٥٣		أرى أن مجتمعي يتطور إلى الأفضل
٣	٠,٤٩		أعتقد أن أفراد مجتمعي طيبون.
٨	٠,٤٠		أشعر بالسعادة عند التحدث مع الآخرين.
	٣,٠٤٥	٤,١٥٤	٥,٧٦٧
	٨,٩٥٦	١٢,٢١٩	١٦,٩٦٢
	قيمة التباين المفسر للمقياس ككل		
	٣٨,٥٤٢ %		

يتضح من جدول (٤) ظهور ثلاث عوامل: الأول: تشبع عليه (١٢) عبارة امتدت تشبعاتها من (٠,٧٦) إلى (٠,٣٦) ، وفسر هذا العامل (١٦,٩٦٢%) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٥,٧٦٧)، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى التشبعات "الرفاهية الوجدانية" .

والثاني: تشبع عليه (١٤) عبارة امتدت تشبعاتها من (٠,٧٣) إلى (٠,٤٠) ، وفسر هذا العامل (١٢,٢١٩%) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٤,١٥٤) ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى التشبعات "الرفاهية الشخصية"

والثالث: تشبع عليه (٧) عبارة امتدت تشبعاتها من (٠,٦٥) إلى (٠,٤٠) وفسر هذا العامل (٨,٩٥٦%) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته

الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

المميزة (٣,٠٤٥) ، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى التشبعات العامل "الرفاهية الاجتماعية"

صدق المقارنة الطرفية

تم التحقق من صدق المقارنة الطرفية لقياس قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الإزدهار النفسي بحساب قيمة ت لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول (٥) قيمة ت ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والأدنى على الأبعاد الدرجة الكلية لمقياس الإزدهار النفسي (ن=٢٢٠)

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الرفاهية الشخصية	المنخفضة	٥٥	٣٤,٩٦	٦,٠٥٢	١٥,٣٥٦	١٠٨	٠,٠١
	المرتفعة	٥٥	٤٩,٢٩	٣,٣٥٤			
الرفاهية الوجدانية	المنخفضة	٥٥	٤٣,٨٥	٥,٨٩٢	١٦,٧٧٣	١٠٨	٠,٠١
	المرتفعة	٥٥	٦٠,١٥	٣,٨٨٧			
الرفاهية الاجتماعية	المنخفضة	٥٥	١٩,٢٩	٤,٨٠٢	٨,٣٣٠	١٠٨	٠,٠١
	المرتفعة	٥٥	٢٦,٣٨	٤,٠٩٨			
الدرجة الكلية	المنخفضة	٥٥	٩٨,١١	١١,٦٠٩	١٩,٧٥٧	١٠٨	٠,٠١
	المرتفعة	٥٥	١٣٥,٨٢	٨,٠٩٩			

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والأدنى على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الإزدهار النفسي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى القدرة التمييزية للمقياس.

ثبات المقياس

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام عدة طرق هي التجزئة النصفية، وأفكارونباخ ، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٦) معاملات ثبات لأبعاد مقياس الإزدهار النفسى وللمقياس ككل (ن=٢٢٠)

المعامل ألفا	معامل ثبات جوتمان	تصحيح الطول- سبيرمان - براون	معامل ثبات التجزئة النصفية	البعد
٠,٨٣٦	٠,٦٧٤	٠,٧٤٣	٠,٧٤٢	الرفاهية الشخصية
٠,٧٣٧	٠,٦٤٧	٠,٦٥٨	٠,٦٥٧	الرفاهية الوجدانية
٠,٧١٤	٠,٦٧٩	٠,٦٨٧	٠,٦٨٧	الرفاهية الاجتماعية
٠,٨٨٧	٠,٨٢٩	٠,٨٣٢	٠,٨٣٢	المقياس ككل

يتضح من الجدول (٦) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس الإزدهار النفسى والمقياس ككل جاءت مرتفعة باستخدام طريقتى التجزئة التصفية وألفا كرونباخ.

طريقة تصحيح المقياس

بعد التحقق من صدق وثبات مقياس الإزدهار النفسى يتكون فى صورته النهائية من (٣٣) عبارة، ويقوم المستجيب بالإجابة عن كل عبارة من خلال تحديد اختياره على أحد البدائل (دائما – غالبا- أحيانا- نادراً- أبداً) وتم تخصيص الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) لهذه البدائل على الترتيب مع عكس الدرجات فى حالة العبارات السالبة، وتتراوح الدرجة التى يحصل عليها الطالب المعلم على هذا المقياس بين (٣٣) إلى (١٦٥) درجة ، وتدل الدرجة العالية على ارتفاع الإزدهار النفسى أما الدرجة المنخفضة فتدل على انخفاضه.

٢- مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (إعداد الباحث):

هدف المقياس تم إعداد المقياس لتحقيق هدف البحث الحالى ،وهو قياس اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية يتناسب مع العينة ،ويلئم الثقافة والبيئة المحلية، فلم يجد الباحث- فى حدود علمه- مقياساً فى البيئة العربية لدى طلاب كلية التربية كما أن المقاييس الأجنبية تتأثر بعوامل الثقافة.

خطوات تصميم المقياس، وقد مر إعداد هذا المقياس بالخطوات التالية:

- مراجعة الأدب السيكولوجى ،والأطر النظرية ذات الصلة بمفهوم اليقظة العقلية وهو قليل نظرا لحدائثة المفهوم، وبعض المقاييس فى الدراسات السابقة التى تناولت اليقظة العقلية مثل مقياس اليقظة العقلية لـ Langer (1992)، مقياس العوامل الخمسة

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

للبيقظة العقلية اعداد (Bear et al(2006) ومقياس اليقظة العقلية فكرى
بهنساوى(٢٠٢٠)، ومقياس اليقظة العقلية محمد أحمد غنيم وآخرون (٢٠٢٠).
- وقد استفاد الباحث من ذلك فى استخراج العناصر الأساسية التى تمثل المحاور
الرئيسية لمقياس اليقظة العقلية حيث تم تقسيمها إلى خمس أبعاد فى البحث الحالى كما يلى:
بعد الملاحظة المتأهبة "يقصد بها توجيه الفرد انتباهه بتركيز على الخبرات الداخلية
والخارجية:

بعد الوصف " يقصد بها تعبير الفرد بشكل لفظى عن الخبرات الداخلية "
بعد التصرف بوعى "يقصد بها تعامل الفرد بوعى مركز مع الحاضر، ودرجة إنشغال
بالوقت الحالى، أو استغراقه فى أى موقف معين".

بعد تجنب الحكم على الخبرة الداخلية "يقصد بها عدم اصدار الفرد احكام تقييميه على
المواقف والأفكار والمشاعر التى يتعرض لها".
بعد عدم رد الفعل على الخبرة الداخلية "يقصد بها الميل إلى التقبل والسماح للأفكار
والمشاعر لتأتى وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، وتفقد تركيزه فى اللحظة
الحاضرة".

وصف المقياس

يتكون المقياس من خمس أبعاد ، وتم وضع مجموعة من العبارات تمثل كل بعد
،وتحديد (٨) عبارات لكل بعد، وبذلك يصبح المقياس فى صورته الأولى من (٤٠)
عبارة ، ووزعت درجة الإجابة بطريقة ليكرت Likert الخماسى حيث يحصل
المستجيب على خمس درجات عندما يجيب دائماً، وأربع درجات عندما يجيب غالباً ،
وثلاث درجات عندما يجيب أحياناً، درجتان عندما يجيب نادراً ، ودرجة واحدة عندما

د.محمود رامز يوسف

يجيب أبدأ ، وذلك في العبارات الإيجابية في حين يتم احتساب الدرجات بطريقة عكسية في العبارات السالبة، ويبين الجدول التالي توزيع عبارات مقياس الإزدهار النفسى

جدول (٧) توزيع عبارات مقياس اليقظة العقلية

البيانات السالبة	البيانات الموجبة	البعد
٦،٣٦	٢١،٢٦،٣١، ١٦، ١١، ١٠	الملاحظة المتأهية
٢٧،٣٧	١٧،٢٢،٣٢، ١٢، ٢، ٧	الوصف
١٣،١٨، ٨	١٨،٢٣،٢٨،٣٣،٣٨، ٣	التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة
١٩،٢٤	٤،٩،١٤،٢٩،٣٤،٣٩	تجنب الحكم على الخبرة الداخلية
٢٥،٣٠	٢٠،٣٥،٤٠، ١٥، ٥، ١٠	تجنب رد الفعل على الخبرة الداخلية

وفيما يلى توضيح الخصائص السيكمترية لمقياس اليقظة العقلية من حيث الاتساق الداخلى وصدقه وثباته.

الاتساق الداخلى للمقياس

تم التحقق من الاتساق الداخلى لمقياس اليقظة العقلية بتطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية لحساب قيم معاملات الارتباط لبيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالى:

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية (ن=٢٢٠)

معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	م
**،٢٧٠	٣٣	٠،١٠٨	٢٥	**،٥٠٩	١٧	**،٢٤٧	٩	**،٣٣٠	١
**،٤٩٦	٣٤	**،٢٤٥	٢٦	٠،١٥	١٨	**،٣٤٦	١٠	**،٣٦٠	٢
**،٣٠٩	٣٥	**،٣١٤	٢٧	**،١٨٢	١٩	**،٢١٨	١١	**،٤٠٠	٣
٠،١٢٥	٣٦	**،٢٧١	٢٨	**،٢٠٦	٢٠	**،٣٢١	١٢	**،٣١٥	٤
**،٣٠٤	٣٧	*،١٣٧	٢٩	**،٣٢٣	٢١	٠،٠٦٦	١٣	**،٤٥٥	٥
**،٤٠٤	٣٨	٠،٢٢	٣٠	**،٥٦٢	٢٢	**،٣٨٩	١٤	٠،٠٣١	٦
*،١٥٩	٣٩	**،٢٧٤	٣١	**،٢٦٣	٢٣	**،٢٧٨	١٥	**،٥١٩	٧
**،٣٦٨	٤٠	**،٥٤٥	٣٢	*،١٣٩	٢٤	**،٢٠٤	١٦	**،٢١٨	٨

* دالة عند مستوى دلالة (٠،٠٥)

** دالة عند مستوى دلالة (٠،٠١)

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية

"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

يتضح من الجدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط بين معظم عبارات مقياس اليقظة العقلية وبين الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، والبعض منها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فى حين كانت قيم معامل الارتباط لبعض العبارات غير دالة إحصائياً وهى العبارات أرقام (٦ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٥ ، ٣٠ ، ٣٦) مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلى.

صدق المقياس

تم التحقق من صدق مقياس اليقظة العقلية باستخدام الطرق التالية:

الصدق العاملى

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية للكشف عن البنية العاملية للمقياس وتحديد العوامل المتميزة فيه، وقبل إجراء التحليل العاملى الاستكشافى تم التحقق من مدى كفاية العينة وذلك باستخدام اختبار كايزر- ماير- أولكن Meyer-Olkin-Test (KMO) ، وكانت قيمة معامل KMO (٠,٧١٨) وهى قيمة مرتفعة، مما يعد مؤشراً على كفاية العينة لإجراء التحليل العاملى، كما تم التحقق من صلاحية البيانات لإجراء التحليل العاملى باستخدام اختبار النطاق Bartlett's Test of Sphericity الذى كانت نتيجته دالة عند مستوى (٠,٠١)، وتم مراجعة قيم معاملات الارتباط بين العبارات وبعضها بمصفوفة الارتباط Correlation Matrix للتأكد من أنها تزيد عن (٠,٣) ، وتم مراجعة قيم الخلايا القطرية لمصفوفة الارتباط Anti-image للتأكد من أن قيمة معاملات التحقق من كفاءة المعاينة للعبارات Measure of Sampling Adequacy لا تقل عن (٠,٧) ، وتم حساب محدد مصفوفة المعاملات الارتباطية والتأكد من أن قيمته لا تساوى صفراً، وبعد التحقق من صحة البيانات لإجراء التحليل العاملى تم إجراء التحليل العاملى باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hotelling، كما استخدم محك كايزر وقبول العوامل التى يزيد

د.محمود رامز يوسف

جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، ثم تم إجراء تدوير للعوامل باستخدام طريقة الفاريماكس Varimax ، وتم اعتبار العبارة منتشعبة على العامل إذا كان تشعبها على هذا العامل يزيد عن (٠,٣) ، وتم الإبقاء على العوامل التي تشبعت عليها ثلاث عبارات فأكثر، وقد أسفرت هذه الخطوة عن الحصول على (٥) عوامل استطاعت أن تفسر (٣٨,٧٤٨%) من تباين درجات العينة على المقياس، ونتج عن هذه الخطوة حذف العبارة رقم (٩) من المقياس ليصبح المقياس في صورته النهائية بعد التحليل العاملى مكون من (٣٣) عبارة موزعة على (٥) عوامل نقية ، ويوضح الجدول التالي تشعبات عبارات المقياس على هذه العوامل والجذر الكامن ونسب التباين لكل عامل

جدول (٩) تشعبات عبارات مقياس اليقظة العقلية بالعوامل المشتقة بعد التدوير باستخدام التحليل العاملى الاستكشافى (ن=٢٢٠)

م	العامل العبارة	الاول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس
٧	أجيد إختيار الكلمات التي تصف إحساسى .	٠,٧٨				
٢٢	أنا جيد فى وصف مشاعرى فى اللحظة الحاضرة بالتفصيل.	٠,٧٥				
٣٢	يمكنى التعبير بالكلام عن مشاعرى تجاه الأشياء.	٠,٧٣				
٢	يمكنى التعبير بالكلام عما أشعر به من ضيق.	٠,٧٢				
١٧	أجد سهولة فى وصف أفكارى وأرائى وتوقعاتى بالكلمات.	٠,٧١				
٣٧	من الصعب أن أجد كلمات تعبر عما أفكر فيه*	٠,٥٦				
١٢	أجد الكلمات المناسبة لوصف أحاسيسى المرتبطة بالطعم والروائح والأصوات.	٠,٣٨				
٣٣	أعي أن لكل فرد ما يخصه من الأفكار التي يرى أنها صحيحة.	٠,٦٦				
٣١	ألاحظ التغيرات التي تطرأ على جسدي مثل : سرعة التنفس أو آلام البطن.	٠,٦٢				
٢٤	أصدر أحكام على أفكارى إذا كانت جيدة أو سيئة *	٠,٥٣				
٢٣	أنا على وعى تام بأن أرائى قابلة للتغيير.	٠,٥٢				
١١	عندما يتغير مزاجى، فإبنى ألاحظ أثر ذلك على مباشرة.	٠,٥١				
٢٨	أدرك أن وجهة نظرى حول الناس أو الأشياء من حولى ليست حقائق مطلقة.	٠,٥٠				
١٦	عندما أتحدث إلى الآخرين، فإبنى أركز على ملاحظة ما أشعر به فى تلك اللحظة (مثل : هل أنا سعيد أم حزين أم غضبان).	٠,٥٠				

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
 "دراسة ارتباطية- تنبؤية"

٢١	ألاحظ تفاصيل الطبيعة من حولي مثل : لون السماء أو شكل الأشجار أو تكوينات السحب).		٠,٤٠			
١٩	أحكم على الأمور التي تستحق الاهتمام ومالا قيمة لها من خلال خبرتي*		٠,٣٢			
١	أنتبه لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكارى وسلوكى.	٠,٦٣				
٣	أنا على وعى بالعواقب الوخيمة لأفعالى.	٠,٦٣				
٤	يمكننى التريث دون إصدار أى رد فعل فوري فى المواقف الصعبة.	٠,٦٢				
٥	عندما تحضرنى أفكار أو صور مؤلمة أراجع عن التفكير فيها وأعيها دون أن أدعها تتغلب على.	٠,٥٦				
٤٠	أحاول -قدر الإمكان- تجنب الألم الوجداني.	٠,٤٦				
١٤	حتى عندما أرتكب خطأ جسيماً، فإننا أكون ودوداً أو صبوراً مع نفسى	٠,٤٣				
٣٤	أكون رحيماً بنفسى عند مواجهة مشاكل الحياة.	٠,٦١				
٢٠	ابتسم عندما ألاحظ نفسى وقد ضخمت الأمور (جعلت من الأشياء البسيطة صعوبات كبيرة).	٠,٥١				
١٥	أضحك من نفسى عندما أنظر إلى الأمور على أنها أكثر صعوبة مما تستحق.	٠,٤٧				
١٠	أقبل كل الأفكار السارة وغير سارة.	٠,٤٧				
٢٩	أدرك ما ارتكبه من أخطاء، دون أن أوجه لوما لذاتى.	٠,٤٣				
٣٥	أقبل الواقع الذي أعيشه أكثر من الرغبة في تغييره.	٠,٤٠				
٣٩	ألاحظ أفكارى ومشاعرى، وأراقبها دون اصدار أحكام عليها.	٠,٣٣				
٨	أودى وظائفى والمهام الموكلة إلى بشكل آلى دون أن أعى ما أفعله *	٠,٥٩				
٢٦	عندما أسافر بسيارة أو باص ، فإننى أبدى انتباهاً للأشياء التى أمر بها مثل : المباني أو الناس أو المناظر الطبيعية.	٠,٥١				
٣٨	عندما أمر بمشاعر مزعجة، فإننى أسعى إلى فعل أي شيء لأشغل عقلى عنها.	٠,٤٤				
٢٧	أجد صعوبة فى وصف ما ينتاب جسمى من أحاسيسى*	٠,٤٢				
	القيمة المميزة	٢,٦٠	٢,٩٦	٣,٦٠	١,٧٧	
	% للتباين المفسر لكل عامل	٢,٢٦	٨,٦٦	١٠,٥٩	٥,٢١	
	قيمة التباين المفسر للمقياس ككل			٣٨,٧٤٨ %		

يتضح من جدول (٩) ظهور خمس عوامل: الأول: تشبع عليه (٧) عبارة امتدت تشبعاتها من (٠,٧٨) إلى (٠,٣٨)، وفسر هذا العامل (١٠,٥٩ %) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٣,٦٠) ، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى التشبعات " الوصف "

والثاني: تشبع عليه (٩) عبارة امتدت تشبعاتها من (٠,٦٦) إلى (٠,٣٢) وفسر هذا العامل (٨,٦٦ %) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٢,٩٥)، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى التشبعات " تجنب اصدار احكام على الخبرة الداخلية "

والثالث : تشبع عليه (٥) عبارة امتدت تشبعاتها من (٠,٦٥) إلى (٠,٤٣) وفسر هذا العامل (٢,٢٥٨ %) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٢,٦٠)، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى التشبعات " الملاحظة المتأهبة "

والرابع: تشبع عليه (٧) عبارة امتدت تشبعاتها من (٠,٦١) إلى (٠,٣٣) وفسر هذا العامل (٦,٦٤ %) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٢,٢٦)، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى التشبعات " تجنب رد الفعل على الخبرة الداخلية "

والخامس : تشبع عليه (٤) عبارة امتدت تشبعاتها من (٠,٥٩) إلى (٠,٤٢) وفسر هذا العامل (٥,٢١ %) من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (١,٧٧)، ويمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى التشبعات " التصرف بوعى في اللحظة الحاضرة "

صدق المقارنة الطرفية

تم التحقق من صدق المقارنة الطرفية لقياس قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعى ومنخفضى اليقظة العقلية من خلال تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية، لحساب قيمة

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

ت لاختبار دلالة الفروق بين متوسطى درجات الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى فى الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما فى الجدول التالى:

جدول (١٠) قيمة ت ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطى درجات الإرباعى الأعلى والأدنى على عوامل اليقظة العقلية المشتقة من التحليل العاملى الاستكشافى والمقياس ككل (ن=٢٢٠)

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	مستوى الدلالة
الوصف	المنخفضة	٥٥	١٩,٨٢	٢,٣٦٦	٢٨,٨٤٣	١٠,٨
	المرتفعة	٥٥	٣٠,٣٣	١,٣٠٦		
تجنب إصدار أحكام على الخبرات الداخلية	المنخفضة	٥٥	٣١,٦٩	٣,٩٨١	٣,٨٨٢	١٠,٨
	المرتفعة	٥٥	٣٤,١٦	٢,٥٤٤		
الملاحظة المتأهبة	المنخفضة	٥٥	٣٥,٧٦	٣,٧٣٧	١٤,٨٤١	١٠,٨
	المرتفعة	٥٥	٤٧,٥٨	٤,٥٧٣		
تجنب رد الفعل على الخبرات الداخلية	المنخفضة	٥٥	٢٢,١٥	٣,٩٠٤	٢,٨٩٤	١٠,٨
	المرتفعة	٥٥	٢٤,٤٠	٤,٢٥٨		
التصرف بوعى	المنخفضة	٥٥	١٣,٨٧	٢,٦٨١	٢,٨٥٤	١٠,٨
	المرتفعة	٥٥	١٥,٢٩	٢,٥٢٩		
الدرجة الكلية	المنخفضة	٥٥	١٢٣,٢٩	١٠,٧٥٨	١٥,٠٩٦	١٠,٨
	المرتفعة	٥٥	١٥١,٧٦	٨,٨٤٠		

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعى الاعلى والأدنى على عوامل اليقظة العقلية المشتقة من التحليل العاملى الاستكشافى والمقياس ككل دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى القدرة التمييزية للمقياس.

ثبات المقياس قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام عدة طرق هي التجزئة النصفية، وأفكارونباخ ، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١١) معاملات ثبات عوامل اليقظة العقلية المشتقة من التحليل العاملي

الاستكشافي والمقياس ككل (ن=٢٢٠)

البعد	معامل ثبات التجزئة النصفية	تصحيح الطول- سبيرمان - براون	معامل ثبات جوتمان	معامل ألفا
الوصف	٠,٥٤٠	٠,٥٤٧	٠,٥٣٥	٠,٦٢٦
تجنب إصدار أحكام على الخبرات الداخلية	٠,٧٩٢	٠,٧٩٢	٠,٧٨١	٠,٧٩٧
الملاحظة المتأهبة	٠,٥٧١	٠,٥٧١	٠,٥٦٩	٠,٥١٨
تجنب رد الفعل على الخبرات الداخلية	٠,٥٨٨	٠,٥٩٢	٠,٤٤٦	٠,٣٨٣
التصرف بوعي	٠,٥٠١	٠,٥٠٤	٠,٤٩٥	٠,٥٤٠
الدرجة الكلية	٠,٧٢٨	٠,٧٢٨	٠,٦٦٨	٠,٧٥٦

يتضح من الجدول (١١) أن قيم معاملات الثبات عوامل اليقظة العقلية المشتقة من التحليل العاملي الاستكشافي والمقياس ككل جميعها معاملات ثبات مرتفعة.

طريقة تصحيح المقياس

بعد التحقق من صدق وثبات مقياس اليقظة العقلية يتكون في صورته النهائية من (٣٣) عبارة، ويقوم المستجيب بالإجابة عن كل عبارة من خلال تحديد اختياره على أحد البدائل (دائما - غالبا- أحيانا- نادراً- أبداً) وتم تخصيص الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) لهذه البدائل على الترتيب مع عكس الدرجات في حالة العبارات السالبة، وتتراوح الدرجة التي يحصل عليها الطالب المعلم على هذا المقياس بين (٣٣) إلى (١٦٥) درجة ، وتدل الدرجة العالية على ارتفاع اليقظة العقلية أما الدرجة المنخفضة فتدل على انخفاضها.

٣-مقياس كفاءة المواجهة لطلاب كلية التربية (إعداد الباحث)

هدف المقياس تم إعداد المقياس لتحقيق هدف البحث الحالي، وهو قياس كفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية يتناسب مع العينة، ويلئم الثقافة والبيئة المحلية، فلم يجد الباحث-

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

فى حدود علمه- مقياساً فى البيئة العربية لدى طلاب كلية التربية كما أن المقياس الأجنبى تتأثر بعوامل الثقافة.

خطوات تصميم المقياس، وقد مر إعداد هذا المقياس بالخطوات التالية:

- مراجعة الأدب السيكولوجى، والأطر النظرية ذات الصلة بمفهوم كفاءة المواجهة وهو قليل نظراً لحدائثة المفهوم، بعض المقاييس التى استخدمت لقياس كفاءة المواجهة فى الدراسات السابقة مثل مقياس كفاءة المواجهة واجنلد ويانج (Wagnild & Young, 1993)، ومقياس أحمد سيد عبد الفتاح ، ومحمد شعبان أحمد (2019).

- وقد استفاد الباحث من ذلك فى استخراج العناصر الأساسية التى تمثل المحاور الرئيسية لمقياس كفاءة المواجهة حيث تم تقسيمها إلى أربعة أبعاد فى البحث كما يلى:

بعد الصلابة "يقصد بها القدرة على التحدى والتماسك مع العوائق والضغط والشدائد والأزمات".

بعد المرونة "يقصد بها القدرة على تعديل المسار وخلق البدائل والتوافق مع الصعوبات والشدائد والأحداث ضاغطة باستجابات ناجحة لخفض التوترات واستعادة التوازن".

بعد المسئولية "يقصد بها القدرة على تحمل المسئولية فى حل المشكلات واتخاذ القرار الذى يمكنه من استعادة التوازن والتعافى من التأثيرات السلبية للصعوبات والشدائد والأحداث ضاغطة بأساليب سوية".

بعد دافعية الإنجاز "يقصد بها قدرة بذل الجهد للقيام بمهامه وأهدافه ومواجهة الصعاب لمواصلة الحياة بفاعلية واقتدار وتوقعه الإيجابى بشأن تجاوز الصعوبات والشدائد الأزمات".

وصف المقياس

يتكون المقياس من أربعة أبعاد ، وتم وضع مجموعة من العبارات تمثل كل بعد، وتحديد (8) عبارات لكل بعد، وبذلك يصبح المقياس فى صورته الأولية من (32)

د.محمود رامز يوسف

عبارة، ووزعت درجة الإجابة بطريقة ليكرت Likert الخماسي حيث يحصل المستجيب على خمس درجات عندما يجيب دائماً، وأربع درجات عندما يجيب غالباً ، وثلاث درجات عندما يجيب أحياناً، درجتان عندما يجيب نادراً ، ودرجة واحدة عندما يجيب أبداً، وذلك فى العبارات الإيجابية فى حين يتم احتساب الدرجات بطريقة عكسية فى العبارات السالبة، ويبين الجدول التالى توزيع عبارات مقياس كفاءة المواجهة.

جدول (١٢) توزيع عبارات مقياس كفاءة المواجهة

العبارات السالبة	العبارات الموجبة	البعد
١٧،٢٩	٩،١٣،٢١،٢٥،١،٥	الصلابة
٢٦،١٠	٦،١٤،١٨،٢٢،٣٠،٢	المرونة
٧،٢٣	١١،١٥،١٩،٢٧،٣١،٣	المسئولية
٣٢،٨	٤،١٢،١٦،٢٠،٢٤،٢٨	دافعية الإنجاز

وفيما يلى توضيح الخصائص السيكومترية لمقياس كفاءة المواجهة من حيث الاتساق الداخلى وصدقه وثباته.

الاتساق الداخلى للمقياس

تم التحقق من الاتساق الداخلى لمقياس كفاءة المواجهة من خلال تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية التى تكونت من (٢٢٠) من طلاب كلية التربية ، وتم حساب قيم معاملات الارتباط لبيرون بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج بالجدول التالى:

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس كفاءة المواجهة (ن=٢٢٠)

معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	م
**،٣٨١	٢٥	**،٥١٦	١٧	**،٥٣٢	٩	**،٥٤٣	١
**،٥٦٨	٢٦	**،٤١٢	١٨	**،٣٤٦	١٠	**،٥٩٦	٢
**،٣٦٨	٢٧	**،٥٠٣	١٩	**،٤٩٩	١١	**،٥٢٨	٣
**،٤١٠	٢٨	**،٥٣٢	٢٠	**،٥٦٠	١٢	**،٦٢٦	٤
**،٤٦٨	٢٩	**،٥٦٣	٢١	**،٥٣٠	١٣	**،٥٨٠	٥
**،٥١٥	٣٠	**،٥٠١	٢٢	**،٥١٦	١٤	**،٥١٤	٦
**،٤٨٨	٣١	**،٤٦٠	٢٣	**،٣٧٥	١٥	**،٢٩٧	٧
**،٢٨٧	٣٢	**،٦٠٩	٢٤	**،٣٥٩	١٦	**،٣٥٦	٨

** دالة عند مستوى دلالة (٠،٠١)

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

يتضح من الجدول (١٣) أن قيم معاملات الارتباط بين عبارات مقياس كفاءة المواجهة وبين الدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلى.

صدق المقياس

تم التحقق من صدق مقياس كفاءة المواجهة باستخدام الطرق التالية:

الصدق العاملى

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية للكشف عن البنية العاملية للمقياس وتحديد العوامل المتميزة فيه، وقبل إجراء التحليل العاملى الاستكشافى تم التحقق من مدى كفاية العينة وذلك باستخدام اختبار كايزر- ماير- أولكن Meyer-Olkin-Test (KMO) ، وكانت قيمة معامل KMO (٠,٨٦١) وهى قيمة مرتفعة، مما يعد مؤشرا على كفاية العينة لإجراء التحليل العاملى، كما تم التحقق من صلاحية البيانات لإجراء التحليل العاملى باستخدام اختبار النطاق Bartlett's Test of Sphericity الذى كانت نتيجته دالة عند مستوى (٠,٠١)، وتم مراجعة قيم معاملات الارتباط بين العبارات وبعضها بمصفوفة الارتباط Correlation Matrix للتأكد من أنها تزيد عن (٠,٣) ، وتم مراجعة قيم الخلايا القطرية لمصفوفة الارتباط Anti-image للتأكد من أن قيمة معاملات التحقق من كفاءة المعاينة للعبارات Measure of Sampling Adequacy لا تقل عن (٠,٧) ، وتم حساب محدد مصفوفة المعاملات الارتباطية والتأكد من أن قيمته لا تساوى صفراً، وبعد التحقق من صحة البيانات لإجراء التحليل العاملى تم إجراء التحليل العاملى باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hotelling، كما استخدم محك كايزر وقبول العوامل التى يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، ثم تم إجراء تدوير للعوامل باستخدام طريقة الفاريماكس Varimax ، وتم اعتبار العبارة متشعبة على العامل إذا كان تشعبها على هذا العامل يزيد عن (٠,٣)

د.محمود رامز يوسف

، وتم الإبقاء على العوامل التي تشبعت عليها ثلاث عبارات فأكثر، وقد أسفرت هذه الخطوة عن الحصول على (٤) عوامل استطاعت أن تفسر (٤١,٩٣٩%) من تباين درجات العينة على المقياس، ونتج عن هذه الخطوة حذف عبارة رقم (١٥) من المقياس ليصبح المقياس في صورته النهائية بعد التحليل العاملي مكون من (٣٢) عبارة موزعة على (٤) عوامل نقية ، ويوضح الجدول التالي تشبعت عبارات المقياس على هذه العوامل والجذر الكامن ونسب التباين لكل عامل

جدول (١٤) تشبعت عبارات مقياس كفاءة المواجهة بالعوامل المشتقة بعد التدوير باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي (ن=٢٢٠)

م	العامل العبارة	الاول	الثاني	الثالث	الرابع
١٣	أتحدى بالصبر في مواجهة ضغوط الحياة.	٠,٧٤			
١	أستطيع تخطي العقبات التي تقف أمامي.	٠,٦٣			
٩	أوجه المواقف الضاغطة ولا أهرب منها.	٠,٦٠			
٢١	أصف نفسي بقوة التحمل والمثابرة.	٠,٥٧			
٢	أستطيع التوافق مع الظروف الصعبة.	٠,٥٣			
٦	أستعيد توازني بسرعة عند مواجهة المشكلات.	٠,٥٢			
٥	المواقف الصعبة تزيدني قوة وإصرار.	٠,٤٧			
١٧	أشعر بالعجز وقلة الحيلة في مواجهة الضغوط *	٠,٤٢			
٢٩	أشعر بالخوف من مواجهة الضغوط *	٠,٣٢			
٢٥	لدى الجرأة لمواجهة الشدائد مهما كانت مؤلمة.	٠,٣١			
٢٠	أسعى جاهدا نحو تنفيذ خطتي المستقبلية.		٠,٦٩		
١٢	لدى القدرة على تحقيق طموحاتي.		٠,٦٤		
٨	أشعر بالخوف من مواجهة الصعوبات حتى قبل أن تحدث* نجاحي في الحياة يعتمد على ما أبذله من جهد.		٠,٦٣		
١٦	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.		٠,٥٨		
٢٨	مهما كانت العقبات فإنني أسعى لتحقيق أهدافي.		٠,٥٦		
٢٤	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.		٠,٤٨		
٣١	أدافع عن أهدافي مهما كانت التحديات.		٠,٤٧		
٤	أستطيع أن أجد حلولا إبداعية لمشكلاتي.		٠,٤٥		
٢٢	أستخدم طرق متنوعة لمواجهة الضغوط.			٠,٦٧	
١٤	يمكنني تغيير طريقة تفكيري حول المشكلة التي			٠,٦٠	
١٨				٠,٥٨	

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
 "دراسة ارتباطية- تنبؤية"

				تواجهنى.
	٠,٥٨			١٩ لدى القدرة على تحديد مصيرى
	٠,٥٢			١٠ يصعب على التكيف مع المواقف الضاغطة*
	٠,٤٨			٣٠ عندما أكون فى موقف صعب أستطيع أن أجد مخرج منه.
٠,٧٥				٢٧ أقترح المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها.
٠,٦٩				١٥ عادة ما أفكر جيداً قبل أن أقدم على فعل أى شئ.
٠,٦٦				٢٦ أشعر بالعجز وقيلة الحيلة أمام مشاكلى*
٠,٦٠				٣ اتخذ قراراتى بنفسى عند مواجهة المشكلات
٠,٥٤				٧ أعتقد أن تأثيرى ضعيف على الأحداث التى تقع على *
٠,٥٢				٣٢ الحياة فرص وليست عمل وكفاح*
٠,٤٤				١١ أخطط لامور حياتى ولا أتركها للحظ والصدفة.
٠,٣٨				٢٣ معظم أوقات حياتى تضيق فى أنشطة لا معنى لها *
٣,٠٥٦	٣,١٧٢	٣,٤٩٨	٣,٦٩٥	القيمة المميزة
٩,٥٥٠	٩,٩١٤	١٠,٩٣٠	١١,٥٤٥	% للتباين المفسر لكل عامل
				قيمة التباين المفسر للمقياس ككل

يتضح من جدول (١٤) ظهور أربعة عوامل: الأول: تشبع عليه (١٠) عبارات

امتدت تشبعاتها من (٠,٧٤) إلى (٠,٣١) وفسر هذا العامل (١١,٥٤٥%) من التباين

الكلى المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٣,٦٩٥)، ويمكن تسمية هذا

العامل فى ضوء أعلى التشبعات التشبعات "الصلابة"

والثانى: تشبع عليه (٨) عبارات امتدت تشبعاتها من (٠,٦٩) إلى (٠,٤٥)، وفسر هذا

العامل (١٠,٩٣٠%) من التباين الكلى المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة

(٣,٤٩٨) ويمكن تسمية هذا العامل فى ضوء أعلى التشبعات "دافعية الإنجاز"

والثالث: تشبع عليه (٦) عبارات امتدت تشبعاتها من (٠,٦٧) إلى (٠,٤٨)، وفسر

هذا العامل (٩,٩١٤%) من التباين الكلى المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته

المميزة (٣,١٧٢)، ويمكن تسمية هذا العامل فى ضوء أعلى التشبعات العامل "المرونة"

والرابع: تشبع عالية (٨) عبارات امتدت تشبعاتها من (٠,٧٥) إلى (٠,٣٨)، وفسر هذا العامل (٩,٥٥٠%) من التباين الكلى المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٣,٠٥٦) ، ويمكن تسمية هذا العامل فى ضوء أعلى التشبعات العامل "المسئولية" صدق المقارنة الطرفية

تم التحقق من صدق المقارنة الطرفية لمقياس كفاءة المواجهة من خلال تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية، وتم تحديد الطلاب المعلمين الحاصلين على الإرباعى الأعلى والذين يمثلون مرتفعى كفاءة المواجهة) والإرباعى الأدنى (والذين يمثلون منخفضى كفاءة المواجهة) ، وتم حساب قيمة ت لاختبار دلالة الفروق بين متوسطى درجات الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى على الدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما هو موضح فى الجدول التالى:

جدول (١٥) قيمة ت ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطى درجات الإرباعى الأعلى والأدنى على الأبعاد الدرجة الكلية لمقياس كفاءة المواجهة (ن=٢٢٠)

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الصلابة	المنخفضة	٥٥	٣٠,٩٣	٤,٧٨٤	١٥,٢٠٦	١٠٨	٠,٠١
	المرتفعة	٥٥	٤٣,٤٩	٣,٨٢٩			
المرونة	المنخفضة	٥٥	١٧,٩٣	٣,٤٠٤	١١,٨٧٧	١٠٨	٠,٠١
	المرتفعة	٥٥	٢٤,٩١	٢,٧٢٤			
المسئولية	المنخفضة	٥٥	١٩,٨٢	٨,٥٧٢	٢,٤٥٩	١٠٨	٠,٠١
	المرتفعة	٥٥	٢٣,١٥	٧,٠٩٦			
دافعية الانجاز	المنخفضة	٥٥	٢٥,٠٤	٣,٩٦٣	١٥,١٨٤	١٠٨	٠,٠١
	المرتفعة	٥٥	٣٥,٢٠	٢,٩٩٠			
الدرجة الكلية	المنخفضة	٥٥	٩٩,١٥	٦,٢٢٨	١٥,٤٤٦	١٠٨	٠,٠١
	المرتفعة	٥٥	١٢٩,٩٦	٣,٤٠٥			

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
 "دراسة ارتباطية- تنبؤية"

يتضح من الجدول (١٥) أن قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطى درجات الإربعى الاعلى والأدنى على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة المواجهة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى القدرة التمييزية للمقياس. ثبات المقياس قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام عدة طرق هى التجزئة النصفية، وأفكارونباخ على عينة استطلاعية قوامها (٢٢٠) ، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالى:

جدول (١٦) معاملات ثبات لأبعاد مقياس كفاءة المواجهة وللمقياس ككل (ن=٢٢٠)

البعاد	معامل ثبات التجزئة النصفية	تصحيح الطول- سبيرمان - براون	معامل ثبات جوتمان	معامل ألفا
الصلابة	٠,٥٦٤	٠,٧٢١	٠,٧١٧	٠,٦٨٨
المرونة	٠,٥٤٠	٠,٧٠٢	٠,٧٠٢	٠,٧٣٤
المسنولية	٠,٤٤٣	٠,٦١٤	٠,٦٠٨	٠,٦٦٦
دافعية الانجاز	٠,٦٨٧	٠,٨١٤	٠,٨١٤	٠,٨١٥
الدرجة الكلية	٠,٥٤٥	٠,٧٠٦	٠,٧٠٠	٠,٧١٤

يتضح من الجدول (١٦) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس كفاءة المواجهة والدرجة الكلية جميعها معاملات ثبات مرتفعة.

طريقة تصحيح المقياس

بعد التحقق من صدق وثبات مقياس كفاءة المواجهة يتكون فى صورته النهائية من (٣٢) عبارة، ويقوم المستجيب بالإجابة عن كل عبارة من خلال تحديد اختياره على أحد البدائل (دائما - غالبا- أحيانا- نادراً- أبداً) وتم تخصيص الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) لهذه البدائل على الترتيب مع عكس الدرجات فى حالة العبارات السالبة، وتتراوح الدرجة التى يحصل عليها الطالب المعلم على هذا المقياس بين (٣٢) إلى (١٦٠) درجة ، وتدل الدرجة العالية على ارتفاع كفاءة المواجهة أما الدرجة المنخفضة فتدل على انخفاضها.

نتائج البحث ومناقشتها

١- نتيجة الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الإزدهار النفسى بأبعاده ومقياس اليقظة العقلية وأبعاده .

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الإزدهار النفسى ودرجاتهم على مقياس اليقظة العقلية ، ويوضح الجدول التالى النتائج التى تم التوصل إليها.

جدول (١٧) قيمة معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الإزدهار النفسى ومقياس اليقظة العقلية (ن= ٢٣٨)

الدرجة الكلية للمقياس	تجنب رد الفعل على الخبرة الداخلية	تجنب إصدار أحكام على الخبرة الداخلية	التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة	الوصف	الملاحظة المتأهبة	اليقظة العقلية الإزدهار النفسى
**٠,٣٨١	**٠,٢٧٨	**٠,١٨١	**٠,٢٠٠	**٠,٣٢١	**٠,٢٥١	الرفاهية الشخصية
**٠,٤٢٣	**٠,١١٢	**٠,٣١٩	**٠,٣٩٢	**٠,٣٦٩	**٠,٢٤٢	الرفاهية الوجدانية
**٠,٣٤٧	**٠,٢٣٤	**٠,١٧٢	**٠,٢٤١	**٠,٣٣٠	**٠,٢٩٤	الرفاهية الاجتماعية
**٠,٤٥٨	**٠,٢٥٩	**٠,٢٦١	**٠,٢٤٤	**٠,٤٠١	**٠,٣٠٩	الدرجة الكلية

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتبين من جدول (١٧) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد تراوحت بين (٠,٢٠٠ - ٠,٤٥٨) جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) كما أن قيمة معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الإزدهار النفسى واليقظة العقلية بلغت (٠,٤٥٨) وهى دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الإزدهار النفسى واليقظة العقلية ، وهذا يعنى تحقق الفرض وقبوله .

وتشير نتيجة هذا الفرض إلى أنه كلما ارتفعت درجات الفرد على مقياس اليقظة العقلية ، ارتفعت درجات الفرد على مقياس الإزدهار النفسى ، وكلما انخفضت درجات الفرد على مقياس اليقظة العقلية ، انخفضت درجات الفرد على الإزدهار النفسى وتعد

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

هذه النتيجة منطقية حيث أكدت زيادة مستوى اليقظة العقلية يساهم فى زيادة الإزدهار النفسى لدى عينة البحث وبالتالي يمكن التنبؤ بالازدهار النفسى من خلال اليقظة العقلية. تتفق النتيجة الحالية مع دراسة Akin and Akin (2015b) التى أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والإزدهار النفسى عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ونتائج دراسة داليا محمد همام محمد (٢٠٢٠) التى أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الإزدهار النفسى واليقظة العقلية والرضا عن الحياة ، ونتائج دراسة Mohebb Ali (2020) التى أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الإزدهار النفسى واليقظة العقلية ، ودراسة أكين ، وأكين Akin, A.and Akin (2015a) التى أظهرت نتائجها أن الإزدهار النفسى يرتبط إيجابياً بالشفقة بالذات، ونتائج دراسة عبد الله سليمان سعود العصيمي، جابر مبارك الهبيدة (٢٠٢٠) التى أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الشفقة بالذات والازدهار النفسى ، ونتائج دراسة كريم محمد سعيد حسن (٢٠٢١) التى أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الازدهار النفسى وكل من التسامح والحكمة ، ونتائج دراسة سوروكو وآخرون Surucu,et al. (2021) التى أظهرت وجود علاقة سالبة دالة احصائياً بين الإزدهار النفسى والخوف من فيروس كورونا كوفيد ١٩، ونتائج دراسة شاهين ، والتونة Sahin and Tuna (2021) التى أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الإزدهار النفسى والقلق.

ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء الإطار النظرى ونتائج الدراسات السابقة والنظريات والنماذج التفسيرية التى تشير إلى أن اليقظة العقلية وانتباه الفرد الواعي لأى موقف يعايشه، وملاحظته له ملاحظة تمكنه من وصفه بدقة، وحرصه على التصرف

بوعي، وتقبل الموقف دون التسرع في إصدار أحكام، كل هذا من شأنه أن يقلل من القلق والمواقف المؤلمة الذي يمكن أن يثار في المواقف الاجتماعية، ويقلل أيضا من النقد الذاتي والأحكام القاسية على الذات والآخرين، ومن ثم يجعل الفرد يقبل على التفاعل مع الآخرين، دون شعور بالخزي والإرباك، وهذا التفاعل بدوره سوف يوفر له علاقات اجتماعية تمدّه بالثقة في ذاته، وتوفر له مساندة اجتماعية من شأنها أن تعزز من قدرته على تحقيق أهدافه والنمو الشخصي، وهو ما ينعكس بدوره في ارتفاع معدل جودة الحياة المدركة لديه والشعور بالإزدهار النفسي (هيام صابر صادق شاهين، ٢٠١٧، ٥٥٢)

كما أن خصائص الأفراد المزدهرون لديهم يقظة عقلية للعيش بشكل أفضل تزيد من مستويات الرفاهة النفسية والاجتماعية حيث يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة ويميلون إلى رؤية حياتهم كغرض مهم ويشعرون بدرجة عالية من الاتقان والكفاءة في أعمالهم ويتقبلون كل جوانب شخصياتهم ولديهم شعور بنمو الشخصية بمعنى أنهم ذوو إحساس دائم بالتطوير والإرتقاء ولديهم شعور بالاستقلالية واستخدام الافراد لإمكاناتهم المعرفية والبدنية والاجتماعية في أنشطة ينخرطون فيها بشكل مثالي تؤدي إلى نجاحات وحياة مزدهرة وهو ما يميز الأفراد ذوو الإزدهار النفسي (Keyes,2014,181)

٢- نتيجة الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الإزدهار النفسي بأبعاده و مقياس كفاءة المواجهة وأبعاده .

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الإزدهار النفسي ودرجاتهم على مقياس كفاءة المواجهة، ويوضح الجدول التالي التي تم التوصل إليها .

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
 "دراسة ارتباطية- تنبؤية"

جدول (١٨) قيمة معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الإزدهار النفسى ومقياس كفاءة المواجهة (ن=٢٣٨)

الدرجة الكلية للمقياس	دافعية الإنجاز	المسئولية	المرونة	الصلابة	كفاءة المواجهة الإزدهار النفسى
**٠,٥٠٢	**٠,٥١٣	**٠,١٧٢	**٠,٤٤٣	**٠,٤٢٣	الرفاهية الشخصية
**٠,٦٥٧	**٠,٦٣٦	**٠,٣١٠	**٠,٤٩١	**٠,٥٤٣	الرفاهية الوجدانية
**٠,٣٦٤	**٠,٣٣٣	**٠,٢٨٦	**٠,٢٥٧	**٠,٢٨٦	الرفاهية الاجتماعية
**٠,٦٣٧	**٠,٥٩٧	**٠,٣١٢	**٠,٤٨٦	**٠,٥٠٢	الدرجة الكلية للمقياس

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتبين من جدول (١٨) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد تراوحت بين (٠,٣١٢) - (٠,٦٥٧) جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) كما أن قيمة معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الإزدهار النفسى وكفاءة المواجهة بلغت (٠,٦٣٧) وهى دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الإزدهار النفسى وكفاءة المواجهة ، وهذا يعنى تحقق الفرض وقبوله .

وتشير هذه النتيجة إلى أنه كلما ارتفعت درجات الفرد على مقياس كفاءة المواجهة، ارتفعت درجات الفرد على مقياس الإزدهار النفسى ، وكلما انخفضت درجات الفرد على مقياس كفاءة المواجهة ، انخفضت درجات الفرد على الإزدهار النفسى وتعد هذه النتيجة منطقية حيث أكدت زيادة مستوى كفاءة المواجهة يساهم فى زيادة الإزدهار النفسى لدى عينة البحث وبالتالي يمكن التنبؤ بالازدهار النفسى من خلال كفاءة المواجهة.

تتفق النتيجة الحالية مع دراسة منى بدر الجناعى (٢٠١٤) التى أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين كفاءة المواجهة وكل من التوكيدية وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة ، ونتائج دراسة علاء الدين أحمد كفاى وأخرون (٢٠١٥) التى أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين كفاءة المواجهة وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة،

د.محمود رامز يوسف

ونتائج دراسة أحمد سيد عبد الفتاح ، ومحمد شعبان أحمد (٢٠١٩) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين كفاءة المواجهة وكل من الرفاهية النفسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة والنظريات والنماذج التفسيرية التي تشير إلى أن تمتع الفرد بكفاءة المواجهة تؤدي إلى تحسين الازدهار النفسى لديه، حيث إن كفاءة المواجهة تجعل الفرد قادراً على تخطي الصعاب التي كان باعتقاده أنها تتجاوز قدراته، كما أنها تمكنه من الانخراط في ممارسة أنشطة في مختلف جوانب حياته، ويتمكن من تحديد الأهداف المناسبة لقدراته وتحقيقها، مما يشجعه على الكفاح من أجل إحراز نجاحات أخرى؛ فالفرد ذى كفاءة المواجهة يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط، كما يكون لديه القدرة على توقع الأزمات والتغلب عليها، وذلك لتحليه بالصلابة والمرونة والمسئولية ودافعية الانجاز والنزعة التفاضلية في مواجهة الصعوبات والضغوط، وهو ما يدعم ثقته بنفسه وتقبله لها، وتقبله لحياته ككل، والرضا عنها الأمر الذى ينعكس إيجابياً على مستوى الازدهار النفسى لديه .

٣- نتيجة الفرض الثالث والذى ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمتغير النوع (ذكور وإناث) فى الازدهار النفسى. وللتحقق من صحة الفرض هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للكشف عن الفروق بين الجنسين من طلاب كلية التربية فى الازدهار النفسى ، وكانت النتائج كما هو موضح فى الجدول التالى:

جدول (١٩) قيمة ت ودلالاتها للفروق بين الذكور والإناث من طلاب كلية التربية فى الازدهار النفسى(ن=٢٣٨)

المتغيرات	النوع	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	مستوى الدلالة
الازدهار النفسى	ذكر	٦٣	١٢٨,٣٦٥	١٧,٦٥١	٢,٤٤٩	٠,٠١
	أنثى	١٧٥	١٢٢,٨٣٨	١٧,١٦٧		

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

يتضح من الجدول (١٩) أن قيمة المتوسط الحسابى لدرجات الطلاب المعلمين فى الإزدهار النفسى: بلغت (١٢٨,٣٦٥) بانحراف معيارى (١٧,٦٥١) ، وبلغت قيمة المتوسط الحسابى لطالبات المعلمات (١٢٢,٨٣٨) بانحراف معيارى (١٧,١٦٧) ، وبلغت قيمة "ت" (٢,٤٤٩) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث من طلاب كلية التربية فى اليقظة العقلية لصالح الذكور، وبذلك يرفض الفرض الصفرى وقبول الفرض البديل وتحققه.

وتتفق النتيجة الحالية مع نتائج دراسة شاهين ، والتونة (2021) Sahin and Tuna التى بينت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى الإزدهار النفسى لصالح الذكور فى حين تختلف مع نتائج دراسة عفراء إبراهيم خليل العبيدى (٢٠١٩) ، دراسة كريم محمد سعيد حسن (٢٠٢١) التى بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) ، ونتائج دراسة سوروكو (2021) Surucu, et al التى بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى الإزدهار النفسى لصالح الإناث.

ويفسر الباحث وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس الإزدهار النفسى تعزى لمتغير النوع ولصالح الذكور على أساس أن الذكور فى ضوء طبيعة التنشئة الاجتماعية السائدة المحفزة للذكور مقارنةً بالإناث لتقبل ذواتهم، وتحسين امكاناتهم، وتكوين علاقات اجتماعية واسعة مع الآخرين، والمدعمة لاستقلاليتهم، ولادارة البيئة المحيطة بهم، ووضع أهداف لحياتهم يسعون لتحقيقها وأنهم موضع تقييم.

٤- نتيجة الفرض الرابع والذى ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمتغير النوع (ذكور وإناث) فى اليقظة العقلية

د.محمود رامز يوسف

ولتحقق من صحة الفرض هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للكشف عن الفروق بين الذكور والإناث من طلاب كلية التربية فى اليقظة العقلية ، وكانت النتائج كما هو موضح فى الجدول التالى:

جدول (٢٠) قيمة ت ودالاتها للفروق بين الذكور والإناث من طلاب كلية التربية فى اليقظة العقلية (ن=٢٣٨)

المتغيرات	النوع	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	ذكر	٦٣	١٤٢,٢٤	١٥,٥٦٣	٢,٩٩٠	٠,٠١
	أنثى	١٧٥	١٣٥,٠٢	١٦,٦١٥		

يتضح من الجدول (٢٠) أن قيمة المتوسط الحسابى لدرجات الطلاب المعلمين فى اليقظة العقلية بلغت (١٤٢,٢٤) بانحراف معيارى (١٥,٥٦٣)، وبلغت قيمة المتوسط الحسابى لطالبات المعلمات (١٣٥,٠٢) بانحراف معيارى (١٦,٦١٥) ، وبلغت قيمة "ت" (٢,٩٩٠) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث من طلاب كلية التربية فى اليقظة العقلية لصالح الذكور ،وبذلك يرفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل وتحققه.

وتتفق النتيجة الحالية مع نتائج دراسة فيصل الربيع (٢٠١٩)، ودراسة عامر محمد الضبيانى (٢٠٢١) التى بينت نتائجها وجود فروق ذات دلالة احصائية فى اليقظة العقلية لصالح الذكور فى حين تختلف مع نتائج دراسة سلام محمد على هادى ، على حسين مظلوم(٢٠١٨)، ونتائج دراسة معاذ جمال الخمايسة (٢٠١٨) ونتائج دراسة هدى جمال محمد السيد(٢٠١٨) ونتائج دراسة محمد عبد الفتاح شاهين، عادل عطية ريان(٢٠١٩) ونتائج دراسة فكرى بهنساوى(٢٠٢٠) التى بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع.

ويفسر الباحث وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير النوع ولصالح الذكور؛ أن الذكور مطالبون بمهام ومسؤوليات يترتب عليها تحديد مستقبل حياتهم، ويطلب منهم إبداء الرأى فى كثير من الأمور المصيرية خاصة على

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
 "دراسة ارتباطية- تنبؤية"

مستوى الأسرة، ويسهمون باتخاذ القرارات كما أن النظرة الاجتماعية للذكور تضعهم فى مركز يتطلب منهم ان يكونوا يقظين ومنتبهين كما أنهم أكثر سعة من حيث الاطلاع والخبرات كونهم أكثر تفاعلا لما يتاح لهم من خبرات وتفاعل اجتماعى أكبر مما هو متاح للإناث كما أن الذكور أكثر تأثراً من الإناث بالتغيرات التى تطرأ عليهم فى مرحلة الشباب وهو ما يوفر لهم القدرة النفسية والعقلية التى تتطلبها اليقظة العقلية حيث يميلون إلى توظيف قدراتهم العقلية المعرفية بصورة أكبر من الإناث.

وتأتى هذه النتيجة متسقة مع الأدبيات النفسية والتربوية التى تبين أن الذكور فى مرحلة الشباب تبرز لديهم الاهتمامات المتعلقة بفحص العوامل التى من شأنها تحقيق وضوح الوعى سواء للعوامل الداخلية والخارجية المحيطة بهم، بما فى ذلك الأفكار والمشاعر والأحاسيس والتصرفات والأمور المتعلقة بهم، ومع توفر هذه الفهم الوعى لديهم فإنه يركزون على اللحظة الحالية التى يعيشونها ووعياها بدقة، ومن ثم ترتفع درجة اليقظة العقلية لدى الذكور بشكل أكبر من الإناث.

٥- نتيجة الفرض الخامس والذى ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمتغير النوع (ذكور وإناث) فى كفاءة المواجهة. وللتحقق من صحة الفرض هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للكشف عن الفروق بين الذكور والإناث من طلاب كلية التربية فى كفاءة المواجهة ، وكانت النتائج كما هو موضح فى الجدول التالى:

جدول (٢١) قيمة ت ودلالاتها للفروق بين الذكور والإناث من طلاب كلية التربية فى كفاءة المواجهة(ن=٢٣٨)

المتغيرات	النوع	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	مستوى الدلالة
كفاءة المواجهة	ذكر	٦٣	٩٢,٨٤١	١٢,١١٧	٣,٤١٦	٠,٠١
	أنثى	١٧٥	٨٦,٨٤٠	١١,٨٩٨		

يتضح من الجدول (٢١) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الطلاب المعلمين في كفاءة المواجهة بلغت (٩٢,٨٤١) بانحراف معياري (١٢,١١٧) ، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لطالبات المعلمات (٨٦,٨٤٠) بانحراف معياري (١١,٨٩٨) ، وبلغت قيمة "ت" (٣,٤١٦) وهى قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث من طلاب كلية التربية في كفاءة المواجهة لصالح الذكور ،وبذلك يرفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل وتحققه.

ويفسر الباحث جود فروق دالة إحصائياً على مقياس كفاءة المواجهة تعزى لمتغير النوع ولصالح الذكور؛ أن سيكولوجية الذكور يميلون إلى توظيف قدراتهم العقلية المعرفية بصورة أكبر من الإناث فهم أكثر من الإناث فى التحدى والتماسك مع العوائق لمواجهة ما يمر بهم من صعوبات وشدائد وضغوط حياتية بطريقة تتصف بالصلابة والتماسك وتحمل المسؤولية فى اتخاذ القرار وحل المشكلات بأساليب سوية.

وتختلف النتيجة الحالية مع نتائج دراسة سيفجي-كرينك وآخرون (Seiffge-Krenke et al. 2010)، ودراسة منى بدر الجناعى (٢٠١٤) ،دراسة أحمد سيد عبد الفتاح ، ومحمد شعبان أحمد (٢٠١٩) التى بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) فى مستوى كفاءة المواجهة تعزى للنوع. ٦- نتيجة الفرض السادس والذى ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي (عملى / أدبى) فى الإزدهار النفسى.

وللتحقق من صحة الفرض هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للكشف عن الفروق بين التخصص الأكاديمي (عملى / أدبى) من طلاب كلية التربية فى الإزدهار النفسى ، وكانت النتائج كما هو موضح فى الجدول التالى:

الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
 "دراسة ارتباطية- تنبؤية"

جدول (٢٢) قيمة ت ودلالاتها للفروق بين التخصص الأكاديمي (علمي / أدبي) من طلاب كلية التربية
 في الإزدهار النفسي (ن=٢٣٨)

المتغيرات	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الإزدهار النفسي	علمي	١٥١	١٢٢,٩٦٠	١٦,٥٧٧	٠,٩٣٧	غير دالة
	أدبي	٨٧	١٢٥,٢٥٥	١٨,٩٦٨		

يتضح من الجدول (٢٢) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الطلاب والطالبات المعلمين تخصص علمي في الإزدهار النفسي: بلغت (١٢٢,٩٦٠) بانحراف معياري (١٦,٥٧٧) ، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي الطلاب والطالبات المعلمين تخصص أدبي (١٢٥,٢٥٥) بانحراف معياري (١٨,٩٦٨) ، وبلغت قيمة " ت " (٠,٩٣٧) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التخصص الأكاديمي من طلاب كلية التربية في الإزدهار النفسي ، وهذا يعني تحقق الفرض وقبوله.

وتتفق النتيجة الحالية مع نتائج دراسة عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١٩) التي بينت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الإزدهار النفسي تعزى لمتغير التخصص الدراسي (علمي، أدبي) ، ونتائج دراسة كريم محمد سعيد حسن (٢٠٢١) التي بينت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الإزدهار النفسي وفق متغير التخصص الدراسي.

ويفسر الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التخصص الأكاديمي (علمي، أدبي) من طلاب كلية التربية في الإزدهار النفسي أن جميع الإمكانيات الثقافية والعلمية التي اكتسبها الطلاب المعلمين أدت بهم إلى ثقافة أكاديمية مماثلة إلى حد ما وثقافة عامة وقدرة على تحمل المواقف الصعبة والضغوط النفسية وكيفية التعامل معها

والمواجهة باختيار الأساليب الناجحة من هنا أصبح الطلاب المعلمين على حد سواء يتميز بأداء إيجابي ومشاعر إيجابية تؤدي إلى التمتع بالرفاهة الشخصية والوجدانية والاجتماعية والإزدهار النفسى بغض النظر عن التخصص الأكاديمي الذي يختص به .

٧- نتيجة الفرض السابع والذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي (عملي / أدبي) فى اليقظة العقلية

وللتحقق من صحة الفرض هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للكشف عن الفروق بين التخصص الأكاديمي (عملي / أدبي) من طلاب كلية التربية فى اليقظة العقلية ، وكانت النتائج كما هو موضح فى الجدول التالى:

جدول (٢٣) قيمة ت ودلالاتها للفروق بين التخصص (عملي / أدبي) من طلاب كلية التربية فى اليقظة العقلية (ن=٢٣٨)

المتغيرات	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	عملي	١٥١	١٣٦,٧٦	١٦,٧٢٤	٠,١٧٩	غير دالة
	أدبي	٨٧	١٣٧,١٦	١٦,٥٤٢		

يتضح من الجدول (٢٣) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الطلاب والطالبات المعلمين تخصص علمي (١٣٦,٧٦) بانحراف معيارى (١٦,٧٢٤) ، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي الطلاب والطالبات المعلمين تخصص أدبي (١٣٧,١٦) بانحراف معيارى(١٦,٥٤٢) ، وبلغت قيمة " ت " (٠,١٧٩) وهى قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التخصص الأكاديمي من طلاب كلية التربية فى اليقظة العقلية ، وهذا يعنى تحقق الفرض وقبوله .

ويفسر الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائياً فى اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي (علمي، أدبي) إلى تقارب العمر الزمنى لطلاب كلية التربية، حيث أن الفرق الزمنى فى عمر الطلاب لا يتعدى أربع سنوات، وأن جميع الطلاب يدرسون

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

فى كلية واحدة لها أسسها ونظامها على جميع المراحل الدراسية، أى أن جميع الطلاب يتعرضون لنفس الظروف ويشاركون فى نفس الأنشطة بالكلية، ويمرون بخبرات متشابهة ومقاربة، كذلك الظروف الأكاديمية داخل الكلية واحدة لكل من التخصص العلمى والتخصص الأدبى كما أن اليقظة العقلية هى خاصية شخصية للفرد ترتبط بسماته وقدراته فهى الإستبصار بالذات والوعى العقلى، وهذه تعتمد على الشخص ذاته وليس تخصصه الأكاديمى وأن اليقظة العقلية تعتمد على وعى الفرد التام بما يدور حوله من إحداث مختلفة بغض النظر عن تخصصه الأكاديمى، كذلك ممارسة اليقظة العقلية يتعلم الطالب من خلالها الإنتباه إلى تجاربه الداخلية، كما يتعلم الملاحظة دون إصدار أحكام، وتحسن قدرة الطالب على تحمل المواقف والخبرات السلبية، والتي تتوفر داخل الحرم الجامعى لجميع التخصصات العلمية والأدبية، كما أن جميع الطلاب سواء كانوا من التخصص العلمى أو التخصص الأدبى، لديهم إهتمامات وميول متشابهة ومقاربة، ولديهم طموحات مقاربة، ويتعايشون فى المجتمع الجامعى بنفس الإمكانيات المتاحة، ويواجهون نفس الظروف والمحن والصعوبات والضغوط. كما أن جميع التخصصات تخضع لنفس الأنظمة والتعليمات الجامعية، ويتقدم الطلاب لنفس النمط من الامتحانات.

كما أن اليقظة العقلية متغير متعلم يكتسبه الطلاب من خلال تفاعلهم مع البيئة التعليمية المحيطة بهم، سواء طلاب الشعب الأدبية أم طلاب الشعب العلمية يمكنهم اكتساب العديد من المهارات العلمية والمهنية من خلال دراستهم- النظرية التطبيقية- وهو الأمر الذى يترتب عليه تكوين وعى وانتباه متوازن لدى طلاب التخصصين العلمى والأدبى، وكذلك طبيعة المرحلة التى يمر بها كل من طلاب التخصصين العلمى والأدبى حيث التفكير فى عملية تخرجهم والنجاح بتقدير والتطلع إلى مرحلة العمل بعد الحصول على الليسانس أو البكالوريوس، وهذا ما يدفع طلاب كلا التخصصين نحو الاستبصار بذاتهم والعالم

الخارجي المحيط بهم وهذا يتطلب انتباه وتركيز ووعي مستمر- يفضة عقلية- لتحقيق أحلامهم وطموحاتهم.

وتتفق النتيجة الحالية مع نتائج دراسة فيصل الربيع (٢٠١٩) ونتائج دراسة محمد عبد الفتاح شاهين، عادل عطية ريان(٢٠١٩) ونتائج دراسة فكرى بهنساوى (٢٠٢٠) التى بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص الدراسى فى حين تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة فاطمة السيد حسن (٢٠١٨) التى بينت وجود فروق ذات دالة احصائية فى اليقظة العقلية تبعا للتخصص الدراسى(علمى - أدبى) لصالح التخصص العلمى.

٨- نتيجة الفرض الثامن والذى ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات طلاب كلية التربية وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمى (علمى / أدبى) فى كفاءة المواجهة.

وللتحقق من صحة الفرض هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للكشف عن الفروق بين التخصص الأكاديمى (علمى / أدبى) من طلاب كلية التربية فى كفاءة المواجهة ، وكانت النتائج كما هو موضح فى الجدول التالى:

جدول (٢٣) قيمة ت ودالاتها للفروق بين التخصص (علمى / أدبى) من طلاب كلية التربية فى كفاءة المواجهة (ن=٢٣٨)

المتغيرات	النوع	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
كفاءة المواجهة	علمى	١٥١	٨٨,٧٠٩	١٢,٤٩١	٠,٤٦٥	غير دالة
	أدبى	٨٧	٨٧,٩٤٣	١١,٧٩٨		

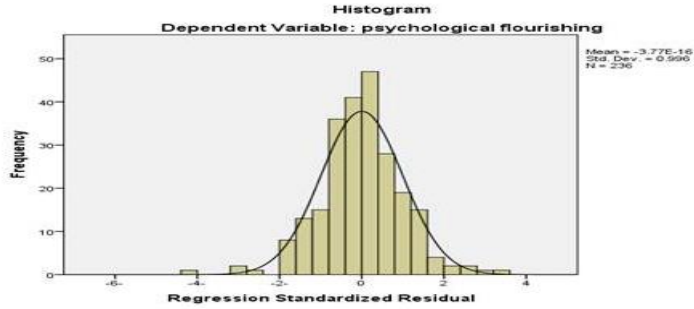
يتضح من الجدول (٢٣) أن قيمة المتوسط الحسابى لدرجات الطلاب والطالبات المعلمين تخصص علمى (٨٨,٧٠٩) بانحراف معيارى (١٢,٤٩١) ، وبلغت قيمة المتوسط الحسابى الطلاب والطالبات المعلمين تخصص أدبى (٨٧,٩٤٣) بانحراف معيارى(١١,٧٩٨) ، وبلغت قيمة " ت " (٠,٤٦٥) وهى قيمة غير دالة إحصائياً عند

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

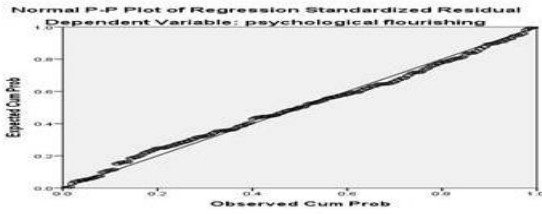
مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التخصص الأكاديمي من طلاب كلية التربية في كفاءة المواجهة، وهذا يعنى تحقق الفرض وقبوله. ويفسر الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التخصص الدراسى (علمى، أدبى) من طلاب كلية التربية في كفاءة المواجهة إلى التقارب في النمو العقلى والعمر الزمنى والبيئة التعليمية والمنطقة الجغرافية فالجميع يتعرضون لبيئة تعليمية متقاربة ومتطلبات أكاديمية وحياتية متشابهة، ويتشاركون في معظم الميول والاهتمامات والتوجهات المستقبلية، كما يواجهون العديد من التحديات والصعوبات ويحاولون التكيف مع المتغيرات المستجدة كما تعتبر المرحلة الجامعية مرحلة مملئة بالأحداث ففيها يدرك الطالب أهدافه وتوجهاته ويسعى إلى دائما تحقيقها وتمتع بفكر يقظ ومتفتح للأفكار الجديدة وواعياً للأحداث من حوله.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن كفاءة المواجهة متغير متعلم يكتسبه الطلاب من جميع الشعب والتخصصات من خلال تفاعلهم مع البيئة التعليمية المحيطة بهم حيث الفروق في هذا المتغير من فرد إلى آخر لا تعتمد على التخصص، كما أن طلاب جميع الشعب والتخصصات يواجهون ضغوط متشابهة ويعيشون ظروف متقاربة.

٩- نتيجة الفرض التاسع والذي ينص على أنه يمكن التنبؤ بالازدهار النفسى من خلال درجات الطلاب على مقياسى اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة وللتحقق من تم إجراء تحليل الإنحدار المتعدد بطريقة ثى Enter للتحقق من استخدام متغيرى اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة للتنبؤ بالازدهار النفسى لدى أفراد عينة البحث وكانت النتائج كما يلي:



شكل (١)



شكل (٢)

يوضح الشكل (١ ، ٢) اعتدالية توزيع البواقي وتجمع البيانات حول الخط المستقيم وبالتالي فإن البواقي تتبع التوزيع الطبيعي وهو من شروط صحة إجراء تحليل الانحدار حيث تمثل البواقي الفرق بين القيمة المقدرة أو المتنبأ أو المتوقعة وهي النقاط والقيمة المشاهدة وهي الخط المستقيم

ويوضح الجدول التالي ملخص عملية تحليل الانحدار المتعدد، ومعاملات التحديد والارتباط بين كل من الإزدهار النفسى واليقظة العقلية وكفاءة المواجهة

جدول (٢٤) ملخص عملية تحليل الانحدار (ن=٢٣٨)

النموذج	معامل الارتباط	معامل التحديد	الخطأ المعياري للتقدير
الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية ومقياس كفاءة المواجهة	٠,٦٤٨	٠,٤٢١	١٣,٣٨١

الازدهارالنفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
 "دراسة ارتباطية- تنبؤية"

يلاحظ من جدول (٢٤) أن معامل الارتباط بيرسون بين المتغير التابع الإزدهار النفسى والمتغيرات المستقلة اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة بلغ (٠,٦٤٨) يفسر ما نسبته حوالى (٤٢,١ %) من إجمالى التباين الكلى فى الإزدهار النفسى لدى أفراد عينة البحث؛ ويوضح الجدول التالى نتيجة تحليل الانحدار المتعدد النهائية التى تم التوصل إليها

جدول (٢٥) نتيجة تحليل الانحدار المتعدد (ن=٢٣٨)

معامل تضم التباين	مستوى الدالة	ت	مستوى الدالة	ف	المعاملات المعيارية	المعاملات غير المعيارية		المتغيرات المنبئة المفسرة	المتغير التابع الإزدهار النفسى
						معامل الانحدار	الخطأ المعيارى		
					بيتا				
							١,٤٤٩	٣٢,٢٢ ٨	القيمة الثابتة
١,٤٤٩	٠,٠١	٢,٤٩٥	٠,٠١	٨٤,٥٥	٠,١٥٣		٠,٠٤٨	٠,١٥٨	اليقظة العقلية
١,٤٤٩	٠,٠١	٩,٢١٢			٠,٥٥٣			٠,٧٩١	كفاءة المواجهة

يتضح من الجدول (٢٥) أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ ودلالة التنبؤ بالإزدهار النفسى بمعلومية اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة البحث بلغت (٨٤,٥٥) ، وهى دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالإزدهار النفسى تنبؤاً إحصائياً بمعلومية اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة وكان لهما أعلى ارتباط بالإزدهار النفسى وكان صاحب الأثر الكبر إذ بلغت قيمة بيتا (٣٢,٢٢٨) هى أعلى من قيم بيتا للمتغيرات الأخرى ويفسر (٤٢,١ %) من التباين الكلى للإزدهار النفسى لدى أفراد العينة وتعد هذه النسبة مقبولة مما يؤكد إسهام اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة فى التنبؤ بالإزدهار النفسى ، وبلغت قيمة معامل الانحدار الخاصة باليقظة العقلية (٠,١٥٨) وبلغت قيمة (ت) الخاصة باليقظة العقلية (٢,٤٩٥) وهى دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) وهذا يعنى قدرة اليقظة العقلية على تفسير التباين فى الإزدهار النفسى، وبلغت قيمة معامل الانحدار الخاصة بكفاءة المواجهة (٠,٧٩١) وبلغت قيمة (ت)

الخاصة بكفاءة المواجهة (٩,٢١٢) وهى دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) وهذا يعنى قدرة كفاءة المواجهة على تفسير التباين فى الإزدهار النفسى ، وبكلمات أخرى فإن كل من متغير اليقظة العقلية ، ومتغير كفاءة المواجهة يسهما إسهاماً دالاً إحصائياً فى تباين مستوى الإزدهار النفسى لدى أفراد عينة البحث ولديهم القوة التنبؤية بالإزدهار النفسى. ومما سبق نستنتج أنه يمكن التنبؤ بالإزدهار النفسى لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية أفراد عينة البحث من خلال معرفة درجاتهم على مقياس اليقظة العقلية ومقياس كفاءة المواجهة كما يلى :

الإزدهار النفسى = ٣٢,٢٢٨ + (٠,١٥٣) اليقظة العقلية + (٠,٧٩١) كفاءة المواجهة + خطأ التنبؤ

وهذا يعنى أنه إذا استطعنا رفع اليقظة العقلية درجة واحدة فإنه من المتوقع أن يزداد مستوى الإزدهار النفسى (٠,١٥٣) درجة كذلك رفع كفاءة المواجهة درجة واحدة فإنه من المتوقع أن يزداد مستوى الإزدهار النفسى (٠,٧٩١)، وهذا يعنى تحقق الفرض وقبوله.

ويفسر الباحث إسهام اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة فى التنبؤ بالإزدهار النفسى بأن ذلك يرجع إلى طبيعة العلاقة بين الإزدهار النفسى وكل من اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة التى سبق الإشارة إليها فى أدبيات البحث وتفسير كل من الفرض الأول والثانى.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة أكين ، وأكين (Akin and Akin, 2015b) التى أظهرت التنبؤ بالإزدهار النفسى من خلال اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة ، ودراسة Mohebb Ali (2020) التى أظهرت التنبؤ بالإزدهار النفسى من خلال اليقظة العقلية.

الاستنتاجات

فى ضوء نتائج البحث الحالى يمكن الخروج بالاستنتاجات الآتية:

- ١- يرتبط الإزدهار النفسى بشكل مباشر باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية.

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

- ٢- يختلف طلاب وطالبات كلية التربية فى مستوى الإزدهار النفسى و اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة.
- ٣- لا يختلف طلاب وطالبات كلية التربية من التخصصات العلمية والأدبية فى مستوى الإزدهار النفسى واليقظة العقلية وكفاءة المواجهة.
- ٤- اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة تلعب دور رئيسى فى التنبؤ بالإزدهار النفسى لدى طلاب كلية التربية.

توصيات البحث

- فى ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:
- ١- الاهتمام باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة للضغوط ضرورة ملحة، ينبغى توجيه أنظار المسؤولين بتأثيرهما على الإزدهار النفسى لطلاب كلية التربية.
 - ٢- ضرورة تضمين برامج إعداد طلاب كلية التربية التدريب على اليقظة العقلية وتعليم الوعى للأفكار والمشاعر المؤلمة والأنماط السلوكية غير السوية والابتعاد عنها وكفاءة المواجهة واستثمارها لتنمية الإزدهار النفسى لديهم.
 - ٣- تفعيل مراكز الإرشاد النفسى بالجامعة من خلال تنفيذ العديد من الدورات والندوات الإرشادية لطلاب كلية التربية لبيان دور وأهمية تنمية اليقظة العقلية فى الوعى بكل ما يحيط بهم لفهم ذاتهم والآخرين وكفاءة المواجهة لتحسين الإزدهار النفسى لديهم.
 - ٤- ضرورة تضمين أبعاد الإزدهار النفسى فى مقررات طلاب كلية التربية كأفراد لهم احتياجاتهم النفسية، فالنجاح يعتمد على مدى فعاليتهم والمرتبطة باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة.
 - ٥- إعداد برامج إرشادية تهدف إلى رفع مستوى الإزدهار النفسى من خلال اليقظة العقلية، وكفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية.
 - ٦- استفادة الباحثين من أدوات البحث بدراسات أخرى تتناول نفس مجالاتها.

المراجع

- أحمد سيد عبد الفتاح ، ومحمد شعبان أحمد (٢٠١٩). تحليل المسارات للعلاقة بين الابتكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدى معلمى التربية الخاصة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، ١٣(٤)، ٢٧٥-٣٦٣.
- أحمد عبد الجواد حسانين (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعى لدى طاب الجامعة. *مجلة كلية الأداب، كلية الأداب، جامعة بنها*، ٤٨(٤)، ٨٩-١٥٢.
- أحمد فكرى بهنساوى (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمى لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة بنى سويف*، ٧٨، ١٢-٧٣.
- داليا محمد همام محمد (٢٠٢٠). التنظيم الإنفالى والإزدهار النفسى كمتغيرات وسيطه بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال. *مجلة دراسات فى الطفولة والتربية. كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسيوط*، ١٣، ٣٩٤-٥٠٤.
- سلام محمد على هادى ، على حسين مظلوم(٢٠١٨) اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الانسانية. كلية التربية للعلوم الإنسانية*، ٢٥ (٣)، ٢٢٩-٢٤٧.
- سميرة على جعفر أبو غزالة ، محمد شعبان حسن ، محمد السيد صديق(٢٠١٦). كفاءة المواجهة وتطبيقاتها فى المجال التربوى والنفسى. *مجلة العلوم التربوية*، ٢ (١) ، ٧٧٦-٧٩٣.
- عامر محمد الضبيانى (٢٠٢١).اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعى الإيجابى لدى الطلبة اليمنيين فى الصين *مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومى للبحوث غزة*، ١١(٥)، ١٣٦-١٤٧.
- عبد الرحمن محمد بطيحان (٢٠١٨).اليقظة العقلية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة كلية التقنية بمحافظة بيشة. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٣٤(١٠)، ٢٨٩-٣٠٢.
- عبد الله سليمان سعود العصيمي ، وجابر مبارك الهبيدة (٢٠٢٠). قياس مستوى الشفقة بالذات وعلاقته بالازدهار النفسى والوجدانى والاجتماعى لدى طلبة الجامعة. *مجلة دراسات الطفولة. كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس*، ٨٧(٢٣)، ١-٢٠.
- عبير ثامر يحيى القزوينى(٢٠١٨) التفكير الجانبى وعلاقته بكفاءة المواجهة لدى طلبة معهد الفنون الجميلة. *مجلة لارك للفلسفة واللغويات والعلوم الاجتماعية* ، ٣١(٢)، ٢١٨-٢٣٤.
- عفراء إبراهيم خليل العبيدى (٢٠١٩). الازدهار النفسى لدى طلبة الجامعة فى ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات*، ٨ (٢)، ٣٧-٥٢.
- علاء الدين أحمد كفافى، سميرة على جعفر ، إبراهيم محمد سعد عبده (٢٠١٥). كفاءة المواجهة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم التربوية. كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة* / ٢٣ (٢)، ٥٧٩-٥٩٩.

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية "دراسة ارتباطية- تنبؤية"

- على حسين مظلوم المعمورى، وسلام محمد على هادى (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية. كلية التربية للعلوم الإنسانية، ٢٥(٣)، ١٩-١٠.*
- على محمد الشلوى (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. *مجلة البحث العلمى فى التربية. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١٩ (٩)، ١٠٤-٢٤.*
- على محمود شعيب (٢٠٢٠). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالى كمنبئات بالتعلم اللانفعالى الاجتماعى لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. *المجلة الدولية للبحوث فى العلوم التربوية، ٣(٢)، ٦٦-١٠٤.*
- فاطمة السيد حسن خشبة (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١١٧٩(١)، ٥٩٨-٤٩٥.*
- فتحى عبد الرحمن الضبع، وأحمد على طلبة (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية فى خفض الإكتئاب النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسى. مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ٣٤، ١-٧٥.*
- فيصل الربيع (٢٠١٩) الذكاء الانفعالى وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. *المجلة الأردنية فى العلوم التربوية، ١٥ (١)، ١٧٩-٩٧.*
- كريم محمد سعيد حسن (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين الازدهار النفسى وكل من التسامح والحكمة لدى طلاب كلية التربية/المجلة التربوية. *كلية التربية، جامعة سوهاج، ٨٨(٣) ١٢٧١-١٣٦٤.*
- مباركة علاق، آمال بنين (٢٠٢٠). اليقظة العقلية ودورها فى تحسين جودة الحياة. *أعمال الملتقى الوطنى الاول جودة الحياة والتنمية المستدامة فى الجزائر الأبعاد والتحديات. مركز فاعلون للبحث والأنثروبولوجيا الإنسانية والاجتماعية ومخبر اقتصاديات الطاقات المتجددة ودورها فى تحقيق التنمية المستدامة، ١٣٣-١٤٢٠.*
- محمد أحمد غنيم، ومجدى محمد الشحات، هالة سلطان زين الدين (٢٠٢٠). العلاقة بين اليقظة العقلية والقدرة على اتخاذ القرار لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ١٢٣(٢)، ٧٦٢-٧٣٣.*
- محمد عبد الفتاح شاهين، عادل عطية ريان (٢٠١٩). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية فى جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. *المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعليم الإلكتروني، جامعة القدس المفتوحة، ١٤ (٨)، ١٣-١.*
- معاذ جمال الخميسة (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة. *رسالة ماجستير. كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة الأردن.*

- منى بدر الجناعى(٢٠١٤). جودة الحياة وعلاقتها بكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت. *مجلة البحث العلمى فى التربية*. كلية البنات للاداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١٥، (٣)، ٢٣-٦٠.
- هالة خيرسنارى إسماعيل (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. *مجلة الارشاد النفسى*. مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ٥٠، (١)، ٢٨٧-٣٣٥.
- هدى جمال محمد السيد(٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. *دراسات نفسية*، ٢٨، (٤)، ٨٣٣-٩٤٥.
- هيام صابر صادق شاهين(٢٠١٧). اليقظة العقلية كمتغير نعدل للعلاقة بين القلق الاجتماعى وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين. *دراسات نفسية*، ٢٧، (٤)، ٥٠٧-٥٦١.
- وردة عثمان السقا (٢٠١٦). العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلا من الغضب وادارته. بحث مسئل من رسالة دكتوراه. *مجلة البحث العلمى فى التربية*، ١٧، ٦٢٥-٦٤٩.
- Akin,A. and Akin,U.(2015b).Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing *Suma Psicol*.22(1):37-43.
- Akin,A.and Akin,U.(2015a).Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students, *Suma Psicol*,31(3),802-807.
- Akin,A.and Akin,U.(2015c). Mindfulness and subjective happiness: The mediating role of coping competence, *Ceskoslovenská Psychologie* 59(4),359-368.
- Baer, R., Smith, G.,Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27- 45.
- Bernay ,R (2014) mindfulness and the beginning tercher,Australian *Journal of Teacher Education*,39(7),58-69
- Bishop, S. R.; Lau. M.; Shapiro, S.; Carlson, L.; Anderson, N. D.; Carmody, J.; Segal, Z. V.; Abbey, S.; Specia, M.; Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>.
- Diener,E.;Wirtz,D.;Tov,W.; Kim-Prieto,C.; Choi,D.; Oishi,S & Biswas-Diener,R. (2010) New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings, *Social Indicators Research* ,97:143–156.

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

- Gokcen,N(2013). Towaeds A Contxt-Specific Theory of Flourishing: Explorations on the Meaning,Measurement, and Policy Implications of Flourishing in Higher Education *Thesis PHD* The Universty of East London.
- Huppert ,F.(2009).Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2),137-164.
- Ivtzan,I.and Lomas,T.(2016). *Mindfulness in positive psychology : the science of meditation and wellbeing*, New York: Routledge
- Keyes, C. L. (2003). *Complete mental health: An agenda for the 21st century*. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 293–312). Washington, DC: American Psychological Association.
- Keyes, C. L.M.(2014).*Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the Picture* (in)Bridging Occupational, Organizational and Public Health (Bauer,G.F. & Hammig,O.) New York: Springer
- Keyes,C.LM and Simoes,E. J (2012).To Flourish or Not: Positive Mental Health and All-Cause Mortality,American. *Journal of Public Health*,102(11):2164-72.
- Langer, E. J. (1989): *Mindfulness*. New-York: Addison-Wesley.
- Langer,E and Moldoveanu,M.(2000).The Construct of Mindfulness, *Journal of Social Issues*, 56(1):1-9.
- Langer,E.(1992).Matters of Mind:Mindfulness, Mindlessness in Perspective.*Consciousness and Cognition*,1.289-305.
- Lau,M.A.;Bishop,S;Segal,Z.;Buis,T.;Anderson,N.;Carlson,L;Shapire,S.; & Carmody,J(2006).The Toronto mindfulness Scales: Development and validation..*Journalof clinical Psychology*,62(12),1445-1467.
- McKay,T.& Walker,R.B(2021).Mindfulness, self-compassion and wellbeing .*Personality and Individual Differences*,168,1-3. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110412>
- Mesurado, B., Crespo, R. F., Rodríguez, O., Debeljuh, P., & Carlier, S. I.(2018). The development and initial validation of an multidimensional flourishing scale. *Current Psychology*, 1-10.

- Mohebb Ali, M. (2020). Examination of the Predictive Power of Flourishing Based on Parenting Styles and Mindfulness. *Arch Pharma Pract*, 11(1):114-121
- Moreland, A.D.& Dumas, J.E. (2008). Evaluating Child Coping Competence: Theory and Measurement, *Journal of child family studies*, 17, 437-454.
- Norriss, H. (2010) Flourishing, positive mental health and well-being: how can they be increased?. *The International Journal of Leadership in Public Services*, Volume 6 Issue 4, 46-50.
- Pickard, J.A., Brin, P.C. & Grenyer, F.S. (2016). Mindfulness and emotional regulation as sequential mediators in the relationship between attachment security and depression. *Personality and Individual Differences*, 99, 179-183.
- Sahin, S. and Tuna, R. (2021). The effect of anxiety on thriving levels of university students during the COVID-19 pandemic, *Collegian*. <https://doi.org/10.1016/j.colegn.2021.10.004>,
- Schotanus-Dijkstra, M.; Pieterse, M. E.; Drossaert, C. H. C.; Westerhof, G. J.; de Graaf, R.; ten Have, M.; Walburg, J. A. & Bohlmeijer, E. T. (2015). What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1351-1370.
- Schroder, K.E.E. & Ollis, C.L. (2013). The Coping Competence Questionnaire : A measure of resilience to helplessness and depression, *Motivation and emotion*, 37(2), 286-302.
- Seiffge-Krenke, I. ; Molinar, R. ; Ciariano, S.; Menna, P.; Michel, G.; Hoareau, E.; Kloep, M. & Hendry, L.B. (2010) Competence in Coping with Future-Related Stress in Adolescents from France, Italy, Great Britain, and Germany, *Journal of Happiness Studies*, 11, 703-720.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press
- Shapiro, S.; de Sousa, S. & Jazaieri, H (2016). *Mindfulness*, *Mental Health Positive Psychology* chapter 108-125 IN Ivtzan, I. and Lomas, T. (2016). *Mindfulness in positive psychology : the science of meditation and wellbeing*, New York: Routledge

الازدهار النفسى وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية
"دراسة ارتباطية- تنبؤية"

-
- Siew,E. (2016).Constructing Psychological Flourishing in Academic Work Life. *Thesis Ph.D.* Faculty of Management,University of Johannesburg
- Surucu,L.,Ertan,S.S.,Baglarbas,E.& Maslalc,A.(2021).COVID-19and human flourishing: The moderating role of gender.*Personality and Individual Differences*,184. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111111>
- Van Zyl, L. E. & Stander,M.W. (2014).*Flourishing Interventions: A Practical Guide to Student Development* pp 265-276 Chapter in book:*Psycho-social Career Meta-capacities* pp 265-276 NewYork: Springer
- Villieux,A.; Sovet,L.; Jung, S.C.Guilbert,L.(2016). Psychological flourishing: Validation of the French version of the Flourishing Scale and exploration of its relationships with personality traits, *Personality and Individual Differences*,88,1-5.