



العدد (٢١)، (عدد خاص)، أكتوبر ٢٠٢٣، ص ٢٦٥ - ٣٠٨

نمذجة العلاقات السببية
بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية
ومستوى الطموح لدى طلاب الثانوية بمدينة جدة

إعداد

د/ مغاوري عبد الحميد مرزوق

أستاذ مشارك الصحة النفسية والإرشاد
جامعة الملك عبد العزيز

قاسم علي محمد شراحيلى

ماجستير التوجيه والإرشاد
كلية الدراسات العليا التربوية
جامعة الملك عبد العزيز

نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية ومستوى الطموح لدى طلاب الثانوية بمدينة جدة

قاسم شراحيلى (*) & د/مغاوري مرزوق (**)

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية ومستوى الطموح، وتكونت العينة من (٢٩٦) طالبا من المرحلة الثانوية بمدينة جدة، واشتملت أدوات الدراسة على مقاييس: اليقظة العقلية، السعادة النفسية، مستوى الطموح، وأشارت نتائج الدراسة الى:

- أن العينة محل الدراسة تتمتع بمستوى يقظة عقلية (متوسط)، ومستوى سعادة نفسية (مرتفع)، ومستوى طموح (متوسط).
 - وجود أثر دال إحصائيا للسعادة النفسية (الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات) على اليقظة العقلية ومستوى الطموح.
 - وجود أثر دال إحصائيا لليقظة العقلية على مستوى الطموح.
 - المسار الذي يتوسطه المتوسط الكلي للمتغير الوسيط السعادة النفسية هو أفضل نموذج تحليل مسار يُفسر العلاقات السببية بين اليقظة العقلية، والسعادة النفسية، ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة.
- الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، السعادة النفسية، مستوى الطموح، المراهقة المتوسطة، المرحلة الثانوية، نمذجة العلاقات السببية.

Modeling the causal relationships between mental alertness, psychological happiness and ambition among high

(*) ماجستير التوجيه والإرشاد كلية الدراسات العليا التربوية جامعة الملك عبد العزيز.

(**) أستاذ مشارك الصحة النفسية والإرشاد جامعة الملك عبد العزيز.

بحث مستل من رسالة ماجستير للباحث بعنوان " نمذجة العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية ومستوى الطموح لدى طلاب الثانوية بمدينة جدة" تحت اشراف الاستاذ الدكتور /مغاوري مرزوق - قسم علم النفس كلية التربية ، جامعة الملك عبد العزيز.

school students in Jeddah

Abstract

The current study aimed to reveal causal relationships between mindfulness, psychological well-being, and level of aspiration, in a sample of (296) male students from high school in Jeddah, the study tools Included: mindfulness scale, psychological well-being scale, aspiration level scale, and study results showed:

- The study sample has (average) level of mindfulness, (high) level of psychological well-being, and an "average" level of aspiration.
- A statistically significant impact of psychological well-being (autonomy, environmental empowerment, personal development, positive relationships with others, meaningful life, self-acceptance) on mindfulness and level of aspiration.
- A statistically significant effect of mindfulness on the level of aspiration.
- The path mediated by the overall mean of the intermediate variable psychological well-being is the best path analysis model to explain the causal relationships between mindfulness, psychological well-being, and the level of aspiration of the study sample.

Keywords: Mindfulness, psychological well-being, aspiration level, middle adolescence, secondary school, causal relationship modelling.

المقدمة والإطار النظري:

ونفسيا واجتماعيا، ولقد اهتم بها علماء النفس والتربية، فهي الطريق التي يعبرها الطالب نحو تعليم جامعي أو مستقبل مهني. إن الطالب وعلى جميع الأصعدة هو استثمار حقيقي ولبنة أساسية في نماء الأوطان وتطور البلدان، وهو مسؤول مستقبلي عن الأسرة والمجتمع. وذلك يحتم على الجميع، وعلى رأسهم المنظومة التعليمية رعايته وتهيئة الظروف الملائمة والتعليم المناسب ليتمكن من اتخاذ قراراته المستقبلية بوعي، وطموح يقبل التحدي، وسعادة سهلة المنال.

ويذكر زهران (٢٠٠٤) يقابل هذه المرحلة في علم نفس النمو مرحلة المراهقة المتوسطة، وهي مرحلة حرجة على الطالب وأسرته. (٣٨٢). وذكر الغامدي وعبد الجواد (٢٠١٠) إذا كانت هذه المرحلة تغطي فترة حرجة في حياة الطالب " فهي كذلك تحتل مكانة حرجة في منظومة التعليم". (١٦١).

(٢٠٠٠) عام تقريبا. إذ أنه ينحدر من الثقافة البوذية ساتي (Sati) لارتباطه بالتقاليد التأملية الهندية، ومن ثم لقي رواجاً وانتشاراً في الطب الغربي من قبل علماء النفس، وذلك لفوائده الملموسة في مجال الصحة النفسية (إبراهيم، ٢٠١٩). ويعتبر مصطلح اليقظة العقلية من أهم مفاهيم الموجة الرابعة من علم النفس المتمثلة في علم النفس الإيجابي، وتتضح أهميته من خلال الدراسات التي تناولته، وسلطت الضوء على نقاط القوة والتميز في شخصية الإنسان وسلوكياته وتأثيرها عليه وتعزيز قدرته في تخطي الضغوط والاضطرابات. (عبد الله، ٢٠١٣). ثم أن اليقظة استخدمت اليقظة العقلية كتدخل علاجي لمجموعة من الاضطرابات النفسية كالقلق، والاكتئاب، والتوتر، كما اهتم الباحثون في علم النفس والتربية بهذا المصطلح وتم الأخذ به كاستراتيجية للتعليم، وذلك لإخراج طلاب أكثر إبداعاً مسلحين بالقدرة على حل المشكلات، والانتقال بالمعلومة من معرفة إلى أخرى تختلف عنها تتري عملية التعلم (الضبع، ٢٠١٦).

الجدير بالذكر أن المفردة ساتي (Sati) انحدرت من أدبيات اللغة البالي (Pali) والتي كانت تستخدم لتدوين تعاليم بوذا آنذاك، وتعني الوعي والانتباه. وظهرت مترجمة في القاموس الى (Mindfulness) في العام (١٩٢١) من قبل دافيدس وستيد (Davis & Hayes, 2011). واختلف المهتمون في ترجمة هذا المصطلح. يصفها البعض بأنها حالة، والبعض يرى بأنها سمة،

وآخرون يرون بأنها مهارة، ولقد وردت في التراث السيكلوجي بعدة مسميات منها التيقظ، التركيز العالي، الوعي الذاتي، التأمل الواعي، كما أنها تستخدم كمرادف للتأمل، وعلى سبيل المثال وردت في دراسة الضبع ومحمود (٢٠١٣)، ودراسة البحيري، وآخرون (٢٠١٤)، ودراسة أبو زيد (٢٠١٧)، والوليدي (٢٠١٧) بأن كلمة (Mindfulness) يعني اليقظة العقلية، بينما وردت بأنها اليقظة الذهنية في دراسة حميدة (٢٠١٩)، ودراسة عبد الله (٢٠١٣)، وترجمها النرش (٢٠١٦) بأنها الاستغراق العقلي، ويتبنى الباحث مصطلح اليقظة العقلية في الدراسة الحالية.

يعرفها علم النفس الغربي على أنها تنمية التركيز، والانتباه من خلال التأمل الذي يعزز وعي الفرد، وانتباهه (Wupperman et al., 2009). وذكر إبراهيم (٢٠١٩) أنها حالة وعي كاملة بالخبرات، والمواقف للتجربة الراهنة، بلا أحكام مسبقة، فهي الانتباه، والملاحظة لهذه التجربة أو الموقف. وتعتبر سمة عقلية يمكن اكتسابها من خلال مراقبة الفرد لأفكاره، ومشاعره، وجسده. إن اليقظة العقلية هي: الوعي الذي يحدث عند اهتمام الفرد عن قصد بالوقت الراهن، بلا أحكام على ما يحدث خلال التجربة الحالية في كل لحظاتها. (Kabat-Zinn, 2003).

ويعرفها حميدة (٢٠١٩) " بأنها حالة نفسية انفعالية عقلية تتمثل في إحساس الفرد وشعوره بالرضا والقناعة والطمأنينة والسكينة، والانشراح، والإيجابية، والاستمتاع والتي تعكس مستوى مرتفع من الهناء أو السعادة الانفعالية والذهنية للفرد". (٢٧٤). وقد اجمع المهتمون بالعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية على أن (الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المتعمد للحظة الحالية، وتقبل الأشياء كما هي بدون أحكام مسبقة) هو تعريف لليقظة الذهنية. (Sipe & Eisendrath, 2012). وذكر الختاتنة (٢٠١٩)، أن مفهوم " يقظة العقل: هو تركيز الانتباه بطريقة محددة، ونحو هدف واحد، وفي اللحظة الراهنة، وبدون إطلاق الأحكام." (٦٣).

ومن فوائد اليقظة العقلية أنها ترتبط بالعملية التعليمية لأنها تساعد في رفع مستوى الوعي والانتباه عند الطلبة خلال عملية التعلم، وتعزز مرونتهم العقلية، وتساعد على ظهور القدرات والإمكانات التي يمتلكونها، فتجعلهم أقل تأثراً بالمواقف والظروف الضاغطة، قادرين على مواجهة كل ما يعترض حياتهم على وجه العموم ومسيرتهم الدراسية بشكل خاص. (بلبل، ٢٠١٩). وقد أشارت الكثير من الدراسات الى أن ممارسة اليقظة العقلية ترتبط بالصحة النفسية والسعادة والرفاهية

النفسية، وتحسن الكفاءة الشخصية، وتعزز تركيز الطلاب، كما أنها تساعد على خفض القلق وضغط الدم وضربات القلب وتحسن الجهاز المناعي، وتحد من أعراض الاكتئاب، واضطراب الأكل، وتساعد على الإقلاع عن المخدرات، وتخفف الألم والأرق والتهاب المفاصل، وفرط الحركة عند الأطفال، كما أنها يمكن تسهم في علاج الأمراض المزمنة كالسرطان والسكري وأمراض القلب. (إبراهيم، ٢٠١٩). وذكرت موريس (٢٠١٥) أن ممارسة اليقظة العقلية لها أثر فاعل في خفض التوتر، والقلق وزيادة مستوى السعادة، كما أنها تعزز عمل الجهاز المناعي، فيتأثر إنتاج الفرد ويزيد التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب. إن اليقظة العقلية من الصفات الشخصية التي يعود أثرها على حياة الشخص علمياً، وعملياً، كما أنها ترفع القدرة على مجابهة الضغوط، وتحد من الجمود الفكري، والعاطفي. وتعمل كمتغير يحمي الطالب من المواقف الضاغطة كالمواقف التي تحدث في الميدان التعليمي والتربوي (Witkiewitz et al., 2018). وأشارت نوري (٢٠١٢) إلى أن لليقظة دور مهم في إبداع الفرد، كما أنها تؤدي إلى خفض الاحتراق النفسي، وترفع الثقة بالنفس، وتحصنه ضد الأفكار والعواطف السلبية، وتهدئ سلوكه الانفعالي اتجاهها، كما أنها تعزز قدرته على اتخاذ القرار. ومصطلح السعادة النفسية مفهوم ليس بالقديم في علم النفس. وأما السعادة بذاتها غاية الإنسان ومبتغاه، فإنها ضاربة في عمق التاريخ البشري، ومسعى الإنسان لتحقيقها قديم قدم وجوده على هذه المعمورة. فهي استقراره وطمأنينته، بها تتحسن أحواله وتطيب حياته صحياً ونفسياً واجتماعياً. وبمقدار سعادة الإنسان يكون عطاؤه، وإنتاجه علمياً، وعملياً. ينعكس أثر ذلك إيجاباً على جودة الحياة والتفكير وحل المشكلات. (الزين، ٢٠٢٠). ويكتنف مفهوم السعادة النفسية الضبابية في تعريفه؛ بسبب تجده الدائم، فهو محاط بالطبيعة البشرية، ومحدود بتركيبه الفرد العقلية، وهي السعادة تتأثر بكافة العوامل المحيطة ببني البشر سواء الملموس منها أو المجرد. ولا شك بأن مستوى الطموح واليقظة العقلية من ضمن هذه العوامل، كما أنه من الصعوبة بمكان أن يحيط أحدهم بمواضيع السعادة وأهميتها عبر التاريخ وأن هذا الأمر يعد مهمة مستحيلة. (وايت، ٢٠١٣).

ويوجد جدل واختلاف في ترجمة هذا المصطلح إلى اللغة العربية فالبعض ذكر بأنه الهناء النفسي مثل دراسة (أبو هشام، ٢٠١٠)، والبعض افترض بأنه الوجود النفسي الممتلئ

كدراسة مقدادي (٢٠١٥)، والبعض ذكر بأنه الرفاهية النفسية كدراسة شند وآخرون (٢٠١٣)، والبعض يرى بأنه مرادف للصحة النفسية، وجودة الحياة أو الوجود الأفضل، وللباحثين مصطلحات أخرى مثل الهناء الشخصي، وحسن الحال والتنعم الذاتي والحياة الطيبة (معمرية، ٢٠١٢). وأشار (Demiral et al., 2008) الى أن مصطلح الرفاه النفسي يعد مرادف للصحة ويعتبر من الدوافع التي شجعت الكثير من مقدمي الرعاية الاجتماعية الى إضافة الرفاهية النفسية ضمن أهدافها كون هذا المصطلح يجمع بين تحقيق رفاهية الفرد وسعادته. وسوف يستخدم الباحث مصطلح السعادة النفسية في دراسته الحالية. إن للسعادة حضوراً قوياً عند الحكماء القدماء، ويعتبر أفلاطون من الأوائل في صياغتها، فأساسها الانسجام بين كلا من الرغبة والهدف وان كثرت، ويرى أيضاً بأنها الخير الأسمى لأنها لا تقوم إلا على نظام متناغم لكل الأشياء المتواجدة في الحياة الروتينية، وهذا النظام المتناغم هو ما يحرك الإنسان للقيام بدوره في مجتمعه. (هلال، ٢٠٢١). وتعتبر السعادة جوهر علم النفس الإيجابي، كونها غاية الإنسان وأقصى ما يتمناه، وبقيت السعادة، موضوعاً فلسفياً الى عهد قريب، ولقد افترض أرسطو أنها مجرد عارض من العوارض التي تعترى النفس البشرية وان جوهر سعادة الإنسان في ممارسة ما يميزه عن باقي المخلوقات. (سليمان، ٢٠١٠). إن السعادة جزء من علم النفس الإيجابي الذي أسسه سيلجمان Sligman حيث قام بصياغة المجالات والاهتمامات التي تدرج تحت مظلته، فعلم النفس الإيجابي علم يهتم بكيفية تدعيم السعادة النفسية، ولقد أمضى علم النفس ردحا من الزمن يتناول الجوانب السلبية للسلوك البشري، ولم يهتم كثيراً بالسلوكيات الإيجابية التي يمكن أن تجعل حياتهم تزخر بالسعادة، وعلم النفس الإيجابي هو حركة لها دور في توجيه اهتمام العلماء وجهدهم لفهم ودراسة العناصر التي تمكن الفرد والجماعة من العيش في حياة مزدهرة. (Seligman, 2006). السعادة النفسية هي انفعال وجداني يشير نسبياً لهدف يسعى الجميع لتحقيقه وغاية بحث الفرد الخطي للحصول عليها كما انه مؤشر له أهميته في إظهار تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة وقدرته على إقامة العلاقات الفعالة مع الآخرين وأيضاً قدرته على وضع الأهداف الحياتية والعمل على تحقيقها وعلى الرغم من حداثة هذا المفهوم في علم النفس إلا انه يعتبر من اهم محاور علم النفس الإيجابي في السنوات السابقة. (الحاج، عبد القادر، ٢٠٠٨).

وأشار العنزى (٢٠١٧) الى أنها تعتبر حالة وجدانية إيجابية تظهر سعادة الفرد من خلال ما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية التي تتجلى في صحته الجسمية والنفسية ليس بوجود أهداف محددة فقط، ولكن في ضل وجود تقديره لذاته وثقته بنفسه ونجاحه دراسيا ومهنيا بالإضافة الى مصادر السعادة الاجتماعية من خلال الحب الأسري والعلاقات الإيجابية والطيبة مع الأصدقاء. إنها شعور ذاتي، يستند إلى قيم الفرد ومعايير الخاصة، لا على معايير الآخرين وهو تجربة معرفية وعاطفية مستقرة نسبياً تستند على نوعية الحياة التي يعيشها الفرد ويشتمل هذا المصطلح على ستة أبعاد قامت بتطويره عالمة النفس الأمريكية كارول ريف (شند، سلومة، وهيبة، ٢٠١٣). والسعادة هي اعتدال وتوازن وتجاهل للرغبات التي تؤدي الى التشتت والتي تهدف للحصول على ما يستحيل أو تحقيق ما يزول. فإذا مالت العقول أو تأثرت الأرواح بفعل تلك العاطفة وانزعجت بها تساقطت حبات نظامها وانتظامها. وان هذا يتفق مع مذهب الطب الإغريقي فصحة الجسد ماهي إلا اتزان لكيمياء الجسد. ولان العقل كالجسد في احتوائه على الذرات المادية فلا عجب بأن سعادة صاحبة وصحته العقلية مرهونة بصحته الجسدية ذاتها. "وبما أن العقل يتكون من ذرات مادية كالجسد كما يقول الفيلسوف ديموقريطس فإن الصحة العقلية والسعادة تستلزمان مكونات الصحة الجسدية نفسها". (١٤٢)، وذكر أيضا أن السعادة مسألة معقدة ويمكن أن تكون الفضيلة هي السر الحقيقي للسعادة وبدون ممارستها لا يمكن للإنسان أن يكون سعيدا. (جوتليب، ٢٠١٥، ١٢٤-١٨٤).

ولقد تصدرت المملكة العربية السعودية عام ٢٠٢١ الدول العربية في مؤشر السعادة العالمية واحتلت المرتبة ٢١ عالميا (السكران، ٢٠٢١). وذكر (احمد، وقرني، ٢٠١٧) أن الدرجات التي يحققها الفرد على مقياس اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بدرجاتهم في الهناء النفسي. وتعتبر جودة الحياة برنامجا رئيسيا في رؤية المملكة ٢٠٣٠ يهدف الى رفع مستوى جودة حياة الفرد والأسرة. (الحسيني، ٢٠٢١). وللسعادة النفسية ستة عوامل هي: الاستقلالية: Autonomy، التمكين البيئي: Environmental Mastery، التطور (النمو) الشخصي Growth Personal، العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations With Others، الحياة الهادفة Purpose In Life، تقبل الذات Self-Acceptance. (Ryff & Singer, 2008)

ومستوى الطموح ذلك المثير والمحفز الذي يشدذ الهمة والفكرة ويرتب الأولويات للسمو والارتقاء بالحياة والتطبيق الى مراحل أخرى واعلى، فإن كان الطموح موجودا عند الإنسان فلا حدود لتطوره في كافة المجالات (مودع، وتاوريريت، ٢٠١٨). ويعتبر مستوى الطموح ركن أساسي في شخصية الإنسان يدل على كيفية تعامل الفرد مع نفسه من جهة ومع ما يحيط به من جهة أخرى. وقد أسفرت الكثير من الدراسات العربية والأجنبية عن علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الطموح والتحصيل الدراسي، وانه لا يمكن تخيل طالب علم متفوق دون طموح يليق بهذا التفوق (مدحت، ١٩٩٩).

مفهوم مستوى الطموح عبارة عن ترجمة للكلمة ألمانية *Ansprush* حيث ظهر في الدراسات النفسية على يد العالم *Hoppe* والذي يعتبر أول من تناوله بالدراسة على نحو مباشر كان ذلك من خلال البحث الذي قام به عن علاقة النجاح والفشل بمستوى الطموح (*Rajesh et al.*, 2014). ويعج التراث النفسي بمعاني كثيرة وترجمات متعددة لمفهوم (الطموح *Aspiration*) ولكنها لم تكن دقيقة أو محددة، الى أن جاءت أبحاث العالم *Kurt Lewin* الذي يعد أول من وضع مفهوم مستوى الطموح (*Level Of Aspiration*) من خلال دراساته التجريبية وتبعه في ذلك تلامذته.. (احمد، ٢٠١٠). يعرفه كومار (*Kumar, 2013*) بأنه مقياس لتصرف الفرد يفيد في التنبؤ بسلوكياته المستقبلية ويعتبر مستوى الطموح أداة تساعد الفرد على تحديد مدى احترامه لذاته وتقديره لنفسه. وذكرت بن غذفة (٢٠١٣) انه خاصية نمائية تتأثر ببيئة الفرد ونموه السيكولوجي والبيولوجي، وهو معيار لما يرغب الفرد في أن يصل إليه مقارنة بمحاولاته السابقة لنفس الهدف، كما يمكن الأخذ به في الحكم على السلوكيات السوية واللاسوية. (١٣٠). لا تنحصر أهمية مستوى الطموح عند الحكم على شخصية الأفراد أو تقييمها من حيث القوة والتماسك فحسب، ولكنه يعد بوابة عظيمة لفهم مسببات الإصابة بالإضرابات النفسية ونافذة لمعالجتها عن طريق اكتشاف الطموح وتعزيزه من اجل أن يتفق مع ما يملكه الفرد أو الطالب من إمكانيات مادية ونفسية وأكاديمية. (الرفاعي، ٢٠١٧). إن لمستوى الطموح أهمية في نجاح أو فشل الأفراد حيث يعد من اهم السمات التي أدت الى التطور المتسارع الذي يشهده العام في الآونة الأخيرة فهو الدافع الذي يشدذ الهمم والقوة التي

ترتب الأفكار من اجل الانطلاق بحياة الإنسان لمراحل أعلى، وهو المحفز الأول للابتكار والاختراع، فمادام طموح الإنسان موجودا فلا حدود لتطوره العلمي والحضاري، والطموح عامل بارز ومؤثر في سلوكيات الإنسان وأنشطته وأفكاره، ويقاس مستوى تقدم الأمم بأفرادها الطموحين، ويمكن اعتباره من اهم الأساسيات التي يمكن أن تميز فرد عن آخر، ويتأثر مستوى الطموح بالعوامل البيئية والنفسية والاجتماعية. (رزق، ٢٠٢٠). كما أن جميع المؤسسات بما فيها التربوية والتعليمية تهدف إلى تهيئة أفراد لديهم القدرة على النهوض بأنفسهم وبمجتمعاتهم في عالم مفعم بالمستجدات العلمية والبحثية والمعرفية والتقنية؛ وحتما ذلك كله يحتاج إلى مستويات عالية من الطموح، بالإضافة الى الاهتمام بسعادتهم وتنمية اليقظة العقلية لديهم. (الرفاعي، ٢٠١٧).

وهذه الدراسة تستمد أهميتها من أهمية المرحلة الثانوية من جهة، وأهمية متغيراتها من جهة أخرى، كونها تمس جوانب مهمة تتعلق بسلوكيات ومشاعر الفرد أو الطالب وقدرته على مواجهة ما يحدث في حياته اليومية سواء داخل الفناء المدرسي أو خارجه، كما أن لها الأثر الواضح على حياة الفرد العلمية، والمهنية، والاجتماعية.

من العرض السابق تتضح أهمية هذه الدراسة خصوصا في ظل عدم وجود دراسة تربط متغيرات دراسته الحالية مجتمعة - على حد علم الباحث. لذا يسعى الباحث في الدراسة الحالية إلى بناء نموذج يشرح العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية ومستوى الطموح، لتكون إضافة جديدة الى رصيد الدراسات على مستوى المجتمع السعودي، كما يمكن الاستفادة منها في بناء البرامج الإرشادية وإجراء المزيد من الدراسات ذات الصلة بمتغيراتها.

مشكلة الدراسة:

في ضوء ما سبق يمكن بلورة مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيسي التالي: ما التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بجدة؟

وتنبثق منه التساؤلات الفرعية التالية:

- ما مستوى اليقظة العقلية، السعادة النفسية، ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة؟

- ما التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للعلاقات بين متغيرات الدراسة لدى عينة الدراسة؟
- ما أفضل نموذج تحليل مسار يُفسر العلاقات السببية بين اليقظة العقلية، السعادة النفسية، ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة؟

أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى اليقظة العقلية، السعادة النفسية، ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة.
- التعرف إلى طبيعة العلاقات بين متغيرات الدراسة.
- التوصل الى أفضل نموذج يفسر العلاقات السببية بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية ومستوى الطموح لدى عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

إضافة إطار نظري لمتغيرات الدراسة من خلال مجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة تعيد الباحثين والمعلمين والمشرفين على العملية التعليمية وتفسير العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة.

الأهمية التطبيقية:

وتُكتسب من أن نتائجها قد تسهم في:

توفير إطار نظري يتطرق الى أهمية لليقظة العقلية والسعادة النفسية ومستوى الطموح. تنمية اليقظة العقلية والسعادة النفسية ومستوى الطموح لدى كل من الطلبة والمعلمين. إثارة اهتمام الباحثين لإجراء المزيد من البحوث في هذا المجال. إعداد البرامج الإرشادية من خلال متغيرات الدراسة. الإسهام في رفع مستوى جودة الحياة والصحة النفسية وتحسين العملية التعليمية.

مصطلحات الدراسة:

أ) اليقظة العقلية: **Mindfulness**

هي الانتباه الكامل لكل ما يحدث في الوقت الراهن بلا أحكام مسبقة على هذه الأحداث، بدون انغماس في ماضٍ انتهت أحداثه ولا مستقبل قد لا يحدث فيكون الإنسان إيجابياً أكثر. (Baer et al., 2006).

ويعرفها الباحث إجرائيا: بأنها مقدار كمي يشير الى مستوى اليقظة العقلية لدى الفرد. من خلال مجموع الدرجات التي يحققها الفرد على مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الحالية.

ب) السعادة النفسية: **Psychological well-being**

هي عدة دلالات تتعلق بالسلوك الإنساني وتدل على مدى رضى الفرد عن حياته. (Ryff & Singer, 2008)

ويعرفها البحث إجرائيا: بأنها مجموع درجات أبعاد السعادة النفسية التي يحققها الفرد على مقياس السعادة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

ج) مستوى الطموح: **Level of Aspiration**

هو "المعيار الكمي الذي نقيس من خلاله سمة عامة تميز شخصية الفرد من خلال سلوك معين، تتميز بالديناميكية والدافعية، يهدف أو يميل من خلالها الفرد الى تحقيق آماله وأهدافه في مختلف المجالات: الأكاديمية، المهنية والاجتماعية". (بن غذفة، ٢٠١٣، ١٣٠).

ويعرفه الباحث إجرائيا: هو مؤشر كمي يحققه الفرد على مقياس مستوى الطموح المستخدم في الدراسة الحالية.

د) المراهقة المتوسطة: **Middle Adolescence** (المرحلة الثانوية: **secondary school**)

هي تلك المرحلة التي يكون فيها الفرد في ١٥ أو ١٦ من عمره، ويقابلها دخوله للمرحلة، وتعتبر مرحلة حرجة على الطالب والأسرة والمدرسة لما فيها من التغيرات الهرمونية والنفسية والجسدية (زهران، ٢٠٠٥)،

حدود الدراسة

- الحدود البشرية: طلاب المرحلة الثانوية.
- الحدود الموضوعية: اقتصرت هذه الدراسة على نمذجة العلاقات السببية بين ثلاث متغيرات هي: اليقظة العقلية، والسعادة النفسية، ومستوى الطموح.
- الحدود المكانية: المدارس الثانوية الحكومية للبنين بمدينة جدة في المملكة العربية السعودية.
- الحدود الزمانية: خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ١٤٤٣ هـ.

الدراسات السابقة:

دراسات تناولت اليقظة العقلية مع السعادة النفسية:

دراسة خشبة (٢٠١٨) التي هدفت الى فحص العلاقة بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات والرفاهية النفسية وقلق الاختبار، من خلال عينة حجمها (٥٠٠) طالبة من طالبات كلية الدراسات الإنسانية بتفهننا الأشراف وكليتي الطب والعلوم بجامعة الأزهر بمصر، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية.

دراسة أرسلان واويار (Arslan & UYAR, 2020) والتي هدفت الى التحقق من أثر القرار المهني والإجهاد المهني على كل من السعادة النفسية والسعادة الذاتية من خلال اليقظة العقلية كوسيط. من خلال عينة مقدارها (٢٤٥) طالبة و (٩٣) طالبا من مدينة أزمير التركية. وأشارت الدراسة الى انه يمكن من خلال القرار المهني التنبؤ باليقظة العقلية والسعادة النفسية، ولعبت اليقظة العقلية دورا وسيطا في الارتباط بين القرار الوظيفي والسعادة النفسية والسعادة الذاتية، كما انه يمكن من خلال التوتر المهني التنبؤ بالسعادة النفسية، ولم يكن لليقظة الذهنية دور وسيط في العلاقات بين التوتر المهني مع السعادة النفسية والسعادة الذاتية.

هدفت الدراسة أرسلان وآخرون (Arslan et al., 2021) إلى معرفة الدور الوسيط لليقظة الذهنية في العلاقة بين عدم تحمل عدم اليقين والرفاهية النفسية أثناء جائحة COVID-19. من خلال عينة حجمها (٣٨٠) من البالغين في تركيا. تم تطبيق مقياس عدم تحمل عدم اليقين، ومقياس الرفاه النفسي، ومقياس الانتباه الواعي ومقياس الوعي. أشارت نتائج تحليل المسار التمهيدية إلى أن اليقظة توسطت في العلاقة بين عدم تحمل عدم اليقين والرفاهية النفسية بين البالغين في تركيا. الأهم من ذلك، أن عدم التسامح السابق مع عدم اليقين الكبير مع الرفاهية النفسية أصبح غير مهم بمجرد إدراج اليقظة في النموذج المفترض.

دراسات تناولت اليقظة العقلية مع مستوى الطموح:

دراسة تناولت الأثر الوقائي ليقظة المعلمين الذهنية الشخصية على تعاطفهم الداعم في الصف الدراسي، من خلال عينة بلغت (٢٢٤) من معلمي الصفوف الأولية (٩٣٪) من الإناث، وأظهرت النتائج أن لليقظة الذهنية الشخصية أثر وقائي ضد الإجهاد العالي - ولكن ليس الطموح - ينعكس على الدعم العاطفي للمعلمين في الصف الدراسي. (Molloy Elreda et al., 2019)

دراسة رزق (٢٠٢٠) التي هدفت فيها الى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية ومستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة، على عينة مقدارها (٢٤٠) طالبا من جامعة العريش في مصر، وخلصت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين اليقظة العقلية ومستوى الطموح، وأشارت أيضا الى وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي اليقظة العقلية في مستوى الطموح لذوي اليقظة العقلية المرتفعة كما انه يوجد فروق تبعا لمتغيري النوع والمسار الدراسي في اليقظة العقلية.

دراسة (RUAN, 2021)، بعنوان التأمل الذهني والطموح الخارجي: نموذج وسيط للتطلعات العاطفية والأداء المستقل. هدفت الدراسة الى معرفة مدى فعالية التأمل الذهني كمدخل في تقليل مستوى الطموح الخارجي لدى الناس. كانت الدراسة على عينة مقدارها (٣٩) طالبا جامعيًا، ولمدة ٤ أسابيع. استخدم الباحث مقياس التأمل الذهني، ومقياس الطموح الخارجي أظهرت النتائج بأنه لا يوجد أثر كبير على مستوى اليقظة العقلية مع مرور الوقت، إلا أن الطموح الخارجي انخفض بشكل كبير عند نهاية التجربة. وعند إدخال اليقظة العقلية كعامل وسيط على الطموح الخارجي. لم يظهر أثر للأداء المستقل كعامل وسيط على العلاقة بين اليقظة العقلية والطموح الخارجي.

دراسات تناولت السعادة النفسية مع مستوى الطموح:

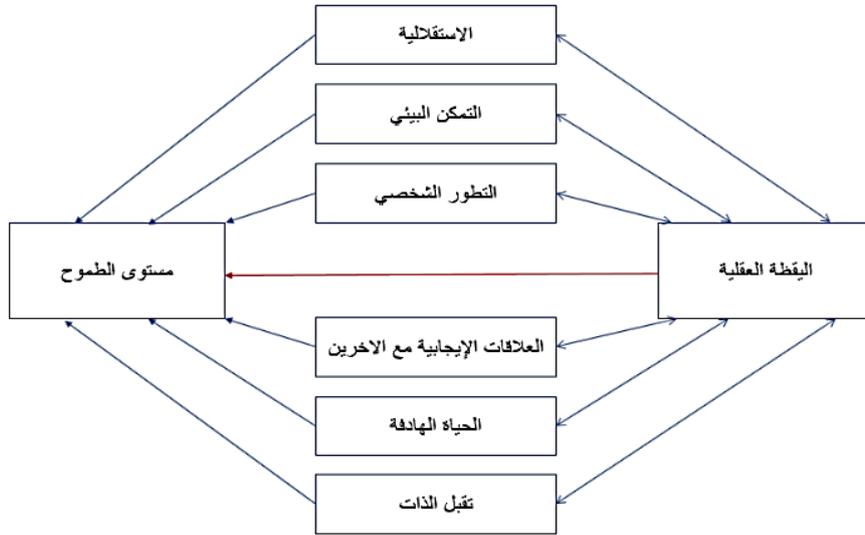
دراسة على عينة قوامها (٢٧٦) شرطيا في Uttar Pradesh Police في الهند، استخدم الباحث مقياس الرفاهية النفسية مقياس مستوى الطموح، وخلصت الدراسة الى أن أفراد الشرطة الطموحين يتمتعون بمستوى عالي من الرفاهية النفسية مقارنة بمنخفضي مستوى الطموح (Pandey et al., 2018).

دراسة الزين (٢٠٢٠) على عينة حجمها (٤٤٦) من طلبة الجامعة المتوقع تخرجهم. اشتملت أدوات الدراسة على مقياس: السعادة النفسية، ومستوى الطموح، وخلصت الدراسة الى أن طلبة الجامعة المتوقع تخرجهم لديهم مستوى متوسط من السعادة النفسية، ومستوى طموح منخفض، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مستوى الطموح والسعادة النفسية، ودلت أيضا على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية ومستوى الطموح يعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

دراسة سماوي، وشاهين (٢٠٢١) التي سعت الى التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة مدراس الملك عبد الله الثاني في الأردن على عينة قوامها (٢٨٧) طالب وطالبة، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس السعادة النفسية، ومقياس مستوى الطموح، وخلصت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة النفسية ومستوى الطموح وكانت درجات متغيري الدراسة مرتفعة وان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة النفسية تبعاً لمتغير الصف كما أوصى الباحثان الأهل والمدرسة على دعم الأبناء في سبيل تحقيق طموحاتهم وذلك من خلال تذليل العقبات وتطويرها أمامهم.

فرضية الدراسة:

يمكن نمذجة العلاقات السببية بين المتغيرات الثلاثة في الدراسة وهي المتغير المستقل (اليقظة العقلية)، والمتغير الوسيط (السعادة النفسية)، والمتغير التابع (مستوى الطموح). وقد تم بناء نموذج افتراضي يوضح علاقة المتغيرات والشكل (١) يوضح ذلك:



منهج الدراسة:

تماشياً مع طبيعة الدراسة وأهدافه استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي من خلال أسلوب تحليل المسار وذلك لكشف العلاقات بين متغيرات البحث الثلاثة لنمذجة العلاقات السببية بينها.

يتكون مجتمع الدراسة من طلاب المدارس الثانوية الحكومية بنين بمدينة جدة للعام
الدراسية (١٤٤٤هـ) ويقدر عددهم نحو (٥٧,٦٧٤) طالباً.

عينة الدراسة:

قام الباحث بتقسيم مدينة جدة الى خمسة أقسام تبعا لمكاتب التعليم (الشمال- الجنوب-
الشرق- الوسط- - النسيم) وتم اختيار المدارس بشكل عشوائي من طلاب الصف الأول
والثاني والثالث ثانوي. وتتضمن الدراسة الحالية عينة استطلاعية وأخرى أساسية.

العينة الاستطلاعية: قام الباحث بأخذ عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية البسيطة من
مدرستين ثانويتين قوامها (١٠٠) طالباً تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٥-٢٠) ومتوسط عمر
(١٧.٠٦) وانحراف معياري (٧.٠٣) تم من خلالها تحديد الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
العينة الأساسية: تم اختيار عينة الدراسة باستخدام أسلوب الطريقة العشوائية البسيطة
من مجتمع الدراسة المكون من مجموعة طلبة الثانوية العامة بالمدارس الحكومية للبنين بمدينة
جدة في المملكة العربية السعودية، وتم اختيار (٣٣٠) فرداً منهم. تم توزيع عدد (٣٢٠) استمارة
على (٣٢٠) طالب من (٨) مدارس مختلفة تتبع لخمس مكاتب تعليمية في مدينة جدة،
الاستمارات تتضمن مقاييس الدراسة (اليقظة العقلية، السعادة النفسية، مستوى الطموح)، وعند
التصحيح تم استبعاد (٣٤) استمارة نظراً لعدم الجدية أو لتعذر إكمال الإجابات.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس كنتاكي لليقظة العقلية (Baer et al., 2006) ، تعريب وتقنين: كلا من (البحيري،
والضبع، وطلب، والعوامل، ٢٠١٤).

النسخة الأصلية من هذا المقياس من إعداد بير وزملاؤه (Baer et al., 2006)
وكانت الصورة الأولية لمقياس عدد عباراته (١١٢) ، وقد قام البحيري وآخرون (٢٠١٤) بتقنيه
وتعريبه، حيث تكون من (٣٩) فقرة باستخدام مقياس لكرت الخماسي، (أوافق بشدة، أوافق

بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة، ارفض بدرجة متوسطة، ارفض بشدة) وتعطى الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) للعبارات الموجبة والعكس للسالبة (١،٢،٣،٤،٥)، كما يلي:

▪ **العبارات الموجبة:** ١-٢-٤-٦-٧-٩-١١-١٥-١٩-٢٠-٢١-٢٤-٢٦-٢٧-٢٩-٣١-٣٢-٣٣-٣٦-٣٧.

▪ **العبارات السالبة:** ٣-٥-٨-١٠-١٢-١٣-١٤-١٦-١٧-١٨-٢٢-٢٣-٢٥-٢٨-٣٠-٣٤-٣٥-٣٨-٣٩.

وقام البحيري وآخرون (٢٠١٤) بتطبيق المقياس على عينة سعودية قوامها (٤٠٠) من طلاب جامعة سعودية، وأظهرت النتائج أن جميع عبارات المقياس دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠١) وإن لمقياس يتمتع بدرجات صدق وثبات مرتفعة.

وللتأكد من صدق وثبات المقياس قام الباحث الحالي بما يلي:

الصدق عن طريق الاتساق الداخلي: تم حساب معامل ارتباط بيرسون، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة الصدق والثبات المكونة من (١٠٠) طالب من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، حيث قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلي باختبار معامل الصدق التجريبي عن طريق استخدام معادلة الارتباط لبيرسون بين درجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وأظهرت النتائج إن معاملات الارتباط للعبارات تراوحت ما بين (٠.٢٣٦ إلى ٠.٦٥٠)، وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) أو عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبما أن جميع قيم الارتباط موجبة فإن العبارات تسهم إيجابياً في الدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على أنه يتسم بدراسة مرتفعة من الصدق.

ثبات مقياس اليقظة العقلية: قام الباحث بحساب الثبات للمقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ، وحساب معامل التجزئة النصفية لجوتمان، وقد بلغت قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ (٠.٩٣٠)، بينما كانت قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لجوتمان (٠.٩٢٨) وهي قيم مرتفعة الثبات لإجابات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية، وجميعها تدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات، وأنها تفي بأغراض الدراسة الحالية.

ثانياً: مقياس السعادة النفسية، سبرنجر وهوسر (٢٠٠٦) تعريب أبو هاشم (٢٠١٠). من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة لاحظ انه تم استخدام هذا المقياس في عدة دراسات مطبقة على البيئة العربية والسعودية مثل مقياس حيدر (٢٠٢٠)، والطيب (٢٠٢٠)، ودراسة العنزي والجاسر (٢٠١٩). وهو من إعداد سبرنجر وهوسر (٢٠٠٦) بناءً على ما قامت به رايف (Ryff, 1989) حيث أعدت مقياس مكون من (١٢٠) عبارة موزعة على ٦ أبعاد بواقع ٢٠ عبارة لكل بعد.

وقد قام أبو هاشم (٢٠١٠)، بتعريب وتقنين مقياس السعادة النفسية، حيث تكون من (٥٤) عبارة، وتم عرض الترجمة والنسخة الأجنبية على متخصصين في اللغة الإنجليزية وعلم النفس وتم تعديل صياغة بعض البنود، وللتحقق من الصدق والثبات تم على عينة استطلاعية، وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجات صدق وثبات مرتفعة.

جدول (١)
مفتاح تصحيح أبعاد مقياس السعادة النفسية

العوامل							العبارات							
١	٢	٣	٤	٥*	٦*	٧*	٨	٩	١٠	١١	١٢*	١٣*	١٤*	الاستقلال الذاتي
١٥	١٦	١٧*	١٨*	١٩*	٢٠*	٢١*	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦*	٢٧*	٢٨	التمكن البيئي
٢٩	٣٠	٣١*	٣٢*	٣٣*	٣٤*	٣٥*	٣٦	٣٧	٣٨*	٣٩*	٤٠*	٤١	٤٢	التطور الشخصي
														العلاقات الإيجابية مع الآخرين
														الحياة الهادفة
														تقبل الذات

وقام الباحث الحالي في الدراسة الحالية بالتحقق من صدق وثبات مقياس السعادة النفسية بما يلي:

صدق مقياس السعادة النفسية:

من خلال الاتساق الداخلي للمقياس: للتأكد من صدق مقياس اليقظة العقلية في الدراسة الحالية تم حساب معامل ارتباط بيرسون، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة الصدق والثبات المكونة من (١٠٠) طالب من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، حيث قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس عن طرق الاتساق الداخلي باختبار معامل الصدق التجريبي عن طريق استخدام معادلة الارتباط لبيرسون بين درجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه بعد عكس قيم الفقرات السالبة، وأوضحت النتائج أن

معاملات الارتباط للعبارات مع المتوسط الكلي للبعد الأول لمقياس السعادة النفسية تراوحت ما بين (٠.٤٥٦ إلى ٠.٦٦٤)، وللبعد الثاني تراوحت ما بين (٠.٤١٢ إلى ٠.٥٤٩)، وللبعد الثالث تراوحت ما بين (٠.٣٢٢ إلى ٠.٧١٩)، وللبعد الرابع تراوحت ما بين (٠.٤٥١ إلى ٠.٦٦٩)، وللبعد الخامس تراوحت ما بين (٠.٣٨٧ إلى ٠.٧١٤)، وللبعد السادس تراوحت ما بين (٠.٣٤٩ إلى ٠.٤٠٠) وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) أو عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبما أن جميع قيم الارتباط موجبة فإن العبارات تسهم إيجابياً في الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، مما يدل على أن المقياس يتسم بدرجة مرتفعة من الصدق.

ثبات مقياس السعادة النفسية:

قام الباحث بحساب الثبات للمقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ، وحساب معامل التجزئة النصفية لجوتمان، وظهر من خلال ذلك أن قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ تراوحت بين (٠.٦٧٨ - ٠.٧٥٤)، وللمقياس ككل (٠.٧٧٦)، بينما كانت قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لجوتمان تراوحت بين (٠.٦٠٨ - ٠.٩٥٢)، وللمقياس ككل (٠.٥٤٧)، وهي قيم مرتفعة الثبات لإجابات عينة الدراسة على مقياس السعادة النفسية، وجميعها تدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات، وأنها تفي بأغراض الدراسة الحالية. وبذلك يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات مقياس السعادة النفسية في صورته النهائية، وأن أداة الدراسة أوفت بالشروط السيكمترية للاختبار الجيد، وأنها صالحة للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية، مما يجعله على ثقة تامة بصحة المقياس وصلاحيته لجمع البيانات اللازمة للإجابة عن أسئلة الدراسة.

ثالثاً: مقياس مستوى الطموح، من إعداد بن غذفة (٢٠١٣) وتقنين مهداوي (٢٠٢٠).

تم إعداده من قبل الباحثة بن غذفة (٢٠١٣)، حيث يتكون من (٥٠) عبارة في صورته الأصلية وفق مقياس لكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً) وتكون درجاتها بالتدرج (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦) للعبارات الموجبة والعكس للدرجات السالبة. حيث تم حساب خصائصه السيكمترية من قبل ابن غذفة وذلك للتحقق من صدق المقياس وذلك بعدة طرق منها صدق

المحكمين والذي قدر ب (CVR= 0.91)، والصدق الذاتي والذي بلغ (R=0.87)، وصدق المقارنة الطرفية، وتأكدت من ثبات المقياس من خلال حساب معامل الفا كرونباخ (0.77)، والتجزئة النصفية بمعادلة كوبر سميث (0.90)، ومعادلة هولستي (0.86)، وتأكدت من ثبات المقياس عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق وتوصلت الى مقدار ارتباطي بلغ (0.71).

كما قامت الباحثة مهداوي (2020) بتقنين المقياس حيث تكون في صورته النهائية من (48) فقرة، وفق مقياس لكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً) وتكون درجاتها بالتدرج (6،5،4،3،2،1) للعبارات ذات الاتجاه الموجب وعكسها في العبارات السالبة، وتبلغ اعلى درجة للمقياس (210) حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى طموح مرتفع والدرجة المتدنية إلى مستوى منخفض من الطموح، ويتكون المقياس. وقد تحققت مهداوي (2020) من صدق وثبات المقياس في دراستها من خلال ما يلي: وأشارت الى انه يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين. وطريقة تصحيحه جميع عباراته باتجاه إيجابي، ماعدا 3 عبارات باتجاه سلبي وهي العبارات (*2، *44، *45).

وللتأكد من صدق وثبات المقياس قام الباحث الحالي بما يلي:

صدق مقياس مستوى الطموح: من خلال الصدق عن طريق الاتساق الداخلي: تم حساب معامل ارتباط بيرسون، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة الصدق والثبات المكونة من (100) طالب من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، حيث قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس عن طرق الاتساق الداخلي باختبار معامل الصدق التجريبي عن طريق استخدام معادلة الارتباط لبيرسون بين درجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد عكس قيم الفقرات السالبة، وأشارت النتائج الى أن معاملات الارتباط للعبارات مع المتوسط الكلي لمستوى الطموحة تراوحت ما بين (0.274 إلى 0.604)، وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، وبما أن جميع قيم الارتباط موجبة فإن العبارات تسهم إيجابياً في الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، مما يدل على أن المقياس يتسم بدرجة مرتفعة من الصدق.

ثبات مقياس مستوى الطموح:

قام الباحث بحساب الثبات للمقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ، وحساب معامل التجزئة النصفية لجوتمان، ودلت النتائج على أن قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ بلغت (٠.٩٢١)، بينما كانت قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية لجوتمان (٠.٨٦٨) وهي قيم مرتفعة الثبات لإجابات عينة الدراسة على مقياس مستوى الطموح، وجميعها تدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات، وأنها تقي بأغراض الدراسة الحالية. وبذلك يكون الباحث قد تأكد من صدق وثبات مقياس مستوى الطموح في صورته النهائية، وأن أداة الدراسة أوفت بالشروط السيكمترية للاختبار الجيد، وأنها صالحة للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية، مما يجعله على ثقة تامة بصحة المقياس وصلاحيته لجمع البيانات اللازمة للإجابة عن أسئلة الدراسة.

الأساليب الإحصائية:

للإجابة على أسئلة الدراسة وبعد أن تم جمع البيانات وفرزها وترميزها تم معالجة هذه البيانات باستخدام العديد من الأساليب المناسبة بواسطة الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية "Statistical Package for Social Sciences" والتي يرمز إليها بـ (SPSS) وبرنامج أموس (AMOS) وهي كالتالي:

للتحقق من الصدق والثبات لأداة الدراسة تم استخدام:

- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة.
- معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) للتأكد من ثبات أدوات الدراسة.
- طريقة التجزئة النصفية (Split-Half) للتأكد من ثبات أدوات الدراسة.

للإجابة على السؤال الأول والثاني والثالث من أسئلة الدراسة تم استخدام:

أساليب الإحصاء الوصفي والمتمثلة بالتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، والرتب لمستوى اليقظة العقلية ومستوى السعادة النفسية ومستوى الطموح لطلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة، لكل فقرة ولكل محور وللمقاييس ككل.

للإجابة على تساؤلات الدراسة تم استخدام:

تحليل الانحدار الخطي البسيط والمتعدد وتحليل المسار لإيجاد الأثر المباشر وغير مباشر بين المتغيرات.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

أولاً: نتائج الاختبارات الوصفية لمتغيرات الدراسة وأبعادها

فيما يلي عرض مفصل لنتائج الاختبارات الوصفية لمتغيرات الدراسة وأبعادها، وهي تشكل الإجابة على الثلاثة الأسئلة الأولى من أسئلة الدراسة، وكما يلي:

(أ) نتائج الاختبارات الوصفية لمتغير اليقظة العقلية:

وهي إجابة السؤال الأول من أسئلة الدراسة وهو:

ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة في السعودية؟

للإجابة على هذا السؤال قام الباحث باستخدام مفاهيم الإحصاء الوصفي وهي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والترتب تنازلياً ومستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة وهم من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة، وذلك بعد تصحيح مقياس اليقظة العقلية حسب طريقة تصحيحه، حيث يشمل المتغير على محور واحد فقط وكانت نتائجها: أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة كان "متوسط" على المتوسط الكلي لفقرات مقياس اليقظة العقلية، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢.٨٧٦٢) من (٥.٠٠) وبنسبة يقظة عقلية بلغت (٥٧.٥٢%)، وكان مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة "مرتفع" على ثمان فقرات، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لمستوى اليقظة العقلية في تلك الفقرات بين (٣.٤٣، ٣.٩٠) وبنسبة يقظة عقلية من وجهة نظر الطلاب تراوحت بين (٦٨.٦٠% إلى ٧٨.٠٠%).

(ب) نتائج الاختبارات الوصفية لمتغير السعادة النفسية

وهي إجابة السؤال الثاني من أسئلة الدراسة وهو:

ما مستوى السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة في السعودية؟

للإجابة على هذا السؤال قام الباحث باستخدام مفاهيم الإحصاء الوصفي وهي المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والرتب تنازلياً ومستوى السعادة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة وهم من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة، وذلك بعد تصحيح مقياس السعادة النفسية حسب طريقة تصحيحه، حيث يشمل المتغير المستقل (السعادة النفسية) على ستة محاور (الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات).

ويمكن تلخيص نتائج (المتغير المستقل) السعادة النفسية بأبعاده بأن مستوى السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة السعودية كان "مرتفع" على المتوسط الكلي لفقرات متغير السعادة النفسية، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤.٢٠٣٩) من (٦.٠٠٠) وبنسبة سعادة بلغت (٧٠.٠٧٪)، وكان مستوى السعادة "مرتفع" من وجهة نظر الطلاب في جميع أبعاده ما عدا بعد واحد كان مستوى السعادة فيه "متوسط"، حيث جاء البعد الثاني: التمكن البيئي في أعلى مستوى سعادة نفسية ثم البعد الأول: الاستقلال الذاتي، وبعد ذلك البعد الثالث: التطور الشخصي، فالبعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين وقبل الأخير جاء البعد الخامس: الحياة الهادفة وأخيراً جاء البعد السادس: تقبل الذات بمستوى متوسط وهو أقل مستوى سعادة نفسية من وجهة نظر طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة.

(ج) نتائج الاختبارات الوصفية لمتغير مستوى الطموح:
وهي إجابة السؤال الثالث من أسئلة الدراسة وهو:

١- ما مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة في السعودية؟

للإجابة عليه قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والرتب تنازلياً ومستوى الطموح لدى أفراد عينة الدراسة، وكانت نتائجها: أن مستوى الطموح لدى العينة كان "متوسط" على المتوسط الكلي لفقرات مقياس مستوى الطموح، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢.٠٥٥٥) من (٥.٠٠٠) وبنسبة مستوى طموح بلغ (٤١.١١٪)، وكان مستوى الطموح لديهم "مرتفع" على فقرتين فقط، حيث بلغت المتوسطات الحسابية لمستوى

الطموح في تلك الفئرتين (٣.٧٤، ٣.٧٥) وبنسبة مستوى طموح من وجهة نظرهم بلغت بين (٧٤.٨٠٪، ٧٥.٠٠٪).

ثانياً: اختبار فرضيات الدراسة

- تحليل التأثير المباشر (تحليل الانحدار الخطي البسيط والمتعدد)
- فيما يلي عرض نتائج اختبار فرضيات الدراسة الأربعة
- اختبار الفرضية الرئيسية الأولى
- التأثير المباشر للسعادة النفسية في اليقظة العقلية لدى عينة البحث:
- الفرضية الرئيسية الأولى (HO1)

لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) للسعادة النفسية بأبعادها (الاستقلال الذاتي، التمكّن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات) على اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة في المملكة العربية السعودية.

تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط لنتيجة متغير السعادة النفسية الكلي مع متغير اليقظة العقلية الكلي، وتم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد لنتيجة أبعاد السعادة النفسية الستة، وفيما يلي عرض للنتائج:

أ) تحليل الانحدار الخطي البسيط:

ولفحص الفرضية الأولى تم استخدام الانحدار الخطي البسيط بين المتغير التابع اليقظة العقلية والمتغير المستقل السعادة النفسية، وفيما يلي تفصيل لنتائج الاختبارات: وللتحقق من معنوية نموذج الانحدار الخطي بين المتغيرين تم استخدام "تحليل التباين الأحادي" (ANOVA)، والذي جاءت نتائجه أن قيمة ف تساوي (٢١.٧٧٤) ودالاتها الإحصائية (٠.٠٠٠٠) وهي أقل من قيمة (٠.٠١)، وبالتالي فإن نموذج انحدار المتغير التابع اليقظة العقلية والمتغير المستقل السعادة النفسية دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$).

وكانت نتائج تحليل انحدار المتغير التابع اليقظة العقلية والمتغير المستقل السعادة

النفسية وهو دال إحصائياً، وذلك باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط، وكما يلي:

أن معامل الارتباط جاء مساوياً (٠.٢٦٧) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية

حيث جاء معامل التحديد مساوياً (٠.٠٧١) وهذا يعنى أن (٧.١٪) من التغير في اليقظة العقلية

يعود الى تأثير المتغير المستقل السعادة النفسية، والباقي يعود الى متغيرات وعوامل أخرى.

وتبين وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لقيمة معامل السعادة النفسية على اليقظة العقلية،

حيث جاء مستوى الدلالة مساوياً (٠.٠٠٠) وهو أصغر من (٠.٠٠١).

وتبين وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لثابت الانحدار، حيث جاء مستوى الدلالة مساوياً

(٠.٠٠٠) وهو أقل من (٠.٠٠١).

ونجد أن معادلة انحدار المتغير التابع اليقظة العقلية على المتغير المستقل السعادة

النفسية، وهي دالة إحصائياً كما يلي:

$$\text{اليقظة العقلية} = ٣.٧١٦ - (٠.٢٠٠) \text{ السعادة النفسية}$$

أي انه بزيادة قيمة السعادة النفسية بمقدار وحدة واحدة تقل اليقظة العقلية بمقدار

(٠.٢٠٠).

ومنها نستنتج بشكل عام أنه كلما ارتفع مستوى السعادة النفسية انخفض مستوى اليقظة

العقلية، وهذه العلاقة يمكن التنبؤ بها بصورة دالة إحصائياً.

(ب) تحليل الانحدار الخطي المتعدد:

ولفحص الفرضية تم استخدام نموذج الانحدار الخطي المتعدد بين المتغير التابع اليقظة

العقلية والمتغيرات المستقلة أبعاد السعادة النفسية، وفيما يلي تفصيل لنتائج الاختبارات:

وللتحقق من معنوية نموذج الانحدار الخطي بين المتغيرات تم استخدام "تحليل التباين

الأحادي" (ANOVA)، والذي جاءت نتائجه كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٢)

نتائج " تحليل التباين الأحادي " (ANOVA) لمعنوية الانحدار الخطي المتعدد بين المتغير التابع اليقظة العقلية والمتغيرات المستقلة أبعاد السعادة النفسية (الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات)

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات	مصدر التباين
**...*	٧,٤٧٣	٧٠٥.	٦	٤,٢٣٢	بين المجموعات
		٠٩٤.	٢٧٩	٢٦,٣٣٠	داخل المجموعات
			٢٨٥	٣٠,٥٦٢	الكلي

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ * ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (٢) أن قيمة ف تساوي (٧.٤٧٣) ودلالاتها الإحصائية (٠.٠٠٠) وهي أقل من قيمة (٠.٠٠١)، وبالتالي فإن نموذج انحدار المتغير التابع اليقظة العقلية والمتغيرات المستقلة أبعاد السعادة النفسية دال إحصائياً عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.01)$.

والجدول التالي يبين نتائج تحليل انحدار المتغير التابع اليقظة العقلية والمتغيرات المستقلة أبعاد السعادة النفسية معاً وهو دال إحصائياً، وذلك باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد، وكما يلي:

جدول (١٧) اختبار تحليل الانحدار الخطي المتعدد لتأثير أبعاد السعادة النفسية على اليقظة العقلية

مستوي الدلالة Sig	T المحسوب	B معامل الانحدار	(R) معامل الارتباط	(R) الارتباط	المتغير التابع
**...*	١٨,١٤ ٩	٣,٥٤٥			المقدار الثابت
٦١١.	٥٠٩.	٠,٠١٣			البعد الأول: الاستقلال الذاتي
**...٢.	-٣,١٢٦	-٠,٠٩٤			البعد الثاني: التمكن البيئي
٨٠٥.	٢٤٧.	٠,٠٠٦	١٣٨.	٣٧٢.	البعد الثالث: التطور الشخصي
٢٩١.	-١,٠٥٧	-٠,٠٣٠			البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين
**...١.	-٣,٤٣٦	-٠,٠٩٤			البعد الخامس: الحياة الهادفة
٠٧٥.	١,٧٨٨	٠,٠٥٧			البعد السادس: تقبل الذات

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ * ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

- من الجدول السابق للنموذج الخطي للانحدار المتعدد يمكن أن نستنتج ما يلي:
- تبين أن معامل الارتباط جاء مساويا (٠.٣٧٢) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية حيث جاء معامل التحديد مساويا (٠.١٣٨) وهذا يعنى أن (١٣.٨%) من التغير في اليقظة العقلية يعود لأبعاد السعادة النفسية.
 - تبين وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لقيمة المقدار الثابت ولقيمة معامل البعد الثاني: التمكن البيئي والبعد الخامس: الحياة الهادفة، حيث جاء مستوى الدلالة أصغر من (٠.٠٠١).
 - تبين عدم وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لقيمة معامل البعد الأول: الاستقلال الذاتي والبعد الثالث: التطور الشخصي والبعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين والبعد السادس: تقبل الذات، حيث جاء مستوى الدلالة أكبر من (٠.٠٠٥).
- ونجد أن معادلة انحدار المتغير التابع اليقظة العقلية Y على المتغيرات المستقلة أبعاد السعادة النفسية الستة بالترتيب، وهي دالة إحصائياً كما يلي:

$$Y = 3.545 + X1 (0.013) - X2 (0.094) - X3 (-0.006) + X4 (0.030) - X5 (0.094) + X6 (0.057)$$

ومن كل ما سبق وبشكل عام فإنه ترفض فرضية الدراسة الصفرية الأولى وتقبل الفرضية البديلة أي يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) للسعادة النفسية بأبعادها (الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات) على اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة في المملكة العربية السعودية.

اختبار الفرضية الرئيسية الثانية:

التأثير المباشر للسعادة النفسية في مستوى الطموح لدى عينة البحث:

الفرضية الرئيسية الثانية (H02):

لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) للسعادة النفسية بأبعادها (الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات) على مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة في المملكة العربية السعودية.

تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط لنتيجة متغير السعادة النفسية الكلي مع متغير مستوى الطموح الكلي، وتم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد لنتيجة أبعاد السعادة النفسية الستة، وفيما يلي عرض للنتائج:

ج) تحليل الانحدار الخطي البسيط:

ولفحص الفرضية الثانية تم استخدام الانحدار الخطي البسيط بين المتغير التابع مستوى الطموح والمتغير المستقل السعادة النفسية، وفيما يلي تفصيل لنتائج الاختبارات: وللتحقق من معنوية نموذج الانحدار الخطي بين المتغيرين تم استخدام "تحليل التباين الأحادي" (ANOVA)، والذي جاءت نتائجه كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول (٣)

نتائج " تحليل التباين الأحادي " (ANOVA) لمعنوية الانحدار الخطي بين المتغير التابع مستوى الطموح والمتغير المستقل السعادة النفسية

مصدر التباين	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	٢,٨٨٦	١	٢,٨٨٦		
داخل المجموعات	٣٦,٦٢٦	٢٨٤	١٢٩.	٢٢,٣٧٥	**٠.٠٠٠
الكلي	٣٩,٥١١	٢٨٥			

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠١ * ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠٥

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (٣) أن قيمة ف تساوي (٢٢.٣٧٥) ودلالاتها الإحصائية (٠.٠٠٠) وهي أقل من قيمة (٠.٠٠١)، وبالتالي فإن نموذج انحدار المتغير التابع مستوى الطموح والمتغير المستقل السعادة النفسية دال إحصائياً عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.01)$.

والجدول التالي يبين نتائج تحليل انحدار المتغير التابع مستوى الطموح والمتغير المستقل السعادة النفسية وهو دال إحصائياً، وذلك باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط، وكما يلي:

جدول (٤)

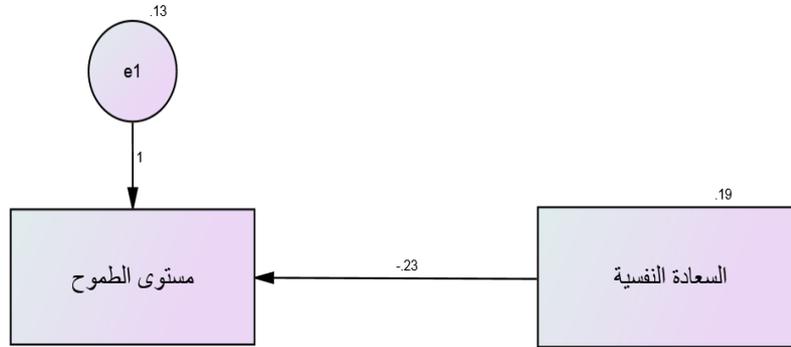
اختبار تحليل الانحدار الخطى البسيط لتأثير السعادة النفسية على مستوى الطموح

المتغير التابع	(R)	معامل الارتباط	(R2) معامل التحديد	معامل الانحدار	T	المحسوبة	الدلالة Sig
مستوى الطموح	٢٧٠.	٠٧٣.	المقدار الثابت	٣,٠٢٣	١٤,٧٠٥	**٠.٠٠٠.	
			السعادة النفسية	-٢٣٠.-	-٤,٧٣٠.-	**٠.٠٠٠.	

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ * ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق رقم (٤):

- أن معامل الارتباط جاء مساويا (٠.٢٧٠) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية حيث جاء معامل التحديد مساويا (٠.٠٧٣) وهذا يعنى أن (٧.٣%) من التغير في مستوى الطموح يعود الى تأثير المتغير المستقل السعادة النفسية، والباقي يعود الى متغيرات وعوامل أخرى.
- وتبين وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لقيمة معامل السعادة النفسية على مستوى الطموح، حيث جاء مستوي الدلالة مساويا (٠.٠٠٠) وهو أصغر من (٠.٠٠١).
- وتبين وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لثابت الانحدار، حيث جاء مستوي الدلالة مساويا (٠.٠٠٠) وهو أقل من (٠.٠٠١).
- ونجد أن معادلة انحدار المتغير التابع مستوى الطموح على المتغير المستقل السعادة النفسية، وهي دالة إحصائياً كما يلي:
- مستوى الطموح = ٣.٠٢٣ - (٠.٢٣٠) السعادة النفسية
- أي انه بزيادة قيمة السعادة النفسية بمقدار وحدة واحدة تقل مستوى الطموح بمقدار (٠.٢٣٠).
- ومنها نستنتج بشكل عام أنه كلما ارتفع مستوى السعادة النفسية انخفض مستوى الطموح، وهذه العلاقة يمكن التنبؤ بها بصورة دالة إحصائياً.
- ويمكن تلخيص هذه النتائج باستخدام برنامج أموس كما يلي:



(د) تحليل الانحدار الخطي المتعدد:

ولفحص الفرضية تم استخدام نموذج الانحدار الخطي المتعدد بين المتغير التابع مستوى الطموح والمتغيرات المستقلة أبعاد السعادة النفسية، وفيما يلي تفصيل لنتائج الاختبارات: للتحقق من معنوية نموذج الانحدار الخطي بين المتغيرات تم استخدام "تحليل التباين الأحادي" (ANOVA)، والذي جاءت نتائجه كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٥)

نتائج " تحليل التباين الأحادي " (ANOVA) لمعنوية الانحدار الخطي المتعدد بين المتغير التابع مستوى الطموح والمتغيرات المستقلة أبعاد السعادة النفسية

مصدر التباين	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	٤,٨٠٧	٦	٨٠١.	٦,٤٤١	**٠٠٠.
داخل المجموعات	٣٤,٧٠٤	٢٧٩	١٢٤.		
الكلي	٣٩,٥١١	٢٨٥			

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ * ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (٥) أن قيمة ف تساوي (٦.٤٤١) ودلالاتها الإحصائية (٠.٠٠٠) وهي أقل من قيمة (٠.٠٠١)، وبالتالي فإن نموذج انحدار المتغير التابع مستوى الطموح والمتغيرات المستقلة أبعاد السعادة النفسية دال إحصائياً عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.01)$.

والجدول التالي يبين نتائج تحليل انحدار المتغير التابع مستوى الطموح والمتغيرات المستقلة أبعاد السعادة النفسية معاً وهو دال إحصائياً، وذلك باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد، وكما يلي:

جدول (٦)

اختبار تحليل الانحدار الخطي المتعدد لتأثير أبعاد السعادة النفسية على مستوى الطموح

المتغير التابع	(R) الارتباط	(R2) معامل التحديد	β معامل الانحدار	T المحسوبة	مستوي الدلالة Sig	
مستوى الطموح	٣٤٩.	١٢٢.	المقدار الثابت	٢,٧٨٧	١٢,٤٢٨	**٠,٠٠٠.
			البعد الأول: الاستقلال الذاتي	-٠,٣٦.	-١,١٧٩.	٢٣٩.
			البعد الثاني: التمكن البيئي	-١٢٥.	-٣,٦٠٨.	**٠,٠٠٠.
			البعد الثالث: التطور الشخصي	٠٠٢.	٠٧٩.	٩٣٧.
			البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين	-٠,١٧.	-٥٣٥.	٥٩٣.
			البعد الخامس: الحياة الهادفة	-٠,٤٧.	-١,٥٠٦.	١٣٣.
			البعد السادس: تقبل الذات	٠٧٥.	٢,٠٨٠.	*٠,٣٨.

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠١ * ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠٥

من الجدول السابق للنموذج الخطي للانحدار المتعدد يمكن أن نستنتج ما يلي:

- تبين أن معامل الارتباط جاء مساوياً (٠,٣٤٩) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية حيث جاء معامل التحديد مساوياً (٠,١٢٢) وهذا يعنى أن (١٢,٢٪) من التغير في مستوى الطموح يعود لأبعاد السعادة النفسية.
- تبين وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لقيمة المقدار الثابت وقيمة معامل البعد الثاني: التمكن البيئي البعد السادس: تقبل الذات، حيث جاء مستوي الدلالة أصغر من (٠,٠٠١).
- تبين عدم وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لقيمة معامل البعد الأول: الاستقلال الذاتي والبعد الثالث: التطور الشخصي والبعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين والبعد الخامس: الحياة الهادفة، حيث جاء مستوي الدلالة أكبر من (٠,٠٠٥).

ونجد أن معادلة انحدار المتغير التابع مستوى الطموح Y على المتغيرات المستقلة أبعاد السعادة النفسية الستة بالترتيب، وهي دالة إحصائياً كما يلي:

$$Y = 2.787 - X1 (0.036) - X2 (0.125) + X3 (0.002) - X4 (0.017) + X5 (0.047) + X6 (0.075)$$

ومن كل ما سبق وبشكل عام فإنه ترفض فرضية الدراسة الصفرية الأولى وتقبل الفرضية البديلة أي يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) للسعادة النفسية بأبعادها (الاستقلال الذاتي، التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الحياة الهادفة، تقبل الذات) على مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة في المملكة العربية السعودية.

اختبار الفرضية الرئيسية الثالثة:

التأثير المباشر لليقظة العقلية في مستوى الطموح لدى عينة البحث:

الفرضية الرئيسية الثالثة (HO3): لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لليقظة العقلية على مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة في المملكة العربية السعودية.

تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط لنتيجة متغير اليقظة العقلية الكلي مع متغير مستوى الطموح الكلي، وتم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط، وفيما يلي عرض للنتائج:

تحليل الانحدار الخطي البسيط:

ولفحص الفرضية الثالثة تم استخدام الانحدار الخطي البسيط بين المتغير التابع مستوى الطموح والمتغير المستقل اليقظة العقلية، وفيما يلي تفصيل لنتائج الاختبارات: وللتحقق من معنوية نموذج الانحدار الخطي بين المتغيرين تم استخدام "تحليل التباين الأحادي" (ANOVA)، والذي جاءت نتائجه كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول (٧)

نتائج " تحليل التباين الأحادي " (ANOVA) لمعنوية الانحدار الخطي بين المتغير التابع
مستوى الطموح والمتغير المستقل اليقظة العقلية

مصدر التباين	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	٥,٠١١	١	٥,٠١١	٤١,٢٤٦	**٠٠٠
داخل المجموعات	٣٤,٥٠١	٢٨٤	١٢١.		
الكل	٣٩,٥١١	٢٨٥			

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ * ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (٧) أن قيمة ف تساوي (٤١.٢٤٦) ودلالاتها الإحصائية (٠.٠٠٠) وهي أقل من قيمة (٠.٠٠١)، وبالتالي فإن نموذج انحدار المتغير التابع مستوى الطموح والمتغير المستقل اليقظة العقلية دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$) (٠.٠١).

والجدول التالي يبين نتائج تحليل انحدار المتغير التابع مستوى الطموح والمتغير المستقل

اليقظة العقلية وهو دال إحصائياً، وذلك باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط، وكما يلي:

جدول (٨)

اختبار تحليل الانحدار الخطي البسيط لتأثير اليقظة العقلية على مستوى الطموح

المتغير التابع	(R) الارتباط	(R2) معامل التحديد	B معامل الانحدار	T المحسوب	مستوي الدلالة Sig
مستوى الطموح	٣٥٦.	١٢٧.	المقدار الثابت	٤,٨٨٢	**٠٠٠
			اليقظة العقلية	٦,٤٢٢	**٠٠٠

** ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ * ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق رقم (٨):

أن معامل الارتباط جاء مساوياً (٠.٣٥٦) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية حيث جاء معامل التحديد مساوياً (٠.١٢٧) وهذا يعني أن (١٢.٧٪) من التغير في مستوى الطموح يعود إلى تأثير المتغير المستقل اليقظة العقلية، والباقي يعود إلى متغيرات وعوامل أخرى.

وتبين وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لقيمة معامل اليقظة العقلية على مستوى الطموح،

حيث جاء مستوى الدلالة مساوياً (٠.٠٠٠) وهو أصغر من (٠.٠٠١).

وتبين وجود تأثير ذو دلالة إحصائية لثابت الانحدار، حيث جاء مستوى الدلالة مساوياً (٠.٠٠٠٠) وهو أقل من (٠.٠٠١).

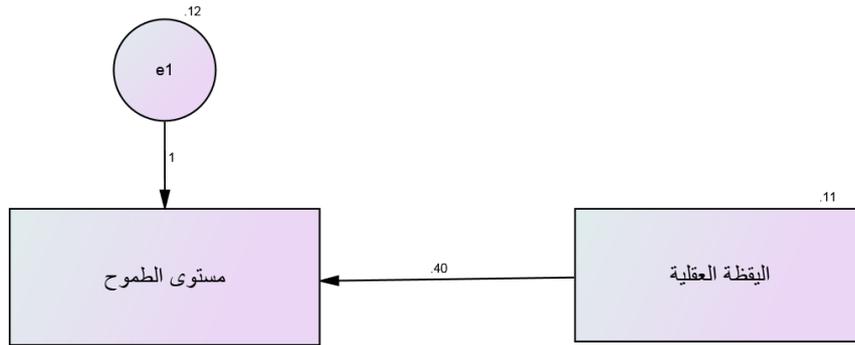
ونجد أن معادلة انحدار المتغير التابع مستوى الطموح على المتغير المستقل اليقظة العقلية، وهي دالة إحصائياً كما يلي:

$$\text{مستوى الطموح} = ٠.٨٩١ + (0.405) \text{ اليقظة العقلية}$$

أي انه بزيادة قيمة اليقظة العقلية بمقدار وحدة واحدة يزداد مستوى الطموح بمقدار (٠.٤٠٥).

ومنها نستنتج بشكل عام أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية ارتفع مستوى الطموح، وهذه العلاقة يمكن التنبؤ بها بصورة دالة إحصائياً.

ويمكن تلخيص هذه النتائج باستخدام برنامج أموس كما يلي:



تحليل التأثير غير المباشر (تحليل المسار):

اختبار الفرضية الرئيسية الرابعة:

الفرضية الرئيسية الرابعة (HO4): التأثير غير المباشر لليقظة العقلية في مستوى

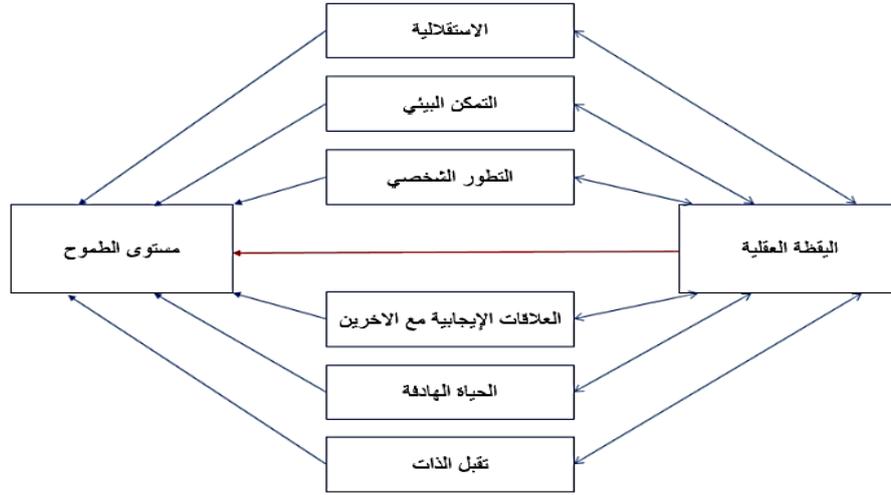
الطموح عبر السعادة النفسية لدى عينة البحث.

يمكن نمذجة العلاقات السببية بين المتغيرات الثلاثة في الدراسة وهي المتغير المستقل

(اليقظة العقلية)، والمتغير الوسيط (السعادة النفسية)، والمتغير التابع (مستوى الطموح). كما في

النموذج الافتراضي الذي تم بناءه ليوضح علاقة المتغيرات اليقظة العقلية وأبعاد السعادة النفسية

ومستوى الطموح، والشكل (١) التالي يوضح النموذج الافتراضي:

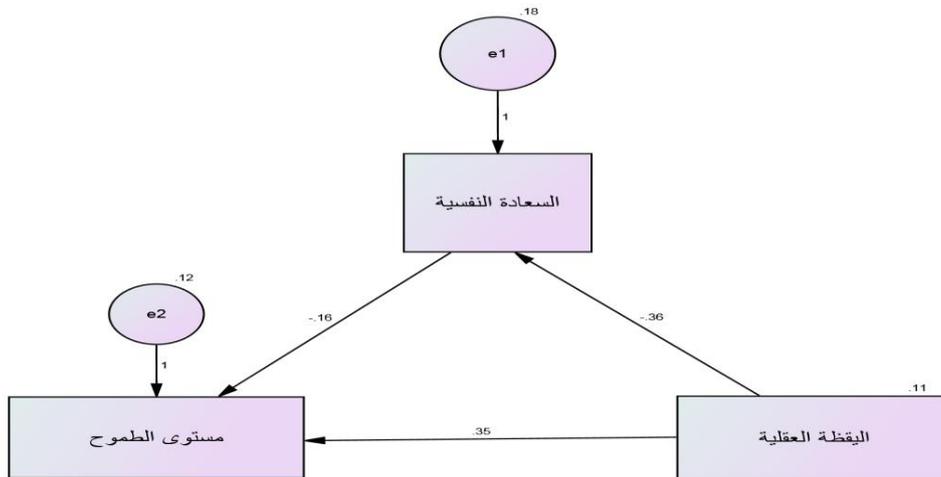


وبالتالي يمكن صياغة الفرضية الصفرية الرابعة كما يلي:

الفرضية الرئيسة الرابعة (HO4): لا يوجد دور وسيط عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) للسعادة النفسية في العلاقة بين اليقظة العقلية ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بجدة.

تم إيجاد تحليل المسار بين المتغيرات الثلاثة في الدراسة وهي المتغير المستقل (اليقظة العقلية)، والمتغير الوسيط (السعادة النفسية)، والمتغير التابع (مستوى الطموح) باستخدام برنامج أموس وكانت النمذجة بينها كما يلي:

أولاً: نموذج تحليل المسار للمتغير الوسيط الكلي لجميع الأبعاد معاً :



يتضح من نتائج أموس أن هناك وساطة جزئية للمتغير الوسيط السعادة النفسية حيث كانت قيمة معامل علاقة الانحدار بين المتغير المستقل والمتغير التابع مباشرة هي (٠.٤٠) كما في نتائج النظرية الأولى، بينما عند توسط السعادة النفسية بينهما أصبح معامل العلاقة (٠.٣٥) كما يظهر بنتائج برنامج أموس وبدلالة إحصائية وهو أقرب إلى الصفر من المعامل المباشر.

جدول (٩)
مقاييس التوافق الجيد للنموذج

المؤشر	قيمة المؤشر	المعيار (المدى المثالي للمؤشر)	القبول
مربع كاي χ^2 Chi-Square	٧٠,٧٠٠ Df= 3	دال	مطابق
CMIN/DF قيمة مربع كاي/ درجة الحرية	٢٣,٥٦٧	أقل من ٢	غير مطابق
P-value	٠,٠٠٠	أقل من ٠,٠٥	مطابق
GFI مؤشر حسن المطابقة	١,٠٠	أكبر من ٠,٩٠	مطابق
NFI مؤشر الملائمة (المطابقة) المعياري	١,٠٠	أكبر من ٠,٩٠	مطابق
IFI مؤشر الملائمة التزايدية	١,٠٠	أكبر من ٠,٩٠	مطابق
CFI مؤشر حسن المطابقة	١,٠٠	أكبر من ٠,٩٠	مطابق
AGFI مؤشر حسن المطابقة المصحح	٠,٦٩٤	أكبر من ٠,٩٠	غير مطابق
RMSEA جذر متوسط مربع الخطأ التقاربي	٠,٢٨١	أقل من أو تساوي ٠,٠٨	غير مطابق

بناء على تحقيق النموذج مقاييس التوافق الجيدة فلذلك يكون النموذج مقبولاً

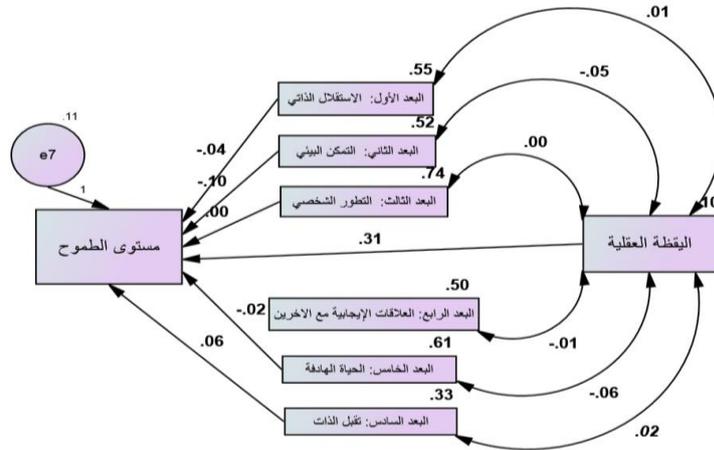
جدول (١٠)
قيم معاملات الانحدار

P	C.R.	S.E.	Estimate	الأثر	
***	- ٤,٦٧٤	٠,٧٦.	٣٥٦.-	اليقظة العقلية	السعادة النفسية
***	- ٣,٣٤٩	٠,٤٨.	١٦١.-	السعادة النفسية	مستوى الطموح
***	٥,٤٢٨	٠,٦٤.	٣٤٨.	اليقظة العقلية	مستوى الطموح

*** ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق بأن قيم معاملات الانحدار المباشرة وغير المباشرة دالة إحصائياً وبالتالي فإن النموذج ملائم للربط بين المتغيرات الثلاثة.

ثانياً: نموذج تحليل المسار لأبعاد المتغير الوسيط



يتضح من نتائج أموس أن هناك وساطة جزئية للمتغيرات الوسيطة أبعاد السعادة النفسية الستة حيث كانت قيمة معامل علاقة الانحدار بين المتغير المستقل والمتغير التابع مباشرة هي (٠.٤٠) كما في نتائج النظرية الأولى، بينما عند توسط أبعاد السعادة النفسية بينهما أصبح معامل العلاقة (٠.٣١) كما يظهر بنتائج برنامج أموس وبدلالة إحصائية وهو أقرب إلى الصفر من المعامل المباشر.

جدول (١١)
مقاييس التوافق الجيد للنموذج

المؤشر	قيمة المؤشر	المعيار (المدى المثالي للمؤشر)	القبول
مربع كاي χ^2 Chi-Square	٢٣٢,٠٤٥ Df=15	دال	مطابق
CMIN/DF قيمة مربع كاي/درجة الحرية	١٥,٤٧٠	أقل من ٢	غير مطابق
P-value	٠,٠٠٠	أقل من ٠,٠٥	مطابق
GFI مؤشر حسن المطابقة	٠,٨٠١	أكبر من ٠,٩٠	غير مطابق
NFI مؤشر الملائمة (المطابقة) المعياري	٠,٣٠٤	أكبر من ٠,٩٠	غير مطابق
IFI مؤشر الملائمة التزايدي	٠,٣١٨	أكبر من ٠,٩٠	غير مطابق
CFI مؤشر حسن المطابقة	٠,٢٨٩	أكبر من ٠,٩٠	غير مطابق
AGFI مؤشر حسن المطابقة المصحح	٠,٥٢٢	أكبر من ٠,٩٠	غير مطابق

المؤشر	قيمة المؤشر	المعيار (المدى المثالي للمؤشر)	القبول
RMSEA جذر متوسط مربع الخطأ التقاربي	٠,٢٢٥	أقل من أو تساوي ٠,٠٨	غير مطابق

بناء على عدم تحقيق النموذج مقاييس التوافق الجيدة فلذلك يكون النموذج غير

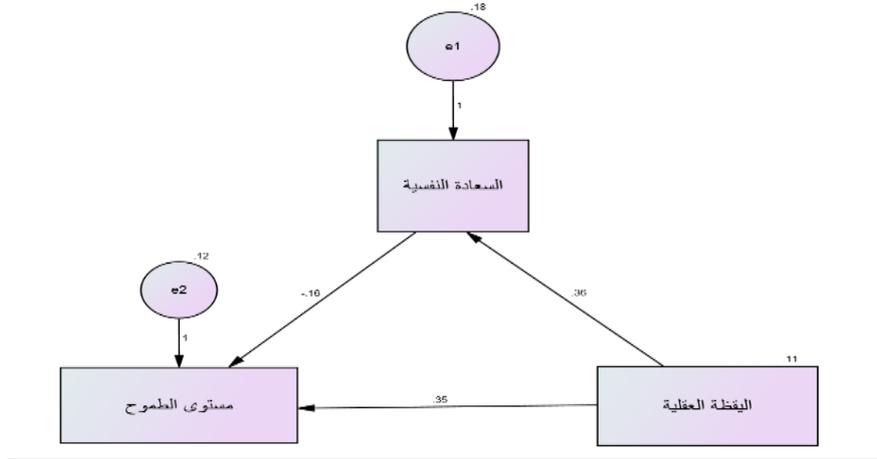
مقبولاً.

جدول (١٢)
قيم معاملات الانحدار

P	C.R.	S.E.	Estimate	الأثر	مستوى الطموح
٤٩٢	٦٨٧.-	٠,٢٦	٠,١٨.-	البعد الخامس: الحياة الهادفة	مسـتوى الطموح --->
٠,٩٤	١,٦٧٤	٠,٣٥	٠,٥٨.	البعد السادس: تقبل الذات	مسـتوى الطموح --->
***	٤,٧٧٤	٠,٦٥	٣١٢.	اليقظة العقلية	مسـتوى الطموح --->
١٣٩	١,٤٨١	٠,٢٧	٠,٤٠.-	البعد الأول: الاستقلال الذاتي	مسـتوى الطموح --->
***	٣,٣٧٧	٠,٢٨	٠,٩٥.-	البعد الثاني: التمكن البيئي	مسـتوى الطموح --->
٩٨٨	٠,١٥.	٠,٢٣	٠,٠٠.	البعد الثالث: التطور الشخصي	مسـتوى الطموح --->
٧٧٦	٢٨٥.-	٠,٢٨	٠,٠٨.-	البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين	مسـتوى الطموح --->

*** ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق بأن قيم معاملات الانحدار المباشرة وغير المباشرة غير دالة إحصائياً ما عدا معامل الانحدار بين المتغير التابع والمستقل، وبين المتغير التابع والبعد الثاني للمتغير الوسيط فقط، فلذلك المسار الذي يتوسطه أبعاد السعادة النفسية غير ملائم، والمسار الذي يتوسطه المتوسط الكلي للمتغير الوسيط السعادة النفسية أفضل نموذج تحليل مسار يُفسر العلاقات السببية بين اليقظة العقلية، والسعادة النفسية، ومستوى الطموح لدى طلاب المدارس الثانوية في مدينة جدة، والنموذج هو كما يلي:



المقترحات:

- دراسة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين مستوى الطموح مع متغيرات نفسية وتربوية أخرى.
- دراسة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين اليقظة العقلية مع متغيرات نفسية وتربوية أخرى.
- دراسة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين السعادة النفسية مع متغيرات نفسية وتربوية أخرى.
- توعية الطلاب والمعلمين بالمفاهيم (اليقظة العقلية والسعادة النفسية ومستوى الطموح)
- تدريب الطلاب على مهارات اليقظة العقلية.
- إعداد برامج إرشادية قائمة على اليقظة العقلية.
- دراسة اليقظة العقلية لدى فئات خاصة من طلبة المدارس.
- إجراء دراسات تتناول العوامل المؤثرة في السعادة النفسية والتي لم تتناولها الدراسة الحالية كالتجول العقلي والاندماج الأكاديمي.

المراجع

المراجع العربية:

إبراهيم، حيدر معن. (٢٠١٩). اليقظة العقلية والمعتقدات المعرفية وكيفية قياسهما. دار كالكامش.

ابن غزفة، شريفة. ٢٠١٣. مقياس مستوى الطموح للمراهقين والراشدين. مجلة تنمية الموارد البشرية. مج ٥، ع ٢٤، ١٢٣-١٥٠.

أبو زيد، احمد محمد. (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، ٥١(١)، ٦٨-١.

أبو هاشم، السيد محمد. (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية: جامعة بنها - كلية التربية. ٣٦٨-٣٥٠.

أحمد، أحمد عبد الملك، وقرني، سعاد كامل. (٢٠١٧). التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ع ٨٥، ٣٢٩-٣٦٨.

البحيري، عبد الرقيب.. (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي. ع ٣٩، ج ١، ١١٩-١٦٦.

بلبل، يسرا شعبان إبراهيم. (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. المجلة التربوية، ج ٦٨، ٢٥٢٠-٢٤٦٣.

جوتليب، انتوني. ترجمة نصار، محمد طلبه. (٢٠١٥). حلم العقل: تاريخ الفلسفة من عصر اليونان الى عصر النهضة. مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة. القاهرة. مصر.

الحاج، إكرام عبد الله، وعبد القادر، الطاهر أحمد. (٢٠٠٨). السعادة والشقاوة في القرآن الكريم

(رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم درمان الإسلامية، أم درمان، ١-٢٠٥.

الحسيني، فاطمة خالد محمد. (٢٠٢١). جودة الحياة لدى مرضى الفشل الكلوي في ضوء رؤية

المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠. مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث

الاجتماعية، ٢٤(١)، ٤٧٥-٤٩٧.

حميدة، محمد إسماعيل سيد. (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق

النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية -

تجريبية. مجلة الإرشاد النفسي، ٦٠ع، ٢٤٧-٣٣٩.

حيدر، بسمه شريف. (٢٠٢٠). برنامج تمرينات منزلية وتأثيره على كلاً من السعادة النفسية

والتفكير الإيجابي أثناء كوفيد ١٩. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، ٤٤(٠٤٤)،

١٥٤-٢٠١.

الرفاعي، تغريد حميد. (٢٠١٧). مستوى الطموح لدى الطلبة في المرحلة الثانوية بدولة الكويت

من وجهة نظرهم. مجلة دراسات الطفولة، ٢٠ع، ١-٢٠.

الزبن، ممدوح بنيه لافي. (٢٠٢٠). السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة

الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية:

الجامعة الإسلامية بغزة - شئون البحث العلمي والدراسات العليا. مج ٢٨، ٢ع، ٢٥١-

٢٦٩.

زهران، حامد عبد السلام. (٢٠٠٥). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. عالم الكتب. القاهرة.

السكران، راشد. (٢٣ مارس ٢٠٢١). جودة الحياة تقود المملكة لصدارة مؤشر السعادة. (جريدة

الرياض). تم الاسترداد من (<https://www.alriyadh.com/1876485>)

سليمان، سناء. (٢٠١٠). السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية. القاهرة: عالم الكتب

للنشر.

سماوي، فادي سعود، وشاهين، حسان رافع علي. (٢٠٢١). السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية: جامعة النجاح الوطنية. مج ٣٥، ع ٧، ١١٦٣-١١٨٨.

شند، سميرة محمد، وسلومة، حنان سلامة، وهيبه، حسام إسماعيل. (٢٠١٣). مقياس الرفاهة النفسية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي. ٢٥ (٩٧)، ٦٧٣-٦٩٤.

الضبع، فتحي عبد الرحمن. (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية. مج ٢٦، ع ٥٦، ٣٢٥-٣٩٦.

الضبع، فتحي عبد الرحمن، ومحمود، أحمد علي طلب. (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلال الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. ع ٣٤، ١-٧٥.

الطيب، محمد محمد نور أحمد. (٢٠٢٠). دور البيئة المدرسية في تعزيز السعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة ميدانية بمدارس محلية الخرطوم. مجلة العلوم النفسية والتربوية. مج ٦، ع ٢، ٣٩-٦٠.

عبد الله، أحلام مهدي. (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، مج ٢، ع ٢٠٥، ٣٤٣-٣٦٦.

الغامدي، حمدان احمد، وعبد الجواد، نور الدين محمد. (٢٠١٠). تطور نظام التعليم في المملكة العربية السعودية. ط ٢. مكتبة الرشد، ١٦١-٢٠١.

معمرية، بشير. (٢٠١٠). علم النفس الإيجابي: اتجاه جديد لدراسة القوى الفضائل الإنسانية: دراسات نفسية، ع ٢، ٩٧-١٥٨.

مقدادي، يوسف موسى. (٢٠١٥). التفكير الخلقى وعلاقته بالوجود النفسي الممتلئ والسلوك الاجتماعي الإيجابي. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. ١١ (٣)، ٢٦٩-٢٨٤.

مهداوي، سامية. (2020). الذكاءان المتعدّدة في ضوء نظرية (Gardner) وعلاقتها بمستوى الطموح ودافعية الإنجاز الدراسي لدى تلاميذ الطور النهائي من مرحلة التعليم الثانوي (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد لمين دباغين سطيف ٢ كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٣- ٣١١.

مودع، هاجر، وتاوريريت، نور الدين. (٢٠١٩). المقاربات السيكلوجية لمستوي الطموح المهني. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، مج ٨، ع ١٤، ٢٥٥-٢٧٤.

موريس، أيان. ترجمة القرنة، داود سليمان. (٢٠١٥). تعلم ركوب الأفيال: تدريس السعادة والرفاهية في المدارس. مكتبة العبيكان. الرياض. السعودية.

النرش، هشام إبراهيم إسماعيل. (٢٠١٦). أثر تنمية الاستغراق العقلي على ثبات وصدق اختبار تحصيلي في الرياضيات لدى طلاب المرحلة الثانوية. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ع ١٤، ٨٥ - ١٥٢.

نوري، أسماء طه. (٢٠١٢). أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي: دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية. ١٨ (٦٨)، ٢٠٦-٢٣٦.

هلال، إبراهيم. (٢٠٢١). مفهوم السعادة.. رحلة في أروقة التاريخ والفلسفة. تم الاسترداد من الجزيرة:

<https://www.aljazeera.net/midan/intellect/philosophy/2021/1/29/>مفهوم-

السعادة-رحلة-في-أروقة-التاريخ.

وايت، نيكولاس. ترجمة توفيق، سعيد. (٢٠١٣) السعادة موجز تاريخي. عالم المعرفة. الكويت.
الوليدي، علي محمد. (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة الملك خالد للعلوم التربوية. ع ٦٨، ٤١-٨٦.

- Arslan, Ü., MUYAN-YILIK, M., Bakalim, O., Uyar, B. B., & SAĞLIKLI, H. J. C. U. F. o. E. J. (2021). Relationship between intolerance of uncertainty and psychological wellbeing during the COVID-19 pandemic: The mediating role of mindfulness. 50(1), 379-399.
- Arslan, Ü., & UYAR, B. B. J. I. J. o. C. E. R. (2020). Do career decidedness and career distress influence psychological and subjective wellbeing? The mediating role of mindfulness. 7(2), 271-280.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. J. A. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. 13(1), 27-45.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. J. P. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. 48(2), 198.
- Demiral, A. N., Şen, M., Demiral, Y., & Kınay, M. J. I. J. o. R. O. B. P. (2008). The effect of socioeconomic factors on quality of life after treatment in patients with head and neck cancer. 70(1), 23-27.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.
- Kumar, S. J. I. J. S. S. I. R. (2013). A study of attitude and aspiration towards games and sports of senior secondary school boys. 2, 146-153.
- Molloy Elreda, L., Jennings, P. A., DeMauro, A. A., Mischenko, P. P., & Brown, J. L. J. M. (2019). Protective effects of interpersonal mindfulness for teachers' emotional supportiveness in the classroom. 10, 537-546.

- Pandey, M. K., Tripathi, P. J. I. J. o. H., & Wellbeing. (2018). Examine the relationship between level of aspiration, believes in just world, psychological well-being and quality of work-life. 9(1), 53-59.
- Rajesh, V., Chandrasekaran, V. J. S. J. o. A., Humanities, & Sciences, S. (2014). A study on level of aspiration of high school students. 2, 583-586.
- RUAN, X. (2021). Mindfulness meditation and extrinsic aspiration: A mediation model of affective forecast and autonomy functioning.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. J. J. o. h. s. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. 9, 13-39.
- Seligman, M. E. (2006). Learned optimism: How to change your mind and your life. Vintage.
- Sipe, W. E., & Eisendrath, S. J. J. T. C. J. o. P. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice. 57(2), 63-69.
- Witkiewitz, K., Bowen, S., Douglas, H., & Hsu, S. H. (2018). "Mindfulness-based relapse prevention for substance craving": Corrigendum. 1563-1571.
- Wupperman, P., Neumann, C. S., Whitman, J. B., Axelrod, S. R. J. T. J. o. n., & disease, m. (2009). The role of mindfulness in borderline personality disorder features. 197(10), 766-771.