



مجلة الإرشاد النفسي

Journal of psychological Counseling

مجلة علمية دورية محكمة

تصدر عن مركز التوجيه والإرشاد النفسي

بكلية التربية – جامعة المنيا

ISSN (Print) 2682- 4566

ISSN (on-line) 2735 - 301X

<https://sjsm.journals.ekb.eg>

ديسمبر ٢٠٢١

العدد الثاني عشر

المجلد السابع

هيئة التحرير

رئيس تحرير المجلة

أ.د/ عيد عبد الواحد على درويش

عميد كلية التربية

نائب رئيس تحرير المجلة

أ.د/ أسماء محمد عبد الحميد

وكيل الكلية لخدمة المجتمع

مدير تحرير المجلة

أ.م.د/ فدوي أنور وجدي توفيق

مدير مركز التوجيه والإرشاد النفسي

سكرتير المجلة

أ/ أحمد مصطفى محمد

مدير مكتب عميد كلية التربية – جامعة المنيا

اللجنة الاستشارية للمجلة (*)

أ.د/علي فرح أحمد فرح
جامعة العلوم والتكنولوجيا - السودان

أ.د/علي مهدي كاظم
جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان

أ.د/عماد الزغول
جامعة مؤتة - الاردن

أ.د/فضل ابراهيم عبد الصمد
جامعة المنيا- مصر

أ.د/لطفى عبد الباسط إبراهيم
جامعة المنوفية- مصر

أ.د/محمد المري إسماعيل
جامعة الزقازيق - مصر

أ.د/مختار أحمد الكيال
جامعة عين شمس- مصر

أ.د/نعمان محمد صالح الموسوي
جامعة البحرين- البحرين

أ.د/ابراهيم علي ابراهيم
جامعة المنيا -مصر

أ.د/آمال عبد السميع باظة
جامعة كفر الشيخ- مصر

أ.د/أنور عبد الرحيم رياض
جامعة المنيا- مصر

أ.د/إيهاب عبد العزيز البلاوي
جامعة الزقازيق- مصر

أ.د/خديجة ضيف الله القرشي
جامعة الطائف -المملكة العربية السعودية

أ.د/رياض نايل العاسمي
جامعة دمشق - سوريا

أ.د/زينب محمود شقير
جامعة طنطا -مصر

أ.د/صلاح الدين فرح بخيت
جامعة الملك سعود -المملكة العربية السعودية

(*)ملحوظة: تم ترتيب الأسماء أبجديا

اللجنة العلمية للمجلة(*)

أ.د/ابراهيم علي ابراهيم

أستاذ الصحة النفسية – جامعة المنيا

أ.د/أحمد محمد الحسن شنان

أستاذ علم النفس – جامعة ببشة

أ.د/اسماء محمد عبد الحميد

أستاذ علم النفس التربوي – جامعة المنيا

أ.د/اسهام ابو بكر عثمان

أستاذ الصحة النفسية – جامعة المنيا

أ.د/آمال عبد السميع باظة

أستاذ الصحة النفسية – جامعة كفر الشيخ

أ.د/أنور عبد الرحيم رياض

أستاذ علم النفس التربوي – جامعة المنيا

أ.د/إيهاب عبد العزيز الببلاوي

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة-جامعة الزقازيق

أ.د/خديجة ضيف الله القرشي

أستاذ القياس النفسي – جامعة الطائف

أ.د/خلف احمد مبارك

أستاذ الصحة النفسية – جامعة سوهاج

أ.د/رأفت عطية باخوم

أستاذ علم النفس التربوي – جامعة المنيا

أ.د/رياض نايل العاسمي

أستاذ الإرشاد النفسي - جامعة دمشق

(*)ملحوظة: تم ترتيب الأسماء أبجديا

أ.د/ زينب محمود شقير

أستاذ الصحة النفسية – جامعة طنطا

أ.د/سليمان محمد سليمان

أستاذ الصحة النفسية – جامعة بني سويف

أ.د/ سيد عبد العظيم محمد

أستاذ الصحة النفسية – جامعة المنيا

أ.د/ صبري محمود عبد الفتاح

أستاذ علم النفس التربوي – جامعة المنيا

أ.د/ صلاح الدين فرح بخيت

أستاذ التربية الخاصة – جامعة الملك سعود

أ.د/ علي فرح أحمد فرح

أستاذ علم النفس - جامعة العلوم والتكنولوجيا

أ.د/ علي مهدي كاظم

أستاذ علم النفس - جامعة السلطان قابوس

أ.د/ عماد الزغول

أستاذ علم النفس التربوي -جامعة مؤتة

أ.د/فضل ابراهيم عبد الصمد

أستاذ الصحة النفسية – جامعة المنيا

أ.د/لنفي عبد الباسط إبراهيم

أستاذ علم النفس التربوي – جامعة المنوفية

أ.د/ماهر محمد أبو هلاله

أستاذ علم النفس - جامعة السلطان قابوس

أ.د/محمد المري إسماعيل

أستاذ الصحة النفسية – جامعة الزقازيق

أ.د/محمد عبد التواب معوض

أستاذ الصحة النفسية – جامعة الفيوم

أ.د/محمد عبد الظاهر الطيب

أستاذ الصحة النفسية – جامعة طنطا

أ.د/محمد فرحان القضاة

أستاذ علم النفس – جامعة الملك سعود

أ.د/مختار أحمد الكيال

أستاذ علم النفس – جامعة عين شمس

أ.د/مديحة عثمان عبد الفضيل

أستاذ علم النفس التربوي – جامعة المنيا

أ.د/مشيره عبد الحميد احمد اليوسفى

أستاذ الصحة النفسية – جامعة المنيا

أ.د/مصطفى ابو المجد سليمان مفضل

أستاذ الصحة النفسية – جامعة قنا

أ.د/نجاة زكي موسى

أستاذ علم النفس التربوي – جامعة المنيا

أ.د/نجدى ونيس حبشى

أستاذ علم النفس التربوي – جامعة المنيا

أ.د/نعمان محمد صالح الموسوي

أستاذ القياس النفسي – جامعة البحرين

أ.د/يوسف عبد الله عبد الصبور

أستاذ الصحة النفسية – جامعة سوهاج

قواعد النشر بمجلة الإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة المنيا

التعريف بالمجلة:

مجلة علمية دورية متخصصة مُحكمة تصدر عن مركز الإرشاد النفسي - كلية التربية - جامعة المنيا ، وهو ثاني مركز إرشاد نفسي على مستوى الجامعات المصرية، تم إنشاؤه عام ١٩٩٨ على يد الأستاذ الدكتور / عبد الرحيم بخيت عبد الرحيم، والمجلة تُعني بنشر الدراسات والبحوث التي تتوافر فيها مقومات البحث العلمي من حيث أصالة الفكر، ووضوح المنهجية ، ودقة التوثيق ، في مجالات الصحة النفسية، والإرشاد النفسي، وعلم النفس ، والتربية الخاصة بشتي فروعها وتخصصاتها المتنوعة ، من جميع دول الوطن العربي. ويشرف علي إصدارها نخبة من أساتذة الصحة النفسية والإرشاد النفسي وعلم النفس والتربية الخاصة ، وتخضع جميع البحوث والدراسات للتحكيم من قبل متخصصين من ذوي الخبرة البحثية والمكانة العلمية المتميزة في مجال التخصص، بشكل يتفق مع معايير التحكيم في لجان الترقية، وتعد المجلة بمثابة فرصة للباحثين من جميع بلدان العالم لنشر إنتاجهم العلمي، والمواد العلمية التي لم يسبق نشرها باللغة العربية أو الإنجليزية، وتشمل : البحوث الأصلية ، التطبيقية والنظرية ، وتقارير البحوث ومشاريع التخرج ، وتقارير المؤتمرات واللقاءات والندوات وورش العمل، وملخصات الرسائل العلمية. وتصدر المجلة نصف سنوية .

أهداف المجلة:

- إيجاد وعاء نشر علمي أكاديمي متخصص في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة.
- إيجاد مرجعية علمية للباحثين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي والتربية الخاصة وعلم النفس التربوي.
- تلبية حاجة الباحثين على المستويات المحلية والإقليمية والعالمية في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي.
- المشاركة في بناء مجتمع المعرفة من خلال نشر أبحاث الصحة النفسية والإرشاد النفسي والتربية الخاصة وعلم النفس التربوي بعد تحكيمها من الخبراء في التخصص.

قواعد النشر بالمجلة:

تؤكد هيئة التحرير على ضرورة الالتزام بشروط النشر بشكل كامل، إذ أن البحوث التي لا تلتزم بشروط النشر لن ينظر فيها، وتعاد إلى أصحابها مباشرة حتي يتم التقيد بشروط النشر، و تتمثل تلك الشروط في ما يلي:

أولا : الشروط الإدارية:

١- تنشر المجلة البحوث والدراسات في مجال الصحة النفسية والتربية الخاصة وعلم النفس والإرشاد النفسي المقدمة من أعضاء هيئة تدريس بالجامعة أو باحثين في الجامعات والمعاهد العلمية والمراكز والهيئات البحثية المختلفة.

٢- يقدم الباحث ثلاث نسخ من البحث (الأصل + صورتين) بالإضافة الي أسطوانة

الالكترونيه ، وذلك إلى سكرتير تحرير المجلة ومعها رسوم التحكيم .

٣- يسجل الباحث بياناته علي موقع المجلة في بنك المعرفة

<https://sjsm.journals.ekb.eg> و يرفق نسخه الكترونية من البحث علي

الموقع .

٤- كل ما ينشر في المجلة يعبر عن رأي صاحبه ، ولا يعبر بالضرورة عن رأي هيئة

التحرير، أو الهيئة الاستشارية.

٥- تقوم هيئة التحرير باختيار اثنين من المحكمين - ومحكم ثالث إن لزم الأمر- من بين

الأساتذة المتخصصين في مجال البحث لتحكيم البحوث والدراسات وتحديد صلاحيته

للنشر، وذلك وفقاً لنموذج تحكيم محكم من قبل وحدة المكتبة الرقمية بالمجلس الأعلى

للجامعات المصرية.

٦- يتم إرسال الأبحاث بصورة سرية خالية من اسم الباحث أو مكان عمله للمحكم لضمان

حيادية التحكيم ، وفي حالة تجاوز المحكم الفتره الزمنية المخصصه للتحكيم ، نقوم

هيئة تحرير المجلة بإرسال البحث إلى محكم آخر.

٧- يجوز لصاحب البحث أن يقترح أحد الأساتذة الذين يرغب في أن يحكموا بحثه ، علي

أن تختار هيئة التحرير من الأسماء المقترحة.

٨- كل ما ينشر في المجلة لا يجوز نشره بأي طريقة في أي مجلة أخرى إلا بموافقة كتابية

من هيئة التحرير .

٩- يقدم الباحث تعهداً موقِعاً منه ومن جميع الباحثين المشاركين (إن وجدوا) يفيد بأن البحث لم يسبق نشره ، وأنه غير مقدم للنشر في جهة أخرى حتي تنتهي إجراءات تحكيمية، ونشره ، أو أن البحث ليس جزءاً من كتاب منشور (وذلك من خلال نموذج بيانات الباحث والتعهد بنشر بحث)، ويتم ارسالهم علي الايميل الخاص بالمجلة

cpc_guide@mu.edu.eg

ثانياً: الشروط الفنية:

يجب توافر الشروط الفنية التالية عند تسليم البحث:

١- أن يكون نوع الخط في المتن كما يلي:

-للبحوث العربية باستخدام خط simplified Arabic بحجم (١٤) ، والعناوين الرئيسة بحجم (١٦) بولد، والعناوين الفرعية بحجم (١٤) بولد، وبهامش حجم الواحد منها (٣.٢٥) سم يمين ويسار الصفحة)، (٣.٢٥ سم أعلى وأسفل الصفحة). وترك مسافة مفردة بين السطور ، وأن يكون نوع الخط في الجداول للبحوث العربية simplified Arabic بحجم (١٠).

-للبحوث الإنجليزية باستخدام خط Time New Romans بحجم (١١) والعناوين الرئيسة بحجم (١٣) بولد، والعناوين الفرعية بحجم (١١) بولد ، وبهامش حجم الواحد منها (٣.٢٥) سم يمين ويسار الصفحة ، (٣.٥ أعلى وأسفل الصفحة)). وترك مسافة مفردة بين السور كما ، وأن يكون نوع الخط في الجداول للبحوث الإنجليزية Time New Romans بحجم (٨).

-تستخدم الأرقام العربية ١ ، ٢ ، ٣ ... في جميع ثنايا البحث ، وأن يكون ترقيم صفحات البحث في منتصف أسفل الصفحة.

٢- لا تزيد كلمات ملخص البحث عن (٢٠٠) كلمة ، ويشترط في البحث المقدم بلغة أجنبيه أن يدرج فيه ملخص باللغة العربية.

- ٣- ألا يزيد عدد صفحات البحث عن ٣٠ صفحة (٨٠٠٠) كلمة بما في ذلك الملخصين العربي والإنجليزي ، والكلمات المفتاحية ، والأشكال والملاحق (نموذج ملخص البحث باللغة العربية واللغة الإنجليزية).
- ٤- أن يكتب عنوان البحث ، واسم الباحث/ الباحثين ، والجامعة / المؤسسة التي ينتمي إليها وعنوان المراسلة ، على صفحة مستقلة قبل صفحات البحث ، ثم تتبع بصفحات البحث بدءاً بالصفحة الأولى حيث يكتب عنوان البحث فقط متبوعاً بكامل البحث.
- ٥- أن يتكون البحث من العناصر التالي: المقدمة والخلفية النظرية، مشكلة الدراسة وأسئلتها/ فرضياتها ، ثم أهدافها ، ثم أهمية الدراسة ، ثم محددات الدراسة ، ثم مصطلحات الدراسة، الإطار النظري والدراسات السابقة ، ثم الطريقة وإجراءات الدراسة، وتتضمن (منهج الدراسة ، والعينة ، وأدوات الدراسة ، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ، وإجراءات الدراسة ، والأساليب الإحصائية) ثم نتائج الدراسة ومناقشتها ويشتمل هذا القسم على نتائج التحليل والجداول والأشكال والتعليق عليها، ثم التوصيات المنبثقة عنها، وأخيراً توضع قائمة المراجع "مرتبة أبجدياً والملاحق إن وجدت.
- ٦- تدرج الجداول في النص وترقم ترقيماً متسلسلاً وتكتب عناوينها فوقها. أما الملاحظات التوضيحية فتكتب تحت الجدول.
- ٧- تذكر الهوامش وملاحظات وتوضيحات الباحث في آخر الصفحة عند الضرورة.
- ٨- أسلوب التوثيق المعتمد في المجلة هو نظام جمعية علم النفس الأمريكية .
- ٩- لهيئة التحرير حق الفحص الأولي للبحث ، وتقرير أهليته ، أو رفضه للنشر.
- ١٠- في حالة قبول البحث للنشر تؤول كل حقوق النشر للمجلة، ولا يجوز نشره في أي منفذ نشر آخر ورقياً أو إلكترونياً ، دون إذن كتابي من رئيس هيئة التحرير .
- ١١- يتم تقديم البحوث إلكترونياً على برنامج Word من خلال البريد الإلكتروني مع تعبئة إقرار يفيد بعدم قيام الباحث بنشر البحث في أي مجلة أخرى.
- ١٢- في حالة نشر البحث، يعطي الباحث نسخة من المجلة ، وعدد (٥) مستلات من البحث ، ويتحمل الباحث تكلفة الإرسال بالبريد .

ثالثا : الرسوم المقررة للنشر :

أ- رسوم التحكيم : يتم دفع (٣٠٠) جنيه مصري للتحكيم للباحثين المصريين من داخل مصر، و (١٠٠) دولار للباحثين المصريين من خارج مصر والباحثين غير المصريين.
ب- تكلفة النشر:

١- بالنسبة للبحوث المقدمة للنشر بالمجلة للباحثين من داخل جمهورية مصر العربية تكون رسوم النشر ثلاثمائة جنيها رسوم نشر البحث لعدد (٢٠ عشرون صفحة) ، و يتم دفع (١٥) جنيه مصري عن كل صفحة زائدة.

٢- بالنسبة للبحوث المقدمة للنشر بالمجلة للباحثين المصريين المعارين بالخارج أو غير المصريين من خارج جمهورية مصر العربية ، تكون رسوم النشر : يتم دفع مبلغ (٢٠٠) دولار للبحث المقدم من باحثين من خارج الوطن لعدد (٢٠ عشرون صفحة) ، ويتم دفع (٥) دولار عن كل صفحة زائدة.

<https://sjsm.journals.ekb.eg>

موقع المجلة علي بنك المعرفة:

cpc_guide@mu.edu.eg

البريد الإلكتروني للمجلة :

للتواصل و الاستفسارات :

مدير تحرير المجلة

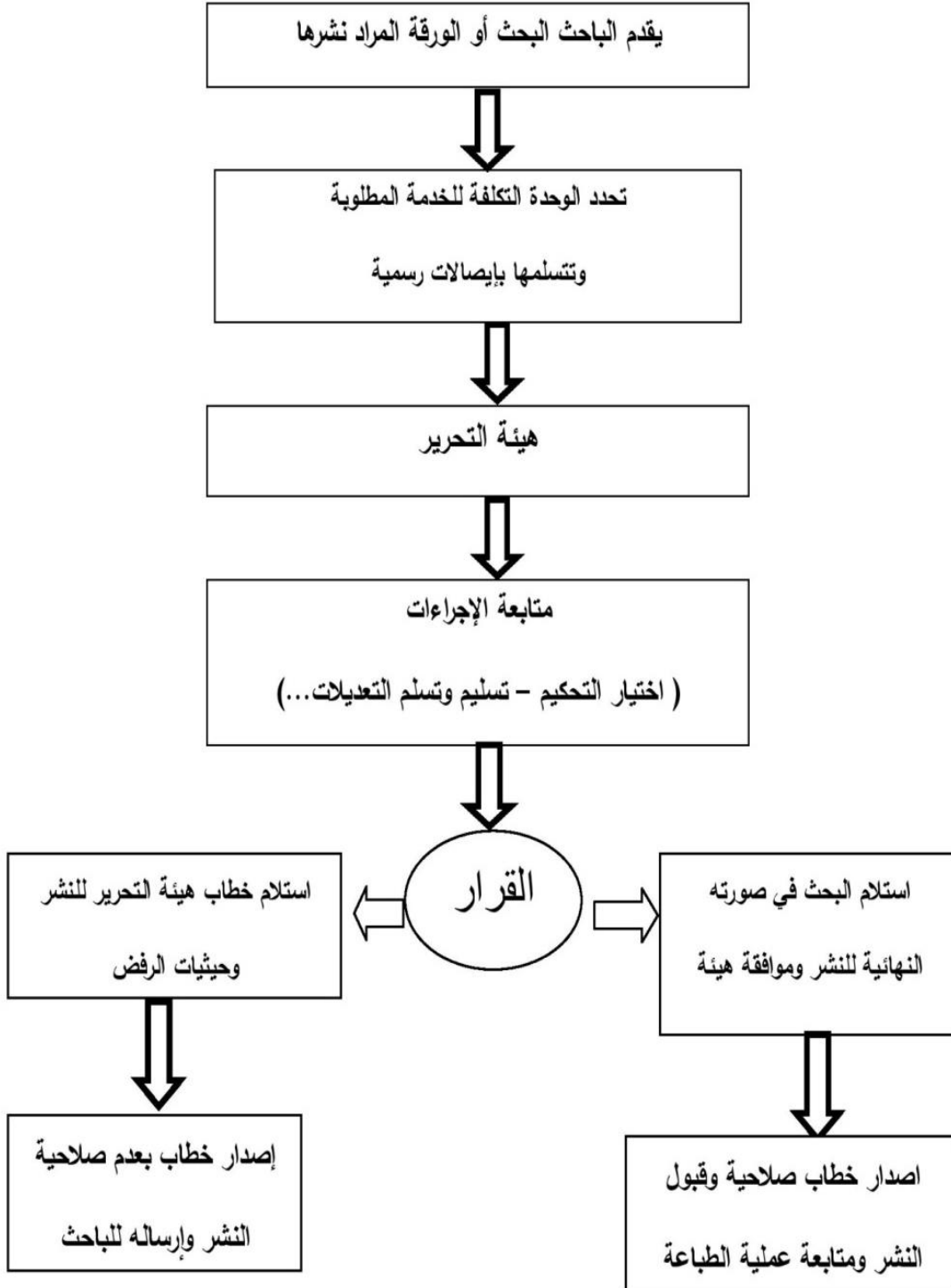
أ.م.د/ فدوى أنور وجدي توفيق

WhatsApp number: 01011550474- 01009914425

Mobile phone: 01009914425

E-mail - dr.fadwa_3@yahoo.com

خط سير عملية تحكيم المقالات



**الإسهام النسبي لكل من كفاءة المواجهة
والازدهار النفسي في التنبؤ بالتعقل النفسي
لدى الطالب المعلم**

إعداد

دكتور/ محمود محمد محمود يسن

استاذ مساعد - عمادة السنة التحضيرية - جامعة الملك فيصل -
المملكة العربية السعودية

الإسهام النسبي لكل من كفاءة المواجهة والازدهار النفسي في التنبؤ بالتعقل النفسي لدى الطالب المعلم

إعداد

د / محمود محمد محمود يسن*

المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الإسهام النسبي لكل من كفاءة المواجهة والازدهار النفسي في التنبؤ بالتعقل النفسي لدى الطالب المعلم، وشملت عينة الدراسة (304) من طلاب كلية التربية للدراسات العليا جامعة القاهرة، واستخدمت الدراسة مقياس التعقل النفسي من إعداد الباحث، ومقياس كفاءة المواجهة تعريب أبو غزالة (٢٠٠٩)، ومقياس الازدهار النفسي إعداد دينير وآخرون (٢٠٠٩) تعريب الباحث، وأشارت النتائج إلى وجود مستوى أعلى من المتوسط لدى طلبة الجامعة في كل من كفاءة المواجهة والازدهار النفسي، كما وجد مستوى متوسط من التعقل النفسي. وكذلك وجدت الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية موجبه بين كل من التعقل النفسي وكفاءة المواجهة، كما لم توجد علاقة ارتباطية بين التعقل النفسي والازدهار النفسي لدى الطالب الجامعي. كما أوصت الدراسة بضرورة نشر ثقافة التعقل النفسي والتدريب عليه لطلاب الجامعة بشكل مستمر ودوري وذلك لأثره المباشر على كفاءة المواجهة. كما أوصت بضرورة إقامة دورات تنمية وتنقيفية حول محددات الازدهار للطالب وخاصة في بداية المرحلة الجامعية للطلاب، وبعد تخرجه ومواجهة مطالب الحياة. وإدراج مهارات كفاءة المواجهة والتعقل النفسي ضمن المقررات والبرامج التنقيفية داخل أسوار الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الإسهام النسبي، الازدهار النفسي، التعقل النفسي، كفاءة

المواجهة، الطالب المعلم.

* استاذ مساعد - عمادة السنة التحضيرية - جامعة الملك فيصل - المملكة العربية السعودية
yaseendreams@yahoo.com

Abstract

The present study aimed to identify Mindfulness as a mediator of the relationship between psychological resilience and psychological Flourishing among university students. The study sample included (304) students of the Faculty of Education for Graduate Studies, Cairo University. The study used a measure of Mindfulness prepared by researchers, a measure of psychological resilience Arabization of Abu-Ghazaleh (2009), and a measure of psychological Flourishing prepared by Denier et al. (2009) Arabization of researchers. The results indicated that there is a higher than average level of university students in both resilience and psychological Flourishing, as well as an average level of Mindfulness. The study also found that there was no positive correlation between Mindfulness and psychological resilience, and there was no correlation between Mindfulness and psychological Flourishing among university students.

Keywords: Psychological prosperity, psychological sanity, coping efficiency, student teacher.

مقدمة:

برز مصطلح التعقل النفسي Mindfulness في السنوات الأخيرة كمصطلح نفسي لفت نظر الكثير من الباحثين بالدراسة والبحث كعنصر مهم من عناصر الصحة النفسية لدى الفرد، فهو وسيلة للوعي حيث يدل على وجود العقل، فالعقل قوة توجه السلوك وتفسر الوجود وتعلل الظواهر وتستتبط الأحكام والإنسان بالعقل يمتلك قدرة فائقة على التخيل ويستطيع أن يتنبأ إلى حد بعيد بمجريات الأمور والأحداث وأن يختار بينها وأن يستفيد من خبراته.

ويشير مصطلح التعقل النفسي إلى وجود القدرة لدى الطالب على خلق أفكار جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات النظر المختلفة، والسيطرة على السياق، والتأكيد من النتائج، وبعبارة أخرى فالتعقل النفسي هو القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة، وبمشاعر منتجة من ميلنا لعرض عالمنا بطريقة لا جدال فيها، مما يؤدي إلى ردود تلقائية تجعلنا قادرين على اتخاذ قرارات من خيارات متنوعة (langer, 1989:72).

وتعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الهامة في حياة الطالب فهو يسعى لتحقيق أهدافه وطموحاته، كما تتحدد في هذه المرحلة شكل حياته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح وجب عليه الجد والمثابرة والقيام بالعديد من المتطلبات الدراسية والاجتماعية، ورغم ذلك فهي لا تخلو من تعرض طلاب الجامعة لضغوط متعددة، وإحباطات مختلفة، تعود إلى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية، أو التي تفرضها عليهم مطالب الحياة، وقد تتعكس هذه الضغوط سلباً على صحتهم النفسية وازدهارهم النفسي كما يشير إلى ذلك علم النفس الإيجابي، ويمكن للطالب أن يتجاوز تلك الضغوط إذا كان يتمتع بما يعرف بكفاءة المواجهة psychological resilience التي تمكنه من التصدي لهذه الضغوط وتلك الإحباطات بصورة فعالة، حتى يتحقق له التوافق النفسي الجيد مع متغيرات الحياة (إسماعيل، ٢٠١٧).

وبذلك أصبحت الحاجة ماسة لفهم طبيعة كفاءة المواجهة psychological resilience كمفهوم حديث، أكثر من كونه جانب وقائي فقط في حالة عامل خطر، وذلك في ضوء مفاهيم علم النفس الإيجابي، ففكرة كفاءة المواجهة تحيط بها خصائص نفسية وحيوية متعددة، فهي تشكل جوهر خصائص الطالب، كما أنها قابلة للتعديل وتمنح الحماية ضد الإجهاد، والضغوط، وتساعد في تنمية الذات، واكتساب القدرة على العمل والإنتاج في أصعب الظروف، وإقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة (Elizabeth A, 2007: 209).

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

كما يأتي مفهوم الازدهار ضمن موضوعات علم النفس الإيجابي ذلك المسار الذي بدأ علي يد سليجمان Seligman رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس، ومحاولاته المستمرة هو ومجموعة أخرى من علماء النفس ممن كان لهم تحفظات كثيرة علي علم النفس بفروعه التقليدية الغارقة في التركيز على جوانب القصور والضعف في الشخصية الإنسانية بتبني اتجاه علم النفس الإيجابي ضمن فروع علم النفس المعتمدة بهذه الجمعية (Lotfi, S. 2011).

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

وهناك اتفاق بين الباحثين أن هناك شيئاً ما داخل الإنسان يدفعه إلى تحقيق الذات وتوكيد الإمكانيات والسعي إلى الكلية والتناغم الفعال مع الكون والتفرد والإبداع الذي لا يتحقق إلا من خلال الإيمان بأن الإنسان إمكانية مفتوحة تتطوي على وجود إنساني يتجلى في ثراء نفسي وعقلي ممتلئ مفعم بالإمكانيات والقدرات والمواهب (عيد، ٢٠٠٢: ٢٦٠).

وقد اهتمت الكثير من الدراسات بدراسة التعقل النفسي مثل في ضوء متغيرات متنوعة منها دراسة محمود (٢٠١٢) والتي تناولت دور التعقل النفسي لدى الشباب في التخفيف من الضغوط النفسية، ودراسة إسماعيل (٢٠١٧) والتي أكدت على العلاقة بين اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية، ودراسة الوليدي (٢٠١٧) والتي أكدت على العلاقة بين اليقظة العقلية (التعقل النفسي) والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، ومن الدراسات التي تناولت (الازدهار النفسي) دراستي إبراهيم (٢٠١٥) دراسة تشخيصية لمقومات الازدهار

النفسي لدى طالبات كلية التربية، وعن العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات، وعلى ذلك أراد الباحث التعرف على التعقل النفسي كمتغير وسيط في العلاقة بين كفاءة المواجهة والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة.

مشكلة الدراسة:

تتبقى مشكلة الدراسة الحالية من وجود الكثير من الأحداث الضاغطة، وكذلك بعضاً من المشكلات في الحياة وخاصة لدى طلاب الجامعة، وذلك بسبب متطلبات الحياة المتزايدة، ومتطلبات الدراسة المتتالية، والرغبة عند كثير من الطلاب من تحقيق معدلات عالية، ومن هنا فإن الطالب يحتاج إلى التمتع بما يعرف بالتعقل النفسي الذي يعد أحد المناحي العلاجية الحديثة التي أثبتت كفاءتها في علاج العديد من الاضطرابات النفسية ولا سيما الضغوط النفسية، فالتعقل النفسي هو مراقبة اللحظة الحالية بفاعلية ورؤية الأحداث، كما هي على طبيعتها الحقيقية ومعرفة أن الضغوط هي جزء متأصل في الحياة البشرية ينبغي مواجهتها بالحكمة وكفاءة المواجهة التي تعكس الأبعاد العقلية، والاجتماعية، والنفسية، والانفعالية، والأكاديمية لشخصية الطالب، فهي تمكنه من القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية، والتي من المتوقع أن تُعرقل مسيرة نمو شخصيته للوصول إلى السواء النفسي بل الازدهار النفسي المشار إليه في علم النفس الإيجابي كمؤشر لتفوق الأداء، وقد اهتمت العديد من الدراسات بمصطلح التعقل النفسي مع متغيرات عديدة ومتنوعة مثل دراسة محمود (٢٠١٢) والتي تناولت دور التعقل النفسي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى الشباب، وبعضها أطلق عليه مصطلح اليقظة العقلية أو اليقظة الذهنية ومن هذه الدراسات دراسة عبدالله (٢٠١٣) عن اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، ودراسة الوليدي (٢٠١٧) والتي أكدت على العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد وكذلك كفاءة المواجهة مثل دراسة إسماعيل (٢٠١٧) والتي أكدت على العلاقة بين اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية، وكذلك دراسات تناولت الازدهار النفسي منها دراستي إبراهيم (٢٠١٥) و (٢٠١٧) الأولى كانت دراسة تشخيصية لمقومات الازدهار النفسي لدى طالبات كلية التربية، و الثانية عن العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات، ودراسة مصطفى (٢٠١٧) والتي هدفت إلى الكشف عن أفضل نموذج بنائي يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية كمتغير مستقل والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة والأداء الأكاديمي كمتغير تابع، وعلى ذلك فقد أراد الباحث التعرف على التعقل النفسي

كمتغير وسيط للعلاقة بين كفاءة المواجهة والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة، ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

١- ما مستوى كل من التعقل النفسي وكفاءة المواجهة والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة؟

٢- ما العلاقة بين كل من التعقل النفسي وكفاءة المواجهة لدى طلاب الجامعة؟

٣- ما العلاقة بين كل من التعقل النفسي والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة؟

٤- ما العلاقة بين كل من كفاءة المواجهة والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة؟

٥- ما دور كل من التعقل النفسي وكفاءة المواجهة في التنبؤ بالازدهار النفسي طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة:

١. التعرف على مستوى كل من التعقل النفسي وكفاءة المواجهة والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة.

٢. تحديد نوع العلاقة الارتباطية بين كل من التعقل النفسي وكفاءة المواجهة والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة.

٣. التعرف على إمكانية تأثير التعقل النفسي في كل كفاءة المواجهة والازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة.

أهمية الدراسة:

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

أولاً: الأهمية النظرية:

- تتجلى أهمية الدراسة الحالية لتناولها موضوعاً جديراً بالاهتمام؛ ألا وهو التعقل النفسي كمتغير وسيط بين كفاءة المواجهة ومتغير الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة كمتغير تابع.

- ندرة الدراسات العربية التي تناولت الازدهار النفسي والتعقل النفسي، وذلك في حدود علم الباحث.

- تتجلى أهمية الدراسة كذلك في مجال الدراسة وهو مجال علم النفس الإيجابي وتوجهه الحديث في دراسة القوى والفضائل الإنسانية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- معرفة مستوى كل من التعقل النفسي وكفاءة المواجهة والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة مع حداثة الدراسات العربية في هذا المجال وندرته.
- الكشف عن العلاقة بين التعقل النفسي وكفاءة المواجهة لدى طلاب الجامعة.

محددات الدراسة:

١. المحددات الموضوعية: وهي ما تتناوله من مفهوم التعقل النفسي لدى طلاب الجامعة وعلاقته بكل من كفاءة المواجهة والازدهار النفسي.
٢. المحددات البشرية: تم تطبيق الدراسة على عينة من طلاب كلية التربية جامعة القاهرة.
٣. المحددات المكانية: تم تطبيق الدراسة بكلية التربية جامعة القاهرة.
٤. المحددات الزمانية: تم تطبيق الدراسة الحالية في جانبها الميداني خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨م.

الإطار النظري:

١-التعقل النفسي: Mindfulness

من خلال استقراء الدراسات والتعريفات التي تناولت دراسة مصطلح التعقل النفسي وجد الباحث أن هناك تبايناً في ترجمة مصطلح Mindfulness فبعض الباحثين استخدمه في العربية تحت مسمى التفتح العقلي، والبعض استخدم مصطلح اليقظة الذهنية مثل عبد الله (٢٠١٣)، والبعض استخدم مصطلح اليقظة العقلية مثل دراسة إسماعيل (٢٠١٧)، وكذلك بعض الباحثين استخدم مصطلح التعقل النفسي مثل دراسة محمود (٢٠١٢) وهو المصطلح الذي يتبناه الباحث في هذه الدراسة، ويعرف التعقل النفسي بأنه " قدرة الطالب على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث له في اللحظة الآنية أو الحاضرة مع قبولها وعدم إصدار أحكام بحقها (Brown & Ryan, 2003)، كما يعرف لانجر (Langer 2002) التعقل النفسي بأنه القدرة على رسم التمييز لحالة مرنة من العقل والانفتاح على الجديد، كما إنه عملية رسم نشاط لقضايا جديدة، بينما يعرفها هورويتز (Horowitz 2002) بأنه حالة من الانتباه إلى الصفات الجديدة في خبرة الذات في اللحظة الحاضرة والقضاء عليها بدلاً من

الانشغال بها، ومما سبق يعرف الباحث التعقل النفسي كمفهوم نفسي بأنه ذلك الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة الذاتية بشكل مقصود ومرتب وإعادة تركيز الانتباه وتوجيه الفكر إلى الحاضر دون الحكم على الخبرة الحالية مما يرسخ في الذات الصبر والرأفة والتسامح والحد من التفكير الانتقادي للأحداث أو التوحد مع الظواهر، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع تماماً، ويمكن تعريفه اجرائياً في هذه الدراسة بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الدراسة المستخدم للتعقل.

مكونات وأبعاد التعقل النفسي:

من خلال استعراض ما ورد من كتابات في مجال التعقل النفسي، ومفهوم التعقل النفسي لكل من (Brown & Ryan, 2003)، وتعريف (Langer ٢٠٠٢) وتعريف عبد الله (٢٠١٣)، والمفهوم الذي وضعه الباحث في هذه الدراسة قام الباحث بحصر أبعاد التعقل النفسي في أربعة أبعاد رئيسة وهي (التمييز اليقظ، الانفتاح على الحياة، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة).

١- **التمييز اليقظ: Alertness to Distinction** ومعناه درجة قدرة الطالب على تطويره للأفكار الجديدة وطريقته في النظر للأشياء.

٢- **الانفتاح على الحياة: Opening to Living** مدى استكشاف الطالب للمثيرات الجديدة وانشغاله بها وقدرته على التفاعل مع الأحداث الظاهرة.

٣- **التوجه نحو الحاضر: Orientation in the Present** ومعناه درجة استغراق وانشغال الطالب في موقف معين وتركيزه على الأحداث الراهنة دون إصدار الأحكام عليها ونقدها.

٤- **الوعي بوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple Perspectives** ومعناه قدرة الطالب على تحليل الموقف من أكثر من منظور وتحديد قيمة كل منظور وقبول الآراء الأخرى واحترامها.

خصائص التعقل النفسي:

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

- ١- التعقل النفسي هو وعي شامل، فالتعقل النفسي يؤدي إلى الشعور بوعي واسع وممتد ينطلق إلى أبعاد متعددة لا تقتصر على الأحاسيس الجسدية أو الملكات العقلية فحسب وإنما تنطلق إلى تلك المساحة العريضة التي يشملها التأمل ويؤثر فيها.
- ٢- التعقل النفسي هو صورة من صور الوعي الذاتي.
- ٣- يركز التعقل النفسي على الاسترخاء الجسدي بشكل مختلف عما قد يشعر به المتدرب في أي جلسة من جلسات التأمل الأخرى.
- ٤- يعتمد التعقل النفسي على توجيه الانتباه بشكل مكثف على ما يجري في الوقت الحاضر دون النظر لأي أمر آخر.
- ٥- يؤدي التعقل النفسي إلى الشعور بالاتزان.
- ٦- يعتمد التعقل النفسي على عدم إقصاء الرغبة في التحكم فيما يدور من أحداث في اللحظة الحالية وإنما فقط على العميل أن يدع الأحداث تمر بتلقائية.
- ٧- يعتمد التعقل النفسي على عدم إعطاء تصنيف للأفكار التي قد تطرأ على ذهن الطالب أثناء وقوع الحدث فهذه الأفكار يمكن أن تتغير.

٢- كفاءة المواجهة: Resilience

أثير الكثير من الجدل حول نقل مصطلح كفاءة المواجهة إلى العربية حيث أن بعض الباحثين ترجمها بمعنى كفاءة المواجهة، وقد استخدم هذا المصطلح على نحو واسع في دراسات كثيرة منها دراسة أبو غزالة (٢٠٠٩) وحسان (٢٠١٤) وموسى (٢٠١٤) وسعد (٢٠١٥)، وشعبان (٢٠١٦)، غير أن البعض عرّبها بمعنى كفاءة المواجهة Resilience مثل حلاوة (٢٠١٣)، وإسماعيل (٢٠١٧) وهو التعريب الذي يتبناه الباحث في هذه الدراسة، ويشير أبو حلاوة (٢٠١٣: ١٩) إلى أن مصطلح كفاءة المواجهة يعبر عنه بصورة عامة باعتباره: القدرة على التحمل، والقدرة على مواجهة الشدائد والمصاعب بصلافة، والقدرة على التعافي والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية لمحن الحياة وأحداثها الضاغطة، وهذا يتسع مع المعنى اللغوي لمصطلح resilience إذ أن هذه الكلمة مشتقة من أصل لاتيني بمعنى "يقفز على أو يتجاوز أو يستعيد".

كما أنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والمشكلات الصحية، والمشكلات المالية، وضغوط العمل. كما تعني كفاءة

المواجهة القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو الأحداث الضاغطة، والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار" (الرابطة الأمريكية للصحة النفسية، ٢٠٠٩: ٢٠١).

كما تتضمن كفاءة المواجهة مصطلح "التعقل النفسي" Mindfulness وذلك في إطار العلاج النفسي القائم على "القبول . الالتزام Acceptance – Commitment Therapy" عن قدرة الشخص على الاتصال الفوري والمباشر باللحظة الحاضرة من حياته بوعي تام، والتفكير التأملي في مواقف الحياة الحاضرة وما تطرحه من مشكلات وخبرات ووقائع إيجابية كانت أم سلبية، مع قدرته على توجيهه إلى تغيير أو الاستمرار في سلوكه في حال تطابقه مع القيم التي يؤمن بها" (أبو حلاوة، ٢٠١٩).

وتشير إسماعيل (٢٠١٧) أنه يجب أن يكون الطالب قادراً على الاحتفاظ بسعادته، وأمنه النفسي، وثقته بذاته، وتحمله المسؤولية، وأن يحافظ على علاقات اجتماعية توافقية مع الآخرين وأن يتمتع بالمبادأة، وروح الدعابة، كل ذلك يعمل على بناء كفاءة المواجهة.

العوامل التي تؤثر في كفاءة المواجهة:

ينفق كل من مكملان (١٩٩٢) Macmillan ومورهوس Moorhouse (٢٠٠٧)، وأبو حلاوة، (٢٠٠٧) أن هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في كفاءة المواجهة لدى الطالب منها:

- قدرة الطالب على العمل المنتج والسعي والسيطرة على صحته النفسية والاجتماعية والعقلية والخلقية.
- قدرة الطالب على الاحتفاظ بالكفاية التواصلية الشخصية مع الآخرين
- قدرة الطالب على الاحتفاظ بالثقة بالنفس.
- قدرة الطالب على الاحتفاظ بكينونته الشخصية
- العلاقات الاجتماعية السوية الدافئة والمساندة داخل الأسرة وخارجها (الحب - نماذج الدور الإيجابي - التشجيع والمساندة).
- القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات اللازمة لتطبيقها أو تنفيذها.
- النظرة الإيجابية إلى الذات والثقة في القدرات والإمكانيات الشخصية.

٣- الازدهار النفسي **Flourishing psychology**

ازدهرت الدراسات والأدبيات في علم النفس الإيجابي المعاصر عن تعبير النماء أو الازدهار أو الانتشاء والانتعاش Thriving Or Flourishing بل وصاغ مارتين سيلجمان

نموذجًا نظريًا لما سماه السعادة الحقيقية Authentic Happiness جعل بؤرته النماء أو الازدهار تجسيدًا لخاتمة ما عرف لديه بمسارات السعادة وهي الحياة الهادفة ذات المعنى Meaning Life، أو ما يسمى الحياة المفعمة بالمعنى Meaningfulness Life (أبو حلاوة، ٢٠١٣).

ويشتمل نموذج الازدهار من وجهة نظر سليجمان Seligman يشتمل على أبعاد خمسة هي: الانفعالات الإيجابية Positive emotion. الاندماج في الحياة Engagement. العلاقات الإيجابية مع الآخرين Relationship. المعنى Meaning. الإنجاز Accomplishment، وتم التحقق من الكفاءة التفسيرية لهذا النموذج في دراسات وبحوث إمبريقية كثيرة، ويمثل إسهامًا إيجابيًا بلا شك في وصف وتفسير السعادة والنماء على المستوى الذاتي (Seligman, 2011).

ويعتبر الازدهار Flourishing حالة مثالية لا يمكن الوصول إليها إلا باتباع منهج التمكين النفسي لجوانب التميز والفضائل الإنسانية وتغيير ظروف الحياة البشرية، وطابعها العام على مستوى السمات الإيجابية والخبرات النفسية الإيجابية والجماعات الإيجابية والمؤسسات الإيجابية والمجتمع الإيجابي (Seligman: ٢٠١١)، وتعرف إبراهيم (٢٠١٥) الازدهار هو مفهوم بنائي يعبر عن اكتمال الصحة العقلية والوصول للأداء الامثل والإسهام في المجتمع وليس مجرد غياب المرض العقلي، ويظهر من خلال مجموعة من العمليات التي تقي بمعايير الازدهار وهذه المعايير يمكن تنميتها للوصول إلى مستوى الازدهار النفسي، ويعرف الباحث الازدهار النفسي بأنه تلك الحالة المثالية التي يتمتع بها الفرد من خلال الأداء الجيد في مجالات الحياة المختلفة، متمتعاً في ذلك بمجموعة من الفضائل الانسانية التي لا تتغير بتغير الظروف والمواقف، والشعور الايجابي بأن الحياة ذات معنى، مدفوعاً بذلك نحو الانجاز.

دراسات سابقة:

هدفت دراسة رزق (٢٠٢٠) إلى الكشف عن بنية الازدهار النفسي عند الطالب المعلم، ومدى استقرار هذه البنية باختلاف المستوى الاقتصادي المدرك، والنوع، وكذلك دور كل من المستوى الاقتصادي المدرك، والنوع، والتفاعل بينهما في تباين مستوى الازدهار النفسي. وقد ارتكزت الباحثة في الحصول على نتائجها إلى عينتين مستقلتين من طلاب السنة النهائية بكلية التربية جامعة عين شمس، هما: عينة الدراسة الاستطلاعية (ن = ١٩٣)، والعينة الأساسية (ن = ٤٨٢، ١٦٩ مرتفعو المستوى الاقتصادي المدرك، ٣١٣ منخفضو المستوى الاقتصادي

المدرک؛ ١٠٦ ذکور، 376 إناث). تم استخدام مقياس الازدهار النفسي (إعداد الباحثة)، بالإضافة إلى مقاييس لكل من: التفاؤل، والسعادة، والهزيمة النفسية للتحقق من صدق مقياس الازدهار النفسي. وللكشف عن بنية الازدهار النفسي، تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي على عينة الدراسة الاستطلاعية، وقد توصلت نتائجها إلى أن بنية الازدهار النفسي مكونة من أربعة أبعاد؛ هي: البعد الوجداني، والبعد الاجتماعي، والبعد الروحي، والبعد الشخصي. ثم تم اختبار استقرار هذه البنية من خلال إجراء التحليل التوكيدي باستخدام النمذجة على العينة الأساسية. وقد أوضحت نتائج التحليل التوكيدي البنية الرباعية الأبعاد للازدهار النفسي "المستخرجة من التحليل العاملي الاستكشافي"، كما أظهرت نتائج التحليل التوكيدي أيضا استقرار بنية الازدهار النفسي رباعية الأبعاد مع اختلاف المستوى الاقتصادي المدرك (مرتفع-منخفض)، وأيضاً استقرار بنية الازدهار النفسي رباعية الأبعاد مع اختلاف النوع (ذكور-إناث). بالإضافة إلى ما سبق، تم دراسة دور كل من المستوى الاقتصادي المدرك، والنوع، والتفاعل بينهما في تبين مستوى كل بعد من الأبعاد الأربعة للازدهار النفسي باستخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة، وذلك على أفراد العينة الأساسية أيضاً، وقد أظهرت نتائج وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المستوى الاقتصادي المدرك في متوسطات درجات أبعاد الازدهار (الوجداني، والروحي، والشخصي) لصالح المستوى الاقتصادي المرتفع. كما أظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متوسطات درجات البعد الشخصي للازدهار النفسي لصالح الذكور.

دراسة محمود (٢٠١٢) والتي هدفت إلى إلقاء الضوء على دور التعقل النفسي وأهميته في خفض حدة الضغوط النفسية لدى الشباب، وقد أشارت الدراسة إلى ضرورة التركيز على الاستعانة بتدريبات التعقل النفسي في خفض حدة ما يعانيه الشباب من ضغوط، من خلال توجيه انتباه الشباب نحو الخبرة الحاضرة بهدف استحضار الوعي الشامل لما يواجهونه من أحداث وخبرات لها تأثيرها في تشكيل صحتهم النفسية، كما أكدت الدراسة على أهمية تناول مصطلح التعقل النفسي بالبحث والدراسة للتوصل إلى فهم أعمق لمكونات هذا المفهوم الحديث.

دراسة غزال (٢٠٠٨) وقد هدفت إلى التعرف على مستوى ودلالة الفروق في كفاءة المواجهة وفق متغيري التخصص والنوع، والتوصل للعلاقة بين التشاؤم الدفاعي (إعداد / الباحثة) ومقياس كفاءة المواجهة (إعداد / الباحثة)، وشملت عينة الدراسة ٥٠٠ طالباً من جامعة بغداد والجامعة المستنصرية، وتوصلت الدراسة إلى تمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من كفاءة المواجهة كما أنه توجد فروق في كفاءة المواجهة وفقاً للتخصص لصالح التخصص

العلمي، ولا توجد فروقاً في كفاءة المواجهة وفقاً لمتغير الجنس، في حين وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم الدفاعي وكفاءة المواجهة .

دراسة عبدالله (٢٠١٣) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق في مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري (الجنس والتخصص) وتحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة بإعداد مقياس اليقظة الذهنية، اعتماداً على نظرية (الين لانجر) في اليقظة الذهنية والإبعاد (التمييز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة)، وأشارت الدراسة إلى النتائج التالية: ان مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس (إناث، ذكور) ولصالح الذكور، ولا توجد فروق دالة احصائية تبعاً لمتغير التخصص (علمي، إنساني)، ويوجد فروق دالة احصائية تبعاً لتفاعل الجنس والتخصص .

دراسة علام (٢٠١٤) هدفت إلى قياس معدل شيع الازدهار النفسي، ومدى الارتباط بين الازدهار النفسي ومقومات النمو لدى عينة من المراهقين، والكشف عن الفروق بين أفراد العينة طبقاً لمتغيري الجنس (ذكور، إناث)، والتخصص (علمي، أدبي) في معدلات الازدهار النفسي ومقومات النمو. وقد تكونت منه عينة الدراسة من (٦٥٤) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عدة مدارس حكومية وتجريبية، وتضمنت عينة الدراسة طلاب الصف الأول الثانوي (١٧٩ طالباً، ١٦٧ طالبة)، والصف الثاني الثانوي (١٠٦ طلاب، ١١١ طالبة)، والصف الثالث الثانوي (٤٢ طالباً، ٤٩ طالبة) وقد أوضحت النتائج أن محكات الازدهار انطبقت على أفراد العينة بنسبة ١٦.٨٪، بينما تمثلت نسبة متوسطي الصحة العقلية ٤٤.٥٪، أما أفراد العينة الذين يعانون الوهن النفسي، فقد تمثلت نسبتهم حوالي ٣٨.٦٪. كما اتضح أن عينة البحث بحاجة إلى مزيد من مقومات النمو حتى لا يكونوا عرضة للانخراط في السلوكيات السلبية، حيث أن مقومات النمو تزيد من فرصهم في النجاح الأكاديمي والازدهار، وتجعلهم أكثر تجنباً للسلوكيات المحفوفة بالمخاطر، كما كشفت النتائج وجود ارتباط دال وموجب بين الازدهار النفسي، ومقومات النمو، ووجود فروق بين أفراد العينة طبقاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) في معدلات الازدهار النفسي ومقومات النمو، وعدم وجود فروق بين أفراد العينة طبقاً لمتغير التخصص (علمي، أدبي) في معدلات الازدهار النفسي ومقومات النمو. وقد أسفرت الدراسة عن إمكانية التنبؤ بالازدهار في ضوء معدلات مقومات النمو لدى عينة الدراسة.

دراسة إبراهيم (٢٠١٥) دراسة تشخيصية لمقومات الازدهار النفسي لدى طالبات كلية البنات، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الازدهار النفسي وبعض المتغيرات النفسية (القوى الإنسانية - الاكتئاب - النرجسية). وكذلك الكشف عن نسبة الازدهار لدي طالبات كلية البنات، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبة من طالبات كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، وقد تم تصنيفهم لبعض العينات الفرعية تبعاً لمتغيرات الدراسة. وقد استخدمت الباحثة، مقياس الازدهار النفسي إعداد كوري كيبس، ترجمة صفاء الأعسر، ومقياس تفعيل القيم (VIA) إعداد مارتن سليجمان، ترجمة صفاء الأعسر، ومقاييس (الاكتئاب - النرجسية) المقتبسة من اختبار الشخصية المتعدد الأوجه (MMPI) إعداد هاتاواي وماكنلي، ترجمة لويس كامل مليكة وعطية محمود هنا ومحمد عماد الدين إسماعيل، ومقياس الوجوه الأربعة four panels إعداد لوبيز ورايت، ترجمة صفاء الأعسر، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الازدهار النفسي والقوى الإنسانية، ووجود علاقة سلبية بين الازدهار النفسي والاكتئاب والنرجسية، ووجود فروق بين مجموعات الدراسة في القوى الإنسانية لصالح مجموعة الازدهار، ووجود فروق بين مجموعات الدراسة في كل من الاكتئاب والنرجسية لصالح مجموعة الازدهار.

دراسة أحمد وعمران (٢٠١٥) Umran & Ahmet عن دور كفاءة المواجهة كوسيط في العلاقة بين التعقل النفسي والازدهار النفسي، وهدف البحث إلى التعرف على الدور الوسيط لكفاءة المواجهة في العلاقة بين التعقل النفسي والازدهار النفسي، وشملت عينة الدراسة (٢٨٤) طالباً جامعياً تم تطبيق مقاييس الازدهار والتعقل النفسي وكفاءة المواجهة عليهم، وأشارت النتائج إلى أن الكفاءة والتكيف يمكن من خلالها التوقع الإيجابي للازدهار النفسي، كما يمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال كفاءة المواجهة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة في العلاقة بين كل من كفاءة المواجهة والتعقل النفسي والازدهار، كما أكدت الدراسة أهمية التعقل النفسي بالنسبة للتعقل والتوافق النفسي والمعرفي.

دراسة إسماعيل (٢٠١٧) هدفت إلى التعرف على مستوى كفاءة المواجهة ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، وكذلك التعرف على العلاقة بين كفاءة المواجهة واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال كفاءة المواجهة لديهم، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس كفاءة المواجهة الإيجابية لدى الشباب (إعداد: محمد سعد حامد عثمان، ٢٠١٠) مقياس العوامل الخمس لليقظة العقلية (إعداد: Bear, et al., 2006) ترجمة: عبد الرقيب البحيري، وفتحي الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العواملة، (٢٠١٤) حيث تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة قوامها (٢٢٣) طالباً وطالبة بالفرقة الثالثة

عام بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي ، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢٣-٢١ سنة) بمتوسط عمر زمني قدره (٣ ، ٢٢) سنة ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : وجود مستويات منخفضة من كفاءة المواجهة لدى أفراد العينة ، ووجود مستويات اعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة ، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين كفاءة المواجهة واليقظة العقلية ، كما ان اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بكفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية.

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

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

دراسة مصطفى (٢٠١٧) والتي هدفت إلى الكشف عن أفضل نموذج بنائي يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية كمتغير مستقل والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة والأداء الأكاديمي كمتغير تابع لدي عينة الدراسة. وقد استخدمت الدراسة أسلوب تحليل المسار الذي يعتمد على نمذجة العلاقات السببية (التأثيرات أو المسارات). وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٧٩) طالباً وطالبة بواقع ٢٥٤

طالبة، ٢٥ طالبا) من طلبة الجامعة بكلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة، وهم الطلبة المقيدون بالعام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧ الفصل الدراسي الأول. وقد بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأعمار أفراد العينة (٥٩.٢٨.٩6) عاما، طبق عليهم مقياس الازدهار النفسي (إعداد الباحثة)، ومقياس التراحم الذاتي (إعداد الباحثة)، ومقياس الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية (إعداد الباحثة). استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية بوساطة الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS للتحقق من الخصائص السيكمترية لمقاييس الدراسة (التحليل العاملي الاستكشافي-معاملات الارتباط لاستخراج معامل ألفا والتجزئة النصفية)، وبرنامج ليزرل Lisrel الإصدار (١.٩)، وأسلوب تحليل المسار Path Analysis النمذجة المعادلة البنائية لمتغيرات الدراسة واختبار الفروض. وتوصلت الدراسة إلى: تشكل متغيرات الدراسة فيما بينها نمودجا بنائيا يفسر العلاقات السببية (التأثيرات) بين الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية كمتغير مستقل والتراحم الذاتي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة والأداء الأكاديمي كمتغير تابع لدى عينة الدراسة، حيث كانت قيم مؤشرات حسن المطابقة في المدى المثالي.

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

دراسة جبراييل وآخرون Caballero, C (٢٠١٩) العلاقة بين التعقل النفسي والانجاز الأكاديمي في المدرسة المتوسطة، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الإنجاز

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

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

تعقيب على دراسات سابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة نجد أن هناك دراسات تناولت التعقل النفسي بشكل منفرد مثل دراسة محمود (٢٠١٢)، و دراسة عبدالله (٢٠١٣) ودراسة جبر (٢٠١٨)، ودراسات تناولت التعقل النفسي بمعنى اليقظة العقلية مع متغيرات أخرى مثل دراسة إسماعيل (٢٠١٧)، ودراسة الوليدي (٢٠١٧)، ودراسة العاسمي وجمال (٢٠١٨)، ودراسة جبرائيل وآخرون (٢٠١٩) Caballero, C ودراسة تشانج Chiang وألبرت (٢٠١٩) Albert ، كما أن هناك دراسات أخرى تناولت الازدهار النفسي وهي دراسات حديثة نسبياً مثل دراسة علام (٢٠١٤)، ودراسة إبراهيم (٢٠١٥) ودراسة أحمد وعمران (٢٠١٥) Ahmet & Umran، ودراسة إبراهيم (٢٠١٧)، ودراسة مصطفى (٢٠١٧)، والتي استفاد منها الباحث في صياغة فروض الدراسة التالية:

فروض الدراسة:

١. يوجد مستوى مرتفع من كفاءة المواجهة لدى طلبة الجامعة.
٢. يوجد مستوى مرتفع من التعقل النفسي لدى طلبة الجامعة.

٣. يوجد مستوى مرتفع من الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة.
٤. توجد علاقة ارتباطية بين التعقل النفسي وكفاءة المواجهة لدى طلاب الجامعة.
٥. توجد علاقة ارتباطية بين التعقل النفسي والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة.
٦. توجد علاقة ارتباطية بين كل من كفاءة المواجهة والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة.
٧. توجد علاقة ارتباطية بين كل من التعقل النفسي وكفاءة المواجهة والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: يستخدم الدراسة المنهج الارتباطي الوصفي وذلك لبحث العلاقات المتبادلة بين المتغيرات الثلاث، والبحث الحالي يتبع الدراسة الارتباطية السببية وهي الدراسة التي تساعد على تحديد وتحليل الارتباط بين المتغيرات على الموضوع المراد إجراء البحث عليه.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٣٠٤) طالباً من طلاب كلية الدراسات العليا للتربية بجامعة القاهرة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة والجدول التالي يوضح الوصف الاحصائي للعينة.

جدول (١) الوصف الإحصائي للعينة

العينة	الانحراف المعياري	المتوسط	
٣٠٤	8.250	70.88	التعقل النفسي
٣٠٤	٩.٦٥٥	٩٤.٣٦	كفاءة المواجهة
٣٠٤	٢.٩٥٢	١٧.٤٦	الازدهار النفسي

أدوات الدراسة:

١- مقياس كفاءة المواجهة إعداد ويجلند ويونج wagnild & Young تعريب سميرة أبو غزالة (٢٠٠٩)، وقد أطلقت عليه كفاءة المواجهة وهو ما سيستخدمه الباحث بمصطلح كفاءة المواجهة، وذلك بعد العودة إلى أصل المقياس باللغة الأجنبية، ويشير المقياس إلى الصفات الشخصية التي تمكن الطالب من الكفاح في مواجهة المحن، وهذه الصفات متمثلة في خمسة عوامل تشكل معاً كفاءة المواجهة هي: وجود معنى، الاتزان، الاعتماد الذاتي، والمثابرة،

والانفراد أو الجدة.

- **وصف المقياس:** يتكون المقياس من (٢٥) بنداً موزعة على العوامل المكونة للمرونة النفسية، يضم البعد الأول سبعة بنود، والبعد الثاني ستة بنود، والبعد الثالث ستة بنود، والبعد الرابع ثلاثة بنود، والبعد الخامس ثلاثة بنود، ويحصل الطالب على درجات تتراوح من درجة إلى خمسة درجات على كل بند، والدرجة الكلية للمقياس (١٢٥) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على مرونة نفسية عالية. والدرجة (١٠٥ - ١٢٥) تدل على كفاءة مواجهة عالية، والدرجة (٨٦ - ١٠٤) تدل على مرونة نفسية متوسطة، وأقل من (٨٦) تعتبر مرونة منخفضة.
- **صدق المقياس:** تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين الخبراء في علم النفس التربوي والصحة النفسية، وقد بلغت نسبة اتفاق الخبراء على جميع فقرات المقياس أكبر من ٨٠٪ مما يشير إلى صدق المقياس، كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط دالة احصائياً، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.
- **ثبات مقياس كفاءة المواجهة:** تم حساب ثبات مقياس كفاءة المواجهة على عينة الدراسة وذلك باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كما هو موضح في الجدول التالي.

جدول رقم (٢) معاملات ألفا كرونباخ لثبات مقياس كفاءة المواجهة ن = ٣٠

عدد المفردات	ن	ألفا كرونباخ
٢٥	٣٠	.828

نجد في الجدول السابق أن ثبات الأداة ككل بلغ (٠.٨٢٨) وهو معامل ثابت مما يشير إلى ثبات المقياس وصلاحيته لقياس ما وضع لقياسه.

جدول رقم (٣) طريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس كفاءة المواجهة ن = ٣٠

النصف الأول من المقياس (عبارة ١٣)	النصف الثاني من المقياس (عبارة ١٢)	معامل الارتباط بين نصفي المقياس	معامل الثبات بعد تصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان براون
٠.٦٣٨	٠.٧٣١	٠.٦٣٤	٠.٧٧٠

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون بلغ (٠.٧٧٠) وهو معامل مقبول مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

٢- مقياس التعقل النفسي إعداد الباحث

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٣) بنداً موزعة على أربعة أبعاد، يضم البعد الأول ١٦ بنود وهو التمييز اليقظ، والبعد الثاني ثمانية بنود وهو الانفتاح على الجديد، والبعد الثالث أربعة بنود وهو التوجه نحو الحاضر، والبعد الرابع خمسة بنود وهو الوعي بوجهات نظر الآخرين، يحصل الطالب على درجات تتراوح من درجة إلى خمسة درجات على كل بند، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (١٦٥) إلى (٣٣) درجة.

جدول (٤) معاملات ألفا كرونباخ لثبات مقياس التعقل النفسي ن = ٣٠

عدد المفردات	ن	ألفا كرونباخ
٣٤	٣٠	٠.٨٣٨

نجد في الجدول السابق أن ثبات الأداة ككل بلغ (٠.٨٢٨) وهو معامل ثابت مما يشير إلى ثبات المقياس وصلاحيته لقياس ما وضع لقياسه.

جدول رقم (٥) طريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس التعقل النفسي ن = ٣٠

النصف الأول من المقياس (١٧)	النصف الثاني من المقياس (١٧)	معامل الارتباط بين نصفي المقياس	معامل الثبات بعد تصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان براون
٠.٧٠٧	٠.٧٣٦	٠.٦٣٥	٠.٧٧٧

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون بلغ (٠.٧٧٧) وهو معامل مقبول مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

صدق المقياس: تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين الخبراء في علم النفس التربوي والصحة النفسية، وقد بلغت نسبة اتفاق الخبراء على جميع فقرات المقياس أكبر من ٨٠٪ مما يشير إلى صدق المقياس، كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط دالة احصائياً، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

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

وصف المقياس:

أعد هذا المقياس دينر وآخرون سنة (2009) ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٨) بنود تقيس الازدهار النفسي، وقد اطلع الباحث على ترجمة وتقنين يونس (٢٠١٣) وتقنين الحارثي (٢٠١٥) للمقياس على البيئة العربية، وقام الباحث بحساب الخصائص السيكومترية له على البيئة العربية، فأصبح المقياس عبارة عن ثمانية بنود موزعة على

بعدين هما الازدهار الذاتي (٥) بنود، وازدهار الأداء (٣) بنود، يحصل الطالب على درجات تتراوح من درجة إلى خمسة درجات على كل بند، والدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (٤٠) إلى (٨) درجة.

جدول (٦) معاملات ألفا كرونباخ لثبات مقياس الازدهار النفسي ن = ٣٠

عدد المفردات	ن	ألفا كرونباخ
٣٤	٣٠	٠.٧٧١

نجد في الجدول السابق أن ثبات الأداة ككل بلغ (٠.٧٧١) وهو معامل ثابت مما يشير إلى ثبات المقياس وصلاحيته لقياس ما وضع لقياسه.

جدول رقم (٧) طريقة التجزئة النصفية لحساب ثبات مقياس الازدهار النفسي ن = ٣٠

النصف الأول من المقياس (٤)	النصف الثاني من المقياس (١٧)	معامل الارتباط بين نصفي المقياس	معامل الثبات بعد تصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان براون
٠.٦٢١	٠.٦١٣	٠.٦٥٢	٠.٧٩٠

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون بلغ (٠.٧٩٠) وهو معامل مقبول مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

صدق المقياس: تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين الخبراء في علم النفس التربوي والصحة النفسية، وقد بلغت نسبة اتفاق الخبراء على جميع فقرات المقياس أكبر من ٨٠٪ مما يشير إلى صدق المقياس، كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط دالة احصائياً، مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

-نتائج الدراسة:

الفرض الأول: "يوجد مستوى مرتفع من كفاءة المواجهة لدى طلبة الجامعة" ولاختبار صحة هذا الفرض، قام الباحث بتحديد مدى الدرجات على مقياس كفاءة المواجهة لثلاث مستويات (ضعيف ومتوسط ومرتفع) ثم قام الباحث بحساب متوسطات درجات عينة البحث على مقياس كفاءة المواجهة، وكذلك النسبة المئوية وكانت النتائج كما في الجدول التالي.

جدول (٨) مستوى كفاءة المواجهة لدى طلبة الجامعة

النسبة	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة
٧٥.٢٪	أعلى من المتوسط	٩.٦٥٥	٩٤.٣٦	٣٠٤

من الجداول السابق يلاحظ أن متوسط كفاءة المواجهة لدى طلبة الجامعة بلغ ٩٤.٣٦ وانحراف معياري قدرة ٩.٦٥٥ وبحساب نسبة كفاءة المواجهة وجد أنها ٧٥.٢٪ وهي نسبة أعلى من لدى عينة الدراسة على مقياس كفاءة المواجهة (أقل من ٥٠٪ ضعيف)، (من ٥١٪ إلى ٦٥٪ متوسط)، (من ٦٦٪ إلى ٨٠٪ أعلى من المتوسط)، (من ٨١٪ إلى ١٠٠٪ مرتفع).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة غزال (٢٠٠٨) والتي أشارت إلى وجود مرونة نفسية مرتفعة لدى طلبة الجامعة، وفي نفس الوقت اختلفت مع ما توصلت إليه دراسة إسماعيل (٢٠١٧) والتي أشارت إلى وجود مستويات منخفضة من كفاءة المواجهة لدى أفراد عينة الدراسة ويفسر الباحث ذلك باختلاف مجتمع الدراسة، ووجود جانب من الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي والتي ربما تقلل من مستوى كفاءة المواجهة لديه، وهذا يتفق مع ما ورد في الاطار النظري للدراسة حيث أشار الخطيب (٢٠٠٧) إلى إذا ما كان هذا الطالب غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث مثل: أحداث العنف، والقهر، والظلم، والمشكلات التي تُشكل خبرات مؤلمة في الذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة على المستوى النفسي، والاجتماعي، والأكاديمي، والانفعالي بحيث تُصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية، حيث يتعامل فيها الطالب مع كل المتطلبات الحياتية.

الفرض الثاني: "يوجد مستوى مرتفع من التعقل النفسي لدى طلبة الجامعة" ولاختبار صحة هذا الفرض، قام الباحث بتحديد مدى الدرجات على مقياس التعقل النفسي لثلاث مستويات (ضعيف ومتوسط ومرتفع) ثم قام الباحث بحساب متوسطات درجات عينة البحث على مقياس كفاءة المواجهة، وكذلك النسبة المئوية وكانت النتائج كما في الجدول التالي.

جدول (٩) مستوى التعقل النفسي لدى طلبة الجامعة

النسبة	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة
٦٣.٧٪	متوسط	8.250	70.88	٣٠٤

من الجداول السابق يلاحظ أن متوسط التعقل النفسي لدى طلبة الجامعة بلغ ٧٠.٨٨ وانحراف معياري قدرة ٨.٢٥٠ وبحساب نسبة التعقل النفسي وجد أنها ٦٣.٧٪ وهي نسبة

متوسطة لدى عينة الدراسة تبعاً لمقياس التعقل النفسي حيث أن (أقل من ٥٠٪ ضعيف)، (من ٥١٪ إلى ٦٥٪ متوسط)، (من ٦٦٪ إلى ٨٠٪ أعلى من المتوسط)، (من ٨١٪ إلى ١٠٠٪) مرتفع، وبذلك فإن الفرض لم يتحقق وبالتالي نقبل بالفرض البديل وهو يوجد مستوى متوسط من التعقل النفسي لدى طلبة الجامعة، وبذلك اختلفت هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة عبدالله (٢٠١٣) والتي أشارت إلى وجود مستوى عال من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ويفسر الباحث هذا الاختلاف باختلاف النطاق الثقافي والجغرافي لعينتي الدراسة فقد أجريت الدراسة الحالية في مصر والثانية في العراق، ويؤيد هذا التفسير اتفاق النتائج مع دراسة كل من إسماعيل (٢٠١٧) والوليدي (٢٠١٧) والتي أشارتا إلى وجود مستوى أعلى من المتوسط ومتوسط في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والتي أجريت في نفس النطاق الجغرافي والثقافي للدراسة الحالية.

الفرض الثالث: "يوجد مستوى مرتفع من الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة" ولاختبار صحة هذا الفرض، قام الباحث بتحديد مدى الدرجات على مقياس الازدهار النفسي لثلاث مستويات (ضعيف ومتوسط ومرتفع) ثم قام الباحث بحساب متوسطات درجات عينة البحث، وكذلك النسبة المئوية وكانت النتائج كما في الجدول التالي.

جدول (١٠) مستوى الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة

العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى	النسبة
٣٠٤	١٧.٤٦	٢.٩٥٢	أعلى من متوسط	٧٢.٧٪

من الجدول السابق يلاحظ أن متوسط الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة بلغ ١٧.٤٦ وانحراف معياري قدرة ٢.٩٥٢ وبحساب نسبة الازدهار النفسي وجد أنها ٧٢.٧٪ وهي نسبة أعلى من المتوسط لدى عينة الدراسة (أقل من ٥٠٪ ضعيف)، (من ٥١٪ إلى ٦٥٪ متوسط)، (من ٦٦٪ إلى ٨٠٪ أعلى من المتوسط)، (من ٨١٪ إلى ١٠٠٪) مرتفع، وقد اتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراستي إبراهيم (٢٠١٥) و (٢٠١٧) والتي أشارت إلى تمتع طالبات كلية التربية للبنات بالازدهار النفسي، وكذلك دراسة مصطفى (٢٠١٧) والتي أكدت على أن العلاقة بين الازدهار النفسي والتوجه الايجابي والتراحم في كانت في المدى المثالي لدى طلبة الجامعة.

الفرض الرابع: " توجد علاقة ارتباطية بين التعقل النفسي وكفاءة المواجهة لدى طلاب الجامعة" واختبار صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين مقياسي التعقل النفسي وكفاءة المواجهة والازدهار النفسي وكانت النتائج كما في الجدول التالي.

جدول رقم (١١)

مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون	ن	
غير دال	0.044	٣٠٤	التعقل النفسي
غير دال	0.447	٣٠٤	كفاءة المواجهة

يوضح الجدول السابق قيمة معامل الارتباط بين التعقل النفسي ومقياس كفاءة المواجهة والتي بلغت قيمة ٠.٠٤٤ وهي طردية ضعيف وبذلك فهي غير ذات دلالة لأن مستوى الدلالة أكبر من ٠.٠٥ فهي تساوي ٠.٤٤٧، وبذلك فإنه من الواضح عدم تأثير التعقل النفسي للفرد على كفاءة المواجهة لديه، وعدم وجود علاقة ارتباطية بينهما، وقد اختلفت هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة إسماعيل (٢٠١٧) والتي أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبه بين كل من كفاءة المواجهة واليقظة العقلية ذات دلالة عند مستوى (٠.٠١) كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بكفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية.

الفرض الخامس: " توجد علاقة ارتباطية بين التعقل النفسي والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة" واختبار صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين مقياسي كفاءة المواجهة والازدهار النفسي وكانت النتائج كما في الجدول التالي.

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين التعقل النفسي والازدهار النفسي

مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون	ن	
غير دال	٠.٠٤٢	٣٠٤	التعقل النفسي
غير دال	٠.٤٦٢	٣٠٤	الازدهار

يوضح الجدول السابق قيمة معامل ارتباط بيرسون بين التعقل النفسي والازدهار تساوي ٠.٠٤٢ وهي طردية ضعيف وهي غير ذات دلالة لأن مستوى الدلالة أكبر من ٠.٠٥ فهي تساوي ٠.٤٦٢، وبذلك اختلفت هذه النتائج مع دراسة جبرائيل وآخرون Caballero, C (٢٠١٩) والتي أشارت إلى وجود علاقة بين التعقل النفسي والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب، وكذلك الاختلاف مع نتائج دراسة تشانج Chiang وألبرت Albert (٢٠١٩) والتي أكدت على وجود علاقة إيجابية بين كل ثلاثة تدابير من التعقل النفسي والأداء العام. كانت العلاقة بين التعقل

النفسي في التصرف والأداء أكبر بالنسبة للطالبات ويفسر الباحث ذلك إلى اختلاف عينة ومجتمع الدراسة عن الدراسة الحالية.

الفرض السادس: " توجد علاقة ارتباطية بين كل من كفاءة المواجهة والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة" ولاختبار صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين مقياسي كفاءة المواجهة والازدهار النفسي وكانت النتائج كما في الجدول التالي.

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين كفاءة المواجهة والازدهار النفسي

مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون	ن	
٠.٠٥	**٠.١٥٧	٣٠٤	كفاءة المواجهة
٠.٠٥	٠.٠٠٦	٣٠٤	الازدهار

يوضح الجدول السابق قيمة معامل ارتباط بيرسون بين كفاءة المواجهة والازدهار والتي تساوي ٠.١٥٧ وهي طريده ضعيف ولكنها ذات دلالة لأن مستوى الدلالة أقل من ٠.٠٥ فهي تساوي ٠.٠٠٦ وبذلك اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة أحمد وعمران (٢٠١٥) & Ahmet Umran والتي أشارت إلى العلاقة الموجبة بين كفاءة المواجهة (الكفاءة والقدرة على التكيف) وبين الازدهار النفسي كما أمكن التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال كفاءة المواجهة، وكذلك اتفقت مع دراسة إبراهيم (٢٠٠٩) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عكسية سالبة بين كفاءة المواجهة الإيجابية ووجهة الضبط.

الفرض السابع: " توجد علاقة ارتباطية بين التعقل النفسي وكل من كفاءة المواجهة والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة" ولاختبار صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين التعقل النفسي ومقياسي كفاءة المواجهة والازدهار النفسي وتحليل التباين وكذلك تحليل الانحدار لبيان العلاقة الخطية بين المتغيرات وكانت النتائج كما في الجدول التالي.

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين مقاييس التعقل النفسي وكفاءة المواجهة والازدهار النفسي

المقياس	المعامل	الازدهار النفسي	كفاءة المواجهة	التعقل النفسي
التعقل النفسي	معامل ارتباط بيرسون	0.22	0.044	.
	مستوي الدلالة الاحصائية	0.23	0.231	.
	حجم العينة	٣٠٤	٣٠٤	٣٠٤
كفاءة المواجهة	معامل ارتباط بيرسون	.157	.	٠,٢٢٤
	مستوي الدلالة الاحصائية	٠,٠٠٣	0.231	0.231
	حجم العينة	٣٠٤	٣٠٤	٣٠٤
الازدهار النفسي	معامل ارتباط بيرسون	.	.157	٠,٢٣١
	مستوي الدلالة الاحصائية	0.23	0.003	0.23
	حجم العينة	٣٠٤	٣٠٤	٣٠٤

من خلال الجدول السابق وجد أن الارتباطات بين المتغيرات الثلاثة ضعيفة حيث بلغت العلاقة الارتباطية بين كفاءة المواجهة والتعقل النفسي ٠.٠٤٤ وهي غير ذات دلالة حيث أنها عند مستوى دلالة ٠.٢٣١ وكذلك العلاقة الارتباطية بين الازدهار والتعقل النفسي كانت ضعيفة حيث بلغت ٠.٢٢ وهي غير ذات دلالة حيث بلغ مستوى الدلالة لها ٠.٢٣ وهذه النتائج توضح أنه لا يوجد ارتباط بين التعقل النفسي وكفاءة المواجهة والازدهار، وذلك اختلفت هذه النتائج مع دراسة كل من إسماعيل (٢٠١٧) والتي أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبه بين كل من كفاءة المواجهة واليقظة العقلية ذات دلالة عند مستوى (٠.٠١) وأن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بكفاءة المواجهة لدى طلاب كلية التربية.

جدول (١٥) الارتباط بين المتغيرات الثلاثة

النموذج	الارتباط	مربع الارتباط	مربع الارتباط المعدل	معامل الخطأ
١	٠.٠٥٧	٠.٠٣	-٠.٠٣	٨.٢٦٥

ومن خلال هذا الجدول يتضح أن الارتباط بين كل من (كفاءة المواجهة والازدهار) والتعقل النفسي هي ٠.٠٥٧ أي أن الارتباط طردي ضعيف وليس له تأثير على التعقل النفسي حيث أن مربع الارتباط المعدل بلغ -٠.٠٠٣ وفي الجدول التالي نوضح العلاقة بين المتغيرات الثلاث من خلال التعرف على قيمة ف.

جدول (١٦)

تحليل التباين واختبار ف للعلاقة بين مقياس التعقل النفسي ومقياس كفاءة المواجهة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	اختبار ف	مستوي الدلالة
الانحدار	66.160	٢	33.080	٠.٤٨٤	٦١٧.
المتبقي	20559.090	301	68.303		
المجموع	20625.250	٣٠٣			

يوضح الجدول السابق أن قيمة ف تساوي ٠.٤٨ عند مستوى دلالة أكبر من ٠.٠٥ أي أنه غير ذا دلالة أو تأثير بين (كفاءة المواجهة والازدهار) والتعقل النفسي كما في الجدول التالي.

جدول (١٧) تحليل الانحدار لمعاملات الارتباط بين المتغيرات الثلاث التعقل النفسي كمتغير تابع

النموذج	معاملات غير قياسية		معاملات موحدة	T	الدلالة	الارتباط		
	B	الخطأ المعياري				Beta	جزئي	جزئي
الثابت	66.030	5.118		12.902	.000			
كفاءة المواجهة	.033	.050	.038	.653	.514	.044	.038	.038
الازدهار	.102	163	.036	.625	.533	.042	.036	.036

في تحليل الانحدار السابق معرفة أثر أي المتغيرات ذات أثر أكبر نجد أن قيمة بيتا للمرونة النفسية تساوي ٠.٠٣٣ والازدهار تساوي ٠.١٠٢ ومستوى الدلالة لكل منهما أكبر من ٠.٠٥ مما يدل على أن متغيرات كفاءة المواجهة والازدهار ليست ذات أثر على التعقل النفسي، وقد جاءت هذه النتائج مختلفة مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة مثل دراسة إسماعيل (2017) ، ودراسة الوليدي (٢٠١٧) والتي أشارت إلى وجود علاقة بين كل من

كفاءة المواجهة والسعادة مع اليقظة العقلية (التعقل النفسي)، وكذلك اختلفت مع ما ورد في الإطار النظري للدراسة في أن كفاءة المواجهة في تضمنها لمصطلح "اليقظة الذهنية Mindfulness" وهي تعبر عن قدرة الشخص على الاتصال الفوري والمباشر باللحظة الحاضرة من حياته بوعي تام، والتفكير التأملي في مواقف الحياة الحاضرة وما تطرحه من مشكلات وخبرات ووقائع إيجابية كانت أم سلبية، مع توجهه إلى تغيير أو الاستمرار في سلوكه في تطابقه مع القيم التي يؤمن بها" (أبو حلاوة، ٢٠١٩)، والرسوم البيانية التالية توضح شكل العلاقة بين المتغيرات الثلاثة.

ومن خلال ما ورد من نتائج لهذه الدراسة ومناقشتها يمكننا التأكيد على مجموعة من التوصيات التربوية والبحوث المستقبلية كالتالي:

١- ضرورة نشر ثقافة التعقل النفسي والتدريب عليه لطلاب الجامعة بشكل مستمر ودوري وذلك لأثره المباشر على كفاءة المواجهة.

٢- أهمية الازدهار النفسي كمؤشر من مؤشرات الأداء الجيد في الحياة الإيجابية للطالب الجامعي.

٣- ضرورة إقامة دورات تنمية وتنقيفية حول محددات الازدهار للطالب وخاصة في بداية المرحلة الجامعية للطلاب، وبعد تخرجه ومواجهة مطالب الحياة.

٤- إدراج مهارات كفاءة المواجهة والتعقل النفسي ضمن المقررات والبرامج التنقيفية داخل أسوار الجامعة.

بحوث ودراسات مقترحة:

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

المراجع :

أولاً المراجع العربية:

- إبراهيم، أماني مصطفى (٢٠١٥): دراسة تشخيصية لمقومات الازدهار النفسي لدى طالبات كلية البنات، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية البنات للآداب والعلوم

- والتربية، جامعة عين شمس.
- إبراهيم، أماني مصطفى (٢٠١٧): العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية التربية، مجلة البحث العلمي في الآداب، كلية البنات، جامعة عين شمس، العدد ١٦، الجزء الثاني.
- إبراهيم، هبة سامي (٢٠٠٩): كفاءة المواجهة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠٠٧): الطريق للمرونة النفسية. كلية التربية. جامعة الإسكندرية.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٣): كفاءة المواجهة ماهيتها ومحدداتها وقيمتها البنائية، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، العدد (٢٩).
- أبو حلاوة، محمد السعيد (٢٠١٩). نظرية كفاءة المواجهة: ماهيتها، أبعادها، محدداتها وديناميات تشكيلها، والتحقق من كفاءتها التفسيرية. ضمن فعاليات المؤتمر العلمي (العلمي الخامس) كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادي، في الفترة من (١١-٩) أبريل سنة ٢٠١٩ بعنوان "التربية والتحديات المجتمعية".
- أبو غزالة، سميرة (٢٠٠٩). مقياس كفاءة المواجهة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. مجلة العلوم التربوية. العدد الثاني. معهد الدراسات التربوية. جامعة القاهرة.
- إسماعيل، هالة خير سناري (٢٠١٧): كفاءة المواجهة وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)، مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (٥٠)، جزء ١، إبريل ٢٠١٧م.
- جبر، أمل مهدي (٢٠١٨) اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية للبنات، المؤتمر العلمي الأكاديمي الدولي التاسع في الفترة من ١٧- ١٨ يوليو ٢٠١٨م.
- الجندي، محمد شعبان (٢٠١٦): برنامج إرشادي لتنمية كفاءة المواجهة وأثره في خفض الضغوط النفسية لدي عينة من المعاقين بصريا من طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه. كلية الدراسات العليا للتربية. جامعة القاهرة.
- الحارثي، عبد الله بن عوض الله (٢٠١٥): الشغف وعلاقته بالسعادة لدى طلاب

- المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- حسان، صفاء أحمد محمد (٢٠١٤). نوعية الحياة وعلاقتها بكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه. معهد الدراسات التربوية. جامعة القاهرة.
- الخطيب، محمد (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة. مجلة المؤتمر التربوي الثالث (الجودة في التعليم الفلسطيني) مدخل للتميز. كلية التربية. الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية). غزة، فلسطين.
- الخطيب، محمد (٢٠٠٧). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد الخامس عشر. العدد الثاني. كلية التربية. جامعة الأزهر. غزة. فلسطين.
- الرابطة الأمريكية للصحة النفسية (٢٠٠٩). الطريق إلى كفاءة المواجهة، ترجمة محمد السعيد أبو حلاوة، مراجعة محمود فتحي عكاشة، كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية.
- رزق، زينب شعبان. (٢٠٢٠). بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والنوع. المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج ٣٠، ١٠٧٤، ٢٩٥، 351 -
- سعد، إبراهيم (٢٠١٥) فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التفاوض وأثره على كفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه. كلية الدراسات العليا للتربية. جامعة القاهرة.
- شكشك، أنس عبدو (٢٠٠٩): قوة العقل، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- العاسمي، رياض وجمال، نغم (٢٠١٨) اليقظة العقلية وعلاقتها بكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية العدد (٣)، المجلد ١٤.
- عبدالله، أحلام مهدي (٢٠١٣): اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ العدد ٢٠٥، المجلد الثاني ٢٠١٣م.
- علام، سحر فاروق (٢٠١٤): العلاقة بين الازدهار النفسي ومقومات النمو لدى

- المراهقين جامعة القاهرة - كلية الآداب - مركز البحوث والدراسات النفسية.
- غزال، ياسمين سامي (٢٠٠٨): التشاؤم الدفاعي وعلاقته بكفاءة المواجهة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
 - محمود، هبة سامي (٢٠١٢): دور التعقل النفسي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى الشباب، مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (٣٢)، أغسطس ٢٠١٢م.
 - مصطفى، منال محمد (٢٠١٧): النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية المسهمة في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، مج ٢٧، ع ٣٤.
 - موسى، ريناد عبد المنعم (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية كفاءة المواجهة في خفض الضغوط النفسية الناتجة عن الترمل عند السيدات وأثرة على السلوك الانفعالي والاجتماعي للأبناء. رسالة دكتوراه. معهد الدراسات التربوية. جامعة القاهرة.
- Ahmet Akin, Umran Akin (2015): Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing, Sakarya University, Turkey.
- Brown Kirk Warren, & Ryan, Richard M (2003) the Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being, Journal of Personality and Social Psychology.
- Caballero, Camila; Scherer, Ethan; West, Martin R.; Mrazek, Michael D.; Gabrieli, Christopher F. O.; Gabrieli, John D. E.(2019): Greater Mindfulness Is Associated with Better Academic Achievement in Middle School, Mind, Brain, and Education, v13 n3 p157-166 Aug 2019.
- Chiang, Eric P.; Sumell, Albert J (2019): Are Your Students Absent, Not Absent, or Present? Mindfulness and Student Performance, Journal of Economic Education, v50 n1 p1-16 2019.

- Crane.R(2009): Mindfulness based Cognitive therapy ,United State of America. Routledge.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. Social Indicators Research, 39, 247-266
- Elizabeth Leigh Morrison. (2009): .Negotiating Learner-Centeredness In An IEP ESL Classroom(A Critical Ethnographic Analysis).
D. The Pennsylvania University. Ph
- Seligman, S. (2011). Flourish A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Atria Books.
- Langer, E. J. (1989). Mindfulness. New York: Addison-Wesley
- Langer, E. J. (٢٠٠٢). Matters of mind: mindfulness /mindlessness in perspective, Consciousness and Cognition, 1,
- Lotfi, S. (2011). A Theory of Flourishing. A Dissertation submitted to the Department of Philosophy in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy.
- Mace,C(2008) Mindfulness and mental ,United State of America. Routledge.
- M CMillan ,James H. , (1992). ,AQualitative study of Resilient At Risk students ,Review of literature Metropolitan educational research consortium ,Richmond ,V. A. Jun ,1992
- Moorhouse ,A; caltabiano ,M(2007) Resilience unemployment ,Exploring risk variables of depression and assertive job searching .