

## اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والسمود

### النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين

د / محمود ربيع إسماعيل الشهاوي

مدرس الإعاقة البصرية

بكلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة – جامعة بنى سويف

مستخلص الدراسة :

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والسمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين، ومعرفة الفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية، وتكونت العينة من (١٠٠) طالبًا وطالبةً من طلاب الجامعة المكفوفين بجامعة بني سويف وأسيوط، واستخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس وهي مقياس اليقظة العقلية من إعداد الباحث، ومقياس السمود النفسي من إعداد الباحث، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية إعداد حمدي (٢٠١٣)، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتم تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون، ومعامل ارتباط ألفا كرونباخ، واختبار (ت) T-test، واختبار تحليل الانحدار لمعالجة البيانات، وقد أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية، ووجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة اليقظة العقلية والسمود النفسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة فاعلية الذات الأكاديمية والسمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث في أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية، مع دلالة الدور الوسيط لليقظة العقلية في العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية والسمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين.

**الكلمات المفتاحية :** اليقظة العقلية - فاعلية الذات الأكاديمية-السمود النفسي- المكفوفون.

## **Mindfulness as mediator variable between Academic self-efficacy and psychological resilience among sample of University students with blind**

### **Abstract**

The study aimed to identify the role of Mindfulness as a mediating variable between academic self-efficacy and psychological resilience among blind university students, and to know the differences between the sexes in Mindfulness, The sample consisted of (100) students from the blind university students at the University of Beni Suef and Assiut, The study used three measures. The Mindfulness scale prepared by the researcher, the psychological resilience scale prepared by the researcher, and the academic self-efficacy scale prepared by Hamdi (2013), and the study relied on the analytical descriptive approach, and the data were analyzed using the Pearson correlation coefficient, the Cronbach alpha correlation coefficient, and the T -test, and a regression analysis test to process data, and the results of the study showed a positive correlation relationship with statistical

significance between scores in Mindfulness and academic self-efficacy, and the presence of a positive statistically significant correlation between scores in Mindfulness and psychological resilience, and the presence of a positive correlation Statistically significant between scores in academic self-efficacy and psychological resilience among blind university students, and the absence of statistically significant differences between the mean of d Male and female aspirations in the dimensions of Mindfulness and overall degree, with the indication of the mediating role of Mindfulness in the relationship between academic self-efficacy and psychological resilience among blind university students.

**Keywords:** Mindfulness - Academic Self-Efficacy - psychological resilience - Blind

## مقدمة: اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية

### والصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين

د / محمود ربيع إسماعيل الشهاوي

مدرس الإعاقة البصرية

بكلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة – جامعة بنى سويف

تُعد اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، ويمكن اعتبارها منبأً قوياً بمخرجات الصحة النفسية، فهي تساعد على التركيز وزيادة الوعي والانتباه، وتقوي المرونة الذهنية لدى الأفراد، وتُظهر ما لديهم من إمكانيات وقدرات تتوافق مع الظروف والمواقف الضاغطة التي تواجه الطلاب في المرحلة الجامعية.

كما تعد من المفاهيم المهمة التي تساعد الفرد على التعامل مع المثيرات من حوله بانتباه ووعي من خلال مراقبة أفكاره وانفعالاته ومشاعره، والتعايش معها لحظة بلحظة، والانفتاح على الخبرات الجديدة، مما يسهم في التنظيم السلوكي الذاتي للفرد، وعدم التسرع في إصدار الأحكام، وتساعدهم في عملية التعلم والتركيز، وتعزز لديهم مهارات الحياة الأكاديمية والدراسية، وإكسابهم القدرة على اتخاذ خيارات تكيفية حول الاستجابات المختلفة (Stoops, 2005, Elder, 2010).

ويشير كريستوفر وجيلبرت (Christopher & Gilbert, 2010, 11) إلى أن اليقظة العقلية مفهوم نفسي يشير إلى التركيز والانتباه، وعدم إطلاق أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر، والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة بدلاً من النظر إليها من زاوية واحدة، والاعتراف بها مهما كانت سلبية ومؤلمة.

وتُعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الإنسان حيث يسعى لتحقيق أهدافه وطموحاته، وتتحدد فيها شكل حياته المستقبلية والعملية، وحتى يجتاز هذه المرحلة بنجاح وجب عليه المثابرة والقيام بالعديد من المتطلبات الدراسية والاجتماعية.

ويعاني الكفيف الجامعي من مواقف وتحديات وصعاب تمس حياته النفسية والاجتماعية والأكاديمية، والتي تعود إلى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية والقيود التي تفرضها الإعاقة البصرية، مما ينعكس سلبيًا على صحتهم النفسية، ولذلك فمن الضروري أن يتمتع الكفيف الجامعي بالصمود النفسي Resilience الذي يمكنه من التعامل الإيجابي مع طبيعة هذه التحديات، وتعزيز قدرته على تحقيق النجاح والتكيف مع متغيرات الحياة

ويعتبر الصمود النفسي أحد المتغيرات الإيجابية التي تساعد الفرد في مواجهة المحن والأزمات والشدائد والضغوط التي يتعرض لها في حياته سواء كانت مهنية أو أسرية، حيث يستعرض كل من فان جالين ودي بويتز وسميتس Van Galen, Depuijter (Smeets, 2006) السمات المميزة لذوي الصمود النفسي وتم تجميعها من العديد من النظريات المتعددة المفسرة للصمود ومن أهمها: علاقات جيدة مع الآخرين والقدرة على استقبال المساندة الاجتماعية، ومهارات تواصلية ومعرفية جيدة، وتقدير الفرد لمواهبه وإنجازاته، وكذلك تقديرها بالنسبة للآخرين، وفاعلية الذات والتوقع بالكفاءة والأمل وتقدير الذات، والإحساس بالهدف من الحياة، والانفعال الإيجابي وروح الدعابة، والمهارات الفعالة في حل المشكلة، والتعامل الجيد مع الضغوط ورؤية الضغوط على أنها تحديات.

ويُعد مفهوم فاعلية الذات Self-efficacy من المفاهيم المرتبطة بنظرية باندورا عن التعلم الاجتماعي وتعرف بأنها معتقدات الفرد بأنه قادر على القيام بنجاح في الكثير من الأمور للتعامل مع المواقف الحالية والمستقبلية، وهي بذلك تتضمن كفاءة الفرد السلوكية في موقف معين (عبد الخالق، ٢٠١٦: ٢٩٥).

وترتبط فاعلية الذات بطبيعة الأفراد وما يمتلكون من قدرات في تحصيل المعارف واكتساب المهارات بالاعتماد على ذواتهم باستخدام استراتيجياتهم الخاصة المعتمدة على إدراك فاعلية الذات لديهم، وتحقيق مستوى معين من الإنجاز، وعلى التحكم بالأحداث، وفي مقدار الجهد الذي سيبدله الفرد، ومدى مثابرتة في التصدي للعوائق التي تعترضه وفي أسلوب تفكيره، وفي مقدار التوتر الذي سيعانيه في تكيفه مع المطالب البيئية التي يواجهها (Bandura, O'Leary, Taylor, Gauthier & Gossard, 1987)

كما تؤدي دورًا مهمًا في مستوي الدافعية لدى الأفراد عن طريق تأثيرها في مقدار الجهد المبذول، وإصرارهم ومرونتهم في مواجهة العقبات سواءً كانت أكاديمية أم شخصية أم اجتماعية والوقت الذي يصمدون فيه خلال المواجهة، ومن لديهم فاعلية ذاتية يبذلون مجهودًا كبيرًا للتحكم والسيطرة على التحديات

(Bandura, 1982, 123, Bandura, 1994, 71, Zimmerman, 2000, 86)

#### مشكلة الدراسة:

تُعد المرحلة الجامعية من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان خلال حياته، وذلك لما تشهده من تغيرات في جوانب النمو المختلفة الأمر الذي يؤدي إلى تخطب الفرد بين محنة وأخرى وذلك من أجل تحديد هويته وتأكيد ذاته بين المحيطين به (أبو جادو، ٢٠١٤).

ويتعرض المكفوفون من طلاب الجامعة إلى أشكال مختلفة من الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والشخصية والأسرية والأكاديمية وغيرها، الأمر الذي يؤثر سلبيًا على تركيزهم وانتباههم وإنجازهم الأكاديمي وصحتهم النفسية بشكل عام، وبالتالي فهم يحتاجون إلى اليقظة العقلية في ظل كثير من العوامل المشتتة للانتباه.

وتؤكد دراسة يوكوس (Yokus,2015) إلى أن طلاب الجامعة الذين يتمتعون بمستويات عالية من الصمود النفسي لديهم مستويات مرتفعة من التحصيل الأكاديمي أيضاً، وأظهرت دراسة ماكجيليفري، وبيدجون 2015 McGillivray & Pidgeon ، ودراسة سنبل 2016 Sunbul على وجود علاقة موجبة بين الصمود النفسي واليقظة العقلية، وأهمية اليقظة في تمكين الطلاب من التفوق والنجاح تحت ضغوط أكاديمية. وذكر الشلوي (٢٠١٨: ٥) أن اليقظة العقلية تؤثر في العديد من المهارات والاستجابات، ولها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية، وزيادة الوعي وحل المشكلات التي تواجه الطلاب في المرحلة الجامعية.

ولا يمكن الحديث عن الصمود النفسي وفاعلية الذات الأكاديمية بمعزل عن التعرض لليقظة العقلية Mindfulness التي تعتبر منبأً قوياً بمخرجات الصحة النفسية، وحاجزاً ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات السابقة في هذا المجال، فقد أسفرت نتائج دراسة براوش (Brausch,2011) عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية والإنجاز الأكاديمي، وارتبطت اليقظة العقلية ارتباطاً إيجابياً بالعديد من المتغيرات الإيجابية المرتبطة بالصحة النفسية بالنسبة للفرد مثل الصمود النفسي منها دراسة ماسود وأندرسون وشيهان (Masuda,Anderson&Sheehan,2009)، ودراسة كاي وبيدجون (Keye&pidgeon,2013) التي أظهرت أهمية اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية في التنبؤ بالصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، وأظهرت دراسة فرانكو ومانيسا وكانجاس وجاليجو (Franco,Manas,Cangas&Gallego,2011) إلى أهمية اليقظة العقلية في التأثير على تحسن الأداء الأكاديمي وتنمية بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية.

وأشارت دراسة شابيرو وبراون وأيستين (Shapiro,Brown&Astin,2011) ودراسة الضبيع (٢٠١٦)، ودراسة هانلي وبلجوالا وهانلي

وكانت ووجار لانسد (Hanley, Palejwala, Hanley, Canto & Garland, 2015) وأهمية اليقظة العقلية في تعزيز النمو المعرفي، وبناء القدرة على مقاومة الإجهاد وقدرة التعامل مع الآخرين، وزيادة جودة الأداء الأكاديمي والتحصيل، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية والإنجاز الأكاديمي والسعادة الدراسية.

ونظرًا لأهمية المرحلة الجامعية للكيف باعتبارها من أهم المراحل التي يمر بها والتي من خلالها يتأكد مستقبله المهني والأكاديمي بناءً على اختياره تخصص معين، فقد ذكر هارتلي (Hartley, 2013) أن الصمود النفسي يساعد طلاب الجامعة على التعامل بشكل أكثر فاعلية مع مشكلات التعليم الجامعي، ويزيد من مواصلتهم الدراسة بكلياتهم. ونظرًا لندرة الدراسات والبحوث العربية في حدود اطلاع الباحث - لم توجد دراسة عربية تناولت العلاقة بين اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين، وهذا ما دفع الباحث إلى دراسة اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين.

ومن خلال ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن التساؤلات الآتية:  
أ- هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة المكفوفين؟

ب- هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين؟

ج- هل توجد علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين؟

د- هل توجد فروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة المكفوفين في اليقظة العقلية؟

هـ- هل تعد اليقظة العقلية متغيرًا وسيطًا بين كل من فاعلية الذات الأكاديمية والصمود

النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين ؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يلي:

١- الكشف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة المكفوفين.

٢- التعرف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين.

٣- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين .

٤- توضيح الفروق بين الجنسين في اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة المكفوفين.

٥- التحقق من دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين .

أهمية الدراسة: تظهر أهمية الدراسة الحالية في جانبين هما :

أ- الأهمية النظرية:

١- أهمية المرحلة العمرية التي تتناولها الدراسة وهي المرحلة الجامعية للطلاب المكفوفين ، فهم يعيشون مرحلة المراهقة المتأخرة بضغوطها وتحدياتها، وتقلباتها الانفعالية، فهم أكثر استهدافًا من غيرهم لضغوط نفسية متعددة المصادر، مما يؤثر على إنجازهم الأكاديمي وتوافقهم الجامعي.

٢- أهمية متغير اليقظة العقلية وحادثة دراسته لدى طلاب الجامعة المكفوفين، والذي يعتبر من المتغيرات الإيجابية الحديثة نسبيًا والتي تساير الاتجاهات المعاصرة في الاهتمام بموضوعات علم النفس الإيجابي.

اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب  
الجامعة المكفوفين

٣- ندرة الدراسات العربية - في حدود اطلاع الباحث - التي تناولت اليقظة العقلية  
كمتغير وسيط في العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب  
الجامعة المكفوفين.

#### ب- الأهمية التطبيقية:

١- الاستفادة مما تُسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج في تصميم برامج إرشادية تسهم  
في تنمية اليقظة العقلية لطلاب الجامعة المكفوفين، الأمر الذي ربما يساعد الطلاب على  
التخلص من التأثيرات السلبية لحدّة الانفعالات، مما ينعكس بشكل إيجابي على أدائهم  
الأكاديمي، وتوافقهم النفسي والاجتماعي وصحتهم الجسمية والنفسية بشكل عام.

٢- تزويد المكتبة العربية بعدد من المقاييس المعدة خصيصاً للطلاب المكفوفين والتي يتم  
التحقق من خصائصها السيكومترية بما يتفق وثقافتنا العربية.

#### مصطلحات الدراسة:

#### اليقظة العقلية: Mindfulness

يُعرفها الباحث في الدراسة الحالية بأنها حالة الانتباه المصحوبة بالمرونة العقلية  
والوعي بكل ما يتصل بأحداث الخبرة الحالية دون إصدار أحكام تقييمية عليها، مع تقبل  
جميع الخبرات الشخصية ومواجهة الأحداث الحاضرة كما هي في الواقع، والانفتاح  
والانفتاح إلى الخبرات الجديدة في لحظتها.

وتتحدد إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال الإجابة على فقرات  
المقياس المستخدم في الدراسة إعداد الباحث، والذي يتكون من الأبعاد التالية: ( الوعي ،  
والتقبل، والانفتاح).

#### فاعلية الذات الأكاديمية: Academic Self- efficacy

يُعرفها (حمدي، ٢٠١٣) بأنها مدى إدراك الطلاب لفاعلية ذواتهم الأكاديمية والخاصة  
بمجال تخصصاتهم الدراسية، وقدرتهم على أداء جميع ما يطلب منهم من التكاليفات

الدراسية، مما يجعلهم يحققون أعلى الدرجات ويزيد من تحصيلهم الدراسي، ويساعدهم على التنظيم الأكاديمي المناسب، الذي يستطيعون من خلاله على تأدية اختباراتهم بنجاح. وتتحدد إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس فاعلية الذات الأكاديمية المستخدم في الدراسة إعداده حمدي (٢٠١٣) والذي يتكون من الأبعاد التالية (القدرات والاستعدادات الدراسية، أداء التكاليفات الدراسية، التحصيل الدراسي، تنظيم الذات الأكاديمية).

### الصمود النفسي : psychological resilience

يُعرفه الباحث في الدراسة الحالية بأنه قدرة الكفيف على مواجهة التحديات وحل المشكلات التي تواجهه، مع تحقيق أهدافه، والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين به . ويتحدد إجرائيًا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال الإجابة على فقرات المقياس المستخدم في الدراسة إعداده الباحث، والذي يتكون من الأبعاد التالية: (حل المشكلات، تحقيق الأهداف، التفاعل الاجتماعي).

**المكفوفون :** تُعرفهم الحويلة (٢٠١٨ : ٣٣٤) بأنهم الأشخاص الذين يعجزون عن استخدام بصرهم في الحصول على المعرفة بصورة أكثر تحديداً، ومن ثم فهم لا يستطيعون القراءة والكتابة إلا باستخدام طريقة برايل .

### حدود الدراسة :

تحددت الدراسة الحالية موضوعياً بدراسة اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي، وبشرياً بطلاب الجامعة المكفوفين، ومكانيًا بكليات جامعة بني سويف، وأسيوط ، وزمانيًا في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م، وبالأدوات والمقاييس المستخدمة في جمع البيانات وأساليب المعالجة الإحصائية.

## الإطار النظري :

### اليقظة العقلية: Mindfulness :

تعددت تعريفات اليقظة العقلية وفقا لوجهة نظر الباحثين ونظرياتهم وفيما يلي عرض  
لأهم تعريفات اليقظة العقلية، فقد عرّفها كل من كارداكيوتو وهربرت وفورمان ومويترا  
وفارو : Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008  
( 204 ) بأنها المراقبة المستمرة للخبرة والتركيز على الخبرات الحالية أكثر من  
الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والتسامح معها ،  
ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها.  
وقدّم كل من بيرجومي وتشاتشر وكوبر (Bergomi, Kupper, 2013:18)  
& Tschacher تعريفاً ينص على أنها حالة من الانتباه المتعمد للخبرات التي يمر بها  
الفرد لحظة وقوعها سواءً كانت خبرات جسمية أو عقلية وتقبلها دون إصدار أحكام  
تقييمية عليها.

ويرى كامت ( Kamath,2015,416 ) أنها تحسن من التأمل الذاتي وفهم الفرد لذاته  
وللآخرين، والفهم للأفكار والمشاعر المختلفة دون إصدار أحكام عليها، والقدرة على  
التحكم والسيطرة الذاتية على حالة الفرد الانفعالية.

وعرّفها هاسيد (Hassed,2016 :52) من المنظور التطبيقي بأنها مجموعة واسعة  
من التطبيقات مرتبطة بالعملية التعليمية وتهتم بتعزيز الصحة النفسية وكذلك عملية التعلم  
والأداء، كما تعمل على تحسين عملية التواصل بين الأفراد.  
ويشير أبو زيد (٢٠١٧ : ٨) إلى أنها الوعي الكامل بالخبرة في لحظة حدوثها تماماً دون  
إصدار أي أحكام عليها سواءً من الشخص ذاته أو من الآخرين.

ويرى كل من جيجر وأتو وشريدنر (Geiger, Otto & Schrader, 2018:1) أنها الوعي بالخبرة الآتية لحظة بلحظة مصحوبة بالاتجاه نحو القبول والانفتاح والحيادية وعدم التحديد.

ومن خلال عرض التعريفات السابقة يرى الباحث أنها ركزت على ضرورة الانتباه والوعي بالخبرات التي يمر بها الفرد عن طريق المراقبة المستمرة لها، مع التركيز على الخبرات الحالية بدلاً من الانشغال بالخبرات الماضية مع الانفتاح ومواجهة الأحداث كما تظهر، وتقبلها كما هي دون إصدار أي أحكام تقييمية عليها حتى يتمكن من رؤيتها بشكل واقعي.

وأشار الضبع (٢٠١٦) إلى أن اليقظة العقلية مهارة يمكن تعلمها وإكسابها للطلاب من أجل مساعدتهم على تركيز الانتباه، وخاصة ما يتعلق بالأنشطة المرتبطة بالدراسة، وما يترتب على ذلك من سعادتهم الدراسية كمؤشر على إنجازهم الأكاديمي، ووصولاً إلى سعادتهم النفسية بشكل عام، وهم قادرون على الانفتاح على المعلومات الجديدة، ولديهم وعي بوجهات نظر متعددة في حل المشكلات التي تواجههم، ويتمكنون من السيطرة وبشكل أفضل على البيئة.

وأكد محمود (٢٠١٧) على أن اليقظة العقلية تعد متغيراً مهماً في المجال الأكاديمي، حيث إنها تجعل الطلاب واعين بشكل كامل ببيئتهم، وما يدور حولهم لحظة بلحظة دون شرود عقلي، وبالتالي فإن الطلاب الذين لديهم مستوى مرتفع من اليقظة العقلية في أثناء التعليم والتعلم يظهرون انتباهاً ورغبة في أداء المهام، وتحسين الذاكرة، وأنهم يكونون أكثر إبداعاً، وحماسةً وبحثاً عن المعينات التي تساعدهم على التعلم.

#### النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

تعددت النماذج المفسرة لمكونات اليقظة العقلية وفقاً لتوجهاتهم النظرية، فقد ذكر كارداكيو وهربرت وفورمان ومويترا وفارو Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra & Farrow, 2008 أنها تتضمن مكونان هما: الوعي : Awareness ويتحدد بالمراقبة المستمرة للخبرة، والتركيز على الخبرة الحالية بدلاً

من الاستغراق في الماضي، أو في الأحداث المستقبلية، ويتناول المكون الثاني الطريقة التي يتم بها التعامل مع الوعي في اللحظة الراهنة، وتشير إلى التقبل **Acceptance** بمعنى عدم الحكم، وعدم التفسير وعدم توسيع الأحداث الداخلية أو محاولة التغيير.

في حين تناولت نظرية لانجر (Langer, 2000) أربعة مكونات لليقظة العقلية، وهي:

١- التميز اليقظ: ويعني تطوير أفكار جديدة، ومبدعة من قبل الأفراد الذين يمتازون باليقظة العقلية.

٢- الانفتاح على الجديد: ويعني ميل الأفراد اليقظين إلى حب الاكتشاف، والتجريب لحلول جديدة للمثيرات غير المألوفة.

٣- التوجه نحو الحاضر: ويعني تركيز الانتباه في موقف معين، ويفضلون الاختيارات الانتقائية عند أداء العمل.

٤- الوعي بوجهات النظر المختلفة: ويعني القدرة على النظر للموقف بوجهات نظر مختلفة، مع الوعي التام للموقف واتخاذ الرأي المناسب (الشلوي، ٢٠١٨).

ويرى هاسكر (Hasker, 2010) أن اليقظة العقلية لها مكونان هما: التنظيم الذاتي للانتباه في الوقت الحاضر، والانفتاح الذهني والوعي الذاتي بالخبرات في اللحظة الراهنة. وافترض براون (Brown, 2011) مكونين لليقظة العقلية الأول: يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة مع الشعور الواعي الهادف، والثاني: يشير إلى المعالجة المعرفية لليقظة للمعلومات (الواليدي، ٢٠١٧: ٤٧).

#### فوائد اليقظة العقلية:

تُعدّ اليقظة العقلية من الاستراتيجيات المهمة في التعليم حيث تسهم في رفع المستويات التحصيلية لديهم وتساعدهم على تنمية مهارات التركيز ومراقبة النفس، والتفكير قبل اتخاذ القرار، وتعمل على إكسابهم المرونة والانفتاح على النفس والآخرين وتنمي لديهم القدرة على تحسين الأداء الحالي والمستقبلي، ومن ثم تعزيز الشعور بمعنى الحياة

(Yamada, 2011, Kuyken, Weare, Ukoumunne, Vicary, Motton, Burnett, Cullen, Hennelly & Huppert, 2013)

ويشير البرشت والبرشت وكوهين (Albrecht, Albrecht, & Cohen, 2012) إلى أن اليقظة العقلية تساعد الطلاب في إدراك واقعهم وفهم أنفسهم بشكل واضح، والتمتع بحياة أكثر بهجة، وكذلك تعزيز السلوك التوافقي لهم سواء على المستوى النفسي فيظهر الطالب عدد من السمات الإيجابية المتمثلة في الرحمة والتعاطف والتسامح، وعلى المستوى الاجتماعي تعمل على تحسين المناخ الاجتماعي داخل المؤسسة التعليمية وعلى المستوى الأكاديمي تسهم اليقظة العقلية في ارتفاع أداء الطلاب أكاديميًا.

ويبين كل من كينان وأبريشث ووترز (Keenan, Albrecht, & Waters, 2016: 69) أن التدخلات المعتمدة على اليقظة العقلية لها أثر كبير في تخفيف حدة الضغوط الأكاديمية والتوتر والقلق الذي يتعرض له الأفراد في حياتهم اليومية. ويرى موريس (2015) أن ممارسة اليقظة العقلية يؤدي إلى التقليل من حالة القلق والتوتر، وارتفاع هرمون السعادة لدى الفرد مما يؤدي إلى تحسن جهازه المناعي ويعمل على زيادة مدة الانتباه، والتركيز الذي يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء والإنجاز وزيادة التحصيل الأكاديمي.

كما أن هناك اهتمامًا متزايدًا بالفوائد النفسية لليقظة العقلية بالنسبة للطلاب في مختلف المراحل التعليمية يمكن إجمالها فيما يلي:

أ- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

ب- تحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها.

ج- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى

(Weissbecker, Salmon, Studts, Floyd, Dedert & Sephton, 2002: 299).

اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب

الجامعة المكفوفين

والليقظة العقلية عدة مميزات منها: الانطواء للسلوك السلبي الناتج عن ملاحظة الفرد لأفكاره وانفعالاته دون تجنبها، وإدارة الذات بامتلاك قدرة من الإرادة بصورة واعية للوصول للتغيير في أساليب التفكير اللاعقلانية المزعجة، لأنها تمثل سوى أفكار وليست انعكاسًا حقيقيًا للموقف، والتقبل للأحداث سواء سارة أو غير سارة من أجل حماية الذات من القلق المفرط تجاه الحالة الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات، وزيادة القدرة على التركيز، وخفض مستوى حدة الانفعالات السلبية (Buser, Buser, Peterson, & Seraydarian , 2012:31)

### فاعلية الذات الأكاديمية: Academic Self- efficacy

يُعد مفهوم فاعلية الذات من أهم مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه باندورا Bandura ، والذي يرى أن معتقدات الفرد عن فاعليته لذاته تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات، والكفايات الشخصية، والخبرات المتعددة . ويعتبر مفهوم فاعلية الذات من المفاهيم المهمة في تفسير سلوك الأفراد والتنبؤ بتصرفاتهم، وقد قدم باندورا (Bandura, 1989, 729) نظرية متكاملة لهذا المفهوم، فهو يمثل مركزًا رئيسيًا في تفسير وتحديد القوة الإنسانية، حيث ينعكس على تصرفات الفرد وأنماط تفكيره وانفعالاته، كما يمثل مركزًا مهمًا في الدافعية بما يساعد على تخطي الصعاب والضغوط والتقليل من الجوانب السلبية في الشخصية.

ويرى الشعراوي (٢٠٠٠) أنها مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرة الفرد على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة، ومدى مثابرتة للإنجاز، ويتضمن الثقة بالنفس والمقدرة على التحكم في ضغوط الحياة، وتجنب المواقف التقليدية، والصمود أمام خبرات الفشل.

وقد عرّفها مخيمر والوديناني (٢٠١٨: ٢١) بأنها إدراك الطالب الجامعي لقدرته على أداء مهام أكاديمية محددة بمستويات مرغوب فيها وبكفاءة، والمثابرة في أداء هذه المهام،

والتقفة في قدرته للتغلب على ما يصادفه من عقبات، والتحكم بالأحداث والمواقف الدراسية المؤثرة.

وقدم باندورا (Bandura, 1993, 117-148) ثلاثة مستويات تسهم من خلالها فاعلية الذات في تطوير الأداء الأكاديمي للطلاب وهي:  
**مستوى الطلاب:** تؤثر اعتقادات الطلاب على فاعليتهم الأكاديمية ومستوى طموحاتهم ودافعيتهم وإنجازهم الأكاديمي.

**مستوى المعلمين:** تؤثر اعتقادات المعلمين على فاعليتهم الذاتية في أنواع البيئات التعليمية التي تساعد في تشجيع تعلم الطلاب وتحسين المستوى المهني والأكاديمي الذي يصل إليه الطلاب.

**مستوى المؤسسة التعليمية:** تسهم في اعتقادات هيئة التدريس والإدارة في فاعليتهم التعليمية الجماعية في مستوى الإنجاز الأكاديمي لمؤسساتهم التعليمية.

#### أهمية فاعلية الذات الأكاديمية :

تُبين عصفور (٢٠١١: ٤٨) أهمية فاعلية الذات الأكاديمية في التعلم حيث تساعد الطالب على أداء الأعمال ومواجهة المشكلات بنشاط دون تعب أو ملل، وتوجهه نحو تحقيق الأهداف ، ويتغلب الطالب من خلالها على التحديات والمشكلات الصعبة التي تواجهه.

ويتبين من خلال ما سبق أن فاعلية الذات الأكاديمية تلعب دورًا مهمًا في حياة الإنسان ، فهي تدعم قدرة الفرد على مواجهة الفعالة التي من شأنها تدعيم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها ، والذين لديهم شعور بفاعلية الذات الأكاديمية العالية يشعرون بالثقة في قدرتهم على حل المشكلات ومواجهة التحديات والمواقف الأكاديمية، وينسبون نجاحهم إلى جهودهم الخاصة وتخطيطهم نحو تحقيق أهدافهم المنشودة.

### مصادر فاعلية الذات الأكاديمية:

- تُعد فاعلية الذات من أهم العوامل المؤثرة في إنجاز الأفراد للأهداف الشخصية ، فهي تدفع الفرد للقيام بأي عمل أو نشاط، وتتضمن مصادر فاعلية الذات الأبعاد التالية :
- ١- الإنجازات الأدائية: وهو قناعة الفرد بقدرته على أداء المهام الصعبة وإنجازها بنجاح، مما يقتضي تنظيم تفكيره وتقييمه لأدائه ومواجهة الصعاب والمثابرة في تحقيق أهدافه.
  - ٢- الخبرات البديلة: وهي كل ما يمكن اكتسابه من خلال ملاحظة أداء الآخرين وأنشطتهم الناجحة، وما يمر به من خبرات سابقة تساعده في توقعات عن أدائه في المواقف المشابهة.
  - ٣- الإقناع اللفظي: وهي قدرة الفرد ومهارته للاستماع إلى الآخرين أثناء تقديم الدعم والتشجيع، والتي تهدف إلى إقناعه بقدرته على إنجاز المهام بنجاح.
  - ٤- الاستشارة الانفعالية: وهي حالة الفرد الانفعالية التي يشعر بها وتؤثر في قوة كفاءة الذات لديه، وتمكنه من مواجهة المواقف (محمود، والجمالي، ٢٠١٠).
- ويذكر أبو غزال (٢٠٠٧) أن فاعلية الذات عبارة عن تفاعل دينامي ينتج عن تفاعل الفرد ضمن إمكاناته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة، وذلك يعكس ثقته بنفسه وقدرته على النجاح في أداء المهام الموكلة إليه، وتتحدد توقعات الناتج النهائي في ضوء العلاقة بين أداء المهمة بنجاح وبين ما يتصوره الفرد عن طبيعة المخرجات. وتنمو فاعلية الذات الأكاديمية نتيجة للتفاعل الاجتماعي والتعليمي الإيجابي الذي يعزز الفكرة السليمة للفرد عن ذاته مما يطور لديه وعياً بقدراته وإمكاناته وأفكاره ومشاعره وأفعاله، ويخلق لديه قناعات تسهم في زيادة قدرته على الانتباه واستخدام استراتيجيات مناسبة لإنجاز المهمات، وزيادة قدرته على تحليل المشكلة بهدف الوصول إلى حلول مقنعة (ملحم ، ٢٠١٥ : ٢٣٨).

## الصمود النفسي: Psychological resilience

يُعرف عبد الرازق (٢٠١٢: ٥٠٦) الصمود النفسي بأنه نمط من أنماط التوافق الإيجابي مع الضغوط الأكاديمية، وتتمثل في قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن التي يتعرض لها، وأن يتجاوز مرحلة الصمود والصلابة أمام تلك المحن إلى استخدام استراتيجيات إيجابية لمواجهتها، ويتكون من الكفاءة الشخصية وحل المشكلات والمرونة والقدرة على تحقيق الأهداف والتفاعل الاجتماعي والمثابرة والقيم الروحية.

بينما يشير تعريف سميث ويانج (Smith & Yang, 2017: 51) إلى أن الصمود النفسي عبارة عن قدرة الفرد على التعافي من أقصى الصدمات والحرمان والتهديدات من الضغوط، ويتضمن خمسة أبعاد أساسية هما: معنى الحياة، والاعتماد على الذات، والمثابرة، ومشاعر الوحدة الوجودية، والتواصل مع الآخرين.

ففي حين يشير هـان وسيتشي والميـدا وهالي (Hahn, Cichy, Almeida & Haley, 2011: 157) إلى أن هناك خصائص تميز الأفراد الصامدين نفسياً وهي: مستوى مرتفع من القدرة على مواجهة الشدائد والصعوبات، ومستويات مرتفعة من دافعية الإنجاز، وكذلك مستويات عالية من السلامة النفسية، وفاعلية الذات، والثقة في مهاراتهم المعرفية.

ويُعد الصمود النفسي أحد القوى النفسية التي تميز بين الأفراد في تحقيق النجاح والسعادة في أوقات المحن والضغوط (Cassidy, 2016)، حيث يؤدي الصمود دوراً مهماً في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته (Sherpley, Wooten, Bitsika & Christie, 2013).

### مراحل الصمود النفسي:

ويمر الفرد بمجموعة من المراحل عندما يتعرض للمحن والأزمات والضغوط في حياته هي:

أ- مرحلة التدهور **Deteriorating**: وهي مرحلة تبدأ بمشاعر الغضب والإحباط وتنمو هذه المشاعر مع الفرد وتظهر في إلقاء اللوم على الآخرين، والتقليل من قيمة الذات.

ب- مرحلة التكيف **Adaption**: في هذه المرحلة قد يرتد الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور والاختلال بقدر يسمح له بالتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير والإجراءات؛ للتعامل مع عوامل الخطر.

ج- مرحلة التعافي **Recovering**: وتعد هذه المرحلة استمراراً لمرحلة التكيف ويحاول الفرد فيها أن يصل إلى مستوى الأداء النفسي كما كان عليه قبل التعرض للمحنة.

د- مرحلة النمو **Growing**: وفي هذه المرحلة يستفيد الفرد ويتعلم من الشدائد والمحن التي يتعرض لها في حياته، ويصل بهذا التعلم إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي يفوق أدائه قبل التعرض للمحنة وهو ما يسمى باستعادة التوازن الفردي للفرد في الاتجاه التصاعدي (عبد الجواد، وعبد الفتاح، ٢٠١٣: ٢٨٤).

#### النظريات المفسرة للصمود النفسي:

#### أ- نظرية ريتشاردسون **Richardson**

تعد نظرية **Richardson** من أوائل النظريات التي اهتمت بتفسير عملية الصمود النفسي، حيث يرى أن الصمود يبدأ في أي مرحلة من مراحل النمو ولكن في الوقت المناسب عندما يكون الفرد قد تكيف مع وضعه في الحياة، ويفترض في نظريته أن الصمود يتضمن قدرة الأفراد على مواجهة المشكلات التي تحدث لهم في الحياة بشكل سليم، وقدرتهم على التكيف الفعال الذي يمكنهم من مواجهة الضغوط والأزمات في الحياة، كما أنهم يسبغون على خطط معينة لتحقيق أهدافهم قبل البدء في أي عمل لهم، ولديهم قدرة على التواصل مع الآخرين وتفهم مشاعرهم تجاه الأحداث الضاغطة،

ومواجهة الصعوبات والتحديات التي تواجههم مع امتلاك القدرة على بذل الجهد خلال الأوقات الصعبة (Richardson, 2002: 312).

والفرض الأساسي لنظريته في فكرة التوازن النفسي الروحاني وهو الذي يسمح للأفراد بالتكيف مع ظروف الحياة الضاغطة، حيث تؤثر الضغوط في قدرتهم على التكيف ومواجهة مثل هذه الأحداث في الحياة التي تتأثر بصفات الصمود والتفاعل بين أحداث الحياة الضاغطة والعوامل الوقائية (Richardson, 2002: 314).

### ب- نظرية العجز المتعلم **Learned Helplessness Theory**

تعد نظرية العجز المتعلم من أحد النظريات التي تفسر عملية الصمود النفسي لدى الفرد، حيث يشير المصطلح إلى القدرة على تعديل التفكير، ومن السهل أن يقع الإنسان في الضيق والكدر الانفعالي حال مواجهته لمتاعب أو مصاعب وأحداث صادمة بل قد يصل الأمر بالبعض إلى الإحساس باليأس بل والعجز المتعلم بافتقاد الفعالية والحيوية، وعليه تأتي الأهمية الوقائية للصمود النفسي التي تمكن من يتمتع بها من الاحتفاظ بتفاؤله واستبشاره واندفاعه نحو المستقبل بتوقع الأفضل والنظر إلى الأحداث نظرة تفاؤلية، وكل هذا متوقف على قدرة الفرد على تغيير أنماط التفكير السلبية والتوظيف الإيجابي لقدراته الشخصية ولمصادر المساندة والدعم من البيئة التي يعيش فيها(أبو حلاوة، ٢٠١٣: ٢٩).

### دراسات سابقة:

تمت مراجعة التراث النظري المرتبط بمتغيرات البحث، وتم عرض الدراسات السابقة المرتبطة في هذا المجال في عدة محاور، المحور الأول: دراسات تناولت اليقظة العقلية وفعالية الذات الأكاديمية، والمحور الثاني: دراسات تناولت اليقظة العقلية والصمود النفسي، المحور الثالث: دراسات تناولت الصمود النفسي وفعالية الذات الأكاديمية كما يلي:

### المحور الأول : دراسات تناولت اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية :

هدفت دراسة براوش (Brausch,2011) إلى معرفة دور اليقظة العقلية والضغط الأكاديمي وفاعلية الذات الأكاديمية في التنبؤ بالإنجاز والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٨) طالبًا جامعيًا في جامعة ميدويسترن، واستخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية ، والضغط الأكاديمي، وفاعلية الذات، ودرجات امتحانات الطلاب ، وكشفت تحليل النتائج عن وجود علاقة بين اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ولها تأثير كبير في التنبؤ بالنجاح والأداء الجامعي .

وتناولت دراسة كي وبيدجون (Keye&pidgeon,2013) معرفة دور اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية في التنبؤ بالصمود النفسي لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٤١) طالبًا جامعيًا، (٣٩) طالبًا، و(١٠٢) طالبة ، وتم تطبيق استبيانات تقيس اليقظة العقلية والنجاح التعليمي والصمود النفسي، وكشفت نتائج تحليل الانحدار أن اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية مؤثرًا مهمًا على القدرة على التكيف، وأن اليقظة العقلية وفاعلية الذات الذاتية الأكاديمية لهما تأثير كبير في التنبؤ بالصمود النفسي.

وسعت دراسة ماركيز بروكسوب (Marques-Brocksopp,2014) إلى التعرف على اليقظة العقلية والروحانية والرفاه النفسي لدى الأفراد ذوي الإعاقة البصرية من خلال دراسة استطلاعية، وللتحقق من ذلك أجرت مقابلات شبه منظمة مع أفراد مبصرين وأشخاص من ذوي الإعاقة البصرية شاركوا في ممارسة اليقظة العقلية بشكل جزئي، وأسفرت نتائج تحليل المقابلات إلى أن اليقظة العقلية من شأنها تعزيز الرفاهية النفسية، وكذلك الجوانب الروحانية ، وأوصت الدراسة بضرورة دراسة اليقظة العقلية لدى الأفراد ذوي الإعاقة البصرية بشكل مكثف .

وأجرى هانلي وكاليجوالا وهانلي وكانتو وجارلاندي (Hanley, Palejwala, Hanley, Canto & Garland,2015) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين

اليقظة العقلية وإعادة التقييم الإيجابي، في التنبؤ بمعتقدات فاعلية الذات الأكاديمية بعد فشل الاختبار المدرك، وتكونت العينة من (٢٤٣) طالبًا وطالبة من كلية التربية بجنوب شرق الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدم الباحثون مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس إعادة التقييم الإيجابي، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وإعادة التقييم الإيجابي، وأن اليقظة العقلية وإعادة التقييم الإيجابي مرتبطان إيجابيًا بفاعلية الذات الأكاديمية بعد فشل المدرك، وأن إعادة التقييم الإيجابية متغيرًا وسيطًا مهمًا يربط بين اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية الإيجابية.

وسعت دراسة شاهين (٢٠١٧) إلى فحص دور اليقظة العقلية كمتغير مُعدل لقوة العلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المُدركة لدى عينة من المراهقين المكفوفين، مع التحقق من الفروق بين المراهقين المكفوفين والمُبصرين، والذكور والإناث من المراهقين المكفوفين على متغير اليقظة العقلية، وتكونت العينة من (٦٦) مراهقًا كفيًا، و(٦٦) مراهقًا من المبصرين، واستخدمت الدراسة مقياسي اليقظة العقلية، وجودة الحياة المدركة إعداد الباحثة، ومقياس القلق الاجتماعي إعداد البيلواي (٢٠٠٢)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المراهقين المكفوفين والمبصرين في اليقظة العقلية لصالح المبصرين، مع عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في متغير اليقظة العقلية، وهي تعدل من قوة العلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المُدركة لدى عينة الدراسة من المراهقين المكفوفين.

وهدفت دراسة صفحي (٢٠١٩) إلى الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المعاقين بصريًا، في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع/ درجة الإعاقة/ العمر الزمني)، وتكونت العينة من (٨٩) طالبًا وطالبة من المعاقين بصريًا جزئيًا وكليًا في المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدارس الدمج التابعة لمنطقتي عسير وجازان، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٣ - ٢١) سنة، واعتمدت الدراسة على مقياس اليقظة العقلية

من إعداد دورتوماننا وجلوب وأجانيانا وريدا , Golubb , Droutrmana (2018) Oganesyana & Reada ترجمة الباحث، وأظهرت النتائج أن مستوى اليقظة العقلية لدى العينة جاء متوسطاً سواء في الدرجة الكلية أو أبعادها الفرعية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية بين الذكور والإناث، ووجدت فروق دالة إحصائية ترجع إلى درجة الإعاقة والعمر الزمني لصالح المعاقين جزئياً والأكبر سناً.

#### المحور الثاني: دراسات تناولت اليقظة العقلية والصمود النفسي:

أشارت دراسة كوريلوفا (Kurilova, 2013) إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وكل من اليقظة العقلية والشفقة بالذات وأنماط التعلق، وتكونت عينة الدراسة من (١١٤) بالغاً تراوحت أعمارهم بين (١٨ – ٥٧) عاماً، بينهم (١٧) طالباً جامعياً، واستخدمت الدراسة مقياس الصمود النفسي ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس الشفقة بالذات، ومقياس نسق التعلق، وبعد تحليل البيانات إحصائياً كشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين الصمود النفسي واليقظة العقلية، وكذلك وجود ارتباط موجب بين اليقظة العقلية وبعدي اللطف بالذات والإنسانية المشتركة من أبعاد الشفقة بالذات، ووجد ارتباط سالب بين الصمود النفسي وقلق التعلق.

وهدفت دراسة بيدجون وكبي (Pidgeon & Keye, 2014) إلى معرفة دور الصمود النفسي واليقظة العقلية في التنبؤ بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (١٤١) طالباً جامعياً، وتم تطبيق استبيانات تقيس الفروق الفردية في اليقظة العقلية والصمود والسعادة النفسية، وكشفت النتائج عن وجود علاقات إيجابية كبيرة بين القدرة على التكيف واليقظة العقلية، ووجود علاقة إيجابية بين الصمود واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، وأوصت الدراسة بضرورة دعم وتطوير برامج لطلاب الجامعة تهدف إلى تنمية الصمود واليقظة العقلية لزيادة قدرتهم على إدارة التحديات والمتطلبات في الحياة الجامعية بفعالية.

وأشارت دراسة العاسمي(٢٠١٥) إلى اكتشاف دور اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة النفسية وكل من الاكتئاب والضغط النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة دمشق، وتكونت العينة من(٢٤٨) طالبًا وطالبةً من كلية التربية، وتم تطبيق المقاييس الآتية: استبيان الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، مقياس المرونة، والاكتئاب، والضغط النفسية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقات إيجابية دالة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وعلاقة سلبية بين اليقظة العقلية وكل من الاكتئاب والضغط، مع وجود فروق دالة بين الذكور الإناث في متغيرات الدراسة، إضافة إلى وجود فروق دالة بين طلبة الأقسام التربوية والنفسية، كما أظهرت النتائج أن الطلبة الذين يتسمون باليقظة العقلية أكثر مرونةً وأقل اكتئابًا وضغطًا من الطلبة منخفضي اليقظة العقلية، كما أظهر تحليل التباين ومعاملات الانحدار أن اليقظة العقلية مرتبطة بالمرونة وبالجنس والتخصص أكثر من ارتباطها بالاكتئاب والضغط.

وتناولت دراسة باجاجة وباندي(Bajaja& Pand, 2016) الصمود النفسي كمتغير وسيط بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة النفسية، وتكونت العينة من( ٣٢٧ ) طالبًا جامعيًا في الهند، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية والصمود النفسي، وأظهرت النتائج أن الصمود النفسي يتوسط جزئيًا في العلاقة بين اليقظة والرضا عن الحياة والتأثير على السعادة النفسية، بالإضافة إلى وجود تأثير مباشر موجب دال إحصائيًا لليقظة العقلية على الصمود النفسي.

وحاولت دراسة بينادا وشودري( Benada & Chowdhry, 2017 ) تحديد العلاقة بين الصمود النفسي واليقظة العقلية والسعادة لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من(٧٠) طالبًا من كلية التمريض امتدت أعمارهم بين( ١٨ - ٢٤) عامًا ، وتم تطبيق مقاييس الصمود واليقظة العقلية والسعادة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين الصمود النفسي واليقظة العقلية والسعادة، ويمكن التنبؤ بالصمود النفسي من اليقظة العقلية والسعادة.

وتناولت دراسة زهرا ورياز (Zahra & Riaz,2017) العلاقة بين اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين الصمود النفسي والضغط المدركة، وتكونت العينة من (٣٩١) من طلبة الجامعة، منهم (١٨٢) بكلية العلوم الاجتماعية، و(١٠٦) بكلية الهندسة، و(١٠٣) بكلية الطب، تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٥) عامًا، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية ومقياس الصمود ومقياس الضغط المدركة، وتوصلت النتائج إلى أن اليقظة العقلية تتوسط العلاقة بين الصمود والضغط المدركة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين اليقظة العقلية والصمود النفسي .

وهدفنا دراسة زهرا ورياز (Zahra & Riaz,2018) إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود والضغط المدركة لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (٣٩١) طالبًا وطالبةً منهم (١٩١) ذكرًا و(٢٠٠) من الإناث، بمراحل عمرية مختلفة، وتم تطبيق استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية ومقياس الصمود ومقياس الضغط الأكاديمية المدركة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين اليقظة العقلية والصمود، ووجود علاقة سالبة عند مستوى (٠,٠١) بين اليقظة العقلية والضغط المدركة، وكذلك وجود علاقة سالبة بين الصمود والضغط المدركة، ويمكن التنبؤ بالضغط المدركة من اليقظة العقلية والصمود، والعمر يرتبط سلبياً بالضغط المدركة، وتوجد فروق في النوع في الضغط لصالح الإناث.

#### المحور الثالث: دراسات تناولت الصمود النفسي وفاعلية الذات الأكاديمية:

تناولت دراسة عبد الفتاح وحليم (٢٠١٤) التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي وكل من الحكمة وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤٠) طالبًا وطالبةً بالفرقتين الأولى والرابعة بكلية التربية بجامعة الزقازيق، واستخدمت الدراسة مقياس الصمود النفسي ومقياس الحكمة ومقياس فاعلية الذات، وأظهرت النتائج عن

وجود تأثير موجب دال إحصائيًا للصدود النفسي على كل من فاعلية الذات والحكمة، ووجود تأثير موجب دال إحصائيًا للحكمة على فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة. وأجرى سابوريبور وروسلان (Sabouripour & Roslan, 2015) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية الذات الأكاديمية، والصحة النفسية، والصدود النفسي، وذلك لدى عينة من الطلاب الوافدين، تكونت من (٢٩١) طالبًا دوليًا من جامعة بوترا في ماليزيا، واستخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات، ومقياس الصحة النفسية، ومقياس الصدود النفسي، وأسفرت نتائج الدراسة أن فاعلية الذات منبئ دال إحصائيًا للصدود النفسي، كما أن بعض أبعاد الصحة النفسية مثل تقبل الذات، والتمكن البيئي، والاستقلالية من أفضل المنبئات بالصدود النفسي.

وسعت دراسة عبد المطلب (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى كل من الصدود النفسي وفعالية الذات الأكاديمية المدركة، ومدى اختلاف كل منهما باختلاف النوع والتخصص والتفاعل بينهما، بالإضافة لتحديد إمكانية التنبؤ بالنجاح الأكاديمي من خلال درجات أبعاد الصدود النفسي وفعالية الذات الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس الصدود النفسي، وفعالية الذات الأكاديمية المدركة، وبلغت العينة من (٢١٧) طالبًا وطالبة بالكليات النظرية والعملية بجامعة الزقازيق، وأظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالنجاح الأكاديمي من خلال بعض أبعاد الصدود النفسي (الإحساس بالكفاح، الدعم الأسري، التعاطف) وبعض أبعاد فعالية الذات الأكاديمية المدركة (الإنجاز الأكاديمي المدرك الخبرات الأكاديمية المدركة) لدى طلبة الجامعة.

#### تعقيب على الدراسات السابقة:

في ضوء ما سبق عرضه من دراسات يستخلص الباحث بعض الملاحظات المتمثلة في الآتي :

- أشارت نتائج الدراسات السابقة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية، وكذلك وجود علاقة موجبة بين درجات

اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والسمود النفسي لدى عينة من طلاب  
الجامعة المكفوفين

اليقظة العقلية والسمود النفسي وذلك على عينات دراسية متباينة ليس منها المكفوفين .

- ندرة الدراسات الأجنبية التي تناولت اليقظة العقلية لدى المكفوفين، حيث لا توجد إلا دراسة أجنبية واحدة تناولت اليقظة العقلية لدى الأفراد ذوي الإعاقة البصرية وهي دراسة Marques-Brocksopp,2014 ، أما الدراسات العربية فقد عثر الباحث على درستين، الأولى تناولت الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المعاقين بصرياً، في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية وهي دراسة صفحي (٢٠١٩)، ودراسة شاهين (٢٠١٧) التي فحصت دور اليقظة العقلية كمتغير مُعدل لقوة العلاقة بين القلق الاجتماعي وجودة الحياة المُدركة لدى عينة من المراهقين المكفوفين.

- اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في حداثتها موضوعها، واختيار العينة، فلا توجد دراسة في البيئة العربية في- حدود اطلاع الباحث- تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بين كل من بفاعلية الذات الأكاديمية والسمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين، وهو ما ستضيفه الدراسة الحالية إلى التراث السيكلوجي .

- وعلى ذلك تم إعداد الدراسة الحالية حيث تناولت اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والسمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين .

- استفاد الباحث من البحوث والدراسات السابقة وما توصلت إليه من نتائج في صياغة فروض الدراسة، وإعداد أدوات الدراسة، وتحديد العينة ومواصفاتها، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات.

**فروض الدراسة :**

في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات ذات الصلة، يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

أ- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دالة إحصائية بين درجات أبعاد اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة المكفوفين.

ب- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دالة إحصائية بين درجات أبعاد اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين.

ج- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دالة إحصائية بين درجات فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين.

د- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة المكفوفين في أبعاد اليقظة العقلية والدرجة الكلية.

هـ- تتوسط اليقظة العقلية بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين.

**إجراءات الدراسة:**

**منهج الدراسة:**

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعمل على وصف الظاهرة، وتصنيف المعلومات وتنظيمها؛ لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها في إيجاد العلاقات الارتباطية بين اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين، وأيضًا التحقق من التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة.

**عينة الدراسة:**

- **عينة التقنين:** اختار الباحث هذه العينة بطريقة مقصودة من الطلاب المكفوفين بالجامعة، بهدف التحقق من كفاءة أدوات الدراسة السيكومترية ومدى صلاحيتها للتطبيق

اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب  
الجامعة المكفوفين

على عينة الدراسة، وقد اشتملت هذه العينة على (٣٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة  
ببني سويف؛ وذلك لتمثل المتغيرات المطلوبة "النوع، ونوع الإعاقة، ووقت حدوث  
الإعاقة، والمرحلة التعليمية، وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (٢٠,٨٧) سنة، وانحراف  
معياري (١,٣٦).

- العينة الأساسية: اشتملت العينة على (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة  
المكفوفين ببني سويف وأسيوط؛ وذلك لتمثل المتغيرات المطلوبة وهي (النوع، ودرجة  
الإعاقة، ووقت حدوث الإعاقة، والمرحلة التعليمية)، ويوضح جدول (١) خصائص  
ووصف عينة الدراسة.

جدول (١) خصائص عينة الدراسة (ن=١٠٠)

المرحلة التعليمية	نوع الإعاقة		وقت الإعاقة		الجنس		إجمالي العينة
	جزئية	كلية	قبل الخمس سنوات	بعد الخمس سنوات	ذكور	إناث	
الجامعية	٦٠	٤٠	٧٤	٢٦	٤٤	٥٦	١٠٠

يتضح من جدول (١) أن عينة الدراسة الأساسية تكونت من (١٠٠) طالب وطالبة من  
طلاب الجامعة ببني سويف وأسيوط موزعين على بعض المتغيرات الديموغرافية الجنس  
(٤٤ ذكور / ٥٦ إناث)، والمرحلة التعليمية الجامعية (١٠٠)، ونوع الإعاقة (٦٠ جزئية  
/ ٤٠ كلية)، ووقت حدوث الإعاقة (٧٤ قبل الخمس سنوات / ٢٦ بعد الخمس سنوات).  
- إجراءات حساب تكافؤ العينة: ويعني اعتدالية توزيع افراد العينة وعدم وجود الحالات  
المتطرفة مما قد يؤثر ذلك في نتائج المتغيرات التابعة، ويوضح جدول (٢) طريقة  
اعتدالية توزيع العينة.

## د / محمود ربيع إسماعيل الشهاوي

مستوى الدلالة	اختبار الحدین	النسبة المنوية	العدد	المتغير	
				الجنس	درجة الإعاقة
غير دالة	٠,٢٧١	٪٥٦	٥٦	إناث	الجنس
		٪٤٤	٤٤	ذكور	
		٪١٠٠	١٠٠	المجموع	
غير دالة	٠,٦١٧	٪٥٣	٥٣	كلية	درجة الإعاقة
		٪٤٧	٤٧	جزئية	
		٪١٠٠	١٠٠	المجموع	
غير دالة	٠,١٩٣	٪٤٣	٤٣	قبل الخامسة	وقت الإعاقة
		٪٥٧	٥٧	بعد الخامسة	
		٪١٠٠	١٠٠	المجموع	

أدوات الدراسة:

### ١- مقياس اليقظة العقلية للمكفوفين إعداد الباحث

يهدف المقياس إلى تقدير درجة اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة، وتم اتخاذ الخطوات الآتية لإعداد وبناء المقياس وهي:

- الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة لليقظة العقلية، والمقاييس التي تم إعدادها من قبل بهدف الوصول إلى اختيار أبعاد واضحة لمفردات المقياس تتوافق مع عينة البحث، ومنها مقياس كينتاكي لمهارات اليقظة العقلية إعداد باير وسميث وألن (Baer, Smith, & Allen, 2004)، ومقياس تورنتو لليقظة العقلية إعداد لو وبيشوب وسيغال وبويس وأندريسون وكاريسون وشابيرو وكارمودي (Lau, Bishop, Segal, Buis, Anderson, Carison, Shapiro, & Carmody, 2006) ومقياس فيلادلفيا لليقظة العقلية إعداد كارداكيو وهيربرت وفورمان ومويترا وفارو (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra & Farrow, 2008) ودراسة كل من البحيري والضبع وطلب والعوامل (٢٠١٤)، وسناري (٢٠١٧)، وحسين (٢٠١٨)، وصفحي (٢٠١٩)، وعبد الرازق (٢٠١٩)، وعلي (٢٠٢٠).

<sup>١</sup> للاطلاع على المقياس يرجى الاتصال بالباحث، قسم الإعاقة البصرية، كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بني سويف.

- تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٤) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، البُعد الأول: الوعي ويشير إلى الانتباه والتركيز على الأحداث التي تحدث في اللحظة الحالية دون تفسيرها أو تقييمها، ويتكون من (١٢) عبارة، والبُعد الثاني: التقبل ويشير إلى تقبل الفرد لذاته ، ومواجهة الأحداث المختلفة كما هي في الواقع دون إصدار أحكام عليها، ويتكون من (١٠) عبارات، والبُعد الثالث: الانفتاح ويشير إلى اكتشاف الفرد للخبرات وزيادة فرص البحث عن الأفكار الجديدة والاستفادة من وجهات نظر الآخرين. ويتكون من (١٢) عبارة.

#### الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً : صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس من خلال :

أ- صدق المحكمين<sup>٢</sup>:

قام الباحث بعرض المقياس على سبعة محكمين من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس بجامعة مصرية وعربية، بهدف إجراء ما يلزم على عباراته من حذف أو تعديل أو إضافة ، وبناءً على آراء الخبراء فقد تم حذف وتعديل صياغة لبعض المفردات لتناسب عينة البحث، وقد راعى الباحث ذلك في ضوء آرائهم ومقترحاتهم .

ب- الصدق التلازمي: تم التحقق من صدق المقياس من خلال محك خارجي وهو مقياس المرونة النفسية إعداد عثمان (٢٠١٠) حيث طبق الباحث المقياس على عينة التقنين (ن=٣٠) وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين درجاتهم على المقياسين، وقد تم اختيار مقياس المرونة كمحك لارتباط المرونة باليقظة العقلية، كما أشارت إليها دراسة سناري

<sup>٢</sup> أسماء السادة المحكمين :

أ.د/ جمال شفيق عامر، أ.د/ عبد الفتاح مطر، أ.د/ عبد المنعم الدردير، أ.د/ غادة محمد عبد الغفار، أ.د/ فضل إبراهيم عبدالصمد، أ.د/ محمود أحمد خيال، أ.د/ نرمين عبد الوهاب .، ويتوجه الباحث لهم بخالص الشكر والتقدير للتعاون في تحكيم المقياس .

(٢٠١٧)، ودراسة (Pidgeon&Keye,2014)، وبلغت معامل الارتباط بين درجات المقياسين (٠,٨٣) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

### ج- الاتساق الداخلي :

قام الباحث بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة العقلية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

(ن=٣٠)

الافتتاح	التقبل	الوعي	البُعد
**٠,٩١١	**٠,٨٥١	**٠,٨٠٩	معامل الارتباط

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣) أن هناك ارتباطاً بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس اليقظة العقلية، حيث ارتبطت الأبعاد إيجابياً بالدرجة الكلية، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٨٠٩، ٠,٩١١) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، أن جميع معاملات ارتباط كل بُعد من أبعاد المقياس الثلاثة بالدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) ويشير ذلك إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

**ثبات المقياس:** قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معاملات الثبات (٠,٨٢) ويوضح جدول (٤) نتائج ذلك.

اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب  
الجامعة المكفوفين

جدول (٤) معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية (ن=٣٠) بطريقة ألفا كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
١	الوعي	**٠,٧٨٠
٢	التقبل	**٠,٨١٣
٣	الانفتاح	**٠,٦٨٧
	الدرجة الكلية	**٠,٦٠١

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية جاءت مرتفعة، وتراوح ما بين (٠,٦٠١، ٠,٨١٣)؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات، وبناء على ذلك فإن مقياس اليقظة العقلية للمكفوفين يتميز بالصدق والثبات، وهو صالح للتطبيق.

الصورة النهائية للمقياس: تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٩) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، البعد الأول: الوعي ويتكون من (١٠) عبارات، والبعد الثاني: التقبل ويتكون من (٩) عبارات، والبعد الثالث: الانفتاح ويتكون من (١٠) عبارات، وتتراوح درجات المقياس ككل من (٢٩- ٨٧)، وتم وضع ثلاثة بدائل للاستجابة على كل مفردة من المفردات كالتالي: دائماً (٣)، أحياناً (٢)، نادراً (١)، وهذه الدرجات تنطبق على المفردات المصاغة بطريقة إيجابية في حين يُعكس التدرج في العبارات السلبية والتي يبلغ عددها (٤) عبارات، هي رقم (١، ١٦، ١٩، ٢٤)، ويوضح جدول (٥) أبعاد مقياس اليقظة العقلية بعد التعديل وأرقام عبارات كل بعد.

م	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
١	الوعي	١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨	١٠
٢	التقبل	٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦	٩
٣	الانفتاح	٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٢٩	١٠

جدول (٥) أبعاد مقياس اليقظة العقلية وأرقام وعدد عبارات كل بعد من أبعاده

**تصحيح المقياس:**

تم تصحيح المقياس بأن يُعطى درجات على مقياس ثلاثي التقدير حيث تقع الإجابة في ثلاثة مستويات (دائمًا ، أحيانًا ، نادرًا) ، وتحصل على الدرجات ٣ ، ٢ ، ١ ، لكل إجابة على التوالي، والعكس مع العبارات السلبية.

**٢- مقياس الصمود النفسي للمكفوفين لإعداد / الباحث .**

يهدف المقياس إلى تقدير درجة الصمود النفسي لدى أفراد عينة الدراسة، وتم اتخاذ الخطوات الآتية لإعداد وبناء المقياس وهي:

- الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة والتي اهتمت بالصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، وأيضًا المقاييس التي تم إعدادها من قَبَل بهدف الوصول إلى اختيار أبعاد واضحة لمفردات المقياس تتوافق مع عينة البحث، ومنها مقياس عبد الرازق، ٢٠١٢، وشاهين ٢٠١٣، وسرميني ٢٠١٥، وعلى ٢٠١٨، و Gungor & Perdu, 2017 ، ودراسة عبد الفتاح، وحليم، ٢٠١٤ .

- تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، البُعد الأول: حل المشكلات: ويشير إلى قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الصعبة، ومواجهة المحن والشدائد، ومشاركة الآخرين في حل المشاكل التي تواجههم ، ويتكون من (١٠) عبارات. والبُعد الثاني: تحقيق الأهداف: ويشير إلى الرغبة في تحقيق الأهداف في الحياة والتخطيط لها ، وتجنب الاعتماد على الآخرين والبُعد عن المشتتات، ويتكون من (١٠) عبارات، والبُعد الثالث: التفاعل الاجتماعي: ويشير إلى إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين والتواصل المستمر معهم مع طلب المساعدة في الأزمات، ويتكون من (١٠) عبارات.

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً : صدق المقياس: تم حساب صدق المقياس من خلال :  
أ- صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض المقياس على سبعة محكمين من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس بجامعة مصرية وعربية، بهدف إجراء ما يلزم على عباراته من حذف أو تعديل أو إضافة ، وبناءً على آراء الخبراء فقد تم حذف وتعديل صياغة لبعض المفردات لتناسب عينة البحث ، وقد راعى الباحث ذلك في ضوء آرائهم ومقترحاتهم .

ب- الصدق التلازمي: تم التحقق من صدق المقياس من خلال محك خارجي وهو مقياس الصمود النفسي إعداد عبد الفتاح ، وحليم (٢٠١٤)، حيث طبق الباحث المقياس على عينة التقنين (ن= ٣٠) وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين درجاتهم على المقياسين، وبلغت معامل الارتباط بين درجات المقياسين (٠,٧٣) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

### ج- الاتساق الداخلي :

قام الباحث بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي (ن=٣٠)

التفاعل الاجتماعي	تحقيق الأهداف	حل المشكلات	البُعد
**٠,٩١٩	**٠,٩٤٠	**٠,٩٢٨	معامل الارتباط

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٦) أن هناك ارتباطاً بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الصمود النفسي ، حيث ارتبطت الأبعاد إيجابياً بالدرجة الكلية، وتراوحت قيم معاملات

## د / محمود ربيع إسماعيل الشهاوي

الارتباط ما بين (٠,٩١٩، ٠,٩٤٠) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ويشير ذلك إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

**ثبات المقياس:** قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معاملات الثبات (٠,٨٦٣) ويوضح جدول (٧) نتائج ذلك.

جدول (٧) معاملات ثبات مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية (ن=٣٠) بطريقة ألفا كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
١	حل المشكلات	**٠,٨٢٠
٢	تحقيق الأهداف	**٠,٨٣٣
٣	التفاعل الاجتماعي	**٠,٨٠٢
	الدرجة الكلية	**٠,٨٨٥

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الصمود النفسي جاءت مرتفعة، وتراوح ما بين (٠,٨٠٢، ٠,٨٨٥)؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات، وبناء على ذلك فإن مقياس الصمود النفسي للمكفوفين يتميز بالصدق والثبات، وهو صالح للتطبيق.

### الصورة النهائية للمقياس:

يتكون مقياس الصمود النفسي من (٢٥) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، البعد الأول: حل المشكلات، ويتكون من (٩) عبارات، والبعد الثاني: تحقيق الأهداف، ويتكون من (٨) عبارات، والبعد الثالث: التفاعل الاجتماعي، ويتكون من (٨) عبارات، وتتراوح درجات المقياس ككل من (٢٥- ٧٥)، وتم وضع ثلاثة بدائل للاستجابة على كل مفردة من المفردات كالتالي: دائماً (٣)، أحياناً (٢)، نادراً (١)، وهذه الدرجات تنطبق على كل مفردات المقياس، ويوضح جدول (٨) أبعاد مقياس الصمود النفسي بعد التعديل وأرقام عبارات كل بعد.

اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب  
الجامعة المكفوفين

جدول (٨) أبعاد مقياس الصمود النفسي وأرقام وعدد عبارات كل بعد من أبعاد

م	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
١	حل المشكلات	١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥	٩
٢	تحقيق الأهداف	٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣	٨
٣	التفاعل الاجتماعي	٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤	٨

**تصحيح المقياس:**

تم تصحيح المقياس بأن يُعطى درجات على مقياس ثلاثي التقدير حيث تقع الإجابة في ثلاثة مستويات دائماً، أحياناً، نادراً، وتحصل على الدرجات ٣، ٢، ١، لكل إجابة على التوالي .

**٣- مقياس فاعلية الذات الأكاديمية إعداد حمدي ٢٠١٣م**

يُعد هذا المقياس أداة تعطي تقديراً كمياً لتحديد فاعلية الذات الأكاديمية في المجال الأكاديمي، ويتكون من (١٦) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي (القدرات والاستعدادات الدراسية، وأداء التكاليفات الدراسية، والتحصيل الدراسي، وتنظيم الذات الأكاديمية) وتقع الإجابة في ثلاثة مستويات تنطبق تماماً (٣) درجات، تنطبق إلى حد ما (٢)، لا تنطبق (١)، ما عدا البنود المعكوسة والتي تصحح في الاتجاه العكسي .

**الخصائص السيكومترية للمقياس:**

**أولاً : صدق المقياس:** تم حساب صدق المقياس من خلال :

**أ- صدق الاتساق الداخلي:**

قام الباحث بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس ويوضح جدول (٩) نتائج ذلك.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية (ن=٣٠)

التنظيم الذات الأكاديمية	التحصيل الدراسي	أداء التكاليف الدراسية	القدرات والاستعداد الدراسية	البُعد
**٠,٨٩	**٠,٨٢	**٠,٨٧	**٠,٧٥	معامل الارتباط

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١)

ب- تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية ، وكانت معامل ثبات ألفا للأبعاد الأربعة على الترتيب (٠,٧١ ، ٠,٥٥ ، ٠,٦٢ ، ٠,٧٣)، وللتأكد قام الباحث بإعادة حساب ثبات الاختبار عن طريق إعادة الاختبار حيث تم تطبيقه على عينة قدرها (٣٠) معاقاً بصرياً ، وجاءت معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ (٠,٧٩١) مما يعطي مؤشراً للثقة بهذه الأداة ، وأنها صالحة للتطبيق النهائي على عينة البحث. ويوضح جدول (١٠) نتائج ذلك.

جدول (١٠) معاملات ثبات فاعلية الذات الأكاديمية والدرجة الكلية (ن=٣٠) بطريقة ألفا كرونباخ

م	البُعد	معامل ألفا كرونباخ
١	القدرات والاستعدادات الدراسية	**٠,٧٨٤
٢	أداء التكاليف الدراسية	**٠,٦٨٩
٣	التحصيل الدراسي	**٠,٧٩٢
٤	تنظيم الذات الأكاديمية	**٠,٧٢٤
٥	الدرجة الكلية	**٠,٧٥٦

اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب  
الجامعة المكفوفين

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية جاءت مرتفعة، وتراوحت ما بين (٠,٦٨٩، ٠,٧٩٢)؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات.

#### الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد على عدد من الأساليب الإحصائية للتحقق من ثبات وصدق الأدوات المناسبة لطبيعة بيانات الدراسة وهي: الإحصاءات الوصفية متمثلة في المتوسطات والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط لبيرسون، ومعامل ألفا كرونباخ، واختبار T-Test، ومعامل الارتباط الجزئي، وتحليل الانحدار المتدرج.

#### نتائج الدراسة وتفسيرها :

#### نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات أبعاد اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة المكفوفين". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معاملات الارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات أبعاد مقياس اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية لدى الطلاب المكفوفين ويوضح جدول (١١) نتيجة ذلك.

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد كل من اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية (ن = ١٠٠)

فاعلية الذات الأكاديمية					اليقظة العقلية
الدرجة الكلية	تنظيم الذات الأكاديمية	التحصيل الدراسي	أداء التكاليف الدراسية	القدرات والاستعدادات الدراسية	
**٠,٤٠٠	**٠,٣١١	**٠,٣٥٥	**٠,٢٧١	**٠,٣٤٥	الوعي
**٠,٣٤١	**٠,٣٨١	*٠,٢٢٢	**٠,٣٣٣	**٠,٣٧٨	التقبل
*٠,٢٤١	*٠,٢٥١	*٠,٢٤٢	*٠,٢٥٠	**٠,٢٧٠	الانفتاح
**٠,٣٦٨	**٠,٣٦٩	**٠,٢٦٩	**٠,٢٨٧	**٠,٣٨٨	الدرجة الكلية

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١) \* دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس اليقظة العقلية وأبعاد مقياس فاعلية الذات الأكاديمية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، ومستوى دلالة (٠,٠٥) في الدرجة الكلية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كل من Brausch, 2011 ، ودراسة كل من Franco, Mañas, Cangas & Gallego, 2011 ، ودراسة كل من Shapiro, Brown, & Astin, 2011 ، ودراسة الضبع Hanley, Palejwala, Hanley, Canto & Garland, 2015 ، ودراسة محمود ٢٠١٧ ، التي كشفت تحليل نتائج هذه الدراسات عن وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية بين اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية ولها تأثير كبير في التنبؤ بالنجاح والأداء الأكاديمي ، مما يشير إلى صحة الفرض الأول.

#### تفسير نتائج الفرض الأول :

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن اليقظة العقلية أحد الخصائص الشخصية الوقائية التي تؤثر في بناء وتعزيز وتحسين عوامل وقائية أخرى مثل التنظيم الذاتي وجودة الحياة والسعادة النفسية ، كما أن اليقظة العقلية تسهم بشكل فعال في فاعلية الذات الأكاديمية من خلال تعزيز العوامل الشخصية الإيجابية، فالطالب الذي ترتفع لديه اليقظة العقلية لديه القدرة على المثابرة الأكاديمية والعمل في ظروف صعبة والتخلي بالصبر للقيام بالأعمال التي تتطلب مجهود ووقت طويل، وتشجع اليقظة العقلية الطالب على طلب المساعدة والدعم من الآخرين مثل أفراد الأسرة والأساتذة والزملاء والتكيف والتوافق في ظل الظروف الصعبة.

والتصرف بوعي يشير إلى التركيز على الأهداف ومتطلبات إنجازها، وهو شكل من أشكال التنظيم الذاتي للانتباه بهدف الإبقاء على الخبرة المباشرة التي تسمح بزيادة المعرفة بالأحداث العقلية الراهنة، ودورها الفعال في المجال الأكاديمي بشكل خاص من

اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب  
الجامعة المكفوفين

خلال زيادة قدرة الطلاب على مواجهة التحديات الأكاديمية المختلفة التي تواجههم،  
واستخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة للتعامل مع ضغوط الحياة المختلفة.  
وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته في التدريس الجامعي أن بعضًا من الطلاب المكفوفين  
يعانون من ضعف التركيز والانتباه داخل الغرفة الصفية رغم ما لذلك من أهمية، الأمر  
الذي يؤثر سلبيًا على أدائهم الأكاديمي.

نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجة  
أبعاد اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson)  
بين أبعاد اليقظة العقلية والصمود النفسي ويوضح جدول (١٢) نتيجة ذلك.

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد كل من مقياسي اليقظة العقلية  
والصمود النفسي (ن = ١٠٠)

الصمود النفسي				اليقظة العقلية
الدرجة الكلية	التفاعل الاجتماعي	تحقيق الأهداف	حل المشكلات	
**٠,٤٥٧	**٠,٤٢٤	**٠,٣٧٨	**٠,٤٣٣	الوعي
**٠,٤٥٣	**٠,٣٩٠	**٠,٤٣٨	**٠,٣٩٩	التقبل
**٠,٧٠٢	**٠,٦٥٢	**٠,٥٦٢	**٠,٦٨٢	الانفتاح
**٠,٦٧٣	**٠,٦٠٧	**٠,٥٧٧	**٠,٦٣٥	الدرجة الكلية

\*\* دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياسي اليقظة العقلية وأبعاد الصمود النفسي عند مستوى دلالة (٠,٠١)، في الدرجة الكلية ، وبذلك يكون الفرض الثاني للدراسة قد تحقق .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كل من Masuda,Anderson&Sheehan,2009 ودراسة كل من Keye & pidgeon,2013 ، ودراسة Kurilova, 2013 ، ودراسة Pidgeon & Pidgeon,2013 ، ودراسة Keye,2014 ، ودراسة Pidgeon McGillivray& ,2015 ، ودراسة 2016 ، Bajaja & Pande ، ودراسة Sunbul, 2016 ، ودراسة سناري ٢٠١٧ ، ودراسة Zahra & Riaz,2018 ، ودراسة كل من Benada & Chowdhry, 2017 ، مما يشير إلى صحة الفرض الثاني.

#### تفسير نتائج الفرض الثاني :

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أهمية اليقظة العقلية في التركيز على الوعي بالخبرات وتجاوز الظروف الصعبة، وتعزيز النمو المعرفي، وبناء القدرة على مقاومة الإجهاد وقدرة التعامل مع الآخرين، وزيادة جودة الأداء الأكاديمي والتحصيل الدراسي، بالإضافة إلى الدور المهم الذي يلعبه الصمود النفسي في تحسن مفهوم الطالب عن ذاته وإتقانه لقدراته ومهاراته ، تحديد قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه في حياته ، من خلال تعزيز العوامل الوقائية المرتبطة به، وتعد اليقظة العقلية أحد العوامل الوقائية المرتبطة بالصمود النفسي .

وقد أوصت دراسة بيدجون وكاي (pidgeon&Keye,2014) بضرورة دعم وتطوير برامج لطلاب الجامعة تهدف إلى تنمية الصمود واليقظة العقلية لزيادة قدرتهم على إدارة التحديات والمتطلبات في الحياة الجامعية بفعالية.

ويظهر الصمود النفسي بشكل واضح لدى مرتفعي اليقظة العقلية ، فهم لا يستسلمون للقلق واليأس والتفكير في المشاكل، وإنما يحافظون على النظرة الموجه نحو الحل، وهم

أكثر انفتاحًا على الأفكار الجديدة والتفكير بشكل إبداعي دون اللجوء إلى الطرق التقليدية، فالوعي والتقبل كمظاهر لليقظة العقلية يعززان من الصمود النفسي، وتعمل على التوازن النفسي والتعافي السريع من الإخفاقات (Bajaja & Pande, 2016). واليقظة العقلية هي بمثابة عامل وقائي من الاكتئاب والضغط ومعرزة للصمود النفسي لمواجهة المواقف الصعبة بنجاح، وبالتالي تدفع الفرد إلى العمل الجاد ومعالجة العقبات وتحسين الأداء، فضلاً عن النظر إلى العقبات والصعوبات على أنها تحديات وليست فشلاً في تحقيق الأهداف .

واليقظة العقلية تساعد الطلاب على الانفتاح العقلي والبحث عن المعلومات الجديدة وزيادة الوعي بوجهات النظر المختلفة لحل المشكلات ، وتركيز الانتباه على اللحظة الحالية وعدم الانشغال بأية مشتتات ، ولإثارة العقل والبحث والتأمل، وبالتالي التمسك بالأهداف الحالية والسعي المستمر في تحقيقها، مع عدم الاستسلام لتلك الصعوبات واقتراح الحلول لها .

وتعلم اليقظة العقلية الفرد التحكم في عقله وتركيز الانتباه في الوقت الحالي، وإزالة الأفكار المتعلقة بالندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل، وبهذا قد تتحسن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها (Zahra & Riaz, 2017) .

#### نتائج الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجة أبعاد فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson) بين أبعاد فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين، ويوضح جدول ( ١٣ ) نتيجة ذلك.

جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد فاعلية الذات الأكاديمية والسمود

النفسي (ن = ١٠٠)

السمود النفسي				فاعلية الذات الأكاديمية
الدرجة الكلية	التفاعل الاجتماعي	تحقيق الأهداف	حل المشكلات	
**٠,٣٦٦	٠,١٦٨	**٠,٤٠٩	**٠,٤١٣	القدرات والاستعدادات الدراسية
**٠,٣٢٥	*٠,٢٢٥	**٠,٣٩٤	**٠,٢٦٢	أداء التكاليف الدراسية
*٠,٢٠٧	٠,١٨١	*٠,٢٢٥	*٠,٢١٣	التحصيل الدراسي
**٠,٥١١	**٠,٣٧٢	**٠,٥٨٧	**٠,٤٢٧	تنظيم الذات الأكاديمية
**٠,٤١٢	**٠,٢٧٥	**٠,٤٧٩	**٠,٣٦٤	الدرجة الكلية

\* دالة عند مستوى ٠,٠٥

\*\* دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياسي فاعلية الذات الأكاديمية وأبعاد السمود النفسي عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ومستوى دلالة (٠,٠٥) في الدرجة الكلية، ولكن اتضح أن أبعاد مقياس فاعلية الذات الأكاديمية جاءت غير دالة إحصائياً مع بُعد التفاعل الاجتماعي، وبذلك يكون الفرض الثالث للدراسة قد تحقق في معظم أبعاده.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كل Keye & pidgeon, 2013 ، ودراسة عبد الفتاح وحليم ٢٠١٤، ودراسة كل Sabouripour & Roslan, 2015 ، ودراسة عبد المطلب ٢٠١٧ ، والتي أشارت نتائجها عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين فاعلية الذات في التنبؤ بالسمود النفسي، مما يشير إلى صحة الفرض الثالث.

#### تفسير نتائج الفرض الثالث :

هذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه (الأعسر، كفاقي، ٢٠٠٠: ٢٨٩) أن السمود النفسي عبارة عن مجموعة من الصفات التي توفر للناس الجأد لمواجهة العقبات الشاملة التي

تعرض سبل حياتهم، ولديهم دقة في المواعيد، وجاهزون للتكيف، وهو ما يكون دافعاً أساسياً لارتفاع الدافع للإنجاز لدى هؤلاء الأفراد. وفاعلية الذات الأكاديمية سمة مهمة من سمات الأفراد الذين يتسمون بالصمود النفسي، كما أن الأفراد الذين ترتفع لديهم فاعلية الذات الأكاديمية يعملون بجهد أكبر للتغلب على الشدائد، والتحكم في الظروف السلبية وغير السارة، والصمود النفسي وما يحتويه من مكونات تحقيق الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها، وبذل الجهد في حل المشكلات وتعزيز القدرة على التكيف، والحصول على نتائج أفضل، ولذا تعتبر فاعلية الذات الأكاديمية منبأً إيجابياً للصمود النفسي.

لذا يمكن اعتبار الصمود النفسي أحد المؤشرات المهمة لتوافق الطالب الكفيف مع الحياة الجامعية وما يواجهه من محن ومشكلات فضلاً عن تأثيره الفعال على الاستمتاع بالدراسة والمشاركة الصفية وتقدير الذات العام، مما يساعد على الحفاظ على مستويات مرتفعة من فاعلية الذات على الرغم من التعرض للظروف والأحداث الضاغطة، ويشير إلى زيادة احتمالية النجاح الأكاديمي رغم التعرض للمواقف السلبية.

#### نتائج الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة المكفوفين في أبعاد اليقظة العقلية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) T-test للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة المكفوفين على مقياس اليقظة العقلية، ويوضح جدول (١٤) نتائج ذلك.

جدول (١٤) نتائج اختبار "ت" (T-test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات

الذكور والإناث على مقياس اليقظة العقلية (ن = ١٠٠)

مستوى الدلالة	قيمة ف	إناث ن = ٥٦		ذكور ن = ٤٤		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٣٣٦	٠,٩٣٤	٢,٦٤٠	٢١,٢٩	٢,١٣٤	٢٢,١٦	الوعي
٠,٤٧٠	٠,٥٢٧	٣,٥٠٠	٢٠,٣٠	٣,٢٩٩	٢٠,٦٦	التقبل
٠,٧٨٤	٠,٠٧٥	٣,٨٦٠	٢٣,٣٩	٣,٥٣٠	٢٤,٨٤	الانفتاح
٠,٦١٨	٠,٢٥٠	٨,٣١٢	٦٤,٩٣	٦,٧٨٠	٦٧,٤٣	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة (ت) لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية ، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في أبعاد مقياس اليقظة العقلية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كل من Rahman,2015، ودراسة الضبع ٢٠١٦ ، ودراسة شاهين ٢٠١٧، والمعموري، وهادي ٢٠١٨، وقاسم ٢٠١٨، وصفحي ٢٠١٩، ودراسة عبد الحميد ٢٠١٨، حيث أشارت هذه الدراسات إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مقياس اليقظة العقلية ، مما يشير إلى صحة الفرض الرابع.

#### تفسير نتائج الفرض الرابع:

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الذكور والإناث ينتميان لنفس المرحلة العمرية ، ويتعرضون لنفس المتطلبات الجامعية ، ويتمتعان بقدر من البحث والمعرفة والانفتاح على كل ما هو جديد من أجل تحقيق إنجازاتهم في حياتهم الشخصية والأكاديمية ، وما زالا في فترة النمو العقلي ، وحرية التعبير عن آرائهم ومشاعرهم وانفعالاتهم تجاه أنفسهم والآخرين، وكلا الجنسين لديهما نفس المستوى من الوعي بالخبرات، والتركيز

اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب  
الجامعة المكفوفين

والوعي في الأنشطة التعليمية والمهام الأكاديمية، والتفاعل مع الخبرات الناتجة عن كف  
البصر، وتقبل الأفكار والمشاعر التي تفرضها الإعاقة البصرية .  
بالإضافة إلى نفس التحديات والصراعات والمشكلات المختلفة التي تفرضها طبيعة  
المرحلة العمرية من ناحية، وطبيعة الإعاقة البصرية من ناحية أخرى ، الأمر الذي  
يجعل من الصعوبة بمكان وجود فروق بينهما في مقياس اليقظة العقلية .

**نتائج الفرض الخامس :**

ينص الفرض الخامس على أنه " تتوسط اليقظة العقلية العلاقة بين درجات فاعلية  
الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين " .

ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد ذو المتغيرات  
الوسيطية، ووفقاً لهذا التحليل تم تكوين ثلاث نماذج انحدارية ، يقيس النموذج الأول أثر  
المتغير المستقل على المتغير الوسيط محل الاختبار، ويقيس الثاني أثر المستقل على  
التابع ، أما النموذج الثالث فيقيس أثر الوساطة التي يقوم بها المتغير الوسيط  
Mediator محل الاختبار بعد دخوله على المتغير المستقل في نموذج الانحدار ،  
ويوضح جدول (١٥) نتائج ذلك.

جدول (١٥) نتائج تحليل الانحدار لبيان أثر اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين درجات فاعلية  
الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين ( ن = ١٠٠ )

النموذج الأول						
Sig مستوى الدلالة	قيمة T	R2 معامل التحديد	R معامل الارتباط	Beta	B قيمة معامل التأثير	المتغير المفسر predictor
**٠,٠٠٠	٣,٩٢٣	٠,١٣٦	٠,٣٦٨	٠,٣٦٨	٠,٥٤٣	فاعلية الذات الأكاديمية
		٤٦,١١٠				المعامل الثابت Constant
		٠,١٢٧				معامل التحديد المعدل Adj R2

د / محمود ربيع إسماعيل الشهراوي

قيمة F		معامل جوهرية النموذج Sig F				
١٥,٣٩٣		**٠,٠٠٠				
النموذج الثاني						
Sig	قيمة T	R2	R	Beta	B	المتغير المفسر predictor
مستوى الدلالة	قيمة T	معامل التحديد	معامل الارتباط		قيمة معامل التأثير	
**٠,٠٠٠	٤,٤٨١	٠,١٧٠	٠,٤١٢	٠,٤١٢	٠,٦٧٦	فاعلية الذات الأكاديمية في
٣٧,٤٤٩			المعامل الثابت Constant			
٠,١٦٢			معامل التحديد المعدل Adj R2			
٢٠,٠٧٩			قيمة F			
**٠,٠٠٠			معامل جوهرية النموذج Sig F			

النموذج الثالث						
Sig	قيمة T	R2	R	Beta	B	المتغير المفسر predictor
مستوى الدلالة	قيمة T	معامل التحديد	معامل الارتباط		قيمة معامل التأثير	
*٠,٢٧٨	١,٠٩٠	٠,٤٨٤	٠,٦٩٦	٠,١٩٠	٠,٣١٢	اليقظة العقلية في
٦,٥٢٧			المعامل الثابت Constant			
٠,٤٧٣			معامل التحديد المعدل Adj R2			
٤٥,٤٧٠			قيمة F			
**٠,٠٠٠			معامل جوهرية النموذج Sig F			

يتضح من جدول (١٥) ما يلي :

- وجود علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين فاعلية الذات الأكاديمية واليقظة العقلية، ويشير معامل التحديد المعدل Adj R2 إلى أن فاعلية الذات الأكاديمية تفسر حوالي ١٢٪ من التباين في اليقظة العقلية، ويشير معامل جوهرية النموذج Sig F إلى جوهرية النموذج ككل عند مستوى معنوي أقل من (٠,٠١).

اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب  
الجامعة المكفوفين

- وجود علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي، ويشير معامل التحديد المعدل Adj R2 إلى أن فاعلية الذات الأكاديمية تفسر حوالي ١٦٪ من التباين في الصمود النفسي، ويشير معامل جوهرية النموذج Sig F إلى جوهرية النموذج ككل عند مستوى معنوي أقل من (٠,٠١).

- وجود علاقة ارتباطية جوهرية موجبة بين اليقظة العقلية والصمود النفسي، مع وجود فاعلية الذات الأكاديمية، ويشير معامل التحديد المعدل Adj R2 إلى أن فاعلية الذات الأكاديمية تفسر حوالي ٤٧٪ من التباين في الصمود النفسي، ويشير معامل جوهرية النموذج Sig F إلى جوهرية النموذج ككل عند مستوى معنوي أقل من (٠,٠١).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات كل من Brausch, 2011، ودراسة الضبيع ٢٠١٦، ودراسة محمود ٢٠١٧، ودراسة كل من

Hanley, Palejwala, Hanley, Canto & Garland, 2015 التي كشفت تحليل

نتائج هذه الدراسات عن وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية.

ومع ما توصلت إليه دراسات كل Keye & pidgeon, 2013، ودراسة عبد الفتاح وحليم ٢٠١٤، ودراسة كل Sabouripour & Roslan, 2015، ودراسة عبد المطلب ٢٠١٧، والتي أشارت نتائجها عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين فاعلية الذات في التنبؤ بالصمود النفسي.

ومع ما توصلت إليه دراسات كل Keye & pidgeon, 2013، ودراسة كل من Sabouripour & Roslan, 2015، ودراسة عبد المطلب ٢٠١٧، ودراسة كل من Zahra & Riaz, 2017 وكشفت نتائج هذه الدراسات أن اليقظة العقلية وفاعلية الذات الأكاديمية مؤشرًا مهمًا على القدرة على التكيف، وأن اليقظة العقلية وفاعلية الذات الذاتية

الأكاديمية لهما تأثير كبير في التنبؤ بالصمود النفسي، وتتوسط اليقظة العقلية العلاقة بين الصمود والضغوط المدركة.

كما يتضح من جدول (١٥) في النموذج الثالث أنه عند إدخال المتغير الوسيط (اليقظة العقلية) يتبين بقاء الأثر المعنوي للصمود النفسي، وأن القوة التفسيرية للنموذج قد زادت في المعادلة الثالثة عنها في المعادلة الثانية من (١٦٪ إلى ٤٧٪) وهو ما يشير إلى قوة اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي بفعل استمرار الأثر المعنوي لفاعلية الذات الأكاديمية مع تواجد اليقظة العقلية في التأثير على الصمود النفسي.

#### تفسير نتائج الفرض الخامس:

يمكن تفسير نتيجة هذا الفرض من خلال وجود تأثير غير مباشر لفاعلية الذات الأكاديمية عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط على الصمود النفسي في ضوء ما افترضته البحوث، وفي ضوء العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والصمود النفسي، ومن ناحية أخرى فإن اليقظة العقلية ترتبط بشكل مباشر بالصمود النفسي وهذا يوضح فكرة توسط اليقظة العقلية.

كما تُفسر هذه النتيجة في ضوء الدور الأساسي الذي يلعبه الصمود النفسي في فاعلية الذات الأكاديمية في إحداث التوافق الجيد لمواجهة الصعوبات والمشكلات الأكاديمية وتحقيق النجاح الأكاديمي، وتوافر أبعاد فاعلية الذات الأكاديمية بدرجة مرتفعة يساعد على زيادة مثابرة الطلاب وقدرتهم على استخدام الاستراتيجيات المعرفية التي تحقق النجاح الأكاديمي.

فضلاً عن أهمية اليقظة العقلية في المجال الأكاديمي، حيث إنها تمكن الطلاب من تحسين عاداتهم الدراسية، وإكسابهم المهارات التنظيمية، وتركيز الانتباه خاصة في الأنشطة الدراسية، وحل المشكلات التي تواجههم، وتسهم في تحسين تحصيلهم الدراسي

اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب  
الجامعة المكفوفين

من خلال القدرة على الانفتاح على المعلومات الجديدة، وإدارة التحديات والمطالب  
التنافسية في الحياة الجامعية.

**توصيات الدراسة :**

١- الاهتمام بتحسين اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة المكفوفين من خلال تحسين  
مكوناتها ، وتشجيع الطلاب على تقديم كل ما هو جديد في المهام والأنشطة التي  
يمارسونها .

٢- ضرورة نشر مفهوم اليقظة العقلية من خلال برامج التوعية والندوات المتخصصة،  
ولفت أنظار الطلاب إلى أهميتها ودورها الإيجابي في تحسين المهارات الذهنية والحالة  
النفسية والشعور بالسعادة .

٣- تأكيد أعضاء هيئة التدريس أثناء عملهم على أهمية اليقظة العقلية في عملية التعلم،  
وتنمية وعي الطلاب بتحسين الكفاءة الذاتية ، والتدريب على كيفية مواجهة الضغوط  
الأكاديمية والمشكلات التي تواجههم.

٤- الاهتمام بالأنشطة المعرفية والنفسية التي تساهم في تنمية اليقظة العقلية داخل  
الجامعة وخارجها .

٥- تصميم برامج إرشادية وتدريبية تعتمد على مداخل مختلفة لتنمية اليقظة العقلية لدى  
المعاقين بصرياً من أجل تنمية خصائص الشخصية الإيجابية لديهم، وخفض  
الاضطرابات النفسية المختلفة.

**دراسات مقترحة:**

١- فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض ضغوط الحياة المدركة لدى  
المراهقين المكفوفين.

٢- اليقظة العقلية والصمود الأكاديمي كمنبئات بالنجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعة  
المكفوفين .

## د / محمود ربيع إسماعيل الشهاوي

٣- فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلاب الجامعة المكفوفين.

٤- اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم والتفكير لدى طلاب الجامعة المكفوفين.

٥- فعالية برنامج إرشادي لتنمية اليقظة العقلية لخفض الأعراض الاكتئابية لدى المعاقين بصرياً.

٦- إجراء مزيد من الدراسات حول اليقظة العقلية لدى فئات أخرى من ذوي الاحتياجات الخاصة.

## المراجع

- أبو جادو، صالح محمد. ( ٢٠١٤ ). علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، ط ٤، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو زيد، أحمد محمد. (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥١، ١-٦٨.
- أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، (٢٩)، ٢- ٥٧ .
- أبو غزال، معاوية. (٢٠٠٧). نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الأعسر، صفاء، كفاقي، علاء الدين. (٢٠٠٠). الذكاء الوجداني في التربية السيكلوجية ، القاهرة، داء قباء.
- البحيري، عبد الرقيب إبراهيم، الضبع، فتحى عبد الرحمن، طلب، أحمد علي، العوامل، عائدة أحمد. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية : دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع ، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس، ٣٩، (١)، ١١٩-١٦٦ .
- حمدي، محمد عبده. (٢٠١٣). فاعلية الذات الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالثقة بالنفس في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية بجامعة جازان، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك خالد.
- الحويلة، أمثال هادي. (٢٠١٨). الرضا عن الحياة وعلاقته بكل من الاعتقاد في الكفاءة الذاتية والاكتئاب والوحدة النفسية لدى عينة من ذوى الإعاقة البصرية بدولة الكويت، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٥، (٢)، ٣٢٩ - ٣٦٤.
- سمريني ، إيمان مصطفى. (٢٠١٥). مقياس الصدود النفسي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- سناري، هالة خير. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، دراسة تنبؤية، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس، ٥٠، (١)، ٢٨٧- ٣٣٥.
- شاهين، هيام صابر. (٢٠١٣). الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصدود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ١٤، (٤)، ٦١٣ - ٦٥٣.
- شاهين، هيام صابر. (٢٠١٧). اليقظة العقلية كمتغير معدل للعلاقة بين الفلق الاجتماعي وجودة الحياة المدركة لدى المراهقين المكفوفين، مجلة دراسات نفسية، ٢٧، (٤)، ٥٠٧ - ٥٦٢.
- الشعراوي، علاء محمود. (٢٠٠٠). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلبة المرحلة الثانوية ،مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ٤٤، ٢٨٦ - ٣٢٥.

## د / محمود ربيع إسماعيل الشهاوي

- الشلوي، علي محمد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوايمي، مجلة البحث العلمي، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١٩، ١-٢٤.
- صفحي، محمد يحيي. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى المعاقين بصريًا في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، كلية التربية، مركز البحوث التربوية، ٣٠، (٢)، ١٠٨-١٣٠.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن. (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٩١، ٣٢٥-٣٦٦.
- العاسمي، رياض نايل. (٢٠١٥). اليقظة العقلية وسيطًا للعلاقة بين المرونة النفسية والاكنتاب والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة دمشق، ٣١، ١-٣٥.
- عبد الجواد، وفاء محمد، عبد الفتاح، عزة خليل. (٢٠١٣). الصمود النفسي وعلاقته بطيب الحال لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٣٦)، ٢٧٣-٣٣٢.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (٢٠١٦). علم نفس الشخصية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- عبد الرازق، محمد مصطفى. (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليًا، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣٢، ٣٢-٥٠٠-٥٧٩.
- عبد الرازق، محمد مصطفى. (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم علي اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين، مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، ٦٢، ٣٦٣-٤٦٤.
- عبد الفتاح، فاتن فاروق، وحليم، شيري مسعد. (٢٠١٤). الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم، مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، ١٥، ٩٠-١٣٤.
- عبدالحמיד، هبة جابر. (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٦، ٣٢٥-٣٩٦.
- عبدالمطلب، السيد الفضالي. (٢٠١٧). الصمود النفسي وفعالية الذات الأكاديمية المدركة كمنبئات بالنجاح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، جامعة المنيا، كلية التربية النوعية، ١١، ٢٠٢-٢٤٢.
- عثمان، محمد سعد. (٢٠١٠). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢، (٣٤)، ٥٣٩-٥٧٣.

## اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصدود النفسي لدى عينة من طلاب

### الجامعة المكفوفين

- عصفور، إيمان حسنين. (٢٠١١). برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الجانبي لتنمية مهارات التفكير التوليدي وفاعلية الذات للطلبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس، ١٧٧، (٢)، ١٣ - ٦٥.
- علي، علا عبدالرحمن. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز وقلق الاحتمار والمعدل التراكمي لطلبات الطفولة المبكرة، مجلة دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسبوت ١٢، ٦٨-١.
- علي، حنان أحمد. (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي معرفي تحليلي لتحسين الصدود النفسي لدى المراهقين المعاقين بصرياً، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة أسبوت.
- قاسم، حوراء محمد. (٢٠١٨). الكفاءة الشخصية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، الجامعة المستنصرية، ٥٧، ٣٧٧ - ٣٩٩.
- حسين، محمد حبشي. (٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية، مقارنة بين نظرية القياس التقليدية والنماذج الأحادية والمتعددة لنظرية الاستجابة للمفردة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٨، (٩٩)، ١٧ - ٧٦.
- محمود، الفرحتي السيد. (٢٠١٧). فاعلية تدريب معلمي العلوم والرياضيات على التعلم الدامج للتفكير النشط في سياق اجتماعي TASC وخرائط التفكير في تنمية قدرات الاستدلال واليقظة العقلية ودافعية التعلم والمستويات المعرفية لاختبار TIMSS، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث والنشر العلمي والتنمية البشرية، ٤، (١)، ١٢ - ١٢٥.
- محمود، هويدة حنفي، الجمالي، فوزية عبد القادر. (٢٠١٠). فاعلية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً، مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا (أماربالك) ١، (١)، ٦١ - ١١٥.
- مخيمر، هشام محمد، والوذبناني، محمد معيضم. (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة أم القرى، مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، ٢٠١، ١٥ - ٣٩.
- المعموري، علي حسين، هادي، سلام محمد. (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الانسانية، جامعة بابل، ٢٥، (٣)، ٢٢٩ - ٢٤٧.
- ملحم، محمد أمين. (٢٠١٥). الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الأساسية في تربية لواء المزار الشمالي بالأردن، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٦٤، (٢)، ٢٣٥ - ٢٦٧.
- موريس، إيان. (٢٠١٥). تعلم ركوب الخيل، تدريس السعادة والرفاهية في المدارس، ترجمة داود سليمان، المملكة العربية السعودية، الرياض، مكتبة العبيكان.
- الوالبيدي، علي محمد. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٢٨، ٤١ - ٦٨.

- 
- Albrecht, N. Albrecht, P. & Cohen, M. (2012). Mindfully Teaching in the Classroom: a Literature Review. Australian Journal of Teacher Education, 37, (12), 1-14.
  - Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self- report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. Assessment, 11 ,(3), 191-206.
  - Bajaja, B& Pande, N.(2016).Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being, Personality and Individual Differences, 93, 63 -67.
  - Bandura,A,O'Leary,A,Taylor,C,Gauthier,J,Gossard, D.(1987).Perceived self-efficacy and pain control: opioid and no opioid mechanisms. Journal of personality and social psychology, 53,(3), 563-571.
  - Bandura, A. (1982). Self-Efficacy Mechanism in Human Agency, American Psychologist, 37,(4), 122-147.
  - Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. Developmental Psychology, 25,(5), 729-735.
  - Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. Educational Psychologist, 28,(2), 117- 148.
  - Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V.S. Ramachandran (Ed.), Encyclopedia of Human Behaviour ,4, 71–81. New York: Academic Press.
  - Benada, N. & Chowdhry, R. (2017). A Correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing student. Indian Journal of Positive Psychology, 8 ,(2), 105-107.
  - Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). Measuring mindfulness: first steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. Mindfulness, 4 ,(1), 18-32.
  - Brausch, B. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self- efficacy, and achievement in college students. Unpublished Master, Eastern Illinois University Charleston, IL.

- 
- Buser, T. Buser, J. Peterson, C. & Seraydarian, D. (2012). Influence of Mindfulness Practice on Counseling Skills Development, *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 4, (1), 20- 35.
  - Cardaciotto, L. A., Herbert, T. I., Forman, E. M., Moitra, E & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia Mindfulness Scale, *Assessment*, 15, (2), 204 -223.
  - Cardacitto, L. Herbert, T. Forman, E. Moitra, E.& Farrow, V. (2008). The assessment of present –moment and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15, (2), 204-223.
  - Cassidy, S.(2016).The Academic Resilience Scale (ARS-30):A New Multidimensional Construct Measure, *Frontiers Psychology*.7,(1787)1- 11.
  - Christopher, M., & Gilbert, B. (2010). Incremental validity of components of mindfulness in the prediction of satisfaction with life and depression. *Current Psychology*, 29,(1), 10 –23.
  - Elder, J. (2010). *Mindfulness: A Potentially Good Idea*. (Master's Thesis). Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 1483074).
  - Franco, C. Mañas, I. Cangas, A.& Gallego, J. (2011). Exploring the Effects of a Mindfulness Program for Students of Secondary School, *International Journal of Knowledge Society Research*, 2,(1), 14-28.
  - Geiger, S. Otto, S. & Schrader, U. (2018). Mindfully green and healthy.an indirect path from mindfulness to ecological behavior. *Frontiers in Psychology*, 8, 1 -15.
  - Gungor, D & Perdu, N. (2017). Resilience and acculturative pathways underlying psychological well- being of immigrant youth. *International Journal of Intercultural Relations* 56, 1- 12.
  - Hahn, E. Cichy, K. Almeida, D.& Haley, W. (2011). Time Use and Well-being in Older Widows: Adaptation and

- Resilience, Journal of women & Aging.23, (2), 149-159.
- Hanley, A. Palejwala, M. Hanley, R. Canto, A. & Garland, E. (2015). A Failure in mind: Dispositional mindfulness and positive reappraisal as predictors of academic self-efficacy following failure. Personality and Individual Differences, 86,(1), 332-337.
  - Hartley, M.(2013).Investigating the Relationship of Resilience to Academic Persistence in College Students with Mental Health Issues, Rehabilitation Counseling Bulletin, 56, (4), 240- 250.
  - Hasker, S. (2010). Evaluation of the mindfulness acceptance commitment Approach for enhancing athletic performance. A Dissertation Doctor of Psychology. Indiana University of Pennsylvania. UMI Number: 3413164.
  - Hassed, C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. International. Journal of School & Educational Psychology, 4, (1), 52-60.
  - Kamath, S. (2015). Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents. Indian Journal of Health and wellbeing, 6 ,(4), 414-417.
  - Keenan-Mount, R., Albrecht, N. & Waters, L. (2016). Mindfulness-based approaches for Young People with Autism Spectrum Disorder and their Caregivers: Do these Approaches Hold Benefits for Teachers? Australian Journal of Teacher Education, 41,(6), 67 – 86.
  - Keye, M. Pidgeon, A. (2013). An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. Open Journal of Social Sciences, 1, (6), 1- 4 .
  - Kurilova, J. (2013). Exploration of Resilience in Relation to Mindfulness, Self-Compassion, and Attachment Styles, Unpublished Master thesis, University of Calgary.

- Kuyken, W, Weare, K, Ukoumunne, O, Vicary, R. Motton, N, Burnett, R, Cullen, C, Hennelly ,S& Huppert, F. (2013).Effectiveness of the Mindfulness in Schools Program. non-randomized controlled feasibility study. The British Journal of Psychiatry. 203, 126–131.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carison, L., Shapiro, S. & Carmody, J. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. Journal of Clinical Psychology, 62, (12), 1445-1467.
- Marques-Brocksopp, L. (2014). Mindfulness, spiritual well-being, and Visual impairment: An exploratory study. British Journal of Visual Impairment, 32, (2), 108-123.
- Masuda, A., Anderson, L., & Sheehan, S. (2009). Mindfulness and Mental health among African American College students, complementary Health Practice Review, 14, (3) ,115-127.
- McGillivray, C, Pidgeon, A.(2015). Resilience attributes among university students: A comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness, European Scientific Journal,11,(5),33-48 .
- Pidgeon, A.& Keye, M. (2014). Relationship between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students, International Journal of Liberal Arts and Social Science, 2, (5), 27- 32.
- Rahaman, A. (2015). A Comparative Study of Mindfulness between Male and Female Intervarsity Taekwondo Players of India .Journal of Education and Practice, 6, (25), 22-24.
- Richardson, G. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. Journal of clinical psychology. 58, (3), 307-321.
- Sabouripour, F.& Roslan, S. (2015). Self-efficacy, psychological well-being, and resilience among international students. Conference name: 7th International

- Conference on Education and New Learning Technologies, 6-8 July, 2763-2768. University Putra Malaysia. iated digital library.
- Shapiro, S. Brown, K. & Astin, J. (2011). Toward the Integration of Meditation into Higher Education: A Review of Research Evidence, *Teachers College Record*, 113, 3, 493-528.
  - Sharpley, C, Wootten, A. Bitsika, V, & Christie, D. (2013). Variability over time-since- diagnosis in the protective effect of psychological resilience against depression in Australian prostate cancer patients: implications for patient treatment models, *American Journal of Men's Health*, 7, (5), 414 – 422.
  - Smith, G. & Yang, F. (2017). Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students. *Nurse education today*. 49, 90–95.
  - Stoops, T. (2005). Understanding Mindfulness: Implications for Instruction and Learning. Doctoral dissertation. Available from Pro Quest Dissertations and Theses Database. (UMI No. 3201748).
  - Sunbelt, Z, A. (2016). The Relationship Between Mindfulness and Resilience among adolescents: mediating role of self-compassion and difficulties in emotion regulation, unpublished doctoral dissertation, Middle East Technical University.
  - Van Galen, M, De puijter, M, & Smeets, C. (2006). Citizens and resilience, Amsterdam: Dutch knowledge & Advise Centre.
  - Weissbecker, I., Salmon, P. Studts, J. Floyd, A. Dedert, E. & Sephton, S. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9, (4) 297- 307.
  - Yamada, K. (2011). Mindfulness in the Classroom: The Effect of Mindfulness Awareness Practices (MAPS) on Student Psychological Well Being and Capacity for

- Learning. (Master's Thesis). Available from Pro Quest Dissertations.
- Yokus, T. (2015). The Relation between Pre-Service Music Teachers' Psychological Resilience and Academic Achievement Level, Educational Research and Reviews, 10, (14), 1961-1969.
  - Zahra, S. & Riaz, S. (2017). Mediating role of mindfulness in stress resilience relationship among university students. Pakistan Journal of Psychology, 48, (2), 21-32.
  - Zahra, S. & Riaz, S. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of Stress among university students. Journal Postgrad Med Inst, 32, (4), 378-385.
  - Zimmerman, B. (2000). Self-Efficacy: Essential Motive to Learn. Contemporary Educational Psychology, 25, (1), 82-91.