

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية متغيرات واقية من الإصابة بأمراض الشرايين التاجية

ا.م.د. فيفيان أحمد فؤاد علي عشاوي

أستاذ علم النفس المساعد

كلية الآداب – جامعة حلوان

الملخص:

تناولت الدراسة الحكمة والسعادة والمرونة العقلية باعتبارهم متغيرات واقية من الإصابة بأمراض الشرايين التاجية وتم فيها تطبيق مقياس للحكمة من إعداد الباحثة ، وقائمة أكسفورد للسعادة ترجمة أحمد عبد الخالق، ومقياس المرونة العقلية من إعداد الباحثة وتم تطبيق المقاييس الثلاثة بعد التأكد من صلاحيتهم السيكمترية علي عينة مكونة من مجموعتين، وتكونت المجموعة الأولى من ١٠٠ مريض من المصابين بإختلالات مرضية في عمل الشرايين التاجية (٥٤ من الذكور، ٤٦ من الإناث) وتكونت المجموعة الثانية من ١٠٠ فرداً من الأصحاء (٤٨ من الذكور ، ٥٢ من الإناث) ، وأشارت النتائج إلي أن هناك علاقة موجبة بين كل من الحكمة والسعادة والمرونة المعرفية وبعضها البعض. كما توجد فروق جوهرية في الحكمة، والسعادة، والمرونة العقلية بين المصابين بأمراض الشريان التاجي وغير المصابين بها. كما كشفت النتائج عن فروق جوهرية بين الجنسين في مجموعتي الدراسة في الحكمة والسعادة والمرونة العقلية . كما تبين أن السعادة والمرونة العقلية متغيرات واقية من الإصابة بإختلالات عمل الشرايين التاجية أو منبئة بها.

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية متغيرات واقية من الإصابة بأمراض الشرايين التاجية

ا.م.د. فيفيان أحمد فؤاد علي عشاوي

أستاذ علم النفس المساعد

كلية الآداب – جامعة حلوان

مقدمة

تعد أمراض الشرايين التاجية من الأمراض الخطيرة المؤثرة في عمل القلب وفي الصحة العامة وفي قيام الفرد بمختلف الأدوار المنوطة به أثناء التفاعل مع متطلبات الحياة. ويتعرض الأفراد في حياتهم اليومية لمواقف تستلزم منهم تناولها ومواجهتها بصورة ملائمة تتحدد في ضوء خبراتهم ومعلوماتهم ويترتب علي نتائج سلوكياتهم شعورهم بالسعادة والرضا عن حياتهم، ويستلزم التكيف مع المواقف قيامهم بتغيير بعض سلوكياتهم وأن يسلكوا بمرونة تحقق لهم التعايش والمواجهة الفعالة للأحداث ، وتؤثر نتائج تفاعلات الفرد مع بيئته علي صحته الجسمية وسلامته النفسية (فيفيان أحمد فؤاد ، ٢٠١٨، ٢٠٠١)

وتعد الحكمة أحد الجوانب الأساسية في الأداء الذهني للفرد وتحدد درجة فاعليته في التفاعل مع الآخرين ، حيث يشير (علاء الدين أيوب ، ٢٠١٢) إلي أن الحكمة هي الأداء الذهني للفرد القائم علي التعلم والتنشيط الذهني وإستخدام المعارف والمعلومات و الإستبصار وفهم للآخرين ، والقدرة علي تناول المواقف وإصدار الأحكام الملائمة .ويضيف (Mickler & Staudinger 2008) إلي ماسبق أن الحكمة لاتتحدد فقط من خلال التنشيط الذهني ولكن يحددها أيضاً العمر ، ومستوي التعليم ، و اتاحة الفرص لإكتساب الخبرات ووجود آخرين يقومون بالإرشاد والتوجيه في المواقف؛ ويسهم تراكم مختلف الخبرات في تحديد درجة حكمة الفرد وفقاً لما أشار إليه (Gustafson , 2010) من أن الحكمة تتشكل ممايتعلمه الفرد عن طريق التأمل ، والتقليد ، والمواجهة الفعلية للمواقف (الإكتساب المباشر للخبرة).

وتتناول (Rowley, ٢٠٠٦) الحكمة بأنها قدرة الفرد على تمييز المعلومات التي يحصل عليها، واختيار . مايحقق له الشعور بالسعادة. وأوضح (Baltes & Smith, 2008) أن الحكمة هي المعلومات والخبرات التي تيسر للفرد الحكم الجيد علي مختلف أمور الحياة.

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

وقد حظيت المرونة المعرفية باهتمام الباحثين باعتبارها من المتغيرات المؤثرة في توازن تفاعلات الفرد مع الآخرين حيث أشار (Wending, 2012) إلي أن درجة مرونة الفرد تتحدد من خلال إستجاباته الإيجابية التكيفية في مواجهة الصعاب والمشكلات وتؤثر في صحته العامة الجسمية والنفسية معاً.

ويري (Ciarrochi, Bilich & Godsell, 2010) أن المرونة المعرفية تتضح في السلوكيات الإيجابية الجيدة التي يقوم بها الفرد في مواجهة مشكلاته الشخصية والاجتماعية والصحية بفاعلية .

ويعتبرها (محمد أبو ندي، ٢٠١٥) من الخصال الشخصية المحددة لإستجابة الفرد، وإستعداده للتغيير بما يتناسب مع متطلبات الموقف. ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من (سعيد أحمد، فتحي نصر، ٢٠١٢) من أن المرونة تتمثل في الجهد الذي يبذله الفرد في تغيير سلوكياته وفقاً للسياقات والمواقف كما أوضحت كل من (سحر عبد الكريم ، سماح إبراهيم ، ٢٠١٦) أن المرونة المعرفية من خصال الشخصية المميزة لمن يواجهون مشكلات جديدة ويتعايشون معها بصورة ملائمة تجعلهم يشعرون بالسعادة.

ويرجع (Onwukwe, 2010) الفروق بين الأفراد في المرونة العقلية إلي الظروف البيئية المحيطة بالفرد والتي يمكن أن تكون ميسرة أو معوقة لإكتساب الخبرات وتشكيل الحكمة، مع الأخذ في الحسبان أن للمرونة النفسية آثاراً تتضح في صحة الفرد وسلامته الجسمية .

وفي ضوء ما ذكره (Ionescu, 2012) من أن المرونة المعرفية تقوم علي التفاعل بين معارف الفرد وحواسه والسياقات البيئية التي يخبرها ، ولكي يكون الفرد متميزاً بالمرونة المعرفية يكون من الضروري وعيه بخبراته ومعارفه السابقة ؛ ومن هنا رأَت الباحثة أن المرونة المعرفية يمكن أن ترتبط بالحكمة بإعتبار أن الحكمة هي في الأساس توظيف الفرد لخبراته السابقة والإستفادة منها في تحقيق اعلي درجات التكيف في المواقف ، ومن خلال ما كشفت عنه نتائج الدراسات السابقة التي أجرتها الباحثة (فيفيان أحمد فؤاد ، ٢٠٠١ ؛ ٢٠١٨) والتي أوضحت أن الأفراد الذين يخبرون مواقف ضاغطة يتطلب مواجهتها بذل الجهد ويكشفون عن درجات منخفضة من التوافق معها يعانون من مشكلات صحية أهمها الإصابة بالسرطان ، وإختلالات

عمل الشرايين التاجية . وأن قدرة الفرد علي التكيف مع مختلف الأحداث والمواقف يؤدي إلي شعور الفرد بالرضا عن حياته مما يسهم في تحقيق السعادة .

ولهذا يكون من الضروري فحص العلاقة بين المتغيرات العقلية وثيقة الصلة بالتوافق مع متطلبات التفاعل مع المحيطين والإصابة بإختلالات عمل الشرايين التاجية ومن أهم هذه المتغيرات الحكمة والسعادة والمرونة المعرفية بإعتبار أن جميعها يعتمد علي رصيد الخبرات ومعالجة المعلومات وتوظيفها بطريقة تتميز بالملائمة لمتطلبات المواقف

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية إجراء البحث الحالي فيما يلي :-

- ١- تهتم الدراسة الراهنة بفحص المتغيرات النفسية المسهمة في الإصابة بأمراض القلب والتي تعد من الأمراض المفضية للموت.
- ٢- ضرورة الإهتمام بمرضي القلب في ضوء ماكشف عنه تراث الدراسات النفسية من أهمية دور العوامل النفسية في الإصابة بمختلف الأمراض ومن أهمها أمراض القلب لإرتباطه بالتعرض لدرجات مرتفعة من المشقة وإنخفاض القدرة علي مواجهتها ، ومن ثم يكون من الضروري اجراء دراسات نفسية تتناول المتغيرات الواقية من الإصابة بإختلالات عمل القلب وعدم التوقف عند حد البحث عن المتغيرات المسهمة في الإصابة بها بحيث يتم فحص كل العوامل المرتبطة بعمل القلب
- ٣- يمكن أن تسهم نتائج الدراسة في وضع البرامج الإرشادية لمرضي الشريان التاجي مع العلاج الطبي مما يسهم في تحسن المرضي بدرجة أكبر من الإعتماد علي العلاجات الدوائية والجراحية فقط .
- ٤- إهتمام منظمة الصحة العالمية وتركيزها علي فحص الجوانب النفسية المرتبطة بالإصابة بالأمراض المفضية للموت بإعتبار أن كل الإضطرابات الجسمية يسهم في ظهورها العوامل النفسية كما أنها تحدد درجة تحسن المرضي .
- ٥- تري الباحثة أن إختلال عمل القلب يعد من احداث الحياة الكبرى التي يترتب عليها آثاراً صدمية لمن يصاب بها ومن ثم يكون من الضروري فحص المتغيرات النفسية

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

- المرتبطة بها لتحديد خطوات البرامج الإرشادية التي يتم تقديمها للمصابين بهذه الاختلالات في ضوء التفاعل بين الجوانب الجسمية والجوانب النفسية.
- ٦- يساعد فحص المتغيرات النفسية الواقية من الإصابة باختلالات عمل الشرايين التاجية وتحديد درجة اسهامها في التقليل من التدهور.
- ٧- يمكن أن تسهم نتائج الدراسة الحالية في إثراء التراث النفسي وتوضح التكامل بين الطب وعلم النفس.
- ٨- توضح نتائج الدراسة الحالية العلاقات بين متغيرات الدراسة في إطار الثقافة المصرية بإعتبار أن درجات الحكمة والسعادة والمرونة النفسية تسهم في تحديدها الثقافة المحيطة بالفرد وبالتالي لايمكن الاعتماد علي نتائج الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات في إطار ثقافات أخرى ويكون من الضروري الكشف عن العلاقات التفاعلية بين هذه المتغيرات وبعضها البعض وتحديد اسهاماتها في الإصابة باختلالات عمل الشرايين التاجية في إطار المجتمع المصري.
- ٩- يساعد تناول المتغيرات الرئيسية في الدراسة الراهنة في إثراء المعرفة في مجال الصحة النفسية، والصحة الجسمية معاً علي حدأسواء من خلال مساعدة الأفراد في تخفيض التوترات والإستمتاع بحياتهم ممايكون له أثر كبير في الوقاية من إختلالات عمل الشرايين التاجية.

مشكلة الدراسة:-

تتمثل المشكلة الرئيسية في الدراسة الحالية في الإجابة علي السؤال التالي:
هل الحكمة والسعادة والمرونة العقلية متغيرات واقية من الإصابة بامراض القلب؟

تساؤلات الدراسة:-

- يترتب علي تناول مشكلة الدراسة الإجابة علي عدد من التساؤلات من أهمها :-
- ١- هل هناك علاقة بين الحكمة والسعادة والمرونة النفسية ؟
 - ٢- هل هناك فروق في السعادة بين المصابين بامراض الشريان التاجي وغير المصابين بها؟
 - ٣- هل هناك فروق في الحكمة بين المصابين بامراض الشريان التاجي وغير المصابين بها؟

٤- هل هناك فروق في المرونة العقلية بين المصابين بأمراض الشريان التاجي وغير المصابين بها؟

٥- هل هناك فروق في الحكمة والسعادة والمرونة النفسية بين الذكور والاناث المصابين بأمراض الشريان التاجي؟

٦- هل هناك فروق في الحكمة والسعادة والمرونة النفسية بين الذكور والاناث غير المصابين بأمراض الشريان التاجي؟

٧- هل الحكمة والسعادة والمرونة العقلية تؤدي دوراً واقعياً من الإصابة باختلالات عمل الشرايين التاجية أو منبئة بها ؟

المفاهيم الأساسية في الدراسة

أولاً : مفهوم الحكمة

يعد مفهوم الحكمة أحد المفاهيم المهمة المؤثرة في مختلف مجالات الحياة ، وهو مفهوم مركب متعدد الأبعاد وينطوي علي جوانب عديدة شخصية ، وإجتماعية ، ومعرفية ، وقيمية ، وأخلاقية وهي التي تحدد السلوك الذي يتصف بالحكمة (علاء أيوب ، ٢٠١٢) ، ونعرض فيمايلي لنماذج من تعريفات هذا المفهوم علي النحو التالي :-

- تعريفات الحكمة في اللغة

يذكر (إبن منظور، ١٩٩٩) في معجم لسان العرب أن أحكم الأمر أي أتقنه ؛ ويعرف (إبن الأثير، ٢٠٠٩) الحكمة أنها معرفة أفضل الأشياء .

كمايشير إليها (Oxford English dictionary , 1989,p.223) علي أنهاهي القدرة علي إصدار الحكم الصحيح في مختلف المواقف .

-التعريفات المفهومية للحكمة

يري (محمد عبد الحافظ، ٢٠٠٢) أن الحكمة هي السلوك الذي يقوم به الفرد ويحقق من خلاله أفضل النتائج بأقل وقت وجهد ، وينطوي علي فهم تفاصيل ومتطلبات المواقف ؛ ويتفق معه في ذلك (محمد الخولي ، ٢٠٠٢) مؤكدا علي أهمية تحكم الفرد في انفعالاته بإعتبارها أحد العوامل المهمة المؤثرة في السلوك أثناء التفاعل الإجتماعي .

ويؤكد (Sternberg ,2005) أن الحكمة هي تحقيق الفرد لمصالحه والوصول لأهدافه مع الحفاظ علي توازن علاقاته بالمحيطين به . ويشير (Birren & Sevansson ,2005)

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

الي الحكمة علي أنها قيام الفرد بترتيب عناصر المواقف بصورة منطقية ينطوي علي ضبطه لإنفعالاته مستخدماً إجراءات فعالة للوصول إلي نتائج سريعة ملائمة للموقف. ويضيف (Sternberg,2008) أن الحكمة هي قيام الفرد بإصدار أحكام ملائمة للمواقف قائمة علي إستبصار الفرد بذاته ومعرفته لخصائص المحيطين به ويشير اليها (Brown & Green ,2006) علي أنها مفهوم متعدد الأبعاد ينطوي علي تقدير الفرد لذاته،ومعرفته بامور الحياة ، والتفاعل مع الآخرين بمهارات وإيثار ، مع إستعداده للتعلم ممايساعده في إصدار الأحكام المناسبة في المواقف ويرى (Rowley 2006) أن الحكمة هي إستخدام الفرد لمهاراته في التفاعل الإيجابي وتحقيق السعادة.

ويتناولها (Balts & Smith ,2008) بإعتبارها مجموعة من الخبرات الحياتية تسهم في تمكين الفرد من الحكم الجيد في مختلف المواقف، وأن التفكير القائم علي الحكمة يسهم في دقة إدراك الفرد للمواقف ويساعد في تنمية مهاراته وتنتظر إليها (هيام صابر شاهين ،٢٠١٢) علي أنها الخبرة المتراكمة التي تساعد الفرد في إتخاذ قرارات صائبة في حل مشكلاته وتذكرها (عفرء العبيدي ،٢٠١٥) علي أنها قدرة الفرد علي تحقيق التوازن بين إمكاناته الشخصية والذهنية والوجدانية في التفاعل بكفاءة مع الآخرين وتحقيق أفضل النتائج .

تعريف الباحثة للحكمة

الحكمة هي: فهم الفرد للمواقف وتناولها بموضوعية ، وتميز بالكفاءة القائمة علي التفاعل والتكامل بين سمات الفرد الشخصية وإمكاناته الذهنية ومهاراته الإجتماعية وتستلزم التحكم في الإنفعالات.

التعريف الإجرائي للحكمة

الحكمة هي: الدرجة التي يحصل عليها الفرد علي مقياس الحكمة المستخدم في الدراسة الحالية.

٢- تعريفات السعادة

يعرف (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي، ١٩٩١) السعادة علي أنها حالة من الفرح والهناء تنشأ نتيجة إشباع الدوافع وتجعل الفرد يشعر بالرضا النفسي، ويمكن وصفها بأنها حالة وجدانية مصاحبة لتحقيق الذات.

ويتفق مع هذا تعريف (مايكل أرجايل، ١٩٩٣) للسعادة علي أنها شعور عام بالرضا وطمأنينة النفس والبهجة والإستمتاع مصاحباً لتحقيق الذات والوصول للإشباع. وهي من الإنفعالات السارة وتعتبردالة لدرجة رضاء الفرد عن حياته.

وتتناولها (مايسة النيال، ماجدة علي، ١٩٩٥) علي أنها إنفعال إيجابي ينشده الفرد، قائم علي تحقيقات الاشباع في الماضي والحاضر.

ويري (Joseph ٢٠٠٤) أن السعادة النفسية هي :- حالة إنفعالية إيجابية تنطوي علي جانب معرفي يختص بتقييم المواقف والخبرات .

كما تري (أماني عبد الوهاب، ٢٠٠٦) السعادة النفسية علي أنها شعور داخلي إيجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والإستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة علي التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية.

ويعرفها (فريح العنزي، ٢٠٠١) علي أنها "حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والإبتهاج والسرور ، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية في الحياة كالأسرة والعمل والعلاقات الإجتماعية.

وتذكر (مروة الدمرداش وآخرين، ٢٠١٠) السعادة باعتبارها إستمتاع الفرد بمختلف مواقف حياته وتناولها بايجابية والذي يتحدد من خلال تحقيق ذاته، وقدرته علي التحكم في مجريات حياته ، وتوفير احتياجاته الأساسية للعيش .

تعريف الباحثة للسعادة

تري الباحثة بعد إستعراض التعريفات العديدة السابقة أن السعادة هي :

حالة مزاجية إيجابية تتمثل في الشعور بطيب الحال والفرح والهناء والسرور ، وتتضمن جانب معرفي يتمثل في تقييم الفرد لحياته ومختلف جوانب عالمه الخاص وفقاً لمعايير الخاصة وسمات شخصيته وخبراته السابقة.

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

التعريف الإجرائي للسعادة

السعادة هي: الدرجة التي يحصل عليها الفرد علي قائمة أوكسفورد للسعادة المستخدمة في الدراسة الحالية.

٣- تعريفات المرونة العقلية

عرف (Anderson , 2002) المرونة العقلية بأنها قدرة الفرد علي التكيف مع موقف معين يتطلب حل المشكلات بإستخدام أكثر من طريقة وبأفكار متعددة .
ويحدد (عبدالستار إبراهيم ، ٢٠٠٢) المرونة العقلية علي أنها هي الأساس المعرفي للإبتكار، القائم علي التنوع في الرؤى، والقدرة على إعادة بناء الأفكار وتقديمها في صياغات جديدة وملائمة وفقاً للمتطلبات المستجدة، وتعني أيضاً تغيير الصياغات الموقفية عندما تصبح المعطيات المتاحة غير مناسبة أوغير فعالة في حل المشكلات.
وأشار إليها (Deak , 2003) بإعتبارها قدرة الفرد علي تمثيل وإعادة تعديل المعلومات السابق إكتسابها بمايتناسب مع معطيات الموقف .

كما تناولها (Canas et al , 2005) بأنها قدرة الفرد علي معالجة المعلومات الجديدة من خلال إستراتيجياته المعرفية والتي تتمثل في مجموعة من الخطوات لحل المشكلة التي يواجهها في المواقف أو الظروف التي يتعرض لها وتتطلب منه مواجهتها .
وتعرف جمعية علم النفس الأمريكية (APA,2009) المرونة العقلية بأنها التوافق الجيد ، والمواجهة الإيجابية للمواقف والأزمات والشدائد من قبيل مشكلات التفاعل الإجتماعي ، والمشكلات الصحية والمادية ومختلف مصادر المشقة النفسية .
وعرفتها (لانا يوسف ٢٠٠٩) علي أنها قدرة الفرد علي تناول المشكلات بإستخدام إستراتيجيات معرفية متنوعة .

وحدها ((Bilgin,2009)) علي أنها قدرة الفرد علي حل المشكلات أثناء التفاعل الإجتماعي بصورة تيسر له التكيف مع المواقف وحل المشكلات .
وأشار (Dennis & Vander,2010) إلي المرونة المعرفية علي أنها القدرة علي التكيف مع المواقف البيئية المتغيرة من خلال إنتاج حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة .

ويشير إليها (Gunduz، ٢٠١٣) بإعتبارها قدرة الفرد علي إنتاج أفكار جديدة وفعالة في مواجهة المواقف الصعبة والأحداث الجديدة .

وتشير (سحر علام ،سماح إبراهيم، ٢٠١٥) إلي المرونة العقلية علي أنها الإستفادة من المعلومات والخبرات وإعادة توظيفها بهدف التعايش مع متطلبات الموقف.

وتري (مروة جابر ٢٠١٥) المرونة العقلية علي أنها إستخدام الفرد لاستراتيجيات معرفية في حل المشكلات ومواجهة المواقف الجديدة .

ويعرفها محمد يونس وآخرين (٢٠١٦) بأنها قدرة الفرد علي مواجهة متطلبات الحياة بكفاءة وفعالية ، والإستجابة للمواقف بطرق مختلفة ومتعددة تتميز بالمنطق والعقلانية ، والإستعداد للإبتعاد علي خبرات الآخرين مع الحفاظ علي العلاقات الطيبة والمودة والإحترام معهم .

ويتفق معها في هذا التعريف (السيد بريك ، ٢٠١٧) مشيراً الي المرونة العقلية علي أنها قدرة الفرد علي تطوير استراتيجياته المعرفية في مواجهة المواقف التي يتعرض لها بصورة تمكنه من مواجهتها والوفاء بمتطلباتها.

ويعرفها (محمد عاطف البدرماني ، ٢٠٢٠) بانها قدرة الفرد علي التحول الذهني في مواجهة المواقف الصعبة .

تعريف الباحثة للمرونة العقلية

المرونة العقلية هي: استعداد الفرد لتغيير وجهة نظره والتفكير في الموضوع أو الموقف أو المشكلة بأكثر من طريقة وطرح حلول بديلة عديدة تتميز بالملائمة والفاعلية في تناول الأمور ، وتنطوي علي الكفاءة الذاتية والإبتعاد علي خبرات الآخرين وقبولها بما يحقق له التفاعل مع متطلبات البيئة المحيطة ويحقق له أهدافه وتجعله يشعر بالنجاح مع الأخذ في الإعتبار سمات شخصيته وقدراته العقلية ورصيد خبراته السابقة.

التعريف الإجرائي للمرونة العقلية

المرونة العقلية: هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد علي مقياس المرونة المعرفية المستخدم في الدراسة الراهنة.

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

نعرض فيما يلي لنماذج من النظريات والأطر التفسيرية التي تناولت متغيرات الدراسة الراهنة وذلك علي النحو التالي:

أولاً :- النظريات التي تناولت الحكمة

- نظرية إريكسون (Erikson ,1964)

أشار إريكسون إلي الحكمة لأنه لم يتناول الحكمة كمكون من مكونات الإرتقاء عبر مختلف المراحل العمرية يث قدم نموذجاً نظرياً ينطوي علي ثمان مراحل للنمو والإرتقاء تمثل دورة الحياة الإنسانية ، موضحاً أن كل مرحلة إرتقائية تتضمن أزمات تحفز طاقات الفرد ليجتازها و ينتقل إلي المرحلة التالية ، ويتحقق نجاحه من خلال التكامل بين خبراته عبر مختلف مراحل النمو، ويعتبر إريكسون أن الحكمة هي محصلة ما يكتسبه الفرد عند تعرضه للأزمات والصراعات.

- نموذج (Achenbaum ,1997) لأبعاد الحكمة

والذي يشير إلي وجود ثلاثة أبعاد أساسية للحكمة وهي

أ- البعد الوجداني : ويتكون من إرتقاء الذات ، التعاطف ، وتسامي الذات

ب- البعد المعرفي : يتكون من الإدراك ، والفهم ، وتقدير الفرد لذاته وتحديد قدراته وإمكاناته

ج- البعد الإجتماعي : ويتكون من التفاعلات مع الآخرين ، والالتزام .

- نظرية (Balts & Staudinger , 2000)

تشير هذه النظرية إلي وجود سبع خصائص للحكمة وهي :-

١- تعكس الحكمة درجة مرتفعة من المعرفة والمعلومات .

٢- تتضح الحكمة في الإستراتيجيات التي يستخدمها الفرد في حل مشكلاته .

٣- تتطوي الحكمة علي التفكير والقياس لتحقيق التوازن .

٤- تفيد الحكمة في تحسين حالة الفرد وتساعده في تحقيق التوافق مع متطلبات البيئة.

٥- تقوم الحكمة علي التكامل بين سمات الشخصية والقدرات العقلية

٦- تقوم الحكمة علي إستعداد الفرد للتعلم وإكتساب الخبرات لأنه يري أن المعرفة لحدود لها.

٧- غير محدد متي تظهر الحكمة في سلوك الفرد.

- نموذج (Basset,2005) للكفاءات المرتبطة بالحكمة

يميز هذا النموذج بين ثلاث مفاهيم متداخلة مع بعضها البعض وهي المعرفة ،
والذكاء ، والحكمة بإعتبار أن المعرفة ليست حكمة وأن المعرفة هي مجرد الحصول علي
المعلومات لكن الحكمة هي الإستفادة من المعلومات وتوظيفها والإستفادة منها في تحقيق
النفعة وإتخاذ القرار الصائب ؛ كما أن الذكاء لا يعد حكمة لأن الذكاء هو عملية معرفية عقلية
عليها تحدد قدرة الفرد علي التفكير وإستيعاب المعلومات والاستنتاج لكن الحكمة هي الإستفادة
برصيد الخبرات وبالمعلومات السابق إكتسابها وتوظيفها بصورة مناسبة للموقف .

ووفقا لهذا النموذج تتطلب الحكمة ثلاث كفاءات أساسية هي :

- أ- البصيرة وهي إدراك ما لا يستطيع الآخريين إدراكه .
- ب- الرؤية الشمولية للمواقف، والقدرة علي فهم مكوناتها.
- ج- توازن العلاقات بين الفرد والمحيطين به ، مع تحقيق الفرد لمصالحه الشخصية ومصالح
الآخريين .

- نموذج (Brown & Green 2006) لإرتقاء الحكمة

يشير هذا النموذج إلي وجود ستة أبعاد للحكمة متفاعلة مع بعضها البعض وهذه الأبعاد
هي :

- ١- السعي نحو إكتساب خبرات جديدة : والذي يتميز بالسعي الدائم نحو إكتساب خبرات
جديدة وعدم الإكتفاء بما سبق تعلمه .
- ٢- تقييم الفرد لذاته وتحديد إمكاناته: والذي يتم من خلال تحديد الفرد لميوله وقيمه
وإهتماماته ، وجوانب قوته وضعفه ورضائه عن نفسه .
- ٣- فهم الفرد للآخريين وتقبلهم : ويعني ذلك قدرته علي فهم متطلبات التفاعل مع الآخريين
وتقدير سلوكهم ورغباتهم وقدرته علي التفاعل والتعاون معهم .
- ٤- مهارات الحياة اليومية : وتشير إلي أداء الفرد لأدوار متعددة في حياته اليومية وتتميز
بالفاعلية والكفاءة في حل المشكلات بإستخدام استراتيجيات قائمة علي الفهم .
- ٥- الخبرة الحياتية: وتعني وجود رصيد من الخبرات لدي الفرد يمكنه من فهم معاني
المواقف ويساعده في حل المشكلات .

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

٦- المرونة في إصدار الأحكام :- ويتضح في تناول الموقف الواحد بأكثر من طريقة مع الأخذ في الاعتبار وجهات نظر الآخرين .
ويري (علاء أيوب ، ٢٠١٢) أن فاعلية هذا النموذج تتحدد في ضوء ثلاث عوامل أساسية وهي:

أ- قدرة الفرد علي التعلم: حيث يشير إلي أنه لا يمكن الإكتفاء برغبة الفرد في التعلم لأن الأهم هو درجة مشاركته في المواقف التي تتيح له التعلم وإكتساب الخبرات
ب- إتاحة الفرصة للفرد للتفاعل مع الآخرين: كانت تفاعلات منظمة أو غير منظمة حيث يستلزم إكتساب الخبرات التفاعل مع المحيطين بالفرد من الأهل والأصدقاء وذوي النفوذ والنماذج التي تمثل القدوة.
ج- الظروف البيئية المحيطة بالفرد : والتي تمثل المناخ العام الذي يسمح أو يعوق إكتساب الخبرات.

ويشير (محمد يوسف ، ٢٠٠٧) الي أن إكتساب الخبرات يقوم علي التفاعلات المستمرة التي يترتب عليها تغيرات سلوكية تكون محصلة للتكرار والممارسة .
- نموذج الحكمة التنفيذية (Kilburg , 2006)

يشير هذا النموذج الي وجود ست عوامل مؤثرة في ممارسة الفرد للسلوك القائم علي الحكمة وهي:

أ- المحيطين بالفرد والأنظمة الإجتماعية المحيطة به .
ب- علاقات الفرد مع الآخرين في المواقف .
ج- وجود نماذج يحاكيها الفرد ويتعلم منها السلوكيات الحكيمة .
د- السلطة التنفيذية المحددة للمسموح والممنوع من السلوكيات .
هـ- العقبات التي تحول دون ممارسة الفرد للسلوك الحكيم وتنفيذ ماتم تعلمه .
و- الزمان والمكان.

- نموذج (Swartz, 2012) لتعلم الحكمة

يوضح هذا النموذج الآليات التي يعتمد عليها تعلم السلوك الحكيم وهي
أ- إتاحة الفرص للأفراد لاكتساب المهارات والتعلم من خلال التجارب الحياتية .

ب- التعاطف مع الأفراد في مواقف الإحباط وتوضيح مسببات الفشل في الوصول إلي الأهداف

ج- وجود نماذج محيطية بالفرد تتميز بالحكمة تساعده في إتخاذ القرارات .

د- الأخذ في الحسبان دور المحددات الثقافية المقيدة أو التي تسمح بممارسة الفرد للسلوكيات التي تعلمها.

- نموذج (Ludden, 2015) لتطبيق الحكمة :

يشير هذا النموذج إلي إعتقاد الحكمة علي التأمل الموضوعي في المواقف بأكثر من طريقة، موضحاً أن العوامل الأساسية التي تعتمد عليها الحكمة هي تراكم المعرفة وزيادة رصيد الخبرات الحياتية، والتفاعل مع الآخرين بشجاعة والتعاون معهم، والحرص علي المشورة والتفكير الناقد.

ثانياً :- النظريات التي تناولت السعادة

هناك مناحي وتوجهات نظرية عديدة لتناول وتفسير السعادة تعكس إتجاهات ورؤي تفسيرية مختلفة نعرض لها علي النحو التالي :

١- المنحي البيئي

يركز أصحاب هذا المنحي علي أهمية أحداث الحياة السياسية، والشخصية، والإجتماعية سواء كانت سلبية أو إيجابية وتسهم الأحداث بمختلف أنواعها في تحديد درجة سعادة الفرد. وأشار (Heylighen, 1992) أن السعادة الفعلية هي قدرة الفرد علي التحكم في المواقف التي يتعرض لها والظروف التي تواجهه ممايساعده في الوصول إلي أهدافه وتحقيق إشباعاته. وأوضح (Veenhoven, 1994) أن العوامل البيئية الخارجية تمارس دوراً مهماً في تحديد درجة سعادة الفرد. ويشير (أحمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠٠٣) إلي تغيير درجات الشعور بالسعادة عبر الزمن وفقاً للظروف البيئية التي يتعرض لها الفرد.

٢- المنحي الشخصي

يشير أصحاب هذا المنحي ومنهم (Diener & Diener, 199٦) إلي أهمية دور سمات شخصية الفرد وخصائصه في الشعور بالسعادة وأن الفرد نفسه هو المسئول عن الوصول إلي حياة متوازنة وسعيدة . ويشير (أحمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠٠٣) إلي أن

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

الخصائص الفطرية وسمات الشخصية بوجه عام وعوامل الشخصية الخمسة علي وجه الخصوص من أهم العوامل المحددة لسعادة الفرد .

٣- المنحي المعرفي

تشير (داليا مؤمن ، ٢٠٠٤) إلي قيام المنحي المعرفي في تفسير السعادة علي تقييم الفرد لمختلف جوانب حياته ، ورصيد معارفه وخبراته وأن هناك العديد من المتغيرات النفسية المعرفية المسهمة في تفسير الفرد لأحداث حياته تحدد درجة شعور الفرد بالسعادة ومن أهمها وجهة الضبط أو مركز التحكم في التدعيم ، والثقة بالنفس .

٤- المنحي الإجتماعي

يشير (أحمد عبد الخالق وآخرون ، ٢٠٠٣) إلي أن المنحي الإجتماعي في تفسير السعادة يعد من التوجهات المبكرة في تفسيرها ، ويرتكز بصفة أساسية في تفسير الفروق بين الأفراد في السعادة علي دور الخصائص السكانية والمتغيرات الإجتماعية مثل الحالة الإجتماعية ، والمستوي الإقتصادي ، والتوافق الزوجي والأسري بالإضافة إلي بعض المتغيرات الديموجرافية مثل العمر والنوع وتوضح (ماجدة بخيت ، ٢٠١١) أن السعادة في ضوء المنحي الإجتماعي تتأثر بالسياقات الإجتماعية والثقافية .

٥- المنحي التكاملي

يشير (Brief et al, 1993) إلي أن أصحاب هذا المنحي يفسرون السعادة بإعتبارها مفهوم شامل متعدد الأسباب لأن مصادر السعادة متنوعة ولا يمكن إقتصار تفسيرها من خلال جانب واحد ولهذا يكون من الضروري تناولها من خلال تفسير متكامل ينطوي علي كل المناحي الأربعة سالفة الذكر .

ويشير (كمال مرسي، ٢٠٠٠) إلي وجود ثلاث جوانب متداخلة ومتكاملة للسعادة لا يمكن

الفصل بينها وهي:

- ١- جانب معرفي: يتمثل في إدراك الفرد لنجاحاته ورضائه عن نفسه وعن حياته.
- ب- جانب وجداني: يتضح في الشعور بالفرح والسرور .
- ج- جانب تعبيرى: يختص بالتعبيرات الحركية عن السعادة من خلال أعضاء الجسم، والتعبيرات الوجهية بالضحك والإبتسام

ونعرض فيما يلي لنماذج من النظريات والأطر التفسيرية التي تناولت السعادة من مختلف الجوانب

١- نظرية (مايكل أرجايل، ١٩٩٣) لمكونات السعادة

- يشير مايكل أرجايل إلى وجود ثلاثة مكونات رئيسية للشعور بالسعادة وهي:
- أ- الوجدان الإيجابي: ويعتبر هو المكون الإنفعالي للسعادة بوصفها حالة إنفعالية .
 - ب- الوجدان السلبي: حيث تقوم السعادة علي إنخفاض الوجدان السلبي مصاحباً للتغلب علي المعاناة النفسية في مواقف الحياة .
 - ج- الرضا عن الحياة :- والذي يمثل المكون المعرفي للسعادة لأنه ينطوي علي التقييم الذاتي الإيجابي لحياة الفرد .

٢- نظرية (Ryff&Keyes, 1995) لأبعاد السعادة

تشير هذه النظرية إلي أن السعادة تعتمد بصورة أساسية علي تقييمات الفرد لنفسه ورضائه عن حياته بشكل عام ، وأن هناك ستة أبعاد أساسية للسعادة وهي :-

- أ- الاستقلالية: وتعني قدرة الفرد علي إتخاذ قراراته الشخصية المصيرية ، مع قدرته علي مواجهة المشقة في مختلف المواقف .
- ب- التمكن البيئي :- يشير إلي توفر البيئة المناسبة لممارسة الفرد أنشطة عديدة بمرونة وبطريقة فعالة في البيئة التي يعيش فيها .
- ج- النمو الشخصي: ويتعلق بنمو الفرد وإرتقائه ، وتنمية قدراته لزيادة كفاءته الشخصية
- د- العلاقات الإيجابية مع الآخرين :- وتتمثل في نجاح الفرد في إقامة علاقات مع المحيطين به في أسرته وأصدقائه وزملائه يسودها المودة والتعاطف والثقة المتبادلة .
- هـ- تحديد أهداف واضحة للحياة :- وتتمثل في إعتقاد الفرد أن لحياته أهداف ولها معني يساعده في توجيه سلوكه ، مع المثابرة والإصرار علي الوصول للأهداف .

٣- أبعاد (حامد زهران، ٢٠٠٥) للسعادة

- والذي يشير إلي أن السعادة تنطوي علي بعدين أساسيين هما :-
- ١- السعادة مع النفس :- وتتمثل في الشعور بالراحة النفسية والتي تتحقق من خلال إشباع الحاجات وتحقيق الدوافع ، والشعور بالأمن النفسي ، وتقدير إيجابي للذات .

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

٢- السعادة مع الآخرين :- وتتضمن حب الفرد للمحيطين به ، وثقته فيهم ، وإقامة علاقات إجتماعية وتفاعلات إيجابية معهم .

٤- نموذج (سيد البهاص، ٢٠٠٩) لأبعاد السعادة

يوضح هذا النموذج وجود ثلاثة أبعاد للسعادة وهي :-

أ- البعد المعرفي : ويعني تقييم الفرد لحياته لوضع تقديرات لها تحدد درجة رضائه عنها

ب- البعد الإنفعالي : ويعني الشعور بالبهجة واللذة والإستمتاع .

ج- بعد المعاناة النفسية : والذي يتحدد من خلال ارتفاع درجات المشاعر السارة

والإيجابية ، وإنخفاض درجات مشاعر الحزن والغضب والإحباط والإكتئاب. ..

٥- نموذج (عبد الله محمود ، ٢٠١٠) لمكونات السعادة

والذي إقترح وجود مكونين إثنين للسعادة هما:-

١- مكون معرفي :- يقوم علي رضا الفرد عن حياته بوجه عام ، وينطوي علي تقييماته

المعرفية لنجاحاته وإنجازاته ورضاؤه عن صحته ، وأسرته ، والمحيطين به .

٢- مكون وجداني :- يتضمن نوعين من الوجدان

أ- الوجدان الإيجابي : ويتمثل في مشاعر الفرح والسرور .

ب- غياب الوجدان السلبي :- والذي يتحقق من خلال إنخفاض تعرضه لمواقف تثير

لدية الحزن والضيق .

مصادر السعادة

يشير (عبد الله محمود، ٢٠١٠) إلي وجود مصدرين رئيسيين للسعادة هما :-

١- مصادر خارجية : تشمل مهنة الفرد ، ومكانته الإجتماعية ، دخله الشهري ، وعلاقاته

بالمحيطين

٢- مصادر داخلية : تتمثل في سمات شخصية الفرد ، وقدراته العقلية ، وصحته الجسمية

والنفسية.

العلاقة بين المصادر الخارجية والداخلية للسعادة

يشير (Tkach&lyubomirsky,2006) إلي أن المصادر الداخلية للسعادة بما تتضمنه

من سمات شخصية الفرد ، وأنماط تفكيره ومعتقداته تتحكم بدرجة أكبر من المصادر الخارجية

في شعور الفرد بالسعادة ، لأن البيئة المحيطة به ربما تزخر بمصادر عديدة مبهجة لكن الفرد لا يستشعرها ولا يستمتع بها نظراً لأن سمات شخصيته وأنماط تفكيره قد يكون لاتوافقية وتعوق شعوره بالسعادة بل ربما تسبب له مشكلات .

ويتفق معه (عبد الله محمود، ٢٠١٠) موضحاً أن المصادر الداخلية للسعادة المتمثلة في سمات الفرد وخصائصه الشخصية والذهنية تمارس دوراً مزدوجاً في سعادة الفرد الدور الأول لأنها المؤثرة في تقدير وفهم الفرد للأمور والمواقف التي يتعرض لها في البيئة الخارجية ، والدور الثاني الذي تمارسه مرتبب بأن خصائص الفرد وخصاله الشخصية تمارس تأثيراً جوهرياً في تحديده لأهدافه وقدراته نحو تحقيقها وكلا الدورين يؤثران في نجاح الفرد وفي إدراكه للجوانب الإيجابية فيها ومن ثم يؤثران في سعادته .

ويختلف (أحمد عبد الخالق وآخرون ، ٢٠٠٣) مع هذه التفسيرات مؤكداً أن السعادة هي محصلة التفاعل بين الفرد والبيئة وبالتالي لا يمكن القول أن الشخصية هي العامل الرئيسي أو العامل الوحيد المؤثر في الشعور بالسعادة وأن التفسير الأقرب للمنطق والصواب يتطلب تضمين تأثير الخصائص الشخصية إلي جانب العوامل البيئية الموقفية، فالسعادة النفسية هي نتاج تفاعل الجانبان معا بصورة متكاملة، وأن ما توفره البيئة الخارجية من مصادر للسعادة يتحدد فاعليته في ضوء ما يتمتع به الفرد من سمات شخصية وقدرات معرفية تساعد في فهم وتقييم المواقف .

النضال من أجل السعادة

يشير (السيد أبو هاشم ، ٢٠١٠) إلي جانب مهم لتحقيق السعادة وهو النضال من أجل السعادة حيث أوضح أن السعادة لاتمنح للأفراد جاهزة علي طبق من ذهب أو فضة ولا تقدم هبات وعلي الفرد أن يسعى للحصول عليها بنفسه وإرادته وإعتبارها هدفاً من أهداف حياته في حد ذاتها ، وأن عدم السعي لتحقيقها يترتب عليه الشقاء .

أنواع السعادة .

تشير (أماني عبد الوهاب، ٢٠٠٦) إلي وجود ثلاثة أنواع أساسية للسعادة وهي:

١- السعادة الذاتية: وترتبط بذات الفرد وتصوراته عن نفسه وتقييمه لحياته ووظائفه وأدواره في أسرته ومجتمعه .

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

٢- السعادة النفسية: وتتميز بدرجات مرتفعة من المشاعر الإيجابية والقدرة علي متابعة الأهداف، وإقامة علاقات جيدة مع الآخرين .

٣- السعادة الموضوعية: وتتضمن كل مايتعلق بالصحة والجوانب المادية والإنفعالية وقامت (سنا سليمان، ٢٠١٠) بتصنيف السعادة وفقاً لمدة إستمرارها زمنياً إلي نوعين من السعادة هما:

- ١- سعادة قصيرة المدى: وهي الشعور بالسعادة لفترة زمنية محدودة وقصيرة زمنياً .
- ٢- سعادة طويلة المدى: وهي السعادة التي تستمر لفترات زمنية طويلة تقوم علي وجود ظروف تساعد علي وتدعم تجدد السعادة قصيرة المدى .

ثالثاً النظريات التي تناولت المرونة العقلية

نعرض فيمايلي للجهود النظرية التي تناولت المقاومة العقلية علي النحو التالي:

نظرية (Sprio et al , 2003)

تشير هذه النظرية الي إعتاد المرونة المعرفية علي معارف الفرد وخبراته ومعالجتها وتمييزها والإستفادة منها وتوظيفها في المواقف لحل المشكلات ولكي يتميز الفرد بالمرونة المعرفية يكون من الضروري تنوع الخبرات والمعلومات والذي يسهم في تشكيل الأبنية المعرفية، ومهارات المعالجة المعرفية

وتؤكد هذه النظرية علي عدد من الجوانب من أهمها:

- تنوع الخبرات.
- إكتساب المعلومات والخبرات من مصادر متعددة .
- الترابط بين المعلومات والخبرات التي يتعرض لها الفرد
- الربط بين المعلومات والأنشطة الفعلية مع قابلية المعلومات للتطبيق في مواقف متعددة.
- ملائمة البناءات المعرفية
- الإستفادة من المعلومات والخبرات السابقة في مواقف مختلفة

مكونات المرونة العقلية:

يري (سعيد أحمد، فتحي نصر، ٢٠١٢) أن المرونة العقلية أو المعرفية ليست سمة شخصية، كما أنها لاتعد نمط سلوكي ثابت مميز للفرد ، ولكنها تغيير في أساليب تناول الفرد للمواقف وفقاً للظروف والمتطلبات التي تحقق الوصول إلي أكثر النتائج ملائمة للمواقف . ويشير (Chevalier et al , 2012) إلي اتفاق العديد من الباحثين علي أهمية دور الذاكرة العاملة في تحديد درجة المرونة العقلية لأنها تسهم في تحديد مايتذكره الفرد من خبرات سابقة.

ويري (Ionescu,2012) أن المرونة العقلية تعتمد علي:

- ١- تفاعل معارف الفرد وخبراته ومعلوماته مع قدراته العقلية
- ٢- تفاعل المكونات المعرفية مع المكونات الحس حركية والسياقات الموقفية ويحتاج الفرد في إطار هذين التفاعلين إلي تنشيط العديد من العمليات المعرفية من أهمها الوظائف التنفيذية ، والإنتباه ، الإدراك ، ومعالجة المعلومات ، وربط الأحداث والمعلومات والمواقف ببعضها البعض .

أنواع المرونة العقلية

أشار (Cartwright,2008) إلي وجود نوعين من المرونة العقلية هما :-

- ١- النوع الأول وهو المرونة التكيفية Adaptive flexibility وتعني قدرة الفرد علي التفكير بطريقة مناسبة لحل المشكلة التي يواجهها بطرق غير تقليدية والتي تعتمد علي بناؤه المعرفي وأساليب تفكيره وتنطوي علي قيام الفرد بتعديل معارفه.
- ٢- النوع الثاني وهو المرونة التلقائية Spontaneous flexibility والتي تتمثل في قدرة الفرد علي إنتاج أكبر قدر ممكن من الأفكار المتنوعة والإنتقال من فكرة إلى أخرى ، دون حدوث أي تعديل أو تغيير في البناء المعرفي. الوظائف الأساسية للمرونة العقلية:
يشير كل من (Dibbets & Jolles , 2006) و(جابر عبد الحميد ، ١٩٩٨) إلي أهمية دور المرونة العقلية في تحقيق التفاعل الإجتماعي الفعال حيث أن
١- أن المرونة العقلية تعد أحد الضروريات لإتمام المهام بنجاح بطرق غير تقليدية.

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

٢- من خصائص المرونة العقلية التنوع في الافكار وعدم التقييد بفكرة محددة أو التصلب برأى معين مما يحقق التوافق مع متطلبات المواقف.

٣- تشير المرونة إلى درجة السهولة التي يغير بها الفرد وجهته الذهنية تجاه المتغيرات المستجدة حول المشكلة، إذا كان ذلك ضروريا ممايسر حل المشكلات.

٤- تيسر المرونة العقلية تنظيم المعلومات والمعارف والخبرات، وتساعد الفرد في توظيف خبراته السابقة والإستفادة منها في مواجهة المشكلات والمواقف الحياتية

مستويات المرونة العقلية

أشار (Dennis & Vander,2010) إلى وجود مستويين من المرونة العقلية هما :-

١- المستوي الأول:

يختص بتغيير الفرد لمعتقداته وأفكاره السابق إكتسابها

٢- المستوي الثاني:

يختص بالرغبة في التكيف مع المواقف الجديدة، وبذل الجهد من أجل الوصول إلي ذلك .
أبعاد المرونة العقلية:

تتبع من خلال التحليل العاملي الذي قام به كل من (Dennis & Vander,2010) وجود بعدين أساسيين للمرونة العقلية هما :

١- بعد التحكم Control

ويشير إلي إدراك الفرد مكونات المواقف الصعبة

٢- بعد البدائل Alternatives

ويشير إلي محاولات الفرد تقديم تفسيرات متعددة وحلول بديلة للمواقف الصعبة

مصادر المرونة:

يشير (Snyder & Lopez, 2007) إلى وجود ثلاثة مصادر للمرونة وهي :

١- داخل الفرد: وتتضمن مهارات حل المشكلات، والانتباه، وتصورات الفرد الإيجابية

عن نفسه ، وتنظيم الإنفعالات ، والتعامل بفاعلية مع الآخرين .

٢- داخل الأسرة: وتتطوي علي العلاقات الوالدية، والمناخ الأسري، والمستوي

الإقتصادي الإجتماعي للأسرة.

٣- **داخل المجتمع** : وتضم العلاقات بمنمات المجتمع مثل المدارس والنوادي بينما يشير (Hamidreza , Zakeria et al,2010) إلي أن مصادر المرونة تتحدد في مصدرين فقط هما مصدر داخلي وآخر خارجي، وأن المصادر الخارجية ذات تأثير كبير علي الفرد ويمكن أن تؤثر في فعالية المصادر الداخلية للمرونة.

الدراسات السابقة:

نعرض فيمايلي نماذج لبعض الدراسات وثيقة الصلة بمتغيرات الدراسة الراهنة علي النحو

التالي:

- أجري (Fung,1996) دراسة تناولت العلاقة بين الحكمة وفاعلية الذات لدي معلمي المرحلة الثانوية علي عينة مكونة من ٨٩ فرد منهم ٢٨ من الذكور ، ٦١ من الإناث ، طبق عليهم مقياس سميث للحكمة ، ومقياس جيبسون لفاعلية الذات ، وأشارت النتائج إلي وجود إرتباط جوهري بين الحكمة وفاعلية الذات .
- قام (Ardelt,2009) بدراسة للتعرف علي الفروق بين الذكور والإناث في الحكمة علي مجموعتين أحدهما من طلاب الجامعة قوامها ٤٧٧ طالب وطالبة تتراوح أعمارهم من ٢٠-٢٢ سنة ، وتكونت المجموعة الثانية من ١٧٨ فرداً من خريجي الجامعات ممن تجاوزت أعمارهم ٥٢ سنة ، وبتطبيق مقياس للسعادة عي جميع الأفراد في المجموعتين تبين عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الحكمة في المجموعتين .
- وأشارت نتائج دراسة (Taconnat et al ,2009) إلي إرتباط المرونة المعرفية بالتذكر وأرجعت سبب صعوبة التذكر لدي كبار السن إلي إنخفاض درجة المرونة المعرفية..
- قام (Cartwright et al ,2010) بدراسة تناولت العلاقة بين المرونة المعرفية والفهم كشفت نتائجها عن وجود إرتباط موجب جوهري دال بين المرونة المعرفية والفهم.
- في دراسة قام بها (Dennis & Vander, 2010) تناولت العلاقة بين السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدي طلاب الدراسات العليا، أوضحت نتائجها

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

أن من يكشفون عن درجات مرتفعة من المرونة المعرفية يتميزون بخبرات حياتية متنوعة ويستطيعون تنظيم معارفهم وفقاً لطبيعة الموقف مما يسهم في زيادة فعاليتهم في حل المشكلات والوصول إلي النتائج المرغوبة ، كما كشفت النتائج عن ميل الأفراد ذوي المرونة المنخفضة إلي تناول المشكلات بطرق غير ملائمة

- قام (سرور عبد الغني ، ٢٠١٠) بدراسة حاولت التحقق من إمكانية تناول المرونة المعرفية والفعالية الذاتية كمنبئات بالحلول الابداعية للمشكلات علي عينة من طلاب جامعة دمنهور ، وكشفت النتائج عن إرتباط موجب جوهرى بين المرونة المعرفية والدرجة علي مقياس الابداع في حل المشكلات ، وأيضاً وجود إرتباط جوهرى بين الفعالية الذاتية والإبداع في حل المشكلات ، كما تبين أن كل من المرونة المعرفية والفاعلية الذاتية منبئات بالابداع في حل المشكلات .

- اقام (علاء أيوب ، ٢٠١٢) بدراسة تناولت فاعلية برنامج تدريبي قائم علي الحكمة في تحسين إستراتيجيات مواجهة حل المشكلات الضاغطة لدي طلبة جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية علي عينة مكونة من ٨١ طالب مقسمين إلي مجموعتين أحدهما تجريبية قوامها ٣٨ طالب ، والأخري ضابطة قوامها ٤٣ طالب ، وقام بتطبيق البرنامج علي الطلاب في المجموعة التجريبية لمدة ١٠ أسابيع ، وتم تطبيق مقياس لاستراتيجيات مواجهة الضغوط علي الطلاب في المجموعتين؛ وكشفت النتائج عن وجود فروق جوهرية بين الطلاب في المجموعتين؛ حيث تبين إرتفاع درجات الطلاب في المجموعة التجريبية بالمقارنة بالطلاب في المجموعة الضابطة في أبعاد إستراتيجيات مواجهة المواقف الضاغطة ومن أهمها الحلول العقلانية للمشكلات ، والتفكير المنطقي ، وأسلوب التجنب ، والتوجه الإيجابي نحو المشكلة ، وأسلوب الإندفاع واللامبالاة ، والدرجة الكلية .

- أجرت (هيام شاهين ، ٢٠١٢) دراسة مقارنة بين الجنسين فحصت مدي إسهام كل من الذكاء الإجتماعي وأحداث الحياة الضاغطة في التنبؤ بالحكمة ، علي عينة مكونة من مجموعتين من معلمي مدارس التربية الفكرية ، ومعلمي المدارس العادية قوام كل مجموعة منهم ٨٠ فرد تتراوح أعمارهم من ٤٠ - ٦٠ سنة ، طبق عليهم مقاييس

للذكاء الاجتماعي وأحداث الحياة الضاغطة والحكمة ، وأشارت النتائج إلي عدم وجود فروق بين معلمي مدارس التربية الفكرية ومعلمي المدارس العادية في كل متغيرات الدراسة ، كما لم تكن هناك فروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة في كل المجموعات ، كما تبين وجود علاقة إرتباطات جوهرية دالة بين كل من الذكاء الاجتماعي والدرجة علي مقياس أحداث الحياة الضاغطة والحكمة ، كما يمكن التنبؤ بالحكمة من خلال الدرجات علي كل من مقياس الذكاء الاجتماعي ومقياس أحداث الحياة الضاغطة .

- وقام (Ali Irani, 2012) بدراسة العلاقة بين الحكمة وفاعلية الذات لدي الموظفين العاملين بالجامعة علي عينة مكونة من ٣٢٢ فرد منهم ١٦٦ من الذكور ، ١٥٦ من الإناث ، طبق عليهم جميعا مقياس للحكمة ، ومقياس فاعلية الذات العامة ، وأشارت النتائج إلي وجود إرتباطات جوهرية بين الحكمة وفاعلية الذات العامة .
- وتناول (Roharikova et al , 2013) العلاقة بين الحكمة والمرونة النفسية لدي مرضي الأعراض السيكوسوماتية علي عينة مكونة من مجموعتين تراوحت أعمارهم من ١٧ - ٦١ سنة ، وتكونت المجموعة الأولى منهما من ٢٦ فرداً من الذكور الراشدين المصابين بالأعراض السيكوسوماتية ، بينما تكونت المجموعة الثانية من ٢٠ فرداً من الذكور الأصحاء غير المصابين بإضطرابات جسمية أو نفسية ، وأوضحت النتائج وجود علاقة عكسية بين الحكمة وشدة المعاناة من الأعراض السيكوسوماتية ، كما تبين وجود علاقة إحصائية طردية بين الحكمة والمرونة النفسية ، كما تبين أن الدرجة علي مقياس الحكمة منبئة بالأعراض السيكوسوماتية ، وأيضا الدرجة علي مقياس الحكمة منبئة بالمرونة النفسية .
- كما أشارت دراسة (Singer & Cristian ٢٠١٣) إلي وجود تأثير ايجابي للمرونة المعرفية في القدرة في حل مسائل الرياضيات.
- وقام (عيد بقيعي ، أحمد ماهر ، ٢٠١٣) بدراسة تناولت العلاقة بين المرونة المعرفية والذاكرة لدي طلاب الفرقة الأولى من المرحلة الجامعية علي عينة عشوائية مكونة من ٢٢٤ طالب وطالبة ، وأشارت النتائج إلي وجود إرتباط طردي دال إحصائياً بين

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

- المرونة المعرفية وبين الدرجة الكلية علي مقياس التذكر بوجه عام، كما كانت هناك ارتباطات جوهرية بين إستراتيجيات التذكر والمرونة المعرفية .
- في دراسة قام بها ((Depp & Jeste, 2013)) تناولت العلاقة بين الحكمة والرضا عن الحياة والمرونة النفسية والإصابة بالأمراض الجسمية لدي المسنين وتكونت عينة الدراسة من ٨٢ سيدة مسنة في ولاية كاليفورنيا، أوضحت نتائجها وجود إرتباطات موجبة دالة بين الحكمة والمرونة ، وإرتباطات عكسية جوهرية بين الحكمة والإصابة بالأمراض الجسمية ، وبين المرونة النفسية واعتلال الصحة الجسمية؛ كما كشفت النتائج أيضاً عن إنخفاض درجات من يعانون من تكرار الإصابة بالأمراض الجسمية علي مقاييس الحكمة والمرونة النفسية.
 - وتناول (Moraitou & Anastasia,2013) العلاقة بين الحكمة وتوقع نتائج المواقف ، والتذكر لدي المسنين علي عينة مكونة ٤٤٦ فرد من الجنسين ، وكشفت النتائج عن إرتباط الحكمة إيجابياً بتوقع النتائج في المواقف ، وأن كفاءة التذكر تسهم في إرتفاع درجات الحكمة.
 - أجري (Jeste & Oswald, 2014) دراسة عنوانها العلاقة بين الحكمة والسعادة والرضا عن الحياة لدي المسنين علي عينة مكونة من ١٤ فرد من المسنين من الجنسين، أشارت نتائجها إلي وجود إرتباطات طردية جوهرية بين كل من الحكمة والسعادة وبين الحكمة والرضا عن الحياة ، وبين السعادة والرضا عن الحياة ، كما لم تكن هناك فروقاً جوهرية بين الذكور والإناث في كل متغيرات الدراسة .
 - قام (طاهر الغالبي، ليلي علي، ٢٠١٥) بدراسة للكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والحكمة علي ١٠٠ فرد من قيادات ١١ جامعة في وسط وجنوب العراق يعملون رؤساء جامعات وعمداء، وتبين وجود إرتباط جوهرية بين الذكاء الانفعالي والحكمة.
 - في دراسة قامت بها (عفراء العبيدي، ٢٠١٥) تناولت العلاقة بين الحكمة والسعادة النفسية لدي عينة عشوائية مكونة من ٣٦٥ من طلبة جامعة بغداد من الجنسين، وأوضحت النتائج وجود إرتباطات دالة إحصائياً بين كل من الحكمة والسعادة لدي

- الجنسين، وعدم وجود فروق جوهرية بين أفراد عينة الدراسة من مختلف الفرق الدراسية من الجنسين في كل متغيرات الدراسة.
- وأجري (علاء أيوب، وأسامة إبراهيم، ٢٠١٥) دراسة بهدف التعرف على مستويات تطور التفكير القائم على الحكمة لدى طلبة الجامعة في دول الخليج العربي، كما يقاس بأسلوب التقرير الذاتي وفقاً لنموذج براون لتطور الحكمة، كما هدفت الدراسة إلي التعرف على تأثيرات كل من النوع والعمر وتأثير الثقافة في تطور الحكمة. وقدرة هذه المتغيرات على التنبؤ بأبعاد الحكمة، وتكونت عينة الدراسة من ٦١٨ فرداً (٣٢٣ من الذكور، ٢٩٥ من الإناث) من طلبة الجامعات في كل من المملكة العربية السعودية، وسلطنة عمان، والبحرين تراوحت أعمارهم من ١٨ - ٢٣ سنة، وأوضحت النتائج إرتفاع درجات الذكور من مختلف الثقافات علي مقياس الحكمة بالمقارنة بالإناث، كما تبين أن هناك إرتباط موجب جوهرى بين الدرجة علي مقياس الحكمة والعمر، كما أوضحت النتائج أن العمر، والثقافة المحيطة بالفرد منبئات بالحكمة.
 - أجري (عيسى سلامة، ٢٠١٥) دراسة عنوانها المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي علي عينة مكونة من ٤١١ فرداً من طلبة المرحلة الثانوية من الجنسين أشارت نتائجها إلي حصول الذكور علي درجات مرتفعة بصورة جوهرية علي مقياس الحكمة والتنظيم الذاتي بالمقارنة بدرجات الإناث.
 - في دراسة أجريتها (مروة جابر، ٢٠١٥) وموضوعها العوامل المنبئة بالمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة، علي عينة مكونة من ٤٤٧ من طلبة الجامعة من الجنسين أوضحت نتائجها إرتفاع درجات المرونة المعرفية لدي الطلاب مرتفعي التحصيل بالمقارنة بمنخفضي التحصيل لدي الذكور والإناث علي حد سواء، وتميز الذكور بدرجات مرتفعة من المرونة المعرفية، وفعالية الذات بالمقارنة بالإناث.
 - في دراسة قام بها (عبد الرحمن فهد، ٢٠١٦) تناولت العلاقة بين التفكير القائم علي الحكمة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية علي عينة مكونة من ١٨١ فرد من طلاب المرحلة الثانوية، أشارت النتائج إلي وجود علاقات ارتباطية جوهرية بين الدرجة علي مقياس الحكم وثلاثة من عوامل الخمسة الكبرى للشخصية وهي المرونة

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

- والانفتاح علي الخبرة والضمير، بينما لم تكن هناك ارتباطات جوهرية بين الحكمة وكل من الانبساط والعصابية.
- وقام (سلامة المحسن، عبد الفتاح أحمد، ٢٠١٦) بدراسة بعنوان العلاقة بين المرونة المعرفية والتطرف الفكري لدي عينة من طلبة الجامعة، أشارت نتائجها إلي وجود علاقة عكسية جوهرية بين المرونة المعرفية والتطرف الفكري، كما كشفت الإناث عن درجات مرتفعة من المرونة المعرفية بالمقارنة بالذكور . وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Cristian & Singer,2013) .
 - كما قام (السيد بريك، ٢٠١٧) بدراسة عنوانها الإسهام النسبي للمرونة المعرفية في التنبؤ بالتكيف الاجتماعي والأكاديمي لدى الطلاب الوافدين بجامعة الملك سعود ، علي عينة من الطلاب الذكور الوافدين علي هذه الجامعة قوامها ٦٨ طالب ، طبق عليهم مقياس للمرونة المعرفية ، ومقياس للتكيف الاجتماعي ، وكشفت النتائج عن وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين المرونة المعرفية والتكيف الاجتماعي والتكيف الأكاديمي .
 - في دراسة قام به (علي الوليدي ، ٢٠١٧) تناولت اليقظة العقلية كمنبئ بالسعادة النفسية، علي عينة مكونة من ٢٧٥ من طلبة الجامعة (منهم ١٣٧ من الذكور ، ١٣٨ من الإناث)، وكشفت النتائج عن وجود علاقة طردية جوهرية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية ، كما تبين حصول الطالبات علي درجات مرتفعة علي مقياس اليقظة العقلية بالمقارنة بالذكور ، كما تبين أن اليقظة العقلية منبئ بالسعادة النفسية.
 - وتناولت دراسة محمد إبراهيم (٢٠١٩) العلاقة بين المرونة النفسية وبعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، وتكونت عينة البحث من ٤٠٠ طالب وطالبة، طبق عليهم مقياس للمرونة النفسية ومقياس آخر للتوافق النفسي ومقياس ثالث لمستوى الطموح وبينت النتائج أن هناك علاقة موجبة جوهرية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي، وبين المرونة النفسية والطموح .

تعقيب علي الدراسات السابقة:

- تبين من خلال فحص الدراسات النفسية ذات الصلة بمتغيرات الدراسة مايلي:
- ١- ندرة الدراسات النفسية التي تناولت الحكمة والسعادة والمرونة النفسية لدي مرضي اختلالات عمل الشرايين التاجية.
 - ٢- ندرة الدراسات التي اهتمت بفحص المتغيرات الواقية من الإصابة باختلالات عمل القلب.
 - ٣- ركزت معظم الدراسات علي الحكمة وكذلك السعادة والمرونة النفسية لدي المسنين او طلاب الجامعة وأغفلت الإهتمام بمرضي الأمراض المفضية للموت.
 - ٤- صغر حجم عينات بعض الدراسات وعدم تجانس العينات في دراسات أخري.
 - ٥- ركزت بعض الدراسات علي فحص مكونات الحكمة دون توضيح دورها في السلامة النفسية والجسمية للأفراد.
- التعارض بين نتائج الدراسات النفسية وبعضها البعض فيمايتعلق بمتغيرات الدراسة الراهنة .

فروض الدراسة:

أمكن بعد إستعراض النظريات النفسية التي تناولت متغيرات الدراسة، وكذلك عرض نماذج من الدراسات وثيقة الصلة بموضوعها الإجابة عن مشكلتها وتساؤلاتها صياغة فروضها علي النحو التالي:

- ١- هناك علاقة موجبة بين كل من الحكمة والسعادة والمرونة العقلية وبعضها البعض.
- ٢- هناك فروق جوهرية في الحكمة بين المصابين بامراض الشريان التاجي وغير المصابين بها.
- ٣- هناك فروق دالة إحصائياً في السعادة بين المصابين بامراض الشريان التاجي وغير المصابين بها.
- ٤- هناك فروق جوهرية في المرونة العقلية بين المصابين بامراض الشريان التاجي وغير المصابين بها.

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

- ٥- هناك فروق في الحكمة والسعادة والمرونة العقلية بين الذكور والإناث المصابين بأمراض الشريان التاجي.
- ٦- هناك فروق في الحكمة والسعادة والمرونة العقلية بين الذكور والإناث غير المصابين بأمراض الشريان التاجي.
- ٧- الحكمة والسعادة والمرونة العقلية متغيرات واقية من الإصابة بإختلالات عمل الشرايين التاجية أو منبئة بها. الحكمة

منهج الدراسة:

إتبعت الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي المقارن نظراً لكونه المنهج الملائم لفحص مشكلة الدراسة والإجابة علي تساؤلاتها

عينة الدراسة:

عينة إختبار صلاحية الأدوات للقياس:

تكونت هذه العينة من " ٢٠٠ " فرداً من موظفي جامعة حلوان من الجنسين (١١٠ من الذكور ، ٩٠ من الإناث) روعي التجانس فيما بينهم في المتغيرات ذات التأثير في متغيرات الدراسة ومن أهمها العمر ومستوي التعليم وتراوح العمر بين ٤٠-٥٠ سنة ؛ وبلغ متوسط العمر في مجموعة الذكور ٤٤,٣١ وإنحراف معياري ١,٨٧ سنة ، بينما بلغ متوسط عمر مجموعة الإناث ٤٣,٧٤ وإنحراف معياري ٢,٣١ سنة .

إجراءات إختبار الصلاحية السيكومترية لأدوات الدراسة

تم تطبيق أدوات الدراسة في مرحلة إختبار صلاحيتها للقياس علي مجموعات تتراوح من ٤-٦ أفراد في جامعة حلوان مع توضيح أن الهدف من الدراسة هو البحث الأكاديمي لتشجيع الأفراد علي الإجابة علي البنود بصورة واقعية ، وإستغرقت جلسات التطبيق ٣٥-٤٥ دقيقة

العينة الأساسية

تكونت عينة الدراسة الأساسية من مجموعتين من الجنسين متكافئتين في العمر والتعليم لأن العمر والتعليم والنوع من المتغيرات التي المؤثرة في متغيرات الدراسة وفقاً لفحص تراث النظريات والدراسات النفسية المتعلق بهذه المتغيرات. جميعهم من الحاصلين

علي بكالوريوس أو ليسانس جامعي، تتراوح أعمار الأفراد في المجموعتين من ٤٥ - ٥٥ سنة أحدهما من المصابين بإختلالات في عمل الشرايين التاجية مشخصين من خلال أحد أساتذة القلب بكلية الطب - بنين - جامعة الأزهر من المترددين علي عيادة أمراض القلب مكونة من ١٠٠ مريض (٥٤ من الذكور، ٤٦ من الإناث) بمتوسط عمر ٤٩,٣٢ وإنحراف معياري ١,٧٣ ؛ وتكونت المجموعة الثانية من ١٠٠ فرد (٤٨ من الذكور ، ٥٢ من الإناث) بمتوسط عمر ٤٨,٧٤ وإنحراف معياري ١,٩٢ .

تطبيق الأدوات

تم تطبيق الأدوات بصورة فردية في جلسات إستغرقت ٣٠ - ٤٠ دقيقة علي العينة الأساسية للدراسة في عيادة الأستاذ الدكتور أحمد زكي الأستاذ بكلية الطب جامعة الأزهر علي المرضي ممن تتوفر فيهم الخصائص المحددة لعينة الدراسة، وتم تطبيق نفس المقاييس علي المرافقين لهم من غير المصابين بأية أمراض خلال الشهر الستة السابقة علي التطبيق ولا يعانون من أي أمراض مزمنة

أدوات الدراسة:

أولاً :- مقياس الحكمة (إعداد الباحثة)

تكون هذا المقياس في صورته النهائية من ٢٦ بنداً يتم الإجابة عليهم من خلال ثلاثة بدائل نعم ، لا ، أحياناً وتتراوح الدرجة علي كل بند من ١ - ٣ درجات بحيث تكون الحد الأدنى للدرجة علي ٢٦ درجة والحد الأقصى ٧٨ درجة .

وقامت الباحثة بعدد من الخطوات لإعداد مقياس الحكمة وذلك علي النحو التالي :-

١- الإطلاع علي تراث النظريات النفسية لتبين خصائص الحكمة والمؤشرات الدالة عليها ؛

كما تم الإطلاع علي الدراسات السابقة التي تناولت الحكمة وفحص طرق قياسها

٢- الإطلاع علي سبيل المثال لا الحصر علي بعض المقاييس الأجنبية ومنها (Brown

& greene,2006) ،والذي ترجمته إلي اللغة العربية (فاتن موسي ، شيري حليم

، ٢٠١٤) ومقياس (Ardelt, 2003)، والذي ترجمته (هنا شويخ ، ٢٠١٠) وبعض

المقاييس العربية ومنها مقياس (محمد غازي الدسوقي ٢٠٠٧)، ومقياس (خالد عبد

الوهاب ، ٢٠٠٩) ، ومقياس (هيام صابر شاهين ، ٢٠١٢) ، مقياس (إيمان عامر ،

٢٠١٢) ، ومقياس (رياض العاسمي ، ٢٠١٥)

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

٣- تم صياغة بنود المقياس في صورته الأولى في ٣٣ بندا ليشمل كل المظاهر والسلوكيات المرتبطة بالحكمة، وتم مراجعة جودة صياغة العبارات وذلك للتأكد من أن العبارات واضحة ومفهومة من خلال تقديمه لعدد ٢٠ فرد من موظفي جامعة حلوان يشبهون في خصائصهم للعينة الأساسية وخصوصا العمر بإعتبار أن إكتساب الحكمة يتأثر بالعمر ورصيد الخبرات

٤- تم إتباع الخطوات العلمية اللازمة للتحقق من صلاحيته والتحقق من ملائمة بنوده لقياس الحكمة.

صدق مقياس الحكمة:

أولاً: الصدق:

١- صدق التكوين: وتم حسابه من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند في القائمة بالدرجة الكلية عليها، وذلك للتأكد من أن بنود القائمة تقيس مكون مشترك وأنها متجانسة فيما بينها، كما يوضحها الجدول التالي :

جدول (١)

يوضح إرتباط كل بند من بنود مقياس الحكمة بالدرجة الكلية عليه (ن = ٢٠٠)

البنود	معاملات الارتباط	البنود	معاملات الارتباط
١	٠,٦٣١*	١٤	٠,٨٥٤***
٢	٠,٧١٠**	١٥	٠,٦٢٢*
٣	٠,٥٨٧*	١٦	٠,٧٩٦**
٤	٠,٨٤٣***	١٧	٠,٨٦٥***
٥	٠,٥٣٧*	١٨	٠,٥٥١*
٦	٠,٦٠٢**	١٩	٠,٦٥٤*
٧	٠,٨٢١***	٢٠	٠,٧١٩**
٨	٠,٦٩٦**	٢١	٠,٥٩٩*
٩	٠,٥٤٣*	٢٢	٠,٦٦٢**
١٠	٠,٧٩٥**	٢٣	٠,٨٤١***
١١	٠,٥٤٩*	٢٤	٠,٧٢٣**
١٢	٠,٦٧١**	٢٥	٠,٨١١***
١٣	٠,٧٥٢**	٢٦	٠,٥٥٧*

* دال عند ٠,٠١

** دال عند ٠,٠٠١

*** دال عند ٠,٠٠٠١

يتبين من الجدول السابق وجود إرتباطات جوهرية بين جميع البنود والدرجة الكلية علي المقياس مما يشير إلي صدق المقياس.

٢- الصدق العاملي:

تم حساب الصدق العاملي لمقياس الحكمة باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hottelling وإجراء تدوير متعامد بطريقة الفاريمكاس Varimax لكاييزر للكشف عن البناء العاملي للمقياس بشرط أن يتشبع علي العامل الواحد ثلاثة بنود علي الأقل ، وأن يكون الجذر الكامن لكل عامل واحد صحيح فأكثر ، وأوضحت النتائج أن مقياس الحكمة يتضمن أربعة عوامل هي المعرفة و، إدارة الإنفعالات ، وحل المشكلات، وإتخاذ القرارات، كما بلغت نسبة التباين الكلي ٥٠,٢% ، وهي نسبة مرتفعة تشير إلي ملائمة البنود للمقياس، واستوعب **العامل الأول** ١٧,٠٣٦% من التباين الكلي للمقياس وبلغ جذره الكامن ٨,٧٦ ، وتشبع عليه **١٠ بنود** تراوحت تشبعاتها من ٤٣١ ، - ٧٣٦ ، وهي تشبعات مرتفعة تدور جميعها حول المعلومات والخبرات والمعارف وسرعة البديهة والذكاء والتركيز في عناصر الموقف لهذا أمكن تسميته **العامل المعرفي** بينما إستوعب **العامل الثاني** ١١,٨٥% من التباين الكلي وبلغ جذره الكامن ١,٧٣ ، وتشبع عليه **٦ بنود** تراوحت تشبعاتها من ٤٣٢ ، - ٧٢٧ ، وهي تشبعات مرتفعة تدور جميعها حول الإلتزان الوجداني وضبط الإنفعالات والتروي في تناول الموضوعات لهذا أمكن تسميته **إدارة الإنفعالات** ؛ وإستوعب **العامل الثالث** ١٢,٨١% من التباين الكلي ، وبلغ جذره الكامن ١,٤٥ ، وتشبع عليه **٥ بنود** تراوحت تشبعاتها من ٤٢٢ ، - ٤٢٧ ، وهي تشبعات جوهرية لبنود تتناول طرق تناول المشكلات والتغلب عليها بطرق توفيقية والوصول إلي النتائج المرجوة وتم تسميته حل المشكلات . وإستوعب **العامل الرابع** ٨,٥٢% من التباين الكلي ، وبلغ جذره الكامن ١,٤١ ، وتشبع عليه **٥ بنود** تراوحت تشبعاتها من ٣٤٩ ، - ٦٤٣ ، وجميعها يتناول الحسم في الأمور والوصول إلي قرارات وتطبيقها ولهذا تم تسميته **إتخاذ القرارات**

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

جدول (٢)

يوضح تشبعات بنود مقياس الحكمة علي العوامل الفرعية (ن = ٢٠٠)

البنود	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	٠,٧١٩			
٢				٠,٦٤٣
٣		٠,٥١١		
٤			٠,٧٢٧	
٥			٠,٥٧١	
٦	٠,٥١٤			
٧	٠,٥٦٨			
٨	٠,٧٣٦			
٩		٠,٤٣٢		
١٠			٠,٦٤٦	
١١	٠,٤٣١			
١٢			٠,٥١١	
١٣				٠,٣٤٩
١٤	٠,٧٣٠			
١٥			٠,٤٢٢	
١٦		٠,٥٧١		
١٧	٠,٦٠٥			
١٨	٠,٥٥٦			
١٩		٠,٥١٣		
٢٠				٠,٦٨٣
٢١		٠,٦٤٦		
٢٢				٠,٥٥٢
٢٣	٠,٥٢١			
٢٤	٠,٥٢٧			
٢٥				٠,٤٤٧
٢٦		٠,٧٢٧		
تباين كلي ٥٠,٢ %	١٧,٠٣٦	١١,٨٥	١٢,٨١	٨,٥٢
الجذر الكامن ١٣,٣٥	٨,٧٦	١,٧٣	١,٤٥	١,٤١

جدول (٣)

يوضح توزيع بنود مقياس الحكمة علي الأبعاد الفرعية المكونة له (ن = ٢٠٠)

العدد	أرقام البنود	الأبعاد الفرعية
١٠	٢٤، ٢٣، ١٨، ١٧، ١٤، ١١، ٨، ٧، ٦، ١	المعرفي
٦	٢٦، ٢١، ١٩، ١٦، ٩، ٣	إدارة الإنفعالات
٥	١٥، ١٢، ١٠، ٥، ٤	حل المشكلات
٥	٢٥، ٢٢، ٢٠، ١٣، ٢	إتخاذ القرارات

إرتباط الدرجات الكلية للأبعاد الفرعية ببعضها البعض

جدول (٤)

مصنوفة إرتباطات الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية المتضمنة في مقياس الحكمة ببعضها البعض وإرتباطاتها بالدرجة الكلية على نفس المقياس

الدرجة الكلية	إتخاذ القرارات	حل المشكلات	إدارة الإنفعالات	المعرفة	معاملات الإرتباط المقاييس
				١	المعرفة
			١	***,٨١	إدارة الإنفعالات
		١	***,٨٥	***,٨٦	حل المشكلات
	١	** ,٧٨	***,٨١	***,٨٢	إتخاذ القرارات
١	** ,٧٩	** ,٨٠	***,٨٤	***,٨٣	الدرجة الكلية

** دال عند مستوي ٠,٠١

*** دال عند مستوي ٠,٠٠١

٣- صدق التمييز

كشفت نتائج الدراسة الحالية - علي النحو الوارد تفصيلاً في إستعراض النتائج - عن وجود فروق جوهرية في الدرجات علي مقياس السعادة بمختلف أبعاده بين مرضي إختلالات الشريان التاجي وغير المصابين بهذه الإختلالات؛ كما كشفت عن فروق بين الجنسين في المجموعتين (كل مجموعة علي حدة) مما يشير إلي صدق هذا المقياس.

- قائمة أكسفورد للسعادة النفسية (ترجمة :- أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٣)

قام بإعداد هذه القائمة (Argyle ١٩٩٣) لقياس درجة الشعور بالسعادة وفقاً لإدراكات الفرد، وقام (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٣) بترجمتها وإدخال بعض التعديلات عليها، وتتكون من ٢٩ بنداً يتم الإجابة عليهم وفقاً لتدرج خماسي البدائل بطريقة ليكرت أي تتراوح الدرجة علي كل بند من ١-٥ ، وجميع البنود إيجابية وبذلك تتراوح الدرجة علي هذه القائمة بين ٢٩-١٤٥ درجة

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

وتم استخدام هذه القائمة في دراسات عديدة في المجتمع المصري وبعض المجتمعات العربية نذكر منها علي سبيل المثال لا الحصر دراسة (داليا مؤمن، ٢٠٠٤) ودراسة (نجوي اليحفوفي، ٢٠٠٦)، ودراسة (حسن الفنجري، ٢٠٠٧) وكشفت نتائج هذه الدراسات عن الصلاحية السيكومترية لهذه القائمة من خلال إرتفاع معاملات الصدق والثبات

وتم في الدراسة الحالية فحص الصلاحية السيكومترية لهذه القائمة علي النحو التالي:

أولاً :- الصدق:

صدق التكوين: وتم حسابه من خلال حساب معاملات الإرتباط بين درجة كل بند في القائمة بالدرجة الكلية عليها، وذلك للتأكد من أن بنود القائمة تقيس مكون مشترك وأنها متجانسة فيما بينها، كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٥)

يوضح معاملات الإرتباط بين كل بند من بنود قائمة أوكسفورد للسعادة والدرجة الكلية عليها

رقم البند	معاملات الإرتباط	رقم البند	معاملات الإرتباط	رقم البند	معاملات الإرتباط
١	**0.609	١١	**0.654	٢١	**0.579
٢	**0.590	١٢	**0.411	٢٢	**0.640
٣	**0.732	١٣	***0.764	٢٣	***0.719
٤	**0.629	١٤	*0.478	٢٤	**0.607
٦	**0.424	١٥	**0.590	٢٥	**0.504
٧	**0.555	١٦	**0.616	٢٦	**0.654
٥	**0.822	١٧	**0.629	٢٧	**0.508
٨	**0.616	١٨	***0.732	٢٨	**0.621
٩	**0.671	١٩	**0.508	٢٩	**0.555
١٠	**0.522	٢٠	**0.530		

* دال عند ٠.٥،

** دال عند ٠.٠١،

*** دال عن ٠.٠٠١،

٤- صدق التعلق بمحك خارجي

أمكن حساب صدق التعلق بمحك خارجي من خلال حساب الارتباط بين الدرجة علي مقياس السعادة والدرجة علي مقياس بك للإكتئاب وذلك علي جزء من عينة الدراسة مكون من ٣٠ (١٥ ذكور، ١٥ إناث) من مرضي الشريان التاجي، ٣٠ (١٥ ذكور، ١٥ إناث) من غير المصابين بإختلالات عمل الشريان التاجي وتبين وجود معاملات ارتباطات عكسية

جوهرية بين الدرجات علي المقياسين في كل المجموعات مما يشير إلي صدق قائمة أوكسفورد للسعادة وصلاحيتها للإستخدام في الدراسة الحالية.

جدول (٦)

معاملات الإرتباط بين الدرجات علي قائمة أوكسفورد للسعادة والدرجات علي قائمة بك للإكتئاب

العينات	نكور (ن=١٥)	إناث (ن=١٥)	العينة الكلية(ن=٣٠)
مرضي إختلالات الشرايين التاجية	**،٧١-	**،٧٧-	**،٧٤-
غير المصابين بإختلالات الشريان التاجي	**،٧٥-	**،٧٩-	**،٧٧-

** دال عند ٠،١

٥- صدق التمييز

كشفت نتائج الدراسة الحالية - علي النحو الوارد تفصيلاً في إستعراض النتائج - عن وجود فروق جوهرية في الدرجات علي قائمة أوكسفورد للسعادة بين مرضي إختلالات الشريان التاجي وغير المصابين بهذه الإختلالات؛ كما كشفت عن فروق بين الجنسين في المجموعتين (كل مجموعة علي حدة) مما يشير إلي صدق هذه القائمة.

مقياس المرونة العقلية (إعداد: الباحثة)

تكون هذا المقياس في صورته النهائية من ٢٤ بنداً يتم الإجابة عليهم من خلال ثلاثة بدائل نادراً ، أحياناً ، دائماً ، وتتراوح الدرجة علي كل بند من ١ - ٣ درجات بحيث تكون الحد الأدنى للدرجة علي ٢٤ درجة والحد الأقصى ٧٢ درجة .

قامت الباحثة بإعداد مقياس المرونة العقلية من خلال إتباع خطوات المنهج العلمي في إعداد المقاييس علي النحو التالي:

١- تم الإطلاع علي تراث علم النفس الخاص بالمرونة العقلية وماتضمنه من تعريفات ، ونظريات، ودراسات وبحوث منها مقاييس عربية علي سبيل المثال لا الحصر (أحمد هلال، ٢٠١٥؛ سلامة المحسن ، عبد الفتاح أحمد، ٢٠١٦؛ سريناس وهدان ، عبير علي، ٢٠١٦، محمد عاطف البدرماني ، ٢٠٢٠) وأيضاً مقاييس أجنبية من أهمها (Carvalho & Amorim, 2000) وكذلك

(Canas et al, 2003; Kim & Omizo, 2003; Remer & Beversdorf, 2010)

٢- تم صياغة بنود المقياس في صورته الأولية في ٣١ بنداً ليشمل كل المظاهر والسلوكيات المرتبطة بالمرونة العقلية ، وتم مراجعة جودة صياغة العبارات وذلك للتأكد من أن العبارات واضحة ومفهومة

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

من خلال تقديمه لعدد ٢٠ فرداً من موظفي جامعة حلوان يشبهون في خصائصهم للعينة الأساسية وخصوصاً العمر بإعتبار أن المرونة العقلية تتأثر بالعمر ورصيد الخبرات .

٣- تم إستبعاد ٧ بنود وهي البنود التي كشفت عن عدم جوهرية ارتباطها بالدرجة الكلية علي المقياس وبالتالي أصبحت غير ممثلة للمجال السلوكي الذي يتناوله ، وأصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من ٢٤ بنداً

تم إتباع الخطوات العلمية اللازمة للتحقق من صلاحيته والتحقق من ملائمة بنوده لقياس الحكمة كما تم الاطلاع علي المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة المعروضة في الدراسة الحالية :

أولاً:- صدق المقياس

١- صدق التكوين : تم حسابه من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند في بالدرجة الكلية عليها، وذلك للتأكد من أن بنود تقيس مكون مشترك وأنها متجانسة فيما بينها، كما يوضحها الجدول التالي :

جدول (٧)

يوضح إرتباط كل بند من بنود مقياس المرونة العقلية بالدرجة الكلية عليه (ن = ٢٠٠)

البنود	معاملات الارتباط	البنود	معاملات الارتباط
١	*،٥٥٣	١٣	***،٧١٤
٢	**،٧١٠	١٤	*،٥٤٢
٣	*،٥٠٥	١٥	**،٧٠٧
٤	***،٧٤١	١٦	***،٨٣٣
٥	*،٦٢٧	١٧	*،٥٣٢
٦	**،٦٥٢	١٨	*،٦٩٩
٧	***،٧٣١	١٩	**،٧١٢
٨	*،٦٨٦	٢٠	*،٥٩٢
٩	*،٤٤٩	٢١	*،٦٦٩
١٠	**،٧٢١	٢٢	***،٧١٨
١١	*،٥٤١	٢٣	**،٦١٤
١٢	*،٦١١	٢٤	***،٨٢٢

*** دال عند ٠،٠٠١ ، ** دال عند ٠،٠١ ، * دال عند ٠،١

يتبين من الجدول السابق وجود إرتباطات جوهرية بين جميع البنود والدرجة الكلية علي المقياس مما يشير إلي صدق المقياس.

جدول (٨)

يوضح تشبعات بنود مقياس المرونة العقلية علي العوامل الفرعية (ن = ٢٠٠)

البنود	العامل الأول	العامل الثاني
١	٥٠٩	
٢	٦١٤	
٣		٥٢٧
٤	٦١٦	
٥		٤٩٦
٦	٥١٤	
٧	٥٦١	
٨	٦٠٦	
٩		٤٣٢
١٠		٤٩٤
١١	٤٣١	
١٢		٤٨٧
١٣		٧٣٢
١٤		٤١٤
١٥	٣٤٤	
١٦		٥٧١
١٧	٦٠٥	
١٨	٥٥٦	
١٩		٥١٣
٢٠	٥١٤	
٢١		٦٤٦
٢٢	٥٨٣	
٢٣	٥٢١	
٢٤	٥٢٧	
تباين كلي %٥١,٧٦	٢٨,٩١٤	٢٢,٨٥
الجذر الكامن ١٣,٠٤	٩,٠٠١	٤,٠٠٤

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

جدول (٩)

يوضح توزيع بنود مقياس المرونة العقلية علي الأبعاد الفرعية المكونة له (ن = ٢٠٠)

العدد	أرقام البنود	الأبعاد الفرعية
14	٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢٠، ١٨، ١٧، ١٥، ١١، ٨، ٧، ٦، ٤، ٢، ١	المرونة التلقائية
١٠	٢١، ١٩، ١٦، ١٤، ١٣، ١٢، ١٠، ٩، ٥، ٣	المرونة التكيفية

جدول (١٠)

مصنوفة إرتباطات الدرجة الكلية للأبعاد الفرعية المتضمنة في مقياس المرونة العقلية ببعضها البعض وإرتباطاتها بالدرجة الكلية على نفس المقياس

الدرجة الكلية	المرونة التكيفية	المرونة التلقائية	معاملات الإرتباط المقاييس
		١	المرونة التلقائية
	١	***,٧٨	المرونة التكيفية
١	***,٨١	***,٨٧	الدرجة الكلية

** دال عند مستوي ٠,٠١

*** دال عند مستوي ٠,٠٠١

- صدق التمييز

تبين من نتائج الدراسة الحالية - علي النحو الوارد تفصيلاً في إستعراض النتائج - عن وجود فروق جوهرية في الدرجات علي مقياس المرونة العقلية بمكوناته الفرعية بين مرضي إختلالات الشريان التاجي وغير المصابين بهذه الإختلالات؛ كما كشفت عن فروق بين الجنسين في المجموعتين (كل مجموعة علي حدة) مما يشير إلي صدق هذه القائمة .

- ثبات أدوات الدراسة

تم حساب ثبات الأداء علي أدوات الدراسة من خلال تطبيقها علي مجموعتين من أفراد عينة الدراسة أحدهما من المصابين بإختلالات عمل الشرايين التاجية والآخر من الأصحاء غير المصابين بهذه الإختلالات قوام كل مجموعة ٣٠ فرداً من الجنسين. وتم حساب الثبات بإستخدام طريقة الإختبار - إعادة الإختبار بفواصل زمني يتراوح بين ٢٠-٢٥ يوم بين الجلستين، وطريقة القسمة النصفية وتم حساب معامل ألفا لكرونباخ وتبين أن معاملات الثبات مقبولة وفقاً للموضح بالجدول رقم (١١).

جدول (١١)

يوضح معاملات ثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة لدى مجموعتي الدراسة

أسلوب حساب الثبات		الإختبار-إعادة الإختبار		القسمّة النصفية		ألفا لكرونباخ
المقاييس	مرضي	أصحاء	مرضي	أصحاء	مرضي	أصحاء
	ن=٣٠	ن=٣٠	ن=٣٠	ن=٣٠	ن=٣٠	ن=٣٠
مقياس الحكمة	٧٦،	٧٩،	٨٢،	٧٧،	٨٦،	٨١،
قائمة أوكسفورد للسعادة	٨١،	٧٥،	٦٨،	٧١،	٧٣،	٧٤،
مقياس المرونة الذهنية	٦٩،	٧٣،	٧٥،	٦٨،	٧٧،	٧٣،

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات كافة مقاييس الدراسة مقبولة

- خطة التحليلات الإحصائية:

تم إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة لأهداف الدراسة وهي :

- معاملات الارتباط المستقيم .
- معاملات الارتباط الجزئي .
- التحليل العاملي.
- إختبار "ت" لدلالة الفروق بين المجموعتين المستقلتين .
- تحليل الإنحدار اللوجستي .

نتائج الدراسة وماقتها:-

١- نتائج الفرض الأول

ينص الفرض الأول علي أن " هناك علاقة موجبة بين كل من الحكمة والسعادة والمرونة المعرفية وبعضها البعض ".
ولإختبار هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباطات الجزئية بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض لدى المجموعتين ، كل مجموعة علي حدة لفحص ارتباط كل متغير بالآخر مع عزل تأثير المتغيرات الأخرى علي نوع ودرجة كل ارتباط من الارتباطات الجزئية المحسوبة.

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

جدول (١٢)

يوضح معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض لدى مرضي إختلالات الشرايين التاجية (ن = ١٠٠)

المتغيرات	الحكمة	السعادة	المرونة العقلية
الحكمة	١		
السعادة	***،٨٤١	١	
المرونة العقلية	**،٧٠١	**،٧٩٢	١

*** دال عند ،٠٠١ ** دال عند ،٠١

جدول (١٣)

يوضح معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض لدى عينة مجموعة الأصحاء (ن = ١٠٠)

المتغيرات	الحكمة	السعادة	المرونة المعرفية
الحكمة	١		
السعادة	**،٧٧٩	١	
المرونة المعرفية	**،٧١٦	***،٨١١	١

*** دال عند ،٠٠١ ** دال عند ،٠١

يتضح من الجداول السابقة تحقق الفرض الأول حيث كشفت النتائج عن وجود اتباطات موجبة جوهرية بين متغيرات الدراسة وبعضها البعض سواء لدى المرضي المصابين بإختلالات الشرايين التاجية أو الأصحاء .

- هناك إرتباطات جوهرية بين الحكمة والسعادة
- هناك إرتباطات جوهرية بين الحكمة والمرونة العقلية
- هناك إرتباطات جوهرية بين السعادة والمرونة المعرفية.

تتفق هذه النتائج مع مايشير إليه (Dibbets & Jdles,2006) من إرتباط المرونة العقلية بتوفر المعارف والمعلومات التي تحقق تنوع الأفكار ممايسر إيجاد بدائل متنوعة في مواجهة المشكلات ويسهم في إتخاذ القرارات المناسبة للمواقف (الحكمة) والوصول الي الأهداف التي تحقق للفرد الشعور بالرضا وتحقيق الاشباع (السعادة).

هذا ويعد من الخصائص المميزة في المرونة العقلية التنوع في الأفكار، ويعد في اتخاذ القرار وانجاز الأهداف دون التقيد ب اري أو التعصب لفكرة هذا بحد ذاته اسهاما ما أو بري معين، وهي تمثل الجانب النوعي من الإبداع، ويعد الإبداع أو استخدام بدائل متنوعة أحد الضروريات في عملية اتخاذ القرار وحل المشكلات، وتحقيق الأهداف المرجوة.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Lin et al ,2014) والتي أوضحت بين وجود تأثير جوهري للمرونة المعرفية في إدارة الإنفعالات أو التحكم فيها وهي أحد أبعاد مقياس الحكمة المستخدم في الدراسة الراهنة .

كما تتفق أيضاً مع نتائج دراسة التي كشفت عن وجود إرتباطات طردية جوهريّة بين درجة المرونة المعرفية والتكيف في مواجهة المشكلات الإجتماعية ، وقد مثل بعد حل المشكلات أحد مكونات مقياس الحكمة المطبق في الدراسة الحالية

يمكن تفسير إرتباط إرتباط المرونة العقلية بالحكمة والسعادة في ضوء ما أشار إليه (mer Davidson ,2013 &) من أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة من المرونة النفسية يشعرون بالكفاءة الذاتية وتحمل التأثيرات السلبية في المواقف والتقاؤل وإقامة علاقات جيدة مع الآخرين وتتفق مع نتائج الفرض الأول نتائج دراسة (ميار محمد علي ، ٢٠٢٠) مع نتائج الفرض الأول حيث كشفت عن وجود إرتباطات جوهريّة دالة بين المرونة العقلية السعادة وإتخاذ القرارات والتي تمثل أحد أبعاد الحكمة في دراستنا الراهنة .

كما يمكن تناول نتائج الفرض الأول في ضوء ما أشار له (Brown & Green ,2006) من أن المرونة العقلية عند إصدار الأحكام في المواقف يمكن النظر إليها علي أنها من مظاهر السلوك الحكيم لأن السلوك الحكيم يقتضي التفكير بأكثر من طريقة مع الأخذ في الإعتبار وجهات نظر الآخرين ، بينما يشير (محمد يوسف ، ٢٠٠٧) إلي أن إكتساب الخبرات والمهارات - وهو المكون المعرفي في الحكمة - يعتد علي التفاعلات المنظمة أو غير المنظمة مع الآخرين والتي تتحقق من خلالها مختلف الإشباعات ولكنها تستلزم إستعداد الفرد للتعلم وإكتساب الخبرات - المرونة في التفكير - وتضيف الباحثة أن تفاعلات الفرد بفاعلية مع المحيطين به وتحقيق الإشباعات من مسببات السعادة ، وهو ماتراه الباحثة الحالية مفسراً للإرتباطات الجوهريّة بين متغيرات الدراسة في كل المجموعات.

وبوجه عام تتفق نتائج الفرض الأول مع نتائج دراسات عديدة منها (Germeijs et al ,2012 ، إنتصار كرمان ، ٢٠٠٥ ؛ صلاح شريف ، ٢٠١١ ؛ ثواب المالكي ، ٢٠١٢ ؛ علا الجلاذ ، ٢٠١٤) وأيضاً (Bekel& Ulubey , 2015 ; Lin et al , 2014) .

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

نتائج الفروض الثاني والثالث والرابع:

تختص هذه الفروض بفحص الفروق بين المصابين بإختلالات عمل الشرايين التاجية والأصحاء في الدرجات علي المقاييس النفسية المطبقة في الدراسة حيث ينص الفرض الثاني علي " هناك فروق جوهرية في الحكمة بين المصابين بأمراض الشريان التاجي وغير المصابين بها " .

وينص الفرض الثالث علي "هناك فروق دالة إحصائياً في السعادة بين المصابين بأمراض الشريان التاجي وغير المصابين بها." .

وينص الفرض الرابع علي "هناك فروق جوهرية في المرونة المعرفية بين المصابين بأمراض الشريان التاجي وغير المصابين بها" .

ولإختبار هذه الفروض تم إستخدام إختبار "ت" للعينتين المستقلتين لكل متغير من متغيرات الدراسة لبيان وجود فروق جوهرية بين المجموعتين في هذه المتغيرات لتحديد ما إذا كانت واقية من الإصابة بإختلالات عمل الشرايين التاجية أم لا .

جدول (١٤)

يوضح الفروق بين مجموعتي الدراسة في الدرجات الكلية علي كل المقاييس المستخدمة

المجموعات المقاييس	مجموعة المرضى		مجموعة الأصحاء		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
	ع	م	ع	م		
الحكمة	٢,٢٨	٥٧,٢١	٤,٥٩	٦,٩٨-	٠,٠٠١	
السعادة	٥,٤١	١٠٣,٠٣	٣,٢٨	٥,٥١-	٠,٠٠١	
المرونة المعرفية	٣,٨٣	٥٥,٦٢	٤,٣٥	٤,٧٥-	٠,٠٠١	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق جوهرية بين مجموعة المصابين بإختلالات عمل الشرايين التاجية وغير المصابين بها في الدرجات علي كافة المقاييس المستخدمة في الدراسة للكشف عن دورها الوقائي من الإصابة بأمراض الشرايين التاجية .

- وجود فروق جوهرية بين المصابين بإختلالات عمل الشرايين التاجية والأصحاء في الدرجات علي مقياس الحكمة حيث تبين إرتفاع درجات الأصحاء علي مقياس الحكمة بصورة جوهرية بالمقارنة بالمصابين بإضطرابات في عمل الشرايين التاجية.

- وجود فروق جوهرية بين المصابين باختلالات عمل الشرايين التاجية والأصحاء في الدرجات علي مقياس السعادة حيث تبين إرتفاع درجات الأصحاء علي مقياس الحكمة بصورة جوهرية بالمقارنة بالمصابين بإضطرابات في عمل الشرايين التاجية
 - وجود فروق جوهرية بين المصابين باختلالات عمل الشرايين التاجية والأصحاء في الدرجات علي مقياس المرونة المعرفية حيث تبين إرتفاع درجات الأصحاء علي مقياس الحكمة بصورة جوهرية بالمقارنة بالمصابين بإضطرابات في عمل الشرايين التاجية.
- يمكن تفسير نتائج هذه الفروض في ضوء ما أشار إليه (Hart et al, 2007) من وجود خصائص أساسية يتميز بها من يكشفون عن درجات مرتفعة من المرونة العقلية من أهمها القدرة علي إدرة الإنفعالات - وهي من مكونات الحكمة - والثقة بالنفس والشعور بالكفاءة الشخصية - وهي من مصادر السعادة - ؛ كما أن لديهم درجات مرتفعة من الشعور بالإستقلالية والقدرة علي إتخاذ القرارات - من مكونات الحكمة - بالإعتماد علي النفس ويتميزون أيضاً بالتروي مهارات التفكير اللازمة لحل المشكلات وإتخاذ القرارات وكلاهما من مكونات الحكمة.

ولديهم مهارات إجتماعية تمكنهم من إقامة علاقات إجتماعية ناجحة- تمثل لهم مصدراً للسعادة - ويمكن من خلالها الحصول علي المساندة الإنفعالية التي تيسر لهم الشعور بالطمأنينة والأمن النفسي؛ وهو ما يتفق مع نتيجة دراسة (فيفيان أحمد فؤاد، ٢٠١٨) التي أوضحت وجود علاقة إرتباطية سلبية بين الشعور بالأمن النفسي والإبء باختلالات عمل الشرايين التاجية ، وأوضحت كذلك أن إنخفاض درجة الشعور بالأمن النفسي من المنبئات بالإصابة بأمراض الشرايين التاجية

نتائج الفروض الخامس والسادس

تتناول هذه الفروض الفروق بين الجنسين اخل كل مجموعة علي حدة لبيان تأثير النوع في الدرجات علي المقاييس المستخدمة في الدراسة حيث ينص الفرض الخامس علي "هناك فروق في الحكمة والسعادة والمرونة النفسية بين الذكور والاناث المصابين بأمراض الشريان التاجي".

وينص الفرض السادس علي "فروق في الحكمة والسعادة والمرونة النفسية بين الذكور والاناث غيرالمصابين بأمراض الشريان التاجي".

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

جدول (١٥)

يوضح الفروق بين الجنسين لدى مرضي إختلالات عمل الشرايين التاجية في الدرجات الكلية علي كل المقاييس المستخدمة

المجموعات المقاييس	مجموعة الذكور المرضى		مجموعة الإناث المرضيات		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
	م	ع	م	ع		
الحكمة	٣٨,٦٧	١,٩٨	٣٦,٨٤	٩١٢	١,٢١	غير دالة
السعادة	٦٨,٢٣	١,١٧	٦٥,٣٣	٢,٤٢	١,٠٨	غير دالة
المرونة العقلية	٤٠,٢٢	٧١٥	٣٧,٩١	٢,٣٣	٩١٤	غير دالة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في مجموعة مرضي إختلالات عمل الشرايين التاجية في الدرجة الكلية علي كل المقاييس المستخدمة في الدراسة.

جدول (١٦)

يوضح الفروق بين الجنسين لدي غير المصابين بإختلالات عمل الشرايين التاجية في الدرجات الكلية علي كل المقاييس المستخدمة

المجموعات المقاييس	مجموعة الذكور الأصحاء		مجموعة الإناث الأصحاء		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
	م	ع	م	ع		
الحكمة	٧٣,٠٩	١,٢٢	٧٤,٢١	٦٥٤	٢,٨٣	غير دالة
السعادة	١٠١,١١	٣٤٨	٩٩,٣٤	١,٢٦	١,١٧	غير دالة
المرونة العقلية	٥٣,٢٨	١,٥٤	٥١,٢٧	١,٣٢	٢,١٤	غير دالة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في مجموعة الأصحاء في الدرجة الكلية علي كل المقاييس المستخدمة في الدراسة.

يتبين من فحص درجات الأفراد في المجموعتين المرضي والأصحاء عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدرجات الكلية علي كل متغيرات مما يسمح لنا بتصور تساوي تأثير هذه المتغيرات في الوقاية من أن أمراض الشرايين التاجية لدي الجنسين. وتتفق نتائج هذه الفروض مع نتائج دراسة (Ardolt, 2009) ونتائج دراسة (علاء أيوب ، ٢٠١٢) وكلاهما كشفتنا عن عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في الحكمة . كما تتفق أيضا مع نتائج دراسة (عفراء العبيدي ، ٢٠١٥) التي أوضحت عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من الحكمة والسعادة.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (صلاح شريف، ٢٠١١) التي أشارت نتائجها إلي عدم وجود فروق جوهرية في المرونة المعرفية بأبعادها المختلفة التلقائية والتكيفية بين الذكور والإناث من أعضاء هيئة التدريس العاملين بجامعة الزقازيق من مختلف التخصصات النظرية والعملية.

وتتفق هذه النتائج أيضاً مع ما أشارت إليه (رمزية الغريب، ١٩٩٩) من أن المرونة تتشأ عندما يواجه الفرد مواقف وأزمات وصعوبات تتطلب التكيف معها للوصول إلي النتائج المرغوبة، وهنا تعزي الباحثة الحالية عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في المرونة العقلية نظراً لتساوي الجنسين في الفرص المتاحة لهما في العمل والتفاعل مع مختلف جوانب الحياة وأن التطورات الفكرية المعاصرة سمحت للمرأة بالعمل في المهام الصعبة وتولي كل الوظائف بالمساواة مع الرجل .

كما تتفق النتائج مع ما كشفت عنه دراسات عديدة من عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في المرونة منها (ياسمين آل غزلان ، ٢٠٠٨ ؛ سعيد أحمد شويل ،فتحي نصر ٢٠١٢؛ رانيا المالكي ، ٢٠١٢ ؛ لمياء سعدون ، ٢٠١٢).

وتتعارض النتائج الراهنة مع:

- ما كشفت عنه نتائج دراسة (عيسي سلامة، ٢٠١٥) عن حصول الذكور علي درجات مرتفعة بصورة جوهرية بالمقارنة بالإناث علي مقاييس الحكمة وتنظيم الذات.
- كل من (يحي شطورة، ٢٠١٢) والتي أشارت إلي حصول طلاب الجامعة الذكور علي درجات مرتفعة من المرونة بالمقارنة بالطالبات الإناث؛ واتفقت معه في ذلك نتائج دراسة (مروة جابر ، ٢٠١٥) التي أوضحت إرتفاع درجات المرونة المعرفية لدي الذكور بالمقارنة بالإناث .

- وتتعارض أيضاً مع نتائج دراسة (مجذوب قمر وآخرين ، ٢٠١٧) التي أوضحت نتائجها حصول الإناث من طالبات الجامعة من كلية مروي القنية علي درجات مرتفعة علي مقياس المرونة بالمقارنة بالذكور ؛ واتفقت معه في هذا نتائج دراسة (سلامة المحسن ، عبد الفتاح أحمد ، ٢٠١٦) التي بينت إنخفاض درجات الإناث جوهرياً بالمقارنة بالذكور علي مقياس المرونة المعرفية . وتوصلت نتائج دراسة (Cristian & Singar , 2013) أيضاً الي إنخفاض درجات الإناث علي مقياس المرونة العقلية بالمقارنة بالذكور، وترجع الباحثة إنخفاض

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

درجات الإناث علي مقاييس المرونة المعرفية في ضوء ما يحدث أحياناً من تضيق فرص إتاحة إكتساب الخبرات للإناث مع إتاحتها بدرجة أكبر للذكور ، كما أن بعض الثقافات تفرض بعض القيود علي الإناث بل أحياناً تشجعهن علي الإعتماد علي الذكور في معاونتهم في التفكير في البدائل في المواقف وبعض السيدات تعتبر مثل هذا الأمر من مؤشرات الأنوثة.

نتائج الفرض السابع:

ينص الفرض السابع علي " الحكمة والسعادة والمرونة العقلية تؤدي دوراً واقعياً من الإصابة بإختلالات عمل الشرايين التاجية أو منبئة بها.

للتحقق من الفرض السابع تم حساب معامل الإنحدار اللوجستي لتحديد أي من المتغيرات التي تم تناولها في الدراسة الحالية مؤشراً يمكن من خلاله التنبؤ بإحتمالية الإصابة بإختلالات عمل الشرايين التاجية.

ويمكن من خلال حساب الإنحدار اللوجستي تحديد العوامل الخطيرة أو العوامل الواقية من الإصابة بالأمراض (Munro,1998) .

وتم في إطار الدراسة الحالية إعتبار المتغيرات الواقية من الإصابة بأمراض الشرايين التاجية هي الحكمة والسعادة والمرونة العقلية ومثلت المتغيرات المستقلة ، وأن الإصابة بإختلالات عمل الشرايين التاجية هي المتغير التابع .

جدول (١٧)

يوضح النموذج الخاص بإمكان متغيرات الدراسة التنبؤ بالإصابة بإختلالات عمل الشرايين التاجية

الأصحاء	المصابين بإختلالات عمل الشرايين التاجية	نسبة التنبؤ
١	٩٨	% ٩٣,٢٩
٩٩	٢	% ٩٦,٧١
		% ٩٥

تبين من النسبة المئوية المبينة في الجدول السابق أن المتغيرات الواقية أو المنبئة بأمراض الشرايين التاجية يمكن أن تنطبق علي نسبة علي أو تحدد نسبة ٩٣,٢٩ % من عينة مرضي أمراض الشرايين التاجية، ونسبة ٩٦,٧١ % من عينة الأصحاء غير المصابين بهذه الإختلالات ، ونسبة ٩٥ % من العينة الكلية .

جدول (١٨)

يوضح جودة النموذج المستخدم لتقدير إمكان متغيرات الدراسة الوقائية من الإصابة بأمراض الشرايين التاجية

٦٨,٠٦٥	القيم التنبؤية
٦	درجات الحرية
٠,٠٠٠١	مستوي الدلالة

يتبين من الجدول السابق صلاحية النموذج المستخدم لتقدير إمكان متغيرات الدراسة الوقائية من الإصابة بأمراض الشرايين التاجية.

جدول (١٩)

يوضح معامل الانحدار اللوجستي لمتغيرات الدراسة علي الإصابة باختلالات عمل الشرايين التاجية

الارتباط الجزئي	مستوي الدلالة	درجات الحرية	إحصاءات ولد wald	الخطأ المعياري	معامل الانحدار (بيتا B)	المتغيرات المستقلة
-١,٨	٠,٠٠١	١	٥,١١	٩,٥٤٣	-٢,٤٥	المعرفة
-٢,١	٠,٠٠١	١	٥,٣٦	١,٠٠٧	-٣,٣٣	إدارة الإنفعالات
-١,٣	٠,٠٠١	١	٥,٨٩	١,٣١٤	-٤,١٤	حل المشكلات
-١,٩	٠,٠١	١	٦,٣٢	١,٦١٩	-٥,٢٣	إتخاذ القرارات
-٣,٢	٠,٠١	١	١٠,٤٠	١,١٨٣	٣,٨٣	الدرجة الكلية للحكمة
-٢,٧	٠,٠١	١	٧,٧٥	٢,٥٤٣	-٦,٨٧	الدرجة الكلية للسعادة
-٢,٥	٠,٠١	١	٦,٤٣	١,٩٦٢١	-٤,٩٨	المرونة التكيفية
-١,١	٠,٠٠١	١	٢,٨٦	١,٤٧٥٦	-٤,٤٦	المرونة التلقائية
-٤,٥	٠,٠١	١	٤,٣٣	١,٣٩٨٧	-٥,٧٦	الدرجة الكلية للمرونة
٨٥,٢٢						Log likelihood 2
١٠,٦١٠						قيمة الثابت

تبين من خلال جداول الانحدار اللوجستي تحقق الفرض السابع حيث تبين إمكانية التنبؤ بأمراض الشرايين التاجية في ضوء إنخفاض الدرجات علي المقاييس المستخدمة في قياس متغيرات الدراسة حيث تبين أن كل معاملات الانحدار عكسية وجميعها متغيرات تعكس جوانب إيجابية مما يشير إلي أن الجوانب الإيجابية التي شملتها متغيرات الدراسة تعد متغيرات واقية من الإصابة بأمراض القلب أو منبئة بها.

تنفق هذه النتيجة مع ما يشير إليه (فادي سماوي ، ٢٠١٤) حيث يري أن السعادة ترتبط بتكيف الفرد مع متطلبات حياته ، وأن التكيف يحقق للفرد الشعور بالرضا وأن السعادة تحقق إشباعاً نفسية له مما يساهم في تحقيق الصحة النفسية والسلامة الجسمية ، وتري الباحثة أن التكيف الذي يشير إليه هذا الباحث يقترن في معناه وربما يتطابق مع مفهوم المرونة المعرفية

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

في الدراسة الراهنة حيث أشار إلي أن المرونة من متطلبات التكيف وبدونها لا يتحقق التكيف وبالتالي يمكننا القول أن السعادة والمرونة التكيفية من العوامل الواقية من الإصابة بالأمراض الجسمية والإضطرابات النفسية بإعتبارهما من وسائل تحقيق الرضا والإشباعات النفسية . كما تتفق هذه النتيجة أيضاً مع نتائج دراسة وتناول (Roharikova et al, 2013) التي أشارت نتائجها إلي أن الدرجة علي مقياس الحكمة منبئة بالأمراض الجسمية والأعراض السيكوسوماتية ومنبئة أيضاً بالمرونة العقلية.

ويشير (أحمد عبد الخالق وآخرون ، ٢٠٠٣)إلي أن شعور الفرد بالسعادة يتحدد من خلال سمات الشخصية وقدراته المعرفية (الحكمة) ؛ ويشير كل من (Dibbets & Jolles, 2006) وكذلك (جابر عبد الحميد، ١٩٩٨) إلي أن المرونة العقلية تيسر تنظيم المعلومات والمعارف والخبرات وتساعد في توظيف الخبرات السابقة والإستفادة منها في مواجهة المشكلات أي يسهم في تشكيل السلوك الحكيم، وتري الباحثة أن قدرة الفرد علي تنظيم معلوماته وتوظيفها والإستفادة منها في الوفاء بمتطلبات حياته ويسمح له بالتفاعل الإيجابي مع الآخرين ويحقق له الإشباعات التي يرغب في تحقيقها مما يجعله يشعر بالسعادة ، وبهذا تكون المتغيرات التي شملتها الدراسة وجميعها متغيرات نفسية ايجابية متفاعلة ومرتبطة ببعضها البعض بصورة جوهرية مما أكسبها تأثير واق بأمراض الشرايين التاجية أو منبئء بها ويتفق مع ما كشفت عنه نتائج (فيفيان أحمد فؤاد، ٢٠١٨) في شأن دور وأهمية متغيرات نفسية إيجابية أخري في التقليل من فرص التعرض لأمراض القلب.

أما فيما يتعلق بدور المرونة النفسية الوقائي من أمراض إختلالات عمل الشرايين التاجية تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Ungar,2008) من أن هناك دوراً وقائياً من الأمراض الجسمية تمارسه المرونة العقلية نظراً لإرتباط المرونة العقلية بالتحدي وتجاوز المصاعب والمشكلات الخاصة بالخسائر والأمراض، والميل إلي تقليل الأخطاء وتفضيل التناول الإيجابي للمواقف.

وتتفق أيضاً مع ما أشار إليه (Hart et al, 2007) من أن المرونة العقلية تعد عامل وقائي يسهم في تعزيز السلامة الجسمية والصحة النفسية علي حدأ سواء .

التوصيات:

- ١- ضرورة الإنتباه إلي أهمية دور الأخصائي في عيادات أمراض القلب لمساعدة المرضى في تحسين نوعية الحياة وذلك من خلال التركيز علي المتغيرات النفسية الإيجابية المسهمة في الحفاظ علي الصحة والوقاية من الأمراض ومنها علي سبيل المثال المتغيرات التي شملتها الدراسة .
- ٢- إقامة دورات تدريبية للعاملين في مجال أمراض القلب بهدف تدريبهم علي الجوانب النفسية المرتبطة بهذه الإضطرابات، ومحاولة فهم متطلبات هؤلاء المرضى وإحتياجاتهم النفسية ممايسهم في سرعة التحسن .
- ٣- ضرورة تضمين الجوانب النفسية في الخطط العلاجية الطبية لأمراض القلب .
- ٤- إجراء مزيد من البحوث والدراسات في مجال علم النفس الطبي للكشف عن دور مزيد من المتغيرات النفسية الأخرى في التأثير في الصحة العامة للفرد.

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

المراجع:

- ١- ابن الأثير أبو السعادات مبارك بن محمد الجزري (٢٠٠٩). *النهاية في غرب الحديث والأثر* "تحقيق خليل مأمون شحبة": بيروت، دار المعرفة، الطبعة الثالثة.
- ٢- ابن منظور جمال الدين بن محمد بن محمد بن مكرم (١٩٩٩). *لسان العرب* "تصحیح أمين محمد عبد الوهاب، محمد الصادق العبيدي: بيروت، دار إحياء التراث العربي، الطبعة الثالثة، المجلد الثاني.
- ٣- انتصار كرماني (٢٠٠٥) *الأسلوب المعرفي التصلب - المرونة وعلاقته باتخاذ القرار، رسالة ماجستير "غير منشورة"، جامعة صنعاء، اليمن.*
- ٤- أحمد محمد عبد الخالق، سماح أحمد الديب، تغريد سليمان الشطي، شيماء يوسف أحمد،
- ٥- سوسن حبيب عباس، نجات غانم السعيد، نادية محمد الثويني (٢٠٠٣). *معدلات السعادة لدي عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي "مجلة دراسات نفسية. القاهرة، المجلد ١٣ العدد ٤. ص ص ٥٨١ - ٦١٢.*
- ٦- أحمد هلال (٢٠١٥) "تمذجة العلاقة السببية بين الذكريات اللاارادية والمرونة المعرفية والتفكير في أحداث المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة". *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد ٤٤. ص ص ٤٩-١*
- ٧- السيد رمضان بريك (٢٠١٧) "الإسهام النسبي للمرونة المعرفية في التنبؤ بالتكيف الاجتماعي والأكاديمي لدى الطلاب الوافدين بجامعة الملك سعود". *المجلة الدولية للتربوية المتخصصة. المجلد ٦. العدد ١. ص ص ٩٥-١٠٧.*
- ٨- السيد محمد أبو هاشم (٢٠١٠). *النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طالب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد "٢٠"، العدد "٨١"، ص ص ٢٦٩-٣٥٠.*
- ٩- أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦). *السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين: مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، المجلد "٢١"، العدد "٢"، ص ص ٢٥٤-٣٠٨.*

- ١٠- إيمان مختار محمود عامر (٢٠١٢) ، الحكمة مدخل لتنمية الكفاءة المهنية للمعلم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- ١١- ثواب المالكي (٢٠١٢) قلق المستقبل واتخاذ القرار وعلاقتها ببعض المتغيرات الثقافية لدى عينة من طالب الجامعة، رسالة ماجستير "غير منشورة"، جامعة أم القرى، مكة المكرمة
- ١٢- جابر عبد الحميد جابر (١٩٩٨) "استراتيجيات سيكولوجية للتنمية". تجارب معاصرة في التربية والتنمية. المؤتمر السنوي السادس للجمعية المصرية للتربية المقارنة والإدارة التعليمية. القاهرة: دار الفكر العربي. (٢٥-٢٧ يناير)، ١٩٩٨، المجلد الأول، ص ص ٤٢٧ - ٤٦١.
- ١٣- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي: القاهرة، عالم الكتب، الطبعة الرابعة.
- ١٤- حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٧). الأمل وعلاقته بالسعادة الذاتية والإنجاز الأكاديمي: كتاب المؤتمر الثامن للتربية، جامعة الفيوم، المجلد "٢"، ص ص ١٤٠٥-١٤٢٨.
- ١٥- خالد محمود عبد الوهاب (٢٠٠٩)، أبعاد السلوك الحكيم وعلاقته بالكفاءة في الأداء الإداري، مجلة دراسات عربية، مجلد "٨"، العدد "٣" ص ص ١٢٠ - ١٥٣.
- ١٦- داليا محمد مؤمن (٢٠٠٤). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة: المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس.
- ١٧- رانيا معنوق المالكي (٢٠١٢) فعالية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والإجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- ١٨- رشا عبد الرحمن، أشرف العزب (٢٠٢١) "التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات: دراسة علي عينة من طلبة جامعة عجمان - دولة الإمارات العربية المتحدة" المجلد الرابع، العدد "٨١"، أبريل، ص ص ٢٥٧ - ٣٠٠.
- ١٩- رمزية الغريب، (١٩٩٩)، التعلم "دراسات نفسية وتوجيهية"، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٢٠- رياض نايل العاسمي (٢٠١٥)، دور التربية في تنمية الحكمة في المنهج الدراسي، مجلة نقد وتوير، كلية التربية، جامعة دمشق، العدد "٣"، ص ص ٥-١٦.

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

- ٢١- سحر عبد الكريم، سماح إبراهيم (٢٠١٥). فعالية برنامج تدريبي قائم علي نظرية المرونة المعرفية في تنمية مهارات التدريس الإبداعي ورفع مستوى الدافعية العقلية لدي المعلمات ذو الدافعية العقلية المنخفضة . *المجلة التربوية الدولية المتخصصة* ، مجلد ٤ ، عدد ١٠ ، ص ٤٠ - ٧٢ .
- ٢٢- سريناس وهدان، عبير على (٢٠١٦) فعالية برنامج لما وراء الذاكرة باستخدام الوسائط المتعددة في تحسين الذاكرة العاملة الفونولوجية والمرونة المعرفية لدى التلميذات ذوات اضطراب الانتباه المصحوب بفرط النشاط". *مجلة كلية التربية* . جامعة سوهاج. العدد ٤٤ . ص ص ٧٦٣ - ٨١٩ .
- ٢٣- سرور سعيد عبد الغني (٢٠١٠) "التنبؤ بالحل الإبداعي للمشكلات في ضوء المرونة المعرفية والفعالية الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً. *مجلة الدراسات التربوية والانسانية* - جامعة الأزهر ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، ص ص ٢٠ - ٧٩ .
- ٢٤- سعيد أحمد ، فتحي نصر (٢٠١٢) "الفروق بين مرتقي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية* ، المجلد ١٣ ، العدد الثالث ، ص ص ١٧٨٣ - ١٨١٧ .
- ٢٥- سناء محمد سليمان (٢٠١٠). السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية :القاهرة ،عالم الكتب للنشر .
- ٢٦- سلامة عقيل المحسن، وعبد الفتاح فرح أحمد (٢٠١٦) " المرونة المعرفية وعالقتها بالتطرف الفكري لدى طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز". *مجلة كلية التربية* . تصدر عن كلية التربية . جامعة أسيوط . المجلد ٣٢ . العدد ٤ . ص ص ١١٠ - ١٤٠ .
- ٢٧- سيد أحمد البهاص (٢٠٠٩) .العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة للشخصية والشعور بالسعادة لدي طالب الجامعة: *مجلة الإرشاد النفسي* ، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ، المجلد "٢٣" ، ص ص ٣٢٧ - ٣٧٨ .
- ٢٨- صلاح شريف (٢٠١١) المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، *مجلة كلية التربية*، جامعة المنصورة، عدد مارس، ص ٢٠ - ٧٨

٢٩- طاهر منصور الغالبي، ليلي علي (٢٠١٥) ، دور الذكاء العاطفي في تعزيز سلوكيات القيادة التحويلية من خلال التأثير الوسيط للحكمة :دراسة ميدانية لعينة من قيادات جامعات وسط وجنوب العراق ، مجلة كلية الإدارة والاقتصاد ، المجلد الثامن ، العدد ١٥ ، تشرين الثاني.

٣٠- عبد الرحمن ظافر فهد (٢٠١٦). التفكير القائم علي الحكمة كمنبيء بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدي الموهوبين في المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة الملك فيصل ، قسم التربية الخاصة

٣١- عبد الستار ابراهيم (٢٠٠٢) الابداع قضاياه وتطبيقاته ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.

٣٢- عبد الله جاد محمود (٢٠١٠). بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة :مجلة دراسات تربوية ونفسية ، جامعة الزقازيق ، العدد "٦٦" ، الجزء "٢" ، ص ص ١٩٥-٢٧١.

٣٣- عفراء خليل إبراهيم العبيدي (٢٠١٥) .الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدي عينة من طلبة جامعة بغداد : مجلة العربية لتطوير الموهبة ، المجلد "٦" ، العدد ١٠.

٣٤- علا الجلاذ (٢٠١٤) التفكير المرن وعلاقته بالدافع المعرفي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الآداب، العراق.

٣٥- علاء الدين أيوب (٢٠١٢) .أثر برنامج تدريبي لتنمية التفكير القائم علي الحكمة في تحسين استراتيجيات المواجهة لحل المشكلات الضاغطة لدي طلاب الجامعة: المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٢٢"٧٧" ، ٢٠٢ - ٢٤١.

٣٦- علاء ايوب، أسامة إبراهيم (٢٠١٣) ، تطور التفكير القائم على الحكمة لدى طالب الجامعة بدول الخليج العربي "دراسة عبر ثقافية". مؤتمر الجمعية المصرية للدراسات النفسية. مجلد ٢٣ ، العدد ٧٩ ، ص ص ٢١٠ - ٢٥٤ .

٣٧- علي الوليدى (٢٠١٧)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد .مجلة جامعة الملك للعلوم التربوية، العدد ٢٨ ، ص ص ٤١-٦٨.

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

- ٣٨- عيد بقيعي، أحمد ماهر (٢١٠٣) "ما وراء الذاكرة والمرونة المعرفية لدى طلبة السنة الجامعية الأولى" *مجلة العلوم التربوية والنفسية - البحرين*، المجلد الرابع، العدد الثالث، ص ٣٢٩-٣٥٨.
- ٣٩- عيسى سلطان سلامة (٢١٠٥) "المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في بئر السبع وعلاقتها بالتنظيم الذاتي" *رسالة ماجستير*، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
- ٤٠- فانتن موسي، شيري حليم (٢٠١٤) "الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم"، *مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد*، العدد ١٥، ص ٩٠ - ١٣٤.
- ٤١- فادي سعود سماوي (٢٠١٤) "السعادة وعالقتها بالنكاء الإنفعالي والتدين لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، العدد ١ المجلد "٤٠" 747-729.
- ٤٢- فيفيان أحمد فؤاد علي عشاوي (٢٠٠١) "العلاقة بين التعرض لمثيرات المشقة والإصابة بسرطان الثدي مع إشارة خاصة إلي التأثير المعدل لبعض سمات الشخصية"، *رسالة دكتوراه* (غير منشورة)، كلية الآداب - جامعة القاهرة، قسم علم النفس.
- ٤٣- فيفيان أحمد فؤاد علي عشاوي (٢٠١٨) "التدين والأمن النفسي في علاقتهما بالرضا عن الحياة لدى مرضي إختلالات الشريان التاجي" *حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية*، كلية الآداب جامعة القاهرة.
- ٤٤- كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠). *السعادة وتنمية الصحة النفسية "مسئولية الفرد في الإسلام"* - وعلم النفس: القاهرة، دار النشر الجامعي، الجزء الأول.
- لانا يوسف (٢٠٠٩)، *التفكير خارج الصندوق من خلال برنامج الكورت*. عمان: دار العلم للنشر والتوزيع.
- ٤٦- لمياء منيسي سعدون (٢٠١٢) "المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، *رسالة ماجستير*، كلية التربية والعلوم الإنسانية، جامعة دبي.

٤٧-ماجدة هاشم بخيت (٢٠١١). السعادة وعلاقتها بالتفاؤل وقلق المستقبل لدي معلمات رياض الأطفال :مجلة الطفولة والتربية ، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية ، الجزء "٢" ، العدد "٦"،ص ص ١٧ - ٨٥ .

٤٨-مايسة أحمد النيال ، وماجدة خميس علي (١٩٩٥)"السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدي عينة من المسنين والمسنات : دراسة سيكومترية مقارنة. "مجلة علم النفس . الهيئة المصرية العامة للكتاب . القاهرة ، العدد 22 - 41 . ص ص. ٣٦ .

٤٩-مايكل أرجايل (١٩٩٣).سيكولوجية السعادة . ترجمة: فيصل عبد القادر يونس، مراجعة شوقي جلال ، سلسلة عالم المعرفة ،المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب . الكويت العدد "١٧٥".

٥٠-مجنوب أحمد قمر ، عثمان عبد الله عبد الرحيم ، الصديق محمد أحمد المصطفي (٢٠١٧) " المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة : دراسة تطبيقية علي عينة من طلبة كلية مروي التقنية ، مجلة الدراسات الإنسانية، جامعة دنقلا ، السودان ، العدد "١٨" ، ص ص ٣٢ - ٧

٥١-محمد ابراهيم (٢٠١٩) المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، مجلة اسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط المجلد ٤٨ ، العدد الأول.

٥٢-محمد الخولي (٢٠٠٢). الحرية الانسانية والعلم " مشكلة فلسفية " : بيروت ، مطبعة الهلال .

٥٣-محمد عاطف محمد البدرماني (٢٠٢٠) الفروق في المرونة المعرفية في ضوء مستويات مختلفة من الكفاءة الأكاديمية المدركة لدى الطلاب المتفوقين عقليا بكلية التربية، رسالة ماجستير ، كلية التربية ،جامعة حلوان

٥٤-محمد عبد الحافظ (٢٠٠٢). مدخل إلي دراسة الفلسفة : القاهرة ، مكتبة دار المعارف. محمد عصام أبو ندي (2105) "الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية - غزة.

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

- ٥٥- محمد محمود بني يونس، سعود بن محمد الشمري، وأحمد عبد الله الزعراير (٢٠١٦) "المرونة العقلية والاجتماعية وعلاقتها بالتقبل البين شخصي لدى طلاب جامعة تبوك. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد ٤٣ ، العدد الأول ، ص ص 451-465.
- ٥٦- محمد عازي الدسوقي (٢٠٠٧) ، البنية العاملية للحكمة لدي الموهوبين والعاديين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس
- ٥٧- محمد غازي الدسوقي (٢٠١٦) ، سيكولوجية الحكمة، طنطا: دار النابعة للنشر، الطبعة الأولى .
- ٥٨- محمد يوسف (٢٠٠٧) . علم نفس النمو : بيروت ، مكتبة دار الحكمة .
- ٥٩- مروة حمدي الدمرداش، طلعت منصور ، وسميرة شندي (٢٠١٠) مقياس الإحساس بالسعادة للمرأة المصرية . مجلة الإرشاد النفسي ، مركز الإرشاد النفسي . جامعة عين شمس، العدد ٢٧ . ص ص ٤١٦ - ٤٣٠ .
- ٦٠- مروة مختار جابر (٢٠١٥) "العوامل المنبئة بالمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة". مجلة دراسات تربوية واجتماعية . المجلد ٢١ . العدد ٣ . ص ص ١٠٥٩ - ١١١٠ .
- ٦١- ميار محمد محمد علي (٢٠٢٠) " المرونة العقلية وعلاقتها بكل من السعادة النفسية واتخاذ القرار لدى معلمة الروضة " مجلة دراسات في الطفولة والتربية - جامعة اسيوط ، العدد الرابع عشر - يوليو ٢٠٢٠ .
- ٦٢- نجوي اليحفوفي (٢٠٠٦) ، السعادة والإكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدي طلاب الجامعة اللبنانيين: دراسات عربية في علم النفس. المجلد ٥ . العدد ٤ . ص ص 945 - 972 .
- ٦٣- هناء أحمد شويخ (٢٠١٠)، إدراك الأعراض الجسمية المرتبطة بمرحلة الشيخوخة. دراسة تنبؤية في ضوء الحكمة والسعادة وتقييم الصحة العامة، دراسات عربية في علم النفس، مج ٩، ع ١٦٧: ٢-
- ٦٤- هيام صابر شاهين (٢٠١٢) . إسهام كل من الذكاء الإجتماعي وأحداث الحياة الضاغطة في التنبؤ بالحكمة لدي معلمي مدارس التربية الفكرية : مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد "١٣" العدد ٣ إصدار سبتمبر، ٤٩٥ - ٥٣٠ .

٦٥- ياسمين سامي حسب اللة آل غزلان (٢٠٠٨) "التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدي طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب - جامعة بغداد ، العراق
٦٦- يحي عمر شطورة (٢٠١٢) " المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي طالبات الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة " رسالة ماجستير ، جامعة الأزهر ، غزة.

67- Achenbaum, W, A (1997): *The wisdom of age – An history perspective*. University of North Carolina, institute for aging, distinguished lectures series Cambridge, Harvard university press.

68- Ali Irani, F.D, Noruzi, M.R, Hajipour, E, (2012) A Study on the relationship between wisdom and self-efficacy among employees in Islamic Azad university branches, *journal of business and management*, Vol .1, No.1, pp 79 – 87.

69- American Psychological Association (2009),” *Stress and flexibility* “Washington DC.

70-Anderson, P. (2002): *Assessment and development of executive function (EF) during childhood*". Child Neurophysiology. Vol. 8. No. 2. PP. 71-83.

71- Ardelt, M. (2003). *Empirical assessment of a three dimensional wisdom scale*. Research on Aging, 25,3, pp 275-324.

72- Basset, C. (2005): The attitude of gratitude, *Journal of awareness and transformation*,”1” (28), pp5-6.

73- Balts, P.B & Smith, J (2008): *The fascination of wisdom: its nature, ontogeny and function*, Perspective of psychological sciences ,3,56 -64.

74- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (1993). *The search for a psychology of wisdom*. Current directions in psychological science, 2(3), 75- 81.

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

- 75- Baltes, P. B. & Staudinger, U.M. (2000): *Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence*. American psychologist, Jan. 55, (1), 122- 130.
- 76- Bilgin, M. (2009). "Developing a cognitive flexibility scale: validity and reliability studies". Social behavior and personality, Vol. 37. No. 3. PP. 343-354.
- 77- Birren, J. E & Sevansson, C.M (2005): Wisdom in history, In: R.J. Sternberg & J. Jordan (Eds): A handbook of wisdom "Psychological perspective". (pp 3-31), New York, Cambridge university press.
- 78- Brief, A., Butcher, A., George, J., & Link, K. (1993). "Integrating bottom - up and top - down theories of subjective Well-being: The Case of Health"
- 79- Brown, S.C & Green, J.A (2006) The wisdom development scale (WDS) Translating the conceptual to concrete, *Journal of college student development* ,47,1-19.
- 80- Burris, J; Brechting, E; Salsman, J & Carlson, C (2009). "Factors associated with The Psychological Well- Being and Distress of University Students ". *Journal of American College health*. Vol"57", No" 5". PP. 536-543.
- 81- Canas, J., Quesada, J., Antoli, A., & Fajardo, I. (2003) ."Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks" . *Journal of Ergonomics*.Vol. 46. No. 5.PP. 482–501.
- 82- Canas, J., Fajardo, I., Antoli, A., & Salmeron, L. (2005) . "Cognitive inflexibility and use of strategies for solving complex dynamic problems: effects of different types of training". Theoretical Issue in Ergonomics Science.Vol. 52, No. 1.PP. 95- 108.
- 83- Carvalho, A. & Amorim, A. (2000). "How to develop cognitive flexibility in annual Proceeding of selected research and development".

Papers presented at the national convention of the association for education communication. 23rd, Denver, Co, October 25-28, 2000.

84- Cartwright, k. (2008). *Literacy processes: Cognitive flexibility in learning and teaching*. New York: Guilford publishing.

85- Chevalier, N.; Sheffield, T.; Nelson, J.; Clark, C.; Wiebe, S.& Espy, K. (2012). *Underpinnings of the costs of flexibility in preschool children: the roles of inhibition and working memory*. *Developmental neuropsychology*, 37(2), 99-118.

86- Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). *Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: Context Press/New Harbinger.

87- Connor, K & Davidson, J. (2013). Development of a new resilience scales The Connor-Davidson resilience scale” *American Journal of Geriatric Psychiatry*. 14. Pp: 6-20.

88- Cristian, V., & Singer, F. (2013). "Problem modification as a tool for detecting cognitive flexibility in school children *Journal of health psychology*. Vol. 45 No. 2. PP. 267-279.

89- Deak, G. (2003). "The development of cognitive flexibility and language abilities”. *Journal of Child Development and Behavior*. Vol. 31. No.1. PP. 271- 327.

90- Depp, C. A., & Jeste, D. V. (2013). Definitions and predictors of successful aging: A review of larger quantitative studies. *American Journal of Geriatric Psychiatry*. 14. Pp: 6-20.

91- Dibbets, P. Jolles, J. (2006): The Switch Task for Children: Measuring mental flexibility in young children. *Journal Articles. Cognitive Development*, Vol.21 No, 1, PP 60-71.

92- Diener, E., & Diener, C. (1996), "Most People Are Happy”. *Journal of Psychological Sciences*, Vol”7” PP. 181-185.

- 93- Dennis, J. & Vander, W. (2010). "The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity". Cognitive therapy research. Vol. 34. No. 3. PP. 253-341.
- 94- Erikson, E. (1964). *Insight and responsibility*. New York: W. W. Norton Company.
- 95- Fung, M.L, (1996), "A study of wisdom, wisdom in teaching, teacher efficacy and teaching performance, *Dissertation abstracts journal*, Vol.57, N.6, PP 105-111.
- 96- Germeijs, V; Luyckx, K; Notelaers, G; Goossens, L and Verschueren, K. (2012): Choosing a Major in Higher Education: Profiles of Students' Decision-Making Process, *Contemporary Educational Psychology*, Vol, 37, No"3" PP 229-239.
- 97- Gunduz, B. (2013). "Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms in pre-service teachers". *Educational Research and Reviews*. Vol. 5. No. 13. PP. 1048-1056.
- 98- Gustafson, B. (2010). *Some thoughts on the relationship between knowledge and wisdom*. New York, Portland Press Limited.
- 99- Hamidreza, H, Zakeria, F; Bahram, L, Jowkara, G; Maryam, D, Razmjoeeb, A. (2010). Parenting styles and resilience, *Journal of Social and Behavioral Sciences*. 5, 1067–1070.
- 100- Hart, A.; Blincow, D. & Tomas, H. (2007). *Resilient therapy, working with children and families*. New York, Routledge.
- 101- Heylighen, F. (1992). "A cognitive - Systemic Reconstruction of Maslow Theory of Self – Actualization". *Journal of behavioral sciences*. Vol" 37" PP 39 – 58.
- 102- Ionescu, T. (2012). *Exploring the nature of cognitive flexibility*. *New Ideas in Psychology*, Vol 30, PP 20-90.

103- Jeste, D., & Oswald, A. (2014). *Individual and Societal Wisdom: Explaining the Paradox of Human Aging and High Well-Being*. Educational Research and Reviews. Vol.6. No. 15. PP.215-241.

104- Kilburg, R. (2006): *Executive wisdom*, Washington, D.C, American psychological association.

105- Kim, B.; Omizo, M. (2003). "Asian cultural values, attitudes toward seeking professional psychological help, and willingness to see a counselor". The counseling psychology. Vol. 31. PP 343-361.

106- Lin, W., tsai, P., Lin h & Chen, H. (2014): How Does Emotion Influence Different Creative Performances? The Mediating Role of Cognitive Flexibility, Cognition & Emotion, *Journal of Health psychology*, Vol, 28, No (5), PP 834-844.

107- Ludden, V. (2015): *Wisdom– Based relationship: A model for leadership training and development*. Proceedings – 2015. AHRD. International council in America.

108- Mickler, C., & Staudinger, U. M. (2008). *Personal wisdom: validation and age-related differences of a performance measure*. Psychology and Aging, 23(4), 787–799.

109- Moraitou, D., & Anastasia, E. (2013). *Wise Thinking. Hopeful Thinking. and Positive Aging: Reciprocal Relations of Wisdom. Hope, Memory. and Affect in Young. Middle-Aged. and Older Adults. A Positive Psychology Perspective on Quality of Life Social Indicators Study Series Volume 51.*, PP 189-218.

110- Munro, B.H.” *Statistical methods for health care research* “New York, Lippincott, 1998.

111- Onwukwe, Y. (2010). *The Relationship between Positive Emotions and Psychological Resilience in Persons Experiencing Traumatic Crisis: A Quantitative Approach*. Unpublished dissertation, Capella University. USA.

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

- 112- Oxford English dictionary, (1989), *Oxford*, second edition.
- 113- Remer, K. & Beversdorf, D. (2010). "*Effects of Naturalistic Stressors on Cognitive Flexibility and Working Memory Task Performance*". *Neuroses* (Psychology Press). Vol. 16. No. 4. PP. 293-300.
- 114- Roharikova, V; Spajdel, M; Cvikova, V.&Jagla, F. (2013). Tracing the relationship between wisdom and health *Journal of health and personality*. Vol"55" (3), PP 95 -102.
- 115- Rowley, j. (2006): *What do we need to know about wisdom?* *Management decision*, 44"9", 1246-1257.
- 116- Ryff, C. & Keyes, L. (1995). "The structure of psychological well-being Revisited". *Journal of personality and social psychology*. Vol" 69" No" 4" PP 719- 727.
- 117- Snyder, R & Lopez, S (2007)" *Positive Psychology*" The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths. London: Sage Publications, Inc.
- 118- Spiro, R.J.& Coulson, R, L; Daniel, K & Anderson, K (2003) "Cognitive flexibility theory" *Journal of educational technology*, Volume ,44, NO"5", PP 5-10.
- 119- Sternberg, R.J. (2005): Older but not wiser? *The relationship between age and wisdom*, *Aging international journal*, "30" (1), pp 5-26.
- 120- Sternberg, R.J. (2008): *The WICS approach to leadership "Stories of leadership and the constructs and processes that support them*. *The leadership quarterly*:"19" (3), pp 360-371.
- 121- Swarts, A. (2012): Wisdom, the body and adult learning "Insights from neurosciences" In: E. Tisdell & A. Swarts (*Eds*), *Adult education and pursuit of wisdom* (15-24), San Francisco, Josei Bass.

122- Taconnat, L., Raz, N., Tocze, C., Bouazzaoui, B., Sauzeon, H., Fay, S., Isingrini, M. (2009). "Ageing and Organization Strategies in Free Recall: The Role of Cognitive Flexibility". *European Journal of Cognitive Psychology*. Vol. 21. No. 2. PP. 347- 36.

123- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006), "How do People Pursue Happiness? Relating Personality, Happiness, Increasing Strategies, and Well-Being". *Journal of Happiness Studies*, Vol"7", PP. 183 - 225.
Ungar, M. (2008). Resilience across cultures, *British journal of social work*, Vol.38, N "2" PP 218-235.

124- Veenhoven, R. (1994). "Is happiness a trait? Tests of the theory that a better Society does not make people any happier ". *Social Indicators researches*. Vol" 32" PP 101 - 160.

125- Wending, H. (2012). *The relation between psychological flexibility and the Buddhist practices of meditation, nonattachment, and Selfcompassion*. Unpublished Dissertation. The Graduate Faculty of the University of Akron. USA.

الحكمة والسعادة والمرونة العقلية

Wisdom, Happiness and Mental flexibility protective variables
from coronary heart diseases

Dr. Vivian Ahmed Fouad Ali Ashmawy
Associate professor of Psychology
Helwan university
Faculty of Arts

The study investigated wisdom, happiness and mental flexibility as protective variables of coronary heart diseases by applying 3 psychological scales for wisdom, happiness, mental flexibility on a sample of both males and females consists of 100 patients of coronary heart diseases (54 males, 46 females) and 100 persons of Non –coronary patients (48 males, 52 females) in individual sessions. Results showed significant differences between patients and healthy persons on all total scores and subscales for all scales. also there were significant differences between males and females in both groups (patients and healthy persons) on all total scores and subscales for all scales. In addition to protective values of wisdom, happiness, mental flexibility in coronary heart diseases incidence.