

الإسهام النسبي للمناعة النفسية واليقظة العقلية في التنبؤ بالرفاهية
الأكاديمية لدى طلبة الجامعة

د. حنان عثمان محمد أبو العينين
قسم التربية وعلم النفس – كلية التربية
جامعة نجران



الإسهام النسبي للمناعة النفسية واليقظة العقلية في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة

د. حنان عثمان محمد أبو العنين

قسم التربية وعلم النفس – كلية التربية
جامعة نجران

تاريخ تقديم البحث: ١٧ / ٢ / ١٤٤٤ هـ تاريخ قبول البحث: ١١ / ٦ / ١٤٤٤ هـ

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية في ضوء أبعاد كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية، وتكونت العينة من (١٤٠) طالبة و(٦٠) طالبًا تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، كما استخدمت الدراسة مقياس المناعة النفسية إعداد (التخاينة، ٢٠١٨) تقنين (بابكر، ٢٠٢١) ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (Baer, et al., ٢٠٠٦) تقنين (البحيري وآخرين، ٢٠١٤) ومقياس الرفاهية الأكاديمية (إعداد الباحثة)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن اليقظة العقلية والمناعة النفسية لهما قدرة تنبؤية بالرفاهية الأكاديمية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، المناعة النفسية، الرفاهية الأكاديمية، طلاب الجامعة.

The Relative Contribution of Psychological Immunity and Mental Alertness in Predicting Academic Well-being among University Students

Dr. Hanan Othman Mohamed Abu Elenin

Department Education and Psychology – Faculty Education

Najran university

Abstract:

The study aimed to identify the possibility of predicting academic well-being through psychological immunity and mental alertness dimensions. The sample was randomly selected and included (١٤٠) female students and (٦٠) male students. The study used an analytical descriptive approach, as well as Psychological Immunity Scale that is prepared by (Al-Takhayna, ٢٠١٨) which was reviewed by (Babaker, ٢٠٢١); the Five Factors of Mindfulness Scale (Baer, et al., ٢٠٠٦) reviewed by (Al-Buhairi, et al., ٢٠١٤) besides Academic well-being scale be prepared by (researcher). The most important results of the research show that mental alertness and psychological immunity can create predictive of academic well-being.

key words: psychological immunity, mental alertness, academic well-being and University Students.

مقدمة الدراسة:

التعليم هو سبيل المجتمعات نحو الرقي والتقدم، وأصبح فهم العوامل التي تدفع الأداء الأكاديمي للطلاب يحظى باهتمام خاص من قبل مؤسسات التعليم العالي أمرًا مهمًا للباحثين وواضعي السياسات التعليمية، ومن هذا المنطلق يتطلب الأمر الاهتمام بدراسة الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

وقد أصبح من الضروري أن يتمتع الطالب الجامعي بالرفاهية النفسية التي تمكنه من التصدي للضغوط والإحباطات التي تواجهه، حتى يتحقق له التكيف الجديد مع متغيرات الحياة الجامعية (أبو حلاوة، ٢٠١٣). فقد أشارت دراسة غزالة والسيد (٢٠١٩) إلى أن الرفاهية الأكاديمية مفهوم ثلاثي الأبعاد يتكون من ثلاثة أبعاد هي (الرضا عن المناهج الدراسية والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والنمو الشخصي).

وتقوم المناعة النفسية بالعديد من المهام والأدوار الجوهرية التي تساعد الفرد على التعايش مع الصراعات والضغوط وحماية الذات من الأذى الانفعالي والمرونة والتكيف مع التغيرات البيئية المختلفة (علي، ٢٠١٩). وتعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تساعد الفرد على تجاوز العقبات والتحديات لتحقيق النجاح، حيث إن المناعة النفسية تعمل على صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى كيفية التعامل مع الضغوط.

وإذا كانت المناعة النفسية أحد المصطلحات العلمية الحديثة في علم النفس الإيجابي فإن اليقظة العقلية تُعد أيضًا من المتغيرات المهمة والحديثة نسبيًا التي ترتبط ارتباطًا مباشرًا بالعملية التعليمية؛ فاليقظة العقلية تساعد على زيادة الوعي

وتركيز انتباه الطلاب في العملية التعليمية، وتعزز المرونة الذهنية فهي تساعد الطالب على الوعي بما يدور حوله، والمشاركة المستمرة في العملية التعليمية الراهنة، وتحول دوره من كونه مشاركاً فقط إلى منتج ومراقب (Brown & Ryan, 2003) كما تسهم اليقظة العقلية أيضاً في تعزيز النجاح الأكاديمي والوعي الذاتي لدى طلاب الجامعة الذين يعانون من مشكلات أكاديمية (McCloskey, 2015).

وتوصلت نتائج بعض الدراسات إلى أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من اليقظة العقلية يُظهرون انتباهاً أكثر ورغبة في أداء المهام وتحسن الذاكرة (Langer & Molddoreau, 2000).

وفي ضوء نظرية تأكيد الذات يمكن تفسير العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية التي تفترض وجود ثلاث حاجات نفسية أساسية لدى الفرد هي: الاستقلالية والكفاءة والعلاقات الاجتماعية، حيث إن تعزيز اليقظة العقلية وسيلة لإشباع الحاجات النفسية (Deci, et al., 2001) (Ryan & Deci, 2000) &

ومن هذا المنطلق أصبح التركيز على الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة أمراً مهماً باعتبارها أحد أهم المتغيرات التي تساعد الطالب على التغلب على الضغوط التي تواجهه خلال حياته الجامعية.

مشكلة الدراسة:

ارتبطت أهمية دراسة الرفاهية في البيئة الأكاديمية بالإنجاز الأكاديمي والحد من التسرب من الدراسة فقد تزايد الاهتمام في الآونة الأخيرة بدراسة الرفاهية الأكاديمية، كأحد العوامل الإيجابية المهمة لدى طلاب الجامعة؛ باعتبارها أحد المتغيرات المقاومة للآثار السلبية للضغوط الأكاديمية التي يمر بها طلاب الجامعة. لذا أصبحت دراسة السعادة والرفاهية للطلاب جانبًا هامًا في تطوير البرامج الأكاديمية التي تعزز الكفاءة الأكاديمية والقدرات الشخصية والاجتماعية (Lustrea, et al., 2018). وتعد الرفاهية الأكاديمية مؤثرًا هامًا في العملية التربوية وخاصة في المرحلة الجامعية حيث ينظر الطلاب إلى أنفسهم على أنهم متعلمون فاعلون من خلال شعورهم بمستوى من الرفاهية الأكاديمية (Korhonen, et al., 2014).

وقد ظهر مصطلح المناعة النفسية كمصطلح من مصطلحات علم النفس الإيجابي الذي يعد بمثابة القوة التي تساعد الفرد على التغلب على التحديات وتجاوز العقبات وتحقيق النجاح في شتى المجالات. وفي ضوء توصيات الدراسات السابقة تنبثق أهمية اليقظة العقلية من تأثيرها على حياة الأفراد، والدور الذي تلعبه في إكساب الفرد مهارات انتقاء المثيرات الجديدة والهامة كما أنها تؤثر في حياة الطلاب فهي تعتبر من الاستراتيجيات المهمة في التعليم التي تسهم في رفع المستويات التحصيلية لديهم وتنمي لديهم القدرة على تحسين الأداء الحالي والمستقبلي (Albrecht, et al., 2012).

فقد أشارت نتائج دراسة هايز (Hayes, 2019) إلى فاعلية البرامج القائمة على استراتيجيات اليقظة العقلية في تعزيز الرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مما ساعدهم على مواجهة الصعوبات التي تواجههم.

وتعد رفاهية طلاب الجامعة هدفاً بحثياً مهمًا، وترتبط الرفاهية بظروف الحياة الإيجابية مثل النجاح الأكاديمي والعلاقات الإيجابية، ومن الممكن أيضًا أن تكون جزءاً من هذه الحياة الإيجابية وأحد أسبابها، وعملاً مهمًا في التنبؤ بها (Kale, et al., 2018).

وتركز الرفاهية الأكاديمية بشكل كبير على الأداء الإيجابي وربط الطلاب بالبيئة الأكاديمية، ويتحقق النجاح الأكاديمي عندما يصل الطلاب إلى مستوى عالٍ من الرفاهية (Wulanyani & Vembriati, 2018).

ونظراً لندرة الدراسات العربية والأجنبية في هذا المجال وعدم وضوح العلاقة بين المناعة النفسية واليقظة العقلية والرفاهية الأكاديمية لطلاب الجامعة برزت مشكلة الدراسة، حيث تسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن تساؤل رئيس وهو:

ما الإسهام النسبي للمناعة النفسية واليقظة العقلية في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؟

وتتفرع منه التساؤلات التالية:

١. ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة؟
٢. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة؟
٣. ما مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؟

٤. ما العلاقة بين المناعة النفسية واليقظة العقلية والرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؟

٥. ما إمكانية التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية من خلال المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة؟

أهمية الدراسة:

تتلخص أهمية الدراسة فيما يلي:

الأهمية النظرية:

١- أهمية متغيرات الدراسة (المناعة النفسية واليقظة العقلية) كمتغيرات مستقلة قد تسهم في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية وكونها من المتغيرات الإيجابية التي تنتمي إلى منظومة علم النفس الإيجابي وتأثيراتها الإيجابية في التوافق الشخصي والأكاديمي والاجتماعي والمهني.

٢- أهمية المرحلة العمرية لعينة الدراسة وما تتسم به من تحديات وضغوطات.

الأهمية التطبيقية:

١- ترجع أهمية الدراسة إلى أنها تقدم أداة لقياس الرفاهية الأكاديمية، حتى يمكن إجراء مزيد من الدراسات المتعلقة بهذا المجال.

٢- قد تسهم نتائج الدراسة في تقديم مقترحات للمسؤولين والمختصين في رفع مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى الطلاب.

٣- قد تسهم نتائج الدراسة في تسليط الضوء على أهمية متغيرات الدراسة وأهمية تقديم برامج إرشادية لتنمية مستوى المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى الطلاب.

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية من خلال المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

مصطلحات الدراسة:

المناعة النفسية: Psychological Immunity

تبت الباحثة تعريف بابكر (٢٠٢١) حيث تُعرف المناعة النفسية بأنها "قدرة الفرد على التوافق الجيد والتفاعل الإيجابي مع الأزمات والضغوط والبعد عن السلبية".
وتُعرف المناعة النفسية إجرائياً بأنها "الدرجة التي يحصل عليها الطلاب في مقياس المناعة النفسية".

اليقظة العقلية: Mindfulness

تبت الباحثة تعريف اليقظة العقلية لمعد مقياس الأوجه الخمسة لليقظة العقلية المستخدم في هذه الدراسة حيث عرفها بأنها مراقبة الفرد المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الراهنة بدلاً من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات والانفتاح عليها، ومواجهة الأحداث دون إصدار أحكام (Baer et al., 2006).
ويُعرف إجرائياً بأنه "الدرجة التي يحصل عليها الطلاب في مقياس اليقظة العقلية".

الرفاهية الأكاديمية: Academic well-being

وتُعرف الباحثة الرفاهية الأكاديمية بأنها "شعور الطالب بالرضا عن بيئته الأكاديمية وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ما توفره له البيئة الجامعية من خدمات والشعور بتطور أدائه الأكاديمي، والقدرة على تكوين علاقات إيجابية مع المحيطين به".

وتُعرف إجرائياً بأنها "الدرجة التي يحصل عليها الطلاب في مقياس الرفاهية الأكاديمية".

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: تنحصر في علاقة المناعة النفسية واليقظة العقلية بالرفاهية الأكاديمية والأدوات المستخدمة في قياس متغيرات الدراسة.

الحدود المكانية: كلية التربية - جامعة نجران.

الحدود الزمنية: تم تطبيق البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي

١٤٤٣هـ.

الإطار النظري:

المحور الأول: المناعة النفسية

تعد المناعة النفسية من المصطلحات العلمية الحديثة نسبيًا في علم النفس الإيجابي، فهي تعد بمثابة القوة التي تساعد الفرد في التغلب على العقبات والتحديات؛ حيث إنها تعمل على صقل تفكيره وتوجيهه لطرق التعامل مع الضغوط والتوترات والمشكلات الأكاديمية.

وقد يتعرض الفرد إلى مجموعة من المثيرات النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي قد تسهم في إحداث حالة من التوتر النفسي، وهنا يقوم الجهاز المناعي النفسي بامتصاص تلك الصدمات والتحديات والأزمات وتحليلها بشكل يساعد الفرد في الحفاظ على توازنه النفسي والجسمي والاجتماعي (ملوحي، ٢٠٢٠).

فالمناعة النفسية تعبر عن قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والمخاطر والتهديدات والإحباطات والأزمات النفسية، ويحاول التخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانيات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والالتزان، والتحدي والمثابرة، والصمود والصلابة، والفاعلية والمرونة والتفاوض والتكيف مع البيئة (زيدان، ٢٠١٣).

وقد تنوعت النظريات التي تناولت المناعة النفسية فقد تناولتها نظرية التحليل النفسي على أنها قوة الأنا وقدرتها على إحداث حالة من التوازن بين متطلبات الهوا والأنا الأعلى.

بينما تناولتها النظرية المعرفية من منطلق رؤية الفرد للمواقف بمنظور شمولي وقدرته على أن يسلك سلوكًا إيجابيًا (الجزار وآخرون، ٢٠١٨).

المحور الثاني: اليقظة العقلية

تُعد أيضًا اليقظة العقلية من المتغيرات العلمية الحديثة نسبيًا في علم النفس الإيجابي وفي ضوء ما اطلعت عليه الباحثة من أدبيات ودراسات سابقة يمكن النظر إلى اليقظة العقلية على أنها مفهوم متعدد الأبعاد؛ ويمكن تعريف كل بعد -إجراءيًا- على النحو التالي:

١- الملاحظة: تعني الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل: الانفعالات والإحساسات والمعارف والمشاهد والأصوات والروائح.

٢- الوصف: يعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها بالكلمات المناسبة.

٣- التصرف بوعي: يقصد به الأنشطة التي يقوم بها الفرد في لحظة ما، حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

٤- عدم الحكم على الخبرات الداخلية: ويقصد به عدم إصدار أحكام تقييمية على المشاعر والأفكار الداخلية.

٥- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: ويقصد به الميل إلى السماح للمشاعر والأفكار لتظهر وتختفي دون أن يتشتت تفكير الفرد، أو أن ينشغل بها وتفقد تركيزه (Baer, et al., 2006).

وتشير نتائج بعض الدراسات إلى أن اليقظة العقلية ترتبط بالرفاهية النفسية، وأنه يمكن التخفيف من الضغوط التي قد تؤثر على الرفاهية النفسية للطلاب من خلال تعزيز ممارسات اليقظة العقلية لديهم (Harshavardhan, 2019)&(Rosini, et al., 2017).

ومن النظريات المفسرة لليقظة العقلية نظرية ايلين لانجر؛ فهي ترى أن اليقظة العقلية حالة من الوعي تتصف بالتميز النشط لرسم الأحداث التي تترك الفرد منفثحاً إلى كل ما هو جديد وحساس لكل من السياق والمنظور؛ فالفرد يعتبر يقظاً عندما يحمل عقلاً مرناً يخلق ويصقل فئات الفهم ويكون منفثحاً على طرق جديدة للمعرفة وتنمية وجهات نظر متعددة من خلال الاستمرار في الحصول على المعلومات الجديدة.

أما نظرية تقرير المصير فترى أن اليقظة العقلية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وإشباع الاحتياجات النفسية الأساسية، ووفقاً لهذه النظرية فإن الأفراد المتيقظين عقلياً يكون لديهم شعور بالحياة في أثناء أدائهم العمليات المعرفية (دغوش، ٢٠٢٠).

المحور الثالث: الرفاهية الأكاديمية

لقد تعددت تعريفات مفهوم الرفاهية حيث عرفها (Ryff, 2006) بأنها ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلالته في تحديد وجهة ومسار حياته، وقدرته على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين.

وتعد الرفاهية الأكاديمية بُعداً من أبعاد الرفاهية النفسية، وهي توظيف لمفهوم الرفاهية في المجال الأكاديمي، وتعني رفاهية الطلاب المرتبطة بالأنشطة الأكاديمية، ومواقف التعلم المختلفة في الجامعة (شلي وآخرون، ٢٠٢٠).

ويشعر الطلاب بالرفاهية الأكاديمية بواسطة الآباء والمعلمين من خلال تنمية الشعور بالرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية تجاه الحاضر والمستقبل (Xiaojing, et al., 2020). ويُنظر للرفاهية الأكاديمية على أنها تركيب متعدد الأبعاد، حيث إنه لا يوجد لها تعريف محدد، فبعض الدراسات قدمت تصورًا للرفاهية الأكاديمية يتمثل في: الرضا عن المناهج الدراسية، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والطموح الأكاديمي، والتوازن الوجداني (الحولة، وعبد المجيد، ٢٠١٥) وبعضها يرى أن الرفاهية الأكاديمية تمثل: مفهوم الذات الأكاديمي، والإحساس بمشكلات التعلم (Korhonen, et al., 2014). أو الاحتراق المدرسي والاندماج المدرسي (Tuominen, et al., 2020) أو الولوج بالمدرسة، والكفاءة الأكاديمية، والتقرير الذاتي للسلوك المعوق (Alireza, 2013).

وتؤدي الرفاهية الأكاديمية دورًا مهمًا في تشكيل خبرات الطلاب وتطلعاتهم الأكاديمية وتُعد مصدرًا للطلاب حيث يواجهون العديد من المطالب المتعلقة بالحياة الأكاديمية، ولها دور إيجابي على النتائج والتطلعات التعليمية للطلاب (Widlund, et al., 2018).

ولقد حظيت العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية باهتمام نظري وتجريبي كبير ومتزايد في أدبيات علم النفس في الآونة الأخيرة (Hanley, et al. 2015) إذ وجدت علاقة بين المستويات العالية من اليقظة العقلية وعدد من الفوائد الصحية أهمها الرفاهية النفسية (Crescentini, et al., 2018) كما أنها تساعد على تركيز الانتباه وتحسن الأداء في العمل أو في الدراسة (محمد، ٢٠٢٠) ونتيجة للأدلة المتزايدة التي دعمت الارتباط الإيجابي بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، ظهر عدد من المحاولات لتفسير تلك العلاقة منها:

أ. نظرية القمة- القاع: وترى تلك النظرية أن الرفاهية عبارة عن سمة من سمات الشخصية، حيث إنها تعتمد على ميل الشخص لتفسير وتقييم الخبرات التي يعيشها على أنها إيجابية (Cheng& Furnha 2002).

ب. نظرية السعادة الحقيقية:

ترى أن مفهوم الرفاهية النفسية يتضمن مجموعة من الأحكام المعرفية للأفراد على حياتهم ككل، وهو ما يعرف بالرضا العام عن الحياة، أو على مجالات معينة من حياتهم، مثل الدراسة، أو العمل وهو ما يعرف بالرضا عن المجال (Diener, 2002). ومن هذا المنطلق تتناول الدراسة الحالية الرفاهية الأكاديمية، حيث تُعد بعد نوعي للرفاهية النفسية بشكل عام، وتم تحديد أربعة أبعاد لها تتمثل في: (الرضا الأكاديمي، الفاعلية الأكاديمية، جودة الحياة الأكاديمية، العلاقات الإيجابية مع الآخرين).

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت المناعة النفسية

أجرى المشاوي (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى عينة طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٠٤) طالب و(١١٦) طالبة من طلاب جامعة دمنهور. استخدمت الدراسة مقياس اليقظة الذهنية، ومقياس المناعة النفسية. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين اليقظة الذهنية ككل والمناعة النفسية لدى طلاب عينة الدراسة، كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالمناعة النفسية في ضوء اليقظة الذهنية لدى عينة الدراسة.

وهدف دراسة بابكر (٢٠٢١) إلى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة نجران، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من (٢٣٤) طالبة، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس المناعة النفسية؛ ومقياس الذكاء الاجتماعي، أشارت النتائج إلى أن مستوى المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية مرتفع.

ومن أهداف دراسة فتححي (٢٠١٩) التعرف على البناء العاملي لمقياس المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة، بهدف الكشف عن مستوى المناعة النفسية لديهم، تكونت عينة الدراسة من (١٥٢) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس المناعة النفسية، أشارت النتائج إلى أن مستوى المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً من طلاب الجامعة مرتفع.

وأجرى الجزار وآخرون (٢٠١٨) دراسة كان من ضمن أهدافها الكشف عن العلاقة بين المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (١٩٥) طالبٍ من طلاب جامعة الزقازيق، استخدمت الدراسة مقياس المناعة النفسية، ومقياس الذكاء الأخلاقي، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي.

ثانياً: دراسات تناولت اليقظة العقلية

أجرى عبد الباقي (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج قائم على اليقظة العقلية على الرفاهية النفسية، استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي على عينة مكونة من (٨٠) طالبة مقسمة إلى مجموعتين متساويتين، تمثلت الأدوات في مقياس الأوجه الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس الرفاهية النفسية، وبرنامج خفض الضغوط القائم على اليقظة العقلية، من أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة أن تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً يؤثر على الرفاهية النفسية.

وهدفت دراسة باجيني وآخرين (Pagnini, et al., 2018) إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة والسعادة لدى عينة مكونة من (٢٤٠) طالباً إيطالياً، وتم استخدام مقياس لانجر لليقظة العقلية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية.

وقامت خشبة (٢٠١٨) بدراسة كان أحد أهدافها التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالبة من طالبات جامعة الأزهر، تمثلت أدوات البحث في مقياس كنتاكي لمهارات اليقظة العقلية ومقياس الشفقة بالذات ومقياس الرفاهية النفسية ومقياس قلق، أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية.

وهدفت دراسة الوليدي (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب جامعة الملك خالد، وكذلك الكشف عن الفروق بينهما في مستوى اليقظة العقلية، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة النفسية، وكذلك مدى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية، وتكونت عينة البحث من (٢٧٥) طالب و طالبة، وتمثلت الأدوات المستخدمة في مقياس اليقظة العقلية، ومقياس السعادة النفسية، وخلصت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والسعادة، كما خلصت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسعادة النفسية من خلال اليقظة العقلية.

ثالثاً: دراسات تناولت الرفاهية الأكاديمية

قام شلبي وآخرون (٢٠٢٠) بدراسة كان أحد أهدافها التعرف على مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة حيث تكونت عينة الدراسة من (١٠٦ طالب، ١٢٣ طالبة) من طلاب جامعة الملك خالد بأبها، وقد توصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من الرفاهية الأكاديمية لدى أفراد العينة وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في الرفاهية الأكاديمية

وهدفت دراسة بيدجون وكي (Pidgeon & Keye, 2014) إلى التعرف على دور المرونة واليقظة العقلية في التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى طلاب الجامعات. تكونت عينة الدراسة من (١٤١) طالب جامعي، استخدمت الدراسة استبيانات تقيس الفروق الفردية في اليقظة والمرونة والرفاهية النفسية. ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال اليقظة العقلية.

وأجرى جايراجا وآخرون (Jayaraja, et al., 2017) دراسة هدفت إلى التعرف على دور اليقظة العقلية والتسويق كمنبئين بالرفاهية النفسية، تكونت عينة الدراسة من (٤٤٩) طالب جامعي بماليزيا، استخدمت الدراسة مقياس اليقظة العقلية ومقياس التسويق العام ومقياس الرفاهية النفسية، ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، كما أسفرت النتائج عن إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الأدب التربوي والدراسات السابقة التي تم عرضها، نلاحظ ما يلي: تعددت الدراسات السابقة واختلفت في أهدافها فبعض الدراسات هدفت إلى الكشف عن مستوى متغيرات الدراسة لدى أفراد العينة، والبعض هدف إلى دراسة علاقة متغيرات الدراسة ببعض المتغيرات الأخرى، اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث عينة الدراسة حيث انحصرت العينات على طلاب الجامعة، وقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في المنهج المستخدم حيث تم استخدام المنهج الوصفي بينما اختلفت مع دراسة عبد الباقي (٢٠٢٠) التي استخدمت المنهج شبه التجريبي. وما يميز الدراسة الحالية عن سابقتها أنها توجه الاهتمام إلى فئة طلاب بكالوريوس علم النفس، لأن هذه الفئة تحتاج إلى دراسة مستوى هذه المتغيرات لديهم والعمل على تنميتها حيث يحتاج الأخصائي النفسي إلى التمتع بهذه السمات حتى يستطيعوا مساعدة الآخرين وتنمية مهاراتهم الاجتماعية والتعامل مع الحالات المختلفة.

ويُظهر تفرد الدراسة الحالية وأهميتها في كشفها عن العلاقة بين المناعة النفسية واليقظة العقلية والرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة والإسهام النسبي للمتغيرات المستقلة (المناعة النفسية واليقظة العقلية) في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية وفي حدود علم الباحثة لا توجد دراسة جمعت بين تلك المتغيرات الثلاثة.

فروض الدراسة:

١. ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة؟
٢. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة؟
٣. ما مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة؟
٤. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقاييس المناعة النفسية واليقظة العقلية والرفاهية الأكاديمية.
٥. يمكن التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية من خلال المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته أهداف الدراسة وفروضها.

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة نجران للعام الجامعي بمرحلة البكالوريوس للعام الجامعي ١٤٤٣ / ١٤٤٤ هـ بقسم علم النفس بالسنة الثانية والثالثة والرابعة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٣) عامًا، بلغ عددهم ٧٦٨ طالبٍ وطالبة.

عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على عينتين هما:

- أ. العينة السيكومترية: بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة، وقد بلغ عددها (١٢٠) طالبٍ وطالبة من طلاب كلية التربية تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٣) عامًا.

ب. العينة الأساسية: تكونت من (٦٠) طالباً، و(١٤٠) طالبة من طلاب كلية التربية بمرحلة البكالوريوس للعام الجامعي ١٤٤٣ / ١٤٤٤ هـ بقسم علم النفس بالسنة الثانية والثالثة والرابعة، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٣) عاماً، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

أدوات الدراسة:

١- مقياس المناعة النفسية: إعداد: التخينة وقامت بتقنيه على البيئة السعودية (بابكر، ٢٠٢١). والمكون من (٤٥) فقرة تم تقسيمها إلى أربعة أبعاد هي:

البعد الأول: البعد النمائي الوقائي: يقيس امتلاك الطالب لجوانب إيجابية في حياته، فقراته (١ - ١٢).

البعد الثاني: الجانب النفسي الذاتي: يقيس الجانب النفسي الذاتي وحيوة الطالب الشخصية وسعادته وتفاؤله وتمتعه باستقرار نفسي يساعد في الوصول الي المناعة، فقراته (١٣ - ٢٤).

البعد الثالث: البعد الاجتماعي: يهتم بالعلاقات مع الآخرين وإيجابية الطالب مع الآخرين مما يحافظ على مناعته النفسية، فقراته (٢٥ - ٣٤).

البعد الرابع: الفكري المشاعري: يقيس تمتع الطالب بجانب إيجابي من الأفكار المناسبة التي تعمل على أن يكون سداً منيعاً لحماية الطالب من الانحرافات النفسية وكذلك امتلاكه لمشاعر إيجابية، فقراته (٣٥ - ٤٥).

ولتحديد مستوى المناعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تم تقسيم درجات المقياس التي تتراوح بين (٤٥ - ٢٢٥) درجة إلى أربعة فترات متساوية

الطول تقريبًا على النحو التالي: (٤٥ - ٨٩) فئة المناعة النفسية منخفضة المستوى، (٩٠ - ١٣٤) فئة المناعة النفسية أقل من المتوسط، (١٣٥ - ١٧٩) فئة المناعة النفسية متوسطة المستوى، (١٨٠ - ٢٢٥) فئة المناعة النفسية مرتفعة المستوى. وبعد ذلك تم تصنيف أفراد عينة الدراسة طبقًا لهذه المستويات الأربعة، ومن ثم حساب التكرارات والنسب المئوية لهم بكل مستوى أو فئة من المستويات الأربعة.

وتم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وإعادة تطبيق المقياس على (٤٠) طالبًا وطالبة من نفس أفراد العينة الذين تم التطبيق الأول عليهم وذلك بفواصل زمني قدره أسبوعان بين التطبيقين.

جدول (١) قيم معاملات الثبات لمقياس المناعة النفسية

إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ	الأبعاد
٠,٨١٩	٠,٨١٣	البُعد النمائي الوقائي
٠,٨٠٧	٠,٧٩٢	البُعد النفسي الذاتي
٠,٨١١	٠,٨٠٦	البُعد الاجتماعي
٠,٨١٩	٠,٨١٧	البُعد الفكري المشاعري
٠,٨٣٣	٠,٨٢٤	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات مقياس المناعة النفسية

٢- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: إعداد (Baer, et al., 2006)

تعريب وتقنين البحيري وآخرين (٢٠١٤).

يتكون المقياس من (٣٩) فقرة تقيس خمسة أبعاد هي: بُعد الملاحظة، بُعد الوصف، بُعد التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة فقراته، بُعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية، بُعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية؛ وتتم الإجابة عن الفقرات من خلال خمسة بدائل تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق

تمامًا- لا تنطبق تمامًا) حيث تحصل الإجابة "تنطبق تمامًا" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "لا تنطبق تمامًا" على درجة واحدة؛ والعكس صحيح في العبارات السالبة وهي (٣، ٥، ٨، ١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٨، ٣٠، ٣٤، ٣٥، ٣٨، ٣٩).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- الاتساق الداخلي:

١. الاتساق الداخلي لفقرات المقياس: قام البحيري وآخرون (٢٠١٤) بحساب الاتساق الداخلي لبيانات العينة المصرية والسعودية والأردنية كل على حدة، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه. واتضح أن معاملات اتساق العبارات مع أبعادها تراوحت بين (٠,٣٨، ٠,٦٧) للعينة السعودية ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى تمتع فقرات المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي مع الأبعاد المنتمية إليه.

٢. الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس: تم حساب الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، اتضح أن معاملات اتساق الأبعاد الخمسة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠,٤٥ - ٠,٧١) للعينة السعودية عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى تمتع أبعاد المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي مع المقياس ككل.

ب- معاملات الثبات للأبعاد والمقياس ككل: تم حساب معاملات ألفا كرونباك وأشارت النتائج إلى أن معاملات ثبات ألفا كرونباك للاتساق الداخلي للأبعاد والمقياس ككل تراوحت بين (٠,٥١٦ ، ٠,٧٩٩) للعينة السعودية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى اتساق عالٍ للأبعاد والمقياس ككل. كما تم حساب معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان) للأبعاد والمقياس ككل تراوحت بين (٠,٤٥٢ ، ٠,٧١٩) للعينة السعودية وهي ذات دلالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى ثبات عالٍ لدى العينة للأبعاد والمقياس ككل.

ولتحديد مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة تم تقسيم درجات المقياس التي تتراوح بين (٣٤ - ١٠٢) درجة إلى أربعة فترات متساوية الطول تقريباً على النحو التالي: (٣٤ - ٥٠) فئة اليقظة العقلية منخفضة المستوى، (٥١ - ٦٧) فئة اليقظة العقلية أقل من المتوسط، (٦٨ - ٨٤) فئة اليقظة العقلية متوسطة المستوى، (٨٥ - ١٠٢) فئة اليقظة العقلية مرتفعة المستوى. وبعد ذلك تم تصنيف أفراد عينة الدراسة طبقاً لهذه المستويات الأربعة، ومن ثم حساب التكرارات والنسب المئوية لهم بكل مستوى أو فئة من المستويات الأربعة.

وتم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباك، وإعادة تطبيق المقياس على (٤٠) طالباً وطالبة من نفس أفراد العينة الذين تم التطبيق الأول عليهم وذلك بفاصل زمني قدره أسبوعان بين التطبيقين.

جدول (٢) قيم معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ وإعادة تطبيق المقياس (ن = ٤٠)

إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ	الأبعاد
٠,٨٩٧	٠,٨٨١	الملاحظة
٠,٨٢٣	٠,٨١٧	الوصف
٠,٨١٦	٠,٨٠٣	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
٠,٨٠٥	٠,٧٩٢	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٠,٨٢٣	٠,٨١٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
٠,٨٩٤	٠,٨٨٩	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نتق في ثبات مقياس اليقظة العقلية

٣- مقياس الرفاهية الأكاديمية:

قامت الباحثة ببناء مقياس الرفاهية الأكاديمية في ضوء الإطار النظري للرفاهية النفسية، بالإضافة إلى الاطلاع على المقاييس والأدوات التي استخدمت في قياس الرفاهية الأكاديمية ومن ضمنها مقياس الرفاهية الذاتية الأكاديمية (الحولة وعبد المجيد، ٢٠١٥) والذي تكون من خمسة أبعاد هي: (الرضا عن المناهج الدراسية، وعادات الدراسة، والعلاقات الإيجابية مع المعلمين والزملاء، والطموح الأكاديمي، والتوازن الوجداني)، ومقياس الرفاهية الذاتية الأكاديمية (غزالة والسيد، ٢٠١٩) والذي تكون من ثلاثة أبعاد هي: (الرضا عن المناهج الدراسية، والعلاقات الإيجابية مع الأساتذة والزملاء والمحيطين بهم في البيئة التعليمية، والنمو الشخصي) ومقياس الرفاهية الأكاديمية (شلي وآخرون، ٢٠٢٠) الذي تكون من ستة أبعاد هي: (الاستمتاع بالتعلم، والعلاقات الإيجابية مع الأساتذة والزملاء، والهدف التعليمي، والفاعلية الأكاديمية، والترابط/ التواصل الجامعي، والرضا الأكاديمي). وتم تحديد الأبعاد

الأكثر تكراراً ومناسبةً لعينة الدراسة الحالية والتي تضمنتها التعريفات والدراسات السابقة والأدوات الخاصة بقياس الرفاهية الأكاديمية، حيث تم تحديد أربعة أبعاد أساسية هي:

البُعد الأول: الرضا الأكاديمي

ويقصد به شعور الطالب بالرضا والاطمئنان على دراسته ومستواه الأكاديمي.

البُعد الثاني: بُعد الفاعلية الأكاديمية

وتُعرف الفاعلية الأكاديمية بأنها "الإدراك الذاتي لقدرة الطالب المعرفية، والعلمية بناءً على أداء السلوك الذي يحقق له مستوى تحصيل مرتفع، ونتائج مرغوبة في أي موقف معين علمي أو مدرسي أو أكاديمي معين ومدى توقعاته عن كيفية الأداء الحسن في سبيل تحصيل المعارف، والعلوم النظرية والعملية، ومقدار الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف العلمية. والتنبؤ بمدى النجاح الذي يمكن أن يحققه نتيجة امتلاكه فعالية الذات الأكاديمية" (الشمري، ٢٠١٥).

البُعد الثالث: بُعد جودة الحياة الأكاديمية

تُعرف جودة الحياة الأكاديمية بأنها "شعور الفرد بالرضا والصحة النفسية وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ما توفره له البيئة الجامعية من رقي في الخدمات التي تقدمها له بكل من مجالاتها الدراسية، والصحية، والنفسية، والاجتماعية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه" (نعيسة، ٢٠١٢).

البُعد الرابع: بُعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين:

هذا البُعد يقيس العلاقات التي يرتبط بها الطالب مع الآخرين ويحدث نتيجة لذلك التفاعل إشباع حاجات متعددة للطالب، الذي يشعر بالرضا فنجد أن المحيط الجامعي وما يحدث فيه من علاقات شخصية وتفاعل بين الطالب والأساتذة ينعكس عليه بالشعور بالرضا ويؤدي إلى تحقيق التوافق الذاتي والاجتماعي والتربوي للطالب.

وتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٤) عبارة موزعة على أربعة أبعاد؛ تم تخصيص (١٠) عبارات للبُعد الأول، والبُعد الثاني (٧) عبارات، والبُعد الثالث (٨) عبارات، والبُعد الرابع (٩) عبارات، وتم صياغة جميع العبارات في الصيغة الإيجابية وتشمل أبعاد المقياس الأربعة. وكانت الاستجابات (دائمًا - أحيانًا - نادرًا).

صدق وثبات مقياس الرفاهية الأكاديمية:

أولاً: صدق المقياس:

1- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، بلغ عددهم (١٠) محكمين وبناء على توجيهاتهم تم تعديل بعض العبارات، وكانت نسب اتفاق السادة المحكمين على عبارات المقياس تراوحت بين (٨٠٪ - ١٠٠٪)، وبالتالي سوف يتم الإبقاء على جميع عبارات المقياس.

٢- الصدق العاملي Factorial Validity:

تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية Principal Component التي وضعها هوتيلينج Hotelling باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والاعتماد على محك كايزر Kaiser Normalization الذي وضعه جوتمان Guttman وفي ضوء هذا المحك يقبل العامل الذي يساوي أو يزيد جذره عن الواحد الصحيح، كذلك يتم قبول العوامل التي تشبع بها ثلاثة بنود على الأقل بحيث لا يقل تشبع البند بالعامل عن (٠,٣). وقد تم اختيار طريقة المكونات الأساسية باعتبارها من أكثر طرق التحليل العاملي دقة ومميزات، ومن أهمها إمكان استخلاص أقصى تباين لكل عامل، وبذلك تلخص المصفوفة الارتباطية للمتغيرات في أقل عدد من العوامل. وقد تم إجراء التحليل العاملي لعدد (٣٤) عبارة يمثلون عبارات المقياس. وقد بلغت عينة التحليل (١٢٠) طالب وطالبة. وأسفرت نتائج التحليل العاملي لعبارات المقياس عن وجود (٥) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٦٣,٣٤٪) من التباين الكلي. وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا:

جدول (٣) درجات تشبع عبارات مقياس الرفاهية الأكاديمية على الأبعاد الأربعة مرتبة ترتيبًا تنازليًا لكل بعد

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
رقم العبارة	درجة التشبع	رقم العبارة	درجة التشبع	رقم العبارة	درجة التشبع	رقم العبارة	درجة التشبع
١٣	٠,٧٤	٢٠	٠,٧٣	٢٩	٠,٧١	٢١	٠,٧١
٢٢	٠,٧١	٣	٠,٧٢	١٠	٠,٦٩	٢٨	٠,٧١
١٨	٠,٦٤	١١	٠,٦٥	٣١	٠,٦٥	٥	٠,٦٩

٠,٥٨	١٢	٠,٦٢	١٤	٠,٦١	٢٤	٠,٦١	٣٠
٠,٥٧	٢٥	٠,٥٥	١	٠,٦١	٦	٠,٥٧	٢
٠,٥٣	١٧	٠,٤٦	٢٣	٠,٤١	٢٧	٠,٥٦	٧
٠,٤٩	٩	٠,٤٣	١٩	٠,٣٩	٣٤	٠,٥٤	٢٣
٠,٤٧	٣٢	٠,٤١	٨			٠,٥٣	٢٦
٠,٤٤	١٥					٠,٤٥	٤
						٠,٤٣	١٦

يتضح من الجدول السابق أن تشبعت عبارات البُعد الأول تراوحت بين (٠,٤٣، ٠,٧٤) وبلغ جذرها الكامن (٧,٠٢)، ويفسر هذا البعد (٢٠,٦٥٪) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه العبارات يمكن أن نطلق على هذا البُعد اسم "الرضا الأكاديمي"، كما يتضح أن تشبعت عبارات البُعد الثاني تراوحت بين (٠,٣٩، ٠,٧٣) وبلغ جذرها الكامن (٥,١٩)، ويفسر هذا البُعد (١٥,٢٧٪) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه العبارات يمكن أن نطلق على هذا البُعد اسم "الفاعلية الأكاديمية"، كما يتضح من الجدول السابق أن تشبعت عبارات البُعد الثالث تراوحت بين (٠,٤١، ٠,٧١) وبلغ جذرها الكامن (٤,٣٠)، ويفسر هذا البُعد (١٢,٦٥٪) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه العبارات يمكن أن نطلق على هذا البُعد اسم "جودة الحياة الأكاديمية"، ويتضح من الجدول السابق أن تشبعت عبارات البُعد الرابع تراوحت بين (٠,٤٤، ٠,٧١) وبلغ جذرها الكامن (٣,٤٧)، ويفسر هذا البُعد (١٠,٢٢٪) من حجم التباين الكلي، ومن خلال ما تتضمنه هذه العبارات يمكن أن نطلق على هذا البُعد اسم "العلاقات الإيجابية مع الآخرين".

3 - الاتساق الداخلي:

تم إيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، اتضح أن معامل الارتباط بين درجات عبارات بعد الرضا الأكاديمي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تراوحت بين (٠,٤٠ - ٠,٥٢)، ومعامل الارتباط بين درجات عبارات بعد الفاعلية الأكاديمية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تراوحت بين (٠,٣٦ - ٠,٥٥)، كما تراوح معامل الارتباط بين درجات عبارات بعد جودة الحياة الأكاديمية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بين

(٠,٣٦ - ٠,٥٣)، وتراوح معامل الارتباط بين درجات عبارات بعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بين (٠,٣٧ - ٠,٥٤)، مما يدل على أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مستوى الدلالة عند (٠,٠١) = ٠,٢٤، (٠,٠٥) = ٠,١٩

وتم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٤) الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الرفاهية الأكاديمية (ن = ١٢٠)

معاملات الارتباط	الأبعاد
٠,٥٢	الرضا الأكاديمي
٠,٥٨	الفاعلية الأكاديمية
٠,٥٥	جودة الحياة الأكاديمية
٠,٥٥	العلاقات الإيجابية مع الآخرين

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ثانياً: ثبات مقياس الرفاهية الأكاديمية

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وإعادة تطبيق المقياس على عينة قوامها (٤٠) طالباً وطالبة من نفس أفراد العينة الذين تم التطبيق الأول عليهم وذلك بفواصل زمنية قدره أسبوعان بين التطبيقين.

جدول (٥) قيم معاملات الثبات لمقياس الرفاهية الأكاديمية بطريقة ألفا - كرونباخ

وإعادة تطبيق المقياس

إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ	الأبعاد
٠,٨٣	٠,٨٢	الرضا الأكاديمي
٠,٨٠	٠,٧٩	الفاعلية الأكاديمية
٠,٨٣	٠,٨٢	جودة الحياة الأكاديمية
٠,٨٢	٠,٨١	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
٠,٨٤	٠,٨٣	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نتق في ثبات مقياس الرفاهية الأكاديمية.

ولتحديد مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى أفراد عينة الدراسة تم تقسيم درجات المقياس التي تتراوح بين (٣٤ - ١٠٢) درجة إلى أربعة فترات متساوية الطول تقريباً على النحو التالي: (٣٤ - ٥٠) فئة الرفاهية الأكاديمية منخفضة المستوى، (٥١ - ٦٧) فئة الرفاهية الأكاديمية أقل من المتوسط، (٦٨ - ٨٤) فئة الرفاهية الأكاديمية متوسطة المستوى، (٨٥ - ١٠٢) فئة الرفاهية الأكاديمية مرتفعة المستوى. وبعد ذلك تم تصنيف أفراد عينة الدراسة طبقاً لهذه المستويات الأربعة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتيجة الفرض الأول:

بالنسبة للفرض الأول تم صياغته على هيئة تساؤل وهو "ما مستوى المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة؟"

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب الخصائص الإحصائية الوصفية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٦) الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس المناعة النفسية

طبقاً لاستجابات أفراد عينة الدراسة (ن = 200)

م	الخصائص الإحصائية	البيانات الإحصائية
١	أقل درجة تم الحصول عليها	١٢٤
٢	أعلى درجة تم الحصول عليها	٢١٣
٣	المتوسط الحسابي	١٦٧,٥٣
٤	الانحراف المعياري	١٧,٠٧

يتضح من الجدول السابق أن أقل درجة حصل عليها أفراد عينة الدراسة (١٢٤) درجة، وأعلى درجة حصلوا عليها (٢١٣) درجة، وأن امتداد مدى الدرجات (٨٩) درجة، وأن متوسط درجاتهم على مقياس المناعة النفسية بلغ (١٦٧,٥٣) بانحراف معياري قدره (١٧,٠٧).

ومن ثم تم حساب التكرارات والنسب المئوية لهم بكل مستوى أو فئة من

المستويات الأربعة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٧) التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة طبقاً لمستوى المناعة النفسية

النسبة المئوية	التكرار (عدد الأفراد)	المستوى
٠%	٠	مستوى المناعة النفسية المنخفض
٢,٥%	٥	مستوى المناعة النفسية أقل من المتوسط
٧٤%	١٤٨	مستوى المناعة النفسية المتوسط
٢٣,٥%	٤٧	مستوى المناعة النفسية المرتفع

يتضح من الجدول السابق أن عدد أفراد العينة ذوي المناعة النفسية المنخفضة بلغ (صفر) بنسبة مئوية (٥٠%) من إجمالي عدد أفراد العينة، كما بلغ عدد الأفراد ذوي المناعة النفسية أقل من المتوسط (٥) فرداً بنسبة مئوية (٢,٥%) من إجمالي عدد أفراد العينة، وبلغ عدد الأفراد ذوي المناعة النفسية المتوسطة (١٤٨) فرداً بنسبة مئوية (٧٤%) من إجمالي عدد الأفراد، في حين بلغ عدد الأفراد ذوي المناعة النفسية المرتفعة (٤٧) أفراد بنسبة مئوية (٢٣,٥%) من إجمالي عدد الأفراد.

ومن خلال نتيجة الفرض الأول يتضح أن مستوى المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية متوسط، وهذا يدل على أنهم يمتلكون مهارات حياتية، ولديهم القدرة على التعامل مع الظروف الحياتية التي قد تتسبب في ظهور مشكلات أكاديمية، وهذا يؤكد أهمية دور الجامعة في إكسابهم تلك المهارات، ويؤكد ذلك أهمية تقديم البرامج الإرشادية التي تهتم بتنمية المهارات الحياتية لطلاب الجامعة. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من بابكر (٢٠٢١) وفتحي (٢٠١٩).

نتيجة الفرض الثاني:

تم صياغة الفرض الثاني على هيئة تساؤل وهو "ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة؟"

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الخصائص الإحصائية الوصفية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٨) الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس اليقظة العقلية

طبقاً لاستجابات أفراد عينة الدراسة (ن = ٢٠٠)

م	الخصائص الإحصائية	البيانات الإحصائية
١	أقل درجة تم الحصول عليها	٧١
٢	أعلى درجة تم الحصول عليها	١٨٠

١٢٦,٢	المتوسط الحسابي	٣
٢٣,٩٠	الانحراف المعياري	٤

يتضح من الجدول السابق أن أقل درجة حصل عليها أفراد عينة الدراسة (٧١) درجة، وأعلى درجة حصلوا عليها (١٨٠) درجة، وأن امتداد مدى الدرجات (١٠٩) درجة، وأن متوسط درجاتهم على مقياس اليقظة العقلية بلغ (١٢٦,٢) بانحراف معياري قدره (٢٣,٩٠).

ومن ثم حساب التكرارات والنسب المئوية لهم بكل مستوى أو فئة من المستويات الأربعة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٩) التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة طبقاً لمستوى اليقظة العقلية

النسبة المئوية	التكرار(عدد الأفراد)	المستوى
١ %	٢	مستوى اليقظة العقلية المنخفض
٤٠ %	٨٠	مستوى اليقظة العقلية أقل من المتوسط
٤٦ %	٩٢	مستوى اليقظة العقلية المتوسط
١٣ %	٢٦	مستوى اليقظة العقلية المرتفع

يتضح من الجدول السابق أن عدد أفراد العينة ذوي اليقظة العقلية المنخفضة بلغ (٢) أفراد بنسبة مئوية (١٪) من إجمالي عدد أفراد العينة، كما بلغ عدد أفراد ذوي اليقظة العقلية أقل من المتوسط (٨٠) فرداً بنسبة مئوية (٤٠٪) من إجمالي عدد أفراد العينة، وبلغ عدد الأفراد ذوي اليقظة العقلية المتوسطة (٩٢) فرداً بنسبة مئوية (٤٦٪) من إجمالي عدد الأفراد، في حين بلغ عدد الأفراد ذوي اليقظة العقلية المرتفعة (٢٦) أفراد بنسبة مئوية (١٣٪) من إجمالي عدد الأفراد.

أشارت نتيجة الفرض الثاني إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة متوسط مما يدل على نقص في المعلومات واستخدام استراتيجيات غير ملائمة لمواجهة ضغوط هذه المرحلة الجديدة، كل تلك العوامل أدت إلى عدم وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية، وقد تكون هذه النتيجة بسبب الخصائص النمائية لأفراد العينة، حيث يواجه الطلاب في هذه المرحلة سلسلة من الصراعات النفسية والاجتماعية، التي يحاول فيها الطالب البحث عن الهوية، وتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين، والتكيف مع التغيرات الجسمية

والفسيولوجية، وتحمل المسؤولية، مما يجعل المراهق منشغلاً بكل هذه الأمور فيقل من انتباهه وتركيزه ووعيه بذاته، ويجعل تفكيره غير منفتح، ومن ثم يقل مستوى يقظته العقلية. وهنا تظهر الحاجة إلى أهمية تقديم برامج إرشادية تساعد في رفع مستوى اليقظة العقلية لدى الطلاب.

نتيجة الفرض الثالث:

تم صياغة الفرض الثالث على هيئة تساؤل هو "ما مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة؟" وللتحقق من هذا الفرض تم حساب الخصائص الإحصائية الوصفية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الرفاهية الأكاديمية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٠) الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس الرفاهية الأكاديمية طبقاً لاستجابات أفراد عينة الدراسة (ن= ٢٠٠)

م	الخصائص الإحصائية	البيانات الإحصائية
١	أقل درجة تم الحصول عليها	٤٦
٢	أعلى درجة تم الحصول عليها	٩٨
٣	المتوسط الحسابي	٨٢,٩٦
٤	الانحراف المعياري	١٠,٥٨

يتضح من الجدول السابق أن أقل درجة حصل عليها أفراد عينة الدراسة (٤٦) درجة، وأعلى درجة حصلوا عليها (٩٨) درجة، وأن امتداد مدى الدرجات (٥٢) درجة، وأن متوسط درجاتهم على مقياس الرفاهية الأكاديمية بلغ (٨٢,٩٦) بانحراف معياري قدره (١٠,٥٨).

ومن ثم حساب التكرارات والنسب المئوية لهم بكل مستوى أو فئة من المستويات الأربعة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١١) التكرارات والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة طبقاً لمستوى الرفاهية الأكاديمية

النسبة المئوية	التكرار (عدد الأفراد)	المستوى
١,٥%	٣	مستوى الرفاهية الأكاديمية المنخفض
٦,٥%	١٣	مستوى الرفاهية الأكاديمية أقل من المتوسط
٣٩,٥%	٧٩	مستوى الرفاهية الأكاديمية المتوسط
٥٢,٥%	١٠٥	مستوى الرفاهية الأكاديمية المرتفع

يتضح من الجدول السابق أن عدد أفراد العينة ذوي الرفاهية الأكاديمية المنخفضة بلغ (٣) أفراد بنسبة مئوية (١,٥%) من إجمالي عدد أفراد العينة، كما بلغ عدد أفراد ذوي الرفاهية الأكاديمية أقل من المتوسط (١٣) فردا بنسبة مئوية (٦,٥%) من إجمالي عدد أفراد العينة، وبلغ عدد الأفراد ذوي الرفاهية الأكاديمية المتوسطة (٧٩) فردا بنسبة مئوية (٣٩,٥%) من إجمالي عدد الأفراد، في حين بلغ عدد الأفراد ذوي الرفاهية الأكاديمية المرتفعة (١٠٥) أفراد بنسبة مئوية (٥٢,٥%) من إجمالي عدد الأفراد. أشارت نتيجة الفرض الثالث إلى أن مستوى الرفاهية الأكاديمية لدى أفراد العينة مرتفع ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما تقدمه الجامعة من خدمات ومرافق ساهمت في رفع جودة الحياة الأكاديمية وشعور الطلاب بالرضا والاطمئنان على دراستهم ومستواهم الأكاديمي، والعلاقات الإيجابية بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس وتقديم ما يحتاجونه من استشارات تربوية ونفسية للتغلب على ما يواجهونه من مشكلات. وهذه النتيجة تختلف مع ما توصلت إليه دراسة خليفة (٢٠٢١) ودراسة شلبي وآخرين (٢٠٢٠).

نتيجة الفرض الرابع:

ينص هذا الفرض على "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية واليقظة العقلية والرفاهية الأكاديمية" وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية واليقظة العقلية والرفاهية الأكاديمية.

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية واليقظة العقلية والرفاهية الأكاديمية (ن = ٢٠٠)

المقياس	المناعة النفسية	اليقظة العقلية	الرفاهية الأكاديمية
المناعة النفسية	-		
اليقظة العقلية	* ٠,٤٦	-	
الرفاهية الأكاديمية	* ٠,٣٦	* ٠,٣٩	-

* دال عند مستوى (٠,٠١) * دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد عينة الدراسة على كل من: الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية؛ والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية الأكاديمية، والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية الأكاديمية. وبالتالي نقبل الفرض الرابع وهذا يعني أنه كلما زادت المناعة النفسية واليقظة العقلية كلما أدى ذلك إلى زيادة الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة وتفسر الباحثة ذلك بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين المناعة النفسية واليقظة العقلية والرفاهية الأكاديمية، ونظرًا لأن الرفاهية الأكاديمية تُعدُّ بُعدًا من

أبعاد الرفاهية النفسية كما أشار (شلي وآخرون، ٢٠٢٠) فإن هذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسات الأبيض وعبد العظيم (٢٠٢٠)، وعبد الباقي (٢٠٢٠)، وخشبة (٢٠١٨)، وباجيني وآخرون (Pagnini, F. et al., 2018) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية. ويشير الوليدي (٢٠١٧) إلى أن اليقظة العقلية تساعد الفرد على التركيز والتحكم في الأحداث والسيطرة عليها، وتُحسن مستوى المرونة، فلا يقتصر على طريقة واحدة في التفكير أو يتحيز لفكرة محددة لحل مشكلاته، وتتفق مع ما أشار جايراجا وآخرون (Jayaraja, et al., 2017) أن اليقظة العقلية تحسن من مستوى الرفاهية النفسية فالطلاب ذوو المستوى المرتفع من اليقظة العقلية أكثر قدرة من الآخرين على الاعتراف بالمواقف السلبية التي يتعرضون لها بدلاً من اللجوء إلى العدوان أو الانسحاب، كما تساعدهم اليقظة العقلية على تحويل أفكارهم السلبية إلى أفكار إيجابية مما يؤدي إلى التخفيف من حدة توترهم وتعزيز الرفاهية النفسية لديهم. وتتفق أيضاً مع (Crescentini, et al., 2018) حيث أشار إلى أن هناك علاقة بين المستويات العالية من اليقظة العقلية وعدد من الفوائد الصحية أهمها الرفاهية النفسية.

وقد اتفقت النتائج أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة بيدجون وكبي (Pidgeon & Keye, 2014)، ودراسة الجزائر (٢٠١٨)، والمنشاوي (٢٠٢١).

نتيجة الفرض الخامس:

ينص الفرض على "يمكن التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية من خلال المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة"

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة إضافة وحذف المتغيرات تدريجيًا Stepwise، حيث يتميز هذا الأسلوب بإمكانية إدراج أقوى المتغيرات تأثيرًا على المتغير التابع في الخطوة الأولى، وإدراج ثاني أقوى المتغيرات في الخطوة الثانية، وهكذا حتى ينتهي من إدراج جميع المتغيرات ذات التأثير الدال على المتغير التابع، ولا يُدرج المتغيرات الضعيفة أو التي تفسر كمية أو نسبة ضئيلة من التباين في درجات المتغير التابع. ويلخص الجدول التالي نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالرفاهية الأكاديمية.

جدول (١٣) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالرفاهية الأكاديمية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري B ₁	معامل الانحدار المعياري Beta	قيمة "ت"	قيمة "ف"	الارتباط المتعدد R	مربع الارتباط المتعدد R ²	مربع معامل الارتباط المتعدد
اليقظة العقلية	٠,١٧	٠,٠٣	٠,٣٩	*٥,٩١	*٣٤,٨٧	٠,٣٩	٠,١٥	٠,١٥
المقدار الثابت = ٦١,٣٣								
اليقظة العقلية	٠,١٢٥	٠,٠٣	٠,٢٤	*٣,٩٣	*٢٣,٠٧	٠,٤٤	٠,١٩	٠,١٨
المناعة النفسية	٠,١٤٠	٠,٠٥	٠,٢٣	*٣,١٢				
المقدار الثابت = ٤٣,٧١٩								

* دال عند مستوى (٠,٠١) * دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن متغيري اليقظة العقلية، والمناعة النفسية لهما قدرة تنبؤية بالرفاهية الأكاديمية؛ وأن قيم "ف" وكذلك قيم "ت" كانت جوهرياً عند مستوى (٠,٠١)، الأمر الذي يشير إلى

دلالة تأثير المتغيران المستقلان (اللذان دخلا في نموذج الانحدار) في المتغير التابع كما يشير إلى دلالة المعادلة التنبؤية، وقد أسهم المتغيران المستقلان بنسبة ١٩٪ في تباين درجة الرفاهية الأكاديمية، حيث أسهم متغير اليقظة العقلية بنسبة ١٥٪ في تباين درجة الرفاهية الأكاديمية، ثم جاء في الترتيب الثاني متغير المناعة النفسية وأسهم بنسبة ٤٪ ليصبح التباين ١٩٪.

ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{درجة الرفاهية الأكاديمية المتنبأ بها} = 43.719 + 0.125 \times \text{درجة اليقظة العقلية} + (0.140 \times \text{درجة المناعة النفسية})$$

ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية بالصيغة المعيارية على النحو التالي:

$$\text{الدرجة المعيارية للرفاهية الأكاديمية المتنبأ بها} = (0.238 \times \text{الدرجة المعيارية لليقظة العقلية}) + (0.225 \times \text{الدرجة المعيارية للمناعة النفسية}).$$

ومن هنا يمكن تفسير هذه النتيجة بأن المناعة النفسية واليقظة العقلية من أهم المتغيرات المرتبطة بالرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة سواء كل على حده أو بتكاملهما وهذا أكثر واقعية، بمعنى أن المناعة النفسية واليقظة العقلية يتأثران ببعضهما البعض مما ينتج عنه شخصية تتمتع بالرفاهية الأكاديمية كنتيجة للعلاقة بين المناعة النفسية واليقظة العقلية والرفاهية الأكاديمية؛ وتفسر الباحثة دلالة إسهام المناعة النفسية واليقظة العقلية في الرفاهية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة حيث إنه كلما ارتفعت درجات كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية ارتفعت الدرجة الكلية للرفاهية الأكاديمية مما يشير إلى أن المتغيرين المستقلين (المناعة النفسية واليقظة العقلية) اللذين تم إدراجهما في معادلة الانحدار المتعدد يسهمان في التنبؤ بالدرجة الكلية للرفاهية الأكاديمية وأبعادها؛ ويمكن تفسير ذلك بأنه عندما يتمتع الطالب بالمناعة النفسية التي تظهر في قدرته على التوافق

الجيد والتفاعل الإيجابي مع الأزمات والضغوط الأكاديمية؛ فإنه يستطيع امتصاص الصدمات والتحديات والأزمات وتحليلها بشكل يساعده في الحفاظ على توازنه النفسي وبالتالي يستطيع التكيف مع بيئته الأكاديمية والاستفادة من الأنشطة المقدمة له بالجامعة وتحقيق مستوى مناسب من الرفاهية الأكاديمية، كما أنه من الضروري أن يتمتع الطالب بقدر مناسب من اليقظة العقلية التي تتمثل في قدرته على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والمخاطر والتحديات حتى يستطيع الشعور بالرفاهية الأكاديمية وأيضاً يستطيع السماح لمشاعره وأفكاره لتظهر وتختفي دون أن يتشتت تفكيره، أو أن ينشغل بها وتفقد تركيزه. ونظراً لأن الرفاهية الأكاديمية تمثل بُعداً من أبعاد الرفاهية النفسية فإن نتيجة هذا الفرض تتفق مع ما توصلت إليه نتائج الأبيض وعبد العظيم (٢٠٢٠). كما تتفق مع نتائج دراسات كل من بيدجون وكبي (Pidgeon & Keye, 2014) وجايراجا وآخرين (Jayaraja, et al., 2017). وهنا يتضح أهمية دور الجامعة في تنمية المناعة النفسية واليقظة العقلية من خلال البرامج الإرشادية المقدمة لطلاب الجامعة لرفع مستوى الرفاهية الأكاديمية.

التوصيات والمقترحات:

- ١- رفع توصيات للقائمين على إدارة المؤسسات الجامعية بأهمية توفير البيئة الأكاديمية الداعمة لرفع مستوى الرفاهية الأكاديمية لطلاب الجامعة.
- ٢- تقديم توصيات للقائمين على إدارة وحدات الإرشاد النفسي والتربوي بالجامعات السعودية بأهمية تنمية المناعة النفسية لدى الطلاب ودورها في مساعدة الطلاب في التغلب على المشكلات الأكاديمية.
- ٣- تقديم توصيات للقائمين على إدارة وحدات الإرشاد النفسي والتربوي بالجامعات السعودية بأهمية تنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب.
- ٤- تشجيع طلاب الجامعة على حضور ندوات ودورات وورش عمل التي تهدف إلى تنمية المتغيرات إيجابية.
- ٥- إجراء دراسات عن العلاقة بين الرفاهية الأكاديمية ومتغيرات أخرى لدى طلاب الجامعة.
- ٦- إجراء دراسة عن معوقات تحقيق الرفاهية الأكاديمية لطلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية.

المراجع:

أبو حلاوة، محمد سعيد (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، ٢٩.

الأبيض، محمد حسن وعبد العظيم، هاني عبد الحفيظ (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة في ضوء تطبيق منظومة التعليم عن بعد. *المجلة العربية للقياس والتقييم*، يناير، ١ - ٤٤.

<http://repository.psau.edu.sa:80/jspui/handle/123456789/1341982>

البحيري، عبد الرقيب أحمد؛ والضبع، فتحي عبد الرحمن؛ وطلب، أحمد علي؛ والعوامل، عائدة أحمد (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، ١١٩، ٣٩ - ١٦٦.

<http://search.mandumah.com/Record/644829>

بابكر، ليلي عمر (٢٠٢١). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٧ (٣٧)، يوليو، ٦١ - ١٠١.

بلبل، يسرا شعبان (٢٠١٩). اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طالبات كلية التربية جامعة الزقازيق. *المجلة التربوية، جامعة سوهاج*، ٦٨، ٢٥٢٠ - ٢٤٦٤.

الجزار، رانيا؛ سليمان، سناء؛ مجاهد، شيماء (٢٠١٨). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٩، ٤٩٤ - ٥٣٥.

الحولة، عبد الحميد فتحي؛ وعبد المجيد، سامح جمعة (٢٠١٥). أثر استراتيجيتين للتعلم النشط في تنمية مهارات التعبير الشفهي والرفاهية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من

الطلاب المتفوقين ذوي صعوبات التعلم. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مصر، ٦٢، ١٩٩-٢٤٦.

خشبة، فاطمة السيد (٢٠١٨). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٧٩ (١)، يوليو. دغوش، نوره (٢٠٢٠). اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، ٩(٤)، ٥٣٣-٥٥٩.

زيدان، عصام محمد (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٥١، ٨١١-٨٨٢.

شلي، يوسف محمد؛ القصبي، وسام حمدي؛ وأحمد، صالح أحمد (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات المتبادلة بين الرفاهية الأكاديمية وكل من: الكمالية والصمود الأكاديميين والتحصيل لدى طلبة الجامعة. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ٧٤، يونيو، ٨٠٢-٨٤٥.

الشمري، عبد الله بن عبيد بن حمدان (٢٠١٥). مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بريدة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

عبد الباقي، أمل إبراهيم محمود (٢٠٢٠). تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة ذاتياً وأبعادها المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من الإناث (دراسة شبه تجريبية). مجلة دراسات نفسية، ٣٠ (١)، يناير، ٩٧-١٣٤.

علي، أماني عادل (٢٠١٩). المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٠٤ (٢٩)، ٥١-١٠٤.

غزالة، آيات فوزي؛ والسيد، نبيل عبد الهادي (٢٠١٩). واقع اتجاه طلاب جامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية نحو استخدام البلاك بورد في التعلم الإلكتروني وعلاقته بالرفاهية الذاتية الأكاديمية. مجلة كلية التربية، ٤ (١٩)، ٧٥-١٦٨.

فتحي، ناهد أحمد (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقات دراسيا. مجلة دراسات نفسية، مصر، ٢٩ (٣٩)، ٥٤٩ - ٦١٨.

محمد، علا عبد الرحمن (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بدافعية الانجاز والمعدل التراكمي لطالبات الطفولة المبكرة بالجامعة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط، (١٢)، ١ - ٦٨.

ملوحي، ناصر محي الدين (٢٠٢٠). الجهاز المناعي النفسي قوة وإبداع. سوريا: دار الغسق للنشر.

المنشاوي، عادل محمود (٢٠٢١). التوجه السلبي نحو الحياة في ضوء المناعة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة. مجلة جامعة سوهاج، ١، ٢٢٧ - ٢٣٨.

الوليدي، علي محمد (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، كلية التربية، مركز البحوث التربوية، ٤ (١)، ٤١ - ٦٨.

Reference:

- Albrecht, N. J.; Albrecht, P. M. & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: A literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37 (12), 12.
- Alireza, H. (2013). The effects of creative problem solving process training on academic well-being Shahi chamran university students. *Social Behavioral Science*, 84, 549- 552.
- Baer, R.; Smith, G.; Hopkins, J.; Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27- 45.
- Brown, K. & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 822- 848.
- Cheng, H. & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327- 339.
- Crescentini, C.; Matiz, A.; Cimenti, M.; Pascoli, E.; Eleopra, R. & Franco, F. (2018). Effect of Mindfulness Meditation on Personality and Psychological Well-Being in Patients with Multiple Sclerosis. *International Journal of MS Care*, 20 (3), 101-108.
- Deci, E.; Ryan, R.; Gagne, M.; Leone, D. & Usunov, J. (2001). Need satisfaction, motivation and Well-Being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930-942.
- Diener, E. (2002). Psychology of subjective wellbeing. In N.J. Smelser & P.B. Baltes (Eds.), *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Science*, 16451-16454. Oxford: Elsevier.
- Hanley, A.; Palejwala, M.; Hanley, R.; Canto, A. & Garland, E. (2015). A Failure in mind: Dispositional mindfulness and positive reappraisal as predictors of academic self-efficacy following failure. *Personality and Individual Differences*, 86 (1), 332-337.
- Harshvardhan, S.; Biswas, A. G.; Soohinda, G. & Dutta, S. (2019). Mindfulness and its role in psychological well-being among medical college students. *Journal of Psychiatry & Allied Sciences*, Vol. 10, Issue 1, January- June.
- Hayes, D.; Moore, A.; Stapley, E.; Humphrey, N.; Mansfield, R.; Santos, J. & Boehnke, J. R. (2019). Promoting mental health and wellbeing in schools: examining Mindfulness, Relaxation and Strategies for Safety and Wellbeing in English primary and secondary schools: study protocol for a multi school. *cluster randomised controlled trial (INSPIRE)*. *Trials*, 20 (1), 1- 13.
- Jayaraja, A.; Aun, T. & Ramasamy, P. (2017). Predicting role of mindfulness and procrastination on psychological well-being among university students in Malaysia. *Journal Psikologi Malaysia*, 31 (2), 29- 36.
- Kale, A.; Galadima, B. K. & Egwu, G. (2018). Psychological well-being of under graduate students and its correlation with socio-demographic variables: A study of university of Maiduguri, Borno state, Nigeria. *Scholars Journal of*

- Arts, Humanities and Social Sciences*, (Online), 383- 91. Available online: <http://sasjournals.com/sjahss>.
- Korhonen, J.; Linnanmäki, K.& Aunio, P. (2014). Learning Difficulties, Academic Well- being and Educational Dropout: A Person- centered Approach. *Learning and Individual Differences*, 31, 1- 10.
- Langer, E. J.& Moldoveanu, M. (2000). *The construct of Mindfulness in perspective, consciousness and cognition*, 1.
- Lustrea, A.; Al Ghazi, L.& Predecu, M. (2018). Adapting and validating Ryff's psychological well-being scale on Romanian student population. *Educational Journal*, 16, Art 15.
- McCloskey, L. (2015). Mindfulness as an intervention for improving academic success among students with executive functioning disorder. *Procedia- Social and Behavioral sciences*, 174, 221- 226.
- Pagnini, F.; Bercovitz, K. E.& Phillips, D. (2018). Langerian mindfulness, quality of life and psychological symptoms in a sample of Italian students. *Health and quality of life outcomes*, 16 (1), 29.
- Pidgeon, A. M.& Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2, 27- 33 .
- Rosini, R. J.; Nelson, A.; Sledjeski, E.& Dinzeo, T. (2017). Relationships between levels of mindfulness and subjective well-being in undergraduate students. *Modern Psychological Studies*, 23 (1), 1- 24.
- Ryan, R.& Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68- 78.
- Ryff, C. S. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.
- Tuominen, H.; Niemivirta, M; Lonka, K.& Salmela- Aro, K. (2020). Motivation across a transition: changes in achievement goal orientations and academic well-being from elementary to secondary school. *Learning and Individual Differences*. 79, 1- 15.
- Widlund, A., Tuominen, H., & Korhonen, J., (2018). Academic wellbeing, mathematics performance, and educational aspirations in lower secondary education: changes within a school year. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-14.
- Wulanyani, N.& Vembriati, N. (2018). What factors influence well -being of students on performing small group discussion?. *Journal of Physics*, 953, 1- 5.
- Xiaojing, W.; Xiaojing, G.& Wen, W. (2020). Subjective well-being and academic performance among middle scholars: A two wave longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 84, 11- 22.

AlmrAjç:

Âbw HIAwĥ mHmd scyd (2013). Almrwnh Alnfsyh mAhythA wmHddAthA wqymhA AlwqAÿyh. AlktAb AlÂlktwrny lsbkh Alçlwm Alnfsyh- ÂSdArAt šbkh Alçlwm Alnfsyh Alçrbyĥ. 29.

- AlĀbyD· mHmd Hsn wçbd AlçĎym· hAny çbd AlHfyĎ (2020). AlyqĎh Alçqlyh wçlAqthA bAlrfAhyh Alnfsyh wjwdh AlHyAh Idÿ TIAb AljAmçh fy Dw' tTbyq mnĎwmh Altçlym çn bçd. Almjhl Alçrbyh llqyAs wAltqwym· ynAyr· 1- 44.
- <http://repository.psau.edu.sa:80/jspui/handle/123456789/1341982>
- AlbHyry· çbd Alrqyb ÂHmd· wAlDbç· ftHy çbd AlrHmn· wTlb· ÂHmd çly· wAlçwAmlh· çAYĎh ÂHmd (2014). AlSwrh Alçrbyh lmqyAs AlçwAml Alxmsh llyqĎh Alçqlyh :drAsh mydAnyh çlÿ çynh mn TIAb AljAmçh fy Dw' ÂOr mtyryy Al0qAfh wAlnwç· mjhl AlĀrġAd Alnfsy· jAmçh çyn šms· mrkz AlĀrġAd Alnfsy· 39·119- 166.
- <http://search.mandumah.com/Record/644829>
- bAbkr· lylÿ çmr (2021). AlmnAçh Alnfsyh Idÿ TALbAt klyh Altrbyh wçlAqthA bAl0kA' AlAjtmAçy· mjhl klyh Altrbyh· jAmçh ÂsywT· 7 (37)· ywlyw· 61- 101.
- blbl· ysra šçbAn (2019). AlyqĎh Alçqlyh wçlAqthA bAlSmwd AlĀkAdymy wDÿwT AlHyAh Almdrkx ldy TALbAt klyh Altrbyh jAmçh AlzqAzyq· Almjhl Altrbwyh· jAmçh swHaj· 68· 2464- 2520.
- AljzAr· rAnyA· slymAn· snA'· mjAhd· šymA' (2018). AlmnAçh Alnfsyh Idÿ TIAb AljAmçh wçlAqthA bAl0kA' AlĀxIaqy wAlĀda' AlĀkAdymy· mjhl AlbH0 Alçlmy fy Altrbyh· 19· 494- 535.
- AlHwlh· çbd AlHmyd ftHy· wçbd Almjyd· sAmH jmçh (2015). ÂOr AstrAtyjtyn lltçlm AlnġT fy tnyh mhArAt Altçbyr Alġfhy wAlrfAhyh Al0Atyh AlĀkAdymy Idÿ çynh mn AlTIAb Almtfwqyn ðwy SçwbAt Altçlm· drAsAt çrbyh fy Altrbyh wçlm Alnfs· mSr· 62· 199- 246.
- xġbh· fATmh Alsyd (2018). Altnbŵ bmstwÿ AlyqĎh Alçqlyh mn xIAl bçD AlmtÿyrAt Alnfsyh Idÿ TALbAt AljAmçh· mjhl klyh Altrbyh· jAmçh AlĀzhr· 179 (1)· ywlyw.
- dynwš· nwrh (2020). AlyqĎh Alçqlyh mn mnĎwr çlm Alnfs AlAyjAby· mjhl çlwm AlĀnsAn wAlmjtmç· 9(4)· 533- 559.
- zydAn· çSAm mHmd (2013). AlmnAçh Alnfsyh mfhwmhA wĀbçAdhA wqyAshA· mjhl klyh Altrbyh· jAmçh TnTA· 51· 811- 882.
- šlby· ywsf mHmd· AlqSby· wsAm Hmdy· wĀmHdyš· SAIHh ÂHmd (2020). Alnmw0j AlbnAÿy llçlAqAt AlmtbAdlh byn AlrfAhyh AlĀkAdymy wkl mn: AlkmAlyh wAlSmwd AlĀkAdymyyn wAltHSyl Idÿ Tlbh AljAmçh· Almjhl Altrbwyh· jAmçh swHaj· 74· ywnyw· 802- 845.
- Alšmry· çbd Allh bn çbyd bn HmdAn (2015). mSAdr AlDÿwT Alnfsyh wçlAqthA bfAçlyh Al0At AlĀkAdymy Idÿ TIAb AlmrHlh Al0Anwyh bmdynh brydh· rsAlh mAjstyr ÿyr mnšwrh· jAmçh Âm Alqrÿ· Almmkxh Alçrbyh Alçwdyh.
- çbd AlbAqy· Āml ĀbrAhym mHmwd (2020). tĀ0yr tHsyn mstwÿ AlyqĎh Alçqlyh Almqrrh ðAtyĀ wĀbçAdhA Almxtlfh çlÿ mstwÿ AlrfAhyh Alnfsyh Idÿ çynh mn AlĀnA0 (drAsh šbh tjrybyh)· mjhl drAsAt nfsyh· 30 (1)· ynAyr· 97- 134.

- çly: ÂmAny çAdl (2019). AlmnAçh Alnfsyh wçlAqthA bçwAml AlSmwd AlÂsry AlmdrkH Idÿ ÂmhAt AlÂTfAl ðwy AlËçAqh Alçqlyh AlqAblyn llçlm. AlmjHh AlmSryh lldrAsAt Alnfsyh: 104 (29): 51- 104.
- yzAlh: ÂyAt fwzy: wAlysd: nbyl çbd AlhAdy (2019). wAqç AtjAh TIAb jAmçh Aljwf bAlmmlkh Alçrbyh Alsçwdyh nHw AstxdAm AlblAk bwrđ fy Altçlm AlAlktrwny wçlAqth bAlrfAhyh AlðAtyh AlÂkAdymyh. mjHh klyh Altrbyh: 4 (19): 75- 168.
- ftHy: nAhd ÂHmd (2019). Alkfa'h AlðAtyh AlmdrkH wAlqdrh çlÿ Hl AlmşklAt wAltwhj nHw Alhdf kmnbÿAt bAlmnAçh Alnfsyh Idÿ AlmtfwqAt drAsyA. mjHh drAsAt nfsyh: mSr: 29 (39): 549- 618.
- mHmd: çlA çbd AlrHmn (2020). AlyqĐh Alçqlyh wçlAqthA bdAfcyh AlAnjAz wAlmçdl AltrAkmy ITAlbAt AlTfwHh Almbkrh baljAmçh. mjHh drAsAt fy AlTfwHh wAltrbyh: jAmçh ÂsywT: (12): 1- 68.
- mlwHy: nASr mHy Aldyn (2020). AljhAz AlmnAçy Alnfsy qwh wĂbdAç. swryA: dAr Alysq llnşr.
- AlmnşAwy: çAdl mHmwd (2021). Altwjh Alsby nHw AlHyAh fy Dw' AlmnAçh Alnfsyh wAlyqĐh Alðhnyh Idÿ TIAb AljAmçh. mjHh jAmçh swhAj: 1: 227- 238.
- Alwydy: çly mHmd (2017). AlyqĐh Alçqlyh wçlAqthA bAlsçAdh Alnfsyh Idÿ Tlhb jAmçh Almlk xAld. mjHh jAmçh Almlk xAld llçlwm Altrbwyh: klyh Altrbyh: mrkz AlBHw0 Altrbwyh: 4 (1): 41- 68.
- AlmrAjç:**
- Âbw HlAwh: mHmd sçyd (2013). Almrwnh Alnfsyh mAhythA wmHddAthA wqymhA AlwqAÿyh. AlktAb AlĂlktrwny lşbkh Alçlwm Alnfsyh: ÂSdArAt şbkh Alçlwm Alnfsyh Alçrbyh: 29.
- AlÂbyĐ: mHmd Hsn wçbd AlçĐym: hAny çbd AlHfyĐ (2020). AlyqĐh Alçqlyh wçlAqthA bAlrfAhyh Alnfsyh wjwdh AlHyAh Idÿ TIAb AljAmçh fy Dw' tTbyq mnĐwmh Altçlym çn bçd. AlmjHh Alçrbyh llqyAs wAltqwym: ynAyr: 1- 44.
- <http://repository.psau.edu.sa:80/jspui/handle/123456789/1341982>
- AlbHyry: çbd Alrqyb ÂHmd: wAIDbç: ftHy çbd AlrHmn: wTlhb: ÂHmd çly: wAlçwAmlh: çAÿdh ÂHmd (2014). AlSwrh Alçrbyh lmqyAs AlçwAml Alxmsh llyqĐh Alçqlyh :drAsh mydAnyh çlÿ çynh mn TIAb AljAmçh fy Dw' Â0r mtyryy Al0qAfh wAlnwç. mjHh AlArşAd Alnfsy: jAmçh çyn şms: mrkz AlArşAd Alnfsy: 39:119- 166. <http://search.mandumah.com/Record/644829>
- bAbkr: lyÿ çmr (2021). AlmnAçh Alnfsyh Idÿ TAlbAt klyh Altrbyh wçlAqthA balðka' AlAjtmAçy. mjHh klyh Altrbyh: jAmçh ÂsywT: 7 (37): ywlyw: 61- 101.
- blbl: ysra şçbAn (2019). AlyqĐh Alçqlyh wçlAqthA bAlSmwd AlÂkAdymy wDywT AlHyAh AlmdrkH ldy TAlbAt klyh Altrbyh jAmçh AlzqAzyq. AlmjHh Altrbwyh: jAmçh swhAj: 68: 2464- 2520.
- AljzAr: rAnyA: slymAn: snA': mjAhd: şymA' (2018). AlmnAçh Alnfsyh Idÿ TIAb AljAmçh wçlAqthA balðka' AlĂxlAqy wAlÂda' AlÂkAdymy. mjHh AlBH0 Alçlmy fy Altrbyh: 19: 494- 535.

- AlHwlh' çbd AlHmyd ftHy' wçbd Almjyd' sAmH jmçh (2015). Â0r AstrAtyjytyn lltçlm AlnŠT fy tnyh mhArAt Alcçbyr Alšfhy wAlrfAhyh AlðAtyh AlÂkAdymyh Idÿ çynh mn AlTIAb Almtfwqyn ðwy SçwbAt Altçlm. drAsAt çrbyh fy Altrbyh wçlm Alnfs' mSr' 62' 199- 246.
- xšbh' fATmh Alsyd (2018). Altnbŵ bmstwÿ AlyqĐh Alcçlyh mn xAlA bçD AlmtçyrAt Alnfsyh Idÿ TAlbAt AljAmçh. mjlh klyh Altrbyh' jAmçh AlÂzhr' 179 (1)' ywlyw.
- dynwš' nwrh (2020). AlyqĐh Alcçlyh mn mnĐwr çlm Alnfs AlAyjAby. mjlh çlwm AlÂnsAn wAlmçtmç' 9(4)' 533- 559.
- zydAn' çSAM mHmd (2013). AlmnAçh Alnfsyh mfhwmhA wÂbçAdhA wqyAshA. mjlh klyh Altrbyh' jAmçh TnTA' 51' 811- 882.
- šlby' ywsf mHmd' AlqSby' wsAm Hmdy' wÂmHdyš' SAlHh ÂHmd (2020). Alnmwðj AlbnAÿy llçlAqAt AlmtbAdlh byn AlrfAhyh AlÂkAdymyh wkl mn: AlkmAlyh wAlSmwd AlÂkAdymyyn wAltHSyl Idÿ Tlhb AljAmçh. Almjlh Altrbwyh' jAmçh swhAj' 74' ywnyw' 802- 845.
- Alšmry' çbd Allh bn çbyd bn HmdAn (2015). mSAdr AlDçwT Alnfsyh wçlAqthA bfAçlyh AlðAt AlÂkAdymyh Idÿ TIAb AlmrHlh Al0Anwyh bmdynh brydh. rsAlh mAjstyr çyr mnšwrh. jAmçh Âm Alqrÿ' Almmkxh Alcçrbyh Alsçwdyh.
- çbd AlbAqy' Âml ÂbrAhym mHmwd (2020). tÂ0yr tHsyn mstwÿ AlyqĐh Alcçlyh Almqrrh ðAtyĀA wÂbçAdhA Almxtlfh çlÿ mstwÿ AlrfAhyh Alnfsyh Idÿ çynh mn AlÂnA0 (drAsh šbh tjrybyh). mjlh drAsAt nfsyh' 30 (1)' ynAyr' 97- 134.
- çly' ÂmAny çAdl (2019). AlmnAçh Alnfsyh wçlAqthA bçwAml AlSmwd AlÂsry Almdrkx Idÿ ÂmhAt AlÂTfAl ðwy AlÂçAqç Alcçlyh AlqAblyn lltçlm. Almjlh AlmSryh lldrAsAt Alnfsyh' 104 (29)' 51- 104.
- yzAlh' ÂyAt fwzy' wAlsyd' nbyl çbd AlhAdy (2019). wAqç AtjAh TIAb jAmçh Aljwf bAlmmkxh Alcçrbyh Alsçwdyh nHw AstxdAm AlblAk bwrð fy Altçlm AlAlktrwny wçlAqth bAlrfAhyh AlðAtyh AlÂkAdymyh. mjlh klyh Altrbyh' 4 (19)' 75- 168.
- ftHy' nAhd ÂHmd (2019). AlkfA'h AlðAtyh Almdrkx wAlqdrh çlÿ Hl AlmšklAt wAltwhj nHw Alhdf kmnbÿAt bAlmnAçh Alnfsyh Idÿ AlmtfwqAt drAsyA. mjlh drAsAt nfsyh' mSr' 29 (39)' 549- 618.
- mHmd' çlA çbd AlrHmn (2020). AlyqĐh Alcçlyh wçlAqthA bdAfcyh AlAnjAz wAlmçdl AltrAkmy ITAlbAt AlTfwlh Almbkrx bAljAmçh. mjlh drAsAt fy AlTfwlh wAltrbyh' jAmçh ÂsywT' (12)' 1- 68.
- mlwHy' nASr mHy Aldyn (2020). AljhAz AlmnAçy Alnfsy qwh wÂbdAç. swryA: dAr Alysq llnšr.
- AlmnšAwy' çAdl mHmwd (2021). Altwjh Alsby nHw AlHyAh fy Dw' AlmnAçh Alnfsyh wAlyqĐh Alðhnyh Idÿ TIAb AljAmçh. mjlh jAmçh swhAj' 1' 227- 238.
- Alwydy' çly mHmd (2017). AlyqĐh Alcçlyh wçlAqthA bAlsçAdh Alnfsyh Idÿ Tlhb jAmçh Almlk xAld. mjlh jAmçh Almlk xAld llçlwm Altrbwyh' klyh Altrbyh' mrkz AlbHw0 Altrbwyh' 4 (1)' 41- 68.