

# نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً<sup>١</sup>

إعداد

د/ أمل محمد حسن غنايم<sup>٢</sup>

أستاذ التربية الخاصة المساعد - كلية التربية بالإسماعيلية - جامعة قناة السويس

## مستخلص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على علاقة اليقظة العقلية ببعض المتغيرات المرتبطة بالشخصية الإيجابية والمتمثلة في: (التوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية) لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً، وكذا الكشف عن القدرة التنبؤية لمتغيرات الشخصية الإيجابية موضع البحث باليقظة العقلية؛ إضافة إلى التوصل إلى النموذج البنائي السببي الذي يفسر طبيعة العلاقة بين المتغيرات المستقلة (التوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية) والمتغير التابع (اليقظة العقلية) لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٧) طالباً وطالبة من الموهوبين أكاديمياً بكلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، بمتوسط عمر زمني (١٩,١٦) سنة، وانحراف معياري قدره (٠,٨٤) سنة. وبتطبيق أدوات الدراسة والتي قُسمت إلى: اختبارات ومقاييس لتحديد عينة الموهوبين أكاديمياً والتي اشتملت على: "اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة، إعداد وتعديل وتقنين/ عماد حسن (٢٠١٦)، ومقياس أنماط الاستثارات الفائقة (OEQ II) ترجمة/ أمل غنايم (٢٠٢٠)، إضافة إلى درجات التحصيل الأكاديمي (التقديرات)؛ وأدوات قياس متغيرات الدراسة والتي اشتملت على مقاييس: "التوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة الموهوبين" وجميعها من إعداد/ الباحثة"، توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة والنهوض الأكاديمي والتفكير التأملي والمرونة النفسية، وأيضاً أظهرت النتائج وجود قدرة تنبؤية لمتغيرات الشخصية الإيجابية موضع البحث باليقظة العقلية؛ إضافة إلى التوصل من خلال نمذجة المعادلة البنائية باستخدام تحليل المسار ببرنامج AMOS V26 إلى نموذج بنائي يتمتع بمؤشرات جودة حُسن المطابقة يفسر العلاقة بين متغيرات

<sup>١</sup> تم استلام البحث في ٢٠٢٣/٥/١٩ وتقرر صلاحيته للنشر في

Enail: [amal\\_ghanayem@edu.suez.edu.eg](mailto:amal_ghanayem@edu.suez.edu.eg)

<sup>٢</sup> ت: ٠١٠١٨٤٥١٣٧٠

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

الدراسة، حيث أسهمت النمذجة البنائية في تفسير (٤٦%) من التباين الكلي لليقظة العقلية، وقامت الباحثة بتفسير النتائج وفق التراث النظري والدراسات السابقة وطرح التوصيات والمقترحات البحثية.

**الكلمات المفتاحية:** تحليل المسار - اليقظة العقلية - التوجه الإيجابي نحو الحياة - النهوض الأكاديمي - التفكير التأملي - المرونة النفسية - طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً.

## مقدمة:

شهد الأدب السيكولوجي في السنوات الأخيرة اهتماماً متنامياً بدراسة الخبرات والخصائص الإيجابية في الشخصية الإنسانية كاليقظة العقلية، والتوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية؛ للدرجة التي تُمثل فيما ترى الباحثة منعطفاً فارقاً في نوعية واتجاه الدراسات والبحوث السيكولوجية، فقد عمل عدد من الباحثين على دراسة الحالات الإيجابية في الإنسان في إطار ما يسمى "بعلم النفس الإيجابي Positive Psychology" والذي يهدف إلى قياس وفهم وبناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها، وصولاً إلى إرشادنا نحو تطوير حياة جيدة، حيث إنه ظهر في السنوات الأخيرة ليتجاوز علم النفس التقليدي الذي يركز على الاضطراب والأمراض ويركز على الخبرات الذاتية الإيجابية وجوانب القوة في شخصية الإنسان لتعينه على مواجهة ضغوط الحياة وحل المشكلات وتحقيق الوجود الأفضل.

وتُعد اليقظة العقلية Mindfulness\* من الموضوعات المهمة التي يتم مناقشتها حالياً في مجال علم النفس الإيجابي، كما أنها تُعد مكوناً مهماً من مكونات الشخصية، فإدراك الشخص لمشاعره وأفكاره والوعي بها والانتباه اللحظي لما يحدث في الوقت الراهن ومراقبته الدقيقة، وإعادة التواصل مع ذاته دون إصدار أحكام تقييمية مسبقة يخلق لديه حالة من التناغم الروحي والتوافق النفسي (عبد العزيز سليم، ٢٠١٨، ٣٣٩؛ Benada & Chowdhry, 2017؛ والسيد عبد المطلب وإيناس صفوت، ٢٠٢٠، ٥؛ وريم سليمون ونجوى خضر وآلاء الخضر، ٢٠٢٠، ٤٧).

---

(\*) اليقظة العقلية، واليقظة الذهنية، والإستغراق العقلي، وبقظة الذهن: مصطلحات مترادفة في هذه الدراسة، وترى الباحثة أن مصطلح اليقظة العقلية هو أدق المصطلحات السابقة، وأكثرها ارتباطاً لأفكار وثقافة المجتمع الذي تدور حوله فكرة المفهوم، ولذا تبنته الباحثة الحالية.

== (٨٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

وتساعد اليقظة العقلية في مساعدة الفرد على التصالح مع ذاته، لاسيما عندما يكون لديه ضغوطاً أكاديمية (Grow, Collins, Harrop, & Marlatt., 2015)؛ إضافة إلى مساعدة الفرد على تحسين رفاهية النفسية، كما أن ارتفاع معدل اليقظة العقلية يؤدي إلى دعم المواقف المختلفة التي تُسهم في حياة جيدة لدى الفرد، فكون الفرد يقظاً عقلياً؛ فإن ذلك يجعله أكثر استمتاعاً بحياته، وذلك من خلال الإنخراط الكامل في الأنشطة الحياتية المختلفة، كما تساعد اليقظة العقلية الفرد على التعامل مع الأحداث والمواقف السلبية بإيجابية، كما تعمل على وقايتها من الوقوع في مخاوف المستقبل، أو ندم الماضي، كما أنها تساعد من خلال التدريب العقلي على إبطاء الأفكار السابقة، والتخلص من السلبية وتهدة العقل والجسد (أحمد بهنساوي، ٢٠٢٠، ١٤).

وتعتبر دراسة وفهم وتقييم العوامل المرتبطة باليقظة العقلية في مرحلة المراهقة من الدراسات المهمة، وأشارت العديد من الدراسات الي أن هناك العديد من العوامل المنبئة باليقظة العقلية وأن هناك العديد من العوامل الوجدانية والمعرفية التي تؤدي دوراً مهماً في اليقظة العقلية؛ لذا تتأثر اليقظة العقلية بالعديد من المتغيرات التي تُسهم في تفسيرها بنسب مختلفة، فقد ترتبط بعوامل تدور حول المتعلم وبيئة التعلم، لذلك فإن هناك دراسات عديدة درست العلاقة بين المتغيرات ذات الصلة باليقظة العقلية وقدرتها علي التنبؤ بها.

ومن المتغيرات المهمة التي تؤثر في اليقظة العقلية للطلاب التوجه الإيجابي نحو الحياة Positive Life Orientation، والذي يُعد وفقاً لما أشار إليه مارتن سليجمان (٢٠٠٥، ٢٩ - ٣٠) أحد أهم متغيرات علم النفس الإيجابي، كما أنه يعتبر هدف أساسي في حياة الإنسان يرتقي به دائماً نحو الأفضل، فيه يلملم جهوده، ويشحن به الهمم نحو تحقيق الأهداف والشعور بلذة الإنجاز والتميز، ولذة الحياة ككل في تحدي صعوباتها والثبات عند تقلباتها والنجاح في تجاوز عثراتها.

كما أن متغير التوجه الإيجابي نحو الحياة هو من المتغيرات المهمة والأساسية لتسليط الضوء عليها بالبحث والدرس فكما وجدنا ارتباط هذا المتغير بالعديد من المتغيرات النفسية والسلوكية التي تدفع بالشخص في الحياة نحو النجاح والثبات والانجاز وربما الإبداع والتميز أحياناً، كما أن حاجة الإنسان للتوجه نحو الحياة لا ترتبط بمرحلة عمرية معينة بل بجميع المراحل ولا بحالة ذهنية أو نفسية معينة بل الإنسان بجميع حالاته التي يكون عليها يحتاج التوجه السليم والصحيح في الحياة (Aghaei, Khayyamnekouei, & Yousefy, 2013).

ويُمثل التوجه الإيجابي نحو الحياة مظهراً مهماً من مظاهر حياة الفرد، كما يرتبط

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

ارتباطاً وثيقاً بصحته النفسية وتكيفه الشخصي والاجتماعي. فالأشخاص الأكثر توجهاً إيجابياً نحو حياتهم يتمتعون بصفة عامة بصحة نفسية وجسمية، وقدرة على التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة أكثر من الأشخاص الأقل توجهاً. و يترافق التوجه الحياتي الإيجابي عادة بالعديد من المشاعر ذات الطبيعة الإيجابية لدى الأفراد؛ كمشاعر الأمل، والتفاؤل، والطموح، والنظرة الإيجابية إلى المستقبل، كما ينمي هذه المشاعر. في حين يترافق التوجه الحياتي السلبي لدى الأفراد بالعديد من المشاعر ذات الطبيعة السلبية؛ كالإحساس بالقهر، والاضطهاد، والظلم، أو الإحساس بالعزلة، أو الدونية، أو غيرها (Fatima, Ambreen, Khan., & Fayyaz., 2019)؛ (Janicka, 2019؛ والجوهرة الجبيلة، ٢٠٢٠؛ وساره السلولي وفاطمة السيد، ٢٠٢١).

وفي إطار البحث عن تحديد الخصائص التي تمكن المتعلمين من الإنجاز الأكاديمي والتي تميز الموهوبين أكاديمياً عن أولئك الذين يفشلون، لا يزال محط اهتمام البحث السيكولوجي وإحدى هذه الخصائص وفق رأي العدد من الباحثين المتخصصين يتمثل في قدرة المتعلمين على النهوض الأكاديمي وامتلاكهم لمستوى مناسب منه (Alfonso & Yang, 2016., Alfonso & Yuen, 2018., Klukas, 2020., Alfonso & Yang, 2021).

ويُعد النهوض الأكاديمي \* Academic Buoyancy من المتغيرات المهمة التي تدرج تحت مظلة علم النفس الإيجابي؛ باعتباره بناء يعكس الصمود الأكاديمي اليومي في سياق علم النفس الإيجابي، حيث إنه يعمل كمتغير واقفي من المخاطر النفسية الأكاديمية التي يتعرض لها المتعلمين (عبد العزيز حسب الله، ٢٠٢١، ٥١٨ - ٥١٩؛ سومييه محمود وأمل زايد، ٢٠٢٢، ١٣٤).

وتشير عفاف عثمان (٢٠٢٢، ١٠٣) إلى أن النهوض الأكاديمي يعتبر عنصراً مهماً في مساعدة المتعلمين على إدارة ومواجهة المخاطر الأكاديمية وخاصة تلك التي تحدث بشكل متكرر ومستمر في الحياة اليومية، وتتضمن تلك المخاطر (إمكانية الحصول على درجات سيئة أو متدنية في التقييم، وعدم تقديم المهام والتكليفات قبل الموعد المحدد، وضغوط الاختبارات، والعمل

---

(\*) النهوض الأكاديمي، والطفو الأكاديمي، والنهوض الدراسي، مصطلحات مترادفة في هذه الدراسة، وترى الباحثة أن مصطلح النهوض الأكاديمي هو أدق المصطلحات السابقة وأكثرها انتشاراً في الأدبيات النفسية العربية، وأكثرها ارتباطاً لأفكار وثقافة المجتمع الذي تدور حوله فكرة المفهوم، ولذا تبنته الباحثة الحالية.

== (٨٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

الأكاديمي الصعب)؛ ومن ثم فإن التركيز على دراسة النهوض الأكاديمي من شأنه مساعدة المتعلمين على مواجهة الصعوبات الأكاديمية التي تعترضهم.

وفي هذا الصدد يتفق كل من: أمل الزغبي (٢٠١٨)، وألفونس ويانج (Alfonso & Yang, 2021)، وأسماء عبد العزيز وسالي أيوب (٢٠٢٢) على أن النهوض الأكاديمي يُمثّل المفتاح لتحقيق النجاح الأكاديمي والرفاهية الشخصية وذلك من خلال قدرة المتعلمين على التعامل مع التحديات التي يواجهونها في حياتهم الأكاديمية.

ومن ناحية أخرى؛ يُعد التفكير التأملي Reflective Thinking أحد أهم أنماط التفكير التي ينبغي أن يمتلكها المتعلمين؛ لمواكبة تطورات العصر بطريقة إيجابية وموضوعية، حيث تبرز أهميته كضرورة تربوية كونه يشتمل على العديد من العمليات العقلية التي تساعد المتعلم على التفكير بعمق (Alebois, 2019, 105).

فالتفكير التأملي يستخدم في المواقف المحيرة أو المشكلات الغامضة التي تحتاج إلى إمعان النظر وتأمل لإزالة الغموض واستجلاء الموقف وتحليله وفهمه وربط العلاقات وتفسيرها، ومن ثم الوصول لحل الموقف أو المشكلة، وكذلك فإن التفكير التأملي يساعد المتعلم في تقويم أعماله ذاتياً وتحسين أدائه، وزيادة قدرته على التخيل الذهني والتفكير التحليلي والناقد والتخطيط والتقييم واتخاذ القرار السليم تجاه المواقف المختلفة، وتعديل معرفته في ضوء المعارف الجديدة مما يتيح له تعلماً مميزاً قائم على التقويم والتحليل ومعتمداً على طريقة علمية تأملية دقيقة (بسمة الهباهية، ٢٠٢٠، ٧؛ ويمنى أبو العنين، ٢٠٢٠، ٢٠٨٢؛ وسماح عيد، ٢٠٢٢، ١٠).

وعلى جانب آخر؛ تُعدُّ المرونة النفسية Psychological Resilience من الموضوعات الحيوية المهمة في علم النفس الإيجابي أيضاً لكونها مُحدداً من محددات الصحة النفسية وتُعظم مكامن القوة والتمكين لدى الإنسان بشكل يسمح له بالانطلاق والتوجه في الحياة بفاعلية، وتنعكس في قدرته المتنامية على مجابهة الصدمات والمحن وعدم شعوره بالفشل عند عجزه عن مواجهتها، وسعيه الدؤوب صوب إنجاز أهدافه وبناء شبكة من العلاقات الإيجابية مع المحيطين به (محمد البحيري، ٢٠١٣، ٣٦٢ - ٣٦٣؛ وأسامة عيد، ٢٠٢٠، ١٣٧٩).

وفي هذا الصدد يتفق كل من محمود رامز (٢٠١٤، ٣٨٣)؛ ورياض العاسمي ونغم جمال (٢٠١٨، ٣٨٢)؛ وهالة النجار (٢٠١٩، ٤٣)؛ والخطيب (Alkhatib, 2022) على أن المرونة النفسية تُعدُّ أساس الشخصية السوية؛ حيث يُطلق على الشخص القادر على الاستجابة للمواقف المتباينة أنه شخص لديه توافق نفسي جيد مع الظروف السيئة ومواقف الحياة الضاغطة

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

التي يواجهها الفرد، والتي تُعبر عن قدرته على تخطيها بشكل إيجابي لمواصلة الحياة بفاعلية واقتدار والمرونة النفسية بهذا المفهوم تعتبر أساس وسمه من سمات الشخصية السوية؛ ومن ثم يُعد امتلاك مستوى مناسب من المرونة النفسية لدى المتعلمين مطلباً مهماً في تنمية كفاءاتهم الذاتية وتوافقهم الأكاديمي.

وتعتبر المرحلة الجامعية مرحلة محورية في حياة المتعلمين سواء كانوا عاديين أو موهوبين أكاديمياً؛ ففيها يتحدد شكل حياتهم المستقبلية بخلاف كونها مرحلة تتسم بالعديد من الضغوطات، وحتى يتجاوز الطلبة الجامعيين تلك المرحلة بنجاح ينبغي عليهم بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء والضغوط سواء كانت على مستوى الجامعة أو ضغوطات الحياة اليومية عامة، وهذا يحتاج منهم أن يكون لديهم مستوى مناسب من الإيجابية المتمثلة في كل من اليقظة العقلية، والتوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية حتى يتمكنوا من التغلب على صعوبات تلك المرحلة بسلام.

فالموهوبون والمتفوقون أكاديمياً عادة ما يظهرون حساسية شديدة لما يدور حولهم سواء كان ذلك في محيطهم الأسري أو الجامعي أو الاجتماعي، فجددهم يشعرون بالحزن أو الفرح في مواقف قد تبدو عادية بالنسبة للآخرين. كذلك يتصفون بحدة الانفعال في استجاباتهم للمواقف التي يتعرضون لها، الأمر الذي يسبب لهم العديد من المشكلات في البيت أو الجامعة، سواء كان ذلك من الموهوب نفسه لإدراكه بأنه يختلف عن أقرانه في مشاعره، وأفكاره وردود أفعاله ونظراته للأمور، أو من المحيطين به الذين قد ينظرون له على أنه عصابي أو شاذ، نظراً لحدة انفعالاته وحساسيته القوية والشديدة التي تثير استهجانهم (فتحي جروان، ٢٠١١، ١٦٥).

ومن خلال العرض السابق يتضح أننا بحاجة إلى الاهتمام بالبنى النفسية الإيجابية التي تُحسن من الوظائف النفسية، وتُزيد من قدرة المتعلم على مواجهة التحديات التي تواجهه، وتوسع رؤيته وإدراكاته بما يزيد من فرص النجاح، وهو محور إهتمام الدراسة الحالية.

### مشكلة الدراسة:

يتعرض طلاب الجامعة سواء كانوا عاديين أو موهوبين أكاديمياً إلى أشكالاً من الضغوط النفسية والاجتماعية والأكاديمية... وغيرها، والتي تؤثر سلباً على صحتهم النفسية والجسمية على حدٍ سواء؛ وقد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك الضغوط، فقد ينجح بعضهم في ذلك، وقد يفشل بعضهم الآخر (رياض العاسمي، ٢٠١٤؛ وهالة سناري، ٢٠١٧، ٢٩٠).

ومن هنا كان لزاماً على الطلبة الجامعيين امتلاك قدر مناسب من الوظائف الشخصية لمواجهة الصدمات والخبرات السلبية ومختلف الصعاب الحادة؛ ولن يتأتى ذلك إلا من خلال العديد من السمات الإيجابية والتي منها اليقظة العقلية التي تُعد من أهم مكونات الشخصية الإيجابية.

وفيما يتعلق بعلاقة اليقظة العقلية ببعض المتغيرات الإيجابية؛ فقد أشارت كثير من الدراسات إلى وجود ارتباط إيجابي بين متغير اليقظة العقلية والتوجه الإيجابي نحو الحياة (جبار العكيلي وناجي النواب، ٢٠١٩؛ ومحمد عبداللا، ٢٠١٩؛ والجوهرة الجبيلة، ٢٠٢٠؛ وساره السلولي وفاطمة السيد، ٢٠٢١؛ ووليد أبو الحسن وأحمد بديوي ومحمود إبراهيم، ٢٠٢١)، كما أشارت نتائج دراسات (عبد العزيز سليم، ٢٠١٨؛ وأحمد بهنساوي، ٢٠٢٠؛ Benavandi & Zadeh, 2020؛ وأماني عبد المجيد، ٢٠٢١؛ وعبد العزيز حسب الله، ٢٠٢١؛ ووائل متولي، ٢٠٢١) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي، وكذلك فقد أشارت نتائج دراسة رانيه الطوطو وأمينة رزق (٢٠١٨) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي، وعن علاقة اليقظة العقلية بالمرونة النفسية فقد أكدت نتائج دراسات (أحمد حسنين، ٢٠١٧؛ وهالة سناري، ٢٠١٧؛ ورياض العاسمي ونغم جمال، ٢٠١٨؛ وبندر المطيري، ٢٠١٩؛ وأسامة عيد، ٢٠٢٠؛ وحنان عبد الرحمن، ٢٠٢٠؛ ورمضان سالم، ٢٠٢٠؛ وريم سليمون وآخرين، ٢٠٢٠؛ Alkhatib, 2022) إلى وجود ارتباط إيجابي دال بينهما.

ومما يبرر الدراسة الحالية ما شهده المجال من الشواهد العلمية التي تؤكد الدور المهم لليقظة العقلية المتمثل في الاستفادة القصوى من الحالة الوجدانية وتوظيفها في التعلم بدقة الأداء، الأمر الذي يؤدي إلى وصول المتعلم لمستوى مرتفع من المواجهة الإيجابية للعقبات والصعوبات والأحداث الضاغطة التي تواجهه في مواقف الحياة الأكاديمية والعامية، مما يشعره بطيب الحياة الأكاديمية.

وفي ضوء ما تقدم من تحليل نظري تحاول الدراسة الحالية بحث مسار العلاقات بين اليقظة العقلية وبعض المتغيرات المرتبطة بالشخصية الإيجابية موضع البحث من خلال نموذج بنائي لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً، حيث تفترض الباحثة في هذا النموذج وفقاً لنتائج الدراسات والبحوث السابقة وجود علاقة إيجابية موجبة بين اليقظة العقلية وكل من توجهه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية، ومن ثم يمكن بلورة مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي: 'ما طبيعة النموذج السببي للعلاقة بين

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

اليقظة العقلية وبعض المتغيرات المرتبطة بالشخصية الإيجابية لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً؟".

ويتفرع من هذا السؤال بعض الأسئلة الفرعية تتمثل في:

١. ما العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة؟.
٢. هل تُسهم بعض المتغيرات المرتبطة بالشخصية الإيجابية والمتمثلة في: (التوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية) في التنبؤ باليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة؟.
٣. ما أفضل نموذج بنائي يوضح المسارات القائمة والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين كل من اليقظة العقلية وبعض المتغيرات المرتبطة بالشخصية الإيجابية والمتمثلة في: (التوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة؟.

### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

١. الكشف عن علاقة اليقظة العقلية ببعض المتغيرات المرتبطة بالشخصية الإيجابية والمتمثلة في: (التوجه نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية) لدى أفراد عينة الدراسة.
٢. تحديد درجة إسهام بعض المتغيرات المرتبطة بالشخصية الإيجابية موضع البحث في التنبؤ باليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة.
٣. البحث في أفضل نموذج بنائي يوضح المسارات القائمة والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين كل من اليقظة العقلية والتوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

١. تهتم الدراسة الحالية باليقظة العقلية والتي تُعد من المتغيرات الإيجابية في الشخصية، والتي تُعد على جانب كبير من الأهمية في حياة الطلبة الجامعيين لما لها من دور في خلق حالة من التناغم الروحي والتوافق النفسي لديهم.

== (٨٦) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==



٢. تتناول الدراسة الحالية علاقة اليقظة العقلية كأحد أهم مكونات الشخصية بمتغيرات مضيئة في حياة الإنسان متمثلة في: (التوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية)، حيث إن جميعها من المتغيرات المؤثرة في عملية التعلم ونواتجه، وتحقيق جودة تعلم الطلبة وتحسينها.
٣. تناول الدراسة الحالية لفئة مهمة من فئات المجتمع وهم طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً من دارسي التربية الخاصة والذي يُعول عليهم بناء الوطن من خلال عملهم المستقبلي في تربية وبناء عقول تلاميذهم والذين يمثلون المصدر الأساسي لتقدم المجتمع.
٤. إضافة بعض المقاييس النفسية الخاصة بمتغيرات الدراسة الحالية إلى التراث السيكولوجي والتي تناسب طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً؛ يمكن للباحثين الاستعانة بها في قياس المتغيرات موضع البحث.
٥. يمكن للتربويين والسيكولوجيين والمعنيين بتوظيف ما يتم التوصل إليه من نتائج في تحسين أساليب تعلم وتعليم طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً، وكذلك تقديم برامج سيكولوجية وأنشطة تدريبية قائمة على فهم عميق لخصائص اليقظة العقلية ودور هذا المتغير في تنمية وتحسين المتغيرات موضع البحث بوصفها متطلبات رئيسة لتحويل ضجر الطلبة وانفعالاتهم الأكاديمية السلبية خلال اليوم الدراسي إلى انفعالات أكاديمية إيجابية من بهجة التعلم والإقبال عليه والمشاركة في أنشطته الفعّالة.

### مصطلحات الدراسة:

#### ١. اليقظة العقلية Mindfulness:

هي التأمل الداخلي للحظة الحالية والتركيز على المواقف والأحداث الإيجابية والسلبية على حدٍ سواء وتقبلها دون أن يتعين على الفرد إصدار حكم على تلك المواقف، وتهدف عادةً إلى تدريب الفرد على التأملات والتركيز على الوضع الحالي، والتناغم بين أفكار الفرد وأحاسيسه دون تقييمها أو إصدار أحكام عليها، وتركز على الانتباه الواعي للحظة الراهنة بصرف النظر عن طبيعتها سارة أو غير سارة (عبد الوهاب الأنديجاني، ٢٠٢٢، ٩٢). وتُعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المتعلم الموهوب أكاديمياً في مقياس اليقظة العقلية الذي أعدته الباحثة الحالية والمكون من الأبعاد التالية: (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي في اللحظة الراهنة، والتمييز).

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

## ٢. التوجه الإيجابي نحو الحياة **Positive Life Orientation**:

هو مفهوم يشير إلى المكونات القائمة على النظرة إلى الحياة بالتركيز على الجوانب الإيجابية أو الجوانب السلبية في التعاطي مع متغيرات الحياة وأنشطتها وأنشطتها المختلفة (حسن صميلي، ٢٠٢١، ١٧٨ - ١٧٩). ويُعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المتعلم الموهوب أكاديمياً في مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة الذي أعدته الباحثة الحالية والمكون من الأبعاد التالية: (التفاؤل، والأمل، والنظرة الإيجابية للمستقبل).

## ٣. النهوض الأكاديمي **Academic Buoyancy**:

هو سلوك إيجابي وبنّاء وتكفيّ لأنواع التحديات والنكسات والمحن التي يمر بها المتعلمون بشكل مستمر خلال مراحل إعدادهم الأكاديمي (أمل الزغبى، ٢٠٢٠، ٩). ويُعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المتعلم الموهوب أكاديمياً في مقياس النهوض الأكاديمي الذي أعدته الباحثة الحالية والمكون من الأبعاد التالية: (المثابرة الأكاديمية، الكفاءة الأكاديمية، المرونة الأكاديمية، وحل المشكلات الأكاديمية).

## ٤. التفكير التأملي **Reflective Thinking**:

هو عملية عقلية لمساعدة المتعلم على الرجوع خطوة للوراء للنظر في خبرات نموه، أي يتأمل فيها بوعي في خبراته، ووضعها في السياق، واشتقاق المعنى لها (Choy, Lee, & Sedhu., 2019, 39). ويُعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المتعلم الموهوب أكاديمياً في مقياس التفكير التأملي الذي أعدته الباحثة الحالية والمكون من الأبعاد التالية: (الرؤية البصرية "التأمل والملاحظة"، والوصول إلى استنتاجات، والكشف عن المغالطات، وإعطاء تفسيرات مقنعة، ووضع حلول مقترحة).

## ٥. المرونة النفسية **Psychological Resilience**:

هي قدرة الفرد على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، ومواجهة الضغوط الحياتية والمواقف الصعبة بفاعلية لتحقيق أهدافه بانسجام واتزان انفعالي (محمد دحلان، ٢٠٢٢، ١٣٣). وتُعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المتعلم الموهوب أكاديمياً في مقياس المرونة النفسية الذي أعدته الباحثة الحالية والمكون من الأبعاد التالية: (البعد العقلي، والبعد النفسي، والبعد الاجتماعي، والبعد الروحي).

## ٦. الموهبة **Giftedness**:

هي تميز نوعي في قدرة معينة من القدرات واحدة أو أكثر، أو مجال معين من مجالات

الموهبة كما حددها مارلاندر، تظهر على هيئة عطاء جديد، وفكر فريد، وإنتاج أصيل مُميزاً، ومُميزاً، ونادراً، وذات قيمة (عادل عبد الله، ٢٠٠٥، ١٩).

#### ٧. طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً Academically Gifted Students:

يمكن تعريفهم في الدراسة الحالية على أنهم "طلبة كلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس من الجنسين وبالفرقتين الثانية والرابعة، والحاصلين على تقدير (جيد جداً أو امتياز) بالفرقتين الأولى والثالثة بالجامعة. وكذا درجة ذكاء تقدر بـ (١٢٠) درجة فأعلى، مع حصولهم على درجات مرتفعة على مقياس أنماط الاستثارات الفائقة والذي يُعد بمثابة أداة جديدة في مجال الكشف والتعرف على الموهوبين والمتفوقين كوسيلة إضافية غير تقليدية، حيث تم استخدام "أنماط الاستثارات الفائقة" في الدراسة الحالية باعتبارها أداة للكشف عن الموهوبين أكاديمياً".

#### الإطار النظري ودراسات سابقة:

مع بداية القرن الحالي ظهرت مجموعة من التغيرات الجذرية التي فرضت العديد من التحديات على كافة مناحي الحياة الإنسانية، مما استوجب على المؤسسات المعنية ببناء شخصية الإنسان وتشكيلها إعادة النظر في سياساتها وبرامجها استجابة لتلك التغيرات. كما شهد العقدين الأخيرين نمواً متزايداً في الدراسات النفسية التي تناولت يقظة العقل Mindfulness، سواء في الجانب الإكلينيكي في علم النفس، أو في الجانب التربوي، أو في الجانب الاجتماعي كشكل من أشكال الممارسة التأملية.

وترتبط اليقظة العقلية بعلم النفس الإيجابي، ويمكن اعتباره منبئ قوي بمخرجات الصحة النفسية، وله تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزاً ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات الارتباطية في هذا المجال، والتي أسفرت عن وجود علاقة بين يقظة العقل، وبعض المظاهر والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية (سليمان عبد الواحد وأمل غنايم، ٢٠١٩، ٣٣٩).

ولقد تعددت الرؤى والتوجهات في تعريفات اليقظة العقلية؛ فأحياناً يُنظر إليها على أنها قدرة معرفية، أو سمة مستقرة في الشخصية، أو خاصية للوعي Quality of Consciousness، أو أسلوب معرفي، أو حتى توجه للحياة (Renshaw, 2014)، وأحياناً أخرى يُنظر إليها على أنها عملية، أو حالة مؤقتة، أو نوع من الممارسة التأملية، أو تدخل علاجي (Vago & Silbersweig, 2012).

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

فقد عرفها فتحي الضبع وأحمد طلب (٢٠١٣، ١٢) على أنها "التركيز عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام تقييمية، أي أن يكون الفرد واعياً بـ "هنا والآن" وتقبل كل خبرات الحياة الإيجابية، والسلبية".

وترى أسماء نوري (٢٠١٦، ٢٠١٣) أنها "درجة الوعي الحسي والمرونة العقلية التي يمتلكها الفرد، التي تمكنه من تحليل الأحداث والمواقف من حوله، وصقل توقعاته المستقبلية".

ويشير أليساهايك وهسنيجوفيك (Alispahic & Hasanbegovic, 2017, 155) إلى أنها "درجة وعي الفرد الذي يتحقق عن طريق عناية هادفة للحظة الراهنة وتقبلها دون إصدار الحكم عليها".

وتنظر آمال الفقي (٢٠١٨، ٥) إليها على أنها "السيطرة الذاتية العقلية على الذهن عن طريق الوعي والتنظيم الذاتي للانتباه، والتركيز على الحاضر لحظة بلحظة دون إصدار أحكام مسبقة، ويمكن تنميتها بالتأمل والملاحظة والانفتاح على ثقافة الآخرين وتجاربهم".

وتشير حنان دسوقي (٢٠٢٠، ١٧٤٣) إلى أنها "مهارة متميزة للذهن تعكس أسلوب إدراكي نشط مستمر للوعي بالأفكار والمشاعر المحيطة بالفرد والتركيز على الخبرات الحاضرة للاستفادة منها في ملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية والوعي بالمدى الكلي للخبرات بما يجعل تفكير الفرد منفتح على كل ما هو جديد".

وفي هذا الصدد يرى عبد الوهاب الأنديجاني (٢٠٢٢، ٩٩) أن اليقظة العقلية تعتمد على الحس الواعي والإيجابي المقصود للحظة الراهنة، والاستجابة لأفكار الفرد وأحاسيسه، والانفتاح الذهني على الخبرات دون تقييم أو إصدار حكم، كما أنها تهتم بالانتباه إلى خصائص المثير في المواقف الخارجية، والوعي بالخبرات سواء كانت إيجابية أو سلبية.

ولليقظة العقلية أهمية كبيرة في حياة الإنسان؛ حيث إنها تُعزز القدرة على التكيف لإعادة التقييم الإيجابي، وتزيد من وعي الفرد بالواقع الحالي، وتركيز الاهتمام على اللحظة الراهنة، كما أنها تعمل على تغيير أنماط السلوك غير الصحي، وكذا تعمل على زيادة الشعور بالسلام الداخلي والتعبير عن المشاعر بإيجابية (Ocel, 2017)، كما أن ممارسة اليقظة العقلية تزيد من معدلات السعادة لدى الفرد، وتسهم في خفض التوتر والضغط، وتجعل الفرد قادر على استثمار طاقاته العقلية والانفعالية بشكل أفضل لتحقيق أهدافه (Benada & Chowdhry, 2017)، إضافة إلى أن تطويرها يساعد كثيراً في تحويل أنفسنا من العيش في حالة مستمرة من رد الفعل إلى الحالة

== (٩٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

الواعية للفعل، بحيث يصبح مسئولون عن أنفسنا وأفعالنا، كما تساعد على التخلص من العادات السلوكية السيئة بشكل تدريجي (أماني عبد المجيد، ٢٠٢١، ١٨٩).

ولقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت اليقظة العقلية في علاقتها ببعض المتغيرات المرتبطة بالشخصية الإيجابية، فمنها ما تناول علاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة، كدراسة جبار العكيلي وناجي النواب (٢٠١٩) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة لدى الطلبة المتميزين، وتكونت عينة الدراسة من (٣١٨) طالباً من طلبة الثانوية المتميزين التابعة لمديريات تربية الرصافة ببغداد في العراق، وبتطبيق مقياسي اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة، أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

ودراسة الجوهرة الجبيلة (٢٠٢٠) التي هدفت إلى الكشف عن علاقة اليقظة العقلية بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٣) طالباً وطالبة من الجامعيين بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، وبتطبيق مقياسي اليقظة العقلية، والتوجه نحو الحياة؛ أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة، وأنه يمكن التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من متغير اليقظة العقلية.

ودراسة سارة السلولي وفاطمة خليفة (٢٠٢١) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة لدى الطالبات الموهوبات أكاديمياً، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٢) طالبة من طالبات الموهوبات أكاديمياً بالمرحلة الثانوية بمحافظة جدة بالمملكة العربية السعودية، وباستخدام مقياسي اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة؛ توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين التوجه نحو الحياة واليقظة العقلية.

ودراسة وليد أبو الحسن وآخرين (٢٠٢١) التي هدفت إلى استكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٦٧) طالب بالصف الثاني بالمرحلة الثانوية بمحافظة الوادي الجديد بجمهورية مصر العربية، وبتطبيق مقياسي اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسي التوجه نحو المستقبل واليقظة العقلية.

وهناك دراسات تناولت علاقة اليقظة العقلية بالنهوض الأكاديمي، كدراسة عبد العزيز سليم (٢٠١٨) التي استهدفت الكشف عن الإسهام النسبي لليقظة العقلية في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٨) طالباً وطالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية

## ==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

جامعة دنهولا في جمهورية مصر العربية، وتطبيق استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس الطفو الأكاديمي، كشفت نتائج الدراسة عن إسهام اليقظة العقلية، والتفكير الإيجابي بنسبة (٨٢,٢٠%) من التباين الكلي لدى طلبة التخصصات العلمية والأدبية من نسبة التباين المفسر في الطفو الأكاديمي.

و دراسة أحمد بهنساوي (٢٠٢٠) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٣٦) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف بجمهورية مصر العربية، وباستخدام مقياسي اليقظة العقلية، والنهوض الأكاديمي؛ توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي.

و دراسة أماني عبد المجيد (٢٠٢١) إلى استكشاف العلاقة بين النهوض الأكاديمي واليقظة الذهنية لدى الطلبة الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٣) طالباً وطالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية، جامعة دنهور في جمهورية مصر العربية، وتطبيق مقياسي اليقظة الذهنية، والنهوض الأكاديمي؛ أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين النهوض الأكاديمي واليقظة الذهنية.

و دراسة عبد العزيز حسب الله (٢٠٢١) التي هدفت إلى التحقق من التأثير غير المباشر المشروط لليقظة العقلية في قلق الاختبار الإلكتروني لدى طلاب الجامعة عبر الطفو الأكاديمي كمتغير وسيط مُعدّل، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالباً وطالبة من طلاب التخصصات العلمية والأدبية بكلية التربية، جامعة المنيا في جمهورية مصر العربية، وتطبيق مقياسي اليقظة العقلية، والطفو الأكاديمي، وقلق الاختبار الإلكتروني؛ أشارت النتائج إلى وجود تأثير مباشر دال إحصائياً لليقظة العقلية في الطفو الأكاديمي، ووجود تأثير سالب غير مباشر دال إحصائياً لليقظة العقلية في قلق الاختبار الإلكتروني عبر الطفو الأكاديمي، إضافة إلى توسط الطفو الأكاديمي العلاقة بين اليقظة العقلية وقلق الاختبار الإلكتروني.

و دراسة وائل متولي (٢٠٢١) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقات الارتباطية بين النهوض الأكاديمي بأبعاده ودرجته الكلية واليقظة العقلية بأبعادها ودرجتها الكلية لدى طلبة المرحلة الجامعية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٨) طالباً بكلية الآداب جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية، وباستخدام مقياسي النهوض الأكاديمي، واليقظة العقلية؛ أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين النهوض الأكاديمي بأبعاده ودرجته

الكلية واليقظة العقلية بأبعادها ودرجتها الكلية.

وفيما يتعلق بعلاقة اليقظة العقلية بالتفكير التأملي، قامت رانيه الطوطو وأمينة رزق (٢٠١٨) بإجراء دراسة استهدفت الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى الطلبة الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) طالباً وطالبة بمن كليات أدبية وتطبيقية بجامعة دمشق في سوريا، وبتطبيق مقياسي الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، والتفكير التأملي؛ أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي.

وهناك دراسات تناولت علاقة اليقظة العقلية بالمرونة النفسية، كدراسة أحمد حسانين (٢٠١٧) التي هدفت إلى معرفة علاقة اليقظة العقلية بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالباً وطالبة بكلية الدراسات الإنسانية والإدارية بجامعة عنيزة في المملكة العربية السعودية، وباستخدام مقياسي العوامل الخمسة لليقظة العقلية، والمرونة النفسية؛ توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، إضافة إلى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية.

ودراسة هالة سناري (٢٠١٧) التي استهدفت التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٣) طالباً وطالبة بالفرفة الثالثة عام بكلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادي بجمهورية مصر العربية، وبتطبيق مقياسي المرونة الإيجابية لدى الشباب، والعوامل الخمسة لليقظة العقلية؛ أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية.

ودراسة رياض العاسمي و نغم جمال (٢٠١٨) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً وطالبة من طلبة السنة الثالثة تخصص الإرشاد النفسي بكلية التربية الثانية بجامعة دمشق بمحافظة السويداء في سوريا، وباستخدام مقياسي اليقظة العقلية، والمرونة النفسية؛ أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية.

ودراسة بندر المطيري (٢٠١٩) التي هدفت إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الكويت، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤٦) طالباً وطالبة بجامعة الكويت في دولة الكويت، وبتطبيق مقياسي المرونة النفسية واليقظة العقلية؛ بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية لإجابات أفراد عينة الدراسة بين المرونة النفسية

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===  
واليقظة العقلية.

ودراسة حنان عبد الرحمن (٢٠٢٠) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى الموظفين، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) موظف من موظفي جامعة الأزهر الشريف، ومصالحة الضرائب بجمهورية مصر العربية، وبتطبيق مقاييس اليقظة العقلية، والمرونة النفسية؛ أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، كما أشارت النتائج أيضاً إلى أنه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية.

ودراسة رمضان سالم (٢٠٢٠) التي هدفت إلى فحص طبيعة العلاقات الارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ببرامج التربية الخاصة الملحقة بمدارس التعليم الابتدائي والمتوسط بمنطقة الباحة بالمملكة العربية السعودية، وباستخدام مقياس اليقظة العقلية، والمرونة النفسية؛ أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية.

ودراسة الخطيب (Alkhatib, 2022) التي هدفت إلى التعرف على الإسهام النسبي للمرونة النفسية في التنبؤ باليقظة الذهنية لدى أعضاء هيئة التدريس، وتكونت عينة الدراسة من (٦٨) من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأمير سطام بن عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية، وبتطبيق استبيانين أحدهما لليقظة العقلية والآخر للمرونة النفسية؛ أظهرت النتائج وجود علاقة مباشرة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية، وأنه يمكن التنبؤ باليقظة الذهنية بمعلومية المرونة النفسية.

ودراسة منيرة الشهراني وعلي الوليدي (٢٠٢٢) التي هدفت إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة بالمملكة العربية السعودية، وباستخدام مقاييس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، والمرونة النفسية؛ أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية واليقظة العقلية بشكل عام والمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

ودراسة نبا فيصل ونبراس محمد (٢٠٢٢) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالباً وطالبة



بقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة بالعراق، وبتطبيق مقياسي اليقظة العقلية والمرونة النفسية؛ بينت النتائج وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

وفيما يتعلق بعلاقة المرونة النفسية بالتوجه الإيجابي نحو الحياة، قام شاكر البشراوي ووسام العزاوي (٢٠١٨) بإجراء دراسة استهدفت الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة من الكليات الإنسانية والعلمية جامعة تكريت بالعراق، وباستخدام مقياسي المرونة النفسية، والتوجه نحو الحياة؛ أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة.

ودراسة نسرين العرود (٢٠١٨) التي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي مبني على المرونة الإيجابية في تحسين التوجه الحياتي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) ممرضة من العاملات في مهنة التمريض في محافظة الكرك بالعراق، وبتطبيق مقياس التوجه الحياتي، وكذا برنامج إرشادي مبني على المرونة الإيجابية؛ أشارت النتائج إلى فاعلية الإرشاد المستند إلى المرونة الإيجابية في تحسين التوجه الحياتي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

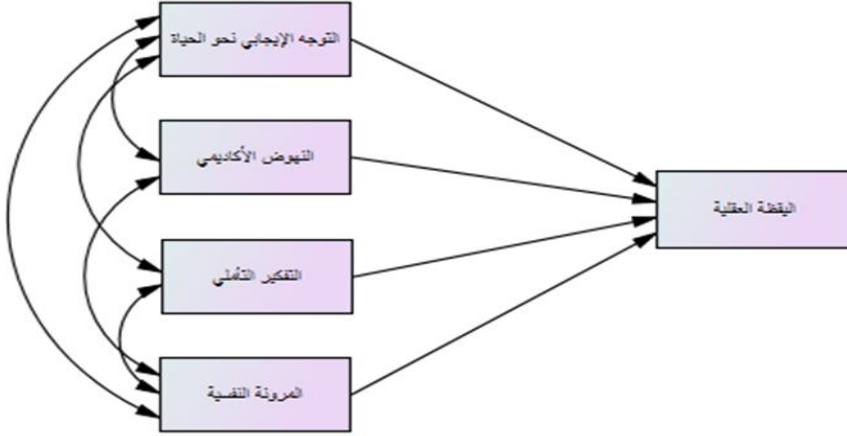
وأخيراً أجرت تركية الشهراني (٢٠٢١) دراسة استهدفت الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) امرأة عاملة متزوجة (معلمة وإدارية) بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية، وباستخدام مقياسي التوجه نحو الحياة، والمرونة النفسية؛ توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة.

#### نموذجان مفترضان للعلاقات السببية بين متغيرات الدراسة:

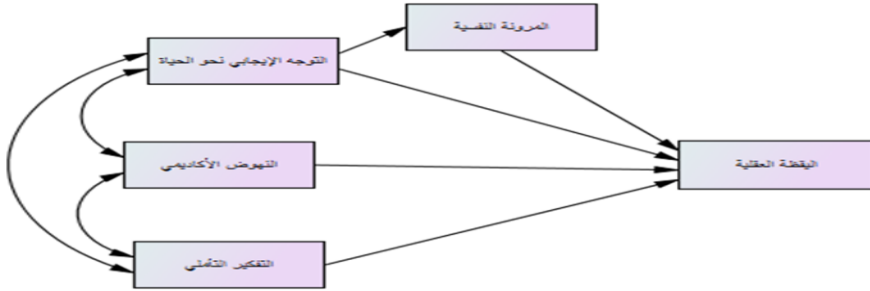
صممت الباحثة نموذجين نظريين يصفان العلاقات السببية لمتغيرات الدراسة في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسات والبحوث السابقة التي دعمت العلاقة بين متغيرات الدراسة ولكنها لم تتناولها مجتمعة في نموذج واحد وهو محور اهتمام الدراسة الحالية. ومنطق هذان النموذجان أن اليقظة العقلية كنتاج للعملية التعليمية يعد متغيراً تابعاً في النموذج البنائي، وهناك متغيرات مستقلة وهي: التوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية تؤثر فيه بشكل مباشر عبر مسارات مباشرة وغير مباشرة، فالنموذج الأول؛ يفترض أن التأثيرات في العلاقة السببية بين متغيرات الدراسة هي تأثيرات مباشرة، أما النموذج الثاني؛ فيفترض أن التأثيرات في العلاقة السببية بين متغيرات الدراسة هي تأثيرات مباشرة وغير مباشرة تتوسط فيه

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ====

المرونة النفسية العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه الإيجابي نحو الحياة. ويوضح الشكلين (١)، (٢) ذلك.



شكل (١) النموذج النظري الأول للعلاقات السببية بين متغيرات الدراسة الحالية



شكل (٢) النموذج النظري الثاني للعلاقات السببية بين متغيرات الدراسة الحالية

### فروض الدراسة:

في ضوء مشكلة الدراسة وأهدافها وأهميتها، ومن خلال عرض الإطار النظري لمتغيرات الدراسة، وما أسفرت عنه نتائج الدراسات والبحوث السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة؛ يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة بين اليقظة العقلية وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة،

- والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
٢. تُسهم بعض المتغيرات المرتبطة بالشخصية الإيجابية والمتمثلة في: (التوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية) في التنبؤ باليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة.
٣. توجد علاقات سببية مباشرة وغير مباشرة بين كل من اليقظة العقلية والتوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

### الطريقة والإجراءات:

#### أ. منهج الدراسة:

اتَّبعَت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي، والذي يحاول التعرف على معاملات الارتباط بين هذه المتغيرات، والتحقق من النموذج المفترض باستخدام أسلوب نمذجة المعادلة البنائية (SEM)، ويعتمد نموذج تحليل المسار بشكل أساسي علي تحليل العلاقات بين المتغيرات في نماذج سببية مبنية علي أسس منطقية والذي يحدد المتغيرات المؤثرة والمتغيرات المتأثرة في النموذج المقترح.

#### ب. عينة الدراسة:

تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من (١٣٠) طالباً وطالبة بكلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، للعام الجامعي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م)، بلغ متوسط أعمارهم الزمنية (١٩,٧٠) سنة، بانحراف معياري قدره (٠,٦١). في حين تكونت العينة الأساسية للدراسة من (٢٠٧) طالباً وطالبة من الموهوبين أكاديمياً بكلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، بمتوسط عمر زمني (١٩,١٦) سنة بانحراف معياري قدره (٠,٨٤) سنة. وقد تم اشتقاق تلك العينة الأساسية من عينة أولية بلغ عدد أفرادها (٨٠٠) طالباً وطالبة بالفرقتين الثانية والرابعة بكلية التربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس، للعام الجامعي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م)، وذلك في ضوء محكات ثلاثة هي:

- محك التحصيل الأكاديمي: بحيث يكون الفرد حاصلًا على تقدير (جيد جدًا أو امتياز) بالفرقتين الأولى والثالثة بالجامعة.
- محك الذكاء: بحيث يكون الفرد حاصلًا على درجة ذكاء تقدر بـ (١٢٠) درجة

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

فأعلى في الأداء على اختبار الذكاء المستخدم بالدراسة الحالية.

- محك أنماط الاستنارات الفائقة: بحيث يكون الفرد حاصلًا على درجات مرتفعة (الإرباعي الأعلى) في الأداء على مقياس أنماط الاستنارات الفائقة، والذي يعد بمثابة أداة جديدة في مجال الكشف والتعرف على الموهوبين والمتفوقين كوسيلة إضافية غير تقليدية.

## ج. أدوات الدراسة:

١. اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة، إعداد وتعديل وتقنين/ عماد حسن (٢٠١٦):

يُعد هذا الاختبار أحد المصفوفات الثلاثة التي أعدها جون رافن Raven، ويصلح لقياس الذكاء للأطفال والكبار ما بين (٥,٥ - ٦٨,٤) عامًا. ويتكون من ثلاثة أجزاء متدرجة في الصعوبة هي (A, AB, B)، ويشمل كل جزء (١٢) مفردة، ويشمل الاختبار على (٣٦) مصفوفة أحد أجزائها ناقصة، وعلى المفروض أن يختار الجزء الناقص من التصميم من بين ستة بدائل معطاه، ولا يوجد سوى بديل واحد صحيح، ويعطى (١) درجة واحدة فقط للإجابة الصحيحة، و(صفر) للإجابة الخاطئة، ومن ثم فالدرجة الكلية للاختبار هي (٣٦) درجة. ويستغرق تطبيق الاختبار ممن تتراوح أعمارهم بين (١٥ - ٢٤) عامًا حوالي (١٤) دقيقة. ويتمتع الاختبار بدرجة عالية من الصدق والثبات. حيث إن الباحثة الحالية قامت بحساب صدق الاختبار عن طريق الصدق المرتبط بالمحك من خلال حساب معامل الارتباط بين اختبار كاتل للذكاء "المقياس الثالث الصورة (ب)" إعداد/ فؤاد أبو حطب وآمال صادق ومصطفى عبد العزيز (٢٠٠٥) والاختبار الحالي وقد بلغت معامل الارتباط بينهما (٠,٨٥٦) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١) ويدل على درجة صدق مرتفعة. وفيما يخص ثبات المقياس الحالي فقد قامت الباحثة الحالية بحسابه باستخدام "معادلة كيودر ريتشاردسون-٢٠" فكانت قيمة معامل الثبات (٠,٨٥٩) مما يدل على ثبات المقياس.

٢. مقياس أنماط الاستنارات الفائقة (OEQ II) إعداد/ فالك، ليند، ميلر، بيكوسكي،

وسيلفرمان (Falk, Lind, Miller, Piechowski & Silverman, 1999)

ترجمة/ أمل غنيم (٢٠٢٠):

يُعد هذا المقياس بمثابة أداة جديدة في مجال الكشف والتعرف على الموهوبين والمتفوقين كوسيلة إضافية غير تقليدية، حيث تم استخدام "أنماط الاستنارات الفائقة" في الدراسة الحالية باعتبارها أداة للكشف عن الموهوبين أكاديمياً. وتم استخدام هذا المقياس لمناسبتة لعينة

== (٩٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

الدراسة الحالية، حيث تميزت تلك النسخة بكفاءة خصائصها السيكمترية من صدق وثبات. ويتكون المقياس من (٥٠) مفردة موزعة بالتساوي على الأنماط الخمسة للاستنارات الفائقة (النفس حركية، الحسية، الانفعالية، التخيلية، العقلية). وفيما يخص صدق المقياس الحالي فقد قامت أمل غنايم (٢٠٢٠) بعد ترجمته بعرضه على (٩) من المحكمين المتخصصين في اللغة الانجليزية واللغة العربية والقياس والتقويم، وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة للتأكد من وضوح الفقرات وسلامة الصياغة ومناسبتها لعينة الدراسة، وتم بإعادة صياغة وتعديل بعض الفقرات التي أشار إليها المحكمون، وقد بلغت نسب اتفاق المحكمين على فقرات المقياس ١٠٠% وأعتبر ذلك مؤشراً لصدق المقياس، وكذا تم حساب الصدق التمييزي من خلال طريقة المقارنات الطرفية حيث أشارت نتائجه إلى أن المقياس لديه قدرة على التمييز بين مرتفعي الاستنارة الفائقة ومنخفضيها. وفيما يخص ثبات المقياس الحالي فقد قامت أمل غنايم (٢٠٢٠) بحسابه بطريقة ألفا-كرونباخ بطريقة "ألفا كرونباخ" حيث تم تطبيقه على أفراد عينة التحقق من الخصائص السيكمترية، وقد بلغت معاملات الثبات (٠,٦٩) للاستنارة النفس حركية، و(٠,٧١) للاستنارة الحسية، و(٠,٦٤) للاستنارة الانفعالية، و(٠,٦٩) للاستنارة التخيلية، و(٠,٧٩) للاستنارة العقلية، و(٠,٨٨) للمقياس ككل، وهي معاملات ثبات مقبولة ومناسبة؛ كما قامت أمل غنايم (٢٠٢٠) بحساب الإتساق الداخلي للمقياس الحالي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل نمط من أنماط الاستنارات الفائقة والدرجة الكلية للمقياس، بعد تطبيقه على أفراد عينة التحقق من الخصائص السيكمترية فكانت قيم معامل الارتباط لنمط الاستنارة النفس حركية (٠,٧٧)، ونمط الاستنارة الحسية (٠,٧٦)، ونمط الاستنارة الانفعالية (٠,٧٠)، ونمط الاستنارة التخيلية (٠,٦٦)، ونمط الاستنارة العقلية (٠,٧٨). وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى التماسك الداخلي للمقياس.

### ٣. مقياس اليقظة العقلية للموهوبين أكاديمياً بالمرحلة الجامعية، إعداد/ الباحثة:

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على يقظة العقل لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً. ولإعداده اطلعت الباحثة على بعض أدبيات المجال من دراسات ومقاييس، منها: (أحلام عبد الله، ٢٠١٣؛ وعبد الرقيب البحيري وفتححي الضبع وأحمد طلب وعائدة العواملة، ٢٠١٤؛ Rosenstreich & Margalit, 2015؛ Hanley, 2016؛ وأحمد عبود وساندي فرنسيس، ٢٠١٧؛ وعائشة رف الله، ٢٠١٨؛ وهالة شمبولية، ٢٠١٩؛ وأحمد بهنساوي، ٢٠٢٠؛ وأماني عبد المجيد، ٢٠٢١؛ ونابغ سامي ووهيب ياسين ووجدان إبراهيم ومحمد إبراهيم، ٢٠٢٢؛ ونانسي

## ==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

أبو الليمون وفيصل الربيع، ٢٠٢٢). ويتكون المقياس من (٤٠) مفردة (ملحق ٢)، موزعة على أربعة (٤) أبعاد هي: (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي في اللحظة الراهنة، والتمييز) يشتمل كل بعد على عشرة (١٠) مفردات. ويتدرج نمط الاستجابة على كل عبارة خمسة خيارات تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق عليّ كثيراً جداً) - تنطبق عليّ كثيراً - تنطبق عليّ إلى حدٍ ما - لا تنطبق عليّ كثيراً - لا تنطبق عليّ إطلاقاً)، حيث تحصل الإجابة "تنطبق عليّ كثيراً جداً" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "لا تنطبق عليّ إطلاقاً" على درجة واحدة؛ وتتراوح مدى الدرجات التي يحصل عليها كل متعلم على المقياس ما بين (٤٠ - ٢٠٠) درجة؛ حيث تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى اليقظة العقلية، في حين تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستواها لدى المتعلم. وتم التحقق من صدق المقياس الحالي عن طريق صدق المحكمين؛ حيث حازت جميع مفردات المقياس على نسبة اتفاق محكمين (ملحق ١) لا تقل عن ٩٠% ومن ثم فقد تم الإبقاء عليها جميعاً، وذلك طبقاً لمعادلة كوبر Cooper لحساب نسبة الاتفاق (حلمي الوكيل ومحمد المفتي، ٢٠١٢، ٢٢٦)، وأعتبر ذلك مؤشراً لصدق المقياس، وكذا الصدق المرتبط بالمحك من خلال حساب معامل الارتباط بين مقياس اليقظة العقلية إعداد/ عبد العزيز ناصر (٢٠٢٢) والمقياس الحالي وقد بلغت معامل الارتباط بينهما (٠,٨٧٦) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١) ويدل على درجة صدق مرتفعة. وفيما يخص ثبات المقياس الحالي فقد تم حسابه بطريقة ألفا-كرونباخ لأبعاد المقياس ودرجته الكلية والتي تراوحت ما بين (٠,٧٥٩ - ٠,٨٤٧) مما يدل على ثبات المقياس؛ كما تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس الحالي من خلال حساب ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس فكانت قيم معامل الارتباط لبعد الملاحظة (٠,٨٠١)، والوصف (٠,٨٧٤)، والتصرف بوعي في اللحظة الراهنة (٠,٨١٣)، والتمييز (٠,٨٠٦). كما تم حساب ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس فتراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠,٥٦٨ - ٠,٨٢٣) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى التماسك الداخلي للمقياس.

## ٤. مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة للموهوبين أكاديمياً بالمرحلة الجامعية، إعداد/ الباحثة:

يهدف هذا المقياس إلى قياس التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً. ولإعداده اطلعت الباحثة على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة وكذا بعض المقاييس التي تناولت التوجه الحياتي الإيجابي وقياسها مثل، منها: (إيمان عبد الكريم وريبا الدوري، ٢٠١٠؛ وأنوار جبار، ٢٠١٢؛ وأمل المطيري، ٢٠١٣؛ وأمل الخالدي وفاطمة زيدان،

٢٠١٤؛ Rubino., Strambi., & Cheng., Sit., Cheng., Sit., & Cheng., 2016؛ Tudini., 2017؛ ومحمد معشي، ٢٠١٨؛ وولاء عبد الفتاح ٢٠١٩؛ ونجوى بنيس، ٢٠٢٠؛ وساره السلولي وفاطمة السيد، ٢٠٢١). ويتكون المقياس من (٣٠) مفردة (ملحق ٣)، موزعة على ثلاثة (٣) أبعاد هي: (التفاؤل، والأمل، والنظرة الإيجابية للمستقبل) يشتمل كل بعد على عشرة (١٠) مفردات. ويندرج نمط الاستجابة على كل عبارة خمسة خيارات تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق علي كثيراً جداً - تنطبق علي كثيراً - تنطبق علي إلى حد ما - لا تنطبق علي كثيراً - لا تنطبق علي إطلاقاً)، حيث تحصل الإجابة "تنطبق علي كثيراً جداً" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "لا تنطبق علي إطلاقاً" على درجة واحدة؛ وتتراوح مدى الدرجات التي يحصل عليها كل متعلم على المقياس ما بين (٣٠ - ١٥٠) درجة؛ حيث تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى التوجه الإيجابي نحو الحياة، في حين تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستواه لدى المتعلم. وتم التحقق من صدق المقياس الحالي عن طريق صدق المحكمين؛ حيث حازت جميع مفردات المقياس على نسبة اتفاق محكمين (ملحق ١) لا تقل عن ٩٠% ومن ثم فقد تم الإبقاء عليها جميعاً، وذلك طبقاً لمعادلة كوبر Cooper لحساب نسبة الاتفاق (حلمي الوكيل ومحمد المفتي، ٢٠١٢، ٢٢٦)، وأعتبر ذلك مؤشراً لصدق المقياس، وكذا الصدق المرتبط بالمحك من خلال حساب معامل الارتباط بين مقياس التوجه نحو الحياة/إعداد/أماني صالح (٢٠١٨) والمقياس الحالي وقد بلغت معامل الارتباط بينهما (٠,٨١٩) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١) ويدل على درجة صدق مرتفعة. وفيما يخص ثبات المقياس الحالي فقد تم حسابه بطريقة ألفا-كرونباخ لأبعاد المقياس ودرجته الكلية والتي تراوحت ما بين (٠,٧٦٩ - ٠,٨٩٧) مما يدل على ثبات المقياس؛ كما تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس الحالي من خلال حساب ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس فكانت قيم معامل الارتباط لبعد التفاؤل (٠,٨٦٦)، ولبعد الأمل (٠,٨٥٤)، ولبعد النظرة الإيجابية للمستقبل (٠,٧٨٩). كما تم حساب ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس فتراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠,٥٥٢ - ٠,٧٩٧) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى التماسك الداخلي للمقياس.

##### ٥. مقياس النهوض الأكاديمي للموهوبين أكاديمياً بالمرحلة الجامعية، إعداد/ الباحثة:

يهدف هذا المقياس إلى تحديد مستوى النهوض الأكاديمي لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً. ولإعداده اطلعت الباحثة على بعض أدبيات المجال من دراسات ومقاييس، منها: (سوسن شلبي، ٢٠١٥؛ Piosang., Bulilan., Ollamina., Pesa., Rupero., & Valentino., 2016؛ أمل الزغبى، ٢٠١٨؛ وشيري حليم، ٢٠١٩؛ Klukas, 2020؛ Eliwa, 2021؛ ووائل

## نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. —

متولي، ٢٠٢١؛ وعفاف عثمان، ٢٠٢٢). ويتكون المقياس من (٢٠) مفردة (ملحق ٤)، موزعة على أربعة (٤) أبعاد هي: (المثابرة الأكاديمية، والكفاءة الأكاديمية، والمرونة الأكاديمية، وحل المشكلات الأكاديمية) يشتمل كل بعد على خمسة (٥) مفردات. ويتدرج نمط الاستجابة على كل عبارة خمسة خيارات تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تتطبق عليّ كثيراً جداً - تتطبق عليّ كثيراً - تتطبق عليّ إلى حد ما - لا تتطبق عليّ كثيراً - لا تتطبق عليّ إطلاقاً)، حيث تحصل الإجابة "تتطبق عليّ كثيراً جداً" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "لا تتطبق عليّ إطلاقاً" على درجة واحدة؛ وتتراوح مدى الدرجات التي يحصل عليها كل متعلم على المقياس ما بين (٢٠ - ١٠٠) درجة؛ حيث تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى النهوض الأكاديمي، في حين تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستواه لدى المتعلم. وتم التحقق من صدق المقياس الحالي عن طريق صدق المحكمين؛ حيث حازت جميع مفردات المقياس على نسبة اتفاق محكمين (ملحق ١) لا تقل عن ٩٠% ومن ثم فقد تم الإبقاء عليها جميعاً، وذلك طبقاً لمعادلة كوبر Cooper لحساب نسبة الاتفاق (حلمي الوكيل ومحمد المفتي، ٢٠١٢، ٢٢٦)، وأعتبر ذلك مؤشراً لصدق المقياس، وكذا الصدق المرتبط بالمحك من خلال حساب معامل الارتباط بين مقياس الطفو الأكاديمي الذي طوره بيوسانج وآخرين (Piosang et al., 2016)، ترجمة/ محسوب الضوي وشيماء سليمان والزهره إبراهيم (٢٠٢١) والمقياس الحالي وقد بلغت معامل الارتباط بينهما (٠,٨٤٧) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١) ويدل على درجة صدق مرتفعة. وفيما يخص ثبات المقياس الحالي فقد تم حسابه بطريقة ألفا-كرونباخ لأبعاد المقياس ودرجته الكلية والتي تراوحت ما بين (٠,٧٩٠ - ٠,٨٣٣) مما يدل على ثبات المقياس؛ كما تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس الحالي من خلال حساب ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس فكانت قيم معامل الارتباط لبعد المثابرة الأكاديمية (٠,٧٨٥)، والكفاءة الأكاديمية (٠,٨٠٨)، والمرونة الأكاديمية (٠,٨٧٤)، وحل المشكلات الأكاديمية (٠,٨٨١). كما تم حساب ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس فتراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠,٥٢٤ - ٠,٨٩٣) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى التماسك الداخلي للمقياس.

### ٦. مقياس التفكير التأملي للموهوبين أكاديمياً بالمرحلة الجامعية، إعداد/ الباحثة:

يهدف هذا المقياس إلى قياس التفكير التأملي لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً. ولإعداده اطلعت الباحثة على بعض أدبيات التفكير التأملي من دراسات ومقاييس، منها: (أحمد عبد الرحمن، ٢٠١٣؛ وحنان الدسوقي، ٢٠١٥؛ Adadan & Oner, 2018؛ Salido & Dasari, 2019؛ وتهاني سليمان وليلى جمعة، ٢٠٢٠؛ وليلى الصاعدي، ٢٠٢١؛ ومساعد



المطيري، ٢٠٢٢). ويتكون المقياس من (٢٠) مفردة (ملحق ٥)، موزعة على خمسة (٥) أبعاد هي: (الرؤية البصرية "التأمل والملاحظة"، والوصول إلى استنتاجات، والكشف عن المغالطات، وإعطاء تفسيرات مقنعة، ووضع حلول مقترحة) يشتمل كل بعد على أربعة (٤) مفردات. ويتدرج نمط الاستجابة على كل عبارة خمسة خيارات تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تتطبق عليّ كثيراً جداً) - تتطبق عليّ كثيراً - تتطبق عليّ إلى حد ما - لا تتطبق عليّ كثيراً - لا تتطبق عليّ إطلاقاً، حيث تحصل الإجابة "تتطبق عليّ كثيراً جداً" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "لا تتطبق عليّ إطلاقاً" على درجة واحدة؛ وتتراوح مدى الدرجات التي يحصل عليها كل متعلم على المقياس ما بين (٢٠ - ١٠٠) درجة؛ حيث تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى التفكير التأملي، في حين تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستواه لدى المتعلم. وتم التحقق من صدق المقياس الحالي عن طريق صدق المحكمين؛ حيث حازت جميع مفردات المقياس على نسبة اتفاق محكمين (ملحق ١) لا تقل عن ٩٠% ومن ثم فقد تم الإبقاء عليها جميعاً، وذلك طبقاً لمعادلة كوبر Cooper لحساب نسبة الاتفاق (حلمي الوكيل ومحمد المفتي، ٢٠١٢، ٢٢٦)، وأعتبر ذلك مؤشراً لصدق المقياس، وكذا الصدق التمييزي من خلال طريقة المقارنات الطرفية التي ذكرها (رجاء أبو علام، ٢٠٠٣، ٤٢٧)، حيث تم تطبيق محك خارجي وهو مقياس التفكير التأملي إعداد/ تهاني سليمان وليلي جمعة (٢٠٢٠) وذلك بغرض تحديد الـ ٢٧% الأعلى والـ ٢٧% على المحك الخارجي على أفراد عينة الخصائص السيكومترية، وتم حساب اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطريقتين، وهما أعلى (٢٧%)، وأدنى (٢٧%)، أي أعلى (٣٥) طالباً وطالبة، وأدنى (٣٥) طالباً وطالبة (٢٧% × ١٣٠)، فكانت هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين؛ حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٥,٣٤٨) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يعد دليلاً على قدرة المقياس الحالي على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الأداء عليه. وفيما يخص ثبات المقياس الحالي فقد تم حسابه بطريقة ألفا-كرونباخ لأبعاد المقياس ودرجته الكلية والتي تراوحت ما بين (٠,٧٤٠ - ٠,٨٧٠) مما يدل على ثبات المقياس؛ كما تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس الحالي من خلال حساب ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس فكانت قيم معامل الارتباط لبعدها الرؤية البصرية "التأمل والملاحظة" (٠,٧٦٩)، والوصول إلى استنتاجات (٠,٧٩٧)، والكشف عن المغالطات (٠,٨٣٩)، وإعطاء تفسيرات مقنعة (٠,٨٠٢)، ووضع حلول مقترحة (٠,٨٠٧). كما تم حساب ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس فتراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠,٥٧٥ - ٠,٨٧٧) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى التماسك الداخلي للمقياس.

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

#### ٧. مقياس المرونة النفسية للموهوبين أكاديمياً بالمرحلة الجامعية، إعداد/ الباحثة:

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً. ولإعداده اطلعت الباحثة على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة وكذا بعض المقاييس التي تناولت المرونة النفسية وقياسها، منها: (Grace, 2010؛ وسليمان عبد الواحد، ٢٠١٦؛ Downing, 2017؛ Nuri & Tezer., 2018؛ وأحمد رجب، ٢٠١٩؛ Sumaya Ahmed, 2020؛ Alkhatib, 2022). ويتكون المقياس من (٤٠) مفردة (ملحق ٦)، موزعة على أربعة (٤) أبعاد هي: (البعد العقلي، والبعد النفسي، والبعد الاجتماعي، والبعد الروحي) يشتمل كل بعد على عشرة (١٠) مفردات. ويتدرج نمط الاستجابة على كل عبارة خمسة خيارات تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق علي كثيراً جداً - تنطبق علي كثيراً - تنطبق علي إلى حد ما - لا تنطبق علي كثيراً - لا تنطبق علي إطلاقاً)، حيث تحصل الإجابة "تنطبق علي كثيراً جداً" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "لا تنطبق علي إطلاقاً" على درجة واحدة؛ وتتراوح مدى الدرجات التي يحصل عليها كل متعلم على المقياس ما بين (٤٠ - ٢٠٠)؛ حيث تدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى المرونة النفسية، في حين تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستواها لدى المتعلم. وتم التحقق من صدق المقياس الحالي عن طريق صدق المحكمين؛ حيث حازت جميع مفردات المقياس على نسبة اتفاق محكمين (ملحق ١) لا تقل عن ٩٠% ومن ثم فقد تم الإبقاء عليها جميعاً، وذلك طبقاً لمعادلة كوبر Cooper لحساب نسبة الاتفاق (حلمي الوكيل ومحمد المفتي، ٢٠١٢، ٢٢٦)، وأعتبر ذلك مؤشراً لصدق المقياس، وكذا الصدق المرتبط بالمحك من خلال حساب معامل الارتباط بين الصورة العربية لمقياس المرونة النفسية إعداد كونور وديفيدسون (Connor & Davidson., 2003)، ترجمة/ محمد القلبي (٢٠١٦) والمقياس الحالي وقد بلغت معامل الارتباط بينهما (٠,٨٠٣) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١) ويدل على درجة صدق مرتفعة. وفيما يخص ثبات المقياس الحالي فقد تم حسابه بطريقة ألفا-كرونباخ لأبعاد المقياس ودرجته الكلية والتي تراوحت ما بين (٠,٧٨٩ - ٠,٨١٨) مما يدل على ثبات المقياس؛ كما تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس الحالي من خلال حساب ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس فكانت قيم معامل الارتباط للبعد العقلي (٠,٨١٦)، والبعد النفسي (٠,٨٤٠)، والبعد الاجتماعي (٠,٧٩٢)، والبعد الروحي (٠,٨١١). كما تم حساب ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس فتراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠,٥٠٤ - ٠,٨٥٩) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى التماسك الداخلي للمقياس.

## نتائج الدراسة ومناقشتها:

### ١. نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه: توجد علاقة ارتباطية دالة بين اليقظة العقلية وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة معامل الارتباط الخطي لبيرسون و Pearson correlation coefficient (r)، لمتوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقاييس المتغيرات موضع البحث وجاءت النتائج على النحو المبين بالجدول (١):

جدول (١) قيم معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية وكل من التوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

المتغيرات	العينة (ن)	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط (r)	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية	٢٠٧	١١٢,٧٢٢	١٤,٧٧٥	٠,٧٢٧	٠,٠١
التوجه الإيجابي نحو الحياة		١٠٨,٦١٢	١٤,٤٧٧		
اليقظة العقلية	٢٠٧	١١٢,٧٢٢	١٤,٧٧٥	٠,٦٢٧	٠,٠١
النهوض الأكاديمي		٩٨,٨٤٠	٢,٦٥٨		
اليقظة العقلية	٢٠٧	١١٢,٧٢٢	١٤,٧٧٥	٠,٥٤١	٠,٠١
التفكير التأملي		٩٩,١٣٠	١,٦٢٧		
اليقظة العقلية	٢٠٧	١١٢,٧٢٢	١٤,٧٧٥	٠,٨٣٣	٠,٠١
المرونة النفسية		١٠٩,٤٣٢	١٢,٧٥١		

يتضح من جدول (١) وجود علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين اليقظة العقلية وكل من متغيرات التوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية؛ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٥٤١ - ٠,٨٣٣) وجميعها معاملات ارتباط قوية، وهو ما يشير إلى تحقق الفرض الأول للدراسة الحالية.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتيجة بعض الدراسات والبحوث التي تؤكد على وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتوجه الإيجابي نحو الحياة مثل (جبار العكلي وناجي النواب، ٢٠١٩؛ والجوهرة الجبيلة، ٢٠٢٠؛ ووليد أبو الحسن وآخرين، ٢٠٢١)؛ وكذا الدراسات والبحوث

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

التي تؤكد على وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي مثل (عبد العزيز سليم، ٢٠١٨؛ Benavandi & Zadeh, 2020؛ وعبد العزيز حسب الله، ٢٠٢١)؛ وأيضاً الدراسات والبحوث التي تؤكد على وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي مثل (رانية الطوطو وأمينة رزق، ٢٠١٨)؛ وأخيراً تتفق مع الدراسات والبحوث التي تؤكد على وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية مثل (أحمد حسنين، ٢٠١٧؛ ورياض العاسمي ونغم جمال، ٢٠١٨؛ وبدر المطيري، ٢٠١٩؛ وحنان عبد الرحمن، ٢٠٢٠؛ Alkhatib, 2022).

ويمكن تفسير العلاقة الموجبة بين اليقظة العقلية والتوجه الإيجابي نحو الحياة في ضوء ما اطلعت عليه الباحثة من أدب سيكولوجي ودراسات سابقة يتعلق بكل من اليقظة العقلية والتوجه الإيجابي نحو الحياة؛ حيث بينت قدرة الفرد على النظرة التفاوضية للمستقبل مع شعوره بالسعادة، وكذلك توقعه النجاح في المستقبل، إلى جانب بذله للجهد من أجل تحقيق أفضل النتائج؛ إضافة إلى اعتقاده بأن الأمور دائماً تسير نحو الأفضل، ويضاف إلى ذلك اعتقاده بأنه إذا فشل مرة سينجح في المرة القادمة، وكذلك ابتعاده عن التشاؤم، وعدم لجوءه للحزن، وعدم إيمانه بأن التقدم في الحياة يرتبط بالحظ أكثر من بذل الجهد والاجتهاد، وكذلك تميزه بالتخطيط للمستقبل، وثقته بذاته، وتوجيه طاقاته نحو تحقيق أهدافه، كما أن اليقظة العقلية هي حالة وعي بما حوله تؤدي إلى إحداث حالة من الإدراك اليقظ للانفعالات المختلفة، الأمر الذي يحرره من الانفعالات السلبية وتقبلها، أي أن اليقظة العقلية تمثل البناء المعرفي للفرد الذي يجعله قادر على تنظيم انفعالاته لما يتضمنه من عمليات الوعي والإدراك وأن أهم ما يميزها هو تقبل الفرد للأحداث سواء كانت سارة أو غير سارة، وزيادة قدرته على التركيز، وخفض حدة الانفعالات السلبية، ومن ثم فهي تُعد حالة مراقبة مستمرة لخبراته الحاضرة ومواجهة الأحداث الحالية دون إصداره أحكام تقييمية عليها، مما يزيد من شعوره بالتوجه الإيجابي نحو الحياة. وهذا ما أشار إليه وأكد عليه كل من ساره السلولي وفاطمة السيد (٢٠٢١، ١٤٣)؛ ووليد أبو الحسن وآخرين (٢٠٢١، ٨٧ - ٨٨).

كما يمكن عزو العلاقة الموجبة بين اليقظة العقلية والنهوض الأكاديمي إلى أن الطلبة الجامعيين ذوي المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية يمكنهم التصالح مع أنفسهم من أجل التغلب على الصعاب والتحديات الأكاديمية التي تواجههم، كما أنهم يتمكنون من مواجهة المحن الأكاديمية من خلال عدم إصدارهم لأحكام السلبية مما ينعكس على دافعيتهم في مجابهة الشدائد والمواقف الأكاديمية الصعبة، كما تزداد كفاءتهم الذاتية؛ الأمر الذي يزيد من تركيزهم على الخبرات الجديدة، وفي نفس السياق؛ فإن اليقظة العقلية تسهم في زيادة النقبيل الذاتي لديهم، مما يساعدهم على تحسين وعيهم الشخصي، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى تحسين استراتيجيات تعاملهم مع الضغوط

== (١٠٦)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

الأكاديمية بالوسط الجامعي، إضافة إلى مساهمة اليقظة العقلية في زيادة التحصيل الأكاديمي لديهم، وذلك من خلال تركيز انتباههم نحو الاستجابة الصحيحة للمهام الأكاديمية وتخطي الصعوبات التي تواجههم في أدائها، وأخيراً فإنها تزيد من مرونتهم العقلية عند أداء المهام الأكاديمية المختلفة، وتحفزهم إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقييد بالأفكار الجامدة؛ الأمر الذي يساعدهم على الاستمرار في إكمال مهامهم الأكاديمية والتغلب على التلكؤ الأكاديمي لديهم؛ مما يسهم في الأخير إلى رفع مستوى النهوض الأكاديمي لديهم؛ وهذا ما أشار إليه وأكد عليه وائل متولي (٢٠٢١، ٣٦٦ - ٣٦٧).

ويمكن تفسير العلاقة الموجبة بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي في إطار ما ورد في أدبيات البحث في مجال اليقظة العقلية والتفكير التأملي من أن اليقظة العقلية تتطلب الانتباه والوعي بأحداث التجربة الحالية، وضبط السلوك التلقائي، والتفكير التأملي يتطلب القدرة على تبصر وإدراك العلاقات والاستفادة من المعطيات في تحديد وتدعيم وجهة نظر الفرد ومراجعة البدائل واتخاذ الإجراءات المناسبة في الموقف التعليمي، أي أن كلاهما يتطلب من الفرد في الموقف التعليمي الانتباه والوعي وإدراك العلاقات واتخاذ قرارات للوصول إلى الهدف وتحقيق نتائج عملية مجدية، كما أن الأفراد مرتفعي اليقظة العقلية يكونون أكثر انتباهاً وأكثر قدرة على انتقاء المثيرات من البيئة الخارجية والنظر إليها بطرق جديدة ومدروية؛ وذلك لأن ذهنهم يكون غير مشتت، بل يكون قادرين على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة قصيرة الأمد، ويكونون أكثر تركيزاً على أية مهمة؛ وفي نفس السياق؛ فإن الأفراد مرتفعي التفكير التأملي يكونون قادرين على الإدراك السريع لعناصر الموقف التعليمي سواء كانت تلك العناصر داخلية أو خارجية، ويعتمدون على الموضوعية، وتركيز الاهتمام والتوجه نحو المشكلة وتفسير الظواهر والأحداث. وهذا ما أشارت إليه وأكدت عليه رانية الطوطو وأمينة رزق (٢٠١٨، ٣٢ - ٣٣).

كما يمكن تفسير العلاقة الموجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية في ضوء ما ذكره كل من ريان برون وريان (Brown & Rayan, 2003)؛ وحنان عبد الرحمن (٢٠٢٠، ١٨٤) أن المرونة النفسية تُعد من السمات الرئيسة لليقظة العقلية، فهي تتأثر بمستوى امتلاك الفرد لليقظة العقلية، حيث تُتيح اليقظة العقلية للفرد القدرة على النظر إلى الأشياء بطريقة جديدة ومدروسة وبشئ من المرونة، مما يؤدي إلى ردود تلقائية جيدة؛ الأمر الذي يجعل الفرد قادراً على اتخاذ القرار المناسب من خلال اختياره للحل المناسب ضمن مجموعة من الحلول المطروحة للمشكلة أو الموقف التعليمي؛ كما أن اليقظة العقلية تُمثل أحد أهم المتغيرات التي تُسهم في غرس المهارات العقلية الإيجابية، والتي لها دور فعال في صحة الفرد النفسية مثل المرونة النفسية التي تجعل الفرد

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

قادراً على توجيه حياته بطريقة سوية؛ فالفرد اليقظ عقلياً يشعر بعواطفه وانفعالاته بشكل جيد وواضح، ومن ثم يستطيع أن يتخطى الأمور السلبية في حياته.

## ٢. نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه: "تُسهم بعض المتغيرات المرتبطة بالشخصية الإيجابية والمتمثلة في: (التوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية) في التنبؤ باليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد التدريجي بطريقة إضافة وحذف المتغيرات تدريجياً (Stepwise Regression Analysis) حيث يقوم على إدخال المتغيرات المستقلة متغيراً متغيراً على أساس ارتباطها بالمتغير التابع (اليقظة العقلية) حيث يختار في كل خطوة أعلى المتغيرات المستقلة تأثيراً وارتباطاً بالمتغير التابع بعد حذف أثر ارتباطها بالمتغيرات المستقلة الأخرى كما توضح الجداول (٢، ٣، ٤) نتائج تحليل الانحدار المتعدد المدرج للتعرف على المتغيرات المنبئة باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً.

جدول (٢) معاملات انحدار المتغيرات المرتبطة بالشخصية الإيجابية موضع البحث على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً

الخطأ المعياري للتقدير	معامل الارتباط المتعدد R square المعدل	مربع معامل الارتباط المتعدد R square	معامل الارتباط المتعدد R	المتغيرات
٦,٨٧٠	٠,٧٨٤	٠,٧٨٨	٠,٨٨٨	المتغيرات المرتبطة بالشخصية الإيجابية

جدول (٣) تحليل التباين لإندار المتغيرات موضع البحث على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الإنحدار	٣٥٤٤٠,٩٩٠	٤	٨٨٦٠,٢٤٧	١٨٧,٧١٩	٠,٠٠٠
البواقي	٩٥٣٤,٣١٥	٢٠٢	٤٧,٢٠٠		
الكلية	٤٤٩٧٥,٣٠٤	٢٠٦			

يتضح من الجدول (٣) وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوي أقل من (٠,٠١) للمتغيرات المرتبطة

=(١٠٨)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ =

د / أمل محمد حسن غنايم.

بالشخصية الإيجابية موضع البحث (التوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية) على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً.

جدول (٤) نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي المتغيرات المرتبطة بالشخصية الإيجابية موضع البحث على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً

المتغير التابع (المتنبأ به)	المتغيرات المستقلة (المتنبأ)	معامل الانحدار الجزئي B	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R square	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	% لقدرة على التنبؤ
اليقظة العقلية	الثابت	١٥٤,١٥٣	٠,٨٨٨	٠,٧٨٨			٧٨,٨%
	المرونة النفسية	٠,٦٢٣					
	التوجه الإيجابي نحو الحياة	٠,٢٩٤					
	التفكير التأملي	١,١١٧					
	النهوض الأكاديمي	٠,٥٦٧					

يتضح من الجدول (٤) أن متغيرات المرونة النفسية، والتوجه الإيجابي نحو الحياة، والتفكير التأملي، والنهوض الأكاديمي قادرة على التنبؤ باليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة بمستويات دالة إحصائية. كما فسرت المتغيرات جميعاً (٧٨,٨%) من التباين في اليقظة العقلية. ونستخلص من مجمل النتائج الخاصة بالفرض الثاني للدراسة، أن متغير المرونة النفسية كان أعلى من الناحية التفسيرية لليقظة العقلية منه لمتغيرات التوجه الإيجابي نحو الحياة، والتفكير التأملي، والنهوض الأكاديمي؛ ومن ثم يمكن صياغة معادلة الانحدار كما يلي:

$$\text{اليقظة العقلية} = ١٥٤,١٥٣ + ٠,٦٢٣ \times \text{المرونة النفسية} + ٠,٢٩٤ \times \text{التوجه الإيجابي نحو الحياة} + ١,١١٧ \times \text{التفكير التأملي} + ٠,٥٦٧ \times \text{النهوض الأكاديمي}$$

وتشير هذه المعادلة إلى أنه كلما ارتفعت درجات الفرد على المتغيرات الأربعة (المرونة النفسية، والتوجه الإيجابي نحو الحياة، والتفكير التأملي، والنهوض الأكاديمي) ارتفعت درجاته على متغير اليقظة العقلية.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتيجة بعض الدراسات والبحوث التي تؤكد على وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتوجه الإيجابي نحو الحياة مثل (Kang, Gruber & )

## ==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

Gray., 2014؛ ومحمد عبداللا، ٢٠١٩؛ وساره السلولي وفاطمة السيد، ٢٠٢١؛ ووليد أبو الحسن وآخريين، ٢٠٢١)؛ حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى دور اليقظة العقلية في التوجه نحو الحياة؛ فاليقظة العقلية تُقترن بالعديد من الفوائد النفسية والبدنية التي تُساهم في تخفيف الاضطرابات النفسية وتعزيز الرفاهة، كما ترتبط بالوعي والانتباه والتركيز على الحاضر والتقبل وكل ذلك بدوره يُساهم في مواجهة الفرد للأحداث والمواقف الضاغطة، ويُعزز استراتيجيات التنظيم الذاتي التكيفية والنتائج الصحية المرغوبة.

كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع نتيجة بعض الدراسات والبحوث التي تؤكد على إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي مثل (أحمد بهنساوي، ٢٠٢٠؛ Benavandi & Zadeh, 2020؛ ووائل متولي، ٢٠٢١).

وتتفق نتيجة هذا الفرض أيضاً مع الدراسات والبحوث التي تؤكد على وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي مثل (رانيه الطوطو وأمينه رزق، ٢٠١٨)؛ والتي أشارت إلى أن التفكير التأملي يُعد من السمات الرئيسة لليقظة العقلية؛ حيث إن التفكير التأملي يعتبر من أرقى أنماط التفكير؛ حيث يحتاج إلى قدرات عقلية عليا، ويعتمد على الموضوعية، وتركيز الاهتمام، وتوجيهه إلى المشكلة، وتفسير الظواهر والأحداث، إضافة إلى ما أشار إليه ناصر الدين أبو حماد (٢٠٢٣، ٤٥٤) حيث أشارا إلى أهمية التفكير التأملي في تنمية قدرات الأفراد ومساعدتهم على حل المشكلات بطريقة منطقية والتوجه نحو أهداف محددة بعيداً عن اصدار الأحكام السلبية.

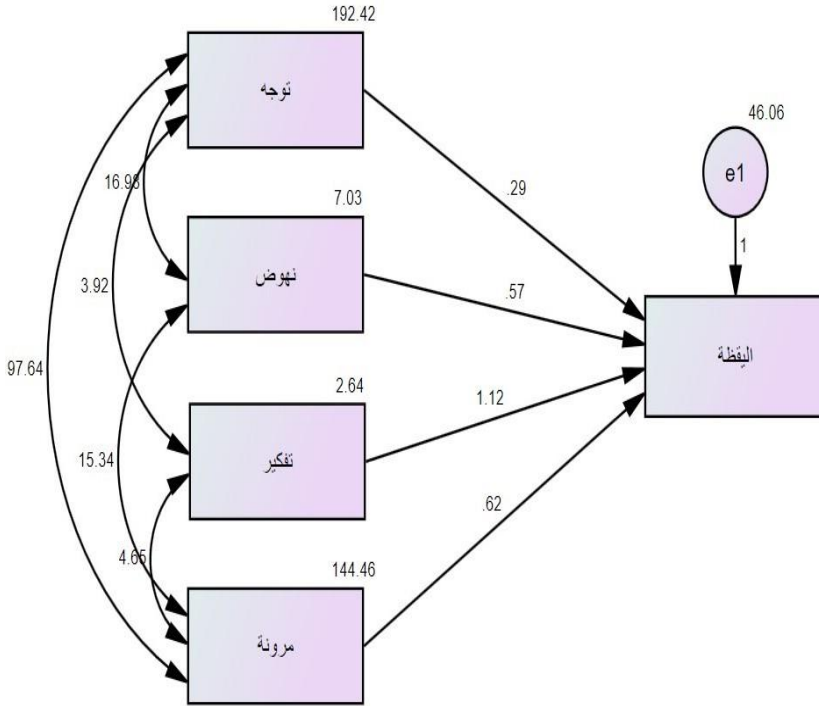
وأخيراً تتفق مع الدراسات والبحوث التي تؤكد على وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية مثل (هالة سناري، ٢٠١٧؛ وأسامة عيد، ٢٠٢٠؛ ورمضان سالم، ٢٠٢٠؛ وريم سليمون وآخريين، ٢٠٢٠؛ Alkhatib, 2022)، والتي أشارت إلى ارتباط المرونة النفسية بالصحة النفسية؛ إذ أن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التوافق، ومنها أن ينصف الفرد بالمرونة النفسية حيث يكون متوازناً في أمور حياته، وبيتعد عن التطرف في الحكم على الأمور واتخاذ القرارات؛ إضافة إلى الفوائد النفسية لليقظة العقلية؛ حيث إنها تساعد الفرد على تحقيق الاستقرار النفسي، والسعادة النفسية، وجودة الحياة؛ فالانفعالات الإيجابية تُمكن الأفراد مرتفعي المرونة النفسية من التوظيف الكامل لمكامن قوتهم ومصادرهم النفسية المتاحة للتمكن من التوافق الإيجابي، والمواجهة الفعالة للصدمات والشدائد والمحن؛ لكونها تُمثل عامل تحصين نفسي ضد التأثير السلبي الناجم عن المتاعب والمصاعب في المستقبل (سوسن مجيد، ٢٠٠٨، ١٥١؛ محمد أبو حلاوة، ٢٠١٣، ١٠؛ وهالة سناري، ٢٠١٧، ٣٢٦).



### ٣. نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "توجد علاقات سببية مباشرة وغير مباشرة بين كل من اليقظة العقلية والتوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي، والمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل المسار Path analysis بالاعتماد على برنامج أموس AMOS V26 وذلك باتباع طريقة تقدير أقصى احتمال للتحقق من مطابقة بيانات الدراسة الحالية مع النموذج المقترض لتحليل المسارات، وتم ذلك من خلال ما يلي: (أ) افتراض أن التأثيرات في العلاقة السببية بين متغيرات الدراسة هي تأثيرات مباشرة، وللتحقق من ذلك تم بناء النموذج كما هو موضح بالشكل (٣):



شكل (٣) المسار التخطيطي للنموذج البنائي الأول لتحليل المسار بين متغيرات الدراسة الحالية وقد حظي نموذج تحليل المسار (أ) الموضح بالشكل السابق على قيم مؤشرات حسن المطابقة كما بالجدول (٥):

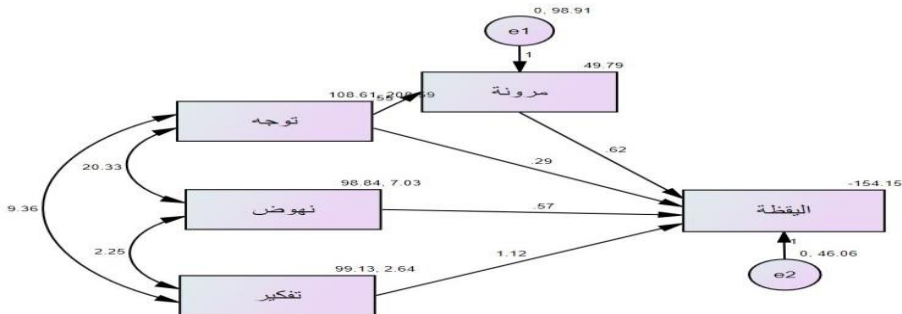
نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. —

جدول (٥) أدلة الملائمة لنموذج (أ) للعلاقة السببية بين متغيرات الدراسة

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	قرار المطابقة
الاختبار الاحصائي $\chi^2$ مستوى دلالة $\chi^2$	١,٣٤٠	أن تكون قيمة $\chi^2$ غير دالة احصائياً	مقبول
مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٨٨١	(صفر) إلى (١)	مقبول
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٨٣٥	(صفر) إلى (١)	مقبول
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٠٣	(صفر) إلى (١)	مقبول
مؤشر المطابقة غير المعياري NNFI	٠,٨٩٩	(صفر) إلى (١)	مقبول
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٨٤٧	(صفر) إلى (١)	مقبول
مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٩١١	(صفر) إلى (١)	مقبول
مؤشر المطابقة التزايدي IFI	٠,٧٩٤	(صفر) إلى (١)	مقبول
مؤشر الافتقار للمطابقة المعياري PNFI	٠,٨٨٠	(صفر) إلى (١)	مقبول
مؤشر الافتقار إلى حسن المطابقة PGFI	٠,٨٦٩	(صفر) إلى (١)	مقبول
جذر متوسط مربع البواقي RMSR	٠,٠٢٣	(صفر) إلى (٠,١)	مقبول
جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب RMSEA	٠,٠٢٨	(صفر) إلى (٠,١)	مقبول

يتضح من الجدول (٥) أن نموذج تحليل المسار (أ) قد حاز على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة؛ حيث كانت قيمة  $\chi^2$  غير دالة إحصائياً ومؤشر الصدق الزائف للنموذج الحالي وجميع قيم المؤشرات الأخرى وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر مما يدل على جودة مطابقة النموذج للبيانات موضع البحث.

(ب) افتراض أن التأثيرات في العلاقة السببية بين متغيرات الدراسة هي تأثيرات غير مباشرة، وللتحقق من ذلك تم بناء النموذج كما هو موضح بالشكل (٤):



شكل (٤) المسار التخطيطي للنموذج البنائي الثاني لتحليل المسار بين متغيرات الدراسة الحالية

وقد حظي نموذج تحليل المسار (ب) الموضح بالشكل السابق على قيم مؤشرات حسن المطابقة كما بالجدول (٦):

جدول (٦) أدلة الملائمة لنموذج (ب) للعلاقة السببية بين متغيرات الدراسة

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	قرار المطابقة
الاختبار الاحصائي $\chi^2$ مستوى دلالة $\chi^2$	١,٢٢٦ ٠,٤٥٩	أن تكون قيمة $\chi^2$ غير دالة احصائياً	مقبول
مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٠٦	(صفر) إلى (١)	مقبول
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٨٦٨	(صفر) إلى (١)	مقبول
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٤٠	(صفر) إلى (١)	مقبول
مؤشر المطابقة غير المعياري NNFI	٠,٩٦٦	(صفر) إلى (١)	مقبول
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٨٨٣	(صفر) إلى (١)	مقبول
مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٩٢٦	(صفر) إلى (١)	مقبول
مؤشر المطابقة التزايدى IFI	٠,٨٠٨	(صفر) إلى (١)	مقبول
مؤشر الافتقار للمطابقة المعياري PNFI	٠,٩٤٧	(صفر) إلى (١)	مقبول
مؤشر الافتقار إلى حسن المطابقة PGFI	٠,٨٩٩	(صفر) إلى (١)	مقبول
جذر متوسط مربع البواقي RMSR	٠,٠١٤	(صفر) إلى (٠,١)	مقبول
جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب RMSEA	٠,٠٢٥	(صفر) إلى (٠,١)	مقبول

تضح من الجدول (٦) أن نموذج تحليل المسار (ب) قد حاز على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة؛ حيث كانت قيمة  $\chi^2$  غير دالة إحصائياً ومؤشر الصدق الزائف للنموذج الحالي وجميع قيم المؤشرات الأخرى وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر مما يدل على جودة مطابقة النموذج للبيانات موضع الدراسة.

إلا أن هذا النموذج مقارنة بالنموذج (أ) نجد أنه يتمتع بدرجة عالية من المطابقة مقارنة بالنموذج السابق، مما يعكس أن التأثيرات غير المباشرة في العلاقات بين المتغيرات تتضح من خلال وجود المتغير الوسيط للعلاقة حيث تمثل هذا الدور في توسط متغير المرونة النفسية العلاقة بين اليقظة العقلية والتوجه الإيجابي نحو الحياة، والنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملية، وهذا يتطابق مع الواقع أن الفرد الذي يمارس اليقظة العقلية إن لعبت سمات الشخصية دور في ظهورها فإن امتلاكه المرونة النفسية تزيد من احتمالية ممارسته لليقظة العقلية، وذلك على الرغم من تساوي قيمة معامل المسار المباشر وغير المباشر في العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية في النموذجين (أ)، (ب) حيث كانت تساوي (٠,٦٢) مما يؤكد أفضلية النموذج (ب) في تطابقه مع بيانات الدراسة الحالية.

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

وأخيراً ترى الباحثة أن المرونة النفسية عنصر ضروري للعلاقة بين التوجه الإيجابي نحو الحياة واليقظة العقلية، لأنها العملية التي تسمح للفرد بالتوافق مع الكثير من المتغيرات البيئية، والقيام بعمليات تنظيمية لهذه البيئات، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسات كل من: شاكر الشراوي ووسام العزاوي (٢٠١٨)؛ ونسرين العرود (٢٠١٨)؛ وتركية الشهراني (٢٠٢١)؛ ومنيرة الشهراني وعلي الوليدي (٢٠٢٢). فالمرونة النفسية هي القدرة على التحويل من الوضع النفسي الحالي إلى أوضاع نفسية أخرى مختلفة زمنياً، ومكانياً، وعقلياً؛ فالتحويل زمنياً هو الانتقال نفسياً من الماضي للحاضر للمستقبل، وبدون هذه القدرة يشكل مفهوم الزمن بالنسبة للإنسان إطاراً جامداً يصعب فيه تصور الماضي أو تصور المستقبل بمساعدة عناصر النظام النفسي الأخرى كالنهوض الأكاديمي، والتفكير التأملي. كما أن الإنسان عندما يتمتع بمرونة نفسية مرتفعة فإنه يكون قادراً على ضبط انفعالاته وعواطفه، ويكون أكثر صبراً وتسامحاً، وتولد لديه روح معنوية عالية؛ إضافة إلى أنه يكون قادراً على مواجهة ضغوط الحياة والتحديات التي تواجهه من خلال الإسراع والتوجه نحوها لا تركها والتهرب من حلها، لاعتقاده أن ذلك يمكن أن يُعَدَّ الأمور ويزيد من الضغوطات والتحديات التي تواجهه، ومن ثم تجعل الفرد أكثر يقظة عقلية.

### تضمينات نفسية وتربوية:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج ومناقشتها، تقدم الباحثة بعض التضمينات النفسية والتربوية، وذلك على النحو التالي:

١. تطبيق برامج تدخل سيكولوجي لطلبة الجامعة الموهوبين أكاديمياً لتنمية المتغيرات النفسية الإيجابية والتي تُنبئ عن ممارسة اليقظة العقلية لديهم.
٢. تنفيذ برامج إرشادية للأسرة حول تدريب أبنائهم الموهوبين أكاديمياً بالمرحلة الجامعية على كيفية استخدام مرونتهم النفسية في حل مشكلاتهم الأكاديمية والحياتية.
٣. استخدام التفكير التأملي في برامج إعداد المعلم حيث يزيد من ممارسة اليقظة العقلية.
٤. أن تقوم وحدة الإرشاد الأكاديمي بكليات التربية على توعية الطلبة الموهوبين أكاديمياً وحثهم على النهوض الأكاديمي والذي يزيد من جودة حياتهم النفسية والأكاديمية.
٥. تدريس مهارات اليقظة العقلية داخل المقررات الأكاديمية بالمرحلة الجامعية وتشجيع السلوك القائم عليها.

## بحوث مستقبلية مقترحة:

- لعله استكمالاً لحلقات سلسلة البحث في موضوع الدراسة الحالية، تقترح الباحثة إجراء عدد من الدراسات والبحوث المستقبلية، ومنها ما يلي:
١. فعالية برنامج إرشادي قائم على مكونات اليقظة العقلية في تنمية التوجه الإيجابي نحو الحياة لدى الموهوبين أكاديمياً بالمرحلة الجامعية.
  ٢. تباين مستوى النهوض الأكاديمي (منخفض - مرتفع) بتباين الموهبة (فنية - قيادية - رياضية) لدى طلبة المرحلة الجامعية.
  ٣. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات من ذوى الاستثناء المزدوج (الموهوبين ذوى صعوبات التعلم - الموهوبين المعاقين بصرياً - الموهوبين المعاقين سمعياً).
  ٤. إجراء المزيد من الدراسات واختبار العديد من النماذج البنائية لادخال متغيرات إيجابية للشخصية أخرى من شأنها تفسير اليقظة العقلية لدى الموهوبين أكاديمياً بالمرحلة الجامعية.

## المراجع:

- أحلام مهدي عبد الله (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، كلية التربية ابن رشد للعلوم الإنسانية، جامعة بغداد، ٢٠٥، ٣٤٣ - ٣٦٦.
- أحمد إسماعيل عبود، وساندي نصرت فرنسيس (٢٠١٧). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، ٢٨ (٢)، ٤٨٠ - ٤٩٦.
- أحمد رجب محمد (٢٠١٩). الإسهام النسبي للذكاء الأخلاقي والمرونة النفسية في التنبؤ بالأداء المهني لدى معلمي التربية الفكرية بمحافظة الإحساء. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٧٥ (٣)، ٤٦٨ - ٥٢٠.
- أحمد عبد الجواد حسانين (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة عنيزة. مجلة كلية الآداب، جامعة بنها، ٤٨، ٤، ٨٩ - ١٥٢.
- أحمد عبد الرشيد عبد الرحمن (٢٠١٣). فاعلية استراتيجيات التساؤل الذاتي في تدريس الجغرافيا على تنمية مهارات التفكير التأملي والوعي بما وراء المعرفة لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي. دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، ١٩ (٤)، ٢٨١ - ٣٧٦.

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

أحمد فكري بهنساوي (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٧٨، ١١ - ٧٣*.

أسامة عبد المنعم عيد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية لتنمية المرونة النفسية وخفض القلق لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٧٩، ١٣٧٥ - ١٤١٣*.

أسماء حمزة عبد العزيز، وسالي نبيل أيوب (٢٠٢٢). نمذجة العلاقات السببية بين النهوض الدراسي وأنماط التواصل الأسري والأهداف المتلى للشخصية والشغف الأكاديمي والإزدهار النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٩٥، ٢، ٩٠٠ - ١٠٠٧*.

أسماء طه نوري (٢٠١٦). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمية دراسة في عدد من كليات جامعة بغداد. *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، ١٨ (٦٨)، ٢٠٦ - ٢٣٦*.

الجوهرة بنت فهد الجبيلة (٢٠٢٠). التوجه نحو الحياة وعلاقته بمرونة الأنا واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٧٨، ١٣٤٥ - ١٣٨١*.  
السيد الفضالي عبد المطلب، وإيناس محمد صفوت (٢٠٢٠). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٦٩، ١ - ٤٥*.

أمال إبراهيم الفقي (٢٠١٨). فعالية التدريب على اليقظة العقلية في حل الصراع الزوجي لدى عينة من الزوجات. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ١٩ (١١٦)، ١، ١ - ٤٦*.

أماني عبد التواب صالح (٢٠١٨). فعالية برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تحسين الكمالية التكيفية والتوجه نحو الحياة لدى طالبات الجامعة. *مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر الشريف، ١٨٠، ١، ١٣ - ٧٢*.

أماني فرحات عبد المجيد (٢٠٢١). النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، ٤٥، ٣، ١٦٣ - ٢٣٨*.

أمل إبراهيم الخالدي، وفاطمة كريم زيدان (٢٠١٤). التوجه نحو الحياة لدى النساء الأرامل العاملات وغير العاملات. *مجلة الأستاذ، كلية التربية - ابن رشد، جامعة بغداد، ٢*

== (١١٦)! المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

(٢٠٩)، ٨٥ - ١٠٨.

أمل بنت سافر المطيري (٢٠١٣). قلق المستقبل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من السجينات بمدينة جدة. رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبدالعزيز.

أمل عبد المحسن الزغبي (٢٠١٨). تأثير التعلم الاجتماعي/ الوجداني في تحسين النهوض الأكاديمي للمتعثرات أكاديمياً في جامعة طيبة بالمدينة المنورة. مجلة كلية التربية بأسيوط، جامعة أسيوط، ٣٤ (٦)، ٣٩٠ - ٤٤٦.

أمل عبد المحسن الزغبي (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تحسين النهوض الأكاديمي وتخفيف الملل الدراسي للموهوبات بالمرحلة المتوسطة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣١ (١٢٢)، ٥ - ١ - ٥٤.

أمل محمد غنايم (٢٠٢٠). الحكمة لدى المتفوقين أكاديمياً بالمرحلة الجامعية في ضوء أنماط الاستثارات النفسية الفائقة "وفق نظرية دابروسكي OEs". المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٧١، ٥٩٤ - ٦٣٩.

أنوار جبار علي (٢٠١٢). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالاستقرار الزوجي. مجلة الأستاذ، كلية التربية - ابن رشد، جامعة بغداد، ٢٠٣، ١٢٦٧ - ١٢٩٢.

إيمان صادق عبد الكريم، ريا الدوري (٢٠١٠). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات. مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، (٢٦، ٢٧)، ٢٣٩ - ٢٦٥.

بسمة عبد الله الهباهبة (٢٠٢٠). أثر استراتيجيات التساؤل الذاتي في تنمية مهارات التفكير التأملي في مادة التربية الإسلامية لدى طالبات الصف الثاني الثانوي بمحافظة العقبة بالأردن. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث - غزة، ١٩ (٤)، ١ - ١٩.

بندر ليل المطيري (٢٠١٩). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الكويت. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.

تركية سعيد الشهراني (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى العاملات المتزوجات بوزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٦٨، ١، ٢٠ - ٢٠.

تهاني محمد سليمان، وليلى صالح جمعة (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على فلسفة وتاريخ العلم في تنمية التفكير التأملي وفهم طبيعة العلم لدى طلاب الشعب العلمية بكلية التربية. المجلة

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

المصرية للتربية العلمية، ٢٣ (٣)، ٩٩ - ١٥٠.

جبار وادي العكيلي، وناجي محمود النواب (٢٠١٩). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالذكاء الروحي واليقظة العقلية لدى طلبة الثانوية المتميزين. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، ٢٥ (١٠٤)، ٧٦٨ - ٨٢٨.

حسن إدريس صميلى (٢٠٢١). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالصمود الأكاديمي ومعدل الأداء الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة جازان. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة حائل، ١١، ١٧٥ - ٢٠٤.

حلمي أحمد الوكيل؛ ومحمد أمين المفتي (٢٠١٢). أسس بناء المناهج وتنظيماتها (ط ٥). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

حنان إبراهيم الدسوقي (٢٠١٥). فعالية برنامج مقترح في الدراسات الاجتماعية قائم على النظرية البنائية في تنمية بعض مهارات التفكير التأملي والقدرة على اتخاذ القرار لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ٦٧، ١٣ - ٥٣.

حنان أحمد عبد الرحمن (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، ٤٤، ٣، ١١٥ - ١٩٢.

حنان فوزي دسوقي (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية والامتثال والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٧٨، ١٧٣٦ - ١٧٨٠.

رانيه موفق الطوطو، وأمينة رزق (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، ٤٠ (٤)، ١١ - ٤٦.

رجاء محمود علام (٢٠٠٣). التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج SPSS. القاهرة: دار النشر للجامعات.

رمضان عاشور سالم (٢٠٢٠). اليقظة العقلية والشفقة بالذات كمنبئات بالمرونة النفسية لدى أمهات الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، ٤٤، ٢، ٥٥ - ١٤٥.

رياض نايل العاسمي (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق، ٣٠ (١)، ١٧ - ٥٦.

رياض نايل العاسمي، ونغم جمال (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة

== (١١٨)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==



من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء.  
مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية- سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية،  
٤٠ (٣)، ٣٧٩ - ٣٩٧.

ريم سليمان، ونجوى خضر، وآلاء الخضر (٢٠٢٠). درجة توافر اليقظة العقلية لدى طلبة  
الدراسات العليا في ضوء بعض المتغيرات: دراسة ميدانية في جامعة تشرين. مجلة  
جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية- سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، ٤٢  
(٥)، ٤٦ - ٦٢.

ساره بخيت السلولي، وفاطمة خليفة السيد (٢٠٢١). اليقظة العقلية والكمالية السوية وعلاقتها  
بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من الطالبات الموهوبات أكاديمياً بالمرحلة الثانوية  
بمحافظة جدة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٣٢، ١٢٣ - ١٤٨.  
سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٦). الصحة النفسية وتطبيقاتها في المؤسسات التربوية للمعلم  
والمتعلم. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

سليمان عبد الواحد يوسف، وأمل محمد غنايم (٢٠١٩). تنمية وتفعيل يقظة العقل وعاداته لدى  
العاديين وذوى صعوبات التعلم والموهوبين: نتائج عربية من واقع الدراسات النفسية.  
مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٨، ٣، ٣٣٩ - ٣٦٣.

سماح محمد عيد (٢٠٢٢). استخدام نموذج الاستقصاء الدوري في تدريس العلوم لتنمية التفكير  
التأملي وخفض التجول العقلي لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي. مجلة كلية التربية،  
جامعة أسيوط، ٣٨ (٣)، ١ - ٥٥.

سوسن إبراهيم شلبي (٢٠١٥). بروفييلات النهوض الدراسي وقلق الاختبار في علاقته بالانشغال  
المدري والتحصيل الدراسي باستخدام التحليل العنقودي لدى طلاب المرحلة الثانوية.  
العلوم التربوية، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، ٢٣ (٢)، ٢٩ -  
٩٧.

سوسن شاكر مجيد (٢٠٠٨). اضطرابات الشخصية وأنماطها وقياسها. عمان: دار صفاء للنشر  
والتوزيع.

سوميه شكري محمود، وأمل محمد زايد (٢٠٢٢). الإسهام النسبي لكفايات التعلم الاجتماعي  
الوجداني وبعض المتغيرات الديمجرافية في التنبؤ بالنهوض الأكاديمي لدى طلبة  
المدارس الثانوية العامة ومدارس المتفوقين للعلوم والتكنولوجيا STEM. مجلة  
التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر الشريف، ١٩٣، ١، ١٢٩ - ١٧٣.

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

شاكِر محمود البشر اوي؛ ووسام كردي العزاوي (٢٠١٨). المرونة النفسية وتوجهها نحو الحياة والسلك الدراسي للطلاب الجامعيين. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، ٢٥ (١٢)، ٣٨٧ - ٤٢٠.

شيري مسعد حليم (٢٠١٩). العلاقة بين الطفو الأكاديمي وتوجهات أهداف الانجاز لدى طلبة الصف الأول الثانوي بمحافظة الشرقية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١١٢، ٢٩٥ - ٣٣٨.

عائشة علي رف الله (٢٠١٨). الإسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بكلية التربية - جامعة الفيوم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٨ (١٠٠)، ٣٤٧ - ٤١٨.

عادل عبد الله محمد (٢٠٠٥). سيكولوجية الموهبة. القاهرة: دار الرشاد.  
عبدالرقيب أحمد البحيري، وفتحى عبد الرحمن الضبع، وأحمد علي طلب، وعائدة أحمد العوامل (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٩، ١١٩ - ١٦٦.

عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٨). نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي والطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٨ (٢)، ٣٣٣ - ٤٤٠.

عبد العزيز محمد حسب الله (٢٠٢١). التأثير غير المباشر المشروط لليقظة العقلية في قلق الاختبار الإلكتروني لدى طلاب الجامعة عبر الطفو الأكاديمي كمتغير وسيط مُعدّل في ضوء بعض المتغيرات الفئوية المُعدّلة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٥، ١، ٥٠٩ - ٦٠٨.

عبد العزيز موسى ناصر (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية. مجلة القراءة والمعرفة، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٤٧، ٤٥ - ٧٧.

عبد الوهاب بن مشرب الأنديجاني (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية وفق بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة كلية التربية جامعة الباحة. مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية، ٩، ٩٠ - ١٤١.

عفاف عبد الله عثمان (٢٠٢٢). النمذجة البنائية بين الطفو الأكاديمي والرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية لدى طالبات الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية والإدارية، مركز النشر والترجمة،

== (١٢٠)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ==

جامعة الجمعة، ٢٦، ٢، ١٠٢ - ١٢٥.

عماد أحمد حسن (٢٠١٦). اختبار المصفوفات المتتابعة الملونة لـ "Raven" للأطفال والكبار

(٥، ٥ - ٦٨، ٤ سنة). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

فتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد علي طلب (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٤، ١ - ٧٥.

فتحي عبد الرحمن جروان (٢٠١١). فاعلية مقياس الاستنارات الفائقة في الكشف عن الطلبة الموهوبين أكاديمياً. العلوم التربوية، ١٩ (٣)، ١٦١ - ١٨٤.

فؤاد عبد اللطيف أبو حطب، وآمال مختار صادق، ومصطفى محمد عبد العزيز (٢٠٠٥). اختبارات كاتل للعامل العام: مقياس الذكاء المتحرر من أثر الثقافة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

ليلي سعد الصاعدي (٢٠٢١). فاعلية برنامج قائم على منحنى STEM في تدريس الرياضيات على تنمية التفكير التأملي لدى الطالبات الموهوبات بمنطقة مكة المكرمة. المجلة العلمية لجامعة الملك فيصل - العلوم الإنسانية والإدارية، ٢٢ (عدد خاص: الموهبة والإبداع والتميز)، ١٠٥ - ١١٢.

مارتن سليجمان (٢٠٠٥). السعادة الحقيقية. ترجمة: صفاء يوسف الأعرس، القاهرة: دار العين للنشر.

محسوب عبد القادر الضوي، وشيماء سيد سليمان، والزهراء عبد المالك إبراهيم (٢٠٢١). الخصائص السيكومترية لمقياس الطفو الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية بقنا. مجلة العلوم التربوية، كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادي، ٤٨، ١٤٨ - ١٦٩.

محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣). المرونة النفسية: ماهيتها، ومحدداتها، وقيمتها الوقائية. الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، العدد ٢٩.

محمد الصافي عبد اللا (٢٠١٩). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٦٠، ١، ١٧٩ - ٢٤٥.

محمد بن علي معشي (٢٠١٨). التوجه نحو الحياة والقدرة على إدراك الانفعالات الوجيهة كمنبئات بالسعادة الزوجية لدى عينة من موظفي الجامعة المتزوجون في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر الشريف، ١٧٩،

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. ===

٢، ٤٦١ - ٥٠١.

محمد رزق البحيري (٢٠١٣). تنمية المرونة النفسية لدى عينة من المطلقات لتخفيف اكتئاب ما بعد الصدمة لدى أبنائهن من أطفال الرؤية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٣ (٨١)، ٣٦١ - ٤٢٢.

محمد محمد القللي (٢٠١٦). البنية العاملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية: دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، الأكاديمية العربية للعلوم الإنسانية والتطبيقية، ٣، ١، ٢٤٢ - ٢٨٣.

محمد منذر دحلان (٢٠٢٢). الاختيار المهني وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلاب الصف العاشر بمحافظة غرب خان يونس- فلسطين. *مجلة الفنون والآداب وعلوم الإنسانيات والاجتماع*، كلية الإمارات للعلوم التربوية، ٧٥، ١٢٨ - ١٥١.

محمود رامز يوسف (٢٠١٤). العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى الطلاب المعلمين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٤ (٨٥)، ٣٨١ - ٤٣٦.

مساعدة ردن المطيري (٢٠٢٢). أثر استخدام استراتيجية بوست وبرينان في تدريس الدراسات الاجتماعية على التحصيل المعرفي وتنمية بعض مهارات التفكير التأملية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. *المجلة التربوية*، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٩٣، ٣، ١٧٨٥ - ١٨٣٩.

منيرة عوضه الشهراني؛ وعلي محمد الوليدي (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رفيدة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، المركز القومي للبحوث - غزة، ٦ (٢٩)، ١٠٥ - ١٣٧.

نابغ ناصر سامي، وهيب رمضان ياسين، ووجدان محمد إبراهيم، ومحمد الشحات إبراهيم (٢٠٢٢). بناء مقياس اليقظة العقلية للسباحين. *مجلة كلية التربية الرياضية*، جامعة المنصورة، ٤٥، ٢٣٩ - ٢٦٠.

ناصر الدين إبراهيم أبو حماد (٢٠٢٣). *المهارات الحياتية: الشخصية - الاجتماعية - المعرفية* (ط ٢). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

نانسي كمال أبو الليمون، وفيصل خليل الربيع (٢٠٢٢). نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة*

==== (١٢٢)؛ *المجلة المصرية للدراسات النفسية* العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ ===

الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٣٠ (٣)، ١٣٩ - ١٧٢.  
نبا غتزي فيصل، ونبراس يونس محمد (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى  
طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية النور الجامعة. مجلة الرافدين للعلوم  
الرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، ٢٥ (٧٨)، ٧٨ -  
٩٢.

نجوى السيد بنيس (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لاستراتيجيات تقديم الذات والتوجه نحو الحياة في  
التنبؤ بالكالمالية العصابية لدى طلاب الجامعة. مستقبل التربية العربية، المركز العربي  
للتعليم والتنمية، ٢٧ (١٢٤)، ١١ - ٩٢.

نسرین علي العرود (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي مبني على المرونة الإيجابية لتعزيز  
الصلابة النفسية وتحسين التوجه الحياتي لدى عينة من المرضين في محافظة الكرك.  
رسالة دكتوراه، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.

هالة خير سناري (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية  
(دراسة تنبؤية). مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٠، ١، ٢٨٧ - ٣٣٥.

هالة عمر النجار (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية في  
تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية بالإسماعيلية،  
جامعة قناة السويس.

هالة محمد شمبولية (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة بين العاديين  
والمتفوقين في ضوء النوع، والفرقة الدراسية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣٠  
(١١٩)، ١، ١ - ٢٨.

وائل عبد السمیع متولي (٢٠٢١). الإسهام النسبي لكل من الشفقة بالذات واليقظة العقلية في التنبؤ  
بالنهوض الأكاديمي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود. مجلة الجامعة الإسلامية  
للعلوم التربوية والاجتماعية، ٨، ٣٣١ - ٣٧٦.

ولاء أحمد عبد الفتاح (٢٠١٩). صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات  
الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز  
القومي للبحوث، غزة، فلسطين، ٣ (١٣)، ١٠٦ - ١٢٣.

وليد محمد أبو الحسن، وأحمد علي بديوي، ومحمود إبراهيم عبد العزيز (٢٠٢١). اليقظة العقلية  
وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. دراسات تربوية  
 واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٧ (٩)، ٢٩ - ١٢١.

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. =====

يمنى إيهاب أبو العنين (٢٠٢٠). الاستقصاء التأملي القائم على بحوث العمل ودوره في تنمية التحصيل والتفكير التأملي في مادة العلوم لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة كلية*

التربية، جامعة المنصورة، ١٠٩، ٦، ٢٠٨١ - ٢١١٨.

Adadan, E., & Oner, D. (2018). Examining preservice teachers' reflective thinking skills in the context of web-based portfolios: The role of metacognitive awareness. *Australian Journal of Teacher Education*, 43 (11), 26-50.

Aghaei, A., Khayyamnekouei, Z. & Yousefy, A. (2013). General Health Prediction Based on Life Orientation, Quality of Life, Life Satisfaction and Age. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 84, 569-573.

Alebous, T. (2019). Impact of Using Roundhouse Diagram and Discrepancy Strategy to Improve Reflective Thinking Skills to Acquire Scientific Concepts by Primary Third Grade Students in Jordan 1. *Modern Applied Science, Published by Canadian Center of Science and Education*, 13 (5), 105-113.

Alfonso, J. & Yang, W. (2016). Psychometric Validity and Gender Invariance of the Academic Buoyancy Scale in the Philippines: A Construct Validation Approach. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36 (3), 2-6.

Alfonso, J. & Yang, W. (2021). Academic buoyancy, academic motivation, and academic achievement among filipino high school students. *Current Psychology*, 40, 3953-3965

Alfonso, J. & Yuen, M. (2018). Predictors and Consequences of Academic Buoyancy: a Review of Literature with Implications for Educational Psychological Research and Practice. *California Association of School Psychologist*. 22, 207-212.

Alkhatib, M. A. H. (2022). Emotional Intelligence and Psychological Flexibility as Predictors of Mindfulness among Faculty Members at Prince Sattam bin Abdulaziz University. *Journal of Sustainable Development*, 4, 393-426.

Alispahic, S. & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: age and gender differences a bosnian sample. *Psychological Thought*, 10 (1), 155-166.

Benada, N. & Chowdhry, R. (2017). A Correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing student. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8 (2), 105-107.

Benavandi, S. & Zadeh, G. (2020). The Mediating Role of Critical Thinking between Family Flexibility and Mindfulness with Academic buoyancy. *Iranian Journal of Medical Education*, 20, 116-126.

==== (١٢٤)؛ *المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣* =====

- Brown, K. W. & Rayan, R. M. (2003). The benefits of being present mindfulness and. it's role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848.
- Cheng, H., Sit, J., Cheng, K., Sit, J. H., & Cheng, K. F. (2016). Negative and positive life changes following treatment completion: Chinese breast cancer survivors' perspectives. *Supportive Care In Cancer*, 24 (2), 791-798.
- Choy, C., Lee, M., & Sedhu, D. (2019). Reflective thinking among teachers: Development and preliminary validation of reflective thinking for teachers questionnaire. *Alberta Journal of Educational Research*, 65 (1), 37-50.
- Connor, K. & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC) *Depression and Anxiety* 18, 76.
- Downing, B. (2017). Special education teacher resilience: A phenomenological study of factors associated with retention and resilience of highly resilient special educators. Ph.D. University of California, San Diego.
- Eliwa, M. M. (2021). The effect of Some Different Types of Learning Within Training Programs in Terms of Self-Determination Theory of Motivation on Developing Self- Academic Identity and Academic Buoyancy and Decreasing of Mind Wandering Among University Students in Egypt. *Journal of Education, Faculty of Education, Sohag University*, 92, 1, 1-29.
- Falk, R.; Lind, S.; Miller, N.; Piechowski, M. & Silverman, L. (1999). The Overexcitability Questionnaire-Two (OEQII): Manual, Scoring System, and Questionnaire. Denver, CO: Institute for the Study of Advanced Development.
- Fatima, T., Ambreen, S., Khan, M. & Fayyaz, W. (2019). Relationship between Lift Orientation (Optimism/Pessimism) & Mental Health. *Journal of Pakistan Armed Forces Medical*, 69 (5), 992-997.
- Grace, F. (2010). The relation between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International Journal of psychological studies*, 2 (2), 105-116.
- Grow, J., Collins, S., Harrop, E. & Marlatt, G. (2015). Enactment of home practice following mindfulness-based relapse prevention and its association with substance-use outcomes. *Addictive Behaviors*, 40 (1), 16-20.
- Hanley, A. W. (2016). The Mindful Personality: Associations between Dispositional Mindfulness and The Five Factor Model of personality. *Personality and Individual Differences*, 91, 154-158.

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. .

- Kang, Y. Gruber, J. & Gray, J. (2014). Mindfulness: Deautomatization of Cognitive & Emotional Life. *American Psychology Association*, 21, 185-168. <https://psycnet.apa.org/record/2014-13013-009>.
- Klukas, L. (2020). Instructor relational communication and its effect on academic buoyancy. Requirements for the Degree Master of Arts in Communication Studies, California State University, Fullerton.
- Kruczek, A. & Janicka, M. (2019). Being or having? – young adults life orientations and their satisfaction with life. *Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*, 19 (2), 158-164.
- Nuri, C. & Tezer, M. (2018). The relationship between burn-out and psychological resiliency levels of special education teachers in a developing economy. *Springer Science+Business Media B.V., part of Springer Nature*, 1-13.
- Ocel, H. (2017). The Relations between stigmatization and mindfulness with psychological well-being among working women diagnosed with breast cancer: The role of resilience. *Turkish Journal of Psychology*, 32 (80), 134-137.
- Piosang, P. Bulilan, P. Ollamina, J. Pesa, J. Rupero, K., & Valentino, D. (2016). The development of academic buoyancy scale for accounting student (ABS- AS) in Philippine educational measurement and evaluation association (ED.). *The assessment handbook*, 112, 30-44.
- Renshaw, T. L. (2014). Mindfulness-Based practices for Crisis Prevention and Intervention. In S. E. Brock & S. R. Jimerson (Eds.), *Handbook of School Crisis Prevention and Intervention* (2<sup>nd</sup> ed.), (401-422). Bethesda, MA: National Association of School Psychologists.
- Rosenstreich, E. & Margalit, M. (2015). Loneliness, Mindfulness, and Academic Achievements: A Moderation Effect among First-Year College Students. *The Open Psychology Journal*, 8 (2), 138-145.
- Rubino, A., Strambi, A., & Tudini, V. (2017). Flourishing in Italian: Positive Psychology perspectives on the teaching and learning of Italian in Australia. *Australian Review Of Applied Linguistics*, 40 (2), 105-107.
- Salido, A. & Dasari, D. (2019). The Analysis of Students' Reflective Thinking Ability Viewed by Students' Mathematical Ability at Senior High School. *Journal of Physics: Conference Series*, 1157 (2), 1- 6.
- Sumaya A. A. (2020). The effectiveness of a training program based on psychological resilience factors in improving the coping styles among University female students. *Journal of Arts and*

====(١٢٦)! المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣



Vago, D. R. & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, Self-regulation, and Self-Transcendence (S-ART). A Framework for Understanding the Neurobiological Mechanisms of Mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience, 6, 1-30.*

==== نموذج بنائي للعلاقات بين بعض المتغيرات الإيجابية للشخصية واليقظة العقلية الجامعة. =====

**Structural model of the relationships between some positive variables  
of personality and mindfulness among academically gifted  
university students**

*Prepared by*

**Dr. Amal Mohammed Hassan Ghanayem**

Assistant Professor of Special Education

Faculty of Education in Ismailia - Suez Canal University

**Abstract**

The study aimed to identify the relationship of mental alertness with some variables associated with positive personality, as well as to reveal the predictive ability of the positive personality variables under study with mindfulness; In addition to reaching a constructive-causal model that explains the nature of the relationship between the independent variables and the dependent variable in a sample of academically gifted university students consisting of (207) male and female students. And by applying the study tools, which were divided into: tests and measures to determine the academically gifted sample; And the tools for measuring the variables of the study, which included measures: "positive life orientation, academic buoyancy, reflective thinking, psychological resilience among gifted university students", all of which were prepared by the researcher. And each of the positive orientation towards life, academic buoyancy, reflective thinking, and psychological resilience, and the results also showed that there is a predictive ability for the positive personality variables under study with mindfulness, in addition to reaching through modeling the constructive equation using path analysis in the Amos V26 program to a constructive model that has indicators of good fit that explains The relationship between the study variables; Structural modeling contributed to explaining (46%) of the total variance of mindfulness.

**Keywords:** Path analysis - Mindfulness - Positive life orientation - Academic buoyancy - Reflective thinking - Psychological resilience - Academically gifted students.

==== (١٢٨)! المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٠ ج ٢ المجلد (٣٣) - يولية ٢٠٢٣ =====