



كلية التربية
قسم علم النفس

الإسهام النسبي للمرونة النفسية والسعادة والتفاؤل في التنبؤ باليقظة

العقلية لدي طلاب المرحلة الثانوية

مستخلص بحث من رساله الماجستير استكمالاً للحصول على درجة الماجستير

إعداد

رحاب أشرف رشدي عياد

إشراف

أ.م.د/أحمد ثابت فضل

أستاذ مساعد ورئيس قسم علم النفس

كلية التربية – جامعة مدينة السادات

مستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى الإسهام النسبي للمرونة النفسية والسعادة والتفاؤل في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتعد هذه الدراسة إحدى الدراسات التي تناولت علم النفس الإيجابي بصفة عامة واليقظة العقلية بصفة خاصة وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة المنوفية ، وأستخدمت الدراسة المنهج الوصفي والارتباطي والتنبؤي، وقد استخدمت الدراسة أربع مقاييس وهي مقياس المرونة النفسية (إعداد الباحثة)، ومقياس السعادة (إعداد هيام سلامة، ٢٠١٧)، ومقياس التفاؤل (إعداد الباحثة)، ومقياس اليقظة العقلية (إعداد معاذ جمال الخميسة، ٢٠١٨) وتم تقنين الأدوات باستخدام معامل ارتباط بيرسون وصدق المحكمين، ومعامل ألفا كرونباخ، ومعامل التجزئة النصفية ، وبعد التطبيق تم جمع البيانات وتبويبها وتحليلها إحصائياً بالاساليب الإحصائية التالية: معامل ارتباط بيرسون، تحليل الانحدار المتعدد، وأسفرت نتائج الدراسة عن :-

- وجود علاقة ارتباطية (طردية موجبة) بين اليقظة العقلية ككل بأبعادها الفرعية وكلا من (المرونة النفسية ككل، السعادة ككل) بأبعادهم الفرعية.
- وجود علاقة ارتباطية (طردية موجبة) بين اليقظة العقلية ككل بأبعادها الفرعية (ماعد الملاحظة) والتفاؤل ككل بأبعاده الفرعية، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين الملاحظة كأحد أبعاد اليقظة العقلية والتفاؤل الدراسي كأحد أبعاد مقياس التفاؤل.
- معامل الانحدار معنوي، أى أنه يمكن التنبؤ بدرجة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمعلومية درجات أبعاد المرونة النفسية (القدرة على تكوين علاقات إجتماعية وتواصل إيجابي مع الآخرين ، القدرة على السيطرة على الانفعالات، القدرة على وضع خطط وإتخاذ القرارات لحل المشكلات) بنسبة (٣٨.٥٪)، بينما لا يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمعلومية (القدرة على الاحتفاظ بالقيم والعادات الخلقية) كأحد أبعاد المرونة النفسية.
- معامل الانحدار معنوي، أى أنه يمكن التنبؤ بدرجة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمعلومية درجات أبعاد السعادة المتمثلة فى (الرضا عن الحياة، التمكين البيئي، الصحة الجسمية والبدنية) بنسبة (٤٠.٧٪)، بينما لا يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمعلومية أبعاد السعادة المتمثلة فى (التوازن الوجداني، السمات الشخصية).
- معامل الانحدار معنوي، أى أنه يمكن التنبؤ بدرجة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمعلومية درجات أبعاد التفاؤل المتمثلة فى (التفاؤل الاجتماعي، التفاؤل الاقتصادي، والتفاؤل الصحي والنفسي)

بنسبة (٣٦٪)، بينما لا يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمعلومية أبعاد السعادة المتمثلة في (التفاؤل الدراسي، التفاؤل الأسري).

- يمكن التنبؤ بدرجة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمعلومية درجة كلا من (المرونة النفسية ككل ، السعادة ككل، التفاؤل ككل) معامل الانحدار معنوى.
الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية ، السعادة ، التفاؤل، اليقظة العقلية، المرحلة الثانوية.

Abstract

The study aimed to identify the extent of the relative contribution of mental resilience, happiness and optimism in predicting mental awakening among high school students. This study is one of the studies that deals with positive psychology in general and mental awakening in particular. The study sample consisted of (340) students from high school students In Menoufia Governorate, the study used the descriptive, correlative, and predictive approach. The study used four measures, namely, the measure of psychological resilience (researcher preparation), the happiness scale setting (Hayam Salama, 2017), the optimism scale (researcher preparation), and the mental alertness measure prepared (Moaz Jamal Khamayseh) The tools were enabled using the Pearson correlation coefficient and the validity of the arbitrators, the Alpha Cronbach coefficient, and the half-hash factor, and after application the data was collected, tabulated, and statistically analyzed by the following statistical methods: Pearson correlation coefficient, multiple regression analysis, and the results of the study resulted in: -

- There is a correlation (positive positive) between mental alertness as a whole with its sub-dimensions and both (psychological flexibility as a whole, happiness as a whole) with their sub-dimensions.
- There is a correlation (positive positive) between mental alertness as a whole with its sub-dimensions (except for observation) and optimism as a whole with its sub-dimensions, while there is no correlation between observation as one of the dimensions of mental alertness and academic optimism as one of the dimensions of the optimistic scale.
- The regression coefficient is significant, meaning that the degree of mental alertness of high school students can be predicted with the degree of flexibility degrees of flexibility (the ability to form social relationships and positive communication with others, the ability to control emotions, the ability to develop plans and make decisions to solve problems) with a rate of (38.5%) , While the mental alertness of high school students cannot be predicted with the knowledge (the ability to maintain moral values and customs) as one of the dimensions of psychological flexibility.
- The regression coefficient is significant, meaning that the degree of mental alertness of high school students can be predicted with the information of degrees of dimensions of happiness represented in (satisfaction with life, environmental empowerment, physical and physical health) at a rate of (40.7%), while mental alertness cannot be predicted among high school

students With the knowledge of the dimensions of happiness represented in (emotional balance, personality traits).

- The regression coefficient is significant, meaning that the degree of mental alertness of high school students can be predicted with the information on the degrees of dimensions of optimism represented in (social optimism, economic optimism, health and psychological optimism) by (36%), while mental alertness for secondary school students cannot be predicted with information Dimensions of happiness represented in (school optimism, family optimism).
- The degree of mental alertness of high school students can be predicted by the degree of knowledge of the degree of (psychological flexibility as a whole, happiness as a whole, optimism as a whole) regression coefficient is significant.

Key words: psychological resilience, happiness, optimism, mental alertness, high school.

مقدمة:

في ظل ما تشهده المجتمعات من تطور تكنولوجي وانفجار معلوماتي وتغيرات اقتصادية، وما تواجهه أفرادها من ضغوطات وتحديات متزايدة، سواء كان على المستوى الاقتصادي أو الثقافي أو الاجتماعي، فإن جميعها يؤثر بصورة أو بأخرى على أفراد المجتمع، وما تحدثه هذه التغيرات من اضطرابات انفعالية تختلف حدتها وشدتها باختلاف الخصائص الجسدية والنفسية والاجتماعية والثقافية لكل فرد (ياسمينا يونس، ٢٠١٥: ٢).

وهناك من يتحدى هذه الضغوط والأزمات، ويؤمن بأن المحن الحالية يمكن التغلب عليها وينبغي أن تمر، ويعمل جاهداً استغلال كامل طاقته ومهاراته وخبراته السابقة وأفكار بناءة، للتغلب على المواقف الصعبة محاولاً استعادة حالته النفسية، عائداً إلى حالة الهدوء والالتزان الانفعالي ويتصف هؤلاء الأشخاص بالمرونة النفسية لما يملكونه من سمات نفسية مهمة في تشكيل نمط شخصيتهم القوية التي لا تخضع للظروف ولا تستسلم للفشل.

(Edward, 2005:101)

وتعتبر المرونة النفسية من أهم جوانب بناء الشخصية السوية ويمكن تعريفها بأنها: القدرة على تحسين الطبيعة الشخصية والاجتماعية، كما تعتبر المرونة النفسية من الأساليب التي تمكن الأفراد التوافق والتأقلم الإيجابي مع ظروف الحياة والأحداث الضاغطة. (الرابطة الأمريكية للصحة النفسية، ٢٠٠٩: ٤٠)

ومن الموضوعات الإيجابية بعلم النفس السعادة والتفاؤل والأمل والشغف، والتي لم تحظى بالاهتمام في تناولها إلا في الآونة الأخيرة مع أهميتها في ظل هذا العصر، وقد اهتم علماء علم النفس بالبحث والكف عن جوانب القوى الإيجابية للإنسان بدلاً من جوانب الانفعالات السلبية، كما أشار (سليجمان وآخرون، ٢٠٠٥) إلى أن نظرية علم النفس والطب النفسي في التركيز على دراسة الاضطرابات النفسية والتدميرية تعد نظرة غير مكتملة، بل يجب الكشف عن المكامن الإيجابية للفرد. (بخيت، ٢٠١١: ١٨-٨٥)

كما أكدت دراسة (Miller, 2008) على أهمية دراسة الجوانب الأكثر إيجابية في الحياة، كالسعادة والتفاؤل والتي تؤثر إيجابياً على نمو الإنسان، بالإضافة إلى أنها تعكس الاهتمام العلمي بعلاقة القدرات الكامنة (السعادة والتفاؤل) بتنمية الأفكار والانفعالات الإيجابية للفرد، بالإضافة إلى دورها في تحسين مستوى صحة الفرد الجسدية والنفسية، وزيادة مستوى رفايته في الحياة طبقاً للنظرية الاجتماعية المعرفية. (Carrocchi & Deneke, 2005: 161-183)

كما لا يمكن التطرق في الحديث عن المرونة النفسية دون التعرض لليقظة النفسية، وذلك لاعتبارها عنصراً مهماً للصحة النفسية للفرد، وقد أشارت دراسة (Langer, 1997:4) إلى أهمية اليقظة العقلية باعتبارها مهمة للحياة اليومية من خلال زيادة القدرة على إيجاد حلول جديدة ومبتكرة.

كما اهتمت الدراسات اهتماماً زائداً بالفوائد النفسية لليقظة العقلية، وذلك لارتباطها بعلاقة ارتباط إيجابية مع الاستقرار النفسي، والسعادة النفسية، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة. (صادق، ٢٠١٢، cash, & Baer, Smith, & Allen, 2004 ; whittingham, 2010)

كما أشارت أيضاً بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة والعقلية والاكنتاب والإجهاد، كما تؤدي اليقظة إلى تقليل خطر الانتحار. (الضبع، طلب، ٢٠١٣ ; Bodenos, Noonan, & Wells, 2013 ; Luoma, & Viliatte, 2012)

كما أشارت بعض الدراسات أن ممارسة اليقظة بانتظام ولفترة لا تزيد عن ثمانية أسابيع، كان هناك زيادة ملحوظة ومستمرة للنظام في الدماغ المرتبطة بالمزاج الإيجابي، بالإضافة إلى وجود تغيرات في القياس الخاص بوظائف الجسم بعد مدة قصيرة، كما أن ممارسة اليقظة العقلية بانتظام؛ ينتج عنه تحسن في تقدير الذات والعلاقات، ونظراً لأهمية ممارسة اليقظة العقلية في تنمية العديد من السلوكيات الإيجابية وعلاج بعض الاضطرابات والمشكلات المختلفة، أوصت العديد من الدراسات بضرورة دمج أنشطة اليقظة العقلية في الحياة، أي الدراسة اليومية للطلاب.

ثانياً: مشكلة الدراسة

يتعرض طلاب المرحلة الثانوية للعديد من الاضطرابات والضغوط الاقتصادية والاجتماعية والشخصية والأسرية والنفسية والتعليمية وغيرها، التي تؤثر سلباً على صحتهم الجسمية والنفسية معاً، وأكثر عرضة من غيرهم لهذه الضغوط وهو ما يؤثر على تركيزهم وانتباههم وإنجازهم الأكاديمي، وسعادتهم النفسية بشكل عام، لذلك فهم بحاجة إلى مهارات اليقظة العقلية في ظل كثير من العوامل المشتتة للانتباه، وفي هذا الصدد يؤكد (محمد سعد عثمان، ٢٠٠٩) أن طلاب المرحلة الثانوية من الفئات التي تواجه بشدة العديد من العقبات والصعاب والصدمات النفسية والضغوط، وخاصة وهم يمرون في مرحلة الدراسة الثانوية، وهي مرحلة حرجة تعد من أصعب المراحل العمرية؛ بالإضافة إلى ذلك ليهم العديد من التطلعات، حيث أكدت بعض الدراسات أن نسبة كبيرة من طلاب المرحلة الثانوية ينحرفون في سلوكياتهم نظراً لما يعانونه من صراعات وإحباطات داخلية وخارجية، والتي يشعرون تجاهها بالقلق نحو التوافق أو عدمه.

وهذا فإن ذوي المرونة النفسية العالية يتعايشون مع انفعالات إيجابية مثل: الهدوء والسكينة، بالإضافة إلى القدرة علي التمييز والإدارة الفعالة لكلا من الإنفعالات الإيجابية والسلبية؛بالإضافة أيضاً إلى القدرة علي ضبط وتنظيم الإستجابات الإنفعالية، مما يؤدي إلى انخفاض بصورة واضحة من التأثيرات السلبية للخبرات والأحداث الضاغطة ويزيد من مستوى السعادة لديهم والشعور بالتقاول.(محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٣: ٩).

كما أن طلاب المرحلة الثانوية الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من المرونة النفسية لديهم مستويات مرتفعة من التحصيل الأكاديمي (Yokus,2015).

وفي هذا نكر (Hartley,2013) أن المرونة النفسية تساعد طلاب المرحلة الثانوية للتعامل بشكل أكثر فاعلية مع مشكلات التعليم الثانوي؛ وتزيد من مواصلتهم للدراسة بمدارسهم وبالتالي يؤدي إلي احساسهم بالسعادة وشعورهم بالتفاؤل نحو مستقبل أفضل.

وأكد (Bernay,2014) أن اليقظة العقلية ضرورية لطلاب المرحلة الثانوية حيث تنمي لديهم الرفاهية الشخصية، وتخفض الإجهاد وتشعرهم بالسعادة.

وفي الآونة الأخيرة تصاعدت في العديد من القطاعات بما في ذلك؛ التعليم ضرورة وجود برامج لتنمية اليقظة العقلية؛ وذلك لتحسين المهارات الحياتية للطلاب، وتنمية التوازن العاطفي والحد من التوتر وتعزيز المناخ المناسب للفصول الدراسية. (Arthurson,2015).

ومن العرض السابق يتضح ضرورة الاهتمام بالمرونة النفسية، والسعادة، والتفاؤل، واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية، ومن ذلك نستخلص مشكلة البحث في الاجابة عن التساؤل الا وهو ما هو الإسهام النسبي للمرونة النفسية والسعادة والتفاؤل في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟ وفي ضوء مما سبق فإن الدراسة الحالية تحاول الإجابة عن عدة أسئلة وهي:

- هل توجد علاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- هل توجد علاقة بين السعادة واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- هل توجد علاقة بين التفاؤل واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- ما مدى إسهام المرونة النفسية وأبعادها الفرعية في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- ما مدى إسهام السعادة وأبعادها الفرعية في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
- ما مدى إسهام التفاؤل وأبعادها الفرعية في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

ثالثاً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي تحقيق هدف رئيسي هو التعرف علي دور كل من المرونة النفسية والسعادة والتفاؤل في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية. ويتفرغ منها عدة أهداف وهي :

١. التعرف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة (المرونة النفسية، السعادة،التفاؤل) باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢. التعرف علي مدى إسهام كل من (المرونة النفسية ،السعادة ،التفاؤل)في التنبؤ باليقظة العقلية لدي طلاب المرحلة الثانوية.

رابعاً: أهمية الدراسة:

✓ **الأهمية النظرية:**

١. تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية متغيرات الدراسة, وهو اليقظة العقلية باعتباره من المتغيرات الإيجابية التي تنتمي إلى منظومة علم النفس الإيجابي وتأثيراته الإيجابية في جميع مجالات التوافق الشخصي والاجتماعي والأكاديمي والمهني، وذلك لعدم اعتماد النجاح في هذه المجالات على الذكاء العقلي فقط, بقدر ما يحتاج الأفراد إلى امتلاك مهارات أخرى، ومنها مهارات اليقظة العقلية.
٢. حداثة موضوع اليقظة العقلية، وندرة الدراسات العربية في حدود علم الباحث في البيئة العربية التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بكلٍ من (المرونة النفسية- السعادة- التفاؤل) لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٣. إلقاء الضوء علي اليقظة العقلية كأحد مفاهيم علم النفس الايجابي.
٤. الإهتمام بشريحة مهمة وحيوية من شرائح المجتمع ألا وهي شريحة طلاب المرحلة الثانوية الذين يمرون بمرحلة مهمة ألا وهي مرحلة المراهقة لما لها من أهمية بالغة في معرفة مستوي تفكيرهم.

✓ **الأهمية التطبيقية:**

١. أهمية اليقظة العقلية لما لها من أساليب حديثة في الدراسات النفسية فهي تعلم الناس التأمل وأن ينظروا إلي أفكارهم الإيجابية بدرجة من التفاؤل.
٢. المساعدة في التعرف على مدى إسهام المتغيرات (المرونة النفسية، السعادة ، التفاؤل) في التنبؤ باليقظة العقلية ومن ثم مياعدة الباحثين في وضع برامج إرشادية وترفيهية وتنقيفية; تساعد علي رفع مستوي المرونة النفسية والسعادة والتفاؤل واليقظة العقلية.
٣. إعداد مقياس للمرونة النفسية لدي طالب المرحلة الثانوية ،يمكن الإستفادة منه في مجال الدراسات النفسية.
٤. إعداد مقياس للتفاؤل لدي طالب المرحلة الثانوية ،يمكن الإستفادة منه في مجال الدراسات النفسية.

مصطلحات الدراسة:

Psychological Flexibility المرونة النفسية

التعريف الإصطلاحي:

عرفت الرابطة النفسية الأمريكية لعلم النفس (APA,2000) المرونة النفسية بأنها: "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، أو الصدمات والنكبات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقة مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل، والمشكلات الإقتصادية. كما تعني القدرة علي النهوض والتجاوز والتعافي من هذه الضغوط بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفعالية".

التعريف الإجرائي للمرونة النفسية:

عرفت الباحثة المرونة النفسية إجرائياً بأنها مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الطالب قادر تقبل الآخرين والسيطرة على إنفعالاته ووضع خطط واتخاذ القرارات لحل المشكلات كما يمتلك القدرة على تكوين علاقات إجتماعية والتواصل مع زملاؤه بشكل إيجابي وأكثر فعالية مع إحتفاظه بالقيم والعادات الخلقية.

Happiness السعادة

التعريف الإصطلاحي: عرف (فاروق عثمان، ٢٠٠١: ١٥٦) السعادة بأنها شعور بالرضا والإشباع، وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة والإستمتاع واللذة والرضا عن الحياة.

التعريف الإجرائي لمصطلح السعادة : هي شعور الطالب بالبهجة والصحة البدنية والعقلية الجيدة مع قبول الذات والالتزام الاخلاقي والتمتع بشعور الرضا عن الحياة وإمتلاك القدرة على التوازن النفسي والتحكم فى الانفعالات لمواجهة ضغوط الحياة والبيئة المحيطة حتى إن كانت غير ملائمة.

Optimism التفاؤل

التعريف الإصطلاحي:

يعرف التفاؤل بأنه استعداد شخصي لدي الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة إيجابية ، ومن ثم يكون توجهها إيجابيا نحو ذاته وحاضره ومستقبله. (مجدي الدسوقي، ٢٠٠٧: ٣٤٨).

التعريف الإجرائي للتفاؤل : هو إستعداد داخلى لدى الطالب يجعله يشعر بتوجهه إيجابى تجاه دراسته وأسرته وعلاقاته الاجتماعية مع زملاؤه ومن حوله مما يجعله ينظر للحياة ببشاشه.

Mental Alertness اليقظة العقلية

التعريف الإصطلاحي:

تعرف اليقظة العقلية بأنها حالة من الوعي بالأحداث الداخلية المصحوبة بالتقييم المستمر دون الإستجابة لها ،وقد نشأ هذا المفهوم من التقاليد الروحية الشرقية التي تشير إلى أن اليقظة العقلية يمكن تطويرها من خلال الممارسة المنتظمة للتأمل والتي من المرجح أن تؤدي بدورها إلي صفات إيجابية في الشخصية الإنسانية مثل الوعي والبصيرة والحكمة والرحمة ورباطة الجأش.(محمد السيد عبدالرحمن، ٢٠١٤).

التعريف الإجرائي لليقظة العقلية: هي قدرة الطالب على الإنتباه بتركيز للخبرات الداخلية والخارجية والتفاعل معها دون أن تشتت أفكاره وتفقد تركيزه مع التعبير عن الخبرات الداخلية بشكل لفظي والتصرف بوعي مع الأحداث الحاضرة وتحليل الموقف من وجهات نظر مختلفة .

محددات الدراسة

١- **المحددات البشرية:** بلغ حجم مجتمع الدراسة الحالية (٢٧٧٤) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية بمحافظة المنوفية ،وبلغ حجم العينة المبدئية (٣٨٨) طالب وطالبة وتم جمع عدد (٣٦٠) استجابة وتم استبعاد (٢٠) لعدم صلاحيتهم وبالتالي حجم العينة الأصلي أصبح(٣٤٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنوفية.

٢- **المحددات الزمنية :** تم تطبيق أدوات الدراسة الأساسية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠.

٣- **المحددات المكانية:** مدارس التعليم الثانوي- محافظة المنوفية.

الدراسات السابقة:

سيتم استعراض مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة الحالية التي تم التوصل إليها ، وقد

قسمت الدراسات السابقة حسب المتغيرات وهي كالتالي :

أولاً: الدراسات التي تناولت المرونة النفسية :

١. دراسة نعمات أحمد قاسم(2018) بعنوان : المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى عينة من

طلاب الجامعة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى عينة

قوامها (١٤٨) طالب وطالبة من كلية التربية بجامعة المجمع بالمملكة العربية السعودية تم تقسيمهم إلى

مجموعات حسب بعض المتغيرات الديموجرافية (الجنس - التخصص الأكاديمي - سنوات الدراسة) وقد

استخدمت الباحثة مقياس المرونة الإيجابية من إعدادها ومقياس التفكير الأخلاقي للراشدين من اعداد فوقية عبد

الفتاح (٢٠٠١)، وتم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٨ م، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة وكذلك وجود علاقة دالة احصائياً بين المرونة النفسية والتفكير الأخلاقي لدى عينة البحث، كما لا يوجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات العينة على مقياس المرونة النفسية تعزى إلى (الجنس - التخصص الأكاديمي - سنوات الدراسة)، كما توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات العينة على مقياس التفكير الأخلاقي تعزى إلى الجنس لصالح الطالبات، وتوجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات العينة على مقياس التفكير الأخلاقي تعزى إلى التخصص الأكاديمي لصالح التخصصات الأدبية أو الإنسانية.

٢. دراسة الحميدي محمد الضيدان/محمد يوسف الزعبي(2018) بعنوان: مستويات المرونة النفسية وعلاقتها بالتقبل الاجتماعي لطلبة جامعة اليرموك، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مستويات المرونة النفسية والتقبل الاجتماعي لطلبة جامعة اليرموك، ووجود أي فروق بين تقبل الذات وتقبل الآخرين تعزى لتغير مستويات المرونة النفسية لديهم. تكونت عينة الدراسة من (٦٥٠) طالبا وطالبة من الطلبة المتحقين بالجامعة للفصل الدراسي الأول من العام ٢٠١٥/٢٠١٦. واستخدم الباحثان مقياسا للتقبل الاجتماعي؛ ومقياسا للمرونة النفسية. أشارت النتائج إلى وجود درجة متوسطة لمستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك، ودرجة متوسطة لمستوى التقبل الاجتماعي ككل، ودرجة متوسطة لكل من مجالي تقبل الذات وتقبل الآخرين لدى طلبة جامعة اليرموك. كما أظهرت النتائج وجود علاقة بين مستوى التقبل الاجتماعي ومستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك؛ حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) بين تقبل الذات وتقبل الآخرين باختلاف مستوى المرونة النفسية تبعاً لمستوى المرونة الضعيف لدى طلبة جامعة اليرموك ولصالح تقبل الآخرين، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) بين تقبل الذات وتقبل الآخرين باختلاف مستوى المرونة النفسية تبعاً لمستويي المرونة المتوسط والمرتفع لدى طلبة جامعة اليرموك ولصالح تقبل الذات.

٣. دراسة (مغاوري عبد الحميد عيسى وآخرون، ٢٠١٧)، بعنوان: "أنماط التواصل الأسري وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الطائف".

هدف هذا البحث إلى تعرّف العلاقة بين أنماط التواصل الأسري والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، كما هدف إلى تعرّف الفروق في أنماط التواصل الأسري باختلاف المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي تبعاً لفروض البحث. وقد شملت عينة

البحث (٢٥٠) طالباً من طلاب الصف الثالث الثانوية في مدينة الطائف، وطبق عليها مقياس سنغافورة لمرونة الشباب لدى طلاب المرحلة الثانوية-المراهقين إعداد ليم وآخرون (ترجمة الباحث) ومقياس أنماط التواصل الأسري المعدل (صورة الأبناء) إعداد فيتزيات ريكوريتشي ١٩٩٤ (ترجمة الباحث)، واستبانة المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة إعداد: عبدالعزيز الشخص ٢٠٠٦. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج، منها: وجود علاقة موجبة بين أنماط التواصل الأسري والمرونة النفسية لدى أفراد العينة، كما توصلت إلى أنه لا توجد فروق بين أنماط التواصل الأسري بين أفراد العينة، باختلاف المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة. وأوصى الباحث بعدد من التوصيات منها: تبصير الآباء والأمهات بأهمية وضرورة دمج أبنائهم في المناقشات الأسرية وإتاحة الفرصة لهم في التعبير عن آرائهم، إعداد برامج إرشادية لتنمية مهارات التواصل الأسري لدى الآباء.

٤. دراسه محمد عبدالله جبر العارضة(2016) بعنوان : حالات الهوية النفسية وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية،

هدفت الدراسة تعرف العلاقة بين حالات الهوية النفسية والمرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة؛ قام الباحث باستخدام المقياس الموضوعي لتشكيل هوية الأنا، ومقياس المرونة المعرفية، وتطبيقهما على عينة الدراسة المكونة من (٢٣١) طالب وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عنقودية عشوائية، خلال الفصل الأول من العام الدراسي(٢٠١٢/٢٠١٣). وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر حالات تشكل الهوية الأيديولوجية لدى الطلبة كانت حالة تشتت الهوية، ثم حالة تحقيق الهوية، ثم حالة تعليق الهوية، وأخيراً حالة انغلاق الهوية. أما أكثر حالات تشكل الهوية الاجتماعية لدى الطلبة فكانت حالة تحقيق الهوية، ثم حالة تشتت الهوية، ثم حالة تعليق الهوية، وأخيراً حالة انغلاق الهوية. كما أظهرت النتائج أن مستوى المرونة التكيفية ومستوى المرونة التلقائية لدى الطلبة كان متوسطاً بشكل عام. وتبين وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين تحقيق الهوية الأيديولوجية والاجتماعية وكل من المرونة التكيفية والمرونة التلقائية، وكما يتضح من النتائج أيضاً؛ وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين بقية حالات تشكل الهوية (التشتت، والانغلاق، والتعليق) في مجالي الهوية الأيديولوجية والاجتماعية وكل من المرونة التكيفية والتلقائية، باستثناء الارتباط بين تعليق الهوية في البعد الاجتماعي والمرونة التلقائية؛ حيث إن الارتباط بينهما لم يكن دال إحصائياً. كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في أي من حالات الهوية الأربع (التشتت، الانغلاق، التعليق، التحقيق) ببعديها الأيديولوجي والاجتماعي، وكذلك المرونة التكيفية والتلقائية، تعزى لمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي والتخصص الأكاديمي.

١. دراسة آمنة قاسم إسماعيل قاسم، سحر محمود محمد عبد اللاه (2018) بعنوان : السعادة النفسية في

علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة النفسية وكل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، والكشف عن الفروق في كل من السعادة النفسية والمرونة المعرفية والثقة بالنفس تبعاً لاختلاف النوع (ذكور - إناث)، إلى جانب التعرف على مقدار إسهام كل من المرونة المعرفية والثقة بالنفس في التنبؤ بالسعادة النفسية، ولتحقيق أهداف الدراسة أعدت الباحثان مقياسين: أحدهما لقياس المرونة المعرفية والآخر لقياس الثقة بالنفس، كما تم استخدام قائمة السعادة النفسية تعريب " أحمد عبدالخالق " (٢٠٠٣)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٧) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية ودرجاتهم على مقياسي المرونة المعرفية بأبعاده الفرعية والثقة بالنفس ببعديه، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومجموعة الإناث من طلاب الدراسات العليا على مقياس السعادة النفسية، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مجموعة الذكور ومتوسطات درجات مجموعة الإناث من طلاب الدراسات العليا على مقياسي المرونة المعرفية والثقة بالنفس بأبعادهما الفرعية، كما أظهرت النتائج تباين إسهام متغيري الثقة بالنفس والمرونة المعرفية بنسب مختلفة ودالة إحصائياً في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

٢. دراسة عبد الناصر عبدالرحيم القدومي (٢٠١٨) بعنوان : التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة

العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية: دراسة ميدانية في علم النفس الإيجابي على طلبة جامعة الاستقلال

في فلسطين

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال بفلسطين، إضافة إلى تحديد العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة، وتطوير مؤشر لقياس التفاؤل وجودة الحياة والسعادة بصورة مجتمعة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى أن المستوى الكلي لكل من: التفاؤل كان عالياً، وجودة الحياة كان عالياً جداً، والسعادة كان عالياً، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة، وتم تطوير مؤشر لقياس التفاؤل وجودة الحياة والسعادة بصورة مجتمعة، والتوصل إلى صلاحية جودة الحياة كوسيط Mediator بين التفاؤل والسعادة.

٣. دراسة ماجدة هاشم بخيت (٢٠١١) بعنوان : السعادة وعلاقتها بالتفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين السعادة وكل من التفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال وكذلك التعرف على الفروق بينهن في السعادة والتفاؤل وقلق المستقبل باختلاف المتغيرات الأربعة (مكان الروضة، سنوات الخبرة، مستوى الوظيفة، ونوع الروضة) وإمكانية التنبؤ بالسعادة بمعرفة درجاتهن على مقياسي التفاؤل وقلق المستقبل، وتم تطبيق الأدوات التالية: قائمة السعادة ومقياس التفاؤل ومقياس قلق المستقبل على مجموعة من معلمات رياض الأطفال بلغت (١٣٥) معلمة بمحافظة أسيوط، وتوصلت النتائج إلى أنه: (١) توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين السعادة وكل من التفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال، باختلاف المتغيرات التالية: مكان الروضة (ريف/ حضر)، وعدد سنوات الخبرة (قليلة-متوسطة-عالية)، ومستوى الوظيفة (أساسية-متعاقد-أو بالحصّة)، (ونوع الروضة حكومية أو تجريبية). (٢) يمكن التنبؤ بسعادة المعلمة بمعلومية درجاتها على مقياسي التفاؤل وقلق المستقبل. (٣) لا يوجد فروق دالة إحصائية بين السعادة وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال باختلاف المتغيرات التالية: مكان الروضة (ريف/ حضر)، وعدد سنوات الخبرة (قليلة-متوسطة-عالية)، ومستوى الوظيفة (أساسية-متعاقد-أو بالحصّة)، ونوع الروضة تجريبية وحكومية، بينما يختلف التفاؤل لدى معلمات رياض الأطفال باختلاف نوع الوظيفة ونوع الروضة، حيث أن مستوى دلالة الفروق ٠.٠٥ وهذا يعني أن نوع الوظيفة والروضة يؤثران في تفاؤل معلمات رياض الأطفال. آراء معلمي ومديري مدارس التعليم العام الحكومي بدولة الكويت حول دمج ذوي صعوبات التعلم في مدارس العاديين

الدراسات التي تناولت التفاؤل:

١. دراسة حيدر كامل مهدي النصرأوي(2018) بعنوان : قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طلبة الجامعة للمرحلتين الأولى والرابعة والتعرف على الفروق في التفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية والنوع (ذكر - أنثى) إذ بلغ عدد العينة (٣٢٦) طالب (١٦٦) ذكور، و(١٦٠) إناث، اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المقياس الذي اعده (Dember et al (1989) لقياس التفاؤل والتشاؤم إذ تم ترجمة وتقنين هذا المقياس على البيئة العربية من قبل (الدسوقي، ٢٠٠١) وتمتع المقياس بثبات بلغ (٠.٨٢)، وتم إخضاع فقرات المقياس للتحليل الإحصائي للتأكد من القوة التمييزية وصدق الفقرات، أظهرت نتائج الدراسة انه عينة البحث تتمتع بالتفاؤل للمرحلتين الأولى

والرابعة وتبين أيضا عدم وجود فروق في التفاؤل تبعا لمتغير المرحلة والنوع وبعد الحصول على النتائج تم الخروج بعدد من التوصيات والمقترحات.

٢. دراسة عفاف محمد أحمد محمود جعيس (2015) بعنوان: "إعاقة الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل

الاستراتيجي: التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة

تنوعت الدراسات ذات الصلة لتناول جودة الحياة في علاقتها بالعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية، وهدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي إعاقة - الذات في التفاؤل الاستراتيجي، والتشاؤم الدفاعي وجودة الحياة، والفرق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة في إعاقة - الذات تعزى للنوع، والتخصص الدراسي، ومنطقة السكن والتفاعل بينهم، والتحقق من صحة النموذج الإحصائي المقترح لإعاقة - الذات بين متغيري التفاؤل الاستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة؛ للتوصل إلى نموذج يحدد الآثار المباشرة وغير المباشرة بين إعاقة - الذات وتلك المتغيرات في ضوء ما تعكسه بيانات الدراسة، وبلغ قوام الدراسة الاستطلاعية ١٢٠ طالباً وطالبة من طلاب الجامعة؛ لتقنين أدوات الدراسة، في حين بلغ عدد أفراد الدراسة الأساسية ٣٥٨ طالباً وطالبة، بعد استبعاد حالات عدم الجدية في الأداء على أدوات الدراسة المتمثلة في: مقياس إعاقة - الذات، ومقياس جودة ومقياس التشاؤم الدفاعي ومقياس التفاؤل الاستراتيجي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي إعاقة - الذات في جودة الحياة ككل وأبعادها العلاقات الاجتماعية الجيدة، والتفكير العقلاني والشعور بالاستقلال والالتزان الانفعالي وفهم-الذات، ومقياس التشاؤم الدفاعي وأبعاده، ومقياس التفاؤل الاستراتيجي في اتجاه منخفضي إعاقة - الذات، وعدم وجود فروق في إعاقة - الذات تعزى لبعض المتغيرات الديموجرافية: النوع، والتخصص، ومنطقة السكن، والتفاعل بينهم، كما أظهرت نتائج تحليل المسار مؤشرات حسن مطابقة للنموذج المقترح؛ وتحليل التوسط لنموذج المعادلة البنائية النهائي بطريقة توليد العينات المتتالي اتضح أن متغير إعاقة - الذات يتوسط العلاقة بين التفاؤل الاستراتيجي - التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وتم تفسير النتائج في ضوء الأدبيات النظرية لمتغيرات الدراسة والدراسات ذات الصلة، وبالاعتماد على هذه النتائج وتفسيرها تم صياغة عدد من التوصيات.

٣. دراسة هالة عبداللطيف محمد رمضان (2015) بعنوان: عالية برنامج إرشادي لتنمية التفاؤل لدى عينة

من طلبة الجامعة،

ارتكز نموذج التفاؤل المتعلم Learned optimism لسليجمان، على أن التفاؤل يمكن تعلمه، وأن مستوى التفاؤل لدى الفرد يرتبط بمستوى تحقيق الأهداف، وكلما ارتفع مستوى التفاؤل كلما ارتفع مستوى النجاح

وتحقق الأهداف لدى الفرد. والأبحاث السابقة لسليجمان (١٩٩٨) قد أكدت أن التفاوض متعلم، وغرض الدراسة كان هو التقييم التجريبي لفعالية برنامج إرشادي لتنمية التفاوض. ويعتمد البرنامج الإرشادي على نظريات التفاوض المتعلم، وبخاصة الإجابة عن التساؤل: هل البرنامج الإرشادي فعال في تنمية التفاوض كما يقاس بقائمة التفاوض؟ وقد شارك ٦٠ طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية بالإسماعيلية ممن يرغبون في المشاركة لتنمية التفاوض لديهم، واختير ٣٠ منهم في المعالجة التجريبية بشكل عشوائي، وأشارت النتائج إلى تحسن مستوى التفاوض لدى أفراد العينة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

رابعا: الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية

١. دراسة نجلاء بنت عبد الخالق ناجواني (2019) بعنوان : اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد

الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط، مجلة الدراسات التربوية والنفسية،

هدفت الدراسة الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في محافظة مسقط، والتعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب المتغيرات. تكونت العينة من (٦٠٠) طالب وطالبة، واستخدم مقياس كنداكي لليقظة العقلية ولتحليل نتائج الدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T-Test) واختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) أشارت نتائج البحث إلى أن مستوى اليقظة العقلية كان متوسطاً لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي، كما أظهرت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس والصف الدراسي والعمر، والمستوى التحصيلي.

٢. دراسة علي حسين المعموري، سلام محمد علي هادي عبد (2018) بعنوان : اليقظة العقلية لدى طلبة

الجامعة

استهدف البحث الحالي التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة والفروق ذات الدلالة الإحصائية على وفق جنس الطلبة وتخصصهم الدراسي ولتحقيق تلك الأهداف اعتمد الباحثان مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل لانجر (Langer, 1992) ، وبعد التحقق من صدق وثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (٦٠٠) طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة بابل وبعد معالجة البيانات إحصائياً تبين تمتع طلبة الجامعة باليقظة العقلية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً للجنس والتخصص.

٣. دراسة هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٨) بعنوان : اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي

لدى طلاب الجامعة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، والتعرف على أكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي شيوعاً، والتعرف على إمكانية

التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب كلية التربية في الفرقة الثانية والثالثة جامعة سوهاج، بواقع (١٠٧) طالبة، (٣٩ طالباً)، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية إعداد (Droumana et al (2018) ترجمة الباحثة، ومقياس التنظيم الانفعالي الأكاديمي إعداد (Buric et al (2016) ترجمة الباحثة، وأشارت النتائج إلى: ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، كما أن أكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي شيوعاً كانت تنمية الكفاءة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث، ووجود فروق بين الذكور والإناث في بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، كما أنه يمكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي من خلال اليقظة العقلية.

خامساً: الدراسات التي تناولت كلاً من المرونة النفسية أو السعادة أو التفاؤل وعلاقتها باليقظة العقلية:

الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية:

١. دراسة (هالة إسماعيل، ٢٠١٧)، بعنوان: "المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية".

هدفت الدراسة الحالية إلى تعرّف مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، وكذلك تعرّف العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب (إعداد: محمد سعد حامد عثمان، ٢٠١٠)، مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد Bear. et al. 2006: ترجمة: عبد الرقيب البحيري، وفتحي الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العواملة، ٢٠١٤)، حيث تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة قوامها (٢٢٣)، طالباً وطالبة بالفرقة الثالثة عام بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢١-٢٣) سنة بمتوسط عمر زمني قدرة (٢٢.٣) سنة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية؛ وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة، ووجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية:

١. دراسة (علي الوليدي، ٢٠١٧) (بعنوان: "اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد".

هدف البحث الحالي إلى تعرّف مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، وكذلك الكشف عن الفروق بينهما في مستوى اليقظة العقلية، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وكذلك مدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (٢٧٥) طالباً وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب (١٣٧) طالباً، وعدد الطالبات (١٣٨) طالبة، وذلك بمتوسط عمري قدره (٤٤، ٢٠) سنة، وانحراف معياري (٨٥، ٠) أما الأدوات المستخدمة في البحث الحالي فهي: مقياس اليقظة العقلية من إعداد إيرسما نورومير حيث قام الباحث بترجمته وإعداده للبيئة العربية في البحث الحالي، ومقياس السعادة النفسية تعريب أبو هاشم (٢٠١٠).

وخلصت نتائج البحث إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية في بُعد واحد فقط من أبعاد اليقظة العقلية وهو الاستقلال الذاتي، في حين لم تكن العلاقة دالة إحصائياً في الدرجة الكلية وبقية الأبعاد، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الطالبات، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية وذلك لدى الطالبات فقط.

تعقيب علي الدراسات السابقة:

ومن خلال النظر إلى الدراسات السابقة يتضح مدى التنوع في الأساليب الأدوات المستخدمة، الفئات العمرية للعينة، هدف الدراسة. ومدى الاتفاق على وجود صفات إيجابية ومميزة لدى الأشخاص المرين، ويختلف هذا البحث عن الدراسات السابقة في أداة الدراسة وبيئتها حيث تتضح الندرة الواضحة في الدراسات التي ربطت بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، وأياً من الدراسات السابقة لم يتطرق إلى التفاؤل في التنبؤ باليقظة العقلية بالإضافة إلى قلة الدراسات العربية التي تناولت كلا من (المرونة النفسية، والسعادة، والتفاؤل) ومدى إسهامهم في التنبؤ باليقظة العقلية، بالإضافة إلى قلة الدراسات أو عدم وجود دراسات تناولت اليقظة العقلية لطلاب المرحلة الثانوية، بل ركزت أغلب الدراسات على المرحلة الجامعية، ومن ثم تحاول الدراسة الحالية دراسة العلاقة بين كلٍّ من (المرونة النفسية، والسعادة، والتفاؤل) ومدى إسهامهم في التنبؤ باليقظة العقلية، من خلال إجراء دراسة تطبيقية على طلاب المرحلة الثانوية وهذا دليل على أهمية الدراسة ومن خلال نتائج الدراسة تستطيع الباحثة إضافة الي التراث العلمي. وبناء على ذلك قامت الباحثة بإجراء البحث الحالي.

فرضيات الدراسة :

١. توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 ٢. توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين السعادة واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 ٣. توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 ٤. تسهم المرونة النفسية وأبعادها الفرعية في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 ٥. تسهم السعادة وأبعادها الفرعية في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 ٦. يسهم التفاؤل وأبعادها الفرعية في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- الطريقة والإجراءات:- ١ - منهج الدراسة: تم استخدام منهجين في هذه الدراسة:**

- **المنهج الوصفي:** وذلك لإستقراء أدبيات الدراسة من تعريفات وتحليل لكل متغير من متغيرات الدراسة والإطلاع علي الدراسات السابقة، والتعرف علي مستوي اليقظة العقلية لدي طلاب المرحلة الثانوية.
 - **المنهج الإرتباطي :** للتعرف علي العلاقات الارتباطية بين متغيرات هذه الدراسة (المرونة النفسية والسعادة والتفاؤل) باليقظة العقلية لدي طلاب المرحلة الثانوية.
 - **المنهج التنبؤي:** للتعرف على مدى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية بمعلومية كلاً من (المرونة النفسية والسعادة والتفاؤل) لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- **عينة الدراسة:** بلغ حجم مجتمع الدراسة الحالية (٢٧٧٤) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية بمحافظة المنوفية ،وبلغ حجم العينة المبدئية (٣٨٨) طالب وطالبة وتم جمع عدد (٣٦٠) استجابة وتم استبعاد (٢٠) لعدم صلاحيتهم وبالتالي حجم العينة الأصلي أصبح(٣٤٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنوفية.

١. **أدوات البحث المستخدمة:** للإجابة علي أسئلة الدراسة تم استخدام :
 ١. مقياس المرونة النفسية (من إعداد الباحثة) ٢-مقياس التفاؤل (من إعداد الباحثة)
 - ٣-مقياس السعادة (من اعداد هيام سلامة عبدالعظيم،٢٠١٧)
 - ٤-مقياس اليقظة العقلية (من اعداد معاذ جمال الخميسة،٢٠١٨)
٢. **الأساليب الإحصائية :** تم تحليل البيانات وإجراء المعاملات الإحصائية بإستخدام برنامج Spss لإستخراج النتائج وفيما يلي بعض الأساليب الإحصائية المستخدمة:
 - معامل إرتباط بيرسون
 - معامل ألفا كرونباخ
 - معامل التجزئة النصفية - إستخدام تحليل الإنحدار المتعدد Multiple Liner Regression

النتائج العامة للدراسة

١. توجد علاقة ارتباطية (طردية موجبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين اليقظة العقلية ككل بأبعادها الفرعية المتمثلة في (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، الوعي بوجهات النظر المتعددة، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) والمرونة النفسية ككل بأبعادها الفرعية المتمثلة في (القدرة على تكوين علاقات إجتماعية وتواصل إيجابي مع الآخرين، القدرة على السيطرة على الانفعالات، القدرة على وضع خطط وإتخاذ القرارات لحل المشكلات، القدرة على الاحتفاظ بالقيم والعادات الخلقية).
٢. توجد علاقة ارتباطية (طردية موجبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين اليقظة العقلية ككل بأبعادها الفرعية المتمثلة في (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، الوعي بوجهات النظر المتعددة، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) والسعادة ككل بأبعادها الفرعية المتمثلة في (الرضا عن الحياة، التوازن الوجداني، السمات الشخصية، التمكين البيئي، الصحة الجسمية والبدنية).
٣. توجد علاقة ارتباطية (طردية موجبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين اليقظة العقلية ككل بأبعادها الفرعية المتمثلة في (الوصف، التصرف بوعي، الوعي بوجهات النظر المتعددة، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) والتفاؤل ككل بأبعاده الفرعية المتمثلة في (التفاؤل الدراسي، التفاؤل الأسري، التفاؤل الاجتماعي، التفاؤل الاقتصادي، التفاؤل الصحي).
٤. توجد علاقة ارتباطية (طردية موجبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين الملاحظة كأحد أبعاد اليقظة العقلية والتفاؤل ككل بأبعاده (التفاؤل الاجتماعي، التفاؤل الصحي)، بينما توجد علاقة ارتباطية (طردية موجبة) ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) بين الملاحظة كأحد أبعاد اليقظة العقلية وكلاً من (التفاؤل الأسري، التفاؤل الاقتصادي) كأحد أبعاد مقياس التفاؤل.
٥. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) بين الملاحظة كأحد أبعاد اليقظة العقلية والتفاؤل الدراسي كأحد أبعاد مقياس التفاؤل.
٦. معامل التحديد لأبعاد المرونة النفسية يساوي ٠.٣٨٥، وهذا يعنى أن (٣٨.٥%) من الإختلاف في درجة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية ترجع إلى أبعاد المرونة النفسية (القدرة على تكوين علاقات إجتماعية وتواصل إيجابي مع الآخرين، القدرة على السيطرة على الانفعالات، القدرة على وضع خطط وإتخاذ القرارات لحل المشكلات، القدرة على الاحتفاظ بالقيم والعادات الخلقية)، والباقي (٦١.٥%) يرجع إلى عوامل أخرى منها الخطأ العشوائى .

٧. بينما لا يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمعلومية (القدرة على الاحتفاظ بالقيم والعادات الخلقية) كأحد أبعاد المرونة النفسية.
٨. يمكن التنبؤ بدرجة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمعلومية درجة المرونة النفسية ككل، معامل الانحدار معنوي.
٩. معامل التحديد لأبعاد لسعادة يساوي ٠.٤٠٧ ، وهذا يعنى أن (٤٠.٧%) من الإختلاف فى درجة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية ترجع إلى أبعاد السعادة (الرضا عن الحياة، التوازن الوجداني، سمات الشخصية، التمكين البيئي، الصحة الجسمية والبدنية)، والباقي (٥٩.٣%) يرجع إلى عوامل أخرى منها الخطأ العشوائى .
١٠. معامل الانحدار معنوي، أى أنه يمكن التنبؤ بدرجة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمعلومية درجات أبعاد السعادة المتمثلة فى (الرضا عن الحياة، التمكين البيئي، الصحة الجسمية والبدنية).
١١. بينما لا يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمعلومية أبعاد السعادة المتمثلة فى (التوازن الوجداني، السمات الشخصية).
١٢. معامل التحديد لأبعاد التفاؤل يساوي ٠.٣٦٠ ، وهذا يعنى أن (٣٦%) من الإختلاف فى درجة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية ترجع إلى أبعاد التفاؤل (التفاؤل الدراسي، التفاؤل الأسري، التفاؤل الاجتماعي، التفاؤل الاقتصادي، التفاؤل الصحي والنفسي)، والباقي (٦٤%) يرجع إلى عوامل أخرى منها الخطأ العشوائى.
١٣. معامل الانحدار معنوي، أى أنه يمكن التنبؤ بدرجة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمعلومية درجات أبعاد التفاؤل المتمثلة فى (التفاؤل الاجتماعي، التفاؤل الاقتصادي، والتفاؤل الصحي والنفسي).
١٤. لا يمكن التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمعلومية أبعاد السعادة المتمثلة فى (التفاؤل الدراسي، التفاؤل الأسري).
١٥. يمكن التنبؤ بدرجة اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمعلومية درجة التفاؤل ككل، معامل الانحدار معنوي.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:

١. إجراء ندوات وورش عمل بصورة دورية بهدف توعية طلاب المرحلة الثانوية بأهمية المرونة النفسية واليقظة العقلية لتحقيق صحة نفسية أفضل.
٢. تصميم برامج إرشادية لتنمية المرونة النفسية والسعادة والتفاؤل واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٣. إجراء العديد من البحوث والدراسات التي تتناول مفاهيم المرونة النفسية والسعادة والتفاؤل واليقظة العقلية لدى فئات عمرية مختلفة (أطفال، وشباب، وكبار السن) وعللي عينات مختلفة (عاديين، وذوي إحتياجات خاصة).
٤. عمل برامج توجيهية متنوعة ووقائية ونمائية وعلاجية داخل المدارس لمدة كافية، تتضمن التعرف علي قدرات الطلاب وقدراتهم الأكاديمية والحياتية، وتنمية جوانب النقص التي توجد لديهم وتقوية السمات الإيجابية لكي تصبح أكثر فعالية.
٥. توفير أخصائين نفسيين بالمدارس، لدعم الطلاب ومساعدتهم في التغلب علي الأحداث السلبية والمواقف الضاغطة، التي تواجه الطالب في حياته اليومية.
٦. تضافر جميع المؤسسات الإجتماعية والتربوية في المجتمع لتعزيز ودعم المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٧. زيادة البحوث المتعلقة بالمتغيرات الإيجابية؛ لتحقيق صحة نفسية جيدة للأفراد.

البحوث والدراسات المقترحة: من خلال ما تقدم تقترح الباحثة الآتي:

١. إجراء دراسات مشابهة حول علاقة اليقظة العقلية والمرونة النفسية بمتغيرات أخرى؛ كمتغيرات النوع والتخصص والمستوي.
٢. برنامج إرشادي لتنمية اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء العوامل المسهمة التي توصلت إليها الدراسة الحالية.
٣. التفاؤل وعلاقته باليقظة العقلية لدى مجموعة من طلاب المرحلة الثانوية العاديين وذوي الإحتياجات الخاصة في محافظة المنوفية (دراسة مقارنة).
٤. إجراء دراسات قائمة علي برامج تدريبية لمعرفة أثر هذه المتغيرات علي نواتج التعلم للطلاب، ودافعيتهم للإنجاز.
٥. العمل علي تنظيم المزيد من الأنشطة الترفيهية المتنوعة في البيئة المدرسية؛ والتي من شأنها أن تزيد مستوي السعادة واليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٦. إجراء دراسات في برامج التدريب علي التفاؤل والذي يهدف إلي تعليم الأطفال والراشدين إدراك تفكير إيجابي للتعامل مع تطلعات الحياة .

المراجع العربية:-

١. اسمهان عباس يونس، ٢٠١٥، "اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة واسط -كلية التربية، العراق.
٢. أمنة قاسم إسماعيل قاسم(٢٠١٨) السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة، المجلة التربوية ، ج٥٣، جامعة سوهاج - كلية التربية، الصفحات ٧٩-١٤٥.
٣. الحميدي محمد الضيدان / محمد يوسف الزعبي (2018) مستويات المرونة النفسية وعلاقتها بالتقبل الاجتماعي لطلبة جامعة اليرموك، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، ع١٥ أغسطس، مصر، الصفحات ١٤٠ - ١٦٣ .
٤. حيدر كامل النصاروي (٢٠١٨) بعنوان : قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد- مركز البحوث التربوية والنفسية، ع٥٦، العراق، الصفحات ٥٤٧ - ٥٧٢.
٥. حيدر كامل النصاروي (٢٠١٨) بعنوان : قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد- مركز البحوث التربوية والنفسية، ع٥٦، العراق، الصفحات ٥٤٧ - ٥٧٢.
٦. الرابطة الأمريكية للصحة النفسية، ٢٠٠٩، "الطريق إلى المرونة النفسية". ترجمة: محمد السعيد أبو حلاوة، مراجعة: محمود فتحي عكاشة، كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية.
٧. عبدالناصر عبدالرحيم القدومي(٢٠١٨) التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية : دراسة ميدانية في علم النفس الإيجابي على طلبة جامعة الاستقلال في فلسطين، المجلة العربية للدراسات الأمنية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، مج٣٣، ع١ أبريل، السعودية، الصفحات ١٩١:٢٢٣.
٨. عفاف محمد جعيس (٢٠١٥) إعاقة الذات كمتغير وسيط بين التفاؤل الاستراتيجي: التشاؤم الدفاعي وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة،مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط - كلية التربية،مج٣١، ع٥ أكتوبر، مصر، الصفحات ٤٤٨:٥٤٦.

٩. علي بن محمد الوليدي (٢٠١٧) اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية ، ٢٨ع ، جامعة الملك خالد - كلية التربية - مركز البحوث التربوية، الصفحات: ٤١ - ٦٨.
١٠. علي حسين المعموري (٢٠١٨) اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة ، مجلة العلوم الانسانية ، مج ٢٥ ، ع ٣٤ ، جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية، الصفحات ٢٢٩:٢٤٧.
١١. فاروق السيد عثمان (٢٠٠١): القلق والضغوط النفسية. القاهرة، دار الفكر العربي.
١٢. ماجدة بخيت (٢٠١١) "السعادة وعلاقتها بالتفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة الطفولة والتربية"، المجلد الأول، العدد السادس.
١٣. مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٧): دراسات في الصحة النفسية ، المجلد الأول ، الأنجلو المصرية، القاهرة.
١٤. محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحددتها وقيمتها الوقائية، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية ، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، العدد ٢٩.
١٥. محمد السيد عبدالرحمن (٢٠١٤) العلاج المعرفي والميتا معرفي، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
١٦. محمد سعد حامد عثمان (٢٠٠٩). المرونة الإيجابية ودورها في التصدي لأحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس ، ٣٣ ، ١٠٥١-١٠٨٨.
١٧. محمد عبدالله العارضة (٢٠١٦) حالات الهوية النفسية وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة التربية، جامعة الأزهر - كلية التربية، ع ١٦٩ ، ج ٣ يوليو، مصر، الصفحات ٥٧٨:٦٣٦.
١٨. مروة شهيد صادق، ٢٠١٢، الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
١٩. مغاوري عبدالحميد عيسي، عبد الله محيمد العصيمي، ٢٠١٧، "أنماط التواصل الأسري وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الطائف"، مجلة الإرشاد النفسي، يناير ، العدد ٤٩.
٢٠. نجلاء بنت عبدالخالق ناجواني (٢٠١٩) اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، مج ١٣ ، ع ٢ إبريل، سلطنة عمان، الصفحات ٢٢٠:٢٣٤.
٢١. نعمات أحمد قاسم (٢٠١٨) المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة التربوية ، ج ٥٤ ، جامعة سوهاج - كلية التربية، الصفحات ٦٧٧-٧١٤.

٢٢. هالة خير سناري إسماعيل، (٢٠١٧)، "المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية"، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس-مركز الإرشاد النفسي، العدد ٥٠، إبريل.
٢٣. هالة عبداللطيف رمضان (٢٠١٥) عالية برنامج إرشادي لتنمية التفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة، دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأىم)، مج ٢٥، ١٤ يناير، مصر، الصفحات ١٨٥:١٥٣.
٢٤. هبة جابر عبدالحميد (٢٠١٨) اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، ٥٦٤، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، الصفحات ٣٩٦:٣٢٥.
٢٥. هبة جابر عبدالحميد (٢٠١٨) اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، ٥٦٤، جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، الصفحات ٣٩٦:٣٢٥.

المراجع الأجنبية:-

1. Arthurson,K.(2015).Teaching mindfulness to year sevens as part of health and personal development.Australian journal of Teacher Education,40(5),27-40.
2. Bernay,R.(2014).Mindfulness and the beginning teacher. Australian journal of Teacher Education,39(7),58-69.
3. Byrne,C.,Bond,L.,&London,M.(2013).Effects of mindfulness-based versus interpersonal process group interventionon psychological well-being with a clinical university population.Journal of college counseling,16(3),2013-227.
4. Carrocchi, J. &Deneke, E. (٢٠٠٥). Hope, optimism, pessimism and spirituality as predictors of well-being controlling for personality. Research in the Social Scientific Study of Religion. 4 , (1٦).
5. Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology?. Mindfulness, 1(3), 177-182.
6. Edward, K., & Warelow, P. (2005). Resilience: when coping is emotionally intelligent. Journal of the American Psychiatric Nurses Association, 11, 101.
7. Langer, E.(1997). The power of mindful learning. New York: Addison-Wesley Publishing.
8. Yokus,T.(2015).The relation between pre-service music teachers psychological resilience and academic achievement levels. Educational Research and Reviews,10(14),1961-1969.