

اليقظة العقلية وعلاقتها بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية

أسماء عبد العزيز محمد الحسين

أستاذ مشارك علم النفس-قسم علم النفس- كلية التربية

جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

aaalhosen@pnu.edu.sa

Doi10.55534/1320-010-003-004

المستخلص: هدفت هذه الدراسة الكشف عن مستوى اليقظة العقلية، والمناعة النفسية، والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض، بالإضافة إلى الكشف عن درجة إسهام المناعة النفسية والازدهار النفسي في اليقظة العقلية لمُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض، والكشف عن تأثيرات كلٍ من: النوع، والمؤهل الأكاديمي، والخبرة، والتفاعلات المشتركة بينها على كلٍ من: اليقظة العقلية، والمناعة النفسية، والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، كما استخدمت ثلاثة مقاييس هي؛ اليقظة العقلية، والمناعة النفسية، ومقياس الازدهار النفسي وتمّ تطبيقها على عيّنة قوامها (708) معلّمًا، تمّ اختيارهم بالطريقة العشوائية. وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية، والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض كان متوسطًا، بينما كان مستوى المناعة النفسية لهم مرتفعًا، وأن كلاً من: (الازدهار النفسي، والمناعة النفسية) يساهمان إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ باليقظة العقلية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض على: اليقظة العقلية، والمناعة النفسية، والازدهار النفسي تُعزى لمتغير المؤهل الأكاديمي، وملتغير الخبرة، كما وُجدت فروق دالة على اليقظة العقلية تُعزى للتفاعل بين متغير المؤهل الأكاديمي والخبرة، وعلى المناعة النفسية تُعزى للتفاعل بين متغير النوع والخبرة.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية- المناعة النفسية- الازدهار النفسي.



Mindfulness in Relation to Psychological Immunity and psychological flourishing among Primary Stage Teachers

Asmaa Abdul Aziz Al-Hussein

Associate Professor - Department of Psychology
College of Education-Princess Nourah bint Abdulrahman University

Doi10.55534/1320-010-003-004

Abstract: The current study aimed at identifying level of mindfulness, psychological immunity and thriving among primary stage teachers in Riyadh. It also sought to explore the relative contribution of psychological and thriving to predicting mindfulness, and reveal the effects of each of gender, academic qualification, experience, and the common interactions between them on mental alertness, psychological immunity, and psychological prosperity among primary school teachers in Riyadh. The descriptive correlational method was utilized. The study was conducted on a sample that comprised (708) teachers, they were recruited through the random sampling method within Riyadh. Three scales were administered: Mindfulness scale, psychological immunity scale and Mindfulness in Relation to Psychological Immunity) Prepared by the researcher) and psychological flourishing Prepared by the researcher) among Primary Stage Teachers scale. Results indicated that mindfulness and psychological thriving were of moderate levels among primary stage teachers in Riyadh. However, psychological immunity was high. Both psychological immunity and thriving significantly contributed to predicting mindfulness. There were significant differences on mindfulness, psychological immunity and thriving scales according to academic qualification, there were also statistically significant differences in this regard attributed to experience. The effect of interaction between academic qualification and experience yielded statistically significant differences on the mindfulness scale whereas the effect on interaction between gender and experience.

Keywords: mindfulness, psychological immuni, Psychological Immunity and psychological flourishing.



المقدمة:

يُعدُّ المعلِّم الركيزة الأولى في إنجاح العملية التعليمية، فلم تعد مهامُّ المعلِّم قاصرةً على تزويد الطلاب بالمعارف والحقائق كما كان في الماضي، بل أصبحت عمليةً تربويةً شاملةً لجميع جوانب شخصية المتعلِّم في صورها؛ العقلية والنفسية، والجسمية والاجتماعية، ولكي يقوم المعلِّم بدوره المهم باقتدار لا بُدَّ أن يتمتَّع بقدرٍ كافٍ من اليقظة العقلية والمناعة النفسية، والازدهار النفسي.

ويُعزِّز علمُ النفس الإيجابي المواردَ النفسية التي تؤدي إلى نتائج إيجابية مرغوبة في مجموعة متنوعةٍ من المجالات وخاصةً النتائج المرتبطة بمكان العمل، والهدف منه هو تدعيم العوامل التي تركز على الصحة والنماء والفضائل بدلاً من الانشغال بجوانب الضعف، وتندرج تحت مظلة علم النفس الإيجابي مفاهيم: اليقظة العقلية، والمناعة النفسية، والازدهار النفسي؛ وفي ظل ما أشار إليه (أبينافولي وآخرون) (Abenavoli et al,2014,p.1) أن نسبة (51%) من المعلِّمين يعانون من الإجهاد المفرط، ونسبة (40%) يتكون المهنة خلال خمس السنوات الأولى من التدريس، يتضح أنه من الأهمية بمكان تحديد العوامل التي تدعم صحة المعلِّمين ورفاهيتهم، مثل: اليقظة العقلية، والمناعة النفسية، والازدهار النفسي.

وتُساعد اليقظة العقلية المعلِّم على إدراك الواقع بشكلٍ أكثر وضوحاً، والتمتُّع بحياةٍ أكثر بهجة، كما أن المعلِّمين الذين يتمتعون باليقظة العقلية يُظهرون على المدى البعيد عديدَ الصفات الإيجابية، مثل: الرحمة، والتعاطف، والتسامح بالإضافة إلى أهم أكثر قدرة على الارتقاء الأكاديمي، ويسهمون في تعزيز مشاركة الطلاب في العملية التعليمية بصورةٍ أكثر إيجابية، كما يسهمون في تحسين المناخ الاجتماعي بالمدرسة، بالإضافة إلى البحث عن الرِّفاهية والأداء الأمثل، وتحقيق الذات والصحة والمشاعر الإيجابية بشكلٍ عام (B akracheva,2020, P.96).

إن اليقظة العقلية تمثِّل حالةً من الوعي وتركيز الانتباه لدى الفرد في اللحظة الحاضرة، والاكتفاء فقط بالملاحظة لما يحدث في الموقف الراهن دون صدور أية أحكام منه تجاه خبرات الموقف، الأمر الذي يعكس قدرة الفرد على التقبُّل لجميع الخبرات والمواقف (محمد، 2022، ص.49).

وتتضمَّن اليقظة العقلية مُكوَّنين؛ الأول منهما يتضمَّن ميكانيزم تنظيم الانتباه الذاتي للخبرة المباشرة للمعلِّم لزيادة تعرُّف الأحداث العقلية في اللحظة الراهنة، وثانيهما يتضمَّن ميكانيزم التطبيق العملي المباشر للاتجاه نحو خبرات المعلِّم في اللحظة الحالية، التي يمكن تصوُّرها من خلال الرغبة في المعرفة والانفتاح والقبول (عبد الحميد، 2018، ص.328).

وتُشير دراسةٌ بمنساوي، عبد المعطي، عجاجة (2021). إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى المعلِّمين، كما تشير إلى وجود علاقةٍ ارتباطيةٍ موجبةٍ ودالةٍ إحصائياً بين اليقظة العقلية والكفاءة المهنية لدى المعلِّمين، كما توصلت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالكفاءة المهنية من خلال اليقظة العقلية، الأمر الذي يعطي لليقظة العقلية أهميةً كبيرةً في رفع الكفاءة المهنية للمعلِّم.

وتُشير دراسةٌ رب وآخريين (Reb,et al ,2015) كذلك أن هناك ارتباطاً موجباً بين اليقظة العقلية وأداء المعلِّم لمهامه، بالإضافة إلى وجود ارتباطٍ سالبٍ بالإرهاق الانفعالي وانحراف الموظفين.

وعلى الجانب الآخر فإن مفهوم المناعة النفسية يندرج تحت مظلة علم النفس الإيجابي، الذي يعدُّ القوة التي تسمح للمعلِّم أن يتغلَّب على التَّحديات وتجاوز العثرات ليحقق الأهداف المرجوة، كما أنه يعمل على صقل تفكير المعلِّم وتوجيهه



إلى كيفية التعامل مع الضغوطات والتوترات في البيئة المحيطة، كما أنه يؤثر بدرجة كبيرة على اعتقاد المعلم حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات (الجزار، ومجاهد، وسليمان، 2018، ص.495).

والحقيقة أن المناعة النفسية هي السبب الحقيقي لجودة الحياة النفسية، ولكن يختلف الشعور بها والتعبير عنها من فرد إلى آخر، بل ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، بل إن مصادر المناعة النفسية نفسها قد تتباين من فرد إلى آخر؛ فقد يكون تأكيد الذات مصدرًا للمناعة النفسية لفرد ما، في حين يكون النجاح في الحياة الزوجية أو في الدراسة قمة المناعة النفسية لدى آخر، وقد يكون الشعور بالاستقرار والأمن والرضا عن الحياة هو المناعة النفسية لدى ثالث؛ ولذلك تعد المناعة النفسية قمة مطالب الإنسان في هذه الحياة، بل وأهم أهدافه التي يسعى إلى تحقيقها (يوسف، 2019، ص.222).

وتمثل المناعة النفسية نظامًا متكاملًا لأبعاد الشخصية؛ لإعطاء الفرد القدرة على إدراك المخاطر النفسية، من أجل زيادة عملية التكيف النفسية والاجتماعية والطبيعية (الدسوقي، 2021، ص.265).

وتعد المناعة النفسية مطلبًا أساسيًا لكل معلم، وبخاصة معلم المرحلة الابتدائية؛ فهي تساعده على مواجهة الضغوط والمشكلات والأزمات والمواقف المحبطة، بالإضافة إلى مقاومة الأفكار السلبية وتحويلها إلى إيجابية، حتى لا يقع فريسة للإحباط والفشل والاكنتاب الذي يؤثر بلا شك على الطلاب، وهذا ما توصلت إليه دراسة (محمد، 2022، ب).

ومن جانب ثالث يمثل الازدهار النفسي أحد روافد علم النفس الإيجابي؛ حيث يشير إلى امتلاك الفرد للمشاعر والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاندماج النفسي، والإنجاز، كما يشير إلى أقصى درجات الفرد في السعادة، والهناء، والأداء الأمثل للسلوك الإنساني (Mesurado, et al, 2018, p.3).

ولما كانت المتغيرات الثلاث ذات أهمية كبيرة للصحة النفسية للمعلم؛ حيث يشكل معلم المرحلة الابتدائية أحد أهم موارد المؤسسات التربوية، فعليهم يتوقف نجاح العملية التعليمية، ومن ثم لا بد من العمل على تحسين معارفهم ومقدراتهم عن طريق تحسين اليقظة العقلية لديهم ليتمكنوا من أداء دورهم كتربويين؛ فالمعلمون ذوو اليقظة العقلية هم معلمون مُدركون لأنفسهم، ومُتناغمون مع طلابهم، يؤدي وجودهم إلى مجتمع يزدهر فيه الطلاب أكاديميًا، وعاطفيًا، واجتماعيًا، ويزداد المعلمون مهنيًا وشخصيًا، ويمكن اعتبار اليقظة العقلية، والمناعة النفسية مُنبئين قويين بمخرجات الصحة النفسية للمعلم وازدهاره النفسي، لما لهما من تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجرًا ضد الضغوط النفسية، بالإضافة إلى أن المعلمين الذين يتمتعون بيقظة عقلية وبمناعة نفسية عالية هم الأكثر نشاطًا وتفاعلاً اجتماعيًا مع الطلاب، كما أن اليقظة العقلية للمعلمين تمكنهم من التعافي من التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة والقدرة على تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية، ومن ثم تسهم في الازدهار النفسي للمعلم (أحمد، وسيد، 2017، ص.332). لذا تأتي تلك الدراسة خطوة مهمة لدراسة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية، والمناعة النفسية، والازدهار النفسي لمعلم المرحلة الابتدائية.

مشكلة الدراسة:

تعد اليقظة العقلية من المتغيرات التي تؤثر على الازدهار النفسي، فتشير دراسة (محمد، 2020، ج) إلى وجود تأثير مباشر للازدهار النفسي بوصفها متغيرات وسيطة على الرضا عن الحياة لدى عينة البحث المستهدفة، وإن كلاً من القدرة على التنظيم الانفعالي والازدهار متغيرات لها دورٌ بشكل جزئي في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، كما تشير دراسة (جرجير وآخريين) (Gregoire, et al, 2012, p.238) إلى أن ممارسة اليقظة العقلية أو التدريب عليها يعزز من الازدهار النفسي.



وتُعد المناعة النفسية من العمليات النفسية التي يستخدمها المُعلِّم في مواجهة المخاطر والمصائب المختلفة التي يتعرض لها في حياته الاجتماعية والاقتصادية، والتكيف الفعّال معها (Gundogan,2021,p.3)، فهي تمثّل أفضل الآليات التي تساعد المُعلِّم على مواجهة كل ما يعترض طريقه من عواقب؛ فكلما زاد مستوى المناعة النفسية للفرد تزداد قدرته على مواجهة التّحديات التي تواجهه، بل وتعملُ حاجزًا يحول بين المُعلِّمين والإصابة بالأمراض النفسية والجسدية المرتبطة بالخوف في ظل ما يواجههم من مشكلات (Gawrych, Cichon& Kiejna, 2021,p.108).

إن المناعة النفسية تعمل على زيادة رضا المُعلِّم عن حياته بالرغم من الظروف القاسية التي يمرن بها، التي تدعوهم إلى التفكير الإيجابي لاجتياز تلك الظروف (Li, Wang, Xue, Zhao,& Zhu, 2020,p.2033) وتُشير كثيرٌ من الدِّراسات إلى أن المناعة النفسية من المتغيّرات التي تؤثرُ على الازدهار النفسي كدراسة (عيسى) (Essa,2020)، ودراسة (هيبة، ورزق، 2021)، التي توصّلتا إلى وجود تأثيرٍ موجب من المناعة النفسية على الازدهار النفسي.

ويُعدُّ الازدهارُ النفسي من المتغيّرات المهمة في علم النفس الإيجابي لما له من تأثيراتٍ إيجابية على عديدٍ من الجوانب، منها الجانب الوجداني، والدافعية للإنجاز، وقد أشارت عديدٌ من الدراسات إلى الدور الإيجابي للازدهار النفسي في حياة المُعلِّم، منها دراسة (هيبة، ورزق، 2021)، التي توصّلت إلى أن الازدهارَ النفسي يسهمُ في جودة حياة المُعلِّم ودراسة (ميسورادو وآخرين) (Mesurado,et al,2018,p.3)، التي تشير إلى أهمية الازدهار النفسي في تحقيق المُعلِّم للسلوك الإنساني الحميد والهناء النفسي.

كما يُعدُّ التّفاؤل أيضًا أحد العوامل الفعّالة لتقليل حدة الضغوط النفسية من خلال تنمية قدرات الفرد، ونظرته للحياة بإيجابية في ظل المشكلات والتحديات التي تواجهه، وبقدر ما يتوفّر لدى الفرد من تفاؤل فإنه يتمنّع بأساليب فعّالة لمواجهة الضغوط النفسية (أبو الديار، 2010، ص.61)

ونظرًا لما يمر به مُعلِّمو المرحلة الابتدائية في المرحلة الراهنة من تحدياتٍ وضغوطاتٍ نتيجة أحداث الحياة الضاغطة بتحدياتها ومشكلاتها التي تنعكس حتمًا على الجوانب الشخصية للمُعلِّم والتي تؤثر بدورها على مستوى أدائه بشكلٍ عام فهو يتأثر مثل غيره بالضغوطات والتحديات التي تواجهه، وتكمن خطورة الموقف هنا في انتقال هذا الأثر إلى تلاميذه سواءً أكان أثرًا إيجابيًا أم سلبيًا، وفي ظل مجريات العصر وأحداثه المتلاحقة التي يغلب عليها الطابع غير السوي اجتماعيًا وفكريًا تبرز أهمية الوقوف على العلاقة بين اليقظة العقلية وعلاقتها بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لذلك يسعى البحثُ الحالي إلى الكشف عن اليقظة العقلية وعلاقتها بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية، ويمكن معالجة مشكلة الدراسة من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى اليقظة العقلية، والمناعة النفسية، والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض؟
 2. هل توجد تأثيرات دالة إحصائية لكلٍ من: النوع، والمؤهل الأكاديمي، والخبرة، والتفاعلات المشتركة بينها على اليقظة العقلية والمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض؟
 3. هل يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المناعة النفسية والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض؟
- أهداف الدراسة:**

هدفت الدراسة إلى:

1. تعرّف مستوى اليقظة العقلية، والمناعة النفسية، والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض.



2. كشف درجة إسهام المناعة النفسية والازدهار النفسي في اليقظة العقلية لمُعَلِّمي المرحلة الابتدائية بالرياض.
3. كشف تأثيرات كلٍّ من: النوع، والمؤهل الأكاديمي، والخبرة، والتفاعلات المشتركة بينها على (اليقظة العقلية، والمناعة النفسية، والازدهار النفسي) لدى مُعلِّمي المرحلة الابتدائية بالرياض.
4. التَّحَقُّق من إمكانية إسهام المناعة النفسية والازدهار النفسي في التنبؤ باليقظة العقلية لدى مُعلِّمي المرحلة الابتدائية بالرياض.

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية للدراسة:

1. إلقاء الضوء على مفهوم اليقظة العقلية، والمناعة النفسية، والازدهار النفسي باعتبارها أحد أهم المتغيّرات الحديثة المهمة في مجال علم النفس عامةً وعلم النفس الإيجابي خاصة.
2. تُسهم في تعزيز الثَّراث النَّظري في العلوم النفسية والاجتماعية؛ كونها تكشف عن درجة إسهام المناعة النفسية والازدهار النفسي في اليقظة العقلية لمُعَلِّمي المرحلة الابتدائية بالرياض.
3. أهمية موضوعها كونه يناقش موضوعاً حيويًا مهمًا على السَّاحتين العالمية والمحلية الأمر الذي يستدعي الوقوف على طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية والازدهار النفسي في اليقظة العقلية لمُعَلِّمي المرحلة الابتدائية بالرياض.
4. أهمية الفئة المستهدفة وهي فئة المُعلِّمين؛ فهم تتم العملية التعليمية بكفاءة عالية، وبهم تزدهر العملية التعليمية فهم عمادها والفاعل الأول فيها.
5. ندرة وجود دراسة عربية وأجنبية- في حدود علم الباحثة- تناولت هذا الموضوع بالبحث والدراسة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية للدراسة:

1. تُسهم في الحدّ من المشكلات النفسية للمُعَلِّمين، وتقف على أهم عوامل الازدهار النفسي والمناعة النفسية التي تسهم في تعزيز اليقظة العقلية للمُعَلِّمين.
2. تُساعد العاملين في وزارة التعليم على معرفة مستويات المناعة النفسية والازدهار النفسي التي تسهم في اليقظة العقلية لمُعَلِّمي المرحلة الابتدائية بالرياض.
3. يمكن بُناءً على نتائج الدراسة أن يبحث القارئون على أمر الإدارات التعليمية عن حلولٍ مقترحةٍ إجرائيةٍ لتجاوز العقبات التي تقف أمام المُعلِّمين للحد من يقطتهم العقلية.

مصطلحات الدراسة:

1. اليقظة العقلية Mindfulness:

تعرّف اليقظة العقلية أنّها: عملية التركيز على اللحظة الحالية والوعي بالبيئة المحيطة والأفكار والمشاعر والانفعالات وقبولها دون إصدار أحكام تقييمية عليها. (عبد الحميد، 2018، ص.334).

وتُعرّف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها المُعلِّم على مقياس اليقظة العقلية في البحث الحالي.

2. المناعة النفسية Psychological Immunity:

تُعرّف المناعة النفسية أنّها: وحدة متكاملة متعددة الأبعاد من موارد الشخصية والقدرات التكيفية التي توفر حصانةً ضد الضرر والإجهاد (Bona, 2014, p.1).

وتُعرّف إجرائيًا: أنّها الدرجة التي يحصل عليها المُعلِّم على مقياس المناعة النفسية في البحث الحالي.



3. الازدهار النفسي psychological flourishing

يُعرّف الازدهار النفسي أنه: محصلة استجابات الفرد لما يقره عن مشاعره الإيجابية وأدائه المتلي في جوانب الازدهار النفسي الوجدانية، والشخصية، والاجتماعية، والروحية (هيبه، ورزق، 2021، ص.63).
ويُعرّف إجرائياً أنه: الدرجة التي يحصل عليها المُعلّم على مقياس الازدهار النفسي في البحث الحالي.
حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: ستكتفي الدراسة بالكشف عن اليقظة العقلية وعلاقتها بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض.

الحدود الزمانية: تمّ تطبيق المقياس خلال العام الدراسي (1443-1444هـ).

الحدود البشرية: تمّ تطبيق البحث على مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض.

الحدود المكانية: تمّ تطبيق البحث بمدارس المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض.



أدبيات الدراسة

أولاً: اليقظة العقلية:

1. تعريف اليقظة العقلية:

يُعرّف (محمد، 2019، د، ص.9) اليقظة العقلية أنّها "الحالة العقلية التي تنشأ عن تنظيم الفرد لانتباهه بصورة ذاتية في الوقت الراهن، ووعيه وتقبُّله للخبرات الحاضرة، وانفتاحه على وجهات النظر المتعدّدة، ومواجهته للأحداث دون إصدار أحكام". كما يُعرّفها (الدسوقي، 2020، ص.1743) أنّها " مهارة متميزة للذهن تعكس أسلوباً إدراكياً نشطاً مستمراً للوعي بالأفكار والمشاعر المحيطة بالفرد، والتركيز على الخبرات الحاضرة؛ للاستفادة منها في ملاحظة الخبرات الداخلية والخارجية والوعي بالمدى الكلي للخبرات بما يجعل تفكير الفرد منفتحاً على كل ما هو جديد

2. أبعاد اليقظة العقلية:

حدّدت (Bear, et al 2006,p.36) خمسة أبعاد لليقظة العقلية هي: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم علي الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وقد تبنت الباحثة تلك الأبعاد مع تطويعها لتلاءم مع طبيعة العملية التعليمية وعمل المعلم لتصبح المرونة العقلية، السعي للإبداع، إنتاج الإبداع، البدء في العمل.

ثانياً: المناعة النفسية

1- تعريف المناعة النفسية:

تُعرّف المناعة النفسية أنّها: القدرة/ القوة أو نظام الحماية العقلية الذي يوفر للفرد القوة الكافية لمكافحة الإجهاد والخوف وانعدام الأمن والإحساس بالدونية ومحاربة الأفكار السلبية، وإقامة التوازن العقلي من خلال الدفاعات القوية مثل: الثقة بالنفس، والتوافق، والنضج الانفعالي (Bhardwaj & Agrawal, 2015,p.8).

كما يمكن تعريفها أنّها: مفهومٌ يشير إلى ارتفاع درجة وعي الفرد وتوجيه فكره إلى أهمية نوعية التفكير التي يمارسها وتأثيرها على حالته النفسية والجسدية، وتنمية قدرته على تحمّل الأمور الصعبة ومواجهة التحديات، ومقاومة الأفكار الانهزامية، وإمداده بطاقة نفسية وفكرية تحفزه على تحقيق أهدافه الحياتية والتعليمية (حسنين، 2013، ص. 26).

2- أبعاد المناعة النفسية

يشير المالكي، ونصر (2019) إلى تسعة أبعاد للمناعة النفسية هي: التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والاتزان، والصمود والصّلاية النفسية، وفاعلية الذات، والثقة بالنفس، والتّحدي والمثابرة، والمرونة النفسية والتّكيف، والتفاوض، وقد دججت الباحثة بعض الأبعاد ببعضها لارتباطها ببعض واقتصرت على بناء مقياس للمناعة النفسية يتضمّن: التفكير الإيجابي، والقدرة على حل المشكلات، والقدرة على ضبط النفس، والثقة بالنفس، وفاعلية الذات والتفاوض، والمرونة النفسية والتكيف.

ثالثاً: الازدهار النفسي

1. تعريف الازدهار النفسي

تعريف الازدهار النفسي: يُعرّف الازدهار النفسي أنّه حالة نفسية يشعر فيها الفرد بمشاعر إيجابية، وأداء إيجابي يحقّق الأهداف والإنجاز المستمر، والإسهام بأعمالٍ مثمرة في المجتمع تؤدي إلى التمتع بالرفاهية الشخصية والوجدانية والاجتماعية (يوسف، 2022، ص.434).



ويعرّفه (حسن، 2021، ص.1282) أنّه امتلاك الفرد لمشاعر إيجابية نحو حياته، ويظهر في اندماجه في الحياة وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، والشّعور بمعنى الحياة والاستمتاع بالإنجازات، مما يحقّق له الشّعور بالسعادة والرضا.

2. أبعاد الازدهار النفسي

اقترح (Keyes, 2014, p.181) بنيةً ثلاثية الأبعاد للازدهار النفسي هي: الرّفاهية الوجدانية، والرّفاهية الشخصية والرّفاهية الاجتماعية، وتبنّت الباحثة تلك الأبعاد لبناء مقياس الازدهار النفسي مع إضافة بُعدين آخرين إليها هما: بُعد معنى الحياة، وُبعد الإنجاز، لارتباطهما بأداء المعلّم بالعملية التعليمية.

فروض الدراسة:

الفرض الأول: يوجد تفاعلٌ دالٌّ بين متغيّرات: النوع والمؤهل الأكاديمي والخبرة في تأثيرهم المشترك على اليقظة العقلية والمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض عينة الدراسة.

الفرض الثاني: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض عينة الدراسة.

الفرض الثالث: يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المناعة النفسية والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض عينة الدراسة.



الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن درجة إسهام المناعة النفسية والازدهار النفسي في اليقظة العقلية لمُعَلِّمي المرحلة الابتدائية بالرياض.

مجتمع الدراسة وعينتها:

يتحدّد مجتمع الدراسة الحالية من جميع المعلمين والمعلمات بمدارس المرحلة الابتدائية بالرياض وفق الدليل الإحصائي للإدارة العامة للتعليم بالرياض للعام (1443-1444هـ)، والبالغ إجمالي عددهم (122161). واعتمدت الباحثة على معادلة مورجان كيرجسي (Lodico et al, 2006, p.146) لتحديد حجم العينة

$$s = X^2 NP(1 - P) \div d^2 (N - 1) + X^2 P(1 - P).$$

ووفقاً لهذه المعادلة فإن الحد الأدنى لعينة البحث هو (382) مستجيباً، وقامت الباحثة بتصميم مقاييس البحث إلكترونياً

على Google Driv، على الرابط:

[https://docs.google.com/forms/d/1t3GNofAoURrRR6HldB_B9xd2In5Ly-](https://docs.google.com/forms/d/1t3GNofAoURrRR6HldB_B9xd2In5Ly-S20aiHObm2qBs/edit)

[S20aiHObm2qBs/edit](https://docs.google.com/forms/d/1t3GNofAoURrRR6HldB_B9xd2In5Ly-S20aiHObm2qBs/edit) وتم توزيع رابط المقاييس على المعلمين والمعلمات بواسطة تعميم من الإدارة العامة للتعليم بالرياض إلى جميع المدارس، وتم استقبال الردود التي بلغت (708) ردّاً، وهي عينة ممثلة للمجتمع الأصلي؛ وفق معادلة مورجان. والجدول التالي يوضح توزيع العينة:

جدول 1

توزيع أفراد العينة حسب النوع والمؤهل والخبرة

| المتغير | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------------------------|----------------|
| النوع | ذكر | 49.20% |
| | أنثى | 50.80% |
| المؤهل | تربوي | 89.80% |
| | غير تربوي | 10.20% |
| | أقل من سنوات | 7.10% |
| الخبرة | من 5 إلى أقل من 10 سنوات | 22.50% |
| | من 10 إلى أقل من 15 عاماً | 22.60% |
| | من 15 عاماً فأكثر | 47.90% |
| المجموع | 708 | 100% |

أدوات الدراسة:

أولاً- مقياس اليقظة العقلية:

قامت الباحثة ببناء مقياس لليقظة العقلية، لأنّ بعض المقاييس لا يتناسب في عناصره ومحتواه مع خصائص مُعلّمي المرحلة الابتدائية، كما أن معظمها (أحادية البعد)، أو تحتوي على أبعادٍ أخرى غير التي تتناولها الباحثة؛ لذا تمّ بناء المقياس بعد الاطلاع على بعض الدراسات مثل؛ دراسة محمد (2022)، ودراسة خلف، والعبيدي (2021)، ودراسة سيد (2021)، ودراسة عبد الحميد (2018)، ودراسة الهاشم (2017). كما تمّ الاطلاع على بعض مقاييس اليقظة العقلية مثل: مقياس



محمد(2022). ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية(Bear et al,2006). ترجمة البحيري وآخرون(2014). وقد تمّ بناءً المقياس في صورته الأولى من (34) عبارةً موزَّعةً على أربعة أبعاد: الأول (المرونة العقلية، ويتضمّن 9 عبارات)، والثاني (السعي للإبداع، ويتضمّن 9 عبارات)، والثالث (إنتاج الإبداع، ويتضمن 9 عبارات)، أمّا البعد الرابع (البدء في العمل، ويتضمّن 7 عبارات)، وتمّ عرضُ المقياس بصورته الأولى على (10) محكِّمين في التخصص، وقد تم حذف (4) عبارات لم تحظ بموافقة المحكِّمين، واتفق المحكِّمون على (30) عبارة، وفيما يلي عرض للخصائص السيكومترية للمقياس:

صدقُ المقياس:

تحقّقت الباحثة من الصدق البنائي لمقياس اليقظة العقلية من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (50) معلماً ومعلّمة من غير العينة الأساسية، حيث تمّ حسابُ معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي له، وكذلك بينها وبين المجموع الكلي للمقياس، وتراوحت قيمُ الارتباط بين (0.737 - 0.326) وجاءت جميعُ قيم الارتباط دالةً عند مستوى (0.01) عدا العبارة (8)، فقد جاءت دالة عند مستوى (0.05)، في حين تراوحت قيمُ الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بين (0.763 - 0.655) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى (0.01).

حساب معاملات التمييز

قامت الباحثة بحساب معاملات تمييز عبارات المقياس وذلك للتعرف إلى قدرة عبارات المقياس على التمييز بين مرتفعي السمة المقاسة والمنخفضين فيها، وذلك من خلال (Item Statistics)، وأظهرت النتائج أن معاملات تمييز عبارات المقياس جاءت في الحد المقبول لمعاملات التمييز، حيث تراوحت قيمُ معاملات التمييز ما بين (0.601:0.25)، وذلك باستثناء العبارة (28) حيث انخفضت قيمُ معاملات تمييزها عن (0.2)، وبالتالي تمّ حذفها وأصبحت عددُ عبارات المقياس (29) عبارةً.

ثباتُ المقياس

اعتمدت الباحثة في حساب ثبات مقياس اليقظة العقلية على طريقتي معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وذلك بعد حذف العبارة، (28)، وتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية من المعلمين والمعلمات، وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياس (0.901) وهي مرتفعة، كما بلغ معامل الثبات بعد التصحيح ل Guttman (0.867)؛ مما يشير إلى الثبات المرتفع للمقياس.

ثانياً- مقياس المناعة النفسية

لجأت الباحثة إلى بناء مقياس للمناعة النفسية لأن معظم المقاييس المعدة لا تتناسب في عناصرها ومحتواها مع العناصر التي يتركز عليها البحث الحالي في دراسة المناعة النفسية، كما أن معظم المقاييس المعدة (أحادية البعد)، أو تحتوي على أبعاد أخرى غير التي تتناولها الباحثة، وقد تم بناء المقياس بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت المناعة النفسية، ومن أهمها: دراسة حلیم(2021)، ودراسة(2009)Olah، إضافة إلى بعض مقاييس المناعة النفسية كمقياس الجزائر، ومجاهد، وسليمان،(2018). ومقياس المالكي، ونصر(2019). وقد تمّ بناء المقياس في صورته الأولى من (44) عبارة موزَّعةً على سبعة أبعاد كالتالي: التفكير الإيجابي، ويتضمن 9 عبارات)، (القدرة على حل المشكلات، ويتضمن 6 عبارات)، (القدرة على ضبط النفس، ويتضمن 7 عبارات)، (الثقة بالنفس، ويتضمن 7 عبارات)، (فاعلية الذات، ويتضمن 5 عبارات)، (التفاؤل، ويتضمن 5 عبارات)، (المرونة النفسية والتكيف، ويتضمن 6 عبارات)، وتمّ عرضُ المقياس بصورته الأولى على عددٍ من المحكِّمين بلغ عددهم (10) من الأساتذة المتخصصين، وفي ضوء ملاحظاتهم تم حذف أربع عبارات لم



تحظ بموافقة المحكمين. ليصبح عددها (40) عبارةً، ويعتمد مقياس المناعة النفسية على ثلاثة بدائل هي: موافق-محايد-غير موافق، تُعطى القيم (1-2-3) على التوالي في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب، أما في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب، يتم عكس الأوزان، وفيما يلي عرض للخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس:

تحققت الباحثة من الصدق البنائي لمقياس المناعة النفسية من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين العبارة والبُعد الذي تنتمي له، وبينها وبين المجموع الكلي للمقياس، وتراوحت قيم الارتباط بين (0.298-0.759) وجميعها دالةً عند مستوى (0.01) عدا العبارات (3)، (13)، (25) دالة عند مستوى (0.05)، في حين تراوحت قيم الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بين (0.653-0.847) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى (0.01).

معاملات التمييز:

قامت الباحثة بحساب معاملات تمييز عبارات المقياس، وتراوحت قيم معاملات التمييز ما بين (0.255-0.617) وذلك باستثناء العبارتين (5)، (26) حيث انخفضت قيم معاملات تمييزها عن (0.2)، وبالتالي تم حذفها وأصبح عدد عبارات المقياس (38) عبارة.

ثبات المقياس:

اعتمدت الباحثة في حساب ثبات مقياس المناعة النفسية على طريقتي معامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وذلك بعد حذف العبارتين (5)، (26)، وتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية من المعلمين والمعلمات، وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياس (0.904) وهي قيمة مرتفعة، كما بلغ معامل الثبات بعد التصحيح لـ Guttman (0.862)؛ مما يشير إلى الثبات المرتفع للمقياس.

ثالثاً- مقياس الازدهار النفسي:

يهدف المقياس إلى تعرّف الازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض، وقد لجأت الباحثة إلى بناء مقياس للازدهار النفسي لأنّ معظم المقاييس المعدة أُعدت لتتناول الازدهار النفسي لدى فئات أخرى غير فئة المعلمين، كما أن بعضها (أحادية البعد)، أو تحتوي على أبعادٍ أخرى غير التي تناولتها الباحثة، وقد تم بناء المقياس بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت الازدهار النفسي، ومنها: دراسة رزق (2020)، ودراسة محمد (2020 ج). كما تم الاطلاع على بعض مقاييس الازدهار النفسي، ومن أهمها: مقياس حسن (2022 أ)، ومقياس هيبية، ورزق (2021). وقد تم بناء المقياس في صورته الأولية من (42) عبارةً موزعةً على خمسة أبعاد هي: الأول (المشاعر الإيجابية، ويتضمن 8 عبارات)، والثاني (الاندماج النفسي، ويتضمن 10 عبارات)، والثالث (العلاقات الإيجابية، ويتضمن 7 عبارات)، والرابع (معنى الحياة، ويتضمن 8 عبارات)، والخامس (الإنجاز، ويتضمن 9 عبارات)، وتم عرض المقياس بصورته الأولية على عدد من المحكّمين بلغ عددهم (10) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والصحة النفسية، وقد طلب من سيادتهم الحكم على المقياس في ضوء ما يلي: ملاءمة الأبعاد للمقياس. وانتماء العبارة للبُعد. والصياغة الملائمة للعبارة. مع إبداء أي ملاحظات حول تعديل أو إضافة أو حذف ما يلزم، وقد تم حذف ثلاث عبارات لم تحظ بموافقة المحكمين. وفي ضوء توجيهات المحكّمين قامت الباحثة بتعديل صياغة بعض فقرات المقياس، واتفق المحكّمون على عدد عبارات المقياس وهي (39) عبارةً، وفيما يلي عرض للخصائص السيكومترية للمقياس:



صدقُ المقياس:

تحققت الباحثة من الصدق البنائي لمقياس الازدهار النفسي من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية، حيث تمّ حساب معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي له، وكذلك بينها وبين المجموع الكلي للمقياس، وتراوحت قيم الارتباط بين (0.308-0.721) وهي قيم دالة عند مستوى (0.01) عدا العبارة (8)، فقد جاءت دالة عند مستوى (0.05)، في حين تراوحت قيم الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بين (0.636-0.754) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى (0.01).

معاملات التمييز للمقياس:

قامت الباحثة بحساب معاملات تمييز عبارات المقياس، وتراوحت قيم معاملات التمييز ما بين (0.204-0.605) وذلك باستثناء العبارة (10) حيث انخفضت قيم معاملات تمييزها عن (0.2) وبالتالي تم حذفها وأصبح عدد عبارات المقياس (38) عبارة.

ثبات المقياس:

اعتمدت الباحثة في حساب ثبات مقياس الازدهار النفسي على طريقتي معامل الفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وذلك بعد حذف العبارة (10)، وتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية من المعلمين والمعلمات، وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياس (0.879) وهي مرتفعة، كما بلغ معامل الثبات بعد التصحيح لـ Guttman (0.804)؛ مما يشير إلى الثبات المرتفع للمقياس.

تصحيح المقاييس الثلاث:

تعتمد المقاييس الثلاث على ثلاثة بدائل هي: موافق-محايد-غير موافق، تُعطى القيم (3-2-1) على التوالي في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب، ويتم عكس الأوزان في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب



نتائج الدراسة

أولاً- مستوى اليقظة العقلية، والمناعة النفسية، والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض:

لتحديد مستوى الاستجابة على المقاييس الثلاث قامت الباحثة بحساب المتوسطات المرجحة كما بالجدول الثالث

التالية:

جدول 2

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى اليقظة العقلية لدى عينة الدراسة

| الترتيب | المستوى | المتوسط المرجح | الانحراف المعياري | المتوسط | عدد العبارات | الأبعاد |
|---------|---------|-------------------|----------------------|---------|-----------------|-----------------|
| 3 | متوسط | 2.174 | 3.441 | 17.395 | 8 | المرونة العقلية |
| 4 | متوسط | 2.135 | 3.752 | 17.078 | 8 | السعي للإبداع |
| 2 | متوسط | 2.301 | 3.072 | 13.808 | 6 | إنتاج الإبداع |
| 1 | مرتفع | 2.367 | 3.43 | 14.201 | 6 | البدء في العمل |
| - | متوسط | 2.231 | 9.849 | 62.482 | 28 | الدرجة الكلية |

يتضح من جدول (2) أنّ مستوى اليقظة العقلية لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض كان متوسطاً، حيث بلغ المتوسطُ المرجح لاستجاباتهم على عبارات المقياس ككل (2.231)، وتراوح قيم متوسطاتهم على أبعاد المقياس ما بين (2.367) وبين (2.135).

جدول 3

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى المناعة النفسية لدى عينة الدراسة

| الترتيب | المستوى | المتوسط المرجح | الانحراف المعياري | المتوسط | عدد العبارات | الأبعاد |
|---------|---------|-------------------|----------------------|---------|-----------------|-------------------------|
| 5 | مرتفع | 2.413 | 2.895 | 16.891 | 7 | التفكير الإيجابي |
| 1 | مرتفع | 2.752 | 1.988 | 16.513 | 6 | القدرة على حل المشكلات |
| 4 | مرتفع | 2.609 | 1.791 | 15.651 | 6 | القدرة على ضبط النفس |
| 2 | مرتفع | 2.7006 | 2.466 | 13.503 | 5 | الثقة بالنفس |
| 7 | متوسط | 2.2856 | 3.944 | 11.428 | 5 | فاعلية الذات |
| 3 | مرتفع | 2.6994 | 2.464 | 13.497 | 5 | التفاوض |
| 6 | متوسط | 2.286 | 3.944 | 11.428 | 5 | المرونة النفسية والتكيف |
| - | مرتفع | 2.536 | 13.992 | 98.911 | 39 | الدرجة الكلية |

يتضح من جدول (3) أن مستوى المناعة النفسية لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض كان مرتفعاً؛ حيث بلغ المتوسطُ المرجح لاستجاباتهم على عبارات المقياس ككل (2.536) وهي درجة مرتفعة. وبذلك فإن ترتيب أبعاد المناعة النفسية حسب تفضيل أفراد العينة جاءت على الترتيب التالي: القدرة على حل المشكلات، والثقة بالنفس، والتفاوض والقدرة على ضبط النفس، والتفكير الإيجابي، والمرونة النفسية والتكيف، وفاعلية الذات، وتراوح قيم متوسطاتها ما بين (2.752) وبين (2.2856).



جدول 4

المتوسّطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الازدهار النفسي لدى عينة الدراسة

| الترتيب | المستوى | المتوسط المرجح | الانحراف المعياري | المتوسط | عدد العبارات | الأبعاد |
|---------|---------|----------------|-------------------|---------|--------------|--------------------|
| 1 | مرتفع | 2.515 | 4.103 | 17.602 | 7 | المشاعر الإيجابية |
| 3 | متوسط | 2.194 | 4.361 | 17.552 | 8 | الاندماج النفسي |
| 2 | مرتفع | 2.363 | 4.268 | 16.54 | 7 | العلاقات الإيجابية |
| 5 | متوسط | 2.093 | 4.517 | 16.742 | 8 | معنى الحياة |
| 4 | متوسط | 2.161 | 5.352 | 17.288 | 8 | الإنجاز |
| - | متوسط | 2.256 | 17.758 | 85.723 | 38 | الدرجة الكلية |

يتضح من جدول (4) أن مستوى الازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض كان متوسطاً؛ حيث بلغ المتوسط المرجح لاستجاباتهم على عبارات المقياس ككل (2.256)، وتراوحت قيم متوسطاتهم على أبعاد المقياس ما بين (2.515) وبين (2.093).

ثانياً- التحقّق من صحة الفرض الأول: يوجد تفاعلٌ دالٌّ بين متغيّرات: النوع والمؤهل الأكاديمي والخبرة في تأثيرهم المشترك على اليقظة العقلية والمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض عينة الدراسة. وللتحقّق من صحة هذا الفرض؛ استخدم تحليل التباين المتعدد، كما بجدول (5) التالي:

جدول 5

نتائج تحليل التباين المتعدد لمعرفة دلالة الفروق في المقاييس الثلاثة طبقاً لمتغيرات النوع والمؤهل الأكاديمي والخبرة والتفاعل بينها

| مصدر التباين | المتغيرات | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة "ف" | مستوى الدلالة |
|---------------------------|-----------------|----------------|--------------|----------------|----------|------------------|
| النوع | اليقظة العقلية | 15.287 | 1 | 15.287 | 0.17 | 0.681 (غير دالة) |
| | المناعة النفسية | 2.039 | 1 | 2.039 | 0.014 | 0.907 (غير دالة) |
| | الازدهار النفسي | 2.136 | 1 | 2.136 | 0.008 | 0.929 (غير دالة) |
| المؤهل | اليقظة العقلية | 2436.61 | 1 | 2436.61 | 27.032 | 0.0001 (دالة) |
| | المناعة النفسية | 10370.5 | 1 | 10370.5 | 69.202 | 0.0001 (دالة) |
| | الازدهار النفسي | 11860.6 | 1 | 11860.6 | 43.842 | 0.0001 (دالة) |
| الخبرة | اليقظة العقلية | 1704.96 | 3 | 568.321 | 6.305 | 0.0001 (دالة) |
| | المناعة النفسية | 2698.33 | 3 | 899.443 | 6.002 | 0.0001 (دالة) |
| | الازدهار النفسي | 4094.63 | 3 | 1364.88 | 5.045 | 0.002 (دالة) |
| التفاعل بين النوع والمؤهل | اليقظة العقلية | 41.711 | 1 | 41.711 | 0.463 | 0.497 (غير دالة) |
| | المناعة النفسية | 204.488 | 1 | 204.488 | 1.365 | 0.243 (غير دالة) |
| | الازدهار النفسي | 138.796 | 1 | 138.796 | 0.513 | 0.474 (غير دالة) |
| التفاعل بين النوع والخبرة | اليقظة العقلية | 24.72 | 3 | 8.24 | 0.091 | 0.965 (غير دالة) |
| | المناعة النفسية | 1630.69 | 3 | 543.562 | 3.627 | 0.013 (دالة) |
| | الازدهار النفسي | 207.655 | 3 | 69.218 | 0.256 | 0.857 (غير دالة) |
| | اليقظة العقلية | 1252.26 | 3 | 417.421 | 4.631 | 0.003 (دالة) |



| مصدر التباين | المتغيرات | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة "ف" | مستوى الدلالة |
|----------------|-----------------|----------------|--------------|----------------|----------|------------------|
| التفاعل بين | المناعة النفسية | 148.705 | 3 | 49.568 | 0.331 | 0.803 (غير دالة) |
| المؤهل والخبرة | الازدهار النفسي | 803.128 | 3 | 267.709 | 0.99 | 0.397 (غير دالة) |
| التفاعل بين | اليقظة العقلية | 138.461 | 2 | 69.23 | 0.768 | 0.464 (غير دالة) |
| النوع والمؤهل | المناعة النفسية | 155.259 | 2 | 77.63 | 0.518 | 0.596 (غير دالة) |
| والخبرة | الازدهار النفسي | 661.345 | 2 | 330.672 | 1.222 | 0.295 (غير دالة) |
| | اليقظة العقلية | 62464.6 | 693 | 90.136 | | |
| الخطأ | المناعة النفسية | 103851 | 693 | 149.858 | | |
| | الازدهار النفسي | 187480 | 693 | 270.534 | | |
| | اليقظة العقلية | 2832577 | 708 | | | |
| الكلية | الازدهار النفسي | 7065049 | 708 | | | |
| المصحح | المناعة النفسية | 5425650 | 708 | | | |

يتضح من جدول (5):

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض على اليقظة العقلية والمناعة النفسية والازدهار النفسي تُعزى لمتغير المؤهل الأكاديمي، حيث جاءت قيم (ف) دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05).
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض على اليقظة العقلية والمناعة النفسية والازدهار النفسي تُعزى لمتغير الخبرة.
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض على اليقظة العقلية تُعزى للتفاعل بين متغير المؤهل الأكاديمي والخبرة. وعلى المناعة النفسية تُعزى للتفاعل بين متغير النوع والخبرة.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض على اليقظة العقلية والمناعة النفسية، والازدهار النفسي تُعزى لمتغير النوع.
 - عدم وجود فرق دال إحصائية على اليقظة العقلية، والمناعة النفسية، والازدهار النفسي يُعزى للتفاعل بين متغير النوع والمؤهل الأكاديمي، والتفاعل بين النوع والمؤهل الأكاديمي والخبرة، وعدم وجود فرق دال إحصائية على اليقظة العقلية والازدهار النفسي يرجع للتفاعل بين متغير النوع والخبرة، كما يتضح أيضاً عدم وجود فرق دال إحصائية على المناعة النفسية والازدهار النفسي يُعزى للتفاعل بين متغير المؤهل الأكاديمي والخبرة، وعدم وجود فروق على اليقظة العقلية والازدهار النفسي تُعزى للتفاعل بين متغير النوع والخبرة، وعدم وجود فرق دال إحصائية على اليقظة العقلية، والمناعة النفسية والازدهار النفسي يرجع للتفاعل بين متغير المؤهل الأكاديمي والخبرة.
- ولمعرفة اتجاه الفروق بين متوسطي درجات المُعلّمين تبعاً لمتغيري المؤهل والخبرة في الدرجة الكلية للمقاييس الثلاث استخدمت الباحثة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، واختبار شيفيه، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01). بين متوسطي درجات مجموعتي البحث (تربوي-غير تربوي) على الدرجة الكلية لليقظة العقلية والمناعة النفسية والازدهار النفسي لصالح مجموعة التربويين.

كما أظهرت النتائج أن اتجاه دلالة الفروق بين مُعلّمي المرحلة الابتدائية حسب الخبرة جاء لصالح ذوي الخبرة الأكثر من 15 عاماً مقارنةً بالمُعلّمين ذوي الخبرة الأقل من (5) أعوام، على المقاييس الثلاثة. ولصالح ذوي الخبرة الأكثر من (15)



عامًا مقارنةً بالمُعَلِّمين ذوي الخبرة من (5) إلى (10) أعوام، على المناعة النفسية والازدهار النفسي، في حين لم تظهر النتائج وجود فروقٍ بين استجابات المُعلِّمين ذوي الخبرة الأكثر من (15) عامًا مقارنةً بالمُعَلِّمين ذوي الخبرة من (5) إلى (10) أعوام، على اليقظة العقلية، كما لم تظهر النتائج وجود فروق بين المُعلِّمين ذوي الخبرة الأكثر من (15) عامًا مقارنةً بالمُعَلِّمين ذوي الخبرة من (10) إلى (15) عامًا، على المقاييس الثلاث.

ثالثاً- التحقُّق من صحة الفرض الثاني: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$ بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض عينة الدراسة.

وللتحقُّق من صحة هذا الفرض تمَّ استخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 6

دراسة العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية لدى عينة الدراسة ودرجاتهم في المناعة النفسية والازدهار النفسي

| المقياس | المناعة النفسية | الازدهار النفسي |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| المناعة النفسية | 1 | 0.672** |
| اليقظة العقلية | 0.523** | 0.582** |

**دالة عند (0.01)

يتَّضح من جدول (6) وجود علاقة ارتباطية طردية ما بين متوسطة إلى قوية دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين الدرجة الكلية للمُعَلِّمي المرحلة الابتدائية بالرياض عينة الدراسة في مقياس اليقظة العقلية، ودرجاتهم في مقياس المناعة النفسية والازدهار النفسي.

رابعاً- التحقُّق من صحة الفرض الثالث: يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المناعة النفسية والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض عينة الدراسة.

وللتحقُّق من صحة هذا الفرض؛ تمَّ استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج Stepwise Multiple Regression Analysis، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 7

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للتنبؤ باليقظة العقلية من خلال المناعة النفسية والازدهار النفسي

| المتغير | المتغيرات | ر | ر ² | (ف) الثابت | ب | بيتا | (ت) ودلالاتها |
|-----------------|-----------|-------|----------------|------------|-------|-------|---------------|
| الازدهار | المنبتة | | | | | | |
| اليقظة النفسية | | 0.609 | 0.37 | 207.333** | 0.233 | 0.421 | 10.432** |
| العقلية النفسية | | | | 25.768 | 0.169 | 0.24 | 5.948** |

**دالة عند (0.01)

أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج كما بالجدول (7) وجود متغيرين يسهمان إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ باليقظة العقلية، وهما (الازدهار النفسي، والمناعة النفسية، حيث بلغت قيمة "ف" لدلالة التنبؤ (207.333)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، كما يتضح أن هذين المتغيرين يسهمان بنسبة (37%) في تباين اليقظة العقلية، حيث بلغت قيمة معامل التحديد $(R^2=0.37)$. وفي ضوء ذلك يمكن صياغة معادلة الانحدار كما يلي:

$$\text{الدرجة الكلية لليقظة العقلية} = 25.768 + 0.233 \times \text{الازدهار النفسي} + 0.169 \times \text{المناعة النفسية}$$



نتائج الدراسة: مناقشتها وتفسيرها

نتائج السؤال الأول: ما مستوى اليقظة العقلية، والمناعة النفسية، والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض؟

توصّلت الدراسة إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض كان متوسطاً، ويمكن تفسير ذلك النتيجة في ضوء وجود نوع من الشرود الذهني للمعلّم، نتيجة كثرة المهام الموكلة إليه، الأمر الذي يمنعه من التأمل المعرفي بصورة جيدة، بل ويمنعه من أن يكون حاضرًا بجسمه وعقله في اللحظة الحاضرة للوصول إلى الاستجابة المطلوبة للحصول على التوافق والتأقلم والكفاءة العالية في أداء العمل. وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة خلف والعبيدي (2021) التي توصّلت إلى تمتّع عينة مُعلّمي المرحلة الابتدائية بمستوى متوسط من اليقظة العقلية.

كما توصّلت الدراسة إلى أن مستوى المناعة النفسية لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض كان مرتفعاً، ويمكن تفسير ذلك النتيجة في ضوء تقبّل المعلّم لذاته، وثقته العالية بنفسه، وقدرته الكبيرة على التّعرف إلى جوانب القوة والضعف لديه؛ نتيجة كثرة برامج التدريب التي تقدّمها وزارة التعليم لمُعلّمي المرحلة الابتدائية، والتي تستهدف تنمية جميع جوانبه الأكاديمية، والمهنية، والشخصية، الأمر الذي يكسبه مناعةً نفسيةً عاليةً تمكنه من مواجهة الضغوطات والمشكلات التي يتعرض لها، والعمل على حلها بطريقة علمية ومبسطة. وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة هيبه، ورزق (2021) التي توصّلت إلى ارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى الطالب المُعلّم.

وتوصّلت الدراسة إلى أن مستوى الازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض كان متوسطاً، وتُعزى تلك النتيجة إلى ضعف المشاعر الإيجابية للمعلّم، نتيجة ما يقع على عاتقه من ضغوطات يومية في بيئة العمل المدرسي وخارجها؛ مما ينعكس على ازدهاره النفسي فيقلل من قدرته على التفاؤل ومن علاقاته الإيجابية مع الآخرين، وارتباطه نفسياً مع غيره من المُعلّمين أو غيرهم من أبناء المجتمع، كما أن ضعف المشاعر الإيجابية لدى المُعلّم ينعكس على إنجازهِ الوظيفي فيقل الإنجاز، ويصبح ارتباطه بالحياة منخفضاً. وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة المحفوظ (2018) التي توصّلت إلى انخفاض مستوى الرفاهية النفسية لدى المُعلّمين عينة الدراسة.

نتائج السؤال الثاني: هل توجد تأثيرات دالة إحصائية لكل من النوع، والمؤهل الأكاديمي، والخبرة، والتفاعلات المشتركة بينها على اليقظة العقلية، والمناعة النفسية، والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض؟

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض على المقاييس الثلاثة تُعزى لمتغيّر المؤهل الأكاديمي، لصالح التربويين. وتُعزى تلك النتيجة إلى قدرة التربويين على التعامل مع الطلاب بحرفية ومهنية عالية، بالإضافة إلى إتقانهم لمهارات التدريس التي تجعلهم دائماً يتجاوزون مع الطلاب بسهولة ويسر، بالإضافة إلى قبولهم للمهنة، وشغفهم للعمل بها، وإثبات كفاءتهم للجميع، الأمر الذي يجعلهم في يقظة دائمة، ويتمتعون بقدرة عالية من المناعة النفسية التي تجعلهم يستطيعون التعامل بكفاءة مع كل المواقف، ومن ثم يشعرون بازدهار نفسي لتحقيق ذاتهم بالعمل في هذه المهنة.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض على المقاييس الثلاثة تُعزى لمتغيّر الخبرة، لصالح ذوي الخبرة الأكثر من (15) عامًا مقارنةً بمُعلّمي ذوي الخبرة الأقل من (5) أعوام. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض على اليقظة العقلية تُعزى للتفاعل بين متغيّري المؤهل الأكاديمي والخبرة. وعلى المناعة النفسية تُعزى للتفاعل بين متغيّري النوع والخبرة. ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن طول



فترة الخبرة أدى إلى نمو وعي المعلمين بمشكلات المرحلة الابتدائية وجعل أذهانهم حاضرة وتركيزهم عالٍ في العمل، ومن ثم أكسبتهم مزيداً من اليقظة العقلية والتركيز وزيادة الانتباه، وعدم الالتفاف إلى أمور أخرى ثانوية قد تعيق عملهم المهني وتؤثر على ازدهارهم النفسي ومناعتهم النفسية. كما تُعزى هذه النتيجة إلى طبيعة التفاعل بين المؤهل الأكاديمي والخبرة التي تسمح للمعلم من التمكن بمادة التدريس، ومن ثم يشعر المعلم بتجاوب كبير مع الطلاب في أثناء تدريس المادة لهم ويفرح برفع كفاءتهم الأكاديمية، الأمر الذي يزيد من تركيزه، ويكسبه مناعةً نفسية تجاه كثيرٍ من المشكلات التي يتجاوزها بسهولة لخبرته الكبيرة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسّطات درجات مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض على اليقظة العقلية والمناعة النفسية والازدهار النفسي تُعزى للنوع. وتُعزى النتيجة إلى طبيعة مهنة التدريس التي تحتاج إلى تركيزٍ شديد ورفع الانتباه في أثناء الحصة واليوم الدراسي، حتى يستطيع المعلم توصيل المعلومة بسهولة ويسر للطلاب، بالإضافة إلى أن تأهيل المعلمين واحدًا لكلا النوعين، الأمر الذي يجعلهم يمتلكون القدرة على التعامل بصلايةً نفسية مع المواقف المتعددة داخل الصف وخارجه، وتجعلهم يستمتعون بالمعلم بمهنة التدريس كونها رسالةً سامية، الأمر الذي يرفع من ازدهارهم النفسي.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على اليقظة العقلية، والمناعة النفسية والازدهار النفسي تُعزى للتفاعل بين متغيّري النوع والمؤهل الأكاديمي، والتفاعل بين النوع والمؤهل الأكاديمي والخبرة. ويُعزى ذلك إلى أن طبيعة إعداد معلم المرحلة الابتدائية واحدة، وأن طبيعة المحتوى التعليمي الذي يتناوله المعلم عبر فترة إعداد وتدريبه واحدة، بالإضافة إلى أن الخبرات التي يكتسبها المعلم طوال فترة عمله تمكنه من التعامل بيقظة عقلية وانتباه شديد مع المواقف.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على اليقظة العقلية والازدهار النفسي تُعزى للتفاعل بين متغيّري النوع والخبرة. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على المناعة النفسية والازدهار النفسي تُعزى للتفاعل بين متغيّري المؤهل الأكاديمي والخبرة. وتُعزى تلك النتيجة إلى طبيعة مهنة التدريس التي تحتاج إلى يقظة عقلية دائماً للتعامل مع المواقف التعليمية المختلفة، بالإضافة إلى أن طبيعة المشكلات وحجم الضغوطات التي تؤثر على الازدهار النفسي واحدة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على اليقظة العقلية والازدهار النفسي تُعزى للتفاعل بين متغيّري النوع والخبرة. وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على اليقظة العقلية، والمناعة النفسية والازدهار النفسي تُعزى للتفاعل بين متغيّري المؤهل الأكاديمي والخبرة.

- وترجع هذه النتيجة إلى طبيعة الإعداد الأكاديمي والمهني التي تكسب المعلم مناعةً نفسية تمكنه من التعامل مع الضغوطات التي يتعرض لها في أثناء التدريس، ومن ثم تؤثر على ازدهارهم النفسي. وتتفق تلك النتيجة مع دراسة محمد (2019هـ) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على اليقظة العقلية والازدهار النفسي تُعزى للتفاعل بين متغيّري النوع والخبرة.

نتائج السؤال الثالث: هل يمكن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المناعة النفسية والازدهار النفسي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية بالرياض؟

توصلت الدراسة إلى أن الازدهار النفسي، والمناعة النفسية يسهمان دالاً إحصائياً في التنبؤ باليقظة العقلية، ويمكن تفسير تلك النتيجة في ضوء أن المناعة النفسية وحدة متكاملة الأبعاد تقدم للمعلم القدرة التي يستطيع من خلالها مواجهة المشكلات والضغوط التي تعترض طريقه في أثناء القيام بمهام مهنته، الأمر الذي يؤثر على يقظته العقلية بالإضافة



إلى أن الازدهار النفسي يمكن المعلم من التّجاوب مع ذاته، ويشعره بالتفاؤل وبأهمية ما يقوم به من عمل، فيدفع به نحو اليقظة العقلية التي تمكنه من أداء مهامه التّعليمية بصورة أكثر إيجابية، ويسهم الازدهار النفسي في تكوين اليقظة العقلية للمعلم بصورة أكبر من المناعة النفسية كون الإحساس بالتفاؤل يدفع المعلم دفعاً نحو تحقيق ذاته، ومن ثم يسهم في إقباله على العمل والنجاح فيه بكفاءة عالية، وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة سيد (2021)، التي توصلت إلى وجود تأثير للمناعة النفسية على الهناء الذاتي، ودراسة محمد (2020 ج) التي أظهرت وجود تأثير مباشر لليقظة العقلية على الازدهار النفسي.

توصيات الدراسة:

1. إعداد برامج تدريبية للمعلّمي المرحلة الابتدائية تهدف لزيادة اليقظة العقلية في إدارة الصف، واستخدام طرائق التدريس.
2. العمل على إعداد برامج تدريبية للمُعلّمين تنمّي لديهم المناعة النفسية في مواجهة المشكلات المختلفة بالتعليم الابتدائي.
3. تضمين برامج إعداد المعلم برنامجاً خاصاً عن اليقظة العقلية، والمناعة النفسية، والازدهار النفسي.
4. إنشاء برنامج إرشادي لليقظة العقلية والمناعة النفسية والازدهار النفسي للمعلّمي المرحلة الابتدائية.



المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- أبو الديار، مسعد نجاح. (2010). فاعلية برنامج للإرشاد العقلاي-الانفعالي في تنمية التفاؤل لخفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من الأطفال المعوقين سمعياً. *مجلة العلوم الاجتماعية مجلس النشر العلمي جامعة الكويت*، 38(3)، 59-94.
- أحمد، أحمد عبد الملك، وسيد، سعاد كامل قرني. (2017). التنبؤ بالهناء النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى مُعلّمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس رابطة التربويين العرب*، 85(85)، 329-368.
- البحيري، عبد الرقيب، والضبع، فتحى، وعلى، أحمد، والعواملة، عائدة. (2014). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغير الثقافة والنوع. *مجلة الإرشاد النفسي*، 39(39)، 120-140.
- بهنساوي، صبري السيد أحمد، وعبد المعطي، حسن مصطفى، وعجاجه، صفاء أحمد. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى المعلمين، *مجلة دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق*، 112، 325-377.
- الجزار، رانيا خميس، ومجاهد، شيماء أحمد، وسليمان، سناء محمد. (2018). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. *مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس*، 15(19)، 493-535.
- حسن، كريم محمد سعيد. (2021). نموذج العلاقة السببية بين الازدهار النفسي وكل من التسامح والحكمة لدى طلاب كلية التربية، *المجلة التربوية، كلية التربية جامعة سوهاج*، 88(3)، 1271-1364.
- حسن، مروة نشأت معوض. (2022أ). الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ*، 105(105)، 189-212.
- حسنيين، إيمان محمد عصفور. (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس المملكة العربية السعودية*، 4(42)، 11-63.
- حليم، شبري مسعد. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا كوفيد-19. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس*، 45(2)، 259-325.
- خلف، شيماء زيدان، والعبدي، عمار عوض فرحان. (2021). اليقظة العقلية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية ومدرساتها. *مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية*، 3، 1-26.
- الدسوقي، حنان فوزي أبو العلا. (2021أ). الإسهام النسبي لكل من المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بجودة الحياة الصحية لدى المتعافين من فيروس COVID-19 من طلبة الجامعة. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، 36(4)، 257-324.
- الدسوقي، حنان فوزي أبو العلا. (2020ب). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين اليقظة الذهنية والامتنان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب الجامعة. *المجلة التربوية كلية التربية بسوهاج*، 78(78)، 1736-1780.
- رزق، زينب شعبان. (2020). بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والنوع. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 107(30)، 259-351.



- سيد، الحسين بن حسن. (2021). الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى مُعلّمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، 16، 69-112.
- عبد الحميد، هبة جابر. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، 56، 325-396.
- المالكي، خالد أحمد عبد الرحمن المعافي، ونصر، فتحي مهدي محمد. (2019). الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية، *مجلة بحوث التربية النوعية*، (55)، 195-206.
- المحفوظ، صبا عبد المنعم. (2018). الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الأطفال. *مجلة دراسات تربوية*، 42(11)، 1-20.
- محمد، عبد العزيز موسى ناصر. (2022أ). الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية. *مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس*، 274، 45-77.
- محمد، علا عبد الرحمن على. (2022ب). فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة وأثره على المناعة النفسية لديهن. *مجلة الطفولة والتربية بجامعة الإسكندرية*، 14(49)، 249-316.
- محمد، داليا محمد همام. (2020ج). التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال. *مجلة دراسات في الطفولة والتربية بكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسيوط*، 13، 394-504.
- محمد، نرمين عوني. (2019د). اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة الاختبارية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية. *مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة أسيوط*، 10(35)، 1-60.
- محمد، أميرة محمد بدر. (2019هـ). اليقظة العقلية في التدريس والتفؤال الأكاديمي لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية ببناها*، 1(117)، 398-482.
- المعمرية، هدى بنت عبد الله بن حميد، وطه، هبة حسين إسماعيل. (2018). المناعة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة بسلطنة عمان. *مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس*، 17(19)، 613-640.
- الهاشم، أماني عبد الله عقله. (2017). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمُعلّمين من وجهة نظرهم [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الشرق الأوسط.
- هيبة، محمد أحمد على، ورزق، زينب شعبان. (2021). الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الطالب المُعلّم. *مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس*، 68، 55-79.
- يوسف، محمود رامز. (2022أ). الازدهار النفسي وعلاقته باليقظة العقلية وكفاءة المواجهة لدى عينة من طلاب كلية التربية دراسة ارتباطية تنبؤية، *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس*، 64(1)، 421-512.



يوسف، عبد الواحد سليمان. (2019ب، 17-18 نوفمبر). أساليب التفكير وأنماط معالجة المعلومات المرتبطة بنصفي المخ لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من المسنين مرضى باركينسون: دراسة نيو وسيكولوجية في إطار التفاعل بين المخ وجهاز المناعة. المؤتمر الدولي الأول لمشكلات المسنين بين الواقع والآفاق، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة أكلي محمد أولحاج، البويرة 17-18 نوفمبر الجزائر.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

- Abul Diyar, Massad Najah.(2010). The effectiveness of a rational-emotional counseling program in developing optimism to reduce psychological stress in a sample of hearing-impaired children, *Journal of Social Sciences, Scientific Publication Council, Kuwait University*,38(3),59-94.
- Ahmed, A M, Sayed, S. (2017). Predicting psychological well-being in the light of both psychological immunity and mental alertness for teachers of people with special needs in Minya, *Arab Studies in Education and Psychology*, Arab Educators Association, (85),329-368.
- Al-Buhairi, A. R, Al-Dabaa, F, Ali, A, and Al-Awamleh, A. (2014). The Arabic image of the scale of the five factors of mental alertness, a field study on a sample of university students in light of the impact of the variable of culture and gender, *Psychological Counseling Journal*, (39),120-140.
- Al-Hashem, A. A.O. (2017). *The availability degree of mindfulness among public secondary school principals in Amman governorate in relation to their level of organizational citizenship practice from their viewpoint* [Master dissertation] (in Arabic). Middle East University.
- Al-Jazzar, R. K., Mojahid, S. A.& Suliman, S. M. (2018). Undergraduates' psychological immunity in relation to moral intelligence and academic performance (in Arabic). *Journal of Scientific Research in Education, Ain Shams University*,15(19),493-535.
- Al-Mahfouz, S. A. (2018). Psychological well-being of female kindergarten teachers (in Arabic). *Journal of Educational Studies*,42(11),1-20.
- Al-Maliki, K. A. A., Nasr, F .M.M. (2019). Psychometric Characteristics of the Psychological Immunity Scale, *Journal of Specific Education Research, Faculty of Specific Education, Mansoura University*, (55),195-206.
- Al-Ma'mariya, H. A. H., & Taha, H. H. I. (2018). Psychological immunity in relation to job satisfaction among female special education teachers in the Sultanate of Oman (in Arabic). *Journal of Scientific Research in Education, Ain Shams University*,17(19),613-640.
- assan, K, M, S. (2021). Modeling the causal relationship between psychological prosperity and both tolerance and wisdom among students at the College of Education, *Educational Journal, College of Education, Sohag University*,88(3), 1271-1364.
- Bahnasawy, S. E. A., Abdel-Mo'ati, H. M., & Ajajah, S. A. (2021). Mindfulness in relation to teachers' occupational competence (in Arabic). *Journal of Educational and Psychological Studies, Zagazig University*, 112, 325-377.
- EL-Desouky, H. F. A.(2021a). The relative contribution of psychological immunity and social support in predicting health related quality of life among the undergraduate (COVID-19) survivors (in Arabic). *Journal of Research in Education and Psychology*,36(4),257-324.
- El-Desouky, H, F, A. (2020b). The structural model of the causal relationships between mindfulness, gratitude, and perceived self-efficacy among university students. *Educational Journal, Faculty of Education, Sohag*.(78),1736-1780.
- Halim, S. M. (2021). Psychological immunity in relation to life satisfaction among a sample of university students during the COVID-19 pandemic(in Arabic). *Journal of Psychological Sciences, Ain Shams University*,45(2),259-325.



- Hassan, M. N.M. (2022). Psychometric Characteristics of the Psychological Prosperity Scale for University Students, *Journal of the College of Education, College of Education, Kafrelsheikh University*, (105),189-212.
- Hassanein, I, M, A. (2013). Activating psychological immunity to develop positive thinking skills and reduce teaching anxiety among female student teachers, Department of Philosophy and Sociology, *Journal of Arab Studies in Education and Psychology, Saudi Arabia*,4(42),11-63.
- Heiba, M. A. A., & Rizk, Z. S. (2021). Psychological resilience in relation to psychological immunity and psychological prosperity among the student-teacher (in Arabic). *Journal of Psychological Counseling, Ain Shams University*, 68,55-79.
- Khalaf, S. Z., & Al-Obaidi, A. A. F. (2021). Mindfulness among male and female middle school teachers (in Arabic). *Anbar University Journal of Human Sciences*,3, 1-26.
- Mohamed, A. M. N.(2022a). Psychometric properties of the mindfulness scale (in Arabic). *Journal of Reading and Knowledge - Ain Shams University*, 274, 45-77.
- Muhammad, O. A. A.(2022b). The effectiveness of a training program in improving self-satisfaction and its effect on psychological immunity among female kindergarten teacher (in Arabic). *Journal of Childhood and Education, Alexandria University*,14(49),249-316.
- Mohamed, D.M.H. (2020c). Emotional regulation and psychological thriving as moderators between mindfulness and life satisfaction among female kindergarten teachers(in Arabic). *Journal of Studies in Childhood and Education - Assiut University*,13,394-504.
- Mohamed, N, A.(2019d). Mental alertness and cognitive distortions as predictors of experiential wisdom among students of the Faculty of Education, Alexandria University. *Journal of the College of Education, College of Education, Assiut University*,10(35),1-60.
- Mohammad, A. M. B.(2019e). Mindfulness is related to teaching and academic optimism among primary school teachers (in Arabic). *Journal of the Faculty of Education in Benha*, 1(117),398-482.
- Rizk, Z. S. (2020). The structure of psychological thriving among the student -teacher according to both perceived economic level and gender (in Arabic). *The Egyptian Journal of Psychological Studies*,107(30),259-351.
- Schoeberlein, D., & Sheth, S. (2009). *Mindful teaching & teaching mindfulness: a guide for anyone who teaches anything*. Somerville MA: Wisdom Publications
- Syed, A. H. (2021). The Five Dimensions of Mindfulness as Predictors of Job wellbeing among Primary School Teachers (in Arabic). *The Arab Journal of Literature and Human Studies -The Arab Foundation for Education, Science and Arts*,16, 69-112.
- vAbdel Hamid, H. G. (2018). Mindfulness in relation to academic emotional regulation among university students (in Arabic). *Journal of Psychological Counseling – Ain-Shams University*,56,325-396.
- Youssef, M.R. (2022a). Psychological prosperity and its relationship to mental alertness and coping efficiency among a sample of students of the College of Education, a predictive correlation study,*Journal of the College of Education in Psychological Sciences, College of Education, Ain Shams University*,64(1),421-512.
- Youssef, A.S. (2019b). *Thinking styles and information processing styles related to the brain hemispheres of high and low psychological immunity elderly patients with Parkinson disease: A neo-psychological study in the field of the interaction between the brain and the immune system* (in Arabic)."The International Conference "Th Elderly Problems between Reality and Prospects". Faculty of Humanities and Social Sciences, Akli Mohand Oulhaj University, Bouira, Algeria.
- Abenavoli, R. M., Harris, A. R., Katz, D. A, Jennings, P. A. &Greenberg, M. T.(2014). Mindfulness Promotes Educators' Efficacy in the Classroom. *Society for Research on Educational Effectiveness*.<http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED562792.pdf>



- Bakracheva, M. (2020). The Meanings Ascribed to Happiness, Life Satisfaction and Flourishing. *Psychology, 11*(1),87-104.
- Bear, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.
- Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. *online Journal of Multidisciplinary Research, 1*(3),6-15.
- Bona, K. (2014). An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnasts, master's Thesis in Sport and Exercise Psychology, *Department of Sport Sciences University of Jyvaskyla*.
- Essa, E. Kh. (2020). Modeling the relationships among psychological immunity, mindfulness and flourishing of university students. *International Journal of Education, 13*(1),37-43.
- Gawrych, M., Cichoń, E., & Kiejna, A. (2021). COVID-19 pandemic fear, life satisfaction and mental health at the initial stage of the pandemic in the largest cities in Poland. *Psychology, Health & Medicine, 26*(1),107–113.
- Gonzales, A. (2018). *Elementary teachers' knowledge of mindfulness and perceived barriers to implementation* (Master dissertation). University of Colorado.
- Grégoire, S., Bouffard, T., & Vezeau, C. (2012). Personal goal setting as a mediator of the relationship between mindfulness and wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 2*(3),29-36.
- Gundogan, S. (2021). The mediator role of the fear of COVID-19 in the relationship between psychological resilience and life satisfaction. *Current Psychology, 40*(12),6291-6299.
- Keyes C.L.M. (2014). Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the picture(in) Bridging Occupational, *organizational and public Health (Bauer, G.F & Hamming, o) New York: springer*.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *Int. J. Environ. Res. Public Health, 17*,2032–2040.
- Lodico, Marguerite G.; Spaulding Dean T.; Voegtle, Katherine H. (2006). *Methods in educational research: from theory to practice*, New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Mesurado, B., Crespo, R., F., Rodriguez, O., Debeljuh, P., & Carlier, S. I. (2018). The development and initial validation of a multidimensional flourishing scale. *Current Psychology, 1*-10.
- Olah, Attila Psychological immunity: A new concept of coping and resilience. (2009) *Dubrovnik. Coping & Resilience International Conference*.
- Reb, J. M. Narayanan, J. & Ho, Z. (2015). Mindfulness at Work: Antecedents and Consequences of Employees' Awareness and Absent-mindedness. *Mindfulness, 6*(1),111-122.