

بحث بعنوان

الإسهام النسبي لرأس المال النفسي والهندسة النفسية في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

إعداد

ا.م. د/ ايمان عوض محمد فيود
استاذ علم النفس التربوي المساعد
بإعلام الشروق

ا.م. د/ علاء سعيد محمد الدرس
استاذ علم النفس التربوي المساعد
المجلس الأعلى للجامعات

مستخلص البحث:

هدف البحث الراهن إلى: الكشف عن العلاقة الارتباطية بين رأس المال النفسي والهندسة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، والتنبؤ باليقظة العقلية من رأس المال النفسي والهندسة النفسية لديهم، وشارك في هذا البحث (400) طالب وطالبة من طلاب كليات جامعة كفر الشيخ ممن تمتد أعمارهم ما بين (19.1-21.7) عام بمتوسط عمري قدره (20.9) عام سنة وانحراف معياري قدره (0.8) عام، واعتمد البحث الحالي علي المنهج الوصفي الارتباطي، وقد استخدم الباحثان مقياس رأس المال النفسي اعداد/ الباحثان، ومقياس الهندسة النفسية اعداد/ هبة عبدالمحسن 2019، ومقياس اليقظة العقلية اعداد/ (Bear) 2006, et al. تعريب وتقنين / عبدالرقيب البحيري وآخرون (2014)، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً عند مستوى (0.01) بين اليقظة العقلية - الدرجة الكلية والأبعاد - ورأس المال النفسي - الدرجة الكلية والأبعاد - لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً عند مستوى (0.01) بين اليقظة العقلية - الدرجة الكلية والأبعاد - والهندسة النفسية - الدرجة الكلية والأبعاد - لدى درجات طلاب الجامعة، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال رأس المال النفسي والهندسة النفسية.

الكلمات المفتاحية: (رأس المال النفسي - الهندسة النفسية - اليقظة العقلية).

Title: The relative contribution of psychological capital and psychological engineering in predicting mindfulness among university students.

Abstract:

The goal of the current research is: to fully monitor the relationship between capital, psychological engineering, and mindfulness among university students, and to predict mindfulness from psychological capital and psychological engineering for them. In this research (400) accuracy students from the faculties of Kafr El-Sheikh University are temporarily between (19.1-21.7) years, average year, mean age (20.9) year and standard deviation of (0.8) year, The current research relied on descriptive applications. The researchers used the food capital scale prepared by / the researchers and the psychiatry scale prepared by / Heba Abdel Mohsen. 2019, The mindfulness scale was prepared by Bear et al., 2006, Arabization and codification by Abdul Raqeeb Al-Buhairi et al. (2014). The results of the research resulted in the presence of a statistically significant positive correlation at the level of (0.01) between mindfulness and psychological capital among university students' grades. A statistically significant positive correlation at the level of (0.01) between mindfulness and psychological well-being among university students' grades. The results of the study also concluded that mindfulness can be predicted through psychological capital and psychological engineering.

Keywords: psychological capital - psychological engineering - mindfulness.

مقدمة البحث:

المرحلة الجامعية تعتبر فترة حيوية في حياة الطلاب، حيث يتعلمون ليس فقط المعرفة الأكاديمية، ولكن أيضاً مهارات الحياة الأساسية التي تؤثر على مستقبلهم. حيث إن تلك المرحلة تعدّه لأن يكون مواطناً صالحاً في مجتمعه، وشخصاً مستقيماً في سلوكه، ونجاح الطالب في اجتياز هذه المرحلة بسلام يعني أنه سوف يكمل حياته متزناً في تصرفاته، وانفعالاته، أما إذا لم ينجح في اجتيازها فإن ذلك ينعكس على سلوكه الاجتماعي وتكوينه النفسي فيما بعد، وهنا تكمن أهمية تحلي الطلاب بصحة نفسية إيجابية على أدائهم الأكاديمي وتفاعلهم الاجتماعي، بالإضافة إلى مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى، وكل ذلك يتطلب قدراً من الإيجابية والمرونة لدى الطالب الجامعي تمكنه من عبور هذه المرحلة بسلام. وتعد دراسة اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة من الأهمية بمكان نظراً لأنهم أكثر استهدافاً من غيرهم لضغوط تتعدد مصادرها سواء أكانت اجتماعية، أم أسرية، أم مادية، أم شخصية، أم صحية، أم انفعالية، أم أكاديمية، وذلك يؤثر على: تركيزهم، وانتباههم، وإنجازهم الأكاديمي، وسعادتهم النفسية بشكل عام، وبالتالي فهم يحتاجون إلى مهارات اليقظة العقلية في ظل كثير من العوامل المشتتة للانتباه.

وعلى الرغم من الخلاف حول كيفية إدماج اليقظة العقلية في علم النفس باعتبارها مفهوماً نفسياً خالصاً بعيداً عن التقاليد الدينية، فإنها فرضت نفسها بقوة على ساحة علم النفس المعاصر بوصفها مفهوماً نفسياً مع بداية التسعينيات، وشغلت أذهان الباحثين والمعالجين النفسيين ذوي التوجهات المعرفية السلوكية، وحظيت باهتمامهم من حيث التأصيل النظري لها، والبحث في جذورها التاريخية، وإعداد أدوات مقننة لقياسها فضلاً عن تقديم برامج إرشادية لتنميتها أو استخدامها فنية علاجية في علاج عديد من الاضطرابات النفسية والجسمية، وهذا يعني أنه تم تناول اليقظة العقلية في سياق علم النفس الغربي من زاويتين: أولهما: أنها مفهوم نفسي يرتبط بعلم النفس الإيجابي، وتم تعريفها بأنها تركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحاضرة، ودون إصدار أحكام على الخبرات، وأخيراً أنها تدخل علاجي حيث اعتمدت على اليقظة العقلية تدخلات علاجية عديدة مثل: خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية (علي الوليدي، 2017، 43).

ويعتبر رأس المال النفسي عنصراً نفسياً أساسياً يركز على نقاط القوة الداخلية، والموارد الإيجابية التي يمتلكها الفرد، والتي يمكن الاستفادة منها أو استغلالها، ويتجاوز رأس المال البشري ورأس المال الاجتماعي؛ فهو حالة نفسية إيجابية تؤثر على تصورات الفرد ومواقفه وسلوكياته وتساهم في الحفاظ على التوازن النفسي، وتعزز النمو الشخصي الإيجابي (Gong،

(Liu, Jiao, & Tao, 2018, 2783)، ولرأس المال النفسي أهمية كبرى بالنسبة لطلبة الجامعة فهو مكون نفسي ذو تأثير إيجابي على المهارات الدراسية، ودرجة تأقلم الطلبة مع البيئة الجامعية واندماجهم أكاديميا، وارتفاع مستوى المشاعر الإيجابية لديهم ودافعية الإنجاز الأكاديمي والتحصيل، وقد يعزى ذلك إلى قدرة رأس المال النفسي على تعزيز قدرتهم على التعبير عن ردود الفعل الإيجابية، وتقليل الاستجابات السلبية للتوتر، وتحسين أدائهم في أنشطة التعلم وزيادة مستوى رفاهيتهم النفسية (Black, Bissessar & Boolaky, 2020, 8).

والذي يمتلك رصيد من رأس المال النفسي يمتلك مقومات النجاح، فيتصرف كعضو فعال في محيطه ويأمل في تحقيق أهدافه من خلال التقييم الإيجابي للظروف المحيطة به، ويضع احتمال النجاح صوب عينيه، ومن ثم يتحدى الضغوط، ويبذل الجهد من أجل تحقيق الهدف الذي يسعى لتحقيقه (Kamei, Ferreira, Valentini, Kaie & Damasio, 2018, 206).

وتعد الهندسة النفسية - لما لها من دور فعال في تهذيب النفس - من الموضوعات الحديثة التي تشري الفكر النفسي؛ إذ تعد الأسلوب الأكثر قوة في مجال الأساليب النفسية التي تعمل على إبعاد المخاوف عن الأفراد، وإصلاح التفكير، ونكران الذات، والتخلص من المفاهيم السيئة الراسخة في العقل الباطن، وتوظيف الفرد للأداء الجيد. كما يمكن عدها وسيلة لإعادة تصميم وبناء جديد للسلوك؛ بحيث تُساعد الفرد في تنمية قدراته الشخصية إلى أقصى حد ممكن، وتجعله قادرا على فهم نفسه، ومعرفة ما يود إنجازه، وكيفية التعامل والانسجام مع الآخرين؛ إذ تستطيع الهندسة النفسية تغيير الفرد، وجعله ذلك الإنسان المثابر المجد المتقن عمله، والمنظم وقته وجهده (Al-Jassar & Al-Jubori, 2023, 3)، ومصطلح الهندسة النفسية هو المعبر الحقيقي والذي يعكس الاهتمام بمساعدة الطالب الجامعي للتفكير في ذاته ومحاولة فهمها وتقبلها مما ييسر عليه تنمية مفهوم ذات إيجابي حقيقي في ضوء قدراته وإمكاناته كي يضع نفسه في المكان المناسب ويختار الأعمال التي تؤهله لتحقيق إنجازات مناسبة في المجال الذي يختاره ويتناسب مع مؤهلاته واهتماماته بما يحقق له مشاعر الأمن سواء على المستوى الشخصي أو التفاعل الاجتماعي وعلاقاته بمن حوله (مروه أحمد، 2023، 223).

وتمثل الهندسة النفسية العملية التي يمكن تطبيقها على نموذج التميز في مختلف المجالات العلمية K ويمكن استخدامها كأسلوب حديث تؤمن الإدراك العميق لما يحدث عندما يتواصل الأفراد فيما بينهم، وكذلك تؤمن الوسائل المطلوبة لاستعمال تلك المعلومات بمناط

يسمح ببلوغ الحد الأقصى من الفعالية لأي تقاطع بين الأفراد، سواء كان التبليغ، التفاوض، التقديم، التقييم، وتقنية المدير على التواصل مع العاملين، أو تقنية المحامي أو ضابط الشرطة عندما يتحدث إلى شهود، أو تقنية السياسيين للتأثير والقدرة على إخضاع الآخرين، ومختلف التطبيقات الأخرى، إذن الهندسة النفسية تبدو وكأنها برنامج نظمه الدماغ لإنتاج ما هو متوقع وترجمته من خلال التواصل، وانها يمكن أن تكون أداة للتأثر على العقل لإجراء تغييرات(Sharif & Abdul Aziz,2015, 43-44).

وانطلاقاً من التوصيات والأدبيات التي تم عرضها في المقدمة، ونظراً لأهمية هذا الموضوع إلا أنه لا توجد دراسة في - حدود علم الباحثين- تناولت التنبؤ باليقظة العقلية من خلال رأس المال النفسي، والهندسة النفسية لدى طلاب الجامعة، مما يضيف أهمية خاصة على البحث الحالي، لذلك يعتبر هذا البحث إضافة جديدة إلى رصيد الدراسات التي تبحث في موضوع اليقظة العقلية، ورأس المال النفسي والهندسة النفسية، وسيتم تناول هذه الدراسة وفقاً للترتيب التالي:

أولاً: مشكلة البحث:

يولد انعدام اليقظة العقلية نظرة أحادية الاتجاه وقطعية للأحداث التي يمر بها الفرد مما يؤدي به إلى الركود الفكري وعدم تقبل الرؤى الجديدة، وهذا يجعله يتسم بالسلوك الآلي والدوران في حلقة مفرغة (أسمهان يونس، 2015)، والفرد في حاجة إلى تعرف انفعالاته، ووصف مشاعره، وحاجاته الداخلية وصفاً مناسباً، مما يساهم في تحقيق أهدافه الحياتية، وهذا ما تقوم به اليقظة العقلية لأنها تتضمن وعي الفرد بمشاكله بشكل أساسي، وتأثيرها في الجوانب المعرفية (نجاح البياتي، 2015).

ويواجه الطالب الجامعي تحديات متنوعة ناجمة عن متطلبات الدراسة الأكاديمية، وتحديات إدارة العلاقات الشخصية، وهذا يرجع لما تتميز به سنوات الكلية من تغيرات كبيرة في الجوانب الثقافية، والديموغرافية، والمجتمعية، والتكنولوجية لطلبة الجامعات، بالإضافة لعوامل عديدة أدت إلى زيادة وقت الاتصال بالإنترنت يومياً، وهو ما أثر بشكل كبير على الحالة الصحية النفسية والبدنية لدى طلبة الجامعة؛ مما يجعلهم في أشد الاحتياج لامتلاك سمات وقدرات إيجابية التي تجعلهم يخرجون سالمين من هذه الفترة الزمنية (محمود عبد العزيز، 2022، 217).

وزيادة الاستثمار في رأس المال النفسي سيولد لدى الفرد حالة من التطور والنمو والازدهار النفسي والتأثر الإيجابي والعواطف الإيجابية، تجعل الأفراد ينخرطون في أنشطة تتعلق بالأفكار والمعتقدات لتتطور قدراتهم التي تقودهم إلى إشارات ذات مصادر متعددة؛ مثل

التقييم الذاتي، وبيئة العمل وأثرها، الأمر الذي له علاقة بتطورهم وسيطرتهم على عواطفهم والتأثير الإيجابي على مشاركتهم في العمل من خلال التعافي الذي يقلل الإرهاق والانزعاج في بيئة العمل (Ko, et al. 2022).

وعدم تمتع طلاب الجامعة بالهندسة النفسية يجعلهم يتسمون بشخصيات سلبية تميل بهم إلى مسايرة الآخرين ولو على حساب حقوقهم وراحتهم، وضعف القدرة على كشف مشاعرهم الداخلية والتعبير عنها، وضعف قدرتهم في اتخاذ القرارات، وصعوبة النظر في عيون الآخرين وضعف نبرات الصوت، وتواضع زائد عن الحد بحيث يبدو في موضع الإهانة والإذلال (Jafari, 2017, 199)، ويعرض فقدان الهندسة النفسية طلاب الجامعة إلى الكثير من المشكلات والاضطرابات السلوكية، فيصبحون غير قادرين على تحمل المسؤوليات المناطة بهم من دراسة وعمل، وحياة اجتماعية (مريم الطائي، 2016).

ولقد أشارت النتائج المتوافرة لدراسة (Lin, 2020) إلى أن رأس المال النفسي يتنبأ باليقظة العقلية، وتوجد وساطة كاملة لليقظة العقلية كوسيط بين رأس المال النفسي والانخراط في التعلم، كما أشارت نتائج بحث فطيمة بوسنة، ومجيد برفاد (2021) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي، وقدرة رأس المال النفسي في التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية، كما أشارت نتائج بحث (Ali, et al., 2022) إلى أن الطلاب الأكثر يقظة عقلية هم الأكثر انخراطاً في الدراسة، إلى جانب ذلك فإن العلاقة بين اليقظة العقلية والانخراط في الدراسة يتوسطهما رأس المال النفسي والدافعية الداخلية، وتوصل بحث طاهر عمار (2024) إلى وجود تأثير مباشر وآخر غير مباشر لرأس المال النفسي من خلال وساطة جزئية لسمة اليقظة العقلية.

كما أشارت نتائج بحث شعبان سيد (2021) إلى فعالية النموذج التدريسي المقترح وفق الهندسة النفسية لتدريس علم النفس في تنمية مهارات التفكير الاستراتيجي واليقظة العقلية وتحسين الاستهواء المضاد لدى طلاب الصف الثالث الثانوي، وتوصل بحث هديل فارح، سميرة كردي (2023) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى معنوي (0.05) بين اليقظة العقلية والهندسة النفسية، وإمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الهندسة النفسية.

ولقد نبعت مشكلة البحث الحالي من إحساس الباحثان بأهمية دراسة المشكلات المتعلقة بطلاب المرحلة الجامعية، وتتحدد مشكلة البحث الراهن في محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية:

1- ما العلاقة بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة؟

- 2- ما العلاقة بين اليقظة العقلية والهندسة النفسية لدى طلاب الجامعة؟
- 3- هل يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال رأس المال النفسي والهندسة النفسية لدى طلاب الجامعة؟

ثانياً: أهداف البحث: يهدف البحث الحالي ما يأتي

- 1- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة.
- 2- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والهندسة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- 3- التنبؤ باليقظة العقلية من خلال رأس المال النفسي والهندسة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- ثالثاً: أهمية البحث: تم تناول هذه الأهمية من الناحية النظرية والناحية التطبيقية وذلك كما يلي:

- أ- الأهمية النظرية: ترجع أهمية البحث الراهن الى:
- أهمية الفئة المستهدفة من البحث؛ حيث يعتبر طلاب الجامعة أحد أهم الفئات في أي مجتمع، وعلى الأخص المجتمعات النامية مثل المجتمع المصري الذي يسعى جاهداً إلى بناء عقول أبناءه، وإلى تدريبهم على استثمار تلك العقول باستمرار في شتى مناحي الحياة دون كسل أو إهمال.
 - أهمية ما يقدمه البحث من التأسيس النظري لمتغيرات البحث الحالي: اليقظة العقلية، ورأس المال النفسي، والهندسة النفسية لقلّة الكتابات العربية التي تناولها البحث - في حدود اطلاع الباحثين.
 - إلقاء الضوء على بعض الحقائق، والمعلومات عن طلاب الجامعة، وسبل التطوير والتفاعلات التربوية الناجحة، وكيفية وضع حلول علمية للمواقف التي تواجههم أثناء مرورهم بالمواقف، والمشكلات المختلفة، ومعرفة أهم الطرق التي يستخدموها لخفض الاضطرابات النفسية، وخاصة أنهم في هذه المرحلة العمرية يتعرضون لأكبر قدر من الضغوط النفسية والعاطفية والتعليمية والاجتماعية.
- ب- الأهمية التطبيقية: تكمن الأهمية التطبيقية فيما يلي:
- تقديم بحث نفسي حديث يقوم على وضع تصور نموذج نظري للعلاقة بين المتغيرات الثلاثة (رأس المال النفسي، والهندسة النفسية، واليقظة العقلية)
 - يزودنا البحث بمدخل متكامل لفهم، وتقييم دقيق لماهية الخصائص والسمات التي تحفز الطالب لتحقيق كل ما تسمح به استعداداته، وإمكاناته، واعتقاداته في ذاته للوصول إلى مستويات عليا من النمو، والقدرة على التفكير، والأداء بصورة إبداعية.

- لفت انتباه القائمين على التدريس في الجامعات المصرية بمدى أهمية تنمية اليقظة العقلية، مما يجعلهم يحفزون طلابهم ويستثيرون دافعيتهم لبذل المزيد من الجهد الذهني في المهام الأكاديمية المكلفين بها، وعدم ترك هذه المهام مهما كلفتهم من جهد جسدي وذهني أملاً في اكتساب معارف ومهارات جديدة تسهم في حل المشكلات التي تواجههم بطرق عصرية.
- إمكانية الاستفادة من أدوات البحث الحالي والتي تتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة في أبحاث أخرى.

رابعاً: المصطلحات الإجرائية للبحث:

تحدد مصطلحات البحث الإجرائية في: اليقظة العقلية، ورأس المال النفسي، والهندسة النفسية ويمكن تناولهما فيما يلي:

1- اليقظة العقلية: Mindfulness

يعرف عبدالرقيب البحيري وآخرون (2014) اليقظة العقلية بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وقبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام، وتحدد اليقظة العقلية في البحث الراهن بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم في البحث الراهن.

2- رأس المال النفسي Psychological Capital:

يرى الباحثان أن رأس المال النفسي: حالة إيجابية من الثقة بالنفس، والشعور بالكفاءة والقدرة على وضع أهداف للحياة، والعمل وإيجاد مسارات متنوعة لتحقيقها، بالإضافة إلى المثابرة والقدرة على تخطي الصعاب، وتجاوز المحن وتفسير الأحداث بشكل إيجابي، ويتحد رأس المال النفسي في البحث الراهن بالدرجة التي تحصل عليها الطالب في المقياس الذي قاما الباحثان بإعداده لقياسها في البحث الراهن.

3- الهندسة النفسية psychological engineering:

تعرفها هبة عبدالمحسن (2019) بأنها موقف أو اتجاه ملئ بحب الاستطلاع مبني على مجموعة أسس ونماذج ومهارات للتفكير التي تبرمج بها الهندسة الذاتية في مجالات عدة التي تعمل بنظامها على وفق أربعة مجالات أساسية هي: الحصيلة، والحس المرهف،

والمرونة، والمبادرة الإيجابية، وتتحدد هندسة الذات بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس هندسة الذات المستخدم لذلك في الدراسة الحالية، إعداد (هبة عبدالمحسن، 2019).
خامساً: محددات البحث: لمراعاة ظروف البيئة التعليمية فقد التزم الباحثان بالمحددات التالية وهي:

- محددات بشرية: شارك في هذا البحث (400) طالب تم اختيارهم من المجتمع الأصلي بكلليات جامعة كفر الشيخ تراوحت أعمارهم بين (19.1-21.7) سنة بمتوسط عمري قدره (20.9) عام وانحراف معياري قدره (0.8) عام.
- محددات موضوعية: (رأس المال النفسي - الهندسة النفسية - اليقظة العقلية).
- محددات زمنية: تم إجراء البحث خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2023/2024م.
- محددات منهجية: تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي.

سادساً: الإطار النظري للبحث:

تناول الباحثان في هذا الجزء الإطار النظري لكل من رأس المال النفسي والهندسة النفسية واليقظة العقلية، وفيما يلي تفصيل ذلك:

المحور الأول: رأس المال النفسي:

يعد رأس المال النفسي من أهم الثروات التي يمتلكها الأفراد، والتي تؤثر على الجانب السلوكي للفرد، والذي بدوره يؤثر على أفعاله وأقواله وشعوره بالرضا، ويساعد على النجاح والتفوق وعبور حواجز الضغوط النفسية، والمواقف الضاغطة والمشكلات الحياتية أو الوظيفية، وصولاً إلى تحقيق أهدافه، ويرى بيتال وميللر (Batel & Paul 2022, 45) أن رأس المال النفسي مورد تحفيزي قائم على الشخصية متجذر في الإطار النظري لعلم النفس الإيجابي، حيث إنه يمثل بنية أساسية، تحتوي على أربع قدرات تكيفية: الأمل، والكفاءة الذاتية، والتفاؤل، والصمود النفسي في مسار علم النفس الإيجابي بشكل عام، والذي قام بتحويل تركيز علم النفس العملي القائم على البحث من التعامل حصرياً مع المشاعر السلبية، والاضطرابات الوظيفية والضعف والمرض وعلم الأمراض، إلى الفرد وصفاته الإيجابية، ونقاط القوة، والصحة، والحيوية، ومن ناحية أخرى فإن رأس المال النفسي يمثل قوة إبداعية تعزز الصفات والمشاعر النفسية، والنتائج الإيجابية، وكذلك يتم التنبؤ بها من خلال تلك الصفات والمشاعر.

وأشار إسحاق يوسف (2016، 126) إلى أن رأس المال النفسي حالة نفسية إيجابية لدى الفرد تتسم بالتركيز على القوة البشرية وهي حالة قابلة للتطوير ويمكن قياسها ولها تأثير

مباشر في الأداء، ويرى (Liran & Miller, 2019, 52) أن رأس المال النفسي حالة نمو نفسية إيجابية للفرد تتميز (بالفعالية الذاتية) لتولي وبذل الجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة و(التفاؤل) حول النجاح الآن وفي المستقبل والمثابرة على الأهداف وإعادة توجيه المسارات إلى الأهداف (الأمل) من أجل النجاح و(الصمود النفسي) عندما تكتنف الفرد المشاكل والشدائد يحاول أن يتجاوزها بمرونة لتحقيق النجاح، ويرى (Gong, Liu, Jiao, & Tao, 2018, 2782) بأنه حالة نفسية إيجابية تؤثر على تصورات الفرد ومواقفه وسلوكياته وتسهم في الحفاظ على التوازن النفسي وتعزز النمو الشخصي إيجابياً، وترى سوميه محمود، وأمل زايد (2021، 940) أنه يمثل حالة معرفية ووجدانية إيجابية توجه جهود الفرد للنجاح في إنجاز المهام المختلفة سواء في بيئة العمل المهني أو الأكاديمي أو في الحياة بشكل عام، وعرفته عائشة عطية ومروة أحمد (2022، 144) بأنه: "الحالة النفسية الإيجابية التي تجعل الطالب قادراً على أداء مهامه وواجباته وتحقيق أهدافه بنجاح، وثقته في قدراته على مواجهة المشكلات والضغوط، والتغلب عليها من خلال نظريته الإيجابية للأحداث، وإعادة توجيه المسار عندما يتطلب الموقف تحقيق الأهداف التي وضعها الطالب لنفسه، وأشارت هبه فراج (2022، 105) أنه مشاعر وأحاسيس إيجابية تتولد لدى الفرد، ولها نتائج إيجابية عديدة، سواء على مستوى أداء الأفراد أو المنظمات، وعرفه صابر محمد (2023، 428-429) أنه قدرة الفرد على بذل المجهود الكافي لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها والمثابرة على تحقيق هذه الأهداف والمحافظة عليها مع النظرة الإيجابية للمستقبل في مواجهة التحديات، فهو القدرة النفسية الإيجابية للفرد التي تبنى على الكفاءة والأمل والتفاؤل والمرونة.

من خلال العرض السابق لمفاهيم رأس المال النفسي يرى الباحثان أنه حالة إيجابية من الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة والقدرة على وضع أهداف للحياة والعمل وإيجاد مسارات متنوعة لتحقيقها، بالإضافة إلى المثابرة والقدرة على تخطي الصعاب وتجاوز المحن وتفسير الأحداث بشكل إيجابي، حيث يتكون هذا المتغير من أربعة مكونات متفاعلة هي: الأمل، والكفاءة الذاتية، والصمود النفسي، والتفاؤل.

ويرى (Badran & Morgan, 2013, 35) أن لرأس المال النفسي دوراً مهماً في حياة الأفراد، حيث إن:

- التقديرات الإيجابية لرأس المال النفسي، وتوقعات النجاح يمكن أن تساعد في دعم الدافعية، والجهد، والمثابرة الضرورية لتحقيق الأهداف المتسمة بالتحدي.
- كل من الموارد الأساسية لرأس المال النفسي لها أهمية كبيرة للقوي العاملة، فالأمل يساعد على التغلب على التردد، والمماطلة، واللامبالاة، ومسارات الأمل يمكن أن تعزز الإبداع

والابتكار، والدافعية في إيجاد طرق إنتاجية للتغلب على العقبات، والصمود يساعدهم على مواجهة الانتكاسات التي يواجهونها في أغلب الأحيان، وينظرون إليها كفرص للتعلم والنمو، والتفاؤل يساعد الأفراد على الاحتفاظ بنظرة إيجابية، والاستفادة من إنجازاتهم، واستخدام تغيرات الأحداث التي لا يمكن السيطرة عليها بصورة صحيحة أكثر وأقل تدميراً للذات.

وأشار (Sameer, 2018) أن لرأس المال النفسي أهمية كبيرة؛ حيث إنه:

- يمثل حالة إيجابية لنمو الأفراد.
- يوفر الثقة لبذل الجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة.
- يولد التفاؤل للنجاح الآن وفي المستقبل.
- يحفز المثابرة وإعادة توجيه المسارات حول تحقيق الأهداف.
- يساعد في خلق بيئة عمل إيجابية لتحسين الخدمات.
- يؤثر بشكل إيجابي على الازدهار والرضا عن العمل.
- الاستثمار برأس المال النفسي وتطويره يؤثر بشكل إيجابي على الأداء، ونتائج الأفراد.
- ترتبط المستويات المطلقة برأس المال النفسي بشكل إيجابي بمتغيرات المشاركة في العمل.
- رأس المال النفسي يرتبط بعلاقة إيجابية بالإشراف الموجه للانحراف.
- ترتبط متغيرات رأس المال النفسي بشكل إيجابي بمتغيرات المشاركة في العمل.
- يعمل على تنسيق العلاقة بين التدريس البحثي والصراع ويخفض من الازدحام الوظيفي.
- ترتبط مستويات رأس المال النفسي (الأمل والتفاؤل والمرونة والكفاءة الذاتية) للأفراد بشكل إيجابي بالسلوك الإبداعي.
- توجد علاقة إيجابية بين رأس المال النفسي، والأداء الإبداعي.
- توجد علاقة بين رأس المال النفسي، والسلوك الإبداعي والذي بدوره يؤثر على الرضا والمشاركة.

ولقد أشار (Chaudhary et al, 2015, 693) في دراسته إلى أن ذوي رأس المال النفسي المرتفع يؤدون أداء أفضل من ذوي رأس المال النفسي المنخفض، ويرتبط رأس المال النفسي بالعديد من نتائج العمل، وتشمل الشعور بالسعادة والرفاهية النفسية، والرضا والإبداع وسلوكيات المواطنة والالتزام.

ولقد تعددت النماذج والنظريات التي تناولت رأس المال النفسي، وسوف يتبنى الباحثان في بحثهما الراهن نموذج رأس المال النفسي، والذي وضعه (Luthans, et al ; 2006) حيث: يعتبره مكوناً عاماً يتكون من تفاعل أربعة مكونات فرعية، يرمز لها بالرمز (HERO)

وهي: الأمل (Hope)، والفاعلية الذاتية (Efficacy)، والمرونة (Resilience)، والتفاؤل (Optimism) :- ويمكن تناوله فيما يلي:

1- الأمل Hop: يرى (Neff & Faso, 2015) حالة انفعالية إيجابية دافعية، يستشعر فيها الفرد بقدرته على تحقيق أهدافه المستقبلية، ومن ثم عمل خطط ومسا رات لتحقيق تلك الأهداف، وترى سوميه محمود، وأمل زايد (2021)، أنه حالة تحفيزية إيجابية تتضمن قوة الإرادة، والتصميم على متابعة الأهداف، وإيجاد مسارات بديلة لتحقيقها عند مواجهة العقبات والمشكلات، ومن ثم فهو نظام دينامي معرفي ودافعي يعمل على تحفيز العمليات المعرفية لتحقيق الهدف، فالأمل حالة معرفية يضع فيها الفرد أهداف معينة ولكنها واقعية، وتدفعه المسؤولية نحو تحقيق الأهداف.

2- الكفاءة الذاتية Self-efficacy : يرى (Alessandri et al; 2015) أن الكفاءة الذاتية هي تقدير الفرد تقديرا موضوعيا لمقدار وحجم إمكانياته الذاتية، وقدرته على أداء السلوكيات الخاصة به بصورة ناجحة، تعد الكفاءة الذاتية المكون الأول لرأس المال النفسي وهي قدرة الفرد على تنظيم أو تنفيذ الأهداف المرجوة بنجاح، والأفراد ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة هم أكثر استعدادا لبذل المزيد من الطاقة والجهد لإكمال مهامهم، وتستلزم الكفاءة الذاتية العالية إيمانا قويا بقدرة الفرد على التحكم في النتائج الرئيسية وتسهيل تحقيق الهدف الناجح،

3- الصمود النفسي Psychological Resilience : يرى (Martin, 2013) أن الصمود النفسي يمثل القدرة على التكيف بشكل إيجابي مع الشدائد، والتعافي منها للحفاظ على التقدم، فالصمود يساعد على الازدهار من خلال التكيف الإيجابي مع الشدائد التي يواجهها الطلاب، عبر الصمود والمثابرة لتخطي التحديات وتحقيق الأهداف، وتعلق بقدرة الفرد على التعافي من المحن، أو الإخفاقات فيمكن للأفراد الذين يتسمون بالمرونة العودة إلى حالتهم الأصلية أو حتى تحقيق نتيجة أفضل بعد مواجهة محنة كبيرة.

4- التفاؤل Optimism : يرى محمود عبد العزيز (2022، 216) أن التفاؤل يعنى الإيمان بأن الأشياء الجيدة ستحدث، والنظرة الإيجابية للحياة، وبالتالي فإن الأفراد المتفائلين الذين لديهم هذ المعتقدات الذاتية يتوقعون النجاح عند مواجهة التحديات، ويشاركون في مواجهة أكثر تركيزاً ونشاطاً، ويتعلق الأمل بتوقع عام للنتائج الإيجابية حيث يبني الأفراد المتفائلون توقعات إيجابية تحفزهم على متابعة الأهداف، والتعامل مع الصعوبات لتحقيق الهدف في بيئة العمل.

المحور الثاني: الهندسة النفسية:

الهندسة النفسية هي مجموعة من الأساليب والتقنيات المهمة التي تُستخدم لفهم، وتحسين التواصل الشخصي، وتطوير السلوكيات الإيجابية، والتي تعتمد على فكرة أن هناك ارتباطاً قوياً بين العمليات العقلية واللغة والسلوكيات الناتجة، وباستخدام تقنيات NLP، يمكن للأفراد تعلم كيفية تغيير أفكارهم وتصرفاتهم من أجل التواصل بشكل أكثر فعالية، وتحقيق أهدافهم، والتغلب على العقبات النفسية، والأهم أن تلك التقنيات تساهم في تحقيق النجاح الشخصي.

وقد أشار (Roderique-Davies, 2015, 58) أن الهندسة النفسية هي المصطلح العربي المقترح لما يطلق عليه Neuro Linguistic Programming والترجمة الحرفية لهذه العبارة هي (برمجة الأعصاب لغوياً) أو (البرمجة اللغوية العصبية) وتعني الهندسة النفسية، وقد قسم هذا المصطلح إلى ثلاثة أقسام هي:

- العصبية Neuro: والتي تعني كل ما يحدث في الدماغ، وفي الجهاز العصبي، وهي سبيل حواسنا الخمس التي من خلالها نرى، ونسمع، ونشعر، ونتذوق، ونشم، وهو الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعالياته، كالسلوك، والتفكير، والشعور.
- اللغوية Linguistic: وهي وسيلة التعامل مع الآخرين، وتعود إلى الأنماط التي تستعمل بها الكلمات، وكيف يؤثر ذلك في إدراك الفرد للعالم الخارجي، وعلاقته معه، وتمثل المقدرة الطبيعية على استخدام اللغة الملفوظة أو غير الملفوظة، والملفوظة تشير إلى كيفية عكس كلمات معينة ومجموعات من الكلمات لكلمات الفرد الذهنية، وغير الملفوظة لها صلة "بلغة الصمت"، وهي لغة الوضعيات والحركات والعادات التي تكشف عن أساليب الفرد الفكرية ومعتقداته.
- البرمجة Programming: هي طريقة تشكيل صورة العالم الخارجي في ذهن الفرد، أي برمجة دماغ الفرد، وهي عملية متفاعلة تسمح للفرد بانتقاء خيارات محددة حول مناهج تفكيره، كلامه وشعوره، حيث أنه من الممكن استبدال البرامج المألوفة بأخرى جديدة وإيجابية. ويرى (Ruohonnen, 2013:7) أن الهندسة النفسية هي المنهج الذي يتعامل مع السلوك البشري، والوظائف المعرفية وبنيتها، ونماذج من اللغة، والنفوس البشرية، ولها ليست نظرية، وإنما هي مزيج من المواقف، وهي طريقة من التقنيات التي تستخدم في مجالات العلاج النفسي، والأعمال التجارية، والرياضة والطب والتعليم، ويدركها الناس بطرق مختلفة ويستفيدون منها في أشياء متباينة، فهي دليل استخدام العقل، أو دراسة التجريب الموضوعي، وهي "برامج تشغيل العقل"، وتتمثل الهندسة النفسية في قدرة الفرد

على بذل قصارى جهده أكثر فأكثر، وهي الطريقة الجبارة والعملية التي تؤدي إلى التغيير الشخصي، وهي تكنولوجيا الانجاز الجديدة.

ويوضح (Wiseman, et al. , 2015, 1) أن الهندسة النفسية هي دراسة بنية الخبرة الذاتية، وتمثل طريقة لتطبيق المعرفة والقيم أو أدوات تساعد على تطبيق المعرفة وتتكون من مجموعة متنوعة من الأساليب النفسية التي تهدف إلى تعزيز حياة الفرد، وتعد جانب هام من جوانب العمل التنظيمي الذي ينطوي على محاولة لتحسين مهارات التواصل بين الأفراد من خلال تعليمهم حول الألفة في العمل، ووصفها (Pamber, 2016, 118) بأنها فن اكتشاف الفرد لذاته الذي يتيح له إدراك قدراته ولمكاناته متعددة الأبعاد بصورتها الحقيقية، فيكتشف مواهبه لينميها، فهي تمثل الأسلوب الذي يدرك ويبسط به الفرد المواقف والأحداث من حوله ليدير عالمه الداخلي وتصبح حياته نشيطة مريحة، وعرفت سناء زهران (2019)، (482) بأنها عملية إعادة التصميم الجذري والسريع لعمليات التفكير والسلوك بما يحقق إيجابية التفكير والسلوك ويحقق أعلى إنتاجية للإنسان في حياته الخاصة وذلك من خلال خمس مراحل هي إدارة الجوانب الإيجابية والسلبية للذات، وإيجاد الإرادة والرغبة في دعم الجوانب الإيجابية وتقويم الجوانب السلبية، والتخطيط، والتنفيذ (مرحلة التحول)، والتثبيت والتدعيم، وترى الشيماء سالمان (2023، 997) أنها: حالة قوية من الوعي بالذات تجعل الإنسان جادا في البحث عن أساليب، وطرق جديدة للتفكير تساعد على السيطرة على انفعالاته، وتبني معتقدات جديدة تساعد على التغيير في اتجاه تحقيق أهدافه بمرونة وإبداع عقلي يجعله قادرا على التعاون مع الآخرين والتأثير فيهم وفق طموحاته.

وتعتبر الهندسة النفسية ملتقى عديد من الطرق المختلفة لإدراكات الاتصال والتغيير؛ حيث يمكن من خلالها إيجاد البيئة الملائمة لمساعدة الموارد البشرية في التحكم في الانفعالات السلبية والاضطرابات، كما أن الهندسة النفسية مصدر العلاقات الجيدة مع الموارد البشرية، وتساعد الهندسة النفسية في توافر بيئة متزنة وخالية من المعوقات والمشاعر السلبية، ويوضح (Pourbahreini, 2015) أنه من خلال الهندسة النفسية يمكن معرفة طرق التعامل مع النفس الإنسانية بأساليب ووسائل معينة تمكن من التأثير الحاسم والسريع في السلوك والمهارات والأداء الجسدي والنفسي والفكري للإنسان، وتساعد الهندسة النفسية الموارد البشرية على تغييره فكريا وسلوكيا، وتساعد في تغيير الآخرين، وكذلك في تطوير استراتيجيات النجاح في ممارسة سياسة التغيير السريع لتنمية المهارات والسلوك والأداء الجسدي والفكري.

وذكر طاهر محمد (2018، 414) أن الهندسة النفسية تهدف إلى تطوير السلوك الإنساني نحو التمييز والابداع والتطور ومساعدة الأشخاص على تحقيق نجاحات وإنجازات أفضل في حياتهم وتتعامل الهندسة النفسية مع بنية الخبرة الذاتية للفرد وكيف ينظم ويجمع ما يرى ويسمع ويشعر به، وكيف ينتقي ويعدل ويرشح ما هو في العالم الخارجي عبر حواسه، وهي أيضا الكيفية التي يصف بها كل ما سبق بواسطة اللغة وكلماتها، وكيف يتصرف بشكل سليم لتحقيق النتائج، وتقوم الهندسة النفسية بإمداد أي فرد بطرق تساعد ليصبح أكثر كفاءة فيما يقوم به وأكثر تحكم في أفكاره ومشاعره وأفعاله، وإيجابية في أسلوبه للحياة وأفضل في القدرة على انجاز النتائج والأهداف.

وذكر أنس شكشك (2012- 239) أن أهمية الهندسة النفسية تتجلى في مهمتي : التغيير، والتأثير؛ أما التغيير فهو تغيير النفس، وأما التأثير فهو التأثير في الغير، وإذا ما تمكن الإنسان من هذين الأمرين؛ فقد وصل إلى ما يريد، ونال ما يطلب. كما أن الهندسة النفسية لها أهمية كبيرة في اكتشاف الذات وتنمية القدرات، وصياغة الأهداف والتخطيط السليم لها، بالإضافة إلى بناء العلاقات وتحقيق الألفة مع الآخرين، والتأثير والإقناع؛ من خلال اكتشاف البرامج الذاتية، والعادات الشخصية، وتعديلها بتحقيق التوازن النفسي، وممارسة سياسة التغيير السريع، والتخلص من العادات السيئة، والمخاوف بسرعة فائقة؛ بالتحكم في طريقة التفكير، وتسخيرها بنجاح وتفوق، وأضاف (Pambar, 2016, 1) أن أهمية الهندسة النفسية تظهر في مساعدة الفرد لحل كثير من مشاكل حياته؛ وذلك من خلال إعطاء الفرد فرصا جديدة ومختلفة لتحفيز عقله، وروحه، وكيانه؛ ليعيش بسعادة. وتوضح زينب محمد (2020، 210) أن هناك ثمة مراحل لتنمية الهندسة النفسية، تتمثل في:

- إدارة الجوانب السلبية والإيجابية للذات: فالفرد يحتاج إلى إدارة الجوانب الإيجابية لديه؛ بما يحقق أهدافه، ومصالحه، والابتعاد عن الجوانب السلبية في الذات.
- إيجاد الإرادة، والرغبة في دعم الجوانب الإيجابية، وتقويم الجوانب السلبية.
- التخطيط: ويعني وضع خطة؛ لتنمية جوانب الذات الإيجابية على المدى القصير والمتوسط.
- تنفيذ الخطط، والاستراتيجيات؛ بما يخدم مصلحة الفرد، وينمي ذاته، ولمكاناته.
- التثبيت والتدعيم؛ أي: تثبيت الجوانب الإيجابية، ودعمها؛ لتطوير الشخصية، ودفعها نحو الأفضل.

ويوضح محمد التكريتي (2013، 23) أن الهندسة النفسية تعتمد على المبادئ التالية:

- مبدأ الخارطة ليست هي الواقع: ويعنى به أن صورة العالم فى ذهن الإنسان هي ليست العالم، فخارطة العالم فى أذهاننا تتشكل من المعلومات التى تصل إلى أذهاننا عن طريق الحواس، واللغة التى نسمعها، ونقرأها، والقيم، والمعتقدات التى تستقر فى نفوسنا، ويكون فى هذه المعلومات فى أحيان كثيرة خطأ أو صواب، وحق أو باطل ومعتقدات تكبلنا، وتعطل طاقتنا، وتحبس قدراتنا، وإن هذه الخارطة تختلف من إنسان لآخر وأن كل إنسان يدرك العالم وفقاً لهذه الخارطة ولا يختلف هذا الإدراك إلا إذا حدث تغير فى الخارطة، واستناداً إلى هذا المبدأ فإن بوسع الإنسان أن يغير العالم عن طريق تغيير الخارطة، أى تغيير ما فى ذهنه.

- ليس هناك حظ بل هو نتيجة: حيث ينظر إلى قضية النجاح والتفوق على أنها عملية يمكن صناعتها وليست وليدة الحظ أو الصدفة أى أن الهندسة النفسية تقول أنه ليس هناك حظ بل هو نتيجة، وليست هناك صدفة بل هناك أسباب وسلبات.

- مبدأ العقل والجسم هما منظومة واحدة : أن لتفكير الإنسان ومشاعره وأحاسيسه ما يقابلها فى جسمه وفسيولوجيته، ولو تغير أى من هذين الطرفين فإن الآخر سيتغير، عندما نتذكر ذكرى مفرحة وسعيدة، ينعكس على سمات وجهك، وهياكك، والنعكس صحيح أيضاً فحين نتذكر ذكرى حزينة مؤلمة فإن ذلك يظهر على وجهك و عينيك وطريقة كلامك.

- مبدأ للخبرة الانسانية هيكل وبناء: إن لخبرة الإنسان وتجاربه، وما يتصل بها من تفكير وذكريات وآلام، وآمال هيكل معين، أو بيئة معينة، وإذا تغير هذا الهيكل فإن خبرة الإنسان واستجاباته تتغير تلقائياً.

المحور الثالث: اليقظة العقلية:

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات المهمة التي لها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية؛ فتساعد اليقظة العقلية على زيادة الوعي وتركيز انتباه الطلبة للعملية التعليمية، وتعزز المرونة الذهنية لدى الأفراد وتبرز ما لديهم من قدرات ولمكانات للتوافق مع المواقف والظروف الصعبة والضاغطة التي تواجه الطلبة، والاستفادة من الخبرات ونقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية.

وذكر (Bauer–Wu, 2011) أن اليقظة العقلية حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد من التوحد الكامل بالهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر وتعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والخبرات غير السارة لدى الفرد ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن، فهي المراقبة المستمرة للخبرات والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية

أو الأحداث المستقبلية وقبول الخبرات والتسامح نحوها ومواجهة الأحداث بالكامل كما في الواقع وبدون إصدار أحكام، وينظر إلى يقظة العقل على أنها الشيء الأساسي الذي يتذكره الشخص وينظر إليه كما هو، موظفاً بذلك كل إحساساته، ويكون واعياً لأفكاره وانفعالاته وردود أفعاله كما تحدث فعلاً، دون إطلاق الحكم عليها بأنها جيدة أو سيئة، صحيحة أو خاطئة.

ولقد تعددت تعريفات اليقظة العقلية على الرغم من أنه حديث نسبياً في الدراسات العربية والأجنبية؛ حيث عرف (Kathleen, Sutcliffe, Timothy & Erik 2016) إلى أنها "حالة من الانتباه والوعي بما يحدث في الحاضر، كما عرف (Hassed, 2016) اليقظة العقلية بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف، والتطور العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء، ويعرف (Da paz & Wallander, 2017, 2) اليقظة العقلية بأنها عملية من الإدراك العمدي للخبرات والأحداث التي يتعرض لها الفرد دون التسرع في إصدار أحكاماً تقييمية عليها، مع تقبل الفرد لأفكاره ومشاعره الموجودة في اللحظة الحالية من خلال التفكير والتأمل فيها بدلاً من الاستجابة المباشرة، عرف نورا الحربي (2021، 7) اليقظة العقلية بأنها: قدرة الفرد على أن يبقى في حالة من الوعي المتوازن والذهن الحاضر للتعامل مع الأفكار الجديدة لحظة بلحظة واستقبال المعلومات بطريقة مركزة، ويرى Kumar, Panda (13, 2021, & Pandey) أن اليقظة العقلية حالة ذهنية غير قضائية ومتقبلة يلاحظ فيها الأفراد أفكارهم ومشاعرهم كما هي دون محاولة قمعها أو إنكارها، ويعرف (Vidal- Meliá, Estrada, Monferrer & Rodríguez-Sánchez, 2022, 1) اليقظة العقلية على أنها قدرة الشخص على تركيز الانتباه على الأحداث والتجارب وحالات اللحظة الحالية، الخارجية والداخلية على حد سواء، وتلعب دوراً محورياً ككفاءة شاملة في التعليم من أجل التنمية المستدامة، ويعرفها أحمد جمعه (2024، 108) اليقظة العقلية على أنها تركيز الوعي على اللحظة الحالية، والانتباه إلى مشاعرك وأفكارك والبيئة المحيطة بك في الوقت الحاضر بنوع من التقبل وعدم إصدار أحكام عليها.

وتعمل اليقظة العقلية على تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، كما أنها تعمل على تحسين الشعور بالتماسك، والذي يعمل على تسهيل الانفتاح على الخبرات، والإحساس بها، كما أنها تعمل على تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى، كما أن لها عدة فوائد تتمثل في:

- تساعد على التفكير بوضوح وتوفير حلول للمشكلات كاتخاذ قرارات عقلانية، كما تساهم في تحسين جودة اتخاذ القرار ودقته من خلال أنها تزيد من الوعي بأفكار الفرد وانفعالاته مما يدع التفكير بهدوء وبالتالي الحد من الأخطاء (Liu, Liu, & Ni, 2018,230).
- تدعم انطفاء السلوك السلبي الناتج عن ملاحظة الفرد لأفكاره وانفعالاته دون تجنبها، لأنها لا تمثل سوى أفكار وليست انعكاساً حقيقياً للموقف، كزيادة القدرة على التركيز كخفض حدة الانفعالات السلبية (Buser, Buser, Peterson & Seraydarian, 2012,31).
- تساعد الأفراد أن يكونوا أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم للأحداث، فيتعلم الفرد رؤية الأفكار والمشاعر كجوانب للخبرة يتحرك الفرد من خلال الوعي بها، ولا ينظر إليها على أنها حقيقة ثابتة، فمثلاً أشعر بالغضب أو الحزن في الوقت الحالي بدلاً من أنا قلق أو مكتئب وهنا يظهر الوصف للشعور الداخلي فقط وعدم إصدار حكم (Schwartz, 2018,101).
- تساعد الفرد على قبول الأشياء كما هي وليس كما يتمنى أن يكون، كما تساعد على رؤية الآخرين بشكل أوضح، فلا ينشغل في إدانة الشخص المتسبب له بالإزعاج، فتمكنه من عدم التعامل مع الأمر بصفة شخصية، وبذلك إدراك أن سلوك الشخص الآخر حتى لو كان مزعجاً فهو يعبر عن الفاعل فقط وليس حقيقة عن شخصه (Siegall, 2014, 5).
- وترى أسماء نوري (2021) أن اليقظة العقلية تعمل على:
- تمنح مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة العقلية يحسن من مستويات الأداء في العمل.
- تعزز من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة، من خلال الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- تحسن من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.
- تعزز من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها.
- تعمل على انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بجرية داخلية، ووعي يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص، وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي.
- تؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي والقبول، وانخفاض ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف وتحسن المقدرة على اتخاذ خيارات تكيفية حول الاستجابة للتجارب.

ويوضح أحمد عبدالوهاب، والشيماء حسب الله، و أحمد عبدالعزيز (2023، 46) أن اليقظة العقلية تساعد الفرد على حل المشكلات بإتباع خطوات تفكير منظمة، كما تجعل الفرد منفتحاً لقبول وجهات النظر الأخرى، وتساعد الفرد أن يكون منتجاً وفعالاً وإيجابياً داخل المجتمع، تقبل التغيير والسعي إلى إيجاد الجديد، وتأمل الموضوعات والمواقف قبل إصدار أحكام متعلقة بها، كما يستطيع الفرد من خلال اليقظة العقلية أن يتخذ قرارات مبنية على أسس علمية صحيحة، وتنمي المرونة المعرفية للفرد عند التعامل مع المواقف التي يتعرض لها. وأضاف حلمي الفيل (2019، 43) أن اليقظة العقلية تمثل دوراً مهماً في العملية التعليمية من خلال تحسين كفاءة التعلم لدى المتعلم، وزيادة الحماس والمشاركة الفعالة في بيئة التعلم، ورفع مستوى الرغبة في التعلم لدى المتعلم، وتحسين مستوى الاندماج المعرفي في بيئة المتعلم، وزيادة مستوى التفاعل داخل الصف، وتنمية حب الاستطلاع المعرفي والفضول العلمي، وتنمية الاتجاه الإيجابي نحو المدرسة والمقررات الدراسية.

ويرى الفرحاتي محمود (2017، 14) أن الطلاب الذين يتسمون باليقظة العقلية يبدون انتباهاً أثناء أداء المهام، ويكونون أكثر إبداعاً وحماساً، وتحسن ذاكرتهم، أما الطلاب الذين يتسمون بضعف اليقظة العقلية يؤدون مهامهم بدون تركيز ووعي، ولا يستطيعون نقل ما تعلموه إلى حياتهم العملية، أو عند تفاعلهم مع المشكلات التي تواجههم، وأضاف عبد العزيز سليم (2018، 340) أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من اليقظة العقلية يكونون أكثر قدرة على مواجهة الخبرات السلبية وتجاوزها، وأن تدريب الطلاب على اليقظة العقلية يساهم في تحسين مستوى أدائهم الأكاديمي واندماجهم داخل الصف الدراسي، وزيادة قدرتهم على مواجهة التحديات الأكاديمية والضغط، وتحسين مستوى جودة الحياة النفسية لديهم. وذكرت (Gehart, 2012, 19) أن اليقظة العقلية تتضمن فنيات واستراتيجيات متعددة تتمثل في:

- التركيز: من الناحية المثالية "التنفيس عن طريق التركيز على فتحتي الأنف أو حركة البطن، يمكنك أيضاً محاولة عد كل نفس حتى يصل للعشرة، ثم تكرار ذلك من البداية.. كما وجد آخرون التركيز على كلمات معينة مثل "السلام، في سلام" أو أي عبارات بسيطة تركز عليها.
- إعادة التركيز: هناك العديد من الخيارات المتاحة لإعادة التركيز عندما يتجول عقلك للخارج. سوف تقوم به عدة مرات لمدة دقيقة في معظم الحالات. الجزء الأكثر أهمية هو أن تختار أسلوب إعادة التركيز إلى تذكرك مع التحلي بالصبر.

- وضعية الجسم: عموماً يعتبر أفضل من الجلوس في وضع مستقيم وضع الاسترخاء علي حافة كرسي أو وسادة.

- التوقيت: تحديد الوقت غالباً ما يكون مفيدة جداً ومحفز لممارستك لليقظة العقلية.

- البيئة: قد يكون من الأسهل في بداية التأمل أن تكون في مكان هادئ، ولكن ليس من الضروري.

ولقد تعددت النماذج والنظريات التي تناولت اليقظة العقلية، وسوف يتبنى الباحثان نموذج العوامل المتعددة، والذي وضعه (Bear, Smith, Hopkins, krietemeyer & Tony, 2006)، نظراً لتناوله أبعاد اليقظة العقلية بصورة أوسع، حيث يري أصحاب هذا النموذج أن اليقظة العقلية مفهوم متعدد الأبعاد، تصف في مجملها قدرة الفرد علي الوعي اليقظ بالخبرة الآنية وطريقة تعامله معها (bear, smith, Hopkins, keietemeyer & Tony, 2006, 28-29).

واقترحوا خمسة أبعاد رئيسة تحدد ماهية اليقظة العقلية وهي:

- البعد الأول: الوعي بالفعل **Acting with awareness** ويتضمن الانتباه الواعي بالأعمال الآنية التي يقوم بها الفرد وذلك علي العكس من السلوكيات التي تحدث بشكل آلي.

- البعد الثاني: الملاحظة **Observing** والتي تتمثل في الانتباه ومراقبة الخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات. الإدراكات. الانفعالات. والمرائي. والأصوات.

- البعد الثالث: الوصف **Describing** ويشير إلي القدرة علي التعبير الوصفي للخبرات الداخلية.

- البعد الرابع: عدم الحكم بالخبرة الداخلية **Non judging of inner experience** ويشير إلي عيش التجربة والتعامل مع كل موقف كما هو الآن من دون تعقيدات ودون إطلاق أحكام قيمية علي الحالات الآنية من مثل جيدة أو سيئة أو مقيدة أو مدمرة.

- البعد الخامس: عدم مقاومة الخبرة الخارجية فيما يعرف بالقبول **Acceptance**: وهو الميل إلي السماح للأفكار والمشاعر للدخول والذهاب من غير استقرار واحدة منهم علي السيطرة الداخلية.

من خلال ما سبق يمكن استنتاج أن الغرض الرئيس من اليقظة العقلية مساعدة الفرد علي إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحاً، وتمكين الطلاب من فهم أنفسهم، والتمتع بحياة أكثر بهجة، كما أن من يتمتعون باليقظة العقلية يظهرون علي المدي البعيد العديد من الصفات الإيجابية مثل: الرحمة، والتعاطف، والتسامح، كما تشمل الأهداف قصيرة الأجل علي تعزيز

مشاركة الطلاب، وارتفاع الأداء الأكاديمي، وتحسين المناخ الاجتماعي في المدرسة، وتعزيز مجموعة كبيرة من السلوكيات التكيفية مثل: صورة الجسم الإيجابية من خلال الوعي البيئي.

دراسات سابقة: تم تناول الدراسات السابقة وفقاً لمحورين، وذلك كالتالي:

المحور الأول: دراسات سابقة تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها برأس المال النفسي:

في إطار الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها برأس المال النفسي، فقد هدفت هدفت دراسة (Lin, 2020) التحقق من دور كل من رأس المال النفسي واليقظة العقلية في الانخراط في التعلم، وشارك في هذه الدراسة (245) طالب جامعي، وتم استخدام مقياس رأس المال النفسي ومقياس اليقظة العقلية ومقياس الانخراط في التعلم، كما تم استخدام المنهج الوصفي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن رأس المال النفسي يتنبأ باليقظة العقلية، وتوجد وساطة كاملة لليقظة العقلية كوسيط بين رأس المال النفسي والانخراط في التعلم.

وهدف دراسة فكري متولي (2021) التعرف على مستوى رأس المال النفسي والرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة، وتم استخدام المنهج الوصفي، وشارك في هذه الدراسة (88) معلم تربية خاصة بمدارس (التربية الفكرية بينها- الأمل للصم بينها- المكفوفين بينها- التربية الفكرية بشرق شبرا الخيمة- التربية الفكرية بغرب شبرا الخيمة- الأمل للصم بشرق شبرا الخيمة)، وتم استخدام مقياس رأس المال النفسي ومقياس الرضا الوظيفي ومقياس اليقظة العقلية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياسي رأس المال النفسي واليقظة العقلية عند مستوى دلالة (0.01)، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس رأس المال النفسي وأبعاد الرضا الوظيفي عند مستوى دلالة (0.01) في الدرجة الكلية باستثناء أبعاد مقياس رأس المال النفسي مع بعد النواحي المالية جاءت غير دالة إحصائياً.

وهدف دراسة فطيمة بوسنة، ومجيد برفاد (2021) الكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وشارك في هذه الدراسة (100) طالب جامعي، وتم استخدام مقياس رأس المال النفسي، ومقياس اليقظة العقلية، كما تم استخدام المنهج الوصفي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي،، وقدرة رأس المال النفسي في التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية.

وهدف دراسة (Ali, et al., 2022) تحليل العلاقة بين اليقظة العقلية والانخراط في الدراسة، وفحص ما إذا كان رأس المال النفسي والدافعية الداخلية يتوسطان العلاقة، ثم إجراء تحليل مسار لاختبار العلاقات المفترضة، وشارك في هذه الدراسة (428) طالب جامعي، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية، ومقياس الانخراط في التعلم، ومقياس رأس المال الفكري، ومقياس الدافعية الداخلية، كما تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت نتائج الدراسة

إلى أن الطلاب الأكثر يقظة العقلية هم الأكثر انخراطاً في الدراسة، إلى جانب ذلك فإن العلاقة بين اليقظة العقلية والانخراط في الدراسة يتوسطهما رأس المال النفسي والدافعية الداخلية.

هدفت دراسة طاهر عمار (2024) تحديد أفضل نموذج بنائي لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية، وشارك في هذه الدراسة (324) من طلاب المرحلة الثانوية، وتم استخدام مقياس رأس المال النفسي ومقياس سمة اليقظة العقلية ومقياس استراتيجيات المواجهة، كما تم استخدام المنهج الوصفي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن زيادة رأس المال النفسي تتنبأ بسمة اليقظة العقلية، كما توصلت نتائج البحث إلى توافر مؤشرات لجودة النموذج البنائي الذي يظهر وجود تأثير مباشر وآخر غير مباشر لرأس المال النفسي من خلال وساطة جزئية لسمة اليقظة العقلية.

المحور الثاني: دراسات سابقة تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالهندسة النفسية:

في إطار الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالهندسة النفسية، فقد هدفت دراسة شعبان سيد (2021) التحقق من فعالية نموذج تدريسي مقترح وفق الهندسة النفسية لتدريس علم النفس وأثره على تنمية مهارات التفكير الاستراتيجي واليقظة العقلية وتحسين الاستهواء المضاد لدى طلاب الصف الثالث الثانوي، وشارك في هذه الدراسة (84) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بالصف الثالث الثانوي بمدرسة الجامعة الثانوية، واعتمد البحث على المنهج الوصفي والمنهج شبه التجريبي لتحقيق هدفه، وتم استخدام اختبار التفكير الاستراتيجي، ومقياس اليقظة العقلية، ومقياس الاستهواء المضاد، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة. وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج منها، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات درجات المجموعتين (التجريبية-الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي.

وهدف دراسة هديل فارح، سميرة كردي (2023) التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والهندسة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة، وشارك في هذه الدراسة (304) معلمة، وتم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبيه الارتباطي والمقارن، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية ومقياس الهندسة النفسية بمدراس منطقة مكة المكرمة وقد توصلت النتائج إلى أن مستوى كل من اليقظة العقلية واللياقة النفسية لدى معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة مرتفعان، وفقاً لاستجابات أفراد العينة على المقياسين، كذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين اليقظة العقلية والهندسة النفسية، بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين

متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الهندسة النفسية تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية، وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج.

تعقيب على الدراسات السابقة: من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يتضح ما يلي:

1. اتبعت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي، ويتفق البحث الراهن مع هذا التوجه؛ حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي للتحقق من العلاقة بين اليقظة العقلية ورأس المال النفس والهندسة النفسية لدى طلاب الجامعة، والتنبؤ باليقظة العقلية من رأس المال النفس والهندسة النفسية لديهم.

2. طبقت معظم الدراسات السابقة على طلاب المرحلة الجامعية، وقام الباحثان بتطبيق بحثهما لبحث العلاقة بين اليقظة العقلية ورأس المال النفس والهندسة النفسية لدى طلاب الجامعة، والتنبؤ باليقظة العقلية من رأس المال النفس والهندسة النفسية لديهم.

3. استفاد الباحثان من الدراسات السابقة التي تناولت رأس المال النفسي في إعداد مقياس رأس المال النفسي المستخدم في البحث الراهن والتحقق من ثباته وصدق واتساقه الداخلي.

4. استفادة الباحثة من الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية ورأس المال النفس والهندسة النفسية في صياغة فروض الدراسة والتحقق من صحتها.

سابعاً : إجراءات البحث: اتبع الباحثان في البحث الراهن الإجراءات التالية:

أ- منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي، وذلك لأنه محاولة علمية للحصول على معلومات وبيانات كافية ودقيقة عن الأفراد من جمهور معين في مجتمع ما.

ب- المشاركون في البحث: شارك في هذا البحث (400) طالب تم اختيارهم من المجتمع الأصلي بكلية جامعة كفر الشيخ تراوحت أعمارهم بين (19.1) عام إلى (20.17) عام، بمتوسط عمري قدره (20.9) عام، وانحراف معياري قدره (0.8) عام، تم تقسيمهم إلى :

- المشاركون في التحقق من الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة :

بلغ عدد المشاركين في التحقق من الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة (150) طالب جامعي بكلية جامعة كفر الشيخ.

- المشاركون في البحث الأساسي:

بلغ عدد المشاركين في (400) طالب بجامعة كفر الشيخ وذلك لدراسة علاقة اليقظة العقلية برأس المال النفسي والهندسة النفسية، والتنبؤ باليقظة العقلية من خلال رأس المال النفسي والهندسة النفسية لديهم.

ج- أدوات البحث : يعرض الباحث أدوات الدراسة والتحقق من خصائصها السيكمترية، وذلك حسب ترتيب استخدامها في مراحل البحث على النحو التالي :

1. مقياس رأس المال النفسي (إعداد/ الباحثان).
2. مقياس الهندسة النفسية إعداد /هبة عبدالمحسن (2019).
3. مقياس اليقظة العقلية اعداد/ (Bear et al. ,2006) تعريب وتقنين / عبدالرقيب البحيري وآخرون (2014).

ويمكن تناول هذه الأدوات بشيء من التفصيل فيما يلي

1-مقياس رأس المال النفسي (إعداد/ الباحثان)

تم إعداد مقياس رأس المال النفسي وفقاً للمراحل التالية:

أ- هدف المقياس: يهدف المقياس الراهن إلى قياس رأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة من خلال الأمل، والكفاءة الذاتية، والصمود النفسي، والتفاؤل.

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

1. الاطلاع على التراث النظري وثيق الصلة بمفهوم رأس المال النفسي، وأهم مكوناته وذلك من خلال الإطار النظري للبحث.

2. الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت رأس المال النفسي وقد وجد الباحث تنوعاً في هذه المقاييس، ومن المقاييس التي تم الرجوع إليها: مقياس رأس المال النفسي إعداد/ (Kamei, Ferreira, . Valentini, Peres, Kamei & Damásio, 2018)، ومقياس رأس المال النفسي إعداد/ صبحي الحارثي (2020)، ومقياس رأس المال النفسي إعداد صابر محمد (2023)، ومقياس رأس المال النفسي إعداد (Luthans et al., 2007) ترجمة رنا طلب (2024).

3. التعريف الإجرائي لرأس المال النفسي؛ يرى الباحثان أن رأس المال النفسي: حالة إيجابية من الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة والقدرة على وضع أهداف للحياة والعمل وإيجاد مسارات متنوعة لتحقيقها، بالإضافة إلى المثابرة والقدرة على تخطي الصعاب وتجاوز المحن وتفسير الأحداث بشكل إيجابي، ويتحد رأس المال النفسي في البحث الراهن بالدرجة التي تحصل عليها الطالب في المقياس الذي قاما الباحثان بإعداده لقياسها في البحث الراهن.

4. عرض المقياس في صورته الأولية (39) مفردة على (10) من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة، وتم تقديم المقياس بأبعاده الأربعة وتعليماته للمتخصصين لإبداء الرأي في المقياس وأبعاده ومدى ملائمة مفردات المقياس ومدى

تمثيل المفردات لكل بعد من الأبعاد الأربعة، ولبدء الرأي في الصياغة اللغوية وأي حذف أو إضافة أو تعديل في صياغة مفردات المقياس، وحدد الباحث نسبة اتفاق (80%) فأعلى كأساس لصلاحية هذا المقياس، وتبين أن نسب اتفاق المتخصصين على مقياس رأس المال النفسي، تمتد ما بين (80% - 100%)، ولقد قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة والصياغات والإضافات الجديدة والتي أشار إليها السادة المتخصصين على المقياس.

ومن خلال الاستفادة من الاستجابات التي ذكرها الطلاب، والاطلاع على الإطار النظري والمقاييس والأدوات المتاحة التي اهتمت بقياس رأس المال النفسي، وأهم ما خلصت إليه الأبحاث السابقة، والتوصيات التي أدلى بها السادة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والتربية الخاصة، صاغ الباحثان عدد من المفردات التي رأيا أنها ترتبط برأس المال النفسي، وكان عدد المفردات (36) مفردة، تمثل مفردات مقياس رأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة.

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس: تم التحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الراهن في ضوء ثباته وصدقته واتساقه الداخلي ؛ وذلك كما يلي:

- 1- ثبات الاستبانة: تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق نوعين من الثبات هما:
- طريقة ألفا كرونباخ: تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة، وحساب معامل ألفا للمقياس ككل، وجدول () التالي يوضح قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

جدول (1): قيم معامل ألفا لمقياس رأس المال النفسي (ن=150)

المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا
1	0.749	13	0.756	25	0.757
2	0.782	14	0.780	26	0.789
3	0.763	15	0.764	27	0.763
4	0.748	16	0.772	28	0.750
5	0.774	17	0.781	29	0.768
6	0.792	18	0.758	30	0.760
7	0.766	19	0.747	31	0.771
8	0.783	20	0.769	32	0.784
9	0.750	21	0.753	33	0.763
10	0.767	22	0.774	34	0.782
11	0.778	23	0.763	35	0.769
12	0.764	24	0.782	36	0.755

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل = 0.784

يتضح من جدول (1) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة في معظم الاستبانة، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل فيما عدا المفردتين (6- 26) واللذان تم حذفهما، وهذا يشير إلى أن جميع مفردات الاستبانة مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه؛ مما يشير إلى أن مفردات الاستبانة تتسم بثبات ملائم.

- الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس: تم ذلك من خلال إعادة تطبيق المقياس على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (150) طالب، بفارق زمني قدره ثلاثة أسابيع، وجدول (2) التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين:

جدول (2): ثبات مقياس رأس المال النفسي عن طريق إعادة تطبيق المقياس

المعامل	المعامل	المعامل	المعامل	المعامل	المعامل	المعامل	المعامل
الارتباط	البعد	الارتباط	البعد	الارتباط	البعد	الارتباط	البعد
0.792	الأمم	0.702	الصمود النفسي	0.817	التفاؤل	0.869	الارتباط
الدرجة الكلية للمقياس		معامل الارتباط		0.832			

ويتضح من جدول (2) أن جميع معاملات الارتباط بين تطبيق الاستبانة وإعادة تطبيقه بالنسبة لجميع مفرداته مقبولة؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.702)، و (0.869) وهي معاملات ثبات مقبولة، ومن ثم يمكن الوثوق بها كمؤشر على ثبات المقياس. 2- صدق المقياس: تم الاعتماد في حساب صدق المقياس على الصدق العاملي الاستكشافي والتوكيدي ويمكن تناولهما فيما يلي:

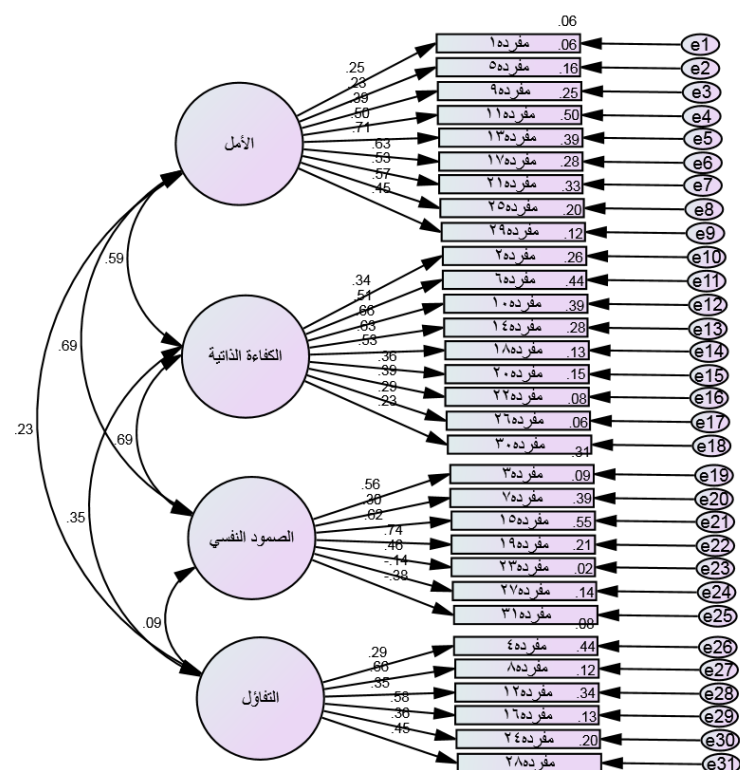
- الصدق العاملي: تم إجراء تحليل عاملي استكشافي بطريقة المكونات الأساسية لبيانات المشاركين في البحث البالغ عددهم (150) على مفردات الاستبانة البالغ عددها (34) عبارة فتم استخلاص أربعة عوامل من المصفوفة، ثم تدوير العوامل الناتجة تدويراً متعامداً بطريقة الفارمكس وجذر كامن أكبر من الواحد الصحيح، وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن أربعة عوامل فسرت (45.794%) من التباين الكلي كما هو موضح بالجدول (3) التالي:

جدول (3): تشبعات المفردات على العوامل لمقياس رأس المال النفسي (ن = 150)

م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	م	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع

		0.674		18				0.763	1
	0.669			19			0.513		2
0.277				20		0.684			3
			0.635	21	0.493				4
		0.481		22				0.401	5
	0.421			23			0.746		6
0.802				24		0.594			7
			0.490	25	0.782				8
		0.773		26				0.792	9
	0.538			27			0.801		10
0.703				28		0.288			11
			0.583	29	0.402				12
		0.560		30				0.694	13
	0.714			31			0.441		14
0.214				32		0.715			15
			0.582	33	0.600				16
		0.806		34				0.554	17
8.09	9.73	13.22	14.75	نسبة التباين					
2.752	3.307	4.496	5.014	الجذر الكامن					

- العامل الأول: تشبع عليه المفردات (1، 5، 9، 13، 17، 21، 25، 29، 33) يفسر (14.75%) من التباين الكلي وتم تسميته الأمل.
 - العامل الثاني: تشبع عليه المفردات (2، 6، 10، 14، 18، 22، 26، 30، 34) يفسر (13.22%) من التباين الكلي وتم تسميته الكفاءة الذاتية.
 - العامل الثالث: تشبع عليه المفردات (3، 7، 15، 19، 23، 27، 31) يفسر (9.73%) من التباين الكلي وتم تسميته الصمود النفسي.
 - العامل الرابع: تشبع عليه المفردات (4، 8، 12، 16، 24، 28) يفسر (8.09%) من التباين الكلي وتم تسميته التفاؤل.
- كما قام الباحثان بالتحليل العاملي التوكيدي للعوامل الناتجة بطريقة الاحتمالات القصوى، وأشارت نتائج التحليل إلى النموذج التالي:



شكل (1): التحليل العاملي التوكيدي لمفردات مقياس رأس المال النفسي

ويوضح جدول (4) التالي مؤشرات صدق البنية للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس

الcapital النفسي

جدول (4): مؤشرات صدق البنية للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square (CMIN)	727.315	أن تكون غير داله
مستوى الدلالة	0.00 (غير داله)	
DF	465	
CMIN/DF	1.699	أقل من 3
GFI	0.976	من (صفر) إلى (1) القيمة المرتفعة (ى التي تقترب أو تساوى الواحد الصحيح) تشير إلى مطابقة أفضل
NFI	0.901	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى الواحد الصحيح) تشير إلى مطابقة أفضل
IFI	0.878	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى الواحد الصحيح) تشير إلى مطابقة أفضل

CFI	0.895	من (صفر) إلى (1): القيمة المرتفعة (أى التي تقترب أو تساوى الواحد الصحيح) تشير إلى مطابقة أفضل
RMSEA	0.05	من (صفر) إلى (1): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج

(Schreiber. 2008. 89)

يتضح من الشكل (1) مؤشرات جيدة للنموذج حيث كانت قيمة $\chi^2 = 727.315$ بـ 465 درجات حرية وهي غير دالة وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية $1.699 < 3$ ، مما يدل على وجود مطابقة جيدة للنموذج، وبلغت قيمته مؤشرات حسن المطابقة ($GFI=0.976$) و ($NFI= 0.901$) و ($IFI=0.878$)، و ($CFI= 0.895$) و ($RMSEA= 0.05$)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس رأس المال النفسي.

3- الاتساق الداخلي: اعتمد الباحثان في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ؛ والجدول (5)، و (6) التاليان يوضحا ذلك:

جدول (5): الاتساق الداخلي لمفردات مقياس رأس المال النفسي (ن = 150)

البعد الأول	معامل الارتباط	البعد الثانى	معاملات الارتباط	البعد الثالث	معاملات الارتباط	البعد الرابع	معاملات الارتباط
1	0.879	2	0.690	3	0.719	4	0.704
5	0.711	6	0.717	7	0.815	8	0.869
9	0.698	10	0.819	15	0.869	12	0.695
11	0.890	14	0.767	19	0.884	16	0.702
13	0.841	18	0.882	23	0.807	24	0.836
17	0.758	20	0.697	27	0.769	28	0.886
21	0.810	22	0.879	31	0.780		
25	0.814	26	0.836				
29	0.775	30	0.749				

يتبين من جدول (5) السابق أن جميع مفردات الاستبانة ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها، مما يشير إلى ارتباط مفردات الاستبانة بأبعاده؛ مما يشير إلى أن الاستبانة يتمتع باتساق داخلي مناسب.

جدول (6): الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس رأس المال النفسي (ن = 150)

البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط
الأمل	0.876	الكفاءة	0.827	الصمود النفسي	0.716	التفاؤل	0.774

يتبين من جدول (6) السابق أن جميع أبعاد الاستبانة ترتبط مع الدرجة الكلية، مما يشير إلى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية، مما يشير إلى أن الاستبانة يتمتع باتساق داخلي مناسب. مما سبق يتبين تمتع مقياس رأس المال النفسي بمعاملات ثبات وصدق واتساق داخلي مناسبة ودالة إحصائية؛ مما يشير إلى صلاحية المقياس وإمكانية تطبيقه على المشاركين في البحث الراهن.

د- طريقة تقدير الدرجات: تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس على أساس اختيار بديل من خمسة بدائل على كل مفردة وهي: (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)؛ وحيث إن الاستبانة به مفردات موجبة وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه ب (5، 4، 3، 2، 1) للمفردات الموجبة، و (1، 2، 3، 4، 5) للمفردات السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (155) كحد أقصى، و(31) كحد أدنى.

2- مقياس الهندسة النفسية إعداد /هبة عبدالمحسن (2019).

أ- الهدف من المقياس: استهدف مقياس الهندسة النفسية قياس مكونات الهندسة النفسية (الحصيلة - الحس المرهف - المبادرة الإيجابية - المرونة) لدى طلاب الجامعة.

ب- وصف المقياس: يتكون المقياس من (44) مفردة ولكل منها خمس درجات (تنطبق على كثيراً - تنطبق على - تنطبق على أحياناً - تنطبق على نادراً - لا تنطبق على) ويتضمن المقياس أربعة أبعاد هي: الحصيلة (10) مفردة من المفردة (1 - 10)، الحس المرهف (11) مفردة من المفردة (11 - 21)، المبادرة الإيجابية (12) مفردة من المفردة (22 - 33)، المرونة (11) مفردة من المفردة (34 - 44).

ج - الخصائص السيكومترية للمقياس: قام معد المقياس بحساب صدق وثبات المقياس وفقاً لما يلي:

أولاً: ثبات المقياس: من أجل التحقق من ثبات مقياس الهندسة النفسية استعملت الباحثة طريقتين هما:

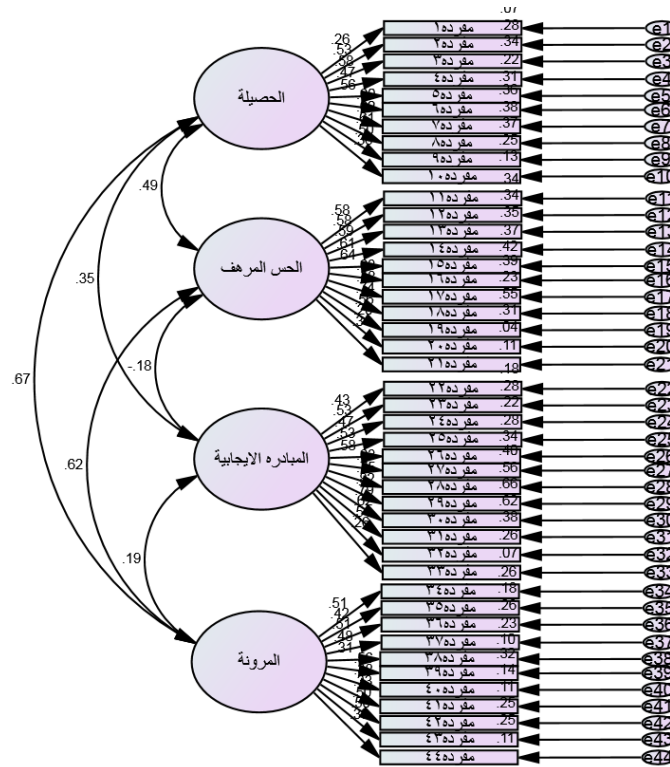
- طريقة التجزئة النصفية: لاستخراج معامل ثبات مقياس هندسة الذات تمت عملية فرز المفردات الفردية عن المفردات الزوجية تم احتساب معامل ارتباط بيرسون وقد بلغ (0.78) وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون بلغ الثبات (0.84).

- طريقة الفا كرونباخ: بعد تطبيق معادلة الفا كرونباخ على البيانات المستعملة في الثبات بطريقة التجزئة النصفية تم استخراج معامل ثبات البالغ (0.92).

وقام الباحثان الرهنان بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام إعادة تطبيق المقياس على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (150) طالب، بفارق زمني قدره ثلاثة أسابيع، وجدول (7) التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين: جدول (7): ثبات مقياس الهندسة النفسية عن طريق إعادة تطبيق المقياس

المعامل	البعد	المعامل	البعد	المعامل	البعد	المعامل	البعد
0.880	الحس المرهف	0.693	المبادرة الايجابية	0.743	المرونة	0.873	الحصيلة
الدرجة الكلية للمقياس		معامل الارتباط		0.846			

ويتضح من جدول (7) أن جميع معاملات الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بالنسبة لجميع مفرداته مقبولة ؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.693)، و (0.880) وهي معاملات ثبات مقبولة، ومن ثم يمكن الوثوق بها كمؤشر على ثبات المقياس. ثانياً: صدق المقياس: تم استخدام الصدق الظاهري لمقياس هندسة الذات حيث تحققت معدة المقياس من صدق المقياس من خلال عرض مفردات المقياس على عدد من المحكمين والأخذ في آرائهم حول صلاحية تعليمات مقياس هندسة الذاتية وملائمته لمجتمع البحث وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين ما بين (80%) إلى (100%) فيما عدا مفردة واحدة والتي تم حذفها. واعتمد الباحثان في حساب صدق المقياس على التحليل العاملي التوكيدي للعوامل الناتجة بطريقة الاحتمالات القصوى، وأشارت نتائج التحليل إلى النموذج التالي:



شكل (2): التحليل العاملي التوكيدي لمفردات مقياس الهندسة النفسية

يتضح من الشكل (2) مؤشرات جيدة للنموذج حيث كانت قيمة $\text{Chi-square} = 1633.408$ بدرجات حرية 946 وهي غير دالة وكانت النسبة بين قيمة Chi-square إلى درجات الحرية $= 1.823 > 3$ ، مما يدل على وجود مطابقة جيدة للنموذج، وبلغت قيمته مؤشرات حسن المطابقة ($\text{GFI}=0.894$) و ($\text{NFI}= 0.946$) و ($\text{IFI}=0.916$)، و ($\text{CFI}= 0.953$) و ($\text{RMSEA}= 0.04$)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الهندسة النفسية.

ثالثاً: الاتساق الداخلي:

قامت معدة المقياس بحساب قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل بعدٍ من أبعاد المقياس وكذلك المجموع الكلي، حيث جاءت معاملات الثبات للبعد الانفعالي (0.987)، والبعد الاجتماعي (0.980)، والبعد الاقتصادي (0.979)، والمجموع الكلي (0.993) وهذه معاملات ثبات عالية، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

واعتمد الباحثان في حساب الاتساق الداخلي للمقياس في البحث الراهن على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس؛ والجدول (8)، و (9) التاليان يوضحان ذلك:

جدول (8): الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الهندسة النفسية (ن=150)

البعد الأول	معامل الارتباط	البعد الثاني	معاملات الارتباط	البعد الثالث	معاملات الارتباط	البعد الرابع	معاملات الارتباط
1	0.831	11	0.762	22	0.725	34	0.811
2	0.747	12	0.811	23	0.697	35	0.734
3	0.698	13	0.719	24	0.798	36	0.825
4	0.844	14	0.876	25	0.729	37	0.695
5	0.758	15	0.847	26	0.841	38	0.893
6	0.767	16	0.700	27	0.883	39	0.774
7	0.819	17	0.795	28	0.809	40	0.859
8	0.752	18	0.874	29	0.700	41	0.703
9	0.817	19	0.822	30	0.697	42	0.800
10	0.769	20	0.769	31	0.753	43	0.719
		21	0.718	32	0.807	44	0.783
				33	0.867		

يتبين من جدول (8) السابق أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

جدول (9): الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الهندسة النفسية (ن = 150)

البعد	معامل الارتباط	البعد	معاملات الارتباط	البعد	معاملات الارتباط	البعد	معاملات الارتباط
الحصيلة	0.894	الحس المرهف	0.714	المبادرة الايجابية	0.735	المرونة	0.857

يتبين من جدول (9) السابق أن جميع أبعاد الاستبانة ترتبط مع الدرجة الكلية، مما يشير إلى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية، مما يشير إلى أن الاستبانة يتمتع باتساق داخلي مناسب.

مما سبق يتبين تمتع مقياس الهندسة النفسية بمعاملات ثبات وصدق واتساق داخلي مناسبة ودالة إحصائية؛ مما يشير إلى صلاحية المقياس وإمكانية تطبيقه على المشاركين في البحث الراهن.

د- طريقة تقدير الدرجات: تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس على أساس اختيار بديل من خمسة بدائل على كل مفردة وهي: (تنطبق على كثيراً- تنطبق على- تنطبق على أحياناً-

تنطبق على نادراً - لا تنطبق على؛ وحيث إن المقياس به مفردات موجبة وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه ب (5، 4، 3، 2، 1) للمفردات الموجبة، و (1، 2، 3، 4، 5) للمفردات السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (136) كحد أقصى، و(44) كحد أدنى.

3- مقياس اليقظة العقلية اعداد/ (Bear et al., 2006) تعريب وتقنين / عبدالرقيب البحيري وآخرون (2014).

أ- الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى قياس اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة بأبعادها الخمسة وهي الملاحظة والوصف و التعامل مع الوعي وعدم إصدار احكام وعدم اصدار ردود أفعال.

ب- وصف المقياس :

يتكون المقياس من (39) مفردة ولكل منها خمس درجات (تنطبق تماما- تنطبق - تنطبق أحياناً- لا تنطبق - لا تنطبق تماما) ويتضمن المقياس خمسة أبعاد وهي: الملاحظة وتتضمن (8) مفردات هي (1، 6، 11، 15، 20، 26، 31، 36)، والوصف ويتضمن (8) مفردات هي (2، 7، 12، 16، 22، 27، 32، 37)، والتصرف بوعي ويتضمن (8) مفردات هي (5، 8، 13، 18، 23، 28، 33، 38)، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية ويتضمن (8) مفردات هي (3، 10، 14، 17، 25، 30، 35، 39)، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية ويتضمن (7) مفردات هي (4، 9، 19، 21، 24، 29، 34) .

ج- طريقة الاستجابة للمقياس: حرص معد المقياس على أن تكون الاستجابة بوضع علامة (✓) أمام الفقرة في المكان الذي يعبر عن درجة انطباق العبارة على الطالب؛ حيث يوجد بجوار كل عبارة خمسة اختيارات، هي: (تنطبق تماما- تنطبق - تنطبق أحياناً- لا تنطبق - لا تنطبق تماما)، وعلى الطالب أن يختار واحدة منها، وذلك لجميع أبعاد المقياس.

د- الخصائص السيكومترية للمقياس : قام معد المقياس بحساب ثبات وصدق المقياس وفقاً لما يلي:

1- ثبات المقياس:

قام معد المقياس بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، فكان معامل ثبات الفا كرونباخ لبعد الملاحظة (0.785)، وبعد الوصف (0.804)، وبعد التصرف بوعي (0.822)، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية (0.791)، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (0.788)، والمقياس ككل (0.849)، وجميعها قيم ثبات مقبولة.

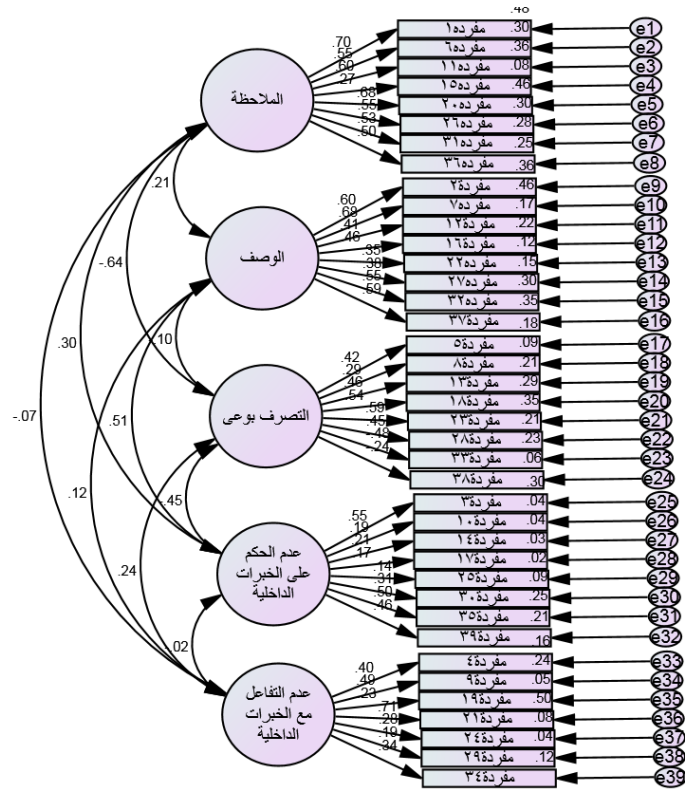
وقام الباحثان الرهنان بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام إعادة تطبيق المقياس على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (150) طالب، بفارق زمني قدره ثلاثة أسابيع، وجدول (10) التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين: جدول (10): ثبات مقياس اليقظة العقلية عن طريق إعادة تطبيق المقياس

المعامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد
0.736	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	0.829	الملاحظة
0.894	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	0.782	التصرف بوعي
0.704	الدرجة الكلية	0.814	الوصف

ويتضح من جدول (10) أن جميع معاملات الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بالنسبة لجميع مفرداته مقبولة ؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.704)، و (0.894) وهى معاملات ثبات مقبولة، ومن ثم يمكن الوثوق بها كمؤشر على ثبات المقياس. 2- صدق المقياس:

قام مترجم باستخدام التحليل العاملي التوكيدي للعوامل الخمسة وكانت مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض حيث كانت (GFI=0.983) و (NFI= 0.866) و (IFI=0.955)، و (CFI= 0.983)، و (RMSEA= 0.027)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية، مما يدعم صدق المقياس موضوع هذا البحث.

واعتمد الباحثان في حساب صدق المقياس على التحليل العاملي التوكيدي لبيانات المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية للبحث البالغ عددهم (150) على مفردات المقياس البالغ عددها (39) بطريقة الاحتمالات القصوى، وأشارت نتائج التحليل إلى النموذج التالي:



شكل (3): التحليل العاملي التوكيدي لمفردات مقياس اليقظة العقلية

يتضح من النموذج مؤشرات جيدة حيث كانت قيمة $\text{Chi-square} = 1170.628$ بدرجات حرية 741 وهي غير دالة وكانت النسبة بين قيمة Chi-square إلى درجات الحرية $1.692 > 3$ ، مما يدل على وجود مطابقة جيدة للنموذج، وبلغت قيمته مؤشرات حسن المطابقة ($\text{GFI}=0.930$) و ($\text{NFI}= 0.894$) و ($\text{IFI}=0.886$)، و ($\text{CFI}= 0.968$)، و ($\text{RMSEA}= 0.03$)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس اليقظة العقلية.

3-الاتساق الداخلي للمقياس:

قام مترجم المقياس بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين مفردات كل بعد والدرجة الكلية للبعد فتراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.313 إلى 0.740)، وجميعها قيم دالة عند مستوى (0.01).

واعتمد الباحثان في حساب الاتساق الداخلي للمقياس في البحث الراهن على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس؛ والجدولان (11) (12) التاليان يوضحا ذلك:

جدول (11): الاتساق الداخلي لمفردات مقياس اليقظة العقلية (ن=150)

البعد	معامل	البعد	معامل	البعد	معامل	البعد	معامل	البعد	معامل
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

الأول	الارتباط	الثاني	الارتباط	الثالث	الارتباط	الرابع	الارتباط	الخامس	الارتباط
1	0.831	2	0.77	5	0.879	3	0.867	4	0.711
6	0.829	7	0.70	8	0.774	10	0.763	9	0.742
11	0.693	12	0.83	13	0.763	14	0.744	19	0.894
15	0.701	16	0.89	18	0.802	17	0.695	21	0.805
20	0.772	22	0.69	23	0.739	25	0.814	24	0.836
26	0.900	27	0.81	28	0.800	30	0.865	29	0.772
32	0.874	32	0.72	34	0.869	35	0.798	34	0.689
36	0.815	37	0.76	38	0.877	39	0.723		

يتبين من جدول(11) السابق أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

جدول (12): الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس اليقظة العقلية (ن=150)

البعد	معامل الارتباط	البعد	معاملات الارتباط
الملاحظة	0.873	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	0.793
التصرف بوعي	0.752	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	0.894
الوصف	0.809		

يتبين من جدول(12) السابق أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

مما سبق يتبين أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات والصدق والاتساق الداخلي، مما يجعله صالحاً للاستخدام في البحث الحالي.

د- طريقة تقدير الدرجات: تم وضع مفتاح لتصحيح المقياس على أساس اختيار بديل من خمسة بدائل على كل مفردة وهي: (تنطبق تماماً- تنطبق - تنطبق أحياناً- لا تنطبق -لا تنطبق تماماً)؛ وحيث إن المقياس به مفردات موجبة وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه ب (5، 4، 3، 2، 1) للمفردات الموجبة، و (1، 2، 3، 4، 5) للمفردات السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (117) كحد أقصى، و(39) كحد أدنى.

نتائج البحث وتفسيرها: تم عرض نتائج التحليل الإحصائي في هذا الجزء، وذلك كالتالي:

1- اختبار الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: " توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة", وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في اليقظة العقلية ودرجاتهم في مقياس رأس المال النفسي، وجدول (13) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (13): معامل ارتباط بيرسون بين درجات اليقظة العقلية ودرجات رأس المال النفسي

الدرجة الكلية للمقياس	التفاؤل	الصمود النفسي	الكفاءة الذاتية	الأمل	رأس المال النفسي اليقظة العقلية
**0.611	**0.445	*0.359*	**0.451	**0.409	الملاحظة
**0.573	**0.525	*0.441	**0.497	**0.357	الوصف
**0.652	**0.433	*0.426	**0.605	**0.352	التصرف بوعي
**0.608	**0.519	*0.606	**0.366	**0.368	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
**0.629	**0.643	*0.438	**0.354	**0.461	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
**0.734	**0.609	*0.528	**0.502	**0.369	الدرجة الكلية

** دالة عند 0.01

يتضح من جدول(13) أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على اليقظة العقلية ودرجاتهم الكلية على مقياس مستوى رأس المال النفسي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (0.734)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى(0.01)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى رأس المال النفسي لدى الفرد كلما ارتفع مستواه إجمالاً في اليقظة العقلية، كما توجد علاقات ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس مستوى رأس المال النفسي، بحيث كان معامل ارتباطها مع بعد(التصرف بوعي) هو الأكبر بقيمة (0.652)، ويليه معامل ارتباطها مع بعد(عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) بقيمة (0.629)، ويليه معامل ارتباطها مع بعد (الملاحظة) بقيمة (0.611)، ويليه معامل ارتباطها مع بعد(عدم الحكم على الخبرات الداخلية) بقيمة(0.608)، ثم يليه معامل ارتباطها مع بعد(الوصف) بقيمة(0.573)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى(0.01)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الطالب في كل من التصرف بوعي، عدم التفاعل مع الخبرات

الداخلية، والملاحظة، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، والوصف كلما ارتفع مستواه إجمالاً في اليقظة العقلية.

كما يتضح من جدول (15) أنه توجد علاقات ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس رأس المال النفسي ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية، فكان معامل ارتباطها مع بعد (التفاؤل) هو الأكبر بقيمة (0.609)، يليه معامل ارتباطها مع بعد (الصمود النفسي) بقيمة (0.528)، ثم يليه معامل ارتباطها مع بعد (الكفاءة الذاتية) بقيمة (0.502)، ثم يليه في المرتبة الأخيرة معامل ارتباطها مع بعد (الأمل) بقيمة (0.369)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى إلى أنه كلما ارتفع مستوى الطالب في التفاؤل، والصمود النفسي، والكفاءة الذاتية، والأمل كلما ارتفع مستواه في اليقظة العقلية.

كما يتضح من جدول (13) أنه توجد علاقات ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين درجات أفراد العينة الأساسية على أبعاد مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على أبعاد مقياس رأس المال النفسي، بحيث كان أعلاهم هو معامل الارتباط بين التفاؤل وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية بقيمة (0.643)، وكان أدناها هو معامل الارتباط بين التفاؤل والتصرف بوعي بقيمة (0.352)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الفرد على كل بعد من أبعاد رأس المال النفسي كلما ارتفع مستواه في اليقظة العقلية المرتبطة بهذا البعد، وبذلك تم قبول الفرض الأول من البحث.

ويرجع الباحثان ذلك إلى أن رأس المال النفسي يجعل الطالب يوفر الثقة لبذل الجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة، ويولد التفاؤل للنجاح الآن وفي المستقبل، ويحفز المثابرة وإعادة توجيه المسارات حول تحقيق الأهداف، ويساعد في خلق بيئة عمل إيجابية لتحسين الخدمات، ويؤثر بشكل إيجابي على الازدهار والرضا عن العمل، كما أن الاستثمار برأس المال النفسي وتطويره يؤثر بشكل إيجابي على الأداء، ونتائج الأفراد، وترتبط المستويات المطلقة برأس المال النفسي بشكل إيجابي بمتغيرات المشاركة في العمل، ويرتبط رأس المال النفسي بعلاقة إيجابية بالإشراف الموجه للانحراف، ترتبط متغيرات رأس المال النفسي بشكل إيجابي بمتغيرات المشاركة في العمل، وترتبط مستويات رأس المال النفسي (الأمل والتفاؤل والمرونة والكفاءة الذاتية) للأفراد بشكل إيجابي بالسلوك الإبداعي، وتوجد علاقة بين رأس المال النفسي والسلوك الإبداعي والذي بدوره يؤثر على الرضا والمشاركة، مما يؤدي إلى تحسين اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصل إليه نتائج بحث فطيمة بوسنة، ومجيد برفاد (2021) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي، وقدرة رأس المال النفسي في التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية، و بحث (Ali, et al., 2022) والذي توصل إلى أن الطلاب الأكثر يقظة عقلية هم الأكثر انخراطاً في الدراسة، إلى جانب ذلك فإن العلاقة بين اليقظة العقلية والانخراط في الدراسة يتوسطهما رأس المال النفسي والدافعية الداخلية، وبحث طاهر عمار (2024) والذي توصل إلى وجود تأثير مباشر وآخر غير مباشر لرأس المال النفسي من خلال وساطة جزئية لسمة اليقظة العقلية.

2- اختبار الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: " توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والهندسة النفسية لدى طلاب الجامعة"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في اليقظة العقلية ودرجاتهم في مقياس الهندسة النفسية، وجدول (14) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (14): معامل ارتباط بيرسون بين درجات اليقظة العقلية ودرجات الهندسة النفسية

الدرجة الكلية للمقياس	المرونة	المبادرة الإيجابية	الحس المرهف	الحصيلة	الهندسة النفسية اليقظة العقلية
**0.842	**0.441	*0.529 *	**0.807	**0.779	الملاحظة
**0.606	**0.402	*0.451	**0.639	**0.459	الوصف
**0.626	**0.473	*0.695	**0.448	**0.365	التصرف بوعي
**0.650	**0.406	*0.411	**0.596	**0.657	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
**0.644	**0.484	*0.476	**0.576	**0.626	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
**0.872	**0.487	*0.604	**0.800	**0.774	الدرجة الكلية

** دالة عند 0.01

يتضح من جدول(14) أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على اليقظة العقلية ودرجاتهم الكلية على مقياس مستوى الهندسة النفسية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما (0.872)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى(0.01)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الهندسة النفسية لدى الفرد كلما ارتفع مستواه إجمالاً في اليقظة العقلية، كما توجد علاقات ارتباطيه موجبة داله إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على كل بعد من

أبعاد مقياس مستوى الهندسة النفسية، بحيث كان معامل ارتباطها مع بعد (الملاحظة) هو الأكبر بقيمة (0.842)، يليه معامل ارتباطها مع بعد (عدم الحكم على الخبرات الداخلية) بقيمة (0.650)، يليه معامل ارتباطها مع بعد (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) بقيمة (0.644)، يليه معامل ارتباطها مع بعد (التصرف بوعي) بقيمة (0.626)، ثم يليه في المرتبة الأخيرة معامل ارتباطها مع بعد (الوصف) بقيمة (0.606)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الطالب في كل من التصرف بوعي، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، والملاحظة، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، والوصف كلما ارتفع مستواه إجمالاً في اليقظة العقلية.

كما يتضح من جدول (14) أنه توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجات الكلية لأفراد العينة الأساسية على مقياس الهندسة النفسية ودرجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية، فكان معامل ارتباطها مع بعد (الحس المرهف) هو الأكبر بقيمة (0.800)، يليه معامل ارتباطها مع بعد (الحصيلة) بقيمة (0.774)، ثم يليه معامل ارتباطها مع بعد (المبادرة الإيجابية) بقيمة (0.604)، ثم يليه في المرتبة الأخيرة معامل ارتباطها مع بعد (المرونة) بقيمة (0.487)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى إلى أنه كلما ارتفع مستوى الطالب في الحس المرهف، والحصيلة، والمبادرة الإيجابية، والمرونة كلما ارتفع مستواه في اليقظة العقلية.

كما يتضح من جدول (14) أنه توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة الأساسية على أبعاد مقياس اليقظة العقلية ودرجاتهم على أبعاد مقياس الهندسة النفسية، بحيث كان أعلاهم هو معامل الارتباط بين الملاحظة والحس المرهف بقيمة (0.807)، وكان أدناها هو معامل الارتباط بين الحصيلة والتصرف بوعي بقيمة (0.365)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، بما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الطالب على كل بعد من أبعاد الهندسة النفسية كلما ارتفع مستواه في اليقظة العقلية المرتبطة بهذا البعد، وبذلك تم قبول الفرض الثاني من البحث.

ويرجع الباحثان ذلك إلى أن الهندسة النفسية تعمل على تطوير السلوك الإنساني نحو التمييز والابداع والتطور ومساعدة الأشخاص على تحقيق نجاحات وإنجازات أفضل في حياتهم وتتعامل الهندسة النفسية مع بنية الخبرة الذاتية للفرد وكيف ينظم ويجمع ما يرى ويسمع ويشعر به، وكيف ينتقي ويعدل ويرشح ما هو في العالم الخارجي عبر حواسه، وهي أيضاً الكيفية التي يصف بها كل ما سبق بواسطة اللغة وكلماتها، وكيف يتصرف بشكل سليم لتحقيق النتائج، وتقوم الهندسة النفسية بإمداد أي فرد بطرق تساعد ليصبح أكثر كفاءة

فيما يقوم به وأكثر تحكم في أفكاره ومشاعره وأفعاله، وإيجابية في أسلوبه للحياة وأفضل في القدرة على انجاز النتائج والأهداف، مما يؤدي إلى تحسين اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة. وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصل إليه نتائج بحث شعبان سيد (2021) والذي توصل إلى فعالية النموذج التدريسي المقترح وفق الهندسة النفسية لتدريس علم النفس في تنمية مهارات التفكير الاستراتيجي واليقظة العقلية وتحسين الاستهواء المضاد لدى طلاب الصف الثالث الثانوي، وبحث هديل فارح، سميرة كردي (2023) والذي توصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين اليقظة العقلية والهندسة النفسية، وإمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الهندسة النفسية.

3- اختبار الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: " يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال رأس المال النفسي والهندسة النفسية لدى طلاب الجامعة ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد **Multiple Regression Analysis** لمعرفة دلالة المعادلة التنبؤية لرأس المال النفسي والهندسة النفسية في التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (15): نتائج تحليل التباين لانحدار ورأس المال النفسي والهندسة النفسية على اليقظة العقلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدالة
الانحدار	131248.067	2	65624.033	725.729	0.01
البواقي	35898.723	397	90.425		
الكلية	167146.790	399			

يتضح من الجدول السابق (15) وجود تأثير دال إحصائياً لرأس المال النفسي والهندسة النفسية على اليقظة العقلية عند مستوى 0.01.

جدول (15) نتائج تحليل الانحدار المتعدد برأس المال النفسي والهندسة النفسية على اليقظة العقلية

مصدر الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل بيتا	ت	الدالة
الثابت	0.533	0.032	-	7.912	0.01
رأس المال النفسي	0.323	0.047	0.227	6.840	0.01

0.01	21.341	0.709	0.043	0.913	الهندسة النفسية
------	--------	-------	-------	-------	-----------------

يتضح من جدول (15) أن معادلة انحدار رأس المال النفسي والهندسة النفسية على اليقظة العقلية هي:

$$\text{اليقظة العقلية} = 0.533 + 0.323 \times \text{رأس المال النفسي} + 0.913 \times \text{الهندسة}$$

ويفسر الباحثين إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال رأس المال النفسي لطالب الجامعة إلى أن رأس المال النفسي يساعد على التفكير بوضوح وتوفير حلول للمشكلات كاتخاذ قرارات عقلانية، كما يساهم في تحسين جودة اتخاذ القرار ودقته من خلال أنها تزيد من الوعي بأفكار الفرد وانفعالاته مما يدع التفكير بهدوء وبالتالي الحد من الأخطاء، ويدعم انطفاء السلوك السلبي الناتج عن ملاحظة الفرد لأفكاره وانفعالاته دون تجنبها، لأنها لا تمثل سوى أفكار وليست انعكاساً حقيقياً للموقف، كزيادة القدرة على التركيز كخفض حدة الانفعالات السلبية، ويساعد الأفراد أن يكونوا أكثر وعياً بأفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم للأحداث، فيتعلم الفرد رؤية الأفكار والمشاعر كجوانب للخبرة يتحرك الفرد من خلال الوعي بها، ولا ينظر إليها على أنها حقيقة ثابتة، ويساعد الفرد على قبول الأشياء كما هي وليس كما يتمنى أن يكون، كما تساعد على رؤية الآخرين بشكل أوضح، فلا ينشغل في إدانة الشخص المتسبب له بالإزعاج، فتمكنه من عدم التعامل مع الأمر بصفة شخصية، وبذلك إدراك أن سلوك الشخص الآخر حتى لو كان مزعجاً فهو يعبر عن الفاعل فقط وليس حقيقة عن شخصه، وهذا ما يوضح لماذا يتنبأ رأس المال النفسي باليقظة العقلية، وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصل إليه بحث (Lin, 2020) والذي توصل إلى أن رأس المال النفسي يتنبأ باليقظة العقلية، وتوجد وساطة كاملة لليقظة العقلية كوسيط بين رأس المال النفسي والانخراط في التعلم، وبحث فطيمة بوسنة، ومجيد برفاد (2021) والذي توصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية ورأس المال النفسي، وقدرة رأس المال النفسي في التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية.

كما يفسر الباحثين إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الهندسة النفسية إلى أن الهندسة النفسية تمنح الطالب مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها فالتركيز الذي يأتي من اليقظة العقلية يحسن من مستويات الأداء في العمل، تعزز من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة، من خلال الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، وتحسن من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها، وتعزز

من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها، وتعمل علي انفتاح الذات تجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية، ووعي يربطه هذا الشعور بشكل أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص، وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح الذات نحو البعد الروحي، وتؤدي إلي زيادة الوعي الذاتي والقبول، وانخفاض ردود الفعل تجاه الأفكار والعواطف وتحسن المقدرة على اتخاذ خيارات تكيفية حول الاستجابة للتجارب، وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصل إليه بحث هديل فارغ، سميرة كردي (2023) والذي توصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى معنوي (0.05) بين اليقظة العقلية والهندسة النفسية، وإمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال الهندسة النفسية.

توصيات البحث: يوصي البحث الراهن في ضوء ما أسفرت عنه نتائجها بما يلي:

- قيام المؤسسات الجامعية بعقد دورات تدريبية، وبرامج تثقيفية لطلابها تهدف إلى إكسابهم فنيات الهندسة النفسية ورأس المال النفسي أثناء المواقف المختلفة.
- العمل على توفير بيئة نفسية وصحية تتسم بالخبرات الإيجابية سواء في المنزل أو المدرسة أو الجامعة حيث تلعب الخبرات دوراً هاماً في تشكيل اليقظة العقلية للطلاب.
- إعداد برامج لتنمية اليقظة العقلية ورأس المال النفسي وتحسين الهندسة النفسية لدى طلاب الجامعة.

دراسات مقترحة : يقترح الباحثين إجراء دراسات مرتبطة ببحثها في المجالات التالية :

- الهندسة النفسية وعلاقته بالحساسية التفاعلية والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- رأس المال النفسي وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.
- الفرق بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي الهندسة النفسية في اليقظة العقلية.
- الفرق بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي رأس المال النفسي في اليقظة العقلية.
- اليقظة العقلية وعلاقته بسعة الذاكرة العاملة لدى طلبة الجامعة.
- اليقظة العقلية وعلاقته بالذاكرة المستقبلية لدى طلبة الجامعة.
- اليقظة العقلية وعلاقته بالسرعة الإدراكية لدى طلبة الجامعة.

مراجع الدراسة:

إبراهيم محمد سعد (2023). برنامج إرشادي لتنمية رأس المال النفسي وأثره في اليقظة العقلية لدى الهيئة المعاونة من جامعة القاهرة. مجلة الدراسات التربوية بكلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة، 29(4)، 1-45.

أحمد سمير جمعة (2024). التجول العقلي وعلاقته باليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من التلاميذ ذوي اضطراب التعلم المحدد. *المجلة التربوية- جامعة سوهاج*، 119، 1089-1169.

أحمد كمال عبدالوهاب، و الشيماء إبراهيم حسب الله، و أحمد عبيد عبدالعزيز (2023). اليقظة العقلية والعبء المعرفي لدى التلاميذ ذوي صعوبات القراءة والعاديين: دراسة ارتباطية مقارنة. *مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس*، 76، 41-71.

إسحاق نايف يوسف(2016). رأس مال المرأة السعودية نحو العمل الارتباط، *مجلة الأعمال الدولية والاقتصاد ورجال الأعمال*، 1 (1)، 39-72.

أسماء نوري(2012): أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد، *مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد*، 18، (68)، 112-164.

أنس شكشك(2012). *الهندسة النفسية في إدارة الجسد وتشكيل الشخصية*. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

حلمي الفيل (2019). متغيرات تربوية حديثة على البيئة العربية. مكتبة الأنجلو المصرية.

زينب محمد أمين محمد(2020). الإسهام النسبي لأبعاد هندسة الذات والبخل المعرفي وما وراء الانفعال في التنبؤ بجوانب السلوك جراء جائحة كورونا " Covid- 19 " لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس*، 4 (44)، 195-300.

سناء حامد هران (2019). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على هندسة الذات لخفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، 59، 477-527.

سوميه شكري محمود، وأمل محمد زايد (2021). نمذجة العلاقات السببية بين الرفاهية النفسية ورأس المال النفسي والضغط الأكاديمية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة الجامعة أثناء جائحة كورونا Covid-19 *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، 3 (92)، 933-982.

شعبان عبدالعظيم سيد (2021). نموذج تدريسي مقترح وفق البرمجة اللغوية العصبية NLP علم النفس وأثره على تنمية مهارات التفكير الاستراتيجي واليقظة العقلية وتحسين الاستهواء المضاد لدى طلاب الصف الثالث الثانوي. *دراسات في الإرشاد النفسي*

والتربوي - مركز الإرشاد النفسي والتربوي - كلية التربية - جامعة أسيوط،
7- 33- 99.

الشيءاء محمود (2023). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الهندسة النفسية والدافعية المهنية والشخصية الاستباقية لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 17 (8)، 987- 1038.

صابر فاروق محمد (2023). برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتنمية رأس المال النفسي وخفض الشعور بالاغتراب لدى عينة من الطالبين السودانيين المقيمين بجمهورية مصر العربية. مجلة الارشاد النفسي- جامعة عين شمس، 76، 423- 492.

صبحي سعد الحارثي (2020). رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات ذوي الإعاقة. مجلة العلوم التربوية والنفسية- جامعة القصيم، 14 (2)، 1192- 1222.

صفاء يوسف الأعسر (2010). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية 20(66)، 25- 29.

طاهر سعد عمار (2024). النمذجة البنائية لتأثير رأس المال النفسي وسمة اليقظة العقلية على استراتيجيات المواجهة لدى طلاب المرحلة الثانوية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 34 (122)، 251- 304.

عائشة على رف الله عطية، ومروة صادق أحمد (2022). الإسهام النسبي لكل من استراتيجيات تنظيم الدافعية ورأس المال النفسي الأكاديمي ودعم الاستقلال المدرك في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية- جامعة بنها، 130، 130- 250.

عبد العزيز إبراهيم سليم (2016). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، 47، 171- 262.

علي محمد الوليدي (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، 28، 41- 68.

الفرحاتي السيد محمود (2017). فاعلية تدريب معلمي العلوم والرياضيات على التعليم 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، 4، 12-125.

فطيمه بوسنه، ومجيد برقاد (2021). تأثير أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي على اليقظة

العقلية الذهنية لدى الطلبة الجامعيين. مجلة البحوث التربوية والتعليمية، 1 (2)،

11-30.

فكري لطيف متولي (2021). رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى

معلمي التربية الخاصة، مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة بني سويف

- كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، 3 (5)، 1955-2032.

محمد التكريتي (2013). آفاق بلا حدود. ط5، دمشق: الملتقى للنشر والتوزيع.

محمد حسن غانم (2015). كيف تتعامل بكفاءة مع نفسك ومع الآخر. القاهرة: مكتبة

الأنجلو المصرية.

محمود عبد العزيز عبد العزيز (2022). الإسهام النسبي لرأس المال النفسي والذكاء الوجداني

في التنبؤ بالازدهار النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية

للعلوم النفسية، جامعة عين شمس، 46(1)، 211-287.

مروه صادق أحمد (2023). فعالية برنامج تدريبي قائم على هندسة الذات والتفكير

المستقبلي في تحسين كل من دافعية الاتقان والتأجيل الأكاديمي للإشباع لدى

طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية- كلية البنات للآداب والعلوم

والتربية، 24 (11)، 221-321.

مريم مهذول الطائي (2016). الهندسة النفسية "البرمجة الإيجابية - السلبية للذات"

وعلاقتها بأساليب التفكير لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ بكلية التربية- جامعة

بغداد، 216، 133-168.

نورا محمد الحربي (2021). مستوى اليقظة العقلية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم

القرى في ظل جائحة كوفيد 19. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 68، 1-13.

هبة أحمد فراج (2022). دور التمكين النفسي كمتغير وسيط في العلاقة بين رأس المال

النفسي وسلوكيات العمل الابتكاري: دراسة تطبيقية. المجلة العلمية للدراسات

والبحوث التجارية، كلية التجارة، جامعة دمياط، 3 (2)، 79-130.

هديل محمود فارح، سميرة عبد الله كردي (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها باللياقة النفسية

لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة. المجلة الدولية

للبحوث العلمية، 2(11)، 98-143.

- Ali, M., Khan, A.N., Khan, M.M., Butt, A.S. and Shah, S.H.H. (2022). Mindfulness and study engagement: mediating role of psychological capital and intrinsic motivation. *Journal of Professional Capital and Community*, 7(2), 144-158.
- Al-Jassar, F. , & Al-Jubori, H. (2023). Identifying common levels of self-engineering for futsal players. *Journal of humanities and social sciences research*, 2(2), 1-9.
- Batel H. & Paul M. .(2022). The relationship between psychological capital and academic adjustment among students with learning disabilities and attention deficit hyperactivity disorder, *European Journal of Special Needs Education*, 37(1), 43-56.
- Black, D., Bissessar, C., & Boolaky, M. (2020). The missing HEROs: the absence of, and need for, PsyCap research of online university students, *The Journal of Open Distance and e-Learning*, 1-19.
- Buser, T. J., Buser, J. K., Peterson, C. H., & Seraydarian, D. G. (2012). Influence of mindfulness practice on counseling skills development. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 4 (1) , 2- 9.
- Couper,Sara-Louise & Rankin,Calum,(2015),"The Eyes Don't Have It: Lie Detection and Neuro- Linguistic Programming" ,*PLoS ONE* | www.plosone.org, 7 (7), 29- 37.
- Da Paz, N. S., & Wallander, J. L. (2017). Interventions that target improvements in mental health for parents of children with autism spectrum disorders: A narrative review. *Clinical psychology review*, 51, 1-14.
- Fukuda, S. (2019). *Self-Engineering learning from failures*. Yokohama, Kanagawa, Japan: Springer briefs in applied sciences and technology.
- Gharib, E. , Al-Kholaif, J. (2023). Self-engineering among secondary school students in the Qassim region. *International Journal of learning management systems*, 10(2), 93-107.
- Gong, Z., Liu, Q., Jiao, X.& Tao, M. (2018). The Influence of College Students' Psychological Capital on Study Engagement, *Psychology*, 9(13), 2780-2794.
- Jaffari, M. (2017). Self- Engineering strategy of six dimensional inter-subcultural mental images.. *Independent Journal of Management & Production*, 8 (1),, 193-204.
- Kamei, Ferreira, Valentini, Peres, Kamei& Damásio, (2018). psychology.capital Questionnaire short version(PCQ-12): evidence of validity of the Brazilian version, *psico-USF. Braganca paulista*, 23(2)-203-214.

- Ko, S. & Choi, Y. (2019). Compassion and job performance: Dual paths through positive work-related identity, collective self-esteem, and positive psychological capital. *Sustainability*, 11(23), 6766.
- Kumar ,S , Panda ,T & Pandey ,K. (2021). Mindfulness at the workplace: an approach to promote employees pro-environmental behavior, *Journal of Indian Business Research* ,1-20.
- Lin, Y. T. (2020). The Interrelationship among Psychological Capital, Mindful Learning, and English Learning Engagement of University Students in Taiwan. *SAGE Open*, 10(1), 1–12.
- Liran, B.H., Miller, P. (2019). The role of psychological capital in academic adjustment among university students, *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 51-65.
- Liu, S., Liu, Y., & Ni, Y. (2018). A review of mindfulness improves decision making and future prospects. *Psychology*, 9 (2) , 229-248.
- Luthans, F. Youssef, C. M. & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press, USA.
- Luthans, F., Youssef, C. M. and Avolio, B. J. (2007a). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Neff, K. D. & Faso, D. J. (2015). Self-Compassion and Well-being in Parents of Children with Autism .*Mindfulness*,6(4),938-947.
- Pambar, M. (2016). *Self-Engineering realization, celebration, and enlightenment: A multidimensional life experience*. Dedicated to Wayne dyer: AbeBooks.
- Pamber, M. (2016). *Self- Engineering. Realization, Celebration and enlighten: A multidimensional life experience*. ISBN 13: 9780997170511.
- Pourbahreini, F. (2015). *The Effect of Neuro- Linguistic Programming Technique on Enhancing Grammatical Knowledge of Iranian EFL Learners at Intermediate Level, English for Specific Purposes World*, 44(16):1-17.
- Roderique-Davies,G,(2015),"Neuro-Linguistic Programming Cargo Cult Psychology ?" ,*Journal of Applied Research in Higher Education*.9 (14), 521- 536.
- Ruohonen, K. (2013). NLP in Early Childhood Education– Empowering Children" , *Master's Thesis on Early Childhood Education*, University of Tampere.
- Sameer, Y.M. (2018). Innovative behavior and psychological capital: Does positivity make any difference? *Journal of Economics& Management*, 32, 75-101.

- Sameer, Y.M. (2018). Innovative behavior and psychological capital: Does positivity make any difference? *Journal of Economics & Management*, 32, 75-101.
- Sharif, S. & Abdul A. ,(2015)," Application of Neuro-Linguistic Programming Techniques to Enhance the Motivation of AT-Risk Student", *IJaedu-International E-Journal of Advances in Education*, Vol. 1(1), 36-48.
- Siegel, R. D. (2014). *The science of mindfulness: A research-based path to wellbeing*. Great Courses.
- Vidal-Meliá, L, Estrada, M, Monferrer, D, & Rodríguez-Sánchez, A. (2022). Does Mindfulness Influence Academic Performance? The Role of Resilience in Education for Sustainable Development. *Sustainability*, 14 (7) , pp. 1-12.
- You, J. W. (2016). The relationship among college students' psychological capital, learning empowerment, and engagement, *Learning and Individual Differences*, 49, 17-24.