

الإسهام النسبي لهندسة الذات والتفكير التأملي في التنبؤ بالطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة

د. إيمان عوض محمد فيود

مدرس علم النفس التربوي

بالمعهد الدولي العالي للإعلام - أكاديمية الشروق

مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي الكشف عن العلاقة بين هندسة الذات والتفكير التأملي والطمأنينة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، ومعرفة مدى إمكانية التنبؤ بالطمأنينة النفسية من خلال هندسة الذات والتفكير التأملي، وشارك في البحث (٥٠٤) طالبا من طلاب جامعة كفر الشيخ ممن تمتد أعمارهم ما بين (١٩,١-٢١,٧) عام بمتوسط عمري قدره (٢٠,٩) عام سنة وانحراف معياري قدره (١٠) شهر، واعتمد البحث الحالي علي المنهج الوصفي، وقد استخدمت الباحثة مقياس هندسة الذات اعداد هبة عبدالمحسن ٢٠١٩، ومقياس التفكير التأملي اعداد/ الباحثة، ومقياس الطمأنينة النفسية اعداد/ عبد المجيد أبو عمرة ٢٠١٢، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب الجامعة في الدرجة الكلية لمقياس التفكير التأملي وابعاده(الحصيلة، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات. كما توجد علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الدرجة الكلية لمقياس الطمأنينة النفسية وابعاده (القدرة على التعامل مع الاحداث، والقدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات، والقدرة على مواجهة المشكلات عقليا، والقدرة على الوصول للإستنتاجات،) والدرجة الكلية لمقياس التفكير التأملي. كما توجد علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الدرجة الكلية لمقياس التفكير التأملي وكل من: الحصيلة، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات، وبرهنت نتائج الدراسة علي أنه يمكن التنبؤ ب الطمأنينة النفسية من خلال هندسة الذات والتفكير التأملي. وتم تفسير ومناقشة النتائج في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة.

الكلمات المفتاحية: (هندسة الذات - مهارات التفكير التأملي - الطمأنينة النفسية).

الإسهام النسبي لهندسة الذات والتفكير التأملي في التنبؤ بالطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة

د. إيمان عوض محمد فيود

مدرس علم النفس التربوي

بالمعهد الدولي العالي للإعلام – أكاديمية الشروق

مقدمة البحث:

لقد احدثت التطورات السريعة المتلاحقة في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات تغيرات كبيرة في المعرفة وعمليات معالجة المعلومات، وأصبح هناك نماذج وطرقا للتفكير ينبغي بأورة الانتباه نحوها والتركيز عليها ، كالتفكير التأملي *reflective thinking*، فرغم استحوذ هذا النمط من التفكير منذ فترة طويلة على اهتمام العديد من التربويين في مجال علم النفس التربوي كبياجيه ، وسميث ، وديوي وغيرهم من الرواد على اعتبار أنه أنسب أنماط التفكير التي يجب استخدامها في برامج إعداد المتعلمين وتدريبهم على اتقان مهارات تحليل البيانات، واستخلاص النتائج والتفكر فيها ، وتنمية القدرة على الاختيار أو الانتقاء منها سعيا للوصول الي المعلومات الصحيحة، فقد يساهم هذا النمط من التفكير -علي الجانب الآخر- في إحساس المتعلمين بالطمأنينة النفسية والثقة بالذات ،وربما برمجة أو إعادة برمجة أفكارنا أو مشاعرنا وسلوكنا، بما يمكننا من مواجهة تلك المتطلبات المتلاحقة وهو ما يعرف حديثا بهندسة الذات.

وفي هذا الإطار يري باندورا (Bandura, 2001) أن معتقدات الكفاءة الذاتية تشكل محورا أساسيا في نظرية المعرفة الاجتماعية، وتتضمن أحكام المتعلمين حول قدراتهم على التعلم، وتشكل أساسا لدافعية المتعلمين وإنجازاتهم الشخصية، وعليه فإذا أعتقد المتعلمون بأنهم قادرين على إنجاز المهام التعليمية الموكلة اليهم فانه سيشكل لديهم دافع قوي للقيام بتلك المهام والتغلب علي الصعوبات التي تعترضهم اثناء عملية التعلم. وتعد الذات أو النفس البشرية كيان معقد للغاية، ليس من السهل فهمه أو دراسته، خاصة في عصر العولمة والايديولوجيات المتغيرة، رغم ظهور العديد من النظريات التي سعت الي تفسير وفهم الذات. هنا ربما تصبح عملية هندسة الذات *self-Engineering* ضرورة اذ ان إعادة برمجة الذات

لتناسب مع الحياة بمتغيراتها المتلاحقة هي التي تمكن الافراد من خوض مراحل حياتهم بنجاح، ومواجهة مشكلاتهم من خلال التخطيط وإعادة التخطيط الذهني ، حيث يحدد الفرد أهدافه ويقوي تركيزه وانتباهه ويدرب قدراته، ويقدر ذاته، و ينأى بنفسه عن ارتكاب الأخطاء، بل وربما التوفيق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهر، و تولد لديه شعورا بالراحة النفسية (الطمأنينة النفسية) وتمنع عنه المشاعر السلبية والاضطرابات النفسية المختلفة وتقوي ثقته بنفسه . حيث يمثل مفهوم هندسة الذات self-engineering وجها من أوجه الذات، يتشكل بالأمال والطموحات التي تتطور في ضوء المدكات والتوقعات التي يعبر عنها الآخرون، وقد اكدت دراسة (حامد زهران،٢٦٦،٢٠١٩) و(فائق رياض محمد، ٣١٧، ٢٠٢١) أهمية هندسة الذات في هذا المجال. وعلي الجانب الآخر نجد ان التفكير التأملي كعملية ونشاط عقلي يعتمد على ما لدى الفرد من القدرة، والخبرة عند مواجهته للموقف المُشكل، وعليه أن يختار من بين خبراته، ومعارفه ما يلائم الموقف المُشكل الذي يواجهه، و أن يعيد تجميع هذه الخبرات في نمط جديد من الاستجابات التي تنطبق على الظروف المُشكلة لديه وبما يحقق الطمأنينة للذات، ويبدو أن علاقة تلك المتغيرات في حاجة الى مزيد من الدراسة.

أولاً: مشكلة البحث:

الإنسان كائن اجتماعي يكتسب عادات وتقاليد وقيم من المجتمع، ولكي ينجح في حياته العملية، عليه مواجهة بعض المشكلات الحياتية ولمواجهة هذه المشكلات لابد ان يكون لديه مهارات التفكير التأملي التي تساعده علي استحداث طرق جديدة لحل المشكلات بطريقة علمية، لكي لا يفشل أو يقابل بالرفض والنزب الاجتماعي أو يقع فريسة للاضطرابات النفسية .لذلك استشعرت الباحثة ضرورة دراسة مهارات التفكير التأملي (الحصيلة - والحس المرهف- المبادرة الايجابية - المرونة - القدرة علي مواجهة المشكلات العقلية - الوصول للاستنتاج) بمتغيرين مهمين هما(هندسة الذات و الطمأنينة النفسية)،لندرة الدراسات في حدود علم الباحثة ونظرا لان الشباب الشريحة الأكثر احتياجا لمعرفة طرق جديدة للتفكير لارتفاع مستوى الطموح وزيادة الضغوط الاجتماعية والحراك الاجتماعي الرأسي ووضوح الصراع بين الأجيال وزيادة الفروق في القيم والثقافة والفكر وخاصة بين الكبار والشباب، حتى اصبح كلا الفريقين في عالم مختلف، بالإضافة لافتقادهم لطرق مواجهة المشكلات ومواجهة التغيرات

د. إيمان عوض محمد فيود

السريعة في المجتمع والتقدم العلمي والتكنولوجي السريع والمضطرد (حامد زهران، ٣٦، ٢٠٠٢)، ويتفق هذا مع ما أشار إليه حليم (Halim, 2017, 429) في دراسته التي هدفت الي التعرف علي الفروق في مستوى الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي والضغوط الأكاديمية لدى طلبة جامعة الزقازيق ، وأظهرت النتائج انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الطمأنينة النفسية تعزى لمتغير الجنس. وأشارت الي ان ظروف الحياتية الصعبة أثرت بشكل كبير على القيم والمعايير السائدة في المجتمع، تزايدت معها تخلي الشباب عن روح التعاون والشعور بالمسئولية وعدم الاحترام وافترقاد معنى الحياة وازدياد العنف والنزوع إلى التخريب والغش وظهور السلوك غير الاجتماعي والألفاظ غير اللائقة وان الشباب في حاجة الي تبني مفاهيم وأساليب للتفكير تعينهم علي مواجهة متطلبات الحياة، ونظرًا انه لا توجد دراسة في - حدود علم الباحثة- تناولت الكشف عن العلاقة بين هندسة الذات والتفكير التأملي والطمأنينة النفسية لدي طلاب الجامعة، ومدى إمكانية التنبؤ بالطمأنينة النفسية من خلال هندسة الذات والتفكير التأملي لديهم، وبناء عليه فقد تم صياغة مشكلة البحث في الاجابة علي الأسئلة الاتية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين هندسة الذات والطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية بين الطمأنينة النفسية والتفكير التأملي لدى طلاب الجامعة.
- ٣- هل توجد علاقة ارتباطية بين هندسة الذات والتفكير التأملي لدى طلاب الجامعة.
- ٤- هل يمكن التنبؤ بالطمأنينة النفسية من خلال هندسة الذات والتفكير التأملي لدى طلاب الجامعة؟

ثانياً: هدف البحث: يستهدف البحث الحالي ما يأتي:

- ١- الكشف عن العلاقة بين هندسة الذات و الطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ٢- الكشف عن العلاقة بين الطمأنينة النفسية والتفكير التأملي لدى طلاب الجامعة.
- ٣- الكشف عن العلاقة بين هندسة الذات والتفكير التأملي لدى طلاب الجامعة.
- ٤- التنبؤ بالطمأنينة النفسية من خلال هندسة الذات والتفكير التأملي لدى طلاب الجامعة.

ثالثاً: أهمية البحث: تم تناول هذه الأهمية من الناحية النظرية والناحية التطبيقية وذلك كما يلي:

- أ- الأهمية النظرية: ترجع أهمية البحث الراهن الى:
 - تزويد مكتبة علم النفس بهذا البحث ليكون مرجعاً للباحثين المهتمين بأبحاث هندسة الذات والطمأنينة النفسية والتفكير التأملي.
 - يسهم البحث الحالي في التنظير لهندسة الذات من خلال التحليلات النظرية للدراسات التي تناولتها وقد يفيد ذلك في فهم طبيعته والعوامل التي تسهم في تشكيله لدى الطلاب وخاصة في ظل ندرة الدراسات والأبحاث العربية التي تناولتها على مستوى التنظير والتطبيق.
 - إلقاء الضوء على بعض الحقائق والمعلومات عن طلاب الجامعة، وسبل التطوير والتفاعلات التربوية الناجحة وكيفية وضع حلول علمية للمواقف التي تواجههم أثناء مرورهم بالمواقف والمشكلات المختلفة ومعرفة أهم الطرق التي يستخدمونها لخفض الاضطرابات النفسية وخاصة أنهم في هذه المرحلة العمرية يتعرضون لأكبر قدر من الضغوط النفسية والعاطفية والتعليمية والاجتماعية.
 - يمكن أن تساعد على فهم أعمق لطبيعة العلاقة بين هندسة الذات والطمأنينة النفسية والتفكير التأملي لدى طلاب الجامعة مما يؤدي إلى فهم إيجابي لطبيعة العوامل المؤثرة في رعايتهم.
- ب- الأهمية التطبيقية: تكمن الأهمية التطبيقية فيما يلي:
 - يزودنا البحث الحالية بمدخل متكامل لفهم وتقييم دقيق لماهية الخصائص والسمات التي تحفز الطالب لتحقيق كل ما تسمح به استعداداته وامكاناته واعتقاداته في ذاته للوصول إلى مستويات عليا من النمو والقدرة على التفكير والأداء بصورة إبداعية.
 - تصميم أداة للتفكير التأملي عند طلاب الجامعة والتحقق من الخصائص السيكومترية لها.
 - التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس هندسة الذات ومقياس الطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة.

د. إيمان عوض محمد فيود

- يساهم البحث الراهن في اكتشاف العلاقة بين مهارات للتفكير التأملي وهندسة الذات و الطمأنينة النفسية.
- إمكانية الاستفادة من أدوات البحث الحالي والتي تتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة في أبحاث أخرى.

رابعاً: المصطلحات الإجرائية للبحث:

تتناول البحث الراهن بعض المفاهيم والمصطلحات التي تتطلب تعريفاً إجرائياً محدداً ودقيقاً تلتزم به الباحثة خلال بحثها، مما يُساعد في تحديد إجراءات البحث وتحدد مصطلحات البحث في هندسة الذات، التفكير التأملي والطمأنينة النفسية ويمكن تناولهما فيما يلي:

١- هندسة الذات Self- engineering

تعرف بأنها موقف او اتجاه ملئ بحب الاستطلاع مبني على مجموعة اسس ونماذج ومهارات للتفكير التي ترمج بها الهندسة الذاتية في مجالات عدة التي تعمل بنظامها على وفق اربعة مجالات اساسية هي: الحصيلة، والحس المرهف، والمرونة، والمبادرة الايجابية، وتحدد اجرائيا هندسة الذات بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس هندسة الذات المستخدم لذلك في الدراسة الحالية، إعداد (هبة عبد المحسن، ٢٠١٩).

٢- مهارات التفكير التأملي: Reflective thinking skills:

تعرفها الباحثة بأنها نشاط واعي لدي الفرد يتم من خلال عملية التفكير الدقيق المخطط لوضع الحلول المنطقية لحل المشكلات بطريقة مدروسة للوصول الي نتائج محددة ودقيقة، وتحدد مهارات التفكير التأملي بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التفكير التأملي المعد لذلك في الدراسة الحالية إعداد (الباحثة).

٣- الطمأنينة النفسية: Psychological Security:

يعرف الأمن النفسي بأنه: حالة الفرد النفسية التي تتسم بالشعور بالارتياح والسكون والطمأنينة والتقبل من نفسه وأسرته ومجتمعه، وكذلك الشعور بالحماية من الأخطار النفسية والاجتماعية والمادية، وتحدد الطمأنينة النفسية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس الطمأنينة النفسية المستخدم لذلك في الدراسة الحالية إعداد (عبد المجيد أبو عمرة، ٢٠١٢).

خامساً: محددات البحث: لمراعاة ظروف البيئة التعليمية فقد التزمت الباحثة بالمحددات التالية وهي:

- محددات بشرية: شارك في هذا البحث (٥٠٤) طالبا تم اختيارهم من المجتمع الأصلي بكليات جامعة كفر الشيخ تراوحت أعمارهم بين (١٩,١-٢١,٧) سنة بمتوسط عمري قدره (٢٠,٩) عام وانحراف معياري قدره (١٠) شهور
- محددات موضوعية: (هندسة الذات - الطمأنينة النفسية - مهارات التفكير التأملي).
- محددات زمنية: تم إجراء البحث خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م.
- محددات منهجية: تم استخدام المنهج الوصفي.

سادساً: الإطار النظري للبحث:

تناولت الباحثة في هذا الجزء الإطار النظري لكل من هندسة الذات ومهارات التفكير التأملي والطمأنينة النفسية وفيما يلي تفصيل ذلك:

المحور الاول: - هندسة الذات self-engineering

تؤثر هندسة الذات كثيرا في سلوك الأفراد ولاسيما الذين يعانون من بعض المشكلات والاضطرابات النفسية التي تؤثر على تواصل الفرد مع الآخرين وتجعله يشعر بالعزلة والفراغ العاطفي والتبدل الانفعالي والاكتئاب والإحباط وانخفاض الهمة والنشاط، وبذلك يستطيع الفرد من خلال عملية هندسة الذات- أن يحافظ على حقوقه وتحقيق أهدافه بطريقة أكثر فاعلية، والتواصل مع الآخرين بكفاءة. وانها مهارة الفرد في تنظيم الخبرات الموضوعية من حوله من خلال جهازه الحسي الخاص " (Bandler & Grinter, 1982, 70)، وتري (صبرينة سليمان، ٢٠٢٠، ٤٥٨: pamper, 2016,11) انها تكشف هوية الفرد الحقيقية وتساعد علي اكتشاف مواهبه فهي الطريقة التي بها يبسط الاشياء لتسهيل حياه الافراد، وتهندس عالم الفرد الداخلي لتجعلها مليئة بالنشاط والحيوية. هذا ويؤكد البعض ان افضل ما يمكن ان يكتسبه الطالب الجامعي خلال سنوات دراسته هو تطوير شخصيته، فهذا الامر يحدد نجاحه المستقبلي سواء علي الجانب الاجتماعي او الدراسي، ونجاحه المهني وتوافقته النفسي والاجتماعي، وكلها سمات تحدد مهاره هندسة الذات لدية، (محمود محمد، ٢١،

د. إيمان عوض محمد فيود

٢٠١٩). ان عملية هندسة الذات تمكن الطلبة من خوض المراحل الاكاديمية بنجاح ومواجهة مشكلاتهم عن طريق اتباع ابعاد هندسة الذات التي منها التخطيط الذهني، وإدارة الوقت حيث يحدد الطالب اهدافه، ويقوي تركيزه، ويدرب قدراته، ويوفق بين مشاعرة الداخلية والخارجية ليتولد لديه شعور بالراحة النفسية وتمنع عنه المشاعر السلبية وتقوي ثقته بنفسه، (فايق رياض، ١٩، ٢٠٢١).

وتعرف هندسة الذات بأنها البرمجة التي تشير إلى أفكارنا أو مشاعرنا وسلوكنا، حيث يمكننا استبدال البرامج المألوفة بأخرى جديدة إيجابية باستخدام اللغة المنطوقة أو غير المنطوقة من خلال التأثير على جهازنا العصبي بواسطة حواسنا المختلفة (وائل حامد، ٢٠١٠، ٥٩٧)، وهي الآلية التي ترشد الفرد إلى كيفية استخدام الموارد العصبية واللغوية لتحقيق الحياة السليمة والسعادة والتوافق الصحيح مع الآخرين (على المعموري، ٢٠١٧، ١١٦١).

وتقوم هندسة الذات على مجموعة من الافتراضات منها المخرجات Outcomes: لكل فرد طرق وأساليب لتحقيق أماله وطموحاته، والطرق والأساليب الناجحة هي التي تمحو كل ما يعترض الفرد من عوائق وعراقيل، وتؤسس عنده حالة شعورية مستقرة نحو أهدافه وطموحاته بحيث تمكنه من تصور هدفه، ويؤمن بتحقيقه ثم يرى آثارها وعواقبها (Cleveland, 1994, 34)، والحواس Senses: وهي منافذ الإدراك، لذا يعد تدريب الطاقات والحواس من الأسس المهمة في هندسة الذات، والمرونة Flexibility: تعد أساس كل تغيير ناجح وتفوق، فالفرد الذي لا يتقبل التغيير في أساليب حياته وشخصيته يعجز عن السيطرة أو التحكم في ذاته (مايسة فرغلي، ٢٠١٠، ١٢٤١٢ هدى منصور، ٢٠١٤، ٢٣٢)، ولا تأتي هذه الافتراضات الا عن طريق مجموعة من المراحل العلمية المرحلة الاولى:- إدارة الجوانب الإيجابية والسلبية للذات. المرحلة الثانية:- إيجاد الإرادة والرغبة في دعم الجوانب الإيجابية وتقويم الجوانب السلبية، المرحلة الثالثة:- التخطيط. المرحلة الرابعة:- التنفيذ (مرحلة التحول).المرحلة الخامسة:- التثبيت والتدعيم. (شهد العسكر، ٦٤، ٢٠١٦ - سو نايت: ٢٧، ٢٠٠٤ - طه النعمة وصباح العجيلي، ٣٠، ٢٠٠٤ - ، Bradbury ٢٠٠٦، ٢١). كما يري كلا من (سعاد جبر، ٢٠٠٨، ٣٤ ؛ ستيف تشاندلر،

٢٠٠٩، ٢٢؛ مدحت أبو النصر، ٢٠١٠، ٥٥، ريهام قنديل، ٢٠١٢، ٥، ٩٣، ٢٠١٢، ٣٨٢ - Neel Robbins, 2014؛ كوثر رزق وآخرون، ٢٠١٨، ٢٢٩).

ان عملية هندسة الذات تتضمن مجموعة من الابعاد لضبط عملية سلوك الافراد وتمكنهم من الاستخدام الامثل لهندسة الذات؛ وتتمثل هذه الابعاد في: إدارة الوقت: وتشمل الاستفادة القصوى بالوقت لأنه من أثن الأشياء في حياة الفرد وإذا سيطر الفرد على وقته، سيطر على حياته. وتقدير الذات: ينعكس على التقييم الشعوري الشخصي لجدارة واستحقاق النفس، وهو القرار الذي يأخذه الفرد كموقف تجاه نفسه، ويشمل تقدير الذات قناعات الشخص حول نفسه (على سبيل المثال " أنا كفؤ " أو " أنا ذو قيمة ") بالإضافة إلى الحالات الشعورية مثل الانتصار واليأس والفخر والخجل. والوعي بالذات: وهو الوعي بالوجود ككائن منفرد، وتلعب مهارة الوعي بالذات دورا كبيرا في تطوير الذات والارتقاء بها بفاعلية، والثقة بالذات: يقصد بها الشعور بالقوة والجرأة في إنجاز الأعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب. وتحفيز الذات: يقصد به شحن وتقوية المشاعر التي تقود الفرد إلى تحقيق أهدافه أو على الأقل تسهل تحقيقها، وتتطلق طاقة التحفيز عندما تتفاعل مصادر التحفيز مع عواطف الإنسان لتنمو بعض المشاعر مثل الأمل والتفاؤل والحماس والإصرار وغيرها. وايضا تنمية الذات: ويقصد به تحسين الذات وتطويرها وتفعيلها لتحقيق الأهداف المطلوبة من خلال المراقبة الذاتية والتفكير الإيجابي والاستفادة من خبرات الآخرين. وإدراك الذات: وهو أن ترى نفسك كما يراها الآخرون وامتلاكك لتقويم واقعي لذاتك. وتحسين الصورة الذاتية: وذلك عن طريق مراجعة الذات والالتزام الشخصي بالسلوك المناسب والإيجابي. وتكوين مفهوم ذات إيجابي: وذلك عن طريق تقييم الذات وتقبلها والتعلم من الخبرات السابقة والتغلب على خبرات الفشل، ويتفق هذا مع دراسة رزق الشامي وآخرون، ٢٠١٨ والتي هدفت الي المقارنة بين ابعاد هندسة الذات بين الطلاب الموهبين موسيقيا وقرانهم الموهبين موسيقيا وقرانهم المتلكئين اكاديميا، وتكونت العينة من (٥٢) طالبا من الموهبين موسيقيا وقرانهم الموهبين موسيقيا المتلكئين اكاديميا بالجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس هندسة الذات ومقياس التلكؤ الاكاديمي وقائمة لتشخيص الموهبين موسيقيا وقائمة بالخصائص المميزة للموهبه الموسيقية، وجاءت النتائج كالتالي: وجود فروق في ابعاد هندسة الذات لصالح الموهبين موسيقيا. وتعتمد هندسة الذات علي مهارتين اساسيتين هما: مهارة اتصال

د. إيمان عوض محمد فيود

الشخص بذاته: سواء عن طريق التفكير، أو الإدراك، أو الاعتقاد. ومهارات الاتصال بالآخرين: وتتمثل في العلاقات الإنسانية وحل المشكلات والتواصل الاجتماعي (مريم عبد العال ومحمد بني هاني، ٤٦٢، ٢٠١٦).

وهناك مجموعة من النظريات المفسرة لهندسة الذات: نظرية خط الزمن: توضح هذه النظرية ان مفهوم الزمن نسبي وليس محددًا كونه يختلف طبقًا لطبيعة إدراكه، وهنا تظهر آثار هندسة الذات على طبيعة إدراك الوقت، فهي تمنح الفرد شعورًا بأن لديه فائضًا من الوقت المتاح لإتمام وإيصال أي معلومة، ففي أثناء مرور الوقت يقوم الذهن بإعداد الصور وإنتاج الأصوات ومنح الأحاسيس والمشاعر وكل هذا سوف يختلف بين المواقف التي يصفها الفرد بأنها مملة أو مثيرة ذلك أن إدراك الوقت ليس عنصرًا ثابتًا لكنه يختلف طبقًا لتوجهات الشخص والبيئة المحيطة التي يعمل فيها هذا الشخص (ضياء حسين، ٢٠٠٧، ١٧٣).

نظرية الادراك: بينت هذه النظرية الطرق المعتادة للإدراك والتفكير، وفيه تعد التعبيرات والايامات الشخصية وأنماط الإدراك والتفكير عادات سلوكية خاصة بالشخص. ومن العرض السابق يمكننا القول ان عملية هندسة الذات وسيلة الفرد لإدارة حياته بنجاح وإيجابية، وأيضًا إدارة الآخرين وقيادتهم بشكل سليم ومناسب بسبب تكوين شخصية قوية وإيجابية وفاعلة وعلى العكس من ذلك فإن الذي يعجز عن هندسة ذاته لا يستطيع تحقيق النجاح أو إدارة حياته بفاعلية (كوثر رزق وآخرون، ٢٢٧، ٢٠١٨)، واتفق ذلك مع دراسة حامد زهران (٢٠١٩) والتي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج ارشادي جمعي قائم على هندسة الذات في خفض النشاط النفسي لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (١٨ ذكور، ٦٢ إناث) طالب وطالبة، واستخدمت مقياس التصحر وبرنامج ارشادي النشاطات كالتالي فعالية برنامج ارشادي جمعي قائم على هندسة الذات في خفض التصحر النفسي لدى طلاب الجامعة.

وترى الباحثة أن هندسة الذات تعني القدرة والمهارة الفردية في بناء وفهم الذات والتواصل معها بشكل إيجابي وفعال، وتؤثر تأثيرًا كبيرًا على سلوك الفرد لا سيما الأفراد الذين يعانون من المشكلات والاضطرابات النفسية والتي تؤثر بدورها على تواصل الفرد مع

الآخرين، وعلى تفكيره وإدراكه ومشاعره ومن ثم تتعكس على سلوكه. فهل للتأمل والتفكير التأملي علاقة ما بهندسة الذات لدى طلاب الجامعة .

المحور الثاني:- مهارات التفكير التأملي Reflective thinking skills

التفكير التأملي نشاط عقلي هادف يوجه عقول الطلاب وخاصة الجامعين نحو التأمل والتصور للعديد من المواقف التعليمية من خلال عدة مهارات: مهارة الرؤية البصرية، الكشف عن المغالطات، الوصول إلى الاستنتاجات، إعطاء تفسيرات مقنعة، وضع حلول مقترحة للمشكلات العلمية ويتم قياس هذه المهارات من خلال اختبار لمهارات التفكير التأملي وهندسة الذات و الطمأنينة النفسية لتوجيه الطلاب نحو طرق جديدة للتفكير.

وهو عملية استقصاء ذهني نشط وواع ومتأن للفرد حول معتقداته وخبراته ومعرفتها المفاهيمية والإجرائية في ضوء الواقع الذي يعمل فيه، يمكنه من حل المشكلات العلمية، وإظهار المعرفة الضمنية إلى سطح الوعي بمعنى جديد ويساعده ذلك المعنى في اشتقاق استدلالات لخبراته المرغوب تحقيقها في المستقبل. ويعد التفكير التأملي هو تأمل الفرد للموقف الذي أمامه وتحليله إلى عناصره ورسم الصورة اللازمة لإستيعابها والوصول إلى النتائج ثم يأتي بعد ذلك تقويم النتائج في ضوء الخطط المرسومة (مجدي حبيب، ١٩٩٦، ٤٦)، وهو حوار داخلي مع الذات يساعد الفرد على رؤية فلسفيه ومعتقدات وخبرات وممارسات المهنية بصورة أكثر عمقاً ووضوحاً، حيث يقود ذلك إلى تبني مواقف واتجاهات واتخاذ قرارات تزيد من قدرته على المشاركة في حوار جماعي يقوم على تبادل الخبرات والمعارف (Tillman, 2003, 46)، وهو عملية عقلية فيها نظر، وتكبر، وتبصر، واعتبار، وأعمال الفكر، وتوليد، واستقصاء تقوم على تحليل الموقف المشكل إلى مجموعة من العناصر، وتأمل الفرد للموقف الذي أمامه، واستمطار الأفكار، ودراسة جميع الحلول الممكنة والتحقق من صحتها للوصول إلى الحل السليم للموقف أو المشكلة (اسامة أبو نحل، ٢٠١٠، ٣٧) ويتم التفكير التأملي من خلال الخطوات التالية: وصف الأحداث بلغة واقعية مناسبة، وإيجاد العلاقات والنتائج المتصلة بالأحداث. استخدام الأبعاد الاجتماعية والأخلاقية لتفسير الأحداث التي تم تنفيذها، ووضع الأحداث في السياسات المناسبة، واستيضاح المشكلة، وتكوين الفروض، واختبار أفضل الحلول (ناديه العفون ومنتهي عبد الصاحب، ٢٠١٨، ٢١٩، ٢٠١٢). إذ ان التفكير التأملي يستند إلى التأمل والحلول التي تتبع من

د. إيمان عوض محمد فيود

الظاهرة المدروسة أو المُتأمل فيها ، لذلك فهو تفكير مُوجه يوجه العمليات العقلية للفرد عند مواجهة مشكلة أو موقف إلى استجابات هدفها الوصول إلى حل كلي أو جزئي

وهناك أربع مراحل للتفكير التأملي وهي: عملية حل المشكلة والتي تتمثل في: الشعور بالمشكلة. وتحديد المشكلة يلاحظ في موقف ما ويحدد المشكلة التي يريد دراستها وتفسيرها، واقتراح حلول للمشكلة (فرض الفروض)، وهنا يدعو هذا التفكير إلى أن يسأل نفسه أسئلة ويجيب عليها ويستعرض الأسباب المختلفة، و جمع المعلومات أو استنباط نتائج الحلول المقترحة وجمع المعلومات هي التي تؤيد الفرض وتحدد طبيعة المشكلة (عمران والعجمي، ٢٠٠٥)، واتفق كلا من (عزو عفانة و فتحية اللولو، ٢٠٠٢ م، ٥٢)، و(ناديه العفون ومنتهي عبد الصاحب، ٢٠١٢، ٢١٧-٢١٨) ان التفكير التأملي يشتمل على خمس مهارات أساسية وهي: التأمل والملاحظة: القدرة على عرض جوانب المشكلة والتعرف على مكوناتها سواء كان ذلك من خلال المشكلة أو إعطاء رسم أو شكل يبين مكوناتها بحيث يمكن اكتشاف العلاقات الموجودة بصرياً، والكشف عن المغالطات: القدرة على تحديد الفجوات في المشكلة وذلك من خلال تحديد العلاقات غير الصحيحة أو غير المنطقية أو تحديد بعض الخطوات الخاطئة في إنجاز المهام التربوية، والوصول إلى الاستنتاجات: القدرة على التوصل إلى علاقة منطقية معينة من خلال رؤية مضمون المشكلة والتوصل إلى نتائج مناسبة، وإعطاء تفسيرات مقنعة: القدرة على إعطاء معنى حقيقي لنتائج أو العلاقات الرابطة، وقد يكون هذا المعنى معتمداً على معلومة سابقة أو على طبيعة المشكلة وخصائصها. ٥. وضع حلول مقترحة: القدرة على وضع خطوات منطقية لحل المشكلة المطروحة وتقوم تلك الخطوات على تطورات ذهنية متوقعة للمشكلة المطروحة. كما وتتبنى الباحثة المهارات الخمس للتفكير التأملي وتعريفاتها كما حددها عفانة واللولو نظراً لوضوح عباراتها وكفايتها في تفسير المعنى، لتنمية تلك المهارات. واتفقت مع دراسة هالة العمودي (٢٠١٩)، ودراسة ابو شامة (٢٠١٧) ودراسة غازي المطرفي (٢٠١٩) والتي استخدمت جميعها مهارات التفكير التأملي واثبت جميعها فاعلية استخدام هذه المهارات في حل المشكلات الاكاديمية وتنمية قدرات الطلاب في انجاز المهام التربوية. ومما سبق يمكننا عرض اهمية التفكير التأملي فيما يلي تضمن التفكير التأملي التحليل واتخاذ القرار، وقد يسبق عملية التعلم ويحدث أثناءها وبعدها. وعندما يفكر الفرد تفكيراً تأملياً يصبح قادراً على

ربط الأفكار بالخبرات السابقة والحالية والمنتبا بها. والشخص المتأمل هو الذي يخطط ويراقب دائماً، ويقيم أسلوبه في العمليات والخطوات التي يتخذها لإصدار الحكم بعد التفكير التأملي من المهارات المهمة في التعلم القائم على حل المشكلات. ويساهم في تنمية الإحساس بالمسؤولية والعقل المتفتح والخلاق. ويكون الفرد المتأمل أكثر قدرة على توجيه حياته، وأقل انسياقاً للآخرين. ويعطى الطلبة إحساساً بالسيطرة على تفكيرهم واستخدامه بنجاح. وينمي شعور الثقة بالنفس في مواجهة المهمات المدرسية والحياتية (محمد عبد الوهاب، ٢٠٠٥، ١٧٧-١٧٨).

المحور الثالث:- الطمأنينة النفسية Psychological Security

تأتي أهمية الطمأنينة النفسية من كونها إحدى أهم المظاهر الأساسية للصحة النفسية الإيجابية وأول مؤشراتهما، والتي من أهمها الشعور بالأمن والاطمئنان والرضى النفسي والنجاح للفرد، وتحقيق التوافق النفسي، وكذلك النجاح في إقامة علاقات مع الآخرين والانفتاح عليهم (فهد الدليم، ٢٠٠٤، ١)، وتعد الطمأنينة النفسية أو السلام الداخلي، هي حالة من التوازن الجوهرية، وتحقيق التغيير نحو الأفضل، وتمثل شعور الفرد بالراحة النفسية من خلال ثقته بنفسه وشعوره بالرضى الذاتي وتمتعه بالمرونة النفسية وقدرته على إقامة علاقات إيجابية في محيطه الأسري والاجتماعي وعيشه الحياة بالمعنى الذي يضمن له تحقيق أهدافه فيها (رنا الشجيري، ٢٠٠٩، ٢٨)، كما أنها شعور داخلي للفرد براحة البال، والتمسك بأساسيات الإيمان، والسلامة والسعادة والقناعة والرضى وتوقع الخير والأفضل، بعيداً عن الخطر والقلق والتهديد، مع الكفاة في حل المشكلات بثقة عالية بالنفس، وتقبل الذات وتقديرها والتسامح معها، متخذاً بذلك أسلوباً خاصاً في عيش الحياة يضمن له التوافق وتحقيق الأهداف (وجدان الحكاك، ٢٠١١، ٢٩)، وبعد الأفراد المطمئنون نفسياً المترنون انفعالياً أكثر قدرة على التفكير بطريقة أكثر إيجابية ولديه القدرة على التحرر من الميول والاتجاهات الصبغانية وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية من أولئك الأفراد غير المطمئنين. وتعد حاجة الفرد للطمأنينة النفسية تعد من أهم الحاجات لتكوين أنماط سليمة من القيم والمعايير والاتجاهات الإيجابية السليمة، إذ أنها تعد المصدر الأول لإحساس الفرد بالثقة في ذاته وفيمن حوله، وفقدان الفرد للطمأنينة النفسية يؤدي إلى الكراهية إذ أن من شأن من حاف شيئاً كرهه (عبد الحق لبوادة، ٢٠١٦، ١٢٤)، وتعد نشأة الفرد في أسرة سليمة وتحيطه

د. إيمان عوض محمد فيود

شعورا بالإطمئنان وتشبع احتياجاته وتعزز لديه النمو بشكل سليم، وتجعل لديه القدرة على إعطاء هذا الشعور لمن حوله (مها زعاترة، ٢٠١٨، ٥٩).

وتعرف الطمأنينة النفسية بأنها قدرة الفرد علي مواجهة التحديات المختلفة للحياة وقدرته على التعامل معها والتحكم فيها وشعوره بالأمن والاستقرار والحماية وإشباع حاجاته الانفعالية والاجتماعية والأسرية والاقتصادية والروحانية والسلامة النفسية. (بجي عثمان، ٢٠١٦، ٢٢)، كما تعرف أيضا بأنها " شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول من الآخرين وأن بيئته صديقة له وعدم الشعور بالتهديد أو فقدان الأمن ، (Cortes , et al. 2016 ، 54)، كما تعرف بأنها " احساس الفرد بالسعادة و الطمأنينة والراحة والسكينة وشعوره بالكفاءة والثقة بالنفس وتقبلها وبأنه مقبول ومقدر من قبل الآخرين (شيماء ناظم ، ٢٠١٩، ٤٥٩) وينظر عادة لمتغير الطمأنينة النفسية على أنها مزيج من الحالات الوجدانية الإيجابية مثل: السعادة والأداء بفعالية مثالية على مستوى الفرد أو الجماعة (عبد الرحيم، ٦٤٧، ٢٠٢٠).

ويري (Gupta&Nebhinani,2020, 6: kegan,2006,94) انه يوجد تشابه بين الطمأنينة النفسية والمناعة الحيوية، ومن اهم وظائفهما الحفاظ علي حياتنا وتماسكها، كالتأمل تبحث عن طريقة للتعامل مع العناصر المؤذية التي تواجهنا، كالتأمل تعتمد علي ذاكرة المواجهات السابقة مع العناصر الخطرة لكي تستجيب بقوة اكثر عند مواجهتها مرة ثانية، وكلاهما ينبغي ان تميز بين العناصر المفيدة المؤذية التي تواجهنا. كما تعرف بانها خطة وقائية تساعد الفرد علي التخلص من الاضطرابات النفسية. اما (سليمان عبد الواحد وهدى ملوح، ٢٠٢١، ٤٦٧) انها منظومة عقلية تنتج الافكار المضادة للفكر المدمر للفرد والمجتمع، ويرى (kegan, 2006,834) ان الطمأنينة النفسية تعمل كمرشح لتصنيف وفرز المعني الوجداني للاحداث، وانها تسمح بتقييم ردود الافعال واصدار استجابات وجدانية كالخزي، والاشمئزاز، والفخر، والعزم علي التصرف بطريقة مختلفة في المرة القادمة، كما يرى (Olah el al.2010,104)) ان الطمأنينة النفسية تتكون من عدد من الابعاد والانظمة الفرعية تتفاعل جميعها لحماية الذات والعقل من التأثيرات السلبية للضغوط والمشكلات. واتفقت مع دراسة (Al-Hayali & Salim, 2018) والتي هدفت الي التعرف علي مستوى الطمأنينة النفسية وعلاقته بتحقيق الذات الأكاديمي لدى طلبة جامعة كركوك،

وتم تطبيق مقياسي الدراسة بعد التأكد من صدقهما وثباتهما، على عينة بلغت (٦٠٠) طالب وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الطمأنينة النفسية جاء متوسطاً. ومن العرض السابق نستطيع تحديد أهمية الطمأنينة النفسية حيث أنها تعد من أهم الجوانب الشخصية المهمة والتي يبدأ تكوينها عند الفرد من بداية نشأته الأولى خلال خبرات الطفولة التي يمر بها، ذلك المتغير الهام الذي كثيراً ما يصير مهدداً في أية مرحلة من مراحل العمر إذا ما تعرض الفرد لضغوط نفسية أو اجتماعية أو فكرية لا طاقة له بها، مما يؤدي به إلى الاضطراب النفسي " لتحقيق الطمأنينة النفسية يتعين على الفرد إشباع الحاجات الأولية لكونها الأساس الأهم في تحقيق الطمأنينة النفسية (مها زعاترة، ٢٠، ٢٠١٨)، ودراسة (Al-Kinani, 2015) والتي هدفت للكشف عن علاقة رتب الهوية ب الطمأنينة النفسية لدي طلبة جامعة المستنصر، فقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة، تم تطبيق مقياسي الدراسة بعد التأكد من صدقها وثباتها، وتوصلت النتائج الي تمتع طلبة الجامعة ب الطمأنينة النفسية، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الطمأنينة النفسية تبعاً للجنس. وتحدد وسائل تحقيق الطمأنينة النفسية من خلال إشباع الحاجات الأولية للفرد حيث أنها أساس مهم في تحقيق الطمأنينة النفسية والثقة بالنفس والتي تعد من أهم ما يدعم شعور الفرد ب الطمأنينة والعكس صحيح، فأحد أسباب فقدان الشعور ب الطمأنينة والاضطرابات الشخصية هو فقدان الثقة بالنفس وتقدير الذات وتطويرها. ومن ثم فإنه يقوم باستغلال تلك القدرات الاستغلال المناسب دون القيام بإهدارها دون فائدة حتى لا يخسرهما عندما يكون الإنسان في أمس الحاجة إليها، وتعد معرفة حقيقة الواقع الذي يعيشه الفرد والتي تستمد من المجتمع، لما له من دور كبير في توفيرها، وخاصة في الحياة المعاصرة التي أصبح الفرد فيها يعتمد على وسائل الإعلام في معرفة الحقائق المختلفة (ناهدة العرجا، ٢٠١٢، احمد راجح، ٢٠١١، ٤٠) تساعد الفرد علي التعامل مع المشاعر المتضاربة، بل انها تجعل من يمتلكها متكيفاً ومرناً في تعاملاته الحياتية، كما انها تشجع الفرد علي تحمل مسؤولية قراراته واختياراته، وتعتبر هندسة الذات نمطاً ارشادياً مناسباً مفيداً في العديد من التدخلات مع فئات عمرية متنوعة، (Gupta & Nebhinani, 2020,6). واتفق مع دراسة (أيمن عبد العزيز، ٢٠١٩) والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشاد الانتقائي في تقوية المناعة النفسية الاحتواء والمواجهة التكيفية وتنظيم

د. إيمان عوض محمد فيود

الذات على عينة قوامها ٤٠ من الطلاب المتعثرين بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (إرشادية وضابطة) ومن أدواتها مقياس المناعة النفسية لعلاء الشريف (٢٠١٥)، وبرنامج الإرشاد الانتقائي للباحث، ومما توصلت إليه الدراسة إثبات فاعلية البرنامج المستخدم في تقوية المناعة النفسية للعينة الإرشادية. وهناك مجموعة من العوامل تؤثر في الطمأنينة النفسية لدى الأفراد منها: التنشئة الاجتماعية، حيث تؤدي الطمأنينة النفسية دوراً مهماً في التنشئة الاجتماعية فهي تتحدد بأساليبها من تسامح وتسلط وديمقراطية وتقبل ورفض وحب وكراهية إذ أصبحت العلاقات الاجتماعية سبباً مباشراً من أسباب نموه، ودرجة الطمأنينة النفسية التي يشعر الفرد بها تعتمد على توفير المحبة والقبول والاستقرار، والعوامل البيئية والتي تعد من العوامل التي يتأثر فيها الفرد من خلال وجوده المتواصل فيها والتي تكسبه خبرات ومواقف مختلفة تجعله يشعر ب الطمأنينة النفسية، والعوامل الجسمية والصحية والتي تعني سلامة الجسم وما فيه من قوي حيوية تمكن الفرد من القيام بحركاته الأساسية، وإن لهذه العوامل الجسمية أثر في الطمأنينة إذ أنه كلما زاد تقبل الفرد لجسمه زاد شعوره ب الطمأنينة النفسية، وكلما قل تقبله أصبح أكثر عرضه لفقدان الأمن النفسي والعوامل الاقتصادية: وتعد العوامل الاقتصادية من العوامل الضاغطة التي قد تهدد حياة الفرد بالخطر، إذ إن قلة الدخل الشهري له تشعره بعدم الأمن النفسي في إشباع حاجاته ورغباته الذاتية وهذه المشاعر من عدم الكفاية وإرضاء الحاجات المادية تولد له نوعاً من القلق والاضطراب نتيجة عدم الطمأنينة النفسية على إشباع حاجاته الشخصية وحاجات أسرته، ويرى (عبد السلام فاروق، ٦٢١، ٢٠٠٩) إن الشعور ب الطمأنينة النفسية ينشأ وينمو مع الفرد على أساس الإشباع النسبي للحاجات حسب ترتيبها في هرم " ماسلو " للحاجات ويتأثر من مصادر الإشباع المختلفة والعوامل المحيطة فهي متداخلة فلا يوجد بينها حدود فاصلة وذات تأثير مشابه وقوي من حيث المقدار والنوع في مراحل العمر المختلفة كما تشكل ثقافة المجتمع. الإطار الذي يحيط بجميع المصادر لمراحل العمر المختلفة، كما تشكل ثقافة المجتمع الإطار الذي يحيط بجميع المصادر والعوامل السابقة فهي تترك بصماتها ضمن هذا الإطار وهناك خصائص للطمأنينة النفسية أظهرتها نتائج عينة من البحوث والدراسات وهي على النحو الآتي خصائص الطمأنينة النفسية: تتحدد الطمأنينة النفسية والأمن النفسي بعملية التنشئة الاجتماعية

واساليبها من تسامح، وتسלט وديمقراطية، وتقبل، ورفض، وحب وكراهية، ويرتبط بالتفاعل الاجتماعي، والخبرات والمواقف الاجتماعية في بيئة آمنة غير مهددة وتؤثر الطمأنينة النفسية إيجابيا على التحصيل الدراسي وفي الإنجاز بصورة عامة المتعلمون والمتقنون أكثر شعوراً ب الطمأنينة النفسية من الجهلة والأमीين، شعور الوالدين ب الطمأنينة النفسية مرتبط بوجود الأولاد الأمنون نفسياً أعلى في الابتكار من غير الأمنين عدم الأمن وعدم الشعور ب الطمأنينة النفسية يرتبط ارتباطاً موجباً بالتشويش بالرأي والجمود الفكري بدون مناقشة أو تفكير وعدم الشعور بالأمن مرتبط بالتوتر، وبالتالي التعرض للإصابة بالأمراض وخاصة أمراض القلب (عبد السلام جودت، ٢٠١٤، ١٩٩)، واتفقت مع دراسة ((Yuan et al. 2020 والتي هدفت الي الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والتقرير الذاتي للاكتئاب في فترة النقاهة من فيروس كورونا، وتكونت العينة من ٩٦ مريضاً من طلاب الجامعة في فترة النقاهة وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين الاستجابات المناعية واعراض الاكتئاب لدي عينة الدراسة. وأكدت دراسة (سليمان عبد الواحد، وهدي ملح، ٢٠٢١) والتي هدفت للتعرف علي البنية العاملين للمناعة النفسية لدي الطلاب الجامعيين العرب بمصر والكويت، والتعرف علي الفروق في المناعة النفسية لديهم تبعاً للجنس (ذكور، اناث) والجنسية (مصر - كويتي) وبتطبيق مقياس الطمأنينة النفسية علي عينة قوامها ١٢٠٠ من طلاب الجامعة بمصر والكويت، وتوصلت نتائج الدراسة الي عدم وجود فروق دالة احصائياً في الطمأنينة النفسية لدي طلاب الجامعيين ترجع الي كل من نوع الجنس والجنسية.

سابعاً : إجراءات البحث:

قدمت الباحثة في هذه الجزئية وصفاً تفصيلياً للإجراءات التي اتبعتها البحث الحالي، والتي تتضمن منهج البحث، والإجراءات التي تم اتباعها للتحقق من صحة فروض البحث، والذي يتضمن وصف للمشاركين في البحث الحالي، والأدوات التي تم تطبيقها، مقياس هندسة الذات ومقياس الطمأنينة النفسية، ثم عرض مقياس التفكير التأملي الذي قامت باعداده الباحثة ومن ثم التعرف علي العلاقة السببية للربط بين المقاييس واثارها علي عملية التفكير التأملي لدي طلاب الجامعة، وذلك خلال العرض التالي:

د. إيمان عوض محمد فيود

- أ- **منهج البحث:** اعتمدت الباحثة في بحثها الحالي على المنهج الوصفي لأنه أنسب أنواع المناهج لإجرائها؛ وذلك لأنه محاولة علمية للحصول على معلومات وبيانات كافية ودقيقة عن الأفراد من جمهور معين في مجتمع ما.
- ب- **المشاركون في البحث:** شارك في هذا البحث (٥٠٤) طالب تم اختيارهم من المجتمع الأصلي بكلية جامعة كفر الشيخ تراوحت أعمارهم بين (١٩,١-٢١,٧) سنة بمتوسط عمري قدره (٢٠,٩) عام وانحراف معياري قدره (١٠) شهر، تم تقسيمهم إلى:
- **المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:**
تم اختيار المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث من بين طلاب كلية الآداب-جامعة كفرالشيخ، وقد بلغ عددهم (١٥٠) طالب.
- **المشاركون في البحث:** تم اختيار المشاركين في البحث الأساسي من بين طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية- جامعة كفر الشيخ، وقد بلغ عددهم (٣٥٤) طالب وذلك لدراسة علاقة هندسة الذات بالتفكير التأملي والطمأنينة النفسية لديهم.
- ج- **أدوات البحث:** تعرض الباحثة أدوات البحث والتحقق من خصائصها السيكومترية، وذلك حسب ترتيب استخدامها في مراحل البحث على النحو التالي:
١. مقياس هندسة الذات إعداد /هبة عبدالمحسن (٢٠١٩).
 ٢. مقياس التفكير التأملي. إعداد / الباحثة
 ٣. مقياس الطمأنينة النفسية إعداد /عبد المجيد أبو عمرة (٢٠١٢)
- ويمكن تناول هذه الأدوات بشيء من التفصيل فيما يلي:
- ١- **مقياس الهندسة النفسية إعداد /هبة عبد المحسن (٢٠١٩).**
- أ- **الهدف من المقياس:** استهدف مقياس الهندسة النفسية قياس مكونات الهندسة النفسية (الحصيلة- الحس المرهف- المبادرة الايجابية - المرونة) لدى طلاب الجامعة.
- ب- **وصف المقياس:** يتكون المقياس من (٤٤) مفردة ولكل منها خمس درجات (تتطبق على كثيراً- تتطبق على- تتطبق على أحياناً- تتطبق على نادراً -لا تتطبق على) ويتضمن المقياس أربعة أبعاد هي: الحصيلة (١٠) مفردة من المفردة (١- ١٠)، الحس المرهف (١١) مفردة من المفردة (١١- ٢١)، المبادرة الايجابية (١٢) مفردة من المفردة (٢٢- ٣٣)، المرونة (١١) مفردة من المفردة (٣٤- ٤٤).

ج- **تعليمات المقياس:** صاغت معدة المقياس تعليمات الاستجابة للمقياس متضمنة: الهدف منه، وكيفية الاستجابة لمفرداته، وشملت التعليمات مثالاً توضيحياً لكيفية الاستجابة لمفرداته.

د- **طريقة الاستجابة للمقياس:** حرصت معدة المقياس على أن تكون الاستجابة بوضع علامة (✓) أمام المفردة في المكان الذي يُعبر عن درجة انطباق المفردة على الطالب؛ حيث يوجد بجوار كل مفردة خمسة اختيارات، هي: (تتطبق على كثيراً- تتطبق على- تتطبق على أحياناً- تتطبق على نادراً- لا تتطبق على)، وعلى الطالب أن يختار واحدة منها، وذلك لجميع أبعاد المقياس.

هـ - **الخصائص السيكومترية للمقياس:** قامت معدة المقياس بحساب صدق وثبات المقياس وفقاً لما يلي:
أولاً: **ثبات المقياس:** من أجل التحقق من ثبات مقياس الهندسة النفسية استعملت الباحثة طريقتين هما:

- **طريقة التجزئة النصفية:** لاستخراج معامل ثبات مقياس هندسة الذات تمت عملية فرز المفردات الفردية عن المفردات الزوجية تم احتساب معامل ارتباط بيرسون وقد بلغ (٠,٧٨) وبعد التصحيح بمعادلة سيرمان براون بلغ الثبات (٠,٨٤).
 - **طريقة ألفا كرونباخ:** بعد تطبيق معادلة الفاكرونباخ على البيانات المستعملة في الثبات بطريقة التجزئة النصفية تم استخراج معامل ثبات البالغ (٠,٩٢).
- وقامت الباحثة الحالية بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، والتي تعتمد على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة، وحساب معامل ألفا للمقياس ككل، والجدول (٧) التالي يبين قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

د. إيمان عوض محمد فيود

جدول (١) قيم معامل ألفا لمقياس لمقياس الهندسة النفسية (ن=١٥٠)

رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا
١	٠,٧٠١	١٢	٠,٦٩٧	٢٣	٠,٧٢٣	٣٤	٠,٦٩٨
٢	٠,٧٢١	١٣	٠,٧١٦	٢٤	٠,٧٠٩	٣٥	٠,٧٠١
٣	٠,٧٢٣	١٤	٠,٦٩٧	٢٥	٠,٧٠١	٣٦	٠,٧٢١
٤	٠,٦٩٧	١٥	٠,٦٩٩	٢٦	٠,٧٢١	٣٧	٠,٧٢٣
٥	٠,٦٩٩	١٦	٠,٧٢٣	٢٧	٠,٧١١	٣٨	٠,٧٠٠
٦	٠,٦٩٧	١٧	٠,٧٠١	٢٨	٠,٧١٨	٣٩	٠,٧٠٨
٧	٠,٧١٦	١٨	٠,٧٢١	٢٩	٠,٧٠١	٤٠	٠,٦٩٧
٨	٠,٦٩٧	١٩	٠,٧٢٣	٣٠	٠,٧٢١	٤١	٠,٧١٦
٩	٠,٦٩٧	٢٠	٠,٧١٦	٣١	٠,٦٩٧	٤٢	٠,٧٠٠
١٠	٠,٦٩٩	٢١	٠,٧١٧	٣٢	٠,٦٩٩	٤٣	٠,٧٠٨
١١	٠,٧٢٣	٢٢	٠,٧٢٢	٣٣	٠,٧٠٧	٤٤	٠,٧٠٠

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للاستبيان ككل = ٠,٧٢٣

يتضح من جدول (١) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة في معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض المفردات وهذا يُشير إلى أن جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن مفردات المقياس تتسم بثبات ملائم.

ثانياً: صدق المقياس: تم استخدام الصدق الظاهري لمقياس هندسة الذات حيث تحققت معده المقياس من صدق المقياس من خلال عرض مفردات المقياس على عدد من المحكمين والأخذ في آرائهم حول صلاحية تعليمات مقياس هندسة الذاتية وملائمته لمجتمع البحث وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين ما بين (٨٠%) إلى (١٠٠%) فيما عدا مفردة واحدة والتي تم حذفها.

الإسهام النسبي لهندسة الذات والتفكير التأملي في التنبؤ بالطمأنينة النفسية

واعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على التحليل العاملي لبيانات المشاركين في البحث البالغ عددهم (١٥٠) على مفردات المقياس البالغ عددها (٤٤) مفردة بطريقة المكونات الرئيسية Principal components مع التدوير المائل بطريقة الفارماكس Varimax باستخدام محك كايزر وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن أربعة عوامل فسرت (٥١,٥٢٢%) من التباين الكلي كما هو موضح بالجدول (٢) التالي:

جدول (٢) تشبعات المفردات على العوامل لمقياس الهندسة النفسية (ن = ١٥٠)

المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	٠,٥٨٩				٢٣				٠,٨٣٩
٢	٠,٣٦٨				٢٤				٠,٦٥٧
٣	٠,٧٤١				٢٥				٠,٣٨٧
٤	٠,٨٦٤				٢٦				٠,٤١١
٥	٠,٧٧٥				٢٧				٠,٥٦٧
٦	٠,٦٣٧				٢٨				٠,٦٦٢
٧	٠,٦٩٧				٢٩				٠,٨١٧
٨	٠,٨٣٦				٣٠				٠,٧٨٢
٩	٠,٧٤٦				٣١				٠,٧٧٦
١٠	٠,٤٥٢				٣٢				٠,٨١٠
١١		٠,٧٦٩			٣٣				٠,٤٩٦
١٢		٠,٥١٩			٣٤				٠,٨٢٥
١٣		٠,٦٨٨			٣٥				٠,٦١٨
١٤		٠,٨٤٧			٣٦				٠,٥٧٤
١٥		٠,٤٠٢			٣٧				٠,٦٨١
١٦		٠,٥٣٤			٣٨				٠,٣٧٩
١٧		٠,٣٦٧			٣٩				٠,٧٩٢
١٨		٠,٨٨٩			٤٠				٠,٥٧١
١٩		٠,٤٧١			٤١				٠,٦٦٤
٢٠		٠,٨٥٣			٤٢				٠,٤٧٢
٢١		٠,٧٤٥			٤٣				٠,٨٣٩
٢٢			٠,٦٣٢		٤٤				٠,٤٠٢
					نسبة التباين	١٢,٠٣	١٣,١٧	١٤,٥٧	١١,٧٦
					الجزر الكامن	٥,٢٩	٥,٧٩	٦,٤١	٥,١٧

د. إيمان عوض محمد فيود

- العامل الأول: تشبع عليه المفردات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠) يفسر (٩,٩٤٣%) من التباين الكلي وتم تسميته الحصيلة.
- العامل الثاني: تشبع عليه المفردات (١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١) يفسر (٩,٤٣%) من التباين الكلي وتم تسميته الحس المرهف.
- العامل الثالث: تشبع عليه المفردات (٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣) يفسر (٨,٥٨%) من التباين الكلي وتم تسميته المبادرة الايجابية.
- العامل الرابع: تشبع عليه المفردات (٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤) يفسر (٧,٨٩٣%) من التباين الكلي وتم تسميته المرونة.

ثالثاً: الاتساق الداخلي:

قامت معدة المقياس بحساب قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل بُعد من أبعاد المقياس وكذلك المجموع الكلي، حيث جاءت معاملات الثبات للبعد الانفعالي (٠,٩٨٧)، والبعد الاجتماعي والأسري (٠,٩٨٠)، والبعد الاقتصادي (٠,٩٧٩)، والمجموع الكلي (٠,٩٩٣) وهذه معاملات ثبات عالية، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات. واعتمدت الباحثة الحالية في حساب الاتساق الداخلي للمقياس في البحث الراهن على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبُعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس؛ وجدول (٣) التالي يبين ذلك:

جدول (٣): الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الهندسة النفسية (ن=١٥٠)

معامل الارتباط الأول	معامل الارتباط الثاني	معاملات الارتباط الثالث	معاملات الارتباط الرابع	معاملات الارتباط
٠,٨٣١	١١	٠,٧٦٢	٢٢	٠,٨١١
٠,٧٤٧	١٢	٠,٨١١	٢٣	٠,٧٣٤
٠,٧٩٧	١٣	٠,٦٩٢	٢٤	٠,٧٩٦
٠,٦٩٢	١٤	٠,٧٩٦	٢٥	٠,٨١٧
٠,٦٩٩	١٥	٠,٨٤٢	٢٦	٠,٨١٩
٠,٧٧٤	١٦	٠,٨١٤	٢٧	٠,٨٦٨
٠,٨٥٧	١٧	٠,٧٥٢	٢٨	٠,٦٩٢
٠,٧٠٨	١٨	٠,٨٠٨	٢٩	٠,٧٧٤
٠,٧٣١	١٩	٠,٧٥١	٣٠	٠,٨٥٢
٠,٨٢٢	٢٠	٠,٨٣٤	٣١	٠,٧٧٤
	٢١	٠,٨٠٦	٣٢	٠,٧٦١
		٣٣	٠,٨٢١	
الأول	الثاني	الثالث	الرابع	٠,٧٩٢

يتبين من جدول (٣) السابق أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها وجميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

٢- مقياس التفكير التأملي (إعداد/ الباحثة)

قياس التفكير التأملي من المتطلبات الأساسية التي يقتضيها البحث الحالي؛ حيث إنه لا بد من تحديد أبعاد التفكير التأملي من الطلاب المشاركين في البحث الحالي؛ ونظراً لندرة المقاييس العربية المصممة والمقننة على عينات عربية أو مصرية - في حدود علم الباحثة - والتي تقيس التفكير التأملي من الجوانب التي يقيسها المقياس المعد في البحث الحالي وهي (القدرة على التعامل مع الاحداث- القدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات- القدرة

د. إيمان عوض محمد فيود

على مواجهة المشكلات عقليا-القدرة على الوصول للاستنتاجات)، وتشبع المقاييس الأجنبية بعوامل ثقافية تختلف عن ثقافة البيئة المصرية؛ لذلك قامت الباحثة بإعداد مقياس التفكير التأملي وفقاً للخطوات التالية:

أ- **الهدف من المقياس:** قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس ليقاس أبعاد التفكير التأملي (القدرة على التعامل مع الاحداث- القدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات- القدرة على مواجهة المشكلات عقليا-القدرة على الوصول للاستنتاجات) لدى طلاب الجامعة.

ب- **تحديد مصادر مفردات المقياس:** تم اشتقاق مفردات المقياس من خلال المصادر التالية:

- الاطلاع على التراث النظري وثيق الصلة بمفهوم التفكير التأملي وأهم مكوناته وذلك من خلال الإطار النظري للدراسة.
- الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت التفكير التأملي وقد وجدت الباحثة تنوعاً في هذه المقاييس، ومن المقاييس التي تم الرجوع إليها: مقياس التفكير التأملي إعداد/ عبد الله بشير (٢٠٠٦)، واختبار التفكير التأملي إعداد/ محمود حسن (٢٠١١)، ومقياس التفكير التأملي إعداد/ الأء الدليمي، وسالي علوان (٢٠١٨)، واختبار التفكير التأملي إعداد/ محمد الزبيدي (٢٠١٩)، وقائمة مهارات التفكير التأملي إعداد/ محمد صالح (٢٠٢٢).
- **التعريف الإجرائي للتفكير التأملي**؛ حيث ترى الباحثة أن التفكير التأملي: عملية تفكير عقلانية قائمة على التأمل يمارس من خلالها طلاب الجامعة التعامل مع الاحداث والتعامل مع المواقف والمشكلات ومواجهة المشكلات عقليا والوصول للاستنتاجات للوصول إلى نتائج محددة، ويتحدد التفكير التأملي بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة في المقياس المعد لذلك في البحث الحالي.
- عرض المقياس في صورته الأولية (٢٤) مفردة على (١٠) من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس، وقدمت الباحثة المقياس لهم بأبعاده الاربعة وتعليماته وطلبت منهم إبداء الرأي في المقياس وأبعاده ومدى ملائمة مفردات المقياس ومدى تمثيل المفردات لكل بعد من الأبعاد الاربعة، وإبداء الرأي في الصياغة اللغوية وأي حذف أو تعديل أو إضافات في صياغة مفردات المقياس، وحددت الباحثة نسبة اتفاق

(٨٠%) فأعلى كأساس لصلاحية هذا المقياس، وتبين أن نسب اتفاق المحكمين على مقياس التفكير التأملي، تتراوح ما بين (٨٠% - ١٠٠%)، ولقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة والإضافات والصيغات الجديدة والتي أشار إليها السادة المتخصصين على المقياس.

ومن خلال الاستفادة من الاستجابات التي ذكرها الطلاب، والاطلاع على المقاييس والأدوات المتاحة التي اهتمت بقياس التفكير التأملي، وأهم ما خلصت إليه البحوث والدراسات السابقة، والتوصيات التي أدلى بها المتخصصين في علم النفس صاغت الباحثة عدد من المفردات التي رأى أنها ترتبط بالتفكير التأملي، وكان عدد المفردات (٢٤) مفردة، تمثل مفردات مقياس التفكير التأملي لدى طلاب الجامعة.

ج- **تعليمات المقياس:** صاغت الباحثة تعليمات الاستجابة للمقياس متضمنة: الهدف منه، وكيفية الاستجابة لمفرداته، وشملت التعليمات مثلاً توضيحاً لكيفية الاستجابة لمفرداته.

د- **الخصائص السيكومترية للمقياس:** قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء ثباته وصدقه واتساقه الداخلي؛ وذلك كما يلي:
أولاً: ثبات المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب ثبات المقياس على نوعين من الثبات هما: الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ والثبات باستخدام إعادة تطبيق المقياس ويمكن تناولهما فيما يلي:

- **طريقة ألفا كرونباخ:** تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة، وحساب معامل ألفا للاختبار ككل. والجدول (٤) التالي يبين قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

د. إيمان عوض محمد فيود

جدول (٤) قيم معامل ألفا بحذف درجة المفردة (ن = ١٥٠)

رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا
١	٠,٨٩٨	٧	٠,٩٠٠	١٣	٠,٨٩٢	١٩	٠,٩٠٣
٢	٠,٩٠١	٨	٠,٩٠٢	١٤	٠,٨٩٠	٢٠	٠,٨٨٢
٣	٠,٨٧٨	٩	٠,٨٨٦	١٥	٠,٩٠١	٢١	٠,٩٠١
٤	٠,٩٠٢	١٠	٠,٨٧٩	١٦	٠,٨٩٩	٢٢	٠,٨٩٨
٥	٠,٨٩٤	١١	٠,٩٠٣	١٧	٠,٨٩٨	٢٣	٠,٩٠٣
٦	٠,٨٩٩	١٢	٠,٨٧٢	١٨	٠,٩٠٢	٢٤	٠,٩٠٠

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل = ٠,٩٠٣

يتضح من جدول (٤) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة في معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن مفردات المقياس تتسم بثبات ملائم.

- الثبات بطريقة إعادة المقياس: قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس التفكير التأملي بطريقة إعادة تطبيق المقياس على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (١٥٠) طالب بفارق زمني قدره (١٥) يوماً، والجدول (٥) التالي يبين معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين:

جدول (٥): ثبات مقياس التفكير التأملي عن طريق إعادة تطبيق المقياس (ن = ١٥٠)

معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد
٠,٨٧٤	الثالث	٠,٧٣١	الثاني	٠,٨٢٤	الأول
٠,٨٤٧	معامل الارتباط		الدرجة الكلية للمقياس		

يتبين من جدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بالنسبة لجميع أبعاد مقياس التفكير التأملي مقبولة؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٣١)، و (٠,٨٧٤) وهي معاملات ثبات مقبولة، ومن ثم يمكن الوثوق بها كمؤشر على ثبات المقياس.

الإسهام النسبي لهندسة الذات والتفكير التأملي في التنبؤ بالطمأنينة النفسية

ثانياً: صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على التحليل العاملي وصدق المحك الخارجي ويمكن تناوله فيما يلي:

- **الصدق العاملي:** تم إجراء تحليل عاملي استكشافي لبيانات المشاركين في البحث البالغ عددهم (١٥٠) على مفردات المقياس البالغ عددها (٢٤) مفردة بطريقة المكونات الرئيسية Principal components مع التدوير المائل بطريقة الفاريماكس Varimax باستخدام محك كايزر وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن أربعة عوامل فسرت (٥١,٩٨٨%) من التباين الكلي كما هو موضح بالجدول (٦) التالي:

جدول (٦): تشبعات المفردات على العوامل لمقياس التفكير التأملي (ن = ١٥٠)

المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
٥	٠,٠٦٩٦			
٧	٠,٤٠٢			
٩	٠,٨٥٧			
١٥	٠,٧٦٨			
١٦	٠,٧٢١			
٢٠	٠,٦٨٦			
١		٠,٨٢٩		
٤		٠,٤٠٩		
٦		٠,٧٨٢		
١٣		٠,٧٥٣		
١٤		٠,٦٧٦		
٢٤		٠,٥٥٤		
٨			٠,٧٦٩	
١٠			٠,٥٣٨	
١١			٠,٨٣٩	
١٧			٠,٣٨٩	
١٨			٠,٦٥٤	
٢٢			٠,٧٨٣	
٣	٠,٦٢١			
٢	٠,٤٠٤			
١٢	٠,٧٨٤			
١٩	٠,٥٥١			
٢١	٠,٧٨٦			
٢٣	٠,٧٠٩			
نسبة التباين	١٤,٥٥٤	١٣,٦٢١	١٢,٢٦٣	١١,٥٥
الجذر الكامن	٣,٤٩٣	٣,٢٦٩	٢,٩٤٣	٢,٧٧٢

د. إيمان عوض محمد فيود

- العامل الأول: تشبع عليه المفردات (٥، ٧، ٩، ١٥، ١٦، ٢٠) يفسر (١٤,٥٥٤%) من التباين الكلي وتم تسميته القدرة على التعامل مع الاحداث.
 - العامل الثاني: تشبع عليه المفردات (١، ٤، ٦، ١٣، ١٤، ٢٤) يفسر (١٣,٦٢١%) من التباين الكلي وتم تسميته القدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات.
 - العامل الثالث: تشبع عليه المفردات (٨، ١٠، ١١، ١٧، ١٨، ٢٢) يفسر (١٢,٢٦٣%) من التباين الكلي وتم تسميته القدرة على مواجهة المشكلات عقليا.
 - العامل الرابع: تشبع عليه المفردات (٢، ٣، ١٢، ١٩، ٢١، ٢٣) يفسر (١١,٥٥%) من التباين الكلي وتم تسميته القدرة على الوصول للاستنتاجات.
- صدق المحك الخارجي:** قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحك الخارجي ؛ حيث قامت بتطبيق مقياس التفكير التأملي لإعداد/ الأء الدليمي، وسالي علوان (٢٠١٨) باعتباره محكا لمقياس التفكير التأملي المعد للدراسة الحالية على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس من طلاب الجامعة بلغ عددهم (١٥٠) طالب، تتراوح أعمارهم ما بين بين (١٩,١-٢١,٧) سنة بمتوسط عمري قدره (٢٠,٩) عام وانحراف معياري قدره (١٠) شهور، فبلغ معامل الارتباط (٠,٨٥٣) بما يشير إلى صدق المقياس الحالي .
- ثالثاً: الاتساق الداخلي:** اعتمدت الباحثة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية؛ والجدول (٧) التالي يبين ذلك:

جدول (٧): الاتساق الداخلي لمقياس التفكير التأملي لطلاب الجامعة (ن=١٥٠)

معاملات الارتباط	البعد الرابع	معاملات الارتباط	البعد الثالث	معاملات الارتباط	البعد الثاني	معامل الارتباط	البعد الأول
٠,٩٠٢	٣	٠,٨٠٠	٨	٠,٨٧٦	١	٠,٧٦٣	٥
٠,٨٠٣	٢	٠,٧٣٩	١٠	٠,٨٣٦	٤	٠,٨٩٢	٧
٠,٨٧٣	١٢	٠,٧٧١	١١	٠,٦٨٩	٦	٠,٧٢١	٩
٠,٦٩١	١٩	٠,٨٧٤	١٧	٠,٧٩٥	١٣	٠,٦٩٩	١٥
٠,٧٩٤	٢١	٠,٦٨٧	١٨	٠,٧٦٣	١٤	٠,٨٥٢	١٦
٠,٨٥٨	٢٣	٠,٩٠١	٢٢	٠,٧١٢	٢٤	٠,٨٠١	٢٠
٠,٦٩٨	الثالث	٠,٨٥٢	الثالث	٠,٧٦٧	الثاني	٠,٩٠٠	الأول

يتبين من جدول (٧) السابق أن جميع معاملات الارتباط سواء بين درجات المفردات والأبعاد التي تنتمي إليها والأبعاد والدرجة الكلية ذات دلالة إحصائية، مما يُشير إلى ارتباط مفردات المقياس بأبعاده وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية، وعلى الرغم من انخفاض بعض قيم معامل الارتباط، إلا أنها دالة، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

هـ- طريقة الاستجابة للمقياس: حرصت الباحثة على أن تكون الاستجابة بوضع علامة (✓) أمام المفردة في المكان الذي يُعبر عن درجة انطباق المفردة على الطالب؛ حيث يوجد بجوار كل مفردة خمسة اختيارات، هي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وعلى الطالب أن يختار واحدة منها، وذلك لجميع أبعاد المقياس.

ز- طريقة تقدير الدرجات: يتضمن المقياس درجات لخمس أبعاد التفكير التأملي، تُجمع لنحصل على الدرجة الكلية للمقياس، وتم وضع مفتاح لتصحيح المقياس وذلك على أساس اختيار أحد البدائل من خمسة اختيارات، هي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وحيث أن المقياس به مفردات موجبه وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه كما يلي: (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للمفردات الموجبة، و (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للمفردات السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٢٠) كحد أقصى، و(٢٤) كحد أدنى.

٣- مقياس الطمأنينة النفسية إعداد /عبد المجيد أبو عمرة (٢٠١٢).

أ- الهدف من المقياس: استهدف مقياس الطمأنينة النفسية قياس مكونات الطمأنينة النفسية الانفعالي والأسري والاجتماعي والاقتصادي لدى طلاب الجامعة.

ب- وصف المقياس: يتكون المقياس من (٤٥) مفردة ولكل منها ثلاث درجات (غالباً - أحياناً - أبداً) ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد هي: البعد الانفعالي ويتضمن (١٨) مفردة من المفردة (١-١٨)، والبعد الاجتماعي والأسري ويتضمن (١٦) مفردة من المفردة (١٩-٣٤)، والبعد الاقتصادي ويتضمن (١١) مفردة من المفردة (٣٥-٤٥).

ج- تعليمات المقياس: صاغ معد المقياس تعليمات الاستجابة للمقياس متضمنة: الهدف منه، وكيفية الاستجابة لمفرداته، وشملت التعليمات مثلاً توضيحاً لكيفية الاستجابة لمفرداته.

د- طريقة الاستجابة للمقياس: حرص معد المقياس على أن تكون الاستجابة بوضع علامة (✓) أمام المفردة في المكان الذي يُعبر عن درجة انطباق المفردة على الطالب؛

د. إيمان عوض محمد فيود

حيث يوجد بجوار كل مفردة ثلاث اختيارات، هي: (غالبًا - أحيانًا - أبدًا)، وعلى الطالب أن يختار واحدة منها، وذلك لجميع أبعاد المقياس.

هـ - الخصائص السيكومترية للمقياس: قام معد المقياس بحساب صدق وثبات المقياس وفقًا لما يلي:

أولاً: صدق المقياس: اعتمد معد المقياس في حساب صدق المقياس على الاتساق الداخلي والذي تم من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية، وكانت جميع مفردات المقياس مرتبطة مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها، كما أن جميع أبعاد المقياس جاءت مرتبطة مع الدرجة الكلية عند مستوى دلالة (0,01)، مما يُشير إلى ارتباط مفردات المقياس بأبعاده وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية. واعتمدت الباحثة في حساب صدق المقياس على التحليل العاملي التوكيدي لبيانات المشاركين في البحث البالغ عددهم (150) على مفردات المقياس البالغ عددها (45) مفردة بطريقة المكونات الرئيسية Principal components مع التدوير المائل بطريقة الفارماكس Varimax باستخدام محك كايزر وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن ثلاثة عوامل فسرت (53,17%) من التباين الكلي كما هو موضح بالجدول (8) التالي:

جدول (8): تشبعات المفردات على العوامل لمقياس الطمأنينة النفسية (ن = 150)

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
1	0,753			24			0,527
2	0,692			25			0,456
3	0,851			26			0,586
4	0,6977			27			0,746
5	0,873			28			0,693
6	0,805			29			0,485
7	0,536			30			0,771
8	0,398			31			0,632
9	0,492			32			0,801
10	0,583			33			0,736
11	0,729			34			0,853
12	0,775			35			0,529
13	0,635			36			0,709
14	0,728			37			0,668

الإسهام النسبي لهندسة الذات والتفكير التأملي في التنبؤ بالطمأنينة النفسية

رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	رقم المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١٥	٠,٨٨١			٣٨			٠,٨٣٧
١٦	٠,٤٢٣			٣٩			٠,٤٠١
١٧	٠,٥٣٦			٤٠			٠,٥٢٩
١٨	٠,٧٨٩			٤١			٠,٥٨٤
١٩		٠,٨٣٩		٤٢			٠,٨٦٢
٢٠		٠,٦٣٤		٤٣			٠,٧٤١
٢١		٠,٤٢٨		٤٤			٠,٦٢٨
٢٢		٠,٣٧٤		٤٥			٠,٧٩٦
٢٣		٠,٧٩٤					
				نسبة التباين	٢١,٥٣١	١٨,٩٠٩	١٢,٧٥٦
				الجذر الكامن	٩,٦٨٩	٨,٥٠٩	٥,٧٣١

- العامل الأول: تشبع عليه المفردات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨) يفسر (٢١,٥٣١%) من التباين الكلي وتم تسميته البعد الانفعالي والأسري.
- العامل الثاني: تشبع عليه المفردات (١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤) يفسر (١٨,٩٠٩%) من التباين الكلي وتم تسميته البعد الاجتماعي.
- العامل الثالث: تشبع عليه المفردات (٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥) يفسر (١٢,٧٥٦%) من التباين الكلي وتم تسميته البعد الاقتصادي.
- ثانياً: ثبات المقياس، قام معد المقياس بحساب قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل بعدٍ من أبعاد المقياس وكذلك المجموع الكلي، حيث جاءت معاملات الثبات للبعد الانفعالي (٠,٩٨٧)، والبعد الاجتماعي والأسري (٠,٩٨٠)، والبعد الاقتصادي (٠,٩٦٩)، والمجموع الكلي (٠,٩٩٣) وهذه معاملات ثبات عالية، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

وقامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من ثبات المقياس على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكمترية للدراسة بطريقة التجزئة النصفية؛ حيث قام بتقسيم المقياس ككل

د. إيمان عوض محمد فيود

إلى نصفين كما قسم كل بُعد إلى نصفين، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل قسمين، والجدول (٩) التالي يوضح النتائج:

جدول (٩): يوضح معامل الارتباط بين نصفى كل بعد ونصفى المقياس (ن = ١٥٠)

الأبعاد	الانفعالي (النفسي)	الاجتماعي والأسري	الاقتصادي	المقياس ككل
معامل الارتباط	٠,٨٠٤	٠,٧٥٩	٠,٨٤٣	٠,٦٩٨

يتضح من جدول (٩) أن ثبات المقياس ككل وأبعاده بشكل مستقل مرتفع، حيث أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ومناسبة، مما يُشير إلى أن المقياس بأبعاده يتسم بثبات ملائم.

ثالثاً: الاتساق الداخلي: قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبُعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية؛ وجدول (١٠) التالي يبين ذلك:

جدول (١٠): الاتساق الداخلي لمقياس الطمأنينة النفسية لطلاب الجامعة (ن = ١٥٠)

التباعد الأول	معاملات الارتباط	التباعد الثاني	معاملات الارتباط	التباعد الثالث	معاملات الارتباط
١	٠,٧٤١	١٩	٠,٧٩٧	٣٥	٠,٨٥٤
٢	٠,٦٩٢	٢٠	٠,٦٩٤	٣٦	٠,٨٢٩
٣	٠,٨٥٧	٢١	٠,٩٠٣	٣٧	٠,٧٣٧
٤	٠,٧٦٤	٢٢	٠,٨٣٤	٣٨	٠,٩٠٢
٥	٠,٦٩٩	٢٣	٠,٧٥٦	٣٩	٠,٨٥٢
٦	٠,٨٤١	٢٤	٠,٧٨٩	٤٠	٠,٨٣٩
٧	٠,٨٢٠	٢٥	٠,٨٣٤	٤١	٠,٧٤٧
٨	٠,٧٥٤	٢٦	٠,٦٩٤	٤٢	٠,٦٩٦
٩	٠,٧٧٢	٢٧	٠,٧٨٦	٤٣	٠,٨٢٥
١٠	٠,٨٥٦	٢٨	٠,٨٢٨	٤٤	٠,٨٣٨
١١	٠,٩٠١	٢٩	٠,٩٠٠	٤٥	٠,٧١٨
١٢	٠,٦٩١	٣٠	٠,٦٩٤		
١٣	٠,٨٢٦	٣١	٠,٨٠٦		
١٤	٠,٨٢٩	٣٢	٠,٧٤٧		
١٥	٠,٧٥١	٣٣	٠,٨٢٨		
١٦	٠,٧٧٢	٣٤	٠,٧٤١		
١٧	٠,٨٤١				
١٨	٠,٦٩٧				
الأول	٠,٧٩٢	الثاني	٠,٨٠٨	الثالث	٠,٨٥٥

يتبين من جدول (١٠) السابق أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها، كما أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية، مما يُشير إلى ارتباط

الإسهام النسبي لهندسة الذات والتفكير التأملي في التنبؤ بالطمأنينة النفسية

مفردات المقياس بأبعاده وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

و- تقدير درجات المقياس: تم تقدير درجات في ضوء اختيارات ثلاثة هي) غالباً - أحياناً - أبداً (حسب التدرج التالي (١-٢-٣) وعليه تصبح الدرجة الكلية القصوى للمستجيب على المقياس هي $3 \times 45 = 135$ درجة وأدنى درجة للمستجيب هي $1 \times 45 = 45$ درجة.

نتائج البحث وتفسيرها: تعرض الباحثة في هذا الجزء نتائج التحليل الإحصائي، حيث تبد بعرض النتائج المتعلقة بفروض البحث.

١- اختبار الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين هندسة الذات و الطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في مقياس هندسة الذات ودرجاتهم في مقياس الطمأنينة النفسية، وجدول (١١) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (١١): معامل ارتباط بيرسون بين درجات هندسة الذات ودرجات الطمأنينة النفسية

الدرجة الكلية للمقياس	البعد الاقتصادي	البعد الاجتماعي والأسري	البعد الانفعالي	الطمأنينة النفسية هندسة الذات
**٠,٤٨٥	**٠,٤٩١	**٠,٥٠٩	**٠,٤٥٢	الحصيلة
**٠,٤٠٩	**٠,٣٨٥	**٠,٤١٦	**٠,٣٦٨	الحس المرهف
**٠,٣٤٢	**٠,٢٩١	**٠,٣٠٧	**٠,٢٦١	المبادرة الايجابية
**٠,٤٤٠	**٠,٤٢١	**٠,٣٧٢	**٠,٤٠٣	المرونة
**٠,٤٨٧	**٠,٤٢٨	**٠,٣٩٩	**٠,٤٦٨	الدرجة الكلية

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١١) أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب الجامعة في البعد الانفعالي وكل من: الحصيلة، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات، وتوجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب الجامعة في البعد الاجتماعي والأسري وكل من: الحصيلة، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة،

د. إيمان عوض محمد فيود

والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات، كما أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب الجامعة في البعد الاقتصادي وكل من: الحصيلة، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب الجامعة في الدرجة الكلية لمقياس التفكير التألمي وكل من: الحصيلة، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات.

٢ - اختبار الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على أنه: " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الطمأنينة النفسية والتفكير التألمي لدى طلاب الجامعة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في مقياس الطمأنينة النفسية ودرجاتهم في مقياس الطمأنينة النفسية، والجدول (١٢) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (١٢): معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطمأنينة النفسية ودرجات التفكير التألمي

الدرجة الكلية للمقياس	البعد الاقتصادي	البعد الاجتماعي والأسري	البعد الانفعالي	الطمأنينة النفسية التفكير التألمي
**٠,٣٨٥	**٠,٣٦٢	**٠,٢٧٤	**٠,٣٩٧	القدرة على التعامل مع الاحداث
**٠,٤٢٠	**٠,٤٠١	**٠,٢٩٦	**٠,٤٢٣	القدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات
**٠,٥٣٩	**٠,٥٢٤	**٠,٤٩٨	**٠,٥٠٣	القدرة على مواجهة المشكلات عقليا
**٠,٤٩١	**٠,٤٩٦	**٠,٤٣٨	**٠,٤٥٢	القدرة على الوصول للاستنتاجات
**٠,٤٩٣	**٠,٤٨٦	**٠,٣٩٧	**٠,٥٠٤	الدرجة الكلية

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٢) أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب الجامعة في البعد الانفعالي وكل من: القدرة على التعامل مع الاحداث، والقدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات، والقدرة على مواجهة المشكلات عقليا، و القدرة على الوصول للاستنتاجات، والدرجة الكلية لمقياس التفكير التألمي، وتوجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب الجامعة في القدرة على التعامل مع الاحداث، والقدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات، والقدرة على

الإسهام النسبي لهندسة الذات والتفكير التأملي في التنبؤ بالطمأنينة النفسية

مواجهة المشكلات عقليا، و القدرة على الوصول للاستنتاجات، والدرجة الكلية لمقياس التفكير التأملي، كما أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب الجامعة في القدرة على التعامل مع الاحداث، والقدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات، والقدرة على مواجهة المشكلات عقليا، و القدرة على الوصول للاستنتاجات، والدرجة الكلية لمقياس التفكير التأملي، وتوجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب الجامعة في الدرجة الكلية لمقياس الطمأنينة النفسية وكل من: القدرة على التعامل مع الاحداث، والقدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات، والقدرة على مواجهة المشكلات عقليا، و القدرة على الوصول للاستنتاجات، والدرجة الكلية لمقياس التفكير التأملي.

٣- اختبار الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه: " توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين هندسة الذات والتفكير التأملي لدى طلاب الجامعة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في مقياس هندسة الذات ودرجاتهم في مقياس التفكير التأملي، وجدول (١٣) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (١٣): معامل ارتباط بيرسون بين درجات هندسة الذات ودرجات التفكير التأملي

الدرجة الكلية للمقياس	المرونة	المبادرة الايجابية	الحس المرهف	الحصيلة	هندسة الذات التفكير التأملي
**٠,٣٧٥	**٠,٤١٩	**٠,٣٦٦	**٠,٢٦٨	**٠,٢٩٦	القدرة على التعامل مع الاحداث
**٠,٣٨٢	**٠,٣٩٥	**٠,٣٨٤	**٠,٢٧٨	**٠,٢٨٧	القدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات
**٠,٤١٢	**٠,٤٤٧	**٠,٣٩٧	**٠,٢٩٦	**٠,٣٠٢	القدرة على مواجهة المشكلات عقليا
**٠,٣٩٧	**٠,٣٨٧	**٠,٤٠٩	**٠,٣٠٤	**٠,٣٤١	القدرة على الوصول للاستنتاجات
**٠,٤١٧	**٠,٤٢٩	**٠,٣٨٤	**٠,٢٩٢	**٠,٣٠٧	الدرجة الكلية

** دالة عند ٠,٠١

د. إيمان عوض محمد فيود

يتضح من جدول (١٣) أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب الجامعة في القدرة على التعامل مع الأحداث وكل من: الحصيلة، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات، وتوجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب الجامعة في القدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات وكل من: الحصيلة، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات، كما أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب الجامعة في القدرة على مواجهة المشكلات عقليا وكل من: الحصيلة، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات، وتوجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب الجامعة في القدرة على الوصول للاستنتاجات وكل من: الحصيلة، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات، وتوجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلاب الجامعة في التفكير التأملي وكل من: الحصيلة، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات.

٣- اختبار الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه: " يمكن التنبؤ ب الطمأنينة النفسية من خلال هندسة الذات والتفكير التأملي لدى طلاب الجامعة ". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة دلالة المعادلة التنبؤية لهندسة الذات والتفكير التأملي في التنبؤ ب الطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression Analysis وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (١٤): نتائج تحليل التباين لانحدار هندسة الذات والتفكير التأملي على الطمأنينة النفسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
الانحدار	١٦٣٩٢,١١	٢	٨١٩٦,٤٤	٢٢٣,٢٨	٠,٠١
البواقي	٩٣٢٣,٣٦	٣٥٢	٣٦,٧١		
الكل	٢٩٩٥٩,٤٦	٣٥٤			

يتضح من الجدول السابق (١٤) وجود تأثير دال إحصائياً لهندسة الذات والتفكير التأملي على الطمأنينة النفسية عند مستوى ٠,٠١.

جدول (١٤) نتائج تحليل الانحدار المتعدد هندسة الذات والتفكير التأملي على الطمأنينة النفسية

مصدر الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل بيتا	ت	الدلالة
الثابت	٥,٢٩١	٢,٨٥	-	٢,٣٩٦	٠,٠١
هندسة الذات	٠,٦٤	٠,٠٤	١,٠٩	٢٣,٥٩	٠,٠١
التفكير التأملي	٠,٦٨	٠,٠٤	١,١٤	٢٤,٠٢	٠,٠١

يتضح من جدول (١٤) أن معادلة انحدار هندسة الذات والتفكير التأملي على الطمأنينة النفسية هي:

$$\text{الطمأنينة النفسية} = ٥,٢٩١ + ٠,٦٤ \times \text{هندسة الذات} + ٠,٦٨ \times \text{التفكير التأملي}$$

تفسير النتائج

تفسير نتائج الفروض :

تشير نتائج الفرض الأول الي وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين هندسة الذات و الطمأنينة النفسية لدى طلاب الجامعة" كما اوضحت نتائج الفرض الاول أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة في البعد الانفعالي وكل من: الحصيله، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات، كما توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة في البعد الاجتماعي والأسري وكل من: الحصيله، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات، كما أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة في البعد الاقتصادي وكل من: الحصيله، والحس المرهف،

د. إيمان عوض محمد فيود

والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة في الدرجة الكلية لمقياس التفكير التأملي وكل من: الحصيلة، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات. ويتفق هذا مع دراسة حليم (Halim, 2017, 429) والتي هدفت الي التعرف علي الفروق في مستوى الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي والضغط الأكاديمية. ودراسة حامد زهران (٢٠١٩) والتي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج ارشادي جمعي قائم على هندسة الذات في خفض النشاط النفسي لدى طلاب الجامعة.

كما تشير نتائج الفرض الثاني لوجود علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة في البعد الانفعالي وكل من: القدرة على التعامل مع الاحداث، والقدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات، والقدرة على مواجهة المشكلات عقليا، و القدرة على الوصول للاستنتاجات، والدرجة الكلية لمقياس التفكير التأملي، ومقياس الطمأنينة النفسية.

كما تشير نتائج الفرض الثالث والرابع لوجود علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة في القدرة على التعامل مع الاحداث وكل من: الحصيلة، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات، كما توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة في القدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات وكل من: الحصيلة، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات، كما أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة في القدرة على مواجهة المشكلات عقليا وكل من: الحصيلة، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات، كما توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة في القدرة على الوصول للاستنتاجات وكل من: الحصيلة، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات ومقياس التفكير التأملي وكل من: الحصيلة، والحس المرهف، والمبادرة الايجابية، والمرونة، والدرجة الكلية لمقياس هندسة الذات. كما تشير نتائج الفرض الرابع بوجود تأثير دال إحصائياً لهندسة الذات والتفكير التأملي على الطمأنينة النفسية . واتفق كلا من (عزو عفانة و فتحية اللولو، ٢٠٠٢ م، ٥٢)، و(ناديه العفون ومنتهي عبد

الصاحب، ٢٠١٢، ٢١٧-٢١٨) دراسة هالة العمودي (٢٠١٩)، ودراسة ابو شامة (٢٠١٧) ودراسة غازي المطرفي (٢٠١٩) (54, Cortes , et al. 2016) (Olah el al.2010,104) (عبد الرحيم، ٦٤٧، ٢٠٢٠). (أيمن عبد العزيز، ٢٠١٩) والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشاد الانتقائي في تقوية المناعة النفسية الاحتواء والمواجهة التكيفية وتنظيم الذات على عينة قوامها ٤٠ من الطلاب المتعثرين بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود وتشير هذه الدراسات الي العلاقة الارتباطية بين التفكير التأملي الطمأنينة النفسية .

وفي اطار مانتهت اليه الدراسة الحالية يمكن القول اننا في امس الحاجة الي التأمل والتربية التأملية اذ انها تساهم في :

-تعزيز فعالية الذات

-المرونة المعرفية والقدرة علي استيعاب آراء وأفار الاخرين

- المشاركة والوعي بالمسؤولية الاجتماعية

- تحسين فهم الذات وتقبل النقد

-تعزيز الطمأنينة النفسية والاعتداد بالذات

دراسات مقترحة: هناك جوانب لم يتطرق إليها البحث نظرًا لاتساع جوانبه وتعددتها وتنوعها، مما أسفرت عنه نتائج البحث إلى ضرورة القيام ببعض الدراسات المرتبطة بمتغيراته، ولذلك تقترح الباحثة إجراء بعض الدراسات المرتبطة ببحثها في المجالات التالية:

١. الطمأنينة النفسية وهندسة الذات كمنبئات بالحساسية التفاعلية لدى طلاب الجامعة.

٢. كفاءة برنامج إرشادي في خفض هندسة الذات لدى طلاب الجامعة.

٣. هندسة الذات وعلاقتها بالقدرة على الابتكار والإبداع لدى طلاب الجامعة.

٤. هندسة الذات وعلاقتها بالقدرة على الانجاز والتفوق لدى طلاب الجامعة.

٥. هندسة الذات وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلاب الجامعة.

مراجع البحث:

- أحمد حسن محمد (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب علي جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لعينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للأدب والعلوم والتربية - جامعة عين شمس، ٨ (٢١)، ١٨٣ - ٢١٩.
- أحمد عزت راجح (٢٠١١). أصول علم النفس، مصر، القاهرة، دار المعارف.
- اسامة أبو نحل (٢٠١٠). يهودية دولة إسرائيل جذور المصطلح وتأثيره على القضية الفلسطينية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ٩، ١٩٦-٢٤١.
- ايمن عبد العزيز سلامة (٢٠١٩). فاعلية برنامج قائم علي الارشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدي الطلاب المتعثرين بالجامعة. مجلة الارشاد النفسي النفسي، جامعة عين شمس - مركز الارشاد النفسي، ٥٦، ٦٩-١١٨.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٢). التوجيه والارشاد النفسي ط ٣ القاهرة: عالم الكتب.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي ط ٤ القاهرة عالم الكتب.
- رنا الشجيري (٢٠٠٩) السيادة العراقية في ظل العلاقة مع الولايات المتحدة الامريكية (مجلة شؤون عراقية مركز العراق للدراسات، بغداد، ٢، ١٠٩-١٤٧).
- السعدي يوسف الغول (٢٠١٩). برنامج إثرائي قائم على نظرية الذكاء الناجح لتنمية مهارات التفكير عالي الرتبة والحس العلمي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية، جامع أسيوط - كلية التربية، ٣٥ (٢) ١-٦١.
- سليمان عبد الواحد يوسف، وهدى ملوح عسكر (٢٠٢١). المناعة النفسية وفق تصور عبد الوهاب كامل، مجلة الدراسات العربية في التربية، ١٢٩، ٤٥٩-٤٩٠.
- سناء حامد زهران (٢٠١٩). فاعلية برنامج ارشادي جمعي قائم علي هندسة الذات لخفض التصحر النفسي لدي طلبة الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، ١(٩٥)، ٧٧٤-٧٢٥.
- سونايث (٢٠٠٤). NLP البرمجة اللغوية العصبية في العمل، الاختلاف الذي يحدث فارقا في مجال العمل. ترجمة: مكتبة جرير. الرياض: مكتبة جرير.
- شهد محمد العسكر (٢٠١٦). هندسة الذات، القاهرة، فرست بوك.

الإسهام النسبي لهندسة الذات والتفكير التأملي في التنبؤ بالطمأنينة النفسية

- شيماء ناظم حمودي (٢٠١٩). الطمأنينة النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل بعد أحداث مدينة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، ١٦(١)، ٤٤٧-٤٨٠.
- طه النعمة وصباح العجيلي(٢٠٠٤). مدخل الي علم النفس. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- عبد الحق محمد لبوادة (٢٠١٦). الضغوط النفسية وعلاقتها ب الطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين "دراسة ميدانية علي عينة من طلبة الجزائر "مجلة أنستة للبحوث، ٦، ١٤٧-١٨٦.
- عبد السلام جودت (٢٠١٤). الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، ع٢٢٤، ١٩٧-٢١٣.
- عبد السلام فاروق (٢٠٠٩). القيم وعلاقتها بالأمن النفسي، مجلة كلية التربية، مكة، ١(٢)، ١١٨-١٤١.
- عدنان والجراح، وبشارة عبد الناصر، وعوف العتوم (٢٠١٣). تنمية ميّارات التفكير- نماذج نظرية وتطبيقات علمية. عماف: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- عزو عفانة، وفتحية اللولو (٢٠٠٢). مستوى مهارات التفكير التأملي في مشكلات التدريب الميداني لدى طلبة كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة. مجلة التربية العلمية، ١(١)، ٣٦-١.
- علي حسن العموري (٢٠١٧). اثر البرمجة اللغوية للجهاز العصبي في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الصف السادس الاعدادي. مجلة جامعة بابل، ٢٥(٢)، ١١٥٧-١١٨٥.
- غازي بن صلاح هليل المطرفي (٢٠١٤). فاعلية استراتيجية التعلم المستند الي الدماغ ونمط السيطرة الدماغية في تنمية التفكير الناقد والاتجاه نحو مادة العلوم لدي طلاب مساق (١) علوم بجامعة ام القرى بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها. ٢٥ (٩٩)، ١٣٥ - ٢٤٠.

د. إيمان عوض محمد فيود

غازي بن صلاح هليل المطرفي (٢٠١٩). اثر برنامج قائم علي مشروع ٢٠٦١ SFAA في تنمية مهارات التفكير عالي الرتبة وفهم طبيعة العلم لدي طلاب العلوم المتفوقين بجامعة ام القري، *مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة ام القري، ١٠ (٢)*، ٩٧-٤٣.

فائق رياض محمد (٢٠٢١) هندسة الذات لدي طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الانسانية، جامعة بابل - كلية التربية الانسانية، ٢٨ (٤)*، ٩-١.

فهد عبد الله علي الدليم (٢٠٠٤). الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدي عينة من طلبة الجامعة، *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، جامعة الملك سعود، السعودية، الرياض، ١٥، ٣٩-٣١٢*.

كوثر ابراهيم، ورزق الشامي، وجمال الدين محمد، زفاطمة محمود الزيات ومنار سليمان والي (٢٠١٨). ابعاد هندسة الذات لدي الطلاب الموهبين فنياً المتكئين اكااديمياً (دراسة مقارنة)، *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٥ (١٩)*، ٢٢ - ٦٢.

ماجد الحلفي (٢٠١٠). القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بشخصية ابنائهم التسلطية وسلوكهم الاجتماعي. *رسالة نكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية*.
مايسة جمال فرغلي (٢٠١٠). العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية في خدمة الفرد وتنمية ثقافة الحوار لدي الشباب: دراسة شبة تجريبية مطبقة علي عينة من الشباب بمكتب شباب المستقبل ببور سعيد. *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، ٢٩ (٥)*، ٢٣٩٤ - ٢٤٤٣.

مجدي حبيب (١٩٩٦). *التفكير الاسس النظرية والاستراتيجيات*، مكتبة النهضة المصرية.
محمد رشد ابو شامة (٢٠١٧). فاعلية نموذج نيدهام البنائي في تنمية التحصيل ومهارات التفكير التأملي وبعض أبعاد الحس العلمي لدي طلاب الصف الاول ثانوي في مادة الفيزياء، *مجلة التربية العلمية، الجمعية المصرية للتربية العلمية، ٢٠ (٥)* ٩٩-١٥٦.

محمد عبد الوهاب العزاوي (٢٠٠٥). *إدارة الجودة الشاملة*، عمان: دار اليازوي.
محمود محمد فرج (٢٠١٩) الشباب بين الهوية وتحقيق الذات، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

الإسهام النسبي لهندسة الذات والتفكير التأملي في التنبؤ بالطمأنينة النفسية

مدحت احمد ابو النصر (٢٠١٠). *اعادة هندسة الذات*، القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.

مريم مهذول الطائي (٢٠١٦) الهندسة النفسية البرمجة الايجابية - السلبية للذات وعلاقتها بأساليب التفكير لدي طلبة الجامعة، *مجلة الاستاذ بكلية التربية - جامعة بغداد*، ٦١٢، ٣٣١-٨٦١.

مها زعاترة (٢٠١٨). *درجة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها ب الطمأنينة النفسية لدي المراهقين المقيمين في المؤسسات الإيوائية في فلسطين، رسالة ماجستير، جامعة القدس، فلسطين.*

نادية العقون، ومنتهي عبد الصاحب (٢٠١٢). *التفكير انماطة ونظرياته واساليب تعليمه وتعلمه. عمان دار صفاء للنشر والتوزيع.*

ناهدة العرجا (٢٠١٢). *الأمن النفسي وعلاقته بالإنتماء الوطني لدي قوات الأمن الوطني الفلسطيني في منطقة بيت لحم، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، الرياض، ٣١(٦٢)، ٥٧-١٢٢.*

هالة سعيد احمد العمودي (٢٠١٩). *درجة ممارسة معلمات الكيمياء لنموذج نيدهام البنائي وعلاقتها بالتفكير التأملي لديهن بمدينة مكة، مجلة كلية التربية، جامعة اسويط، كلية التربية، ٣٥ (٧) ١٥٩-١٩٨.*

هبة مناضل عبد الحسين (٢٠١٩). *الهندسة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة قسم التربية الخاصة. مجلة كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية، عدد خاص، ٤٣-٦٩.*

هدي كامل منصور (٢٠١٤). *هندسة الذات وعلاقتها بسوء استخدام الانترنت لدي طلبة الجامعة، مجلة الاستاذ بكلية التربية جامعة بغداد، ٢ (٢٢١)، ٣٢٢-٥٥٢.*

وائل السيد حامد (٢٠١٠). *البرمجة اللغوية العصبية بين اللغة وعلم النفس: دراسة سيميائية. بحوث المؤتمر الدولي الثالث للدراسات السردية بكلية الاداب، جامعة قناة السويس، مارس ٢٠١٠، ٥٩٥-٦١٥.*

وجدان جعفر لحكاك (٢٠١١). *الصلابة النفسية والاطمئنان النفسي وعلاقتها بالإبداع العلمي والنفسي لدي طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة بغداد.*

د. إيمان عوض محمد فيود

يحي عثمان الغمري (٢٠١٦). العلاقة بين الالتزام الديني ونمو الأحكام الأخلاقية لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية والمعاهد العلمية بمنطقة الباحة والمحواه، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.

Al-Hayali, A. & Salim, R.(2018). Psychological reassurance and its relationship to academic self-realization among university students, *Faculty of Basic Education Research Journal*, 1412, 51-98.

Al-Kinani, A. (2015). *Arrange the identity and its relationship to psychological empowerment for university students*. Master Thesis, College of Education, Al-Mustansiriya University.

Bandura, A.(2001). Self-efficacy the exercise of control Stanford University. New York: W.H. Freeman and Company. *Directions in Psychological Science*. 23 (5), 381–189.

Gupta, T. & Nebhinani, N. (2020). Building Psychological immunity in Children and adolescents. *Journal of Indian Association for child & adolescent mental health*, 6(2), 1-12.

Halim, S. (2017). Emotional reassurance among university students and its relationship to social harmony and academic stresses, *Journal of the Faculty of Education, Zagazig*, 95, 261-316.

Kegan, H. (2006). *The Psychological immune system: A new look at Protection and survival*. India: Authorhouse.

Robbiins R. W. (2014). "The development off self- Esteem", Current.

Yuana, B., Lib, W., Liuc, H., Caia, X., Songc, S., Zhaoc, J., Huc, X., Lie, Z., Chenb, Y., Zhanged, K., Liu, D., Pengd, J., Wangb, C., Jianchum,W. & Anc, Y.(2020). Correlation between immune response and self-reported depression During convalescence from Covid-19, brain, *Behavior, and Immunity*.1-5, <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05>.

The relative contribution of self-engineering and reflective thinking in predicting psychological Security among university students

Dr. Eman Awad Mohamed Fayoud

Educational psychology teacher

Al-Shorouk flags

Abstract:

The aim of the current research is to: reveal the relationship between self-engineering, reflective thinking, and psychological reassurance among a sample of university students, and predict psychological reassurance from self-engineering with reflective thinking for them. (19.1-21.7) years, with an average age of (20.9) years, and a standard deviation of (10) months. The current research relied on the descriptive approach. The researcher used the self-engineering scale prepared by Heba Abdel Mohsen 2019, and the reflective thinking scale prepared by the researcher, and the psychological reassurance scale. Prepared by / Abdul Majeed Abu Amra 2012. The results of the research revealed that there is a statistically significant positive correlation at the level (0.01) between the scores of university students in the total score of the reflective thinking scale and each of: outcome, sensitivity, positive initiative, flexibility, and the total score of the self-engineering scale, There is also a positive, statistically significant correlation at the level (0.01) between university students' scores in the total score of the psychological reassurance scale and each of: the ability to deal with events, the ability to deal with situations and problems, the ability to face problems mentally, and the ability to reach conclusions, and the total score of the reflective thinking scale, There is also a statistically significant positive correlation at the level (0.01) between university students' scores in the total score of the reflective thinking scale and each of: outcome, sensitive sense, positive initiative, flexibility, and the total score of the self-engineering scale. The results of the study also concluded that it is possible Predicting psychological well-being through self-engineering and reflective thinking.

Keywords: self-Engineering-Reflective thinking skills – Psychological Security