

البحث الثامن :

اليقظة العقلية كمنبئ بالمرونة الإيجابية والاستقرار النفسي لدى
عينة من طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية
بجامعة الملك عبد العزيز

المصادر :

أ. رهنف حسين اليوبي
طالبة ماجستير في تخصص الارشاد النفسي كلية الآداب و العلوم الانسانية
جامعة الملك عبد العزيز المملكة العربية السعودية
د. هدى عاصم خليفة
استاذ الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي المشارك كلية الآداب والعلوم
الإنسانية جامعة الملك عبد العزيز المملكة العربية السعودية

اليقظة العقلية كمنبئ بالمرونة الإيجابية والاستقرار النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز

أ. ر haf حسين اليوبي

طالبة ماجستير في تخصص الارشاد النفسي كلية الآداب و العلوم الانسانية
جامعة الملك عبد العزيز المملكة العربية السعودية

د. هدى عاصم خليفة

استاذ الصحة النفسية وعلم النفس الايجابي المشارك كلية الآداب والعلوم
الإنسانية جامعة الملك عبد العزيز المملكة العربية السعودية

• المستخلص:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من المرونة الايجابية والاستقرار النفسي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز، والتعرف على مستوى اليقظة العقلية والمرونة الإيجابية والاستقرار النفسي لدى افراد العينة، التعرف على الفروق بين الطلبة تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية وهي: (الجنس والتخصص الدراسي)، ومدى اسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بكل من درجات المرونة الايجابية والاستقرار النفسي لدى افراد العينة، ولتحقيق اهداف الدراسة تم استخدام مقياس اليقظة العقلية من إعداد احلام مهدي (٢٠١٣)، ومقياس المرونة الايجابية من إعداد حنان خوج (٢٠١٧)، ومقياس الاستقرار النفسي من إعداد سناء الخرزجي (٢٠٠٦). وقد تم جمع البيانات من عينة قوامها (٢٥٠) طالب وطالبة منهم (٥٥) ذكور، (١٩٥) الإناث، كما توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة الايجابية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الانسانية بجامعة الملك عبد العزيز، وتوجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق دالة احصائياً بين الجنسين في كل من اليقظة العقلية والمرونة الايجابية والاستقرار النفسي لدى عينة الدراسة، ووجود فروق دالة احصائياً في اليقظة العقلية تعزى لتأثير التخصص الدراسي لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق دالة احصائياً تعزى لتأثير التخصص الدراسي في كل من المرونة الايجابية والاستقرار النفسي لدى عينة الدراسة، وكما توصلت الدراسة بأن اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بالمرونة الايجابية والاستقرار النفسي، ومن أهم التوصيات التي خرجت بها الدراسة: اجراء برامج ارشادية لدى طلبة الدراسات العليا تساعد في تنمية اليقظة العقلية. الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية – المرونة الإيجابية – الاستقرار النفسي – طلبة الدراسات العليا .

Mindfulness as an indicator of positive resilience and psychological stability among a sample of graduate students in College of Arts and humanities at King Abdulaziz University

Rahaf Hussein Al-Youbi & Dr. Hoda Assem Khalifa

Abstract

The current study aims to investigate the relationship between mental alertness and both positive resilience and psychological stability identify the level of psychological mental alertness and both positive resilience and

psychological stability among the sample members.. and to identify the differences between the study variables depending on some demographic variables (gender and academic specialization)among the sample members and to identify the contribution of mental alertness in predicting positive resilience and psychological stability among the sample members. And the data were collected from a sample of(250) graduate students (Master and Ph.D.) at the Faculty of Arts and Humanities at King Abdulaziz University in Jeddah, their ages ranged between (21- 40 and over). The mental alertness scale prepared by Ahlam Mahdi(2013), the positive resilience scale prepared by Hanan Khouj(2017), and the psychological stability scale by Sana Al-Khazraji(2006) was applied. The main results were: a correlation between mental alertness and positive resilience, as well as there is a correlation between mental alertness and psychological stability. There are no statistically significant differences between the genders in mental alertness, positive resilience, and psychological stability, and there are statistically significant differences in mental alertness due to the effect of academic specialization, and there are no statistically significant differences due to the effect of academic specialization in both positive resilience and psychological stability. The study also found that that mental alertness contributes to predicting positive resilience and psychological stability. The study recommends conducting counseling programs for graduate students that help in developing mental alertness.

Keywords: Mental Alertness, Positive Resilience, Psychological Stability

• المقدمة:

حظيت مرحلة الدراسات العليا بمكانة مرتفعة والتي تتمثل قمة الهرم التعليمي وتعد من المراحل ذات الأهمية في حياة الطالب، فوصوله إلى هذه المرحلة يجعل منه أكثر ادراكاً ووعياً لكل ما يحدث من حوله في مجتمعه بصورة أكثر موضوعية وعلمية.

وفي خلال مرحلة الدراسات العليا يتوجب على الطلبة الاعتماد على ذاتهم بشكل كبير اثناء الدراسة، وهو ما يفرض بالضرورة أهمية امتلاكهم للخصائص والمهارات التي تساعدهم في تحسين ادائهم وتحقيق أفضل الانجازات الأكاديمية، كما تملكهم لخصائص الوعي، والانتباه والقدرة على الفهم وحل المشكلات بطرق مبتكرة وابداعية (شاهين وريان، ٢٠٢٠). وفي ذات السياق نشير إلى مفهوم اليقظة العقلية والذي يعتبر من المفاهيم الحديثة التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، ومن أكثر الموضوعات التي نوقشت على نطاق واسع في الآونة الأخيرة، وتم إجراء العديد من الدراسات والاستطلاعات والتجارب والتدريبات حولها، لما لها من فائدة للطلبة في المراحل التعليمية، فهي تقوم بمنعهم من التفكير أو التصرف بشكل تلقائي وتخلصهم من الأفكار المشوهة، كما أنها تنقي الانفعالات والمشاعر وتعزز صحة الطالب الجسدية والعقلية والنفسية (محمد، ٢٠٢٠).

و يؤكد الشلوي (٢٠١٨، ص ٦) " بأن اليقظة العقلية تؤثر بشكل مباشر على عملية التعلم، من خلال وعي الطلبة بالعملية التعليمية، وما يمتلكونه من خبرات داخلية وخارجية، ومستوى أدائهم خلال قيامهم بمهامهم، والمرونة في التفكير، ومن الجدير بالذكر أن الطلبة الذين يتصفون باليقظة العقلية خلال عملية التعلم يظهرون انتباهاً أكبر اثناء القيام بالمهام، ويظهرون أفكار إبداعية خلال التعلم، بينما في المقابل الطلبة الذين يتصفون بتدني اليقظة العقلية يقومون بأداء أعمالهم دون تركيز أو وعي، ويواجهون صعوبات في نقل ما تعلموه إلى الحياة العملية، أو اثناء تفاعلهم مع المشكلات التي تقف في طريقهم". ومن زاوية أخرى اشار مصطفى (٢٠١٩) أن اليقظة العقلية تساعد الطلبة على إدراك وفهم واقعهم، وكذلك أنفسهم بشكل أكثر وضوحاً، سواء على المستوى النفسي حيث تمكنهم من إظهار العديد من السمات الإيجابية مثل الرحمة، والتعاطف، والتسامح. وعلى المستوى الاجتماعي، تحسن المناخ الاجتماعي داخل المؤسسات التعليمية. وعلى المستوى الأكاديمي، تساعد اليقظة العقلية على تحقيق أداء أكاديمي أعلى. واستناداً إلى ما سبق اكدت دراسة (Sangeetha, 2014) بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة والمستوى المرتفع من التحصيل الأكاديمي، وكذلك دراسة (Napora, 2013) اثبتت بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية كأداة تعليمية تساهم في تحسين الأداء في الجانب المعرفي والأكاديمي. ومن جانب آخر دراسة (Yamada & Viclor, 2012) التي توصلت بأن اليقظة العقلية تساهم في تحقيق مخرجات التعليم بشكل عالي بين الطلبة وتخفف لديهم مستوى القلق.

ومن أوائل النظريات التي تناولت اليقظة العقلية بالدراسة والتفسير نظرية لانجر ((Langer حيث ذكرت بأنها معرفة إدراكية بالوعي الذاتي والانفتاح العقلي على أكثر من جانب واعتبرتها من أهم عناصر الصحة النفسية للأفراد، وقدمت نظريتها من خلال أربع مكونات مترابطة وهي: البحث عن الجديد، إفتح الجديد، والاندماج، والمرونة (Spencer, 2013).

وترى الباحثة بأنه لا يمكن التحدث عن اليقظة بمعزل عن المرونة الإيجابية، حيث تعتبر المرونة جزء لا يتجزأ من الصحة النفسية والسلوك الفعال، حيث تتجلى في قدرة الفرد على التركيز بالموقف الحالي واتخاذ الخطوات المناسبة لتحقيق الأهداف والقيم حتى يكون مستعداً لمواجهة الأحداث غير المرغوب فيها (Alrefi et al., 2020).

ومن هذا المنطلق يؤكد الشحات وآخرون (٢٠٢١) بأن الطالب يحتاج إلى المرونة، والتي تلعب دوراً مهماً في تحديد قدرة الطالب على التكيف مع الأحداث غير المرغوب فيها والمواقف المجهدة وكذلك الصعوبات التي يتعرض إليها في مسار تعليمه، بحيث تساعده على التحكم في انفعالاته، والقدرة على فهم نفسه وقدراته.

وتشير المرونة في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هويته واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف صعبة، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الايجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (ابو حلاوة، ٢٠١٣، ص ٤).

وترتبط سمة المرونة بالصحة النفسية إذ أنه توجد بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة ومنها أن يتصف الفرد بالمرونة حيث يكون متوازناً في أمور حياته وابتعد عن التطرف في الحكم على الأمور واتخاذ القرارات ويساير الآخرين في بعض المواقف وفق قناعاته ويكون قادراً على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق على مجموعة من خبراته وتصوراته (مجيد، ٢٠٠٨، ص ١٥١).

وأكد تقرير منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥) على ضرورة تعزيز الجهود الرامية لتنمية المرونة النفسية الإيجابية كأحد الموارد النفسية الهامة المضادة للمحن والإجهاد. وترى جمعية علم النفس الأمريكية (APA, 2003) أن المرونة الإيجابية لا تعني أن الفرد لن يواجه الصعوبات والضغوط والنكسات والمحن المختلفة أو الصدمات الكبرى في الحياة؛ لأن الطريق إلى المرونة قد تنطوي على العديد من الصعوبات والضغوط النفسية المختلفة.

وذكر عبده (٢٠١٩) بأن الطالب بصفه عامة وطالب الدراسات العليا بصفة خاصة يواجه كثيراً من الصعوبات والمشكلات منها الأكاديمية والشخصية والأسرية والاجتماعية والاقتصادية، التي تؤدي إلى شعوره بالضغوط وتجعل حياته صعبة وتؤدي أحياناً إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي وقد ينتابه القلق والتوتر أحياناً. ذلك مما يستدعي الحاجة إلى ضرورة التكيف والالتزان النفسي والوصول إلى درجة جيدة من الاستقرار النفسي الذي يمكن الفرد من التعامل مع الضغوط وبالأسلوب الملائم لنمط شخصية الفرد وبقدرته التي تمكنه من مواجهة الضغوط (Jenis, 1979). وترى الباحثة ان الشخصية المستقرة هي التي تتكيف مع مواجهة كافة الضغوط وتتسم بضبط النفس وعدم التهور في الانفعالات.

ويؤكد الخشمانى (٢٠١٣) أن الشخصية التي تتميز بالمرونة في مواجهة الضغوط تسمى شخصية مستقرة.

ويعتبر الشخص مستقراً نفسياً عندما يشعر بتلبية احتياجاته إلى حد ما، وأن حياته ليست معرضه للخطر، ويصبح بذلك في حالة توازن وتوافق نفسي جيد. ويعرف الاستقرار النفسي بأنه حالة من الراحة النفسية يشعر بها الطالب وذلك نتيجة تحرره من القلق والخوف وشعور بالأمان النفسي والقدرة على التحكم في النفس وتنظيم المشاعر والتعبير عنها بطريقة ناضجة ومتوازنة (اسماعيل، ٢٠٠٦).

ومن الضروري أن نشير إلى أن غياب الاستقرار النفسي من شأنه تعريض الطلبة للعديد من العقبات والمواقف التي تحد من قدراتهم وتحقيق ما يطمحون إليه، فيواجهون الفشل وخيبة الأمل، ثم عدم الارتياح النفسي (الصريرية ومقدادي، ٢٠٠٢).

وفي ضوء ما تقدم اتضح للباحثة مدى أهمية دراسة اليقظة العقلية وعلاقته بالمتغيرات الإيجابية كالمرونة التي يجب أن يتحلى بها الطلبة. وكما ذكر (أبو حلاوة، ٢٠١٣) أن ذوي المرونة العالية يتعايشون مع الانفعالات بطريقة إيجابية مثل: السكينة والهدوء والاستقرار النفسي. ونوه إلى أن الاستقرار النفسي من مظاهر الصحة النفسية الإيجابية نظراً لأهميته لدى الطلبة في تحسين الأداء والإنجاز الأكاديمي. ورغم ذلك أن من الأسباب التي دفعت الباحثة إلى تناول هذه الدراسة هي اهتمام وتركيز رؤية ٢٠٣٠ بشكل كبير على توفير البحوث والبرامج التعليمية للارتقاء وتحسين شخصية الطالب وتزويده بالمعرفة والمهارات ليكون له شخصية مستقلة ذات خصائص إيجابية من شأنها أن تكون مفيدة له شخصياً لمصلحته الخاصة ولمجتمعه ("وثيقة رؤية المملكة ٢٠٣٠"، ٢٠١٦)، ولذلك أصبحت هناك ضرورة لتسليط الضوء على بعض المتغيرات الهامة لطلبة الدراسات العليا كموضوع البحث الحالي.

• مشكلة الدراسة:

يتعرض طلبة الدراسات العليا من الجنسين إلى الكثير من الصعوبات والمواقف الضاغطة في حياتهم الأكاديمية أو الشخصية بحيث تجعل الطالب في حالة من القلق والارباك وتقلل من قدرته على الإدراك والتفكير السليم بما يدور حوله والشعور بمستوى منخفض من اليقظة العقلية، وهذا مما يستدعي أن يعمل الفرد على أن يتمتع بمستوى مناسب من التيقظ العقلي (صلاحيات، ٢٠١٨).

وبطبيعة الحال يؤدي المستوى المنخفض لليقظة العقلية إلى نظرة أحادية الاتجاه وتصفية للأحداث التي يمر بها الطالب، مما يتسبب له الركود الفكري وعدم الانفتاح على آفاق جديدة، وهذا مما يجعله يتسم بالسلوكيات الآلية (اسمهان يونس، ٢٠١٥). وفي ذات السياق يؤكد (Akyurek et al., 2018) أن انخفاض اليقظة العقلية يؤدي إلى انخفاض التركيز، وعدم القدرة على حل المشكلات أو إيجاد حلول بديلة، وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات. فالطالب بحاجة إلى فهم انفعالاته ووصف مشاعره واحتياجاته الداخلية بالشكل المناسب مما يساعده على تحقيق أهداف حياته، وهذا هو دور اليقظة العقلية، لأنها تشمل بشكل أساسي وعي الفرد بمشكلاته (نجاح، ٢٠١٥).

حيث اثبتت الدراسة التي أجراها شاهين وريان (٢٠٢٠) أن هناك علاقة بين اليقظة العقلية وحل المشكلات، مما يزيد من حاجة الطلبة إلى تطوير اليقظة العقلية لمواجهة الضغوط ومشاكل الحياة الدراسية على النحو الأمثل. وتؤكد دراسة (Gallego et.al, 2014) أن تعليم الطلبة اليقظة العقلية يمكن أن يحسن من جودة الاداء التعليمي لديهم حيث يجعلهم قادرين على مواجهة المواقف الضاغطة المتعلقة بالدراسة أو الحياة، وكما تساهم اليقظة بشكل فعال في تخفيف الضغوط.

ومن زاوية اخرى اشار مجدي (٢٠٠٧) أن من أكثر مظاهر الضغوط شيوعاً التي يتعرض لها الطلبة في حياتهم هي القلق والتوتر والاكتئاب النفسي والصراعات الداخلية بين الفرد ونفسه وبين الفرد والآخرين، وتدل هذه المظاهر ذلك بشكل عام على انخفاض المرونة النفسية، ولا يفوتنا أن ننوه عن تحليل الباحثون في جامعة (McGill University) في كندا بأن (١٢٤) تجربة منشورة حول اليقظة كعلاج للضغوط النفسية ووجدوا أن العلماء اوردوا نتائج إيجابية على نحو (٦٠%) (ناصر، ٢٠١٦).

وتنطوي وجهة النظر لصادق (٢٠١٨) حيث اشار بأن الإنسان ب لا يمر مرحلة معينة من حياته دون مواجهة المواقف الضاغطة في حياته، وتختلف طريقة التعامل معها باختلاف البنية النفسية للفرد، فنجد افراد قادرين على الصمود امام الضغوط، وآخرين غير قادرين على الصمود واصيبوا باضطرابات نفسية. ومن أحد الأسباب الرئيسية التي تمكن هؤلاء الأفراد من التغلب على الضغوط هي المرونة الايجابية.

ويعبر الضامن، وسمور (٢٠١٧) بأن المرونة النفسية الإيجابية تعتبر الركيزة الأساسية لصحة الفرد النفسية وتمثل له القوة الدافعة لمواجهة الاحداث اليومية الضاغطة بما يولد لديه الإحساس بالرضا والهدوء والاستقرار النفسي.

ويلاحظ المغربي (١٩٩٣) (بأن الطلبة الذين يواجهون صعوبات في مساهمهم العلمي والتكيف النفسي مع ضغوط الدراسة عادةً ما تنخفض دافعتهم العقلية وهذا من الممكن أن يؤدي إلى ضعف مواجهتها وعدم حلها بطرق المناسبة وضعف القدرة على التحلي بالاستقرار النفسي.

فالاستقرار النفسي للطالب يساعده على اداء الوظائف والمهام العقلية بصورة منسقة ومنتظمة، وبذلك يحقق الاستقرار للفرد قدراً أفضل من النجاح في أعماله (إسماعيل، ٢٠٠٦، ص ١٠). ويساعده ايضا من التعلم الجيد، الذي يتطلب قدر من التركيز والثبات الانفعالي والهدوء النفسي (الشويلي، ٢٠١٠، ص ٥).

وعليه فقد جاءت هذه الدراسة للكشف عن دور اليقظة العقلية كمنبئ بالمرونة الايجابية والاستقرار النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

« هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وكل من المرونة الايجابية والاستقرار النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي؟

« هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي؟

- ◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرونة الايجابية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي؟
- ◀ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستقرار النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي؟
- ◀ هل يمكن التنبؤ بالمرونة الايجابية والاستقرار النفسي من خلال اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة؟

• أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن:
- ◀ العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من المرونة الايجابية والاستقرار النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز..
- ◀ الفروق بين متوسطات درجات اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي.
- ◀ الفروق بين متوسطات درجات المرونة الايجابية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي.
- ◀ الفروق بين متوسطات درجات الاستقرار النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي.
- ◀ مدى إمكانية التنبؤ بالمرونة الايجابية والاستقرار النفسي من خلال اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة.

• أهمية الدراسة:

• اولاً الأهمية النظرية:

- ◀ مدى أهمية المرحلة العمرية التي تغطيها الدراسة الحالية، والتي تعد من المراحل الحرجة التي يواجه فيها الطلبة العديد من المواقف العصيبة والصعوبات التي تؤثر على الأداء الأكاديمي.
- ◀ قلة الدراسات العلمية والبحوث التي تناولت مرحلة الدراسات العليا مقارنة بغيرها من الدراسات التي تم تناولها مع مراحل دراسية مختلفة.
- ◀ على حد علم الباحثة أول دراسة تتناول اليقظة العقلية كمنبئ بالمرونة الايجابية والاستقرار النفسي في البيئة السعودية.
- ◀ وجود حاجة ضرورية لمعرفة مدى إسهام اليقظة العقلية بالتنبؤ بالمرونة الايجابية والاستقرار النفسي لدى طلبة الدراسات العليا.
- ◀ تأتي أهمية الدراسة من مدى أهمية المتغيرات النفسية التي تم تناولها، حيث يعتبر مفهوم اليقظة من المفاهيم الحديثة نسبياً في الابحاث العربية.
- ◀ الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في المجال التعليمي لطلبة الدراسات العليا، من خلال اثراء المكتبة العربية بدراسة عن اليقظة العقلية كمنبئ بالمرونة

الإيجابية والاستقرار النفسي لدى عينةٍ من طلبة الدراسات العليا التي قد يستفيد منها الكثير من الباحثين مستقبلاً.
رصد الأطر النظرية التي تتناول اليقظة العقلية، والمرونة الإيجابية، والاستقرار النفسي، مما يساهم في إثراء المعرفة النظرية عنها.

• ثانياً الأهمية التطبيقية:

◀ الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج إرشادية لدى طلبة الدراسات العليا مما قد يساهم في تنمية اليقظة العقلية وينعكس ذلك بشكل إيجابي على إنجازهم الأكاديمي.

◀ الخروج بأهم التوصيات لطلبة الدراسات العليا لتحسين وتنمية اليقظة العقلية لديهم.

◀ فتح الطريق أمام الباحثين لإجراء المزيد من الأبحاث في هذا المجال المهم، لما له من أهمية في توجيه سلوك الطلبة وتحقيق النجاح والانجاز الأكاديمي.

◀ لفت انتباه طلبة الدراسات العليا إلى أهمية ممارسة اليقظة العقلية لتحسين الأداء الأكاديمي وتخفيف من التوتر والضغط.

• مصطلحات الدراسة:

• اليقظة العقلية Mindfulness

يعرفها عامر (٢٠٢٢، ص١١٢١): " قدرة الفرد على الملاحظة والوصف والتصرف بوعي مع التركيز على اللحظة الحاضرة دون التقيد بخبرات الماضي". يعرفها مويكس وآخرون (Moix et al., 2021)) على أنها وعي الأفراد من خلال الخبرة المكتسبة التي مروا بها سابقاً عند مواجهة المواقف، مثل البقاء بشكل حاضر ذهنياً مع الأحداث والمواقف التي يتعرضون إليها.

وتتبنى الباحثة التعريف الاجرائي لـ جبر (٢٠٢١، ص١٣٠): " قدرة الطالب على تركيز الانتباه في اللحظة الحاضرة، والوعي بما يفعله، والتصرف بحكمة في المواقف المختلفة، والتريث في إصدار الأحكام وردود الأفعال، والقدرة على تقبل الآخرين، والاستماع لهم، والأخذ برأيهم". ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المبحوض في مقياس اليقظة العقلية من إعداد أحلام مهدي (٢٠١٣).

• المرونة الإيجابية Resilience

يعرفها محمد (٢٠٢٢، ص٢٢): " هي قدرة الافراد للإبحار بطريقة إيجابية في مسار توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والثقافية للمواجهة والتوافق الإيجابي الفعال مع الضغوط وأحداث الحياة الصادمة، مع المحافظة على الهدوء والالتزان النفسي والثبات الانفعالي وسرعة البرء من التأثيرات السلبية لهذه الضغوط والاحداث الصادمة والعودة سريعاً إلى الاحساس بجودة الحياة".

ويعرفها العيد وآخرون (Al Eid et al., 2020)) بأنها عملية ديناميكية يُظهر من خلالها الشخص سلوكاً إيجابياً وقدرة على التكيف في مواجهة الصعوبات والصدمات،

وتتبنى الباحثة التعريف الاجرائي لـ غرزولي (٢٠٢٠، ص١): " هي أحد المفاهيم المعاصرة التي تتناول القوة الإنسانية الفعالة، والاتجاهات الوقائية نحو تحسين الحالة الصحية والنفسية للفرد ". وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس المرونة الايجابية من إعداد حنان خوج (٢٠١٧).

• **الاستقرار النفسي** psychological Stability

يعرفها احمد (٢٠٢١، ص ٢١١): " هي الرغبة القوية للأفراد لتجنب المشكلات وحالات الألم والوصول إلى الراحة الجسدية، والنفسية، والاجتماعية للتخلص من حالات الضيق والقلق والخوف وشعوره بالاستقرار النفسي "

يعرفه الصالبي (Al Salkhi, 2019) بأنها تمتع الفرد بحالة من السلام والرضا من خلال وجوده في مجتمعة وقدرته على إقامة علاقات مستقرة مع افراد المجتمع.

وتتبنى الباحثة التعريف الاجرائي لـ الخزرجي (٢٠٠٦، ص١٩): " هو شعور الفرد بالاطمئنان، وتقبل ذاته والتوافق معها وتقبل الآخرين، والتسامح معهم فضلاً عن البساطة والتلقائية في التعامل مع الذات ومع الآخرين وشعوره بالصحة الجسدية والنفسية ". ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الاستقرار النفسي من إعداد الخزرجي (٢٠٠٦).

• **طلبة الدراسات العليا** graduate students

يعرفها الرفاعي (٢٠١٦، ص٤٣٢): "هي مرحلة ينتقل الطالب فيها، من دراسات غير معمقة إلى التدريب على الاستقصاء، والتحليل، والاستنتاج، والقدرة على التعامل مع مصادر المعلومات".

وتعرف الباحثة طلبة الدراسات العليا اجرائياً في هذه الدراسة: هم الطلبة من الجنسين (ذكور- اناث) الملتحقين ببرنامجي (الماجستير - الدكتوراه) بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز للعام الدراسي ١٤٤٣ هـ - ٢٠٢١ م.

• **حدود الدراسة:**

◀◀ الحدود الموضوعية: الیقظة العقلية كمنبئ بالمرونة الايجابية والاستقرار النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز.

◀◀ الحدود البشرية: استهدفت الدراسة طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية للملتحقين في برنامجي الماجستير والدكتوراه (ذكور - اناث).

◀◀ الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة على جامعة الملك عبد العزيز.

◀◀ الحدود الزمانية: تم اجراء الدراسة خلال العام الدراسي ١٤٤٣ هـ - ٢٠٢١ م.

• الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحثة على دراسات قواعد البيانات المتوفرة لم تجد أي دراسات عربية أو أجنبية - وذلك في حدود علمها تشمل جميع المتغيرات التي تم اختيارها من قبل الباحثة وهي اليقظة العقلية كمنبئ بالمرونة الايجابية والاستقرار النفسي لدى طلبة الدراسات العليا، لذلك استعرضت الباحثة دراسات تتناول هذه المتغيرات المهمة في أربع محاور:

• المحور الأول: دراسات تناولت اليقظة العقلية

• دراسة الرحيلي (٢٠٢٢):

تسعى الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من الطالبات المتوقع تخرجهن في جامعة طيبة في ضوء متغيري (الزواج والتخصص العام)، حيث بلغت عينة الدراسة (٢٢٥) طالبة، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت الدراسة على مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية من إعداد (Baer et al, 2006) وتوصلت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية جاء بدرجة مرتفعة، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الموقع تخرجهن في مستوى اليقظة تعزى لتأثير التخصص العام.

• دراسة عمارة (٢٠٢٢):

جاءت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات لدى طلبة جامعة المنوفية، والتعرف على امكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات، وبلغت عينة الدراسة من (٢٢٦) طالبة وطالب، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، واعتمدت الدراسة على مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Droutmana et al, 2018) وكذلك مقياس عدم المرونة النفسية من إعداد (Bond et al, 2011) ومقياس إخفاء الذات من إعداد (Larson and Chastaina, 1990) وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية وكل من عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات، وتوضح ان عدم المرونة النفسية من اكثر المتغيرات في التنبؤ باليقظة العقلية، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لتأثير الجنس على مقياس اليقظة العقلية، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات عينة البحث تعزى لتأثير التخصص العلمي.

• دراسة خزعل (٢٠٢٢):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الأعدادية والفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة تعزى لتأثير الجنس والفرع الدراسي (علمي وادبي)، وتكونت عينة الدراسة (٢٠٠) طالبا وطالبة، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، واعتمدت الدراسة على مقياس مستوى اليقظة العقلية لـ (Langer, 1992)، وتوصلت النتائج إلى عدم

وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لتأثير الجنس في مستوى اليقظة وايضاً في الفرع الدراسي في مستوى اليقظة العقلية.

• دراسة بوقصارة (٢٠٢٢):

تسعى الدراسة إلى الكشف عن علاقة التفكير التحليلي باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة خميس مليانة في الجزائر، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبا وطالبة، واتبعت المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت الدراسة على مقياس التفكير التحليلي من إعداد (نورة كريم، ٢٠١٩) ومقياس اليقظة العقلية من إعداد (احلام مهدي، ٢٠١٣)، وأسفرت نتائج الدراسة على وجود مستوى متوسط لليقظة العقلية لدى الطلبة، وايضا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس وكانت لصالح الاناث.

• دراسة العصارفة (٢٠٢١):

قامت الدراسة لمعرفة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا، ومعرفة مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبة، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واعتمدت الدراسة على مقياس اليقظة العقلية وجودة الحياة من إعداد الباحث، وأسفرت النتائج على وجود مستوى متوسط لليقظة العقلية لدى الطالبات.

• دراسة (Turan, 2019):

هدفت الدراسة إلى التحقق من دور كل من اليقظة العقلية، وعدم تحمل الغموض، والاجترار، والحساسية للقلق في الهناء النفسي الذاتي لطلاب الدراسات العليا. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي. وتألفت العينة من (٣٦٤) طالب دراسات عليا (وتم جمع البيانات من خلال استمارة للمعلومات الديموجرافية، وقائمة العواطف الإيجابية والسلبية، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الوعي والانتباه واليقظة العقلية، والنسخة المختصرة من مقياس عدم تحمل الغموض، ومقياس الاستجابة الاجترارية، ومؤشر الحساسية للقلق. وقد توصلت النتائج إلى أن الدرجات الكلية للهناء النفسي الذاتي ارتبطت ارتباطاً إيجابياً باليقظة العقلية وارتباطاً سلبياً بعدم تحمل الغموض، والاجترار، والحساسية للقلق. وقد خلصت الدراسة من واقع تلك النتائج إلى أن جميع المتغيرات المنبئة باستثناء الحساسية للقلق كانت مؤشرات دالة إحصائياً على الهناء النفسي الذاتي.

• دراسة المعموري وعبد السلام (٢٠١٨):

جاءت الدراسة للتعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وايضاً على الفروق ذات الدلالة الاحصائية وفقاً لجنس الطلبة وتخصصهم الدراسي، وبلغت عينة الدراسة (٦٠٠) طالب وطالبة من جامعة بابل، أتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Langer, 1992).

(Langer, 1992) وكشفت نتائج الدراسة بتمتع الطلبة باليقظة العقلية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقا للجنس والتخصص الدراسي.

• دراسة الخماسية والضلعين (٢٠١٨):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى الطلبة في جامعة مؤتة والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية وفقا للتخصص الدراسي والجنس، وتكونت عينة دراسة (٤٨١٥) طالبا وطالبة وأتبعت المنهج الوصفي التحليلي والارتباطي، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحث ومقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، توصلت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والاناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى الطلبة تعزى للتخصص الدراسي.

• دراسة الوليدي (٢٠١٧):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد والكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية وفقا للجنس ومدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية، بلغت عينة الدراسة (٢٧٥) طالبا وطالبة، أتبعته الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية من اعداد (Erismán & Roemer, 2012) ومقياس السعادة النفسية من إعداد (أبو هاشم، ٢٠١٠). توصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة ووجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة والسعادة النفسية ووجود فروق ذات دالة احصائيا بين الجنسين في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الطالبات.

• التعقيب على الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بغيرها من المتغيرات:

« من حيث الهدف: اتفقت دراسات (المعموري، عبد السلام، ٢٠١٨)، (الوليدي، ٢٠١٧)، (الخماسية، الضلعين، ٢٠١٨) ودراسة (خزعل، ٢٠٢٢) على الهدف مشترك وهو التعرف على اليقظة العقلية والكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية وفقا للجنس واختلفت مع دراسة (Turan, 2019) فقد هدفت إلى التحقق من دور كل من اليقظة العقلية، وعدم تحمل الغموض، والاجترار، والحساسية للقلق في الهناء النفسي الذاتي لطلاب الدراسات العليا، بينما دراسة (عمارة، ٢٠٢٢) هدفت للتعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وكل من عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات لدى طلبة جامعة المنوفية، والتعرف على إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال عدم المرونة النفسية وإخفاء الذات. ودراسة (بوقصارة، ٢٠٢٢) التي هدفت إلى الكشف عن علاقة التفكير التحليلي باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة خميس مليانة في

الجزائر، ودراسة (العصافرة، ٢٠٢١) التي سعت لمعرفة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بمنيسوتا. من حيث المنهج: اتفقت جميع الدراسات على المنهج المستخدم ويتمثل في المنهج الوصفي.

من حيث الأدوات: أظهرت الدراسات السابقة تنوعاً في استخدام الأدوات، فهناك دراسات اتفقت في استخدام مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Langer, 1992) كدراسة (المعموري، عبد السلام، ٢٠١٨) و(خزعل، ٢٠٢٢)، بينما دراسة (الخماسية، الضلاعين، ٢٠١٨) استخدمت مقياس اليقظة العقلية وجودة الحياة من إعداد الباحث، ودراسة (Turan, 2019) استخدمت استمارة لجمع المعلومات الديموجرافية، وقائمة العواطف الإيجابية والسلبية، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الوعي والانتباه واليقظة العقلية، والنسخة المختصرة من مقياس عدم تحمل الغموض، ومقياس الاستجابة الاجترارية، ومؤشر الحساسية للقلق، ودراسة (الوليدي، ٢٠١٧) استخدمت مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Erisman & Roemer, 2012) ومقياس السعادة النفسية من إعداد (ابو هاشم، ٢٠١٠). ودراسة (الرحيلي، ٢٠١٢) استخدمت مقياس الوجوه الخمسة من إعداد (Baer et al., 2006)، ودراسة (عمارة، ٢٠٢٢) اعتمدت الدراسة على مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Droutmana et al., 2018) ومقياس عدم المرونة النفسية من إعداد (Bond et al., 2011)، ومقياس إخفاء الذات من إعداد (Larson and Chastaina, 1990)، ودراسة (بوقصارة، ٢٠٢٢) اعتمدت على مقياس التفكير التحليلي من إعداد (نورة كريم، ٢٠١٩) ومقياس اليقظة العقلية من إعداد (احلام مهدي، ٢٠١٣)، بينما دراسة (العصافرة، ٢٠٢١) اعتمدت الدراسة على مقياس اليقظة العقلية وجودة الحياة من إعداد الباحث.

من حيث النتائج: اتفقت دراسة (المعموري، عبد السلام، ٢٠١٨) و(الخماسية، الضلاعين، ٢٠١٨) ودراسة (عمارة، ٢٠٢٢) ودراسة (خزعل، ٢٠٢٢) في نتائج الدراسة التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً للجنس، بينما اختلفت مع دراسة (الوليدي، ٢٠١٧) و(بوقصارة، ٢٠٢٢) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في اليقظة العقلية، ودراسة (Turan, 2019) توصلت النتائج إلى أن الدرجات الكلية للهناء النفسي الذاتي ارتبطت ارتباطاً إيجابياً باليقظة العقلية وارتباطاً سلبياً بعدم تحمل الغموض، والاجترار، والحساسية للقلق. وقد خلصت الدراسة من واقع تلك النتائج إلى أن جميع المتغيرات المنبئة باستثناء الحساسية للقلق كانت مؤشرات دالة إحصائية على الهناء النفسي الذاتي، دراسة (الرحيلي، ٢٠٢٢) أشارت النتائج إلى أن مستوى اليقظة العقلية جاء بدرجة مرتفعة وايضا عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطالبات المتوقع تخرجهن في مستوى اليقظة تعزى لتأثير التخصص العام.

• المحور الثاني: دراسات تناولت المرونة الإيجابية:

• دراسة وافي (٢٠٢٢):

قامت الدراسة للتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرفاهية الذاتية لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز، وايضا التعرف على الفروق في كل من المرونة النفسية والرفاهية الذاتية تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي، وتكونت عينة الدراسة (٦١٣) طالبا وطالبة، واتبعت الدراسي المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، واعتمدت الدراسة على مقياس المرونة النفسية من إعداد (Davidson, Connor, 2003)، ومتصل الصحة النفسية المختصر من إعداد (Keyes, 2005)، وتوصلت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المرونة النفسية والرفاهية الذاتية، ولا توجد فروق داله إحصائيا في المرونة النفسية وفقا لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي، ووضحت النتائج ايضا بأن المرونة النفسية أسهمت بمقدار ٢١٪ من التباين الكلي في الرفاهية الذاتية.

• دراسة خليفة (٢٠٢٢):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وكذلك عن العلاقة بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية وايضا الفروق في كل من المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية تعزى لتأثير النوع والمستوى الدراسي، حيث بلغت عينة الدراسة (٣٧٤) طالبا وطالبة واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، واعتمدت الدراسة على مقياس المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية من إعداد الباحثة، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط للمرونة النفسية لدى الطلبة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية الايجابية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية السلبية، ولا يوجد اختلاف للمرونة النفسية باختلاف النوع.

• دراسة القحطاني (٢٠١٩):

سعت الدراسة إلى معرفة مستوى المرونة الايجابية ودافعية الإنجاز لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين كلا من المرونة الايجابية ودافعية الإنجاز لدى عينة الدراسة حيث تألفت عينة الدراسة (٣٠٠) طالبة، وأتبع الدراسة المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس المرونة الايجابية من إعداد (حنان خوج، ٢٠١٧) ومقياس دافعية الإنجاز من إعداد (ميمي السيد، ٢٠١٥). وتوصلت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في المرونة الإيجابية وفقا للتخصص العلمي.

• دراسة وافي (٢٠١٦):

جاءت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة الايجابية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الاقصى والكشف عن الفروق ذات الدلالة

الاحصائية وفقاً للنوع والمستوى الدراسي، التخصص الدراسي، الحالة الاجتماعية، حيث بلغت عينة الدراسة (٤٦٧) طالبا وطالبة وأعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام مقياس المرونة الايجابية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية من إعداد الباحث، وكما أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الاناث في المرونة الايجابية.

• دراسة آل شويل، ونصر (٢٠١٢):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الايجابية من طلبة جامعة الباحة في متغيري تقدير الذات واتخاذ القرار والكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية وفقا للجنس، وبلغت عينة الدراسة (٢٧٦) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية الايجابية ومقياس تقدير الذات ومقياس اتخاذ القرار من إعداد الباحثان، وأسفرت النتائج في وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (0.05) بين مرتفعي المرونة النفسية الايجابية من الطلاب في متغير تقدير الذات في اتجاه مرتفعي المرونة النفسية الايجابية ووجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (0.05) بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الايجابية في متغير تقدير الذات في اتجاه مرتفعي المرونة النفسية الايجابية من الذكور والاناث.

• التعقيب على الدراسات التي تناولت المرونة الإيجابية وعلاقتها بغيرها من المتغيرات:

« من حيث الهدف: تباينت الدراسات من حيث أهدافها، فقد هدفت دراسة (القحطاني، ٢٠١٩) إلى معرفة مستوى المرونة الايجابية ودافعية الانجاز والكشف عن العلاقة الارتباطية بين كلا من المرونة الايجابية ودافعية الانجاز لدى عينة الدراسة. وكما هدفت دراسة (واي، ٢٠١٦) إلى التعرف على العلاقة بين المرونة الايجابية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية. بينما كان هدف دراسة (آل شويل والنصر، ٢٠١٢) هو التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الايجابية من طلبة جامعة الباحة في متغيري تقدير الذات واتخاذ القرار والكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية وفقا للجنس، وجاءت دراسة (واي، ٢٠٢٢) للتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرفاهية الذاتية لدى طلبة جامعة الملك عبد العزيز، والتعرف على الفروق في كل من المرونة النفسية والرفاهية الذاتية تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي، وسعت دراسة (خليفة، ٢٠٢٢) إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وكذلك عن العلاقة بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية وايضا الفروق في كل من المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية تعزى لتأثير النوع والمستوى الدراسي.

« من حيث المنهج: اتفقت الدراسات على المنهج المستخدم ويتمثل في المنهج الوصفي.

◀ من حيث الأدوات: أظهرت الدراسات السابقة تنوعاً في استخدام الأدوات، فقد استخدمت دراسة (واي، ٢٠٢٢) مقياس المرونة النفسية من إعداد (Connor, Davidson, 2002). بينما استخدمت دراسة (القحطاني، ٢٠١٩) مقياس المرونة الايجابية من إعداد (حنان خوج، ٢٠١٧) ومقياس دافعية الإنجاز من إعداد (ميمي السيد، ٢٠١٥). واعتمدت دراسة (واي، ٢٠١٦) على مقياس المرونة الايجابية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية من إعداد الباحث، بينما دراسة (آل شويل والنصر، ٢٠١٢) استخدمت مقياس المرونة النفسية الايجابية ومقياس تقدير الذات ومقياس اتخاذ القرار من إعداد الباحثان، ودراسة (خليفة، ٢٠٢٢) استخدمت مقياس المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية من إعداد الباحثة.

◀ من حيث النتائج: تباينت الدراسات من حيث النتائج، توصلت نتائج دراسة (القحطاني، ٢٠١٩) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات في المرونة الايجابية وفقاً للتخصص العلمي، بينما دراسة (واي، ٢٠١٦) توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الاناث في المرونة الايجابية. وايضاً دراسة (واي، ٢٠٢٢) التي توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة احصائية في المرونة النفسية وفقاً للجنس والتخصص الدراسة، بينما اشارت دراسة (خليفة، ٢٠٢٢) إلى وجود مستوى متوسط للمرونة النفسية لدى الطلبة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية السلبية، ولا يوجد اختلاف للمرونة النفسية باختلاف النوع.

◀ واما نتائج دراسة (آل شويل ونصر، ٢٠١٢) توصلت وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (0.05) بين مرتفعي المرونة النفسية الايجابية من الطلاب في متغير تقدير الذات في اتجاه مرتفعي المرونة النفسية الايجابية ووجود فروق دالة احصائياً عند مستوى (0.05) بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الايجابية في متغير تقدير الذات في اتجاه مرتفعي المرونة النفسية الايجابية من الذكور والاناث.

• المحور الثالث: دراسات تناولت الاستقرار النفسي:

• دراسة العتيبي (٢٠٢٢):

أجرت الدراسة للتعرف على الاستقرار النفسي وعلاقته بالأمن الفكري لدى طلبة كليات محافظة عفيف، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٧٣) طالباً وطالبة، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت الدراسة على مقياس الاستقرار النفسي من إعداد الباحث ومقياس الأمن الفكري من إعداد (الإمام، والجوالدة، ٢٠٠٩)، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع للاستقرار النفسي لدى الطلبة، وعدم وجود فروق داله احصائياً لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس والتخصص الدراسي.

• دراسة اخلاص، جنان (٢٠٢٠):

تسعى الدراسة إلى الكشف عن على العلاقة بين العجز المتعلم والاستقرار النفسي لدى طلبة جمعة ديالي، ومستوى العجز المتعلم وكذلك الاستقرار النفسي تبعاً لمتغير الجنس، وبلغت عينة الدراسة من (١٠٠) طالباً وطالبة بجامعة واسط، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، واعتمدت الدراسة على مقياس العجز المتعلم من إعداد (عاشور، ٢٠١٤)، والاستقرار النفسي من إعداد (الخرزجي، ٢٠٠٦)، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع للاستقرار النفسي لدى الطلبة، ولا توجد فروق دالة احصائية لدى الطلبة في الاستقرار النفسي تعزى لمتغير الجنس.

• دراسة أبو عيشة (٢٠١٩):

قامت هذه الدراسة للتعرف على دور المهارات الحياتية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة الطائف، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالاستقرار النفسي من خلال المهارات الحياتية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٠) طالباً وطالبة، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت الدراسة على مقياس المهارات الحياتية والاستقرار النفسي من إعداد الباحثة، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى منخفض للاستقرار النفسي لدى الطلبة، ولا توجد فروق دالة احصائية لدى الطلبة في الاستقرار النفسي تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

• دراسة (Al-Salkhi, 2019):

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من مستويات الذكاء الروحي والاستقرار النفسي لدى عينة من الطالبات بكلية العلوم والآداب في جامعة البترا بالأردن حيث بلغت العينة من (١٢٧) طالبة بمختلف التخصصات (كما سعت الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيري الذكاء الروحي والاستقرار النفسي. واستخدمت المنهج الوصفي تحليلي، تم جمع البيانات من خلال مقياس الذكاء الروحي الذي أعده (أمرام ودريرير، ٢٠٠٧) ومقياس الاستقرار النفسي الذي أعده (الخرزجي، ٢٠٠٦) وقد أشارت النتائج إلى وجود مستويات عالية من الذكاء الروحي والاستقرار النفسي لدى المشاركين، وكذلك وجود ارتباط إيجابي قوي بين الذكاء الروحي والاستقرار النفسي.

• دراسة العبيدي (٢٠١٥):

تسعى الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الكمالية العصابية والاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة الجزائر، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية وفقاً لمتغير الجنس، حيث بلغت عينة الدراسة (٣٧٠) طالباً وطالبة، واعتمدت الدراسة مقياس الكمالية العصابية من إعداد الباحثة والاستقرار النفسي من إعداد (سناة الخرزجي، ٢٠٠٦). وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاستقرار النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

• دراسة هرمز (٢٠١٢):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك في العراق، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية وفقاً للعمر والجنس والمرحلة الدراسية وموقع السكن ومستوى تعليم الوالدين، وبلغ حجم عينة الدراسة (٨٨) طالبا وطالبة، واعتمدت الدراسة على مقياس الاستقرار النفسي من إعداد (سنا الخزرجي، ٢٠٠٦). واتبعت الدراسة المنهج الوصفي المقارن، توصلت نتائج الدراسة أن مستوى الاستقرار النفسي لدى أفراد العينة بشكل عام هو منخفض وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقاً لمتغير العمر والجنس والمرحلة الدراسية وموقع السكن.

• دراسة هفن (٢٠١١):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى الطلبة جامعة دهوك في العراق والكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية تبعا لمتغير الجنس والتخصص الدراسي، حيث بلغت عينة الدراسة (٢٩٨) طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس الاستقرار النفسي من إعداد (سنا الخزرجي، ٢٠٠٦). أظهرت النتائج بأن مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة هو عالٍ وايضا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس والتخصص الدراسي.

• التعقيب على الدراسات التي تناولت الاستقرار النفسي وعلاقته بغيره من المتغيرات:

« من حيث الهدف: تباينت الدراسات في أهدافها، فقد هدفت دراسة (العتيبي، ٢٠٢٢) للتعرف على الاستقرار النفسي وعلاقته بالأمن الفكري لدى طلبة كليات محافظة عذيف، بينما دراسة (أبو عيشة، ٢٠١٩) سعت للتعرف على دور المهارات الحياتية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة الطائف، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالاستقرار النفسي من خلال المهارات الحياتية، ودراسة (Al-Salkhi, 2019) هدفت للتحقق من مستويات الذكاء الروحي والاستقرار النفسي، أما دراسة (العبيدي، ٢٠١٥) هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الكمالية العصابية والاستقرار النفسي، وانفقت دراسة (هرمز، ٢٠١٢) مع دراسة (هفن، ٢٠١١) في أهدافهم للتعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى الطلبة والكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية الجنس والمرحلة الدراسية، وبينما جاءت دراسة (أخلاق، جنان، ٢٠٢٠) للكشف عن على العلاقة بين العجز المتعلم والاستقرار النفسي لدى طلبة جمعة ديالي، ومستوى العجز المتعلم وكذلك الاستقرار النفسي تبعا لمتغير الجنس.

« من حيث المنهج: اتفقت جميع الدراسات على المنهج المستخدم ويتمثل في المنهج الوصفي.

« من حيث الأدوات: أظهرت الدراسات السابقة تنوعاً في استخدام الأدوات، فهناك دراسات اتفقت في استخدام مقياس الاستقرار النفسي من إعداد (سنا الخزرجي، ٢٠٠٦)، كدراسة (Al-Salkhi, 2019) و(العبيدي، ٢٠١٥) و(هرمز، ٢٠١٢) و(هفن، ٢٠١١) ودراسة (أخلاق، جنان، ٢٠٢٠)، بينما استخدمت دراسة

(العتيبي، ٢٠٢٢) مقياس الاستقرار النفسي من إعداد الباحث، ومقياس الأمن الفكري من إعداد (الإمام، والجوالدة، ٢٠٠٩)، واعتمدت دراسة (أبو عيشة، ٢٠١٩) على مقياس المهارات الحياتية والاستقرار النفسي من إعداد الباحثة.

◀ من حيث النتائج: اختلفت الدراسات من حيث النتائج، فقد اتفقت دراسة (العتيبي، ٢٠٢٢) ودراسة (العبيدي، ٢٠١٥) ودراسة (هرمز، ٢٠١٢) ودراسة (أخلاص، جنان، ٢٠٢٠)، وكذلك دراسة (هفن، ٢٠١١) على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاستقرار النفسي تبعاً لمتغير الجنس، بينما دراسة (أبو عيشة، ٢٠١٩) أشارت إلى وجود مستوى منخفض للاستقرار النفسي لدى الطلبة وعدم وجود فروق دالة احصائية لدى الطلبة في الاستقرار النفسي تعزى لمتغير التخصص الدراسي، أما دراسة (Al-Salkhi, 2019) فقد اظهرت النتائج إلى وجود مستويات عالية من الذكاء الروحي والاستقرار النفسي لدى المشاركين، وكذلك وجود ارتباط إيجابي قوي بين الذكاء الروحي والاستقرار النفسي..

• المحور الرابع: دراسات تناولت العلاقة بين متغيري الدراسة:

• دراسة (Ford, 2019):

هدفت إلى البحث في العلاقة بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، حيث تم توزيع الاستبيان على عينة من (١٩٠) طالبا جامعيا في الولايات المتحدة، وتوصلت النتائج إلى أن هناك علاقة إيجابية فعالة بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي والتي ساعدت في التحكم في قلب المزاج، والمتاعب، وتحسين مستوى احترام الذات.

• دراسة (Zahra & Riaz, 2018):

سعت الدراسة إلى البحث في العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الإيجابية كمتنبئين للتوتر بين طلاب الجامعة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، حيث تم توزيع الاستبيان على عينة من (٣٩١) طالبا من جامعة جوجرات، باكستان، وتوصلت النتائج إلى أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية والمرونة الإيجابية، بينما أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية كبيرة بين اليقظة العقلية والإجهاد، وبين المرونة الإيجابية والضغط، أي أن اليقظة والمرونة كانت تنبئ بالتوتر بين طلاب الجامعات، كما كان الجنس والعمر أيضاً من العوامل الهامة للتنبؤ بالتوتر.

• دراسة (Dhar et al., 2019):

هدفت الدراسة للتحقق من العلاقة بين كل من اليقظة العقلية، والمرونة النفسية، والكره النفسي لدى طلاب السنة الجامعية الأولى. وقد اعتمدت الدراسة على منهج كمي مستعرض، وتم جمع البيانات من خلال مقياس البيانات الديموجرافية الاجتماعية، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس الاكتئاب، والقلق، والضغط النفسي، وقائمة فريبورج لليقظة العقلية. وشارك في الدراسة (٣٠٠) طالب بالسنة الجامعية الأولى في جامعتين بولاية ميغاليا الهندية

تم اختبارهم بالطريقة المريحة. أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وأوضحت أن المرونة النفسية واليقظة العقلية يساهمان بقوة في التباين في الكرب النفسي الإجمالي (أي الاكتئاب، والقلق، والضغط). وقد توصلت نتائج الدراسة أن المرونة النفسية واليقظة العقلية يمثلان عوامل منبئة دالة على الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة.

• دراسة إسماعيل (٢٠١٧):

جاءت الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية بجامعة عين شمس، وايضا التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية، حيث بلغت عينة الدراسة (٢٢٣) طالبا وطالبة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس المرونة الايجابية من إعداد (Bear et al, 2006 .)، ترجمة عبد الرقيب البحيري، وفتحي الضبع، واحمد طلب، وعائدة العوامل، (٢٠١٤)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية وكذلك تسهم اليقظة العقلية في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى الطلبة.

• دراسة حسنين (٢٠١٧):

تسعى الدراسة إلى معرفة علاقة اليقظة العقلية بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة عين شمس، ومعرفة مدى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من كل من المرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى الطلبة، وتألفت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، واعتمدت الدراسة على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Bear et al, 2006) ومقياس المرونة النفسية والقلق الاجتماعي من إعداد الباحث، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، ووجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي، وايضا إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية والقلق الاجتماعي.

• دراسة (Belasheva & Petrova, 2016):

هدفت الدراسة للبحث في التسامح بوصفه أحد عوامل استقرار الشخصية والذي يتجلى في مستوى العلاقات بين الشخصية ومستوى النظام الشخصي لمواجهة الضغوط والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين أنماط التسامح الخارجي (التسامح بين الشخصي/ الاجتماعي، والتسامح التواصلية) والتسامح الداخلي (الاستقرار النفسي). وقد اعتمدت الدراسة على منهج الوصفي الارتباطي، وبلغت عينة الدراسة من (١٨٣) طالب جامعي بإحدى الجامعات الروسية، واعتمدت الدراسة على مؤشر المسح السريع للتسامح، قائمة آيسينك للشخصية ومسح تقييم الاستقرار النفسي العصبي؛ والاستبيان التشخيصي

المرضي للخصائص المرضية. وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود ارتباط منتظم دال إحصائياً بين الأنماط الداخلية والخارجية للتسامح.

• **التعقيب على دراسات التي تناولت العلاقة بين متغيري الدراسة:**

« من حيث الهدف: تباينت الدراسات في أهدافها، فقد هدفت دراسة (Ford, 2019) إلى البحث في العلاقة بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي، بينما دراسة (Zahra & Riaz, 2018) سعت إلى البحث في العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الإيجابية كمتبئين للتوتر بين طلاب الجامعة، ودراسة (Dhar et al., 2019) هدفت للتحقق من العلاقة بين كل من اليقظة العقلية، والمرونة النفسية، والكرب النفسي لدى طلاب السنة الجامعية الأولى، ودراسة (إسماعيل، ٢٠١٧) أجرت الدراسة للتعرف على مستوى المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية بجامعة عين شمس، وايضاً التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية، بينما دراسة (حسانين، ٢٠١٧) هدفت إلى معرفة علاقة اليقظة العقلية بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة عين شمس، ودراسة (Belasheva & Petrova, 2016): سعت للبحث في التسامح بوصفه أحد عوامل استقرار الشخصية والذي يتجلى في مستوى العلاقات بين الشخصية ومستوى النظام الشخصي لمواجهة الضغوط والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين أنماط التسامح الخارجي (التسامح بين الشخصي/ الاجتماعي، والتسامح التواصلية) والتسامح الداخلي (الاستقرار النفسي).

« من حيث المنهج: اتفقت جميع الدراسات على المنهج المستخدم ويتمثل في المنهج الوصفي.

« من حيث الأدوات: أظهرت الدراسات السابقة تنوعاً في استخدام الأدوات، فهناك دراسات استخدمت توزيع استبيان للدراسة ك دراسة (Ford, 2019) و (Zahra & Riaz, 2018)، بينما استخدمت دراسة (إسماعيل، ٢٠١٧) مقياس المرونة الإيجابية من إعداد (Bear et al., 2006) ترجمة عبد الرقيب البحيري، وفتحي الضبع، و احمد طلب، وعائدة العوامل، (٢٠١٤)، واعتمدت دراسة (حسانين، ٢٠١٧) على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد (Bear et al., 2006) و مقياس المرونة النفسية والقلق الاجتماعي من إعداد الباحث، ودراسة (Belasheva & Petrova, 2016) واعتمدت على مؤشر المسح السريع للتسامح، قائمة آيسينك للشخصية ومسح تقييم الاستقرار النفسي العصبي؛ والاستبيان التشخيصي المرضي للخصائص المرضية.

« من حيث النتائج: تباينت الدراسات من حيث النتائج، فقد توصلت دراسة (Ford, 2019) إلى وجود علاقة إيجابية فعالة بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي والتي ساعدت في التحكم في تقلب المزاج، والمتاعب، وتحسين مستوى احترام الذات، ودراسة (Zahra & Riaz, 2018) إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة الإيجابية، بينما أظهرت النتائج

وجود علاقة سلبية كبيرة بين اليقظة العقلية والإجهاد، وبين المرونة الإيجابية والضغط، أي أن اليقظة والمرونة كانت تنبئ بالتوتر بين طلاب الجامعات، كما كان الجنس والعمر أيضاً من العوامل الهامة للتنبؤ بالتوتر، بينما دراسة (Dhar et al., 2019) أظهرت النتائج وجود ارتباط سلبى دال إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وأوضحت أن المرونة النفسية واليقظة العقلية يساهمان بقوة في التباين في الكرب النفسي الإجمالي (أي الاكتئاب، والقلق، والضغط). وايضا أظهرت النتائج بأن المرونة النفسية واليقظة العقلية يمثلان عوامل منبئة دالة على الكرب النفسي لدى طلاب الجامعة، توصلت دراسة (إسماعيل، ٢٠١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية وكذلك تسهم اليقظة العقلية في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى الطلبة، وأظهرت دراسة (حسانين، ٢٠١٧) إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، ووجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والقلق الاجتماعي، وإمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية والقلق الاجتماعي، بينما دراسة (Belasheva & Petrova, 2016) توصلت إلى وجود ارتباط منتظم دال إحصائياً بين الأنماط الداخلية والخارجية للتسامح.

• التعليق العام على الدراسات السابقة:

◀ بعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة لم تجد الباحثة _ في حدود علمها دراسة تناولت اليقظة العقلية كمنبئ بالمرونة الإيجابية والاستقرار النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز وهو مما تتميز به هذه الدراسة عن الدراسات السابقة.

◀ ولقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في اختيار الأدوات المناسبة، وكيفية صياغة الأهداف والتساؤلات والفروض، ومعرفة الأساليب الإحصائية المناسبة، إضافة إلى الاستفادة من المراجع التي اشتق منها الباحثون معلوماتهم وطريقة عرضهم وتحليلهم لها.

• فروض الدراسة:

◀ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة الإيجابية لدى عينة الدراسة من طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز.

◀ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي لدى عينة الدراسة.

◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي.

◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرونة الإيجابية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي.

« توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاستقرار النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي.
 « تسهم اليقظة العقلية في التنبؤ بكل من درجات المرونة الايجابية والاستقرار النفسي لدى عينة الدراسة.

• منهجية الدراسة و اجراءاتها :

• منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة الايجابية والاستقرار النفسي لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز، كما استخدمت المنهج الوصفي التنبؤي للتنبؤ بالمرونة الايجابية والاستقرار النفسي من خلال اليقظة العقلية، ايضا استخدمت المنهج الوصفي المقارن لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات اليقظة العقلية تعزى لمتغير (الجنس والتخصص الدراسي)، والفروق بين متوسطات درجات المرونة الايجابية تعزى لمتغير (الجنس والتخصص الدراسي)، والفروق بين متوسطات درجات الاستقرار النفسي تعزى لمتغير (الجنس والتخصص الدراسي).

• مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية للملتحقين في برنامجي (الماجستير – الدكتوراه) بجامعة الملك عبد العزيز والبالغ عددهم ١٧٣٣ منهم (٩١٣) ذكور، و(٨٢٠) اناث .

• عينة الدراسة:

• العينة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بتطبيق على عينة استطلاعية أولية، حيث بلغت العينة (٦٠) من طلبة الدراسات العليا (ماجستير – دكتوراه) منهم (٣٠) ذكور، (٣٠) اناث بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجدة، وتراوحت اعمارهم من (٢١ – ٤٠ فأكثر) وذلك للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

• العينة الأساسية:

بلغت العينة الأساسية من (٢٥٠) من طلبة الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز بجدة، تراوحت اعمارهم من (٢١ – ٤٠ فأكثر)، منهم (٥٥) ذكور، و(١٩٥) اناث. ونوضح فيما يلي خصائص أفراد الدراسة:

• أدوات الدراسة:

بعد اطلاع الباحثة على الاطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسات الحالية والأدوات التي تم تطبيقها قامت الباحثة باستخدام المقاييس التالية لجمع المعلومات من عينة الدراسة، للقيام بالتحليل الإحصائي لاختبار صحة فروض الدراسة الحالية والإجابة عن التساؤلات الدراسة:

- مقياس اليقظة العقلية، من إعداد أحلام مهدي، (٢٠١٣):
- وصف المقياس :

يتكون المقياس من (٣٦) عبارة موزعة على (٤) أبعاد فرعية وهي (التمييز اليقظ - الانفتاح على الجديد - التوجه نحو الحاضر - الوعي بوجهات النظر المتعددة).

ووضعت خمسة بدائل للإجابة وهي (ينطبق علي دائماً ، ينطبق علي غالباً ، ينطبق علي احيانا ،ينطبق علي نادرا ، لا ينطبق علي ابدا) وأعطيت لهذه البدائل الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) للفقرات الموجبة و (٥،٤،٣،٢،١) للفقرات السالبة .

- الخصائص السيكومترية للمقياس :

- صدق المقياس:

قام معد المقياس من حساب الصدق بأربعة طرق :

◀◀ الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في التربية و علم النفس و القياس النفسي للحكم على صلاحية المقياس ، وبذلك يكون قد تحقق هذا النوع من الصدق .

◀◀ الصدق التمييزي لكل فقرة : تم التحقق من هذا النوع من الصدق وقد أتضح أن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ، باستثناء خمسة فقرات هي (١٢- ١٥- ١٩- ٢٣- ٢٧)، فتم استبعادها .

◀◀ صدق الفقرات : تم حساب ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، و أظهرت المعالجة الإحصائية بعد استعمال البرنامج الاحصائي (SPSS) إن معاملات الارتباط لجميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠،٠٥) ماعدا الفقرات (١٢- ١٥- ١٩- ٢٣- ٢٧) فتم استبعادها .

◀◀ علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال : تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأداة و درجات كل بعد من ابعاده الأربعة المكونة له . و اتضح من خلال حساب معاملات الارتباط لجميع فقرات المجالات مما يؤشر صدق بنائها و صلاحيتها لقياس اليقظة الذهنية ، باستثناء الفقرات (١٢- ١٥- ١٩- ٢٣- ٢٧) .

- ثبات المقياس:

قام معد المقياس من حساب ثبات المقياس بطريقتين :

◀◀ إعادة الاختبار : تم تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه على عينة مؤلفة من (٥٠) طالب و طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من اربع كليات و بفاصل زمني قدرة خمسة عشر يوماً و استخدم معامل ارتباط بيرسون لا استخراج الارتباط بين الدرجات في التطبيقين حيث بلغ (٠،٧٩) .

◀◀ معامل الاتساق الداخلي (الفاكرونباخ) : تم حساب معامل الثبات و كانت قيمته (٠،٨٢) .

• الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية:

• صدق الأداة:

تم التحقق من صدق أداة الدراسة من خلال استخدام صدق البناء الداخلي لأداة الدراسة.

• صدق البناء الداخلي لأداة الدراسة.

قامت الباحثة بحساب صدق الأداة وذلك باستخدام طريقة الصدق البنائي والتي تعتمد على حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين كل فقرة من فقرات أداة الدراسة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية للأداة بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) لأبعاد الأداة مع الأداة ككل تبعاً لاستجابات أفراد العينة.

• صدق البناء الداخلي لفقرات ابعاد الاداة مع الدرجة الكلية لكل بعد.

تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه الفقرة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (١) معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والبعد التي تنتمي إليه لمقياس اليقظة العقلية

التميز اليقظ		الانفتاح على الجديد		التوجه نحو الحاضر		الوعي بوجهات النظر المتعددة	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	٠.٧٣٠**	١٣	٠.٣٧٣**	٢٥	٠.٦٦٠**	٣٢	٠.٦٥٥**
٢	٠.٣١٢*	١٤	٠.٥٣٢**	٢٦	٠.٧٥٨**	٣٣	٠.٤٠٠**
٣	٠.٣٢٢*	١٥	٠.٤٤٨**	٢٧	٠.٦٦٨**	٤٣	٠.٥٦١**
٤	٠.٥٨٩**	١٦	٠.٥٣٢**	٢٨	٠.٦٥٣**	٣٥	٠.٧١٩**
٥	٠.٥٧٣**	١٧	٠.٤٩٤**	٢٩	٠.٦٤٢**		
٦	٠.٦٠٣**	١٨	٠.٥٨٤**	٣٠	٠.٥١٠**		
٧	٠.٥٩٤**	١٩	٠.٥٨٧**	٣١	٠.٦١٩**		
٨	٠.٦٣٨**	٢٠	٠.٦٣٦**				
٩	٠.٥٦٩**	٢١	٠.٦٠٣**				
١٠	٠.٥٠٤**	٢٢	٠.٤١٢**				
١١	٠.٣٦٩**	٢٣	٠.٥١٣**				♦♦ دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠.٠١
١٢	٠.٣٤٠**	٢٤	٠.٤٠٧**				♦ دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥

يتضح من السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إيجابياً حيث تراوحت بين (ر=٠.٧٥٨) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠١) و(ر=٠.٣١٢) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) وهذه النتيجة تشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية على الأداة، وأن الفقرات ذات علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بالبعد الذي تنتمي إليه.

• صدق البناء الداخلي لأبعاد أداة الدراسة:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للأبعاد مع الدرجة الكلية للأداة تبعاً لاستجابات أفراد العينة، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٢) معامل ارتباط بيرسون بين البعد والدرجة الكلية للأداة لمقياس اليقظة العقلية

م	البعد	عدد الفقرات	معامل ارتباط بيرسون
1	التمييز اليقظ	12	.702**
2	الانفتاح على الجديد	12	.764**
3	التوجه نحو الحاضر	7	.815**
4	الوعي بوجهات النظر المتعددة	4	.780**

◆◆ دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد أداة الدراسة مع الدرجة الكلية للأداة كانت دالة إحصائياً بقيم موجبة حيث تراوحت بين (0.815) و(0.702) عند مستوى الدلالة (0.01).

• ثبات أداة الدراسة:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم حساب معامل الاتساق الداخلي معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's ALPHA)، وبطريقة التجزئة النصفية وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٣) معاملات الثبات للتأكد من ثبات مقياس اليقظة العقلية

البعد	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية
التمييز اليقظ	12	0.731	0.728
الانفتاح على الجديد	12	0.722	0.718
التوجه نحو الحاضر	7	0.759	0.634
الوعي بوجهات النظر المتعددة	4	0.390	0.538
الأداة ككل	35	0.859	0.792

يتضح من الجدول السابق أن أداة الدراسة ككل تتمتع بدرجة ثبات جيدة، فقد بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's ALPHA) للأداة ككل (0.859)، وباستخدام طريقة التجزئة النصفية بلغ الثبات للأداة ككل (0.792)، مما يدل على أن الأداة ككل تتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات ويمكن الوثوق في نتائجها.

• مقياس المرونة الإيجابية، من إعداد د. حنان خوج، (٢٠١٧):

• وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٥٥) عبارة موزعة على (٣) أبعاد فرعية وهي (التوافق الفعال مع كافة الضغوط التي تواجه الشخص - تحمل المسؤولية و مواجهة المشكلات - القدرة على إعادة التوازن النفسي).

ووضعت ثلاث بدائل للإجابة (تنطبق علي كثيراً ، تنطبق علي احياناً ، لا تنطبق علي)، واعطيت لهذه البدائل درجات (١،٢،٣).

• الخصائص السيكومترية للمقياس :

صدق المقياس : قام معد المقياس بحساب صدق المقياس بالطريقة التالية :

• صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس المرونة الإيجابية:

تم حساب الاتساق الداخلي لعبارات المقياس عن طريق معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجات الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة.

حيث تراوحت ما بين (٠.٨٦ - ٠.٩٥) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وبذلك تعتبر أبعاد المقياس صادقه لما وضعت لقياسه.

ثبات المقياس : قام معد المقياس بحساب ثبات المقياس بطريقتين :

• معامل ألفا كرونباخ :

تم حساب ثبات المقياس من خلال طريقة معامل ألفا كرونباخ وجاءت النتائج أن معاملات الثبات لمقياس المرونة الإيجابية وأبعاده حيث تراوحت ما بين (٠.٧٩ - ٠.٩١) للأبعاد وبلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٩٤)، وهي نسبة ثبات مرتفعة.

• القدرة التمييزية لعبارات مقياس المرونة الإيجابية:

تم حساب القدرة التمييزية لعبارات المقياس عن طريق المقارنة الطرفية بين درجات الطالبات مرتفعي الدرجات والطالبات منخفضي الدرجات باستخدام اختبار "مان ويتنى".

وجاءت نتائج اختبار "مان ويتنى" للمقارنة بين درجات الطلبة مرتفعي الدرجات والطلبة منخفضي الدرجات في مقياس المرونة الإيجابية حيث تراوحت قيم (Z) لعبارات المقياس ما بين (٢.١٩ - ٤.١٢) وتراوح مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٢٨ - ٠.٠٠١)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين الطالبات مرتفعي الدرجات والطالبات منخفضي الدرجات، ويتبين من ذلك القدرة التمييزية لعبارات المقياس.

• الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية في الدراسة الحالية:

• صدق الأداة:

تم التحقق من صدق أداة الدراسة من خلال صدق البناء الداخلي لأداة الدراسة.

• صدق البناء الداخلي لأداة الدراسة.

قامت الباحثة بحساب صدق الأداة وذلك باستخدام طريقة الصدق البنائي والتي تعتمد على حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات أداة الدراسة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما تم التحقق من صدق الاتساق

الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية للأداة بحساب معاملات الارتباط لأبعاد الأداة مع الأداة ككل تبعاً لاستجابات أفراد العينة.

• صدق البناء الداخلي لفقرات ابعاد الاداة مع الدرجة الكلية لكل بعد:

تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه الفقرة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٤) معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والبعد التي تنتمي إليه لمقياس المرونة الإيجابية

البعد الأول: التوافق الفعال مع كافة الضغوط التي تواجه الشخص		البعد الثاني: تحمل المسئولية ومواجهة المشكلات		البعد الثالث: القدرة على إعادة التوازن النفسي	
د	م	د	م	د	م
1	.495**	32	.704**	8	.651**
2	.635**	34	.511**	14	.660**
3	.434**	35	.693**	17	.683**
6	.395**	36	.572**	18	.745**
9	.632**	38	.358**	23	.749**
10	.657**	44	.635**	24	.329*
12	.384**	45	.332**	31	.665**
15	.537**	50	.763**	33	.445**
16	.535**	51	.519**	40	.703**
20	.409**	55	.483**	41	.724**
21	.327*			43	.600**
26	.618**			48	.724**
27	.359**			52	.478**
28	.448**			53	.481**
29	.687**			54	.429**

◆ دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ٠.٠١، ◆ دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ٠.٠٥

يتضح من السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إيجابياً حيث تراوحت بين (ر=٠.٧٩٨) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠١) و(ر=٠.٣٢٧) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) وهذه النتيجة تشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية على الأداة، وأن الفقرات ذات علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بالبعد الذي تنتمي إليه.

• صدق البناء الداخلي لأبعاد أداة الدراسة:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للأبعاد مع الدرجة الكلية للأداة تبعاً لاستجابات أفراد العينة، كما هو مبين في الجدول التالي

جدول (٥) معامل ارتباط بيرسون بين البعد والدرجة الكلية لمقياس المرونة الإيجابية

م	البعد	عدد الفقرات	معامل ارتباط بيرسون
1	البعد الأول: التوافق الفعال مع كافة الضغوط التي تواجه الشخص	25	.953**
2	البعد الثاني: تحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات	15	.930**
3	البعد الثالث: القدرة على إعادة التوازن النفسي	15	.917**

♦♦ دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد أداة الدراسة مع الدرجة الكلية للأداة كانت دالة إحصائياً بقيم موجبة حيث تراوحت بين (ر=٠.٩٥٣) و(٠.٩٣٠) عند مستوى الدلالة (0.01).

• ثبات أداة الدراسة:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم حساب معامل الاتساق الداخلي معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's ALPHA)، وبطريقة التجزئة النصفية وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٦) معاملات الثبات للتأكد من ثبات مقياس المرونة الإيجابية

البعد	عدد الفقرات	معامل كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية
البعد الأول: التوافق الفعال مع كافة الضغوط التي تواجه الشخص	25	0.883	0.856
البعد الثاني: تحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات	15	0.915	0.855
البعد الثالث: القدرة على إعادة التوازن النفسي	15	0.849	0.813
الأداة ككل	55	0.954	0.951

يتضح من الجدول السابق أن أداة الدراسة ككل تتمتع بدرجة ثبات جيدة، فقد بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's ALPHA) للأداة ككل (٠.٩٥٤)، وباستخدام طريقة التجزئة النصفية بلغت للأداة ككل (٠.٩٥١)، مما يدل على أن الأداة ككل تتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات ويمكن الوثوق في نتائجها.

• مقياس الاستقرار النفسي ، من إعداد سناء الخزرجي ، (٢٠٠٦) :

وصف المقياس : يتكون المقياس من (٢٩) عبارة موزعة على (٥) أبعاد فرعية وهي (الشعور بالاطمئنان - تقبل الذات و التوافق معها - تقبل الآخرين و التسامح معهم - البساطة و التلقائية في التعامل مع الذات و مع الآخرين - الشعو بالصحة الجسدية و النفسية).

ووضعت أربع بدائل للإجابة (تنطبق علي تماماً ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي أحياناً ، لا تنطبق علي) تعطى القيم على التوالي (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) بالنسبة للعبارات موجبة

و (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) بالنسبة للعبارات سالبة .

• الخصائص السيكومترية للمقياس :

• صدق المقياس :

قام معد المقياس بحساب صدق المقياس بثلاثة طرق:

◀ الصدق الظاهري : تم عرض الاختبار على مجموعة من المتخصصين واكدوا على صدق بنوده.

◀ الصدق الذاتي: تم حساب الصدق الذاتي للمقياس عن طريق استخراج الجذر التربيعي لثبات المقياس والتي تمثل (٧١٪) وقد كانت درجته تمثل (٧٨٪) وهذه النسبة تمثل درجة عالية من الصدق.

◀ صدق المقارنة الطرفية (التمييزي) :تم حساب صدق المقارنة الطرفية (التمييزي) حيث تم المقارنة بين المجموعتين العليا والدنيا من العينة الاستطلاعية البالغ حجمها ٢٤ مفردة ، وقد تم التعامل مع المجموعتين بأن تم اختيار أعلى ٥٠٪ من المجموعة العليا وأدنى ٥٠٪ من المجموعة الدنيا من هذه العينة فكان عدد كل مجموعة ١٢ مفردة .

• ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية ومعامل (الفا كورنباخ) فدللت النتائج على أن التجزئة النصفية ٠.٧٨ ومعامل الفا كورنباخ ٠.٧١ .

• الخصائص السيكومترية لمقياس الاستقرار النفسي في الدراسة الحالية:

• صدق الأداة:

تم التحقق من صدق أداة الدراسة من خلال صدق البناء الداخلي لأداة الدراسة.

• صدق البناء الداخلي لأداة الدراسة.

قامت الباحثة بحساب صدق الأداة وذلك باستخدام طريقة الصدق البنائي والتي تعتمد على حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين كل فقرة من فقرات أداة الدراسة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية للأداة بحساب معاملات الارتباط لأبعاد الأداة مع الأداة ككل تبعا لاستجابات أفراد العينة.

• صدق البناء الداخلي لفقرات ابعاد الاداة مع الدرجة الكلية لكل بعد.

تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه الفقرة كما هو مبين في الجدول (٧):

يتضح من الجدول (٧) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إيجابيا حيث تراوحت بين (ر=٠.٧٧٨) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠١) و(ر=٠.٢٦٢) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) وهذه النتيجة تشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية على الأداة، وأن الفقرات ذات علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بالبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٧) معامِل ارتباط بيرسون بين الفقرة والبعد التي تنتمي إليه لمقياس الاستقرار النفسي

الشعور بالاطمئنان		تقبل الذات والتوافق معها		تقبل الآخرين والتسامح معهم		البساطة والتلقائية في التعامل مع الذات ومع الآخرين		الشعور بالصحة الجسدية والنفسية	
د	م	د	م	د	م	د	م	د	م
1	0.609**	2	0.561**	3	0.474**	4	0.752**	5	0.330**
10	0.464**	6	0.636**	7	0.679**	8	0.504**	9	0.406**
14	0.551**	15	0.682**	11	0.535**	12	0.647**	13	0.512**
19	0.342**	20	0.659**	16	0.531**	17	0.778**	18	0.294**
		27	0.314**	21	0.485**			23	0.587**
				22	0.434**			24	0.485**
				25	0.262*			26	0.658**
				28	0.566**			29	0.406**

• صدق البناء الداخلي لأبعاد أداة الدراسة:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامِل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للأبعاد مع الدرجة الكلية للأداة تبعاً لاستجابات أفراد العينة، كما هو مبين في الجدول التالي

جدول (٨) معامِل ارتباط بيرسون بين البعد والدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي

م	البعد	عدد الفقرات	معامِل ارتباط بيرسون
1	الشعور بالاطمئنان	4	0.687**
2	تقبل الذات والتوافق معها	5	0.756**
3	تقبل الآخرين والتسامح معهم	8	0.744**
4	البساطة والتلقائية في التعامل مع الذات ومع الآخرين	4	0.780**
5	الشعور بالصحة الجسدية والنفسية	8	0.689**

♦♦ دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد أداة الدراسة مع الدرجة الكلية للأداة كانت دالة إحصائياً بقيم موجبة حيث تراوحت بين (0.765) و(0.687) عند مستوى الدلالة (0.01).

• ثبات أداة الدراسة:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم حساب معامِل الاتساق الداخلي معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's ALPHA)، وبطريقة التجزئة النصفية وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (٩) معاملات الثبات للتأكد من ثبات مقياس الاستقرار النفسي

البعد	عدد الفقرات	معامِل كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية
الأداة ككل	0	0.786	0.756

يتضح من الجدول السابق أن أداة الدراسة ككل تتمتع بدرجة ثبات مرتفعة، فقد بلغت قيمة معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's ALPHA) للأداة ككل (٠.٧٨٦)، وبطريقة التجزئة النصفية بلغت (٠.٧٥٦) مما يدل على أن الأداة ككل تتمتع بدرجة جيدة من الثبات ويمكن الوثوق في نتائجها.

• نتائج فروض الدراسة و مناقشتها :

• اختبار اعتدالية البيانات للإجابة على فروض الدراسة:

في هذا الجزء تم اختبار فرضيات الدراسة ومن المهم جدا اختبار توزيع البيانات لتحديد نوع الاختبارات المناسبة حيث تم التحقق من اعتدالية البيانات باستخدام اختبار بتطبيق اختبار كولموجروف -سميرنوف (Kolmogrov- Semirnov) على نتائج مقياس المحور الأول وبعديه كما هو موضح في الجدول (١٠):

جدول (١٠) اختبار كولموجروف-سميرنوف للتحقق من التوزيع الطبيعي للبيانات

المحور	الإحصائية	الدلالة
اليقظة العقلية	٠,٢٨	٠,٢٠٠
المرونة الإيجابية	٠,٣٤	٠,٢٠٠
الاستقرار النفسي	٠,٣٥	٠,٢٠٠
♦دال احصائيا عند (٠,٠٥)، ♦دال احصائيا عند (٠,٠١)		

يتضح من الجدول (١٠) أن توزيع الدرجات لمحور يتبع التوزيع الطبيعي حيث جاءت قيمة دلالة الاحصائية أعلى من (٠,٠٥)، مما يدل على أن عينة الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي وعليه يمكن الاستعانة بالاختبارات المعلمية لاختبار الفروق في درجات المحاور وفقا للمتغيرات الديموغرافية حيث تم استخدام اختبار سبيرمان لاختبار الارتباط بين المحاور، وتم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين واختبار التباين الأحادي لاختبار الفروقات بين درجات المحاور تبعا للمتغيرات الديموغرافية.

• الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة الإيجابية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز.

• الفرض الثاني: توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز.

للتحقق من الفرض الأول والثاني تم استخدام اختبار سبيرمان للارتباط حيث يوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والمرونة الإيجابية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز حيث بلغ معامل الارتباط (r=٠.٦٦٤) وذلك عند دلالة إحصائية اقل من (٠.٠١) وبذلك نستنتج أنه كلما زادت ممارسة اليقظة العقلية تزيد المرونة الإيجابية، وبذلك نقبل الفرض الأول. حيث اتفقت النتيجة مع نتائج دراسة (Zahra&Riaz, 2018) إلى أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين اليقظة العقلية والمرونة الايجابية، واختلفت مع نتائج دراسة (Dhar et al., 2019)

التي تشير بوجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية.

وترى الباحثة ان اليقظة العقلية ومآلها من تأثير كبير على اداء الطلبة فعندما يتمتع طالب الدراسات العليا باليقظة سوف يكون لديه مرونة في اداء المهام والاعمال التي يتطلب عليه القيام بها، ويصبح قادر على التعامل مع أي ضغط أو صعوبات تعترض مسار تعليمه.

كما يوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز حيث بلغ معامل الارتباط ($r=0.565$) وذلك عند دلالة إحصائية اقل من (0.01) وبذلك نستنتج أنه كلما زادت ممارسة اليقظة العقلية يزيد الاستقرار النفسي، وبذلك نقبل الفرض الثاني.

ترى الباحثة بأن اليقظة العقلية تقوم على مكونين في غاية الأهمية هي الانتباه والوعي، وبسبب ارتباط اليقظة بالفلسفة تم تسميتها برحلة التأمل والتي من خلالها يتركز انتباه الطالب على شيء معين مما يصاحبه حاله من الشعور بالاستقرار النفسي.

ومن زاوية اخرى جاءت النظرية الوجودية التي أكدت على وعي الفرد بقدراته وإمكانياته وذلك مما يؤدي إلى الاستقرار النفسي وتحمل المسؤولية وعواقب السلوك والقدرة على تحقيق الاهداف (الخرزجي، ٢٠٠٦). وتؤكد ميرة (٢٠١٢) بأن الاستقرار النفسي للطلبة هو أساس تحقيق الأهداف، فتعرض الطالب في بعض الأوقات إلى حالة غير مستقرة نفسياً سيؤدي حياًل ذلك إلى العوائق والمشاكل النفسية، وهذا الأمر يستدعي إلى المساعدة للوصول لمرحلة الاستقرار النفسي.

من هذا المنطلق يعتبر الانتباه والوعي من العناصر المهمة التي يحتاجها الطلبة في حياتهم ومهامهم الأكاديمية وذلك مما يساعدهم على زيادة استقرارهم النفسي ونجاحهم العلمي.

• الفرض الثالث: توجد فروق في متوسطات درجات اليقظة العقلية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز تعزى لمتغيري الجنس والنخصص الدراسي.

• الفرض الرابع: توجد فروق في متوسطات درجات المرونة الإيجابية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز تعزى لمتغيري الجنس والنخصص الدراسي.

• الفرض الخامس: توجد فروق في متوسطات درجات الاستقرار النفسي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز تعزى لمتغيري الجنس والنخصص الدراسي.

للتحقق من فروض الفروقات تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتحقق من الفروق في درجات متوسطات محاور الدراسة تعزى للجنس واختبار

التباين الأحادي للتحقق من الفروق في درجات متوسطات محاور الدراسة تعزى للتخصص كما يلي:

• الجنس:
جدول (١١) الاختبار التائي لفحص دلالة الفروق بين الفروق في درجات متوسطات محاور الدراسة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

المحاور	الجنس	الإحصاءات الوصفية		التباين	
		المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	فرق المتوسط
اليقظة العقلية	ذكر	3.50	0.42	-0.42	-0.03
	أنثى	3.53	0.45		
المرونة الإيجابية	ذكر	2.46	0.30	0.51	0.02
	أنثى	2.44	0.30		
الاستقرار النفسي	ذكر	3.59	0.38	0.21	0.01
	أنثى	3.58	0.43		

♦ دال احصائياً عند (٠.٠٥)، ♦ دال احصائياً عند (٠.٠١)

يتبين من الجدول (١١) ومن خلال قيمة (ت) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين في استجابات الطلبة لدرجات محاور الدراسة الثلاثة وبذلك نستنتج بأن الذكور والإناث لديهم نفس المنظور في محاور الدراسة. وبذلك نرفض الفرض الثالث والرابع والخامس فيما يخص الجنس. حيث اتفقت نتائج الفرض الثالث مع نتائج دراسة (المعموري، وعبد السلام، ٢٠١٨) التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقاً للجنس وكذلك دراسة (خزعل، ٢٠٢٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لتأثير الجنس في مستوى اليقظة العقلية، وأيضا دراسة (الخماسية، والضلعين، ٢٠١٨) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث في جامعة مؤتة. واختلفت مع نتائج دراسة (الوليدي، ٢٠١٧) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الطالبات.

تري الباحثة أن اليقظة العقلية لا تتأثر بالجنس (ذكور وإناث) بل هي سلوك مكتسب يكتسبها الطالب في حياته من خلال التعلم بكيفية وصوله إليها والتدريب عليها، وعلى سبيل المثال تخصيص وقت معين لممارستها من خلال تركيز الانتباه في اللحظة الحالية وبدون أي شروء ذهني في الماضي والمستقبل وهذا مما يؤدي إلى التخفيف من التوتر والقلق وكذلك الانجاز في أي مهام علمي.

أما بالنسبة إلى الفرض الرابع اتفقت النتائج مع دراسة (واي، ٢٠١٦) التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث في المرونة الإيجابية، وأيضا دراسة (واي، ٢٠٢٢) التي توصلت إلى عدم وجود فروق داله إحصائياً في المرونة النفسية وفقاً لمتغيري الجنس، وكذلك دراسة (خليفة، ٢٠٢٢) التي تشير إلى عدم وجود اختلاف للمرونة النفسية باختلاف

النوع. واختلفت مع دراسة (آل شويل، ونصر، ٢٠١٢) في وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين مرتفعي المرونة النفسية الايجابية من الطلاب في متغير تقدير الذات في اتجاه مرتفعي المرونة النفسية الايجابية وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الايجابية في متغير تقدير الذات في اتجاه مرتفعي المرونة النفسية الايجابية من الذكور والاناث، وكذلك دراسة (عبدالرحمن، والعزب، ٢٠٢١) التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية بين الذكور والاناث وكانت لصالح الذكور.

وترى الباحثة أن المرونة هي احدى سمات الشخصية التي توجد لدى جميع الطلبة (ذكورا واناثا)، تمكنهم من التغلب على المحن ومواجهة الضغوط والصعوبات وحمايتهم من المشاعر السلبية في حياتهم. حيث نرى بعض الطلبة يتمتعون بمرونة عالية او منخفضة ولا يؤثر النوع بقدر ماتؤثر عوامل اخرى تساهم في تعزيز المرونة الايجابية وهي عوامل داخلية ذاتية خاصة بالفرد نفسه وعوامل خارجية أي لها ارتباط بالبيئة الخارجية للفرد كعوامل التنشئة الاجتماعية.

ومن ناحية اخرى الفرض الخامس حيث اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة (العبيدي، ٢٠١٥) التي اظهرت في عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاستقرار النفسي تبعا لمتغير الجنس، ودراسة (هرمز، ٢٠١٢) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس، وايضا دراسة (هفن، ٢٠١١) التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس. ودراسة (العتيبي، ٢٠٢٢) التي تشير إلى عدم وجود فروق داله احصائيا لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس، وكذلك دراسة (اخلاص، جنان، ٢٠٢٠) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا لدى الطلبة في الاستقرار النفسي تعزى لمتغير الجنس. وترى الباحثة بأن السبب في عدم وجود فروق لدى الطلبة ذكورا واناثا وذلك يرجع لتعرضهم لنفس الضغوط والشدائد في حياتهم العلمية. وبطبيعة الحال تعتقد الباحثة بأن طلبة الدراسات العليا من الجنسين لديهم المقدرة على التغلب على الضغوط والعقبات التي يتعرضون إليها في حياتهم وذلك بما يجعلهم قادرين على التحلي بالاستقرار النفسي.

وهذا ما أكدته النظرية الوجودية حيث يعتقد الوجوديين ان البشر فقط هم من يمكنهم تحديد سلوكهم الخاص في أي وقت ويكون البالغون ذوو الشخصيات السليمة مسؤولين عن سلوكياتهم وقراراتهم التي يتخذونها، ويسعون جاهدين للتغلب على العقبات والضغوط الاجتماعية والضغوط الشديدة ويصبحون قادرين على مواجهة هذه الضغوط إما ان يخضعون لها أو يعارضونها، وبناء على ذلك يمكنهم ان يختاروا صناعة تكوين انفسهم.

• التخصص:

جدول (١٢) اختبار التباين الأحادي لفحص دلالة الفروق بين الفروق في درجات متوسطات محاور الدراسة تعزى لمتغير التخصص

الدلالة	قيمة (ف)	التباين			الإحصاءات الوصفية			المحور	
		متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	الانحراف المعياري	التوسط	التخصص		
0.03	2.44*	0.46	6	2.75	بين المجموعات	0.51	3.50	تخصص الشريعة والدراسات الإسلامية	اليقظة العقلية
		0.19	243	45.68	داخل المجموعات	0.44	3.52	تخصص علم الاجتماع والخبرة الاجتماعية	
		249	48.42	المجموع	0.41	3.47	تخصص علم النفس		
					0.42	3.64	تخصص اللغة العربية وآدابها		
					0.32	3.52	تخصص اللغات الأوربية وآدابها		
					0.45	3.95	تخصص الجغرافيا ونظم المعلومات الجغرافية		
0.44	3.48	تخصص علم المعلومات							
0.84	0.46	0.04	6	0.25	بين المجموعات	0.34	2.46	تخصص الشريعة والدراسات الإسلامية	الردونة الإيجابية
		0.09	243	22.24	داخل المجموعات	0.31	2.43	تخصص علم الاجتماع والخبرة الاجتماعية	
		249	22.49	المجموع	0.32	2.41	تخصص علم النفس		
					0.21	2.48	تخصص اللغة العربية وآدابها		
					0.33	2.43	تخصص اللغات الأوربية وآدابها		
					0.23	2.55	تخصص الجغرافيا ونظم المعلومات الجغرافية		
0.25	2.46	تخصص علم المعلومات							
0.27	1.28	0.23	6	1.36	بين المجموعات	0.42	3.59	تخصص الشريعة والدراسات الإسلامية	الاستقرار النفسي
		0.18	243	43.05	داخل المجموعات	0.45	3.62	تخصص علم الاجتماع والخبرة الاجتماعية	
		249	44.41	المجموع	0.42	3.54	تخصص علم النفس		
					0.49	3.61	تخصص اللغة العربية وآدابها		
					0.48	3.43	تخصص اللغات الأوربية وآدابها		
					0.27	3.83	تخصص الجغرافيا ونظم المعلومات الجغرافية		
0.35	3.55	تخصص علم المعلومات							

♦دال إحصائيا عند (٠.٠٥) ♦♦دال إحصائيا عند (٠.٠١)

يتبين من الجدول ومن خلال قيمة (ف) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين في استجابات الطلبة لمتوسطات محور اليقظة

العقلية تبعا للتخصص الدراسي. وتم إجراء اختبار شيفيه الموضح في جدول (٢٩) لمعرفة أين تكمن هذه الفروق بين مجموعات التخصص وتبين تفوق تخصص الجغرافيا ونظم المعلومات الجغرافية والتي حصلت على متوسط وقدره (٣.٩٤) وانحراف معياري قدره (٠.٤٥) والتي اختلفت معنويا عند دلالة إحصائية عن درجات تخصص علم النفس فقط والذين حصلوا على أقل متوسط وقدره (٣.٤٧) وانحراف معياري (٠.٣٢). وبذلك نرفض الفرض الثالث والرابع والخامس فيما يخص التخصص عدا محور اليقظة العقلية للفرضية الثالثة والذي تم قبوله. حيث اتفقت نتائج الفرض الثالث مع دراسة عمارة (٢٠٢٢) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة البحث تعزى لتأثير التخصص العلمي، ودراسة (الخماسية، والضلاعين، ٢٠١٨) التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة كليات العلوم الانسانية تعزى للتخصص الدراسي. بينما اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة (المعموري، وعبد السلام، ٢٠١٨) التي اظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية وفقا للتخصص الدراسي، وكذلك دراسة (الرحيلي، ٢٠٢٢) التي اشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الموقع تخرجهن في مستوى اليقظة تعزى لتأثير التخصص العام.

وترى الباحثة بأن السبب في وجود فروق تعزى لتأثير التخصص الدراسي يعود في ذلك إلى حقيقة نوعية وطبيعية التخصصات العلمية فالبعض يتطلب مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، وزيادة الانتباه والوعي، والثقة بالقدرات والامكانيات، وعدم جمود الفكر، ونجد بعض المواد الأكاديمية تتطلب ممارسة عملية وأنشطة تعليمية متنوعة ويكون الطلبة بحاجة إلى التمتع بمستوى عالٍ من اليقظة العقلية.

اما بالنسبة إلى الفرض الرابع اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة (وافي، ٢٠٢٢) التي توصلت إلى عدم وجود فروق داله إحصائيا في المرونة النفسية وفقا لمتغير التخصص الدراسي، وكذلك دراسة (القحطاني، ٢٠١٩) التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات في المرونة الايجابية وفقا للتخصص العلمي، واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة (عبد الرحمن، وعزب، ٢٠٢١) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

وترى الباحثة في عدم وجود فروق في التخصص الدراسي يرجع أولاً إلى التوافق في المرونة الإيجابية وكذلك التشابه في البيئة الدراسية لطلبة الدراسات العليا، حيث يعانون من نفس الضغوط الدراسية، والمسؤوليات الأكاديمية، ثانياً: طبيعة المواد الدراسية التي يتم دراستها للتخصصات الأدبية تحتاج إلى المثابرة والاستمرارية في تنفيذ المهام بدون تسويق والمرونة الايجابية التي يتمتعون بها ساعدتهم على ذلك وزادت من قدرتهم على مواجهة المشكلات الأكاديمية والتعامل معها بطرق مختلفة.

ومن ناحية أخرى الفرض الخامس اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة (العتيبي، ٢٠٢٢) التي توصلت إلى عدم وجود فروق داله احصائيا لدى الطلبة تعزى لمتغير التخصص الدراسي، ودراسة (هفن، ٢٠١١) التي اوضحت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير التخصص الدراسي، ودراسة (أبو عيشة، ٢٠١٩) التي تشير إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا لدى الطلبة في الاستقرار النفسي تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

وترى الباحثة في عدم وجود فروق في التخصص الدراسي يرجع إلى ان طلبة الدراسات العليا في التخصصات الادبية يتأثرون بنفس المؤثرات السائدة في المناخ الجامعي ويمرون بنفس الصعوبات والأعباء التي تقع عاتقهم، وذلك مما يجعلهم بنفس بمستوى الاستقرار النفسي بغض النظر عن التخصص الدراسي.

جدول (١٣) اختبار شيفيه لفحص دلالة الفروق بين مجموعات التخصص في درجات متوسطات محور اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة

التخصص	فرق المتوسط	الخطأ المعياري	الدلالة
تخصص الشريعة والدراسات الإسلامية	تخصص قسم علم الاجتماع والخدمات الاجتماعية	0.10	-0.02
	تخصص قسم علم النفس	0.10	0.03
	تخصص قسم اللغة العربية وآدابها	0.17	-0.14
	تخصص قسم اللغات الأوربية وآدابها	0.15	-0.01
	تخصص قسم الجغرافيا ونظم المعلومات الجغرافية	0.15	-0.44
	تخصص قسم علم المعلومات	0.11	0.02
تخصص علم الاجتماع والخدمات الاجتماعية	تخصص قسم الشريعة والدراسات الإسلامية	0.10	0.02
	تخصص قسم علم النفس	0.07	0.05
	تخصص قسم اللغة العربية وآدابها	0.15	-0.12
	تخصص قسم اللغات الأوربية وآدابها	0.13	0.00
	تخصص قسم الجغرافيا ونظم المعلومات الجغرافية	0.13	-0.43
	تخصص قسم علم المعلومات	0.08	0.04
تخصص علم النفس	تخصص قسم الشريعة والدراسات الإسلامية	0.10	-0.03
	تخصص قسم علم الاجتماع والخدمات الاجتماعية	0.07	-0.05
	تخصص قسم اللغة العربية وآدابها	0.15	-0.17
	تخصص قسم اللغات الأوربية وآدابها	0.13	-0.05
	تخصص قسم الجغرافيا ونظم المعلومات الجغرافية	0.13	-0.48*
	تخصص قسم علم المعلومات	0.09	-0.01
تخصص اللغة العربية وآدابها	تخصص قسم الشريعة والدراسات الإسلامية	0.17	0.14
	تخصص قسم علم الاجتماع	0.15	0.12

والخدمة الاجتماعية				
0.97	0.15	0.17	تخصص قسم علم النفس	
1.00	0.19	0.12	تخصص قسم اللغات الأوربية وآدابها	
0.85	0.19	-0.31	تخصص قسم الجغرافيا ونظم المعلومات الجغرافية	
0.99	0.16	0.16	تخصص قسم علم المعلومات	
1.00	0.15	0.01	تخصص قسم الشريعة والدراسات الإسلامية	تخصص اللغات الأوربية وآدابها
1.00	0.13	0.00	تخصص قسم علم الاجتماع والخدمة الاجتماعية	
1.00	0.13	0.05	تخصص قسم علم النفس	
1.00	0.19	-0.12	تخصص قسم اللغة العربية وآدابها	
0.39	0.17	-0.43	تخصص قسم الجغرافيا ونظم المعلومات الجغرافية	
1.00	0.14	0.04	تخصص قسم علم المعلومات	
0.16	0.15	0.44	تخصص قسم الشريعة والدراسات الإسلامية	
0.10	0.13	0.43	تخصص قسم علم الاجتماع والخدمة الاجتماعية	
0.04	0.13	0.48*	تخصص قسم علم النفس	
0.85	0.19	0.31	تخصص قسم اللغة العربية وآدابها	
0.39	0.17	0.43	تخصص قسم اللغات الأوربية وآدابها	
0.08	0.14	0.47	تخصص قسم علم المعلومات	تخصص علم المعلومات
1.00	0.11	-0.02	تخصص قسم الشريعة والدراسات الإسلامية	
1.00	0.08	-0.04	تخصص قسم علم الاجتماع والخدمة الاجتماعية	
1.00	0.09	0.01	تخصص قسم علم النفس	
0.99	0.16	-0.16	تخصص قسم اللغة العربية وآدابها	
1.00	0.14	-0.04	تخصص قسم اللغات الأوربية وآدابها	

♦ دال احصائيا عند (٠.٠٥)، ♦ دال احصائيا عند (٠.٠١)

• الفرض السادس: تسهم اليقظة العقلية في التنبؤ بدرجات المرونة الإيجابية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز.
تم استخدام اختبار الانحدار الخطي لقياس أثر اليقظة العقلية على المرونة الإيجابية كما هو موضح في أدناه:

جدول (١٤) التباين (ANOVA)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة	معامل التحديد R2
الانحدار	10.17	4.00	2.54	50.54**	٠.٠٠٠	٠.٤٥
البواقي	12.32	245.00	0.05			
الإجمالي	22.49	249.00				

♦ دال احصائيا عند (٠.٠٥)، ♦ دال احصائيا عند (٠.٠١)

يتضح من الجدول (١٤) أن معامل التحديد ($R^2=0.45$) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠١)، وهذا يدل أن ما نسبته ٤٥% من التأثير كان من المتغيرات المستقلة (أبعاد محور اليقظة العقلية) على المتغير التابع (المرونة الإيجابية). كما نلاحظ أن قيم تحليل التباين والذي يمكن من التعرف على القوة التفسيرية للنموذج ككل عن طريق قيمة (ف) والتي بلغت (٥٠.٥٤) وذلك عند درجة احصائية اقل من (٠.٠١) والتي حصلت على معنوية قوية مما يؤكد المقدره التفسيرية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد إحصائيا.

جدول (١٥) معامل الانحدار

المتغيرات المستقلة	قيمة الثابت	الخطأ المعياري	قيمة بيتا	قيمة (ت)	الدلالة
التمييز اليقظ	0.18	0.03	0.31	5.52**	0.00
الانفتاح على الجديد	0.11	0.04	0.18	2.81*	0.01
التوجه نحو الحاضر	0.09	0.03	0.20	2.99**	0.00
الوعي بوجهات النظر المتعددة	0.09	0.03	0.18	3.23**	0.00
ثابت الانحدار	0.77	0.12		6.41**	0.00
المتغير التابع = المرونة الإيجابية					
♦دال احصائيا عند (٠.٠٥)، ♦♦دال احصائيا عند (٠.٠١)					

أما بالنسبة للجدول (١٥) فيوضح قيمة الثبات ومعاملات الانحدار ودلالاتها الاحصائية للمتغيرات المستقلة حيث اتضح تأثير جمع أبعاد محور اليقظة العقلية على المرونة الايجابية بقيم ت الدالة عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) وبذلك نستنتج أنه كلما كان هناك ممارسة مرتفعة لليقظة العقلية كان هناك تأثير وتحكم في مستوى المرونة الإيجابية. وبذلك نقبل الفرض السادس.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (إسماعيل، ٢٠١٧) التي اوضحت بأن اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بالمرونة الايجابية لدى الطلبة، وكذلك دراسة (حسانين، ٢٠١٧) التي اشارت بإمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية والقلق الاجتماعي.

وترى الباحثة أن اليقظة العقلية هي أحد المتغيرات التي تساعد على غرس المهارات العقلية الإيجابية بتعليم وتدريب الطلبة على استراتيجيات اليقظة التي من شأنها ان تؤدي لتأثيرات مفيدة على الصحة النفسية للطالب ك المرونة الإيجابية حيث تساعد اليقظة العقلية على رفع مستوى المرونة لدى الطلبة لأنها تجعلهم أكثر وعياً وإدراكاً وانتباهاً للتأثيرات الداخلية والخارجية، مما تسهم في مواجهة المشكلات التي يتعرض لها الطلبة وتقلل من تأثيرها على صحتهم النفسية. كما أنها تساعدهم على التعلم من الخبرات الحياتية السلبية والتعامل معها بشكل فعال، بدلاً من تجنبها والتهرب منها كتفسير المواقف السلبية بشكل مختلف ورؤيتها من منظور مختلف.

حيث تؤكد نظرية (Langer, 1992) بأن اليقظة العقلية تمثل وعياً يقظاً ومن خلاله يتميز الفرد بحالة من المرونة تمكنه من ابتكار فئات جديدة تساعد على رؤية أشياء جديدة، وتلقي معلومات جديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة. (عيسى، ٢٠١٨). وعلاوة على ذلك اليقظة العقلية تعزز المرونة لدى الافراد وتبرز ما لديهم من قدرات وإمكانات للتوافق مع المواقف والظروف الصعبة والضاغطة التي تواجه الطلبة في الحياة الدراسية، والاستفادة من الخبرات ونقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية (بلبل، ٢٠١٩، ص: ٢٤٤٦).

• **الفرض السابع:** تسهم اليقظة العقلية في التنبؤ بدرجات الاستقرار النفسي لدى طلبة الدراسات العليا بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز.
تم استخدام اختبار الانحدار الخطي لقياس أثر اليقظة العقلية على الاستقرار النفسي كما هو موضح في أدناه:

جدول (١٦) التباين (ANOVA)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة	معامل التحديد R2
الانحدار	14.63	4.00	3.66	30.11 **	0.000	0.33
البواقي	29.77	245.00	0.12			
الإجمالي	44.41	249.00				

♦♦ دال احصائياً عند (0.05)، ♦♦ دال احصائياً عند (0.01)

يتضح من الجدول (١٦) أن معامل التحديد ($R^2=0.33$) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة احصائية (0.01)، وهذا يدل أن ما نسبته 33% من التأثير كان من المتغيرات المستقلة (أبعاد محور اليقظة العقلية) على المتغير التابع (الاستقرار النفسي). كما نلاحظ أن قيم تحليل التباين والذي يمكن من التعرف على القوة التفسيرية للنموذج ككل عن طريق قيمة (ف) والتي بلغت (30.11) وذلك عند درجة احصائية اقل من (0.01) والتي حصلت على معنوية قوية مما يؤكد المقدره التفسيرية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد إحصائياً.

جدول (١٧) معامل الانحدار

المتغيرات المستقلة	قيمة الثابت	الخطأ المعياري	قيمة بيتا	قيمة (ت)	الدلالة
التمييز اليقظ	0.21	0.05	0.26	4.16**	0.00
الانفتاح على الجديد	0.05	0.06	0.06	0.81	0.42
التوجه نحو الحاضر	0.14	0.05	0.21	2.94**	0.00
الوعي بوجهات النظر المتعددة	0.15	0.04	0.21	3.49**	0.00
ثابت الانحدار	1.64	0.19		8.77**	0.00

♦♦ دال احصائياً عند (0.05)، ♦♦ دال احصائياً عند (0.01)

أما بالنسبة للجدول (١٧) فيوضح قيمة الثبات ومعاملات الانحدار ودلالاتها الاحصائية للمتغيرات المستقلة حيث اتضح تأثير جمع أبعاد محور اليقظة العقلية على الاستقرار النفسي بقيم ت الدالة عند مستوى دلالة أقل من (0.05) عدا بعد الانفتاح على الجديد والذي لم يكن له تأثير على الاستقرار النفسي حيث كانت الدلالة الإحصائية اعلى من (0.05). وبذلك نستنتج أنه كلما كان

هناك ممارسة مرتفعة لليقظة العقلية كان هناك تأثير وتحكم في مستوى الاستقرار النفسي. وبذلك نقبل الفرض الثامن مع الأخذ في الاعتبار عدم تأثير الانفتاح على الجديد. ترى الباحثة بأن اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية وشعور بالاستقرار النفسي فهي تمثل عامل وقائي فيما يتعلق بالمواقف الضاغطة والصعوبات التي يمر بها الطلبة، فهي تنظم مشاعرهم وعواطفهم تجاه أنفسهم والآخرين من حولهم، وهذا مما يساهم في خفض الضغوط وتحسين مستوى الصحة النفسية.

وتؤكد نظرية (2003) Kabat-Zinn التي تعتمد على تخفيف التوتر النفسي الذي يساعد على تحقيق الاستقرار النفسي من خلال الاعتماد على اليقظة العقلية كعلاج بديل للحالات التي من الصعب علاجها وذلك من خلال تنمية الوعي باللحظة الحالية وتنمية هذا الوعي من خلال التأمل العقلي والتركيز على أهداف محددة بدلاً من أهداف أخرى.

وهذا مما يفسر أن اليقظة العقلية يمكن أن تساهم في التنبؤ بالاستقرار النفسي لما لها من ارتباط بين المتغيرين كما جاءت في دراسة (Ford, 2019) التي تشير نتائجها إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي لدى الطلبة.

• توصيات ومقترحات الدراسة:

من أهم التوصيات التي توصي بها الباحثة:

- « إجراء برامج إرشادية لدى طلبة الدراسات العليا تساعد في تنمية اليقظة العقلية.
- « عمل دروات تدريبية تهدف إلى توعية الطلبة بمدى أهمية اليقظة العقلية وما تعكسه بشكل إيجابي.
- « إجراء دراسات مماثلة لليقظة العقلية مع متغيرات أخرى واختيار عينات للبحث مع مراحل عمرية مختلفة.
- « تفعيل دور مركز الإرشاد الجامعي من خلال تقديم خدمات للطلبة حول تحديد الأهداف والمرونة الإيجابية في تحقيقها، وكذلك علاج الطلبة الذين لديهم مستويات منخفضة من اليقظة العقلية والمرونة الإيجابية والاستقرار النفسي.
- « استخدام مهارات اليقظة العقلية في التعليم والتركيز على التعليم التأملي، حيث يوفر التأمل فرصة لتفتح العقلي، والتعامل مع مواقف الحياة بطريقة مرنة وموضوعية.

• المراجع العربية:

- أحمد، علاء الدين أحمد عبد الراضي. (٢٠٢١). فاعلية استخدام استراتيجيات تسلق الهضبة في تدريس التاريخ لتنمية التحصيل المعرفي ومهارات الميتا معرفية واليقظة العقلية لدى طلاب الصف الأول الثانوي. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢(٢٢)، ٤٦١-٤٣١.

- اخلاص علي حسين، جنان صالح محمد. (٢٠٢٠). العجز المتعلم وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة واسط، ٣٨(٤)، ١٨-١٨.
- إسماعيل، أدهم. (٢٠٠٦). الاستقرار النفسي لدى تدريسي جامعة الموصل لرسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية جامعة الموصل.
- إسماعيل، هالة خير. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية. مجلة الأرشاد النفسي جامعة عين شمس، ٥٠(١)، ٢٨-٣٣٥.
- اسمهان، عباس يونس. (٢٠١٥). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية لرسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية بجامعة واسط العراق.
- بوقصارة، حياة، وفوطية، فتيحة. (٢٠٢٢). التفكير التحليلي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية جامعة خميس مليانة. مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والانسانية، ٦(٣)، ١٤٤-١٧٦.
- جبر، رضا عبدالرازق جبر. (٢٠٢١). قلق المستقبل المهني وعلاقته باليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ومستوى التحصيل لدى طلاب البرامج النوعية والعددية بكلية التربية. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢(٢٢)، ١٢٥-١٨٧.
- حسانين، أحمد عبدالجواد فهمي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة عنيزة. مجلة كلية الآداب، ٤(٤٨)، ٨٩-١٥٢.
- ابوحلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. شبكة العلوم العربية بمصر.
- الخزرجي، سناء صاحب محمد (٢٠٠٦). القيم الدنية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة لاطروحة دكتوراه غير منشورة. الجامعة المستنصرية بالعراق.
- خزعل، ميادة عبدالله. (٢٠٢٢). مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة الدراسات المستدامة، ٤(٤)، ٨٤٣-٨٦٥.
- الخشمانى، أوان كاظم عزيز (٢٠١٣). الاتجاهات نحو العولمة وعلاقتها بالاختراق القيمي والاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة لاطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية بجامعة تكريت.
- الخمايسة، معاذ جمال، والضلاعين، أنس صالح ربيع. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة لرسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مؤتة.
- الرافي، يحيى بن عبدالله بن يحيى. (٢٠١٦). مدى امتلاك طلبة الدراسات العليا بجامعة الملك خالد مهارات البحث العلمي ومشكلاته وسبل التغلب عليها من وجهة نظرهم. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، ٥(٩)، ٤٥٤-٤٢٥.
- الرحيلي، عهد بنت ربيع بن محسن. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية لدى عينة من الطالبات المتوقع تخرجهن في جامعة طيبة بفرع ينبع في ضوء متغيري الزواج والتخصص. المجلة التربوية، ٤٩٠-٤٩٨(٩٨).
- رؤيصة المملكة ٢٠٣٠. (٢٠١٦). في رؤيصة المملكة العربية السعودية عودية ٢٠٣٠. <https://vision2030.gov.sa>
- شاهين، محمد، وريان، عادل. (٢٠٢٠). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني، ١٨(١٤)، ١-١٣.

- الشحات، علي محمد أحمد، حسين، محمود رامز يوسف، والخواص، هدى حسن رأفت. (٢٠٢١). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، (٦٨)، ١-٢١.
- الشلوي، علي محمد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالودامي. مجلة البحث العلمي في التربية، (١٩)، ١-٢٤.
- شويل، سعيد بن أحمد سعيد، ونصر، فتحى مهدي محمد. (٢٠١٢). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ٣ (١٣)، ١٨١٧-١٧٨٣.
- الشويلي، هيثم علي حسين. (٢٠١٠). الأسلوب المعرفي (الجارفة - الحذر) وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة: رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة المستنصرية بالعراق.
- صادق، يسيرة، والشربيني، زكريا. (٢٠١٨). علم النفس في الكوارث والصدمات والأزمات. مكتبة الانجلو المصرية.
- صرايرة، أكرم، ومقدادي، يونس. (٢٠٠٢). المناخ الوظيفي ودوافع العمل للموظف العام لدى الدوائر الحكومية في محافظة جرش. مجلة الإداري، ٢٤ (١٠)، ٤٧-٦٨.
- صلاحات، محمد علي محمد، والزعول، رافع عقيل. (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٩ (٢٥)، ٢١-٣٨.
- الضامن، صلاح الدين وسمور، قاسم. (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض العجز المتعلم وتحسين المرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم في المدارس الحكومية في لواء بني كنانة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٣ (٢)، ١٧١-١٩١.
- عامر، إيمان مختار محمود. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية. المجلة التربوية، (٩٣)، ١١١١ - ١١٦٩.
- عبده، إبراهيم محمد سعد. (٢٠١٩). التفاؤل ومستوي الطموح وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الدراسات العليا بالجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٩ (١٠٤)، ١-٥٠.
- العبيدي، عفراء إبراهيم. (٢٠١٥). الكمالية العصابية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، (١٤)، ١٥٧-١٨٧.
- العتيبي، محمد بن حوال الدكتور. (٢٠٢٢). الاستقرار النفسي وعلاقته بالأمن الفكري لدى طلبة كليات محافظة عفيف. مجلة دراسات نفسية وتربوية، ٨ (٢)، ٨٠-١١٨.
- العصافرة، إيهاب علي. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية بمينيسوتا. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٩ (٦)، ٤٠٧ - ٤١٩.
- عمارة، نرمين حمدي أحمد. (٢٠٢٢). دور إخفاء الذات وعدم المرونة النفسية في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية، ٢٤ (٧٠)، ١-٤٧.
- ابو عيشة، زاهدة. (٢٠١٩). دور المهارات الحياتية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى الطلبة الجامعيين. مجلة الإرشاد النفسي، ٥ (٨)، ٥٨-٨٨.
- مجدي، محمود (٢٠٠٧). بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية. مجلة البحوث النفسية والتربوية، (٢)، ٦٩-١١١.

- مجيد، سوسن. (٢٠٠٨). اضطرابات الشخصية وأنماطها وقياسها. دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- محمد، أميرة. (٢٠١٩). اليقظة العقلية في التدريس والتفاضل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية، ١١٧(٣٠)، ٣٩٩-٤٨٢.
- محمد، علا عبدالرحمن علي. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاختبار والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، (١٢) ١، ٦٨-٦٨.
- مصطفى، محمد مصطفى (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين، المجلة التربوية-جامعة سوهاج، (٦٢)، ٣٦٣-٤٦٤.
- العموري، علي حسين مظلوم، وعبد سلام، حمد علي هادي. (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، ٢٥ (٣)، ٢٢٩ - ٢٤٧.
- الغربي، نهى. (١٩٩٣). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتوافق الأكاديمي لدى طلبة الكليات المجتمع المدني في مدينة عمان لرسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية.
- منظمة الصحة العالمية. (٢٠٠٥). تعزيز الصحة النفسية للمفاهيم. المكتب الإقليمي للشرق الأوسط.
- ناصر، وسن (٢٠١٦). اليقظة او الوعي التام ودراساتها غير الموضوعية. مجلة العلوم الحقيقية، ١٤(١)، ٢٢-٢١.
- نجاح، حاتم البياتي. (٢٠١٥). التنظيم العاطفي والهوية الأخلاقية وعلاقتها بالتفكير النفعي لدى معلمات المرحلة الابتدائية لاطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية بغداد.
- هرمز، وحيد أبلحد. (٢٠١٢). الاستقرار النفسي لدى طلبة كلية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (٨٧)، ٢٧٩ - ٣٠٩.
- هفن، أسعد. (٢٠١٠). الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة دهوك. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، ١٠ (٢)، ٨٥-٧٨.
- وايفي، مروان. (٢٠١٦). المرونة الإيجابية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الأقصى لرسالة ماجستير منشورة. جامعة الأقصى. قاعدة البيانات بجامعة الأقصى.
- الوليدي، علي بن محمد بن علي. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، (٢٨)، ٦٨-٤١.

• المراجع الأجنبية:

- Al Eid, N., Alqahtani, M., Marwa, K., Arnout, B., Alswailem, H., & Al Toaimi, A. (2021). Psychological Resilience, and Mental Health Among Breast Center Patients in Kingdom of Saudi Arabia. *Basic and Clinical Research*, (14), 1-13.
- Alrefi, Nurihsan, J., Rusmana, N., & Nurhudaya (2020). Students psychological flexibility based on gender differences in Indonesia. *The international conference on Education*, 2(1), 42-50.
- Alsalkhi, M.J. (2019). Spiritual intelligence and its relation with psychological stability of a sample of students from the college of arts and sciences in the university of perta. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 18(3), 142-163.

- Belasheva, I. V., & Petrova, N. F. (2016). Psychological Stability of a Personality and Capability of Tolerant Interaction as Diverse Manifestations of Tolerance. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(10), 3367-3384.
- Dhar, R., Ali, A., Gujar, N. M., Baisha, B., & Saikia, P. (2019). Mindfulness, Resilience and Psychological Distress among Youth in a University Setting. *Indian Journal of Mental Health*, 6(4), 347-352..
- Ford, C. (2019). *An Investigation of the Relation between Mindfulness and Self-Esteem Stability* { Published Doctoral Dissertation, eberly college of arts an sciences}. West Virginia University.
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Langer, A. I., & Manas, I. (2014). Effect of a Mindfulness Program on Stress, Anxiety and Depression in University Students, *The Spanish Journal of Psychology*, 17(109), 1-6..
- Moix, J., Cladellas, M., Gayete, S., Guarch, M., Heredia, I., Parpal, G.&Trujillo, A.(2021). Effects of a Mindfulness Program for University Students. *Clinical and Health*, 32(1), 23-28..
- Napora, L. (2013). *The impact of classroom based meditation practice on cognitive engagement mindfulness and academic performance of undergraduate college student* { Un Published Doctoral Dissertation}, Buffalo, New York.
- Sangeetha, E. (2014). *An exploration of mindfulness as a stress reduction prevention*. for adolescents. library California state University.
- Spencer, H.(2013). Mindfulness for intercultural interaction. A compilation of Quotations. PAD Core Concepts. *Journal of Clinical Psychology*, (60) 324-344.
- Turan, M. E. (2019). *Predicting subjective well-being of graduate students by mindfulness, intolerance to uncertainty, rumination and anxiety sensitivity* {Unpublished Doctoral Dissertation}. Middle East Technical University.
- Yamada, K. & Victor, T. (2012). The impact of mindful awareness practices on college student health, well –being, and capacity for learning: A pilot study. *Psychology Learning and Teaching*, 11(2), 139-145. .
- Zahra ST, Riaz, S. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of stress among university students. *Journal Postgrad Med Inst*, 32(4), 378-85..

