



تأثير الوعي العقلي في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات

الباحث : باني أسمر راضي

banyasmr1988@gmail.com

المستخلص

هدف البحث الحالي الى التعرف على العلاقة بين الوعي العقلي والقدرة على المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، وللتحقق من ذلك قام الباحث ببناء أداة لقياس الوعي العقلي وفق وجهة نظر باريو، وقد تكون المقياس بصورته النهائية من (30) فقرة، كما تم اعتماد مقياس القدرة على المرونة النفسية المعد من قبل علوان 2009 والذي استند بالأساس على وجهة نظر جيلفورد ويتكون من (64) فقرة، وتم التأكد من صدق وثبات الأدوات، وقد تم تطبيقهما على عينة مكونة من (400) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلبة الجامعة المستنصرية، وقد أظهرت النتائج أن متوسط أفراد العينة للمتغيرين كان أعلى من المتوسط الفرضي، وهذا يعني أنهم يتمتعون بمستوى مرتفع من الوعي العقلي والقدرة على المرونة النفسية، كما تبين أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين ارتفاع مستوى الوعي العقلي والقدرة على المرونة النفسية، وقدم الباحث عدداً من التوصيات والمقترحات.

كلمات مفتاحية: الوعي العقلي ، القدرة على المرونة النفسية

The impact of mental awareness on psychological flexibility among university students

Researcher: Bani Asmar Radhi

Abstract

The current research aims to identify the relationship between mental awareness and the ability to be psychologically flexible among university students. To verify this, the researcher built a tool to measure mental awareness according to Barrio's point of view. The scale in its final form consisted of (30) paragraphs. The scale of the ability to be psychologically flexible prepared by Alwan 2009 was also adopted, which was based primarily on Guilford's point of view and consists of (64) paragraphs. The validity and reliability of the two tools were verified, and they were applied to a sample of (400) male and female students who were randomly selected from Al-Mustansiriya University students. The results showed that the average of the sample members for the two variables was higher than the hypothetical average, which means that they enjoy a high level of mental awareness and the ability to be psychologically flexible. It also showed that there is a statistically significant relationship between the high level of mental awareness and the ability to be psychologically flexible. The researcher presented a number of recommendations and suggestions.

Keywords: awareness of emotion، Ability to be psychologically flexible

مقدمة:

إن الانفعالات تشكل جزءاً مهماً وأساسياً في البناء النفسي للإنسان وهي التي تحدد معالم شخصيته وقدرته على التفكير والتوجه نحو هدف ما ، وتحديد مستوى قدراته وطاقاته والأسلوب الذي يسير عليه حياته وهذا ما أكدته توكر (Tueker 2000) من أن الاتزان الانفعالي هو الذي يحدد قدرات الفرد في التعامل مع المحيط والمرونة النفسية (salovey & caruso , 2001, pp .131 - 132) .

يعد الجانب الانفعالي نهجاً كان له الدور الفعال في تفسير الشخصية منذ الستينيات على يد باندورا (Bandura 1963) الذي أكد أن للاتزان الانفعالي دوراً في إزالة غبار الخوف والتردد من عدم قدرة الافراد على أداء مهام معينة، فالإفراد بإمكانهم قراءة أنفسهم من خلال إدراكهم لأفكارهم وحالتهم



الانفعالية التي خلقوها لأنفسهم و كذلك اثارته أبحاث (peter,salovey & mayeres 1990). عن ان سيطرة الفرد على انفعالاته وتقييمها والتعبير عنها بدقة الامر الذي يسهل عملية التفكير والنمو المعرفي (kim , 1999 , p. 73) وما اعتمده نظرية (Coleman 1995) عن ادارة الانفعالات حيث عدها أساس الوعي الاجتماعي والتواصل مع الآخرين وأساس النجاح في حياة الافراد، فهي كفاءات ومهارات قابلة للتطوير وضرورية لتكامل فريق العمل (Coleman , 2001 , p. 33).

كان مقياس النجاح في الماضي (الذكاء المعرفي)، أما الآن فقد ظهرت بعض النظريات الحديثة وهي نظرية الذكاء المتعدد (Theory of Multiple Intelligence) لجاردنر (Gardner)، ونظريات الذكاء الانفعالي (Emotional intelligence) لماير وسالوفي (Salovey & Mayer) وجولمان (Goleman)، والتي ترى أنّ النجاح يعتمد على ذكاء متعدد وعلى ضبط الانفعالات وان الذكاء المعرفي لم يعد بمفرده مقياساً للنجاح بل تبين أنّ النجاح الدراسي يعتمد على مدى كبير من الخصائص الانفعالية هي الأساس الضروري لكل أشكال التعلم (راضي، 2001: 173-176).

وقد أبرز تقرير صادر من المركز القومي الإكلينيكي لبرامج الأطفال في امريكا أنّ النجاح لا ينبئ به رصيد الطفل من المعارف أو مقدراته المبكرة على القراءة بقدر ما تنبئ به المقاييس الانفعالية، والاجتماعية تلك المقاييس المتمثلة في ثقته بنفسه وان يكون مهتماً بالنواحي الأكاديمية وكيف يكبح ميله إلى التصرف الخاطئ وان يكون قادراً على الترقب والانتظار والالتزام بالتوجيهات واللجوء إلى مدرسيه لمساعدته، ويضيف التقرير إلى أنّ معظم متواضعي المستوى العلمي من الطلبة يفتقرون إلى عنصر أو أكثر من عناصر الذكاء الانفعالي ويقدم التقرير سبعة أسس لتكوين المقدرة الحاسمة على التعلم ترتبط جميعاً بالذكاء الانفعالي، وهي الثقة، حب الاستطلاع، الإصرار، السيطرة على النفس، القدرة على تكوين العلاقات والارتباط بالآخرين، والقدرة على التواصل والتعاون (خوالدة، 2004: 43).

مشكلة البحث والحاجة اليه :

ازدهرت حركة البحث في الذكاء الانفعالي، حيث أشارت نتائج دراسة جيرنر (Chernis, 2000) إلى أنّ القدرات الانفعالية والاجتماعية تشكل بُعداً مهماً في الإداء المعرفي وعمليات التفكير والسلوك، الأمر الذي يعكس إيجابياً في تطور قدرة الفرد على النجاح والتكيف، وأظهرت النتائج أيضاً إلى أنّ الذكاء الانفعالي يعد أحد المتطلبات الضرورية للنجاح الأكاديمي والنجاح في مجال العمل والتفاعل مع الآخرين (Cherniss: 2000, p6-8)، كما تشير كاثي (Kathy) إلى أنّ الفرد الذي يعاني من قصور في ممارسة ذكائه الانفعالي عادة ما يجد صعوبة في التعامل مع انفعالاته وعواطفه بدرجة فاعلة، كما أكد بوياتييز (Boyatzis) أنّ إهمال انفعالاتنا يؤثر سلباً في حياتنا الصحية وسعادتنا بشكل عام مهما كانت معدلات ذكائنا العقلي (القيسي، 2005: 10).

وقد تناولت الأبحاث العلمية مفهوم العواطف باعتبارها مكوناً أساسياً وحاسماً من مكونات الإطار النفسي البشري. وقد أثبتت بعض الأبحاث وجود علاقة بينها وبين متغيرات معينة. وهي ترتبط ارتباطاً مباشراً بالعمليات المعرفية الفعالة (Ohallaron, 1994, p. 168)، والدافع المعرفي (Allen, 1996, p. 228)، والأداء المعرفي (Lamskirby, 2002, p. 133)، والالتزام الوظيفي (Abruhom. A, 2000, p. 196)، والشخصية الموجهة نحو النشاط (Curson, 2000, p. 32)، والدافع إلى العمل، ومركز التحكم، والمرونة، والثقة بالنفس، والانفتاح، والتوجه الاجتماعي، والتحصيل التعليمي، وتقدير الذات، والمثابرة، والتوازن بين العمل والحياة. (Sjobery, 2001, p. 184). كما ارتبطت عكسياً بالعدوان اللفظي والإنهائي.

(Corson , 2000 , p .420) والميل نحو الأفعال القسرية والمماثلة والتسويق والانطوائية وعدم الاتزان الاجتماعي وقلة التفاني والقلق وعدم المسؤولية وتجنب اتخاذ القرار والتوتر والتعب (Sjobery , 2001, pp .156–170) وعلى هدي هذه العلاقات يمكن القول ان الأشخاص المتزنين انفعاليا والقادرين على تأجيل رغباتهم يمكن ان يكونوا أكثر تفوقا وكفاءة من غيرهم في العديد من المجالات، فهم يستطيعون التعبير عن افكارهم بوضوح ويستخدمون المنطق بتفكيرهم ويركزون على ما يخططون له ويتابعون تنفيذه .



ان الوعي العقلي يعني قدرة الفرد على تحديد وصياغة انفعالاته ومشاعره الذاتية والتعبير عنها وعن الحاجات المتصلة بها بوضوح (رزق، 68:2003) والوعي الذاتي هو أساس الثقة بالنفس، فالفرد في حاجة ليعرف أوجه القوة والضعف لديه، ويتخذ من هذه المعرفة أساساً لقراراته (Seta&Seta:2001,P:241)(خوالدة، 36:2004)، ويعتقد جولمان أن الوعي الذاتي Self-awareness ربما يكون أكثر الجوانب أهمية في الذكاء الانفعالي لأنه يسمح لنا بممارسة الضبط الذاتي، وبطبيعة الحال فان الفكرة لانتشيره إلى إخماد المشاعر وإنما الوعي بهذه المشاعر ان نستطيع التعامل والتكيف مع ما يحيط بنا بطريقة فاعلة (Halonen & Santrock:1999,P364) (ابو جادو، 389:2004).

إن الوعي بالحالة العاطفية للفرد يؤثر على أدائه من خلال فهم مشاعره، والتعرف على نقاط قوته ونقائصه، وتعزيز الشعور القوي بقيمة الذات والإمكانيات. ويرتبط الوعي العاطفي بالوعي الذاتي، مما يدل على اعتراف الفرد بمشاعره والأسباب الكامنة وراءها. ويشمل الوعي الذاتي: الصدق مع الذات؛ والاعتراف بالعواطف السلبية والإيجابية، والاستجابات المناسبة لكل منها، على أساس الثقة في جدارة الفرد وأهليته وقدراته الشخصية. لا يعيش البشر في عزلة اجتماعية؛ بل إن وجودهم مترابط مع الآخرين. يؤثر البعد العاطفي بشكل كبير على شخصية الإنسان، حيث أن قدرة الفرد على مواجهة التحديات وحلها تعتمد على تنظيمه العاطفي، مما يؤثر بدوره على قدرته على اتخاذ القرار بشأن حل المشكلات. وبالتالي، فإن التحديات والعقبات التي يواجهها الفرد تتطلب إشراك أعضاء المجموعة داخل الأسرة والمجتمع. ، لاحداث التغيير الفعال في المواقف التي يتعرض لها الفرد، واحداث التعديل في سلوكياته نحو كيفية معالجة هذه الاحداث من خلال عملياته العقلية، حتى يمكن للجماعة والفرد الاحساس بالقدرة على المرونة النفسية وبما ان المرونة النفسية ليس الا عملية يمكن تعلمها واجادتها بالممارسة والتدريب، مما يتطلب ان يتمتع الشخص القادر على المرونة النفسية بجملة من الخصائص منها الاتجاهات الايجابية نحو المواقف الصعبة والثقة الكبيرة بإمكانية التغلب عليها ، التأمل وتجنب التخمين والسير في معالجة المشكلة خطوة خطوة والاجادة في اختيار الاستراتيجيات المناسبة، هذا كله يتطلب ان يتمتع الشخص بصفات شخصية قائمة على الانفتاح على الآخر وقبول رأي الآخر وعدم الانغلاق ورفض افكار الآخرين والتمسك بالرأي الواحد وال ضبط وال اتزان الانفعالي القائم على فهم الفرد لانفعالاته وادراكه لهذه الانفعالات (علوان، 37:2009).

من العرض السابق يتضح ضرورة الاهتمام بدراسة الوعي العقلي وتأثيره في المرونة النفسية لدى طالب الجامعة؛ لمحاولة تخطي الأزمات والضغوط التي يتعرضون لها، كما أن الأبحاث في هذا الصدد تمثل ندرة في دراسة هذين المتغيرين- على حد علم الباحث- ولدى فئة عمرية مثل طالب الجامعة. لذا يسعى الباحث في الدراسة الحالية إلى الوقوف على طبيعة العلاقة بين الوعي العقلي والمرونة النفسية ومدى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال الوعي العقلي لدى طلبة الجامعة. من هنا تتحدد مشكلة الدراسة من خلال التساؤل الرئيسي الآتي: ما تأثير الوعي العقلي لدى طلبة الجامعة؟

ويتفرع عن البحث التساؤلات الفرعية الآتية؟

1. ما مستوى الوعي العقلي لدى طالب كلية الجامعة؟
2. ما هو مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة؟
3. ما هي العلاقة بين طبيعة العلاقة بين الوعي العقلي والقدرة على المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين الوعي العقلي والقدرة على المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة وفقاً لتغير الجنس (ذكور - إناث)؟

فرضيات البحث:

1. توجد علاقة ارتباطية بين الوعي العقلي والقدرة على المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين الوعي العقلي والقدرة على المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة وفقاً لتغير الجنس (ذكور - إناث).

أهمية البحث:



1. تعد هذه الدراسة الأولى من نوعها –على قدر علم الباحث- التي تناولت الوعي العقلي وتأثيره في المرونة النفسية لدى طالب الجامعة في البيئة العربية العراقية.
2. توفر إطاراً نظرياً عن الوعي العقلي، والمرونة النفسية باعتبارهما من المتغيرات الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي.
3. تزايد الاهتمام بدراسة المرونة النفسية كأحد مؤشرات الصحة النفسية على المستوى العالمي.
4. عينة الدراسة وهم طالب الجامعة وما تصبو إليه الجامعة من إعداد طلابها نفسياً واجتماعياً وعلمياً.... وغيرها.

5. تعد هذه الدراسة محاولة للتعرف على مستوى الوعي العقلي وتأثيره في المرونة النفسية لدى طالب الجامعة، وكذلك الكشف عن إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال الوعي العقلي لدى عينة الدراسة؛ بما يفيد في وضع البرامج الإرشادية المختلفة؛ لتنمية الوعي العقلي والمرونة النفسية، ومن ثم تحقيق صحة نفسية أفضل، وتكيف ناجح لهذه الفئة.
أهداف البحث: يستهدف البحث التعرف إلى:

1. الوعي العقلي لدى طلبة الجامعة .
2. القدرة على المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.
3. طبيعة العلاقة بين الوعي العقلي والقدرة على المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.
4. الفرق في العلاقة بين الوعي العقلي والقدرة على المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) .

حدود البحث: يقتصر البحث الحالي على طلبة الجامعة المستنصرية من الذكور والإناث ومن الدراسة الصباحية للعام الدراسي 2024-2025.

تحديد المصطلحات: سيتم تحديد المصطلحات وكالاتي :
الوعي العقلي awareness of emotion عرفه:

جولمان 1995 (Goleman): "إنها قدرة الفرد على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين، وفهم مشاعرهم، والاستفادة من هذا الوعي لاتخاذ قرارات مستنيرة" (جولمان، 1995، ص 3). يعرف سالوفي (1996) الذكاء العاطفي بأنه قدرة الفرد على مراقبة مشاعره، والتمييز بين هذه المشاعر، والاستفادة من هذه المعلومات لتوجيه أفكاره وسلوكياته (سالوفي، 1996، ص 189). وفقاً لويزنجر (1998)، فإن الذكاء العاطفي هو الاستخدام الفعال لمشاعر الفرد لتوجيه العمل والإدراك، وبالتالي تحسين النتائج (ويزنجر، 1998، ص 23). يعرف إيدل ياربروف (2005) القدرة على إدراك وفهم العلاقة بين مشاعر الفرد والاستجابات السلوكية المقابلة لتلك المشاعر. علاوة على ذلك، يسهل الوعي العاطفي الكشف عن الذات والتواصل بين الأشخاص من خلال تعزيز السهولة في التعبير عن مشاعر الفرد.. (Jarboe,2005,PP.34-35).

التعريف النظري: بما ان الباحث قد تبنى وجهة نظر ايديل ياربو 2005 فان التعريف النظري للبحث هو نفس تعريف ايديل ياربو المشار اليه في اعلاه.
التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة على فقرات المقياس المستخدم في البحث الحالي.

القدرة على المرونة النفسية ability to solve problems: تعريف كروليك ورودينك 1999: عملية تفكيرية يستخدم الفرد ما لديه من معارف مكتسبة سابقة ومهارات من اجل الاستجابة لمتطلبات موقف ليس مألوف له وتكون الاستجابة بمباشرة عمل ما يستهدف حل التناقض او اللبس او الغموض الذي يتضمنه الموقف (جروان، 1999:95) .

تعريف العدل وعبد الوهاب 2003: القدرة على استخلاص النتائج من مقدمات محددة. وهو نوع من الأداء حيث يتقدم الفرد من الحقائق الثابتة إلى اكتشاف الحقائق غير المكتشفة من خلال فهم وتحليل الأسباب والعناصر ذات الصلة بالمشاكل التي يتم تناولها. (العدل وعبد الوهاب، 2003: 198) .



تعريف جيلفورد 2004: مهارة ذكائية تعكس قدرات المتعلم الذهنية ، من خلال القدرة على التفكير السريع وتصنيف الأشياء وإيجاد العلاقات المشتركة واستنباط المتطلبات السابقة للموقف والقدرة على المرونة النفسية (غانم، 2004:204).

التعريف النظري: بما ان الباحث قد تبنى وجهة نظر جيلفورد 2004 فان التعريف النظري للبحث هو نفس تعريف جيلفورد المشار اليه في اعلاه.

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة على فقرات المقياس المستخدم في البحث الحالي.

الاطار النظري ودراسات سابقة : حينما بدأ علماء النفس بالكتابة عن الذكاء والتفكير به ركزوا على جوانب معرفية مثل الذاكرة Memory وكذلك المرونة النفسية Problem Solving مع ذلك لقد كان هناك باحثون تعرضوا في وقت مبكر على تلك الجوانب غير المعرفية (Cherniss:2000,p2).

وبدأت المنشورات بالظهور في القرن العشرين بعمل روبرت ثورندايك R.Thorndike، ففي عام (1920) توصل إلى وجود ثلاثة أنواع من الذكاء هي: الذكاء المجرد والذكاء الميكانيكي والذكاء الاجتماعي الذي يتمثل في القدرة على التواصل مع الآخرين وتشكيل العلاقات الاجتماعية لقد ظهر مصطلح الذكاء الانفعالي Emotional Intelligence في سلسلة المقالات الأكاديمية لماير وسالوفي، إذ قدما في أول مقالة لهما أول نموذج للذكاء الانفعالي (راضي، 2001:83).

يرى كل منهما أن الوجدان يعطي الإنسان معلومات ذات أهمية تجعله يفسرها ويستفيد منها ويستجيب لها من أجل أن يتوافق مع المشكلة أو الموقف المتوتر بشكل أكثر ذكاءً (مرزوق، 2003:1) وقدم وصفاً للذكاء الانفعالي على أنه صورة من الذكاء الاجتماعي وأهم وظائفه إرشاد التفكير وتخصيص القدرات التي تسهم في المرونة النفسية (عثمان: 2001، ص69) (Cherniss: 2000, P4)، وهما يُعدان الفرد الذكي انفعالياً فرداً أفضل من غيره في التعرف على انفعالاته وانفعالات الآخرين ولديه قدرة على التعبير عن انفعالاته بصورة دقيقة تمنع سوء فهم الآخرين له (Myers:1998, P338)، فعندما يغضب فإن لديه القدرة على عكس انفعال الغضب على ملامح وجهه وصوته كما أن لديه القدرة على إظهار التعاطف مع الآخرين والسيطرة على انفعالاته بطريقة تنمي قدراته العقلية والوجدانية كتأجيل اشباع حاجاته وكبح جماح غضبه (Hein:2001,P2).

الوعي العقلي هو القدرة على تحمل المسؤولية عن الأفعال المرتبطة بالعواطف والمشاعر، والتعامل بشكل بناء مع العواطف والمشاعر والرفاهية الشخصية. الأفراد الذين يمتلكون درجة عالية من الذكاء العاطفي يحددون أهدافاً عملية ويوفقون بشكل فعال بين العاطفة والمنطق في عمليات صنع القرار الخاصة بهم. باختصار، يمتلكون القدرة على ممارسة ضبط النفس. يشير الباحثون إلى أننا نستعد بطبيعتنا لتجربة العواطف قبل الانخراط في العمليات المعرفية. على العكس من ذلك، عندما يكون الشخص مدرجاً لعواطفه، فإن احتمالية إدارة تلك العواطف والمشاعر بشكل فعال تتعزز. إن القدرة على مواجهة عواطف المرء والتأكد من مشاعره تسهل ممارسة التنظيم الذاتي، واستخدام آليات التأقلم، وتحقيق الهدوء أثناء الأزمات والمواقف العصيبة. التفاؤل هو نهج أساسي لتنظيم العواطف والمشاعر. التفاؤل هو القدرة على إدراك العواقب الطيبة للتفاعلات الشخصية والاجتماعية، بغض النظر عن طابعها غير المواتي. في جوهره، فإن إدارة الغضب والرفض والفشل بشكل فعال هي تنظيم عاطفي ممتاز. إن مفتاح إدارة المشاعر هو المثابرة والمثابرة في تحقيق الأهداف على الرغم من العقبات، جنباً إلى جنب مع درجة من المرونة الشخصية التي تسمح بالتعديلات في النهج والمنهجية. وبالتالي، فإن أولئك الذين لديهم قدرة متزايدة على تنظيم المشاعر يمتلكون احتمالاً أكبر للنجاح. تسلط إيدل ياربو (2005) الضوء على الانتشار الكبير لأدبيات المساعدة الذاتية التي تؤكد على ضرورة التعامل مع مشاعرنا وتجربتها، وتطرح سؤالاً أساسياً: لماذا؟ تجيب بإيجاز، حيث تمكنا عواطفنا ومشاعرنا من إدارة حياتنا. تعد المشاعر والعواطف العوامل الأساسية التي تؤثر على سلوكنا واتخاذ القرار ووضع الحدود والتواصل مع الآخرين. وبالتالي، يمكن التأكيد على أن فهمنا وتنظيمنا وهيكله المشاعر والعواطف يعزز جودة حياتنا الشخصية والاجتماعية. لقد اكتسب التطور العاطفي للأطفال اهتماماً كبيراً بمرور الوقت، وخاصة بعد تقديم مصطلح "الذكاء العاطفي" من قبل بيتر سالوفي من جامعة ييل وجون ماير من جامعة نيو هامبشاير. إن



هذا المصطلح يلخص سمات الأفراد ذوي الذكاء العاطفي، بما في ذلك الوعي الذاتي بعواطف الفرد، والتعاطف مع عواطف الآخرين، والقدرة على تنظيم الاستجابات العاطفية الخاصة بالفرد. وإلى جانب حساب معامل الذكاء العاطفي باستخدام أدوات القياس النفسي الراسخة، فقد افترض أن هذا المعامل هو أكثر المتنبئين فعالية لاحتمال نجاح الفرد في الحياة. ويرتبط معامل الذكاء العاطفي الأعلى بقدرة محسنة على تنظيم عواطف الفرد ومشاعره، مما يسهل التفاعلات الإيجابية مع الآخرين، وبالتالي زيادة احتمالات النجاح في المساعي الشخصية والاجتماعية. وتؤكد إيدل ياربورو أن معامل الذكاء العاطفي يعكس ببساطة النضج العاطفي للفرد، والذي يتأثر بالعوامل المعرفية والاجتماعية الناشئة عن مراحل النمو المختلفة، حيث يعمل الذكاء العاطفي كمظهر سلوكي للنضج العاطفي. (Jarboe, 2005, PP.34-35).

نظريات الوعي العقلي:

1. **نظرية الوعي الوظيفي:** تعتبر هذه النظرية أن الوعي ليس حالة ثابتة، بل هو نتيجة عمليات عقلية معقدة تؤدي وظائف معينة، فمثلاً قد يتضمن الوعي اتخاذ القرارات، الانتباه، أو الذاكرة، ويعتمد الوعي هنا على مدى فعالية العمليات المعرفية التي تحدث في العقل، وما يعزز هذا المفهوم فكرة أن الوعي يمكن أن يفهم بشكل أفضل من خلال دراسة كيف يعمل العقل ويعالج المعلومات (جعيص، 2015: ص35).
2. **نظرية المعلومات المتكاملة (IIT):** يعتبر العالم فيتو أريغو أحد المفكرين الرئيسيين في هذه النظرية، حيث تقترح هذه النظرية أن الوعي يعتمد على قدرة النظام على دمج المعلومات بطرق معقدة، كما تعني درجة التكامل أن المعلومات المتعددة تندمج لتكوين تجربة واعية موحدة، ووفقاً لهذه النظرية كلما كان تكامل المعلومات أكثر تعقيداً، كانت تجربة الوعي أكثر ثراءً، وتعتبر هذه النظرية من أكثر النظريات تحدياً حيث تحاول قياس مستوى الوعي من خلال مقاييس رياضية (الضبع، وطلب، 2012: ص39).
3. **نظرية التحليل السلوكي:** تعتمد هذه النظرية على فكرة أن الوعي يمكن فهمه من خلال سلوكيات الفرد واستجاباته للبيئة. يعني ذلك أن ما نعتبره وعياً هو في الحقيقة تفاعل مستمر مع العالم من حولنا، وركز هذا التحليل على كيفية تصرف الأشخاص في مواقف مختلفة وكيف يمكن للسلوكيات أن تعكس الحالة العقلية للفرد، وتستخدم هذه النظرية في مجالات مثل علم النفس السلوكي والعلاج (جعيص، 2015: ص36).
4. **نظرية الوعي كخبرة شخصية:** تتناول هذه النظرية البعد الكيفي للوعي، حيث تركز على التجارب الذاتية الفردية، ويُنظر إلى الوعي هنا كحالة شعورية خاصة، حيث يشعر الأفراد بأنهم واعون لأنهم يعيشون تجارب معينة، وهذه التجارب تتضمن العواطف، الإحساس، والأفكار، حيث يُعتبر هذا البعد أساسياً لفهم كيفية تجربة الأفراد لوعيهم وكيف يؤثر ذلك على سلوكهم وتفكيرهم (صادق، 2012: ص45).
5. **نظرية الاعتماد المعرفي:** تُشير هذه النظرية إلى أن الوعي يعتمد على المعرفة والخبرة السابقة، ويركز هذا المفهوم على كيفية تأثير السياقات الاجتماعية والثقافية على فهم الأفراد لوعيهم. بمعنى آخر، يُشكل السياق الذي يعيش فيه الفرد تجاربه وعواطفه، وبالتالي، يُحدد كيف يدرك وعيه، ويتضمن ذلك العوامل مثل التعليم، البيئة الاجتماعية، والثقافة (الضبع، وطلب، 2012: ص40).
6. **نظرية البنية العصبية:** تتناول هذه النظرية العلاقة بين الوعي والدماغ، حيث تفترض أن مناطق معينة في الدماغ تلعب دوراً حيوياً في إنتاج الوعي، وتعتمد هذه النظرية على الأبحاث العصبية التي تسلط الضوء على كيفية عمل الشبكات العصبية وكيفية ارتباطها بالوعي، وتُشير الدراسات إلى أن مناطق مثل القشرة المخية تلعب دوراً في العمليات المعقدة التي تسهم في الوعي، مما يجعل فهم بنية الدماغ ضرورياً لفهم الوعي نفسه (صادق، 2012: ص46).

هذه النظريات توضح مدى تعقيد موضوع الوعي، وتبرز أن كل منها تقدم رؤى مختلفة تساعد في فهم هذه الظاهرة الإنسانية العميقة، وبالتالي فإن الوعي العقلي نتاج الناحية العصبية فقط، والخبرة الشخصية،



كذلك المعارف السابقة التي يدركها الشخص مما يشكل لديه الوعي العقلي. وبالتالي سيأخذ الباحث من كل نظرية ما يناسب بحثه.

القدرة على المرونة النفسية :

إن القدرة على حل مشكلة ما تتوقف على قدرة الفرد على التغلب على العقبات والتحديات التي يواجهها في السياقات الاجتماعية على مدى فترة طويلة، وذلك بالاعتماد على عاملين أساسيين: التعلم السابق ودرجة الإثارة. وقد أدخل العديد من علماء النفس عبارة نقل الوصي بسبب الخبرات السابقة في التعلم والقدرة على التكيف النفسي. ومن خلال الممارسة المستمرة، تزداد دقة اختيار الفرد، جنباً إلى جنب مع تنمية القدرات الأساسية مثل تركيز الانتباه والقدرة على فهم أفكار ومفاهيم التحدي والالتزام بها (العدل، عبد الوهاب، 2003: 186). إن حل المشكلة يتطلب فرداً يتجاوز مشاركته مجرد توثيق البيانات الموجودة؛ فهو يستلزم معالجة المعلومات وتعديلها وتحولها وإعادة تكوينها لإنشاء إطار يرشدنا نحو الحل. وتتطلب المشكلة تحديد واستخراج كل من المعرفة الواقعية والمعرفة الإجرائية من الذاكرة طويلة المدى (الزيات، 1995: 386). تُصنف طريقة المرونة النفسية ضمن تقنيات التعديل المعرفي، والتي تنطوي على تنمية قدرات المرونة النفسية من خلال تنفيذ استراتيجيات عامة مناسبة لمعالجة وحل القضايا التي تواجه في سياقات المواجهة. تتميز طريقة المرونة النفسية في أدبيات العلاج النفسي بأنها سلوك معرفي، حيث تسعى إلى وضع استراتيجيات شاملة لمعالجة القضايا بدلاً من التركيز على سلوكيات معينة. يؤكد أنصار هذا النهج العلاجي أن السلوك غير التكيفي ينبع من عدم قدرة الفرد غير المنظمة على إظهار المرونة النفسية (علوان، 2009: 31). يتألف تكوين الشخصية من أنظمة فسيولوجية ومعرفية وعاطفية واجتماعية مختلفة تعمل في انسجام وتماسك؛ وأي خلل في أحد هذه الأنظمة قد يؤدي إلى مشكلة داخل النظام الإجمالي. يتعلق النظام العاطفي بمشاعر الفرد، في حين يتعلق النظام المعرفي بمعرفة الفرد. وبالتالي، تتعاون الأبعاد المعرفية والعاطفية، مما ينتج عنه فرد يفهم ويدرك مشاعره وقراراته، وبالتالي يعزز قدرته على مواجهة التحديات والحواز وحلها. يزعم جولمان أن العقل العاطفي أو الوجداني ليس كياناً أخلاقياً يطوف في التجريد، بل إنه يرتكز على بنية تشريحية ووظائف فسيولوجية مميزة. يقع الجهاز الحوفي في المنطقة الوسطى من الدماغ، مع القشرة المخية فوقه وجذع الدماغ تحته. يقع في وسط الجهاز الحوفي، خلف العينين، بنيتان تعرفان باسم اللوزتين. تشير الأبحاث العصبية الفسيولوجية إلى أن هاتين المنطقتين تستقبلان وتنقلان كل الإشارات العاطفية (المهدي، 2004: 7)، مما يدل على أن اللوزة تعمل كمستودع للدماغ لمختلف المشاعر (جولمان، 1995: 32).

نظرية المرونة النفسية (Psychological Resilience Theory)

1. **نظرية الأنظمة المعقدة (Complex Systems Theory)** للعالم إدوارد لورنز: تركز هذه النظرية على كيفية تأثير التفاعلات داخل الأنظمة المعقدة على النتائج الكلية، والفكرة الرئيسية هنا هي أن التغيرات الصغيرة يمكن أن تؤدي إلى نتائج كبيرة وغير متوقعة، مما يعكس طبيعة الحياة النفسية، وفي سياق المرونة، تُظهر كيف أن الأفراد يمكنهم التكيف والتغير بطرق غير خطية في مواجهة الضغوط (الحمداني، 2017: ص76).

2. **نظرية القدرة على التكيف (Adaptation Theory)** للعالم هانز سيل: يُعرف سيل بالإجهاد بأنه استجابة طبيعية للمحفزات الضاغطة، حيث قدم مفهوم "الضغط الإيجابي" الذي يشير إلى كيفية استفادة الأفراد من الضغوط في تطوير مهارات التكيف وتعزيز المرونة النفسية، ويعتبر أن القدرة على التكيف مع هذه الضغوط تعتمد على نوعية هذه الاستجابة (كفاقي، 2013: ص372).

3. **نظرية التعلم الاجتماعي (Social Learning Theory)** للعالم ألبرت باندورا: تعزز هذه النظرية أهمية التعلم من خلال الملاحظة والنمذجة، ويشير باندورا إلى أن الأفراد يتعلمون من تجارب الآخرين، أي أن الفرد من خلال مشاهدة كيفية تعامل الآخرين مع الضغوط، يمكنه تعلم كيفية التصرف في مواقف مشابهة مما يساهم في تطوير استراتيجيات التكيف والمرونة النفسية. (أبو حلاوة، 2013: ص35).

4. **نظرية الشجاعة النفسية (Psychological Resilience Theory)** للعالم مارتن سليجمان: تعتبر هذه النظرية أن التفاؤل والتوجه الإيجابي يمكن أن يعزز من قدرة الفرد على مواجهة التحديات، حيث



ركز سليجمان على مفهوم "الرفاهية النفسية" وكيف يمكن أن يساعد التفكير الإيجابي في تعزيز المرونة واستراتيجيات التكيف (الحمداني، 2017: 77).

5. **نظرية القابلية للتكيف (Adaptability Theory)** للعالم ديفيد ماكلياند: تتناول هذه النظرية كيفية تأثير التجارب السابقة والموارد النفسية على قدرة الأفراد على التكيف مع المواقف الجديدة، ويرى ماكلياند أن الأفراد الذين يمتلكون مهارات تكيفية قوية أو موارد داخلية مثل الثقة بالنفس يكونون أكثر قدرة على مواجهة التحديات والتغيرات (أبو حلاوة، 2013: ص36).

6. **نظرية العوامل الشخصية والبيئية (Personal and Environmental Factors Theory)** للعالم إميلي هيندري: تتناول هذه النظرية تأثير العوامل الشخصية مثل السمات الشخصية (مثل التفاؤل والمرونة) والعوامل البيئية (مثل الدعم الاجتماعي) على القدرة على التكيف، وتعزز الفكرة بأن وجود شبكة دعم قوية يمكن أن يعزز من المرونة النفسية ويساعد الأفراد على مواجهة الأوقات الصعبة (كفاي، 2013: ص373).

باستعراض النظريات المختلفة التي فسرت المرونة النفسية نجد أنها لا تختلف بل هي أقرب ان يكمل بعضها بعضاً، فكل اتجاه عبر عن معانٍ متشابهة ولكن بالألفاظ والمصطلحات التي تنسب إلى بنائها النظري، وسيتبنى الباحث نظرية العوامل الشخصية والبيئية لما تتميز به من تكامل في تفسير المرونة النفسية.

دراسات سابقة:

دراسة راضي 2001 (الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكاري) هدفت إلى تحديد الفروق بين الذكور والإناث في عوامل الذكاء الانفعالي وتحديد طبيعة العلاقة بين عوامل الذكاء الانفعالي وكل من التحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكاري وتحقيقاً لأهداف الدراسة تم بناء مقياس الذكاء الانفعالي المكون من (27) مفردة تم تطبيقه على عينة قوامها (289) طالباً وطالبة وكانت النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث في عوامل الذكاء الانفعالي (التعاطف، إدارة العلاقات، الدافعية، الدرجة الكلية)، وذلك لصالح الإناث، فيما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث في ضبط الانفعالات. وجود معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائية بين درجات الطلاب في عوامل الذكاء الانفعالي ودرجاتهم في التحصيل والتفكير الابتكاري. (راضي، 2001: 216).

دراسة حمدي (2002) استهدفت الدراسة التعرف على مستوى فهم الطلبة للطرق العلمية و بين عدد من المتغيرات منها السيطرة على الانفعالات الذاتية و تالفت عينة الدراسة من (414) طالب وطالبة من المرحلتين الثالثة والرابعة وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة بين فهم الطلبة للطرق العلمية والسيطرة على الانفعالات، وعند تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بينت النتائج ، ان هناك فروقا دالة معنويًا بين الذكور والاناث في السيطرة على الانفعالات لصالح الذكور (حمدي، 2002).

هدفت دراسة مظلوم 2008 إلى معرفة العلاقة بين الأنماط المعرفية والتحكم في الانفعالات والتعبير عنها، وهل تختلف هذه العلاقة باختلاف الجنس والتخصص الأكاديمي لدى أساتذة الجامعات. ولتحقيق أهداف البحث الحالي تم تطوير ثلاثة مقاييس: مقياس لإدارة الانفعالات، ومقياس لاستقطاب التعبيرات، ومقياس لأنماط التفكير. وقد تم الانتهاء من المقاييس بـ 42 فقرة لمقياس إدارة الانفعالات، و38 فقرة لمقياس استقطاب التعبيرات، و62 فقرة لمقياس أنماط التفكير. وقد تكونت عينة البحث من 200 أستاذ جامعي تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية. وقد أشارت نتائج البحث إلى أن متوسط الدرجات في إدارة الانفعالات واستقطاب التعبيرات لدى أساتذة الجامعات يفوق المتوسط الفرضي. كما أشارت نتائج البحث إلى أن الأنماط المعرفية السائدة لدى أساتذة الجامعات منظمة على أساس المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وفقاً للأنماط المعرفية (العلمية، الإبداعية، الاستبدادية، الناقدية، التوفيقية، الخرافية). وفيما يتعلق بالارتباط بين التنظيم العاطفي تشير النتائج إلى أن أسلوب التفكير العلمي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بإدارة العواطف أكثر من أي أنماط تفكير أخرى. وتشير النتائج إلى أن أسلوب التفكير الإبداعي يظهر ارتباطاً أقوى باستقطاب التعبير من أي أنماط تفكير أخرى.



اما فيما يتعلق بالقدرة على المرونة النفسية فقد هدفت دراسة مليحة 2003 الى التعرف على علاقة الذاكرة "قصيرة المدد طويلة المدى" بالقدرة على المرونة النفسية واطهرت النتائج عدم وجود فروق بين الطلبة في القدرة على المرونة النفسية والذاكرة قصيرة المدى وان هناك علاقة بين درجات الذكور والاناث في اختبار القدرة على المرونة النفسية والذاكرة طويلة المدى ، ودراسة علوان 2009 التي هدفت الى معرفة العلاقة بين تجهيز المعلومات والقدرة على المرونة النفسية واطهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بينهما (علوان، 2009).

وهدفت دراسة (Tully, & Masuda. 2012) لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية، والمرونة النفسية، والاكتئاب، والقلق، والضغط النفسي، والاضطرابات الجسمية لدى طالب الجامعة، حيث بلغت عينة الدراسة (494) طالبة بجامعة ولاية جورجيا، تم تطبيق الأدوات التالية عليهن: مقياس اليقظة Rayan, & (Brown. 2003)، مقياس المرونة النفسية (Bunce, & Bond. 2003)، المقياس المختصر لقياس القلق وأعراض الاكتئاب النفسي والسيكوسوماتية، وأظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، كما أنهما يرتبطان ارتباطاً سالباً بكل من: القلق، والاكتئاب، والضيق النفسي، والاضطرابات الجسمية، كما أنهما يتنبان بهذه المتغيرات لدى عينة الدراسة.

إجراءات البحث: قام الباحث بالاجراءات :

مجتمع البحث: تألف مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2025/2024 حيث بلغ عددهم (23195) طالبا وطالبة موزعين على (12) كلية منها (7) كليات ذات اختصاصات انسانية و(5) كليات ذات اختصاصات علمية والجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1) يمثل مجتمع البحث

المجموع	الاناث	الذكور	الكلية
3534	1209	2325	الادارة والاقتصاد
4019	2105	1914	التربية
4486	2419	2067	التربية الاساسية
285	26	259	القانون
596	284	348	العلوم السياسية
3517	1812	1705	الاداب
434	278	156	طب الاسنان
505	321	184	الصيدلة
1727	935	792	العلوم
1515	896	619	الهندسة
1252	694	562	الطب
1321	631	690	التربية الرياضية
23195	11574	11621	المجموع

عينة البحث: تألفت عينة البحث الحالي من (400) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية من كليات التربية والاداب والعلوم والهندسة من الذكور والاناث والجدول (2) يوضح ذلك .

الجدول (2) يمثل عدد افراد العينة موزعين حسب الجنس

المجموع	اناث	ذكور	الكلية
100	50	50	التربية
100	50	50	الاداب
100	50	50	العلوم
100	50	50	الهندسة
400	200	200	المجموع



اداتا البحث: من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي قام الباحث بتبني هذا المقياس إلا وهو مقياس الوعي العقلي وتم ذلك من خلال تحديد مفهوم الوعي العقلي وفقاً لوجهة نظر إيديل ياربو (2005) وذلك باتباع الخطوات الآتية:

- 1- تحديد المفهوم المراد قياسه 2- تحديد مجالات المفهوم المراد قياسه
- 3- صياغة الفقرات 4- تحليل الفقرات

- تم تحديد مفهوم الوعي العقلي اعتماداً على وجهة نظر إيديل ياربو 2005 والتي عرفت الوعي العقلي بأنه القدرة على رؤية وتفهم الارتباط بين ما يشعر به المرء والطريقة التي يتصرف بها تجاوباً مع هذه الانفعالات والمشاعر. أكثر من ذلك يسمح الوعي الانفعالي للمرء بالتحدث عن نفسه والإفصاح عن نفسه للأخريين بسبب الارتياح أثناء التواصل أو التعبير الانفعالي.

عرض المقياس بصورته الاولية على الخبراء (الصدق الظاهري)

لغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات فقد تم عرضها بصورتها الاولية على مجموعة من المختصين في التربية وعلم النفس* لتحديد مدى صلاحية الفقرات حيث بلغت الفقرات (30) فقرة وفي ضوء آراء المختصين تم الابقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق 80% فاكثراً وبناءً على ذلك فقد تم الابقاء على جميع الفقرات، وبهذا يكون المقياس بصورته الاولية مؤلف من (30) فقرة

* اسماء الخبراء 1- ا. د. قبيل كودي حسين 2- ا. م. د. صنعاء يعقوب خضير 3- ا. م. د. سامي سوسة سلمان 4- ا. م. د. محمد سعود صغير 5- ا. م. د. أمل اسماعيل عايز

- وضوح التعليمات والفقرات : لغرض معرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات قام الباحث بعرض الفقرات على عينه استطلاعية بلغت (20) طالب وطالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية وقد تبين من خلال التطبيق ان التعليمات والفقرات واضحة ومفهومة وقد استغرق وقت الاجابة (45 دقيقة) .

- بدائل الاجابة : تم استخدام طريقة ليكرت في اعداد بدائل الاجابة . والبدايل خماسية (دائماً ، غالباً، احياناً، ندرًا، ابدًا) وضعت درجات (1,2,3,4,5) على التوالي وذلك تكون أعلى درجة 150 وأقل درجة هي 30

- التحليل الاحصائي للفقرات : لقد طبق المقياس بصورته الاولية على (400) طالب وطالبة واعتمدت هذه العينة لاغراض تحليل الفقرات وهي نفس عينة التطبيق النهائي ان الهدف من هذا الاجراء هو الابقاء على الفقرات الجيدة في المقياس وقد تم استعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين بوصفه اجراء لتحليل الفقرات وكما يأتي:

- المجموعتين المتطرفتين: لغرض اجراء التحليل بهذا الاسلوب تم اتباع الخطوات الآتية :
- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة.

-ترتيب الاستمارات من اعلى درجة الى اقل درجة .

- تعيين 27% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا في المقياس و27% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا وبذلك اصبح عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل (108) للمجموعة العليا و(108) للمجموعة الدنيا تمثلان مجموعتين باحجم واقصى تمايز ممكن وتم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس وقد اتضح ان جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0.05) عند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (1،96) وبدرجة حرية(214) وبذلك اصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (30) فقرة وكما في الملحق والجدول (3) يوضح ذلك:-

جدول (3) يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس الوعي العقلي

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
5.02	0.66	1.87	0.94	2.72	1
5.48	0.70	1.64	1.05	2.61	2
5.77	0.64	1.82	0.81	2.75	3
5.19	0.81	1.98	0.95	2.90	4



4.67	0.79	1.62	1.07	2.66	5
7.79	0.35	1.44	1.22	2.75	6
7.14	1.59	2.44	1.07	2.66	7
8.03	0.77	1.87	1.31	2.42	8
4.61	1.21	1.90	0.96	2.81	9
4.52	0.70	2	0.91	2.77	10
5.64	0.74	1.81	1.002	2.81	11
5.95	0.73	1.79	0.94	2.82	12
5.98	0.85	2.12	0.70	2.65	13
5.60	0.55	1.81	0.70	2.65	14
5.54	0.83	2.01	0.51	2.87	15
5.73	0.82	1.72	1.35	2.85	16
4.29	1.20	1.98	0.99	2.83	17
5.34	0.99	1.94	0.97	2.94	18
6.54	0.63	1.90	0.83	2.96	19
2.52	1.18	2.33	1.16	2.73	20
8.96	0.68	1.48	1.36	2.79	21
9.47	0.714	1.69	0.987	2.79	22
10.0	0.69	1.3	1.41	2.82	23
6.05	0.96	1.95	1.47	2.96	24
6.54	0.41	1.16	1.07	1.88	25
8.11	0.83	1.62	1.16	2.73	26
6.04	1.15	1.59	1.542	2.7	27
7.58	0.97	1.65	1.43	2.91	28
3.87	0.94	1.67	1.23	2.25	29
6.91	1.15	1.75	1.264	2.87	30

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية: يعد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية مؤشرا لصدق البناء ولقد استعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية وقد كانت معاملات الارتباط جميعها دالة والجدول (4) يوضح ذلك

الجدول (4) يوضح علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس الوعي العقلي

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.44	13	0.35	26	0.50
2	0.52	14	0.56	27	0.55
3	0.39	15	0.44	28	0.58
4	0.69	16	0.33	29	0.62
5	0.53	17	0.46	30	0.63
6	0.68	18	0.32		
7	0.39	19	0.41		
8	0.59	20	0.52		
9	0.61	21	0.44		
10	0.66	22	0.54		
11	0.33	23	0.56		



0.45	24	0.53	12
------	----	------	----

الخصائص السايكومترية للمقياس

الصدق: الصدق هو صفة أساسية في تطوير المقاييس التربوية والنفسية، ويعتبر المقياس صالحاً إذا كان يقيس بدقة الخاصية التي صمم من أجلها. وقد حقق المقياس الحالي الأنواع التالية من الصدق: الصدق الظاهري: يتعلق الصدق الظاهري بالمقياس المتصور للمقياس، وتحديدًا الدرجة التي يشمل بها البنود التي تبدو ذات صلة بالمتغير قيد التقييم، ومواءمة محتوى المقياس مع الغرض المقصود منه. العرض العام للمقياس فيما يتعلق بنوع المفردات وصياغتها ووضوحها (الإمام، 1990: 130). وقد تم الحصول على هذه الدرجة من الصدق لهذا المقياس بعد تقييم بنوده من قبل لجنة من الخبراء في التربية وعلم النفس لتقييم مدى ملاءمته لقياس الخاصية المقصودة.

الصدق البنائي: يتعلق هذا بالدرجة التي يمكن بها للمقياس تحديد سمة أو حدث سلوكي معين. يتعلق هذا الشكل من الصدق بجوهر الظاهرة التي يقيسها المقياس، وتحديدًا الدرجة التي يشمل بها بناء أو سمة نظرية معينة. وقد تم استخلاص مؤشرات هذه الصلاحية من الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية، حيث يعمل معامل الارتباط كمؤشر على صحة البناء. وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين درجة كل فقرة من المقياس والدرجة الكلية. وأظهرت جميع معاملات الارتباط دلالة إحصائية.

- الموثوقية: تم تصميم المقياس المستقر لتقدير الارتباط الحقيقي للسمة التي يقيسها بشكل ثابت، مع ضمان عدم إعطاء نتائج غير متسقة عند تطبيقه عدة مرات على نفس الفرد. (عودة وملكاوي، 1992، ص 194). تم تقييم ثبات الاختبار في الدراسة الحالية باستخدام طريقة إعادة الاختبار، والتي تم تطبيقها لأول مرة على عينة مختارة عشوائيًا من 40 طالبًا وطالبة. ثم أعيد تطبيق الاختبار على نفس الأفراد بعد فترة زمنية مدتها أسبوعان. تم حساب معامل الارتباط بين الإدارتين باستخدام معامل ارتباط بيرسون، مما أسفر عن قيمة 0.84، مما يدل على معامل الاتساق الخارجي.

2- مقياس القدرة على المرونة النفسية :

وصف مقياس القدرة على المرونة النفسية: يتألف المقياس المعد من قبل علوان 2009 المبني أساساً على وفق وجهة نظر جيلفورد من (64) فقرة امام كل فقرة ثلاث بدائل (دائماً، احياناً، ابداً) بدرجات (1،2،3) على التوالي اذ تم تعريف القدرة على المرونة النفسية من قبل جيلفورد : مهارة ذكائية تعكس قدرات المتعلم الذهنية ، من خلال القدرة على التفكير السريع وتصنيف الاشياء وايجاد العلاقات المشتركة واستنباط المتطلبات السابقة للموقف والقدرة على المرونة النفسية على التوالي ولغرض بيان مدى ملائمته للبيئة العراقية قام الباحث بالاجراءات الاتية :

عرض المقياس بصورته الاولية على الخبراء (الصدق الظاهري): لغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات فقد تم عرضها بصورتها الاولية على مجموعة من المختصين في التربية وعلم النفس * لتحديد مدى صلاحية الفقرات حيث بلغت الفقرات (66) فقرة وفي ضوء اراء المختصين تم الابقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق 80% فاكثر وبناء على ذلك فقد تم الابقاء على جميع الفقرات وبهذا تكون المقياس بصورته الاولية من (64) فقرة

* اسماء الخبراء 1- ا. د. قبيل كودي حسين 2- ا. م. د. صنعاء يعقوب خضير

3- ا. م. د. سامي سوسة سلمان 4- ا. م. د. محمد سعود صغير 5- ا. م. د. امل اسماعيل عايز.

- لتقييم وضوح التعليمات والفقرات، سلمها الباحثون لمجموعة مختارة عشوائياً من عشرين طالباً وطالبة، وأظهر التطبيق أن التعليمات والفقرات كانت واضحة ومفهومة، مع زمن استجابة قدره 40 دقيقة.

-تحليل الفقرات باستخدام الأساليب الإحصائية: تم تطبيق مقياس المرونة النفسية في البداية على 400 طالب وطالبة، وتم استخدام هذه العينة لتحليل البنود، وهي مطابقة للعينة المستخدمة في التطبيق النهائي. والهدف من هذا النهج هو الاحتفاظ بالفقرات الفعالة داخل المقياس. تم استخدام نهج المجموعتين المتطرفتين كإجراء لتحليل الفقرات، كما هو مفصل أدناه: - الفصيلان القطبيين: لإجراء التحليل باستخدام هذه الطريقة، تم تنفيذ الإجراءات اللاحقة: - حساب الدرجة الكلية لكل نموذج. - تنظيم النماذج ترتيباً تنازلياً بناءً على درجاتها. - تم توزيع 27% من الاستثمارات ذات أعلى الدرجات و 27% من الاستثمارات ذات أدنى الدرجات فنتج عن ذلك 108 استثمارات للمجموعة العليا و 108 استثمارات للمجموعة السفلى



مما أدى إلى خلق مجموعتين من أكبر حجم وأقصى قدر ممكن من التمايز. وتم إجراء اختبار t لعينتين مستقلتين لتقييم التباين بين متوسط درجات المجموعتين العليا والدنيا في كل فقرة. و عملت قيمة t كمؤشر لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية 1.96. وتم التمييز بين جميع الفقرات عند مستوى دلالة 0.05. وبالتالي فإن النسخة النهائية للمقياس تحتوي على 64 فقرة وذلك تكون أعلى درجة (192)، وأقل درجة هي (64). والجدول رقم خمسة يوضح ذلك:

جدول (5) يوضح القوة التمييزية لفقرات مقياس القدرة على المرونة النفسية

القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
5.15	0.84	3.52	0.68	4.40	1
5.01	0.97	3.22	0.72	4.18	2
4.25	0.96	3.32	0.68	4.08	3
7.02	0.88	2.89	0.78	4.167	4
7.71	1.12	3.28	0.47	4.74	5
4.17	1.18	3.55	0.81	4.48	6
6.02	0.92	3.42	0.72	4.50	7
5.06	1.26	3.46	0.66	4.56	8
3.15	1.49	3.47	0.92	4.33	9
4.49	1.22	3.81	0.63	4.74	10
3.56	1.13	3.25	0.81	4.03	11
3.84	0.87	4.22	0.51	4.81	12
1.98	1.03	4.06	0.78	4.44	13
4.38	1.19	3.52	0.76	4.47	14
5.53	0.97	3.13	0.81	4.18	15
2.37	1.16	3.22	1.33	3.32	16
2.08	1.18	3.88	0.88	4.35	17
5.84	1.24	3.57	0.49	4.76	18
4.15	1.12	3.35	0.79	4.22	19
6.09	1.12	3.62	0.54	4.76	20
7.27	0.98	3.08	0.68	4.42	21
3.53	1.004	3.37	0.94	4.08	22
2.28	0.97	3.25	1.03	3.74	23
3.68	0.99	2.96	0.96	4.23	24
7.32	0.98	2.96	0.71	4.35	25
2.52	1.18	2.33	1.16	2.73	26
8.96	0.68	1.48	1.36	2.79	27
9.47	0.714	1.69	0.987	2.79	28
10.0	0.69	1.3	1.41	2.82	29
6.05	0.96	1.95	1.47	2.96	30
6.54	0.41	1.16	1.07	1.88	31
8.11	0.83	11.62	1.16	2.73	32
6.04	1.15	1.59	1.542	2.7	33



7.58	0.97	1.65	1.43	2.91	34
3.87	0.94	1.67	1.23	2.25	35
6.91	1.15	1.75	1.264	2.87	36
7.81	0.96	1.68	1.436	2.97	37
3.31	1.163	2.26	1.31	2.82	38
3.15	1.15	1.93	1.31	2.45	39
4.63	0.69	1.33	1.04	1.88	40
3.83	1.22	1.65	1.53	2.37	41
7.35	1.09	1.74	1.27	2.92	42
4.54	1.25	2.09	1.47	2.93	43
3.73	1.16	2.33	1.45	2.91	44
7.52	1.04	1.40	2.58	2.68	45
4.54	1.25	2.09	1.47	2.93	46
11.4	1.46	1.3	1.13	2.90	47
8.7	1.17	1.6	1.76	2.56	48
7.5	1.05	1.4	1.04	2.45	49
12.7	1.45	1.2	1.43	2.98	50
4.54	1.25	2.09	1.47	2.93	51
6.04	1.15	1.59	1.54	2.7	52
7.58	0.97	1.65	1.43	2.91	53
6.04	1.15	1.59	1.54	2.7	54
5.8	1.85	1.69	1.83	2.69	55
5.2	1.77	2	1.20	2.52	56
3.36	1.19	1.19	1.58	1.74	57
4.2	1.34	1.08	1.46	1.64	58
6.18	1.28	1.22	1.65	2.21	59
2.5	1.28	1.74	1.69	2.14	60
4.05	1.98	1.37	1.90	2.10	61
2.62	1.32	1.48	1.56	1.90	62
3.83	1.22	1.65	1.53	2.37	63
7.35	1.09	1.74	1.27	2.92	64

يوضح ذلك علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية: يعد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية مؤشرا لصدق البناء ولقد استعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية وقد كانت معاملات الارتباط جميعها دالة والجدول (6) يوضح ذلك:
جدول (6) يوضح معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس القدرة على المرونة النفسية

الدرجة	معامل الارتباط	الدرجة								
1	0.42	12	0.33	23	0.50	34	0.35	45	0.51	56
2	0.48	13	0.53	24	0.51	35	0.41	46	0.52	57
3	0.35	14	0.43	25	0.58	36	0.44	47	0.59	58



0.61	59	0.62	48	0.37	37	0.61	26	0.39	15	0.67	4
0.60	60	0.61	49	0.45	38	0.60	27	0.49	16	0.48	5
0.47	61	0.48	50	0.56	39	0.47	28	0.38	17	0.60	6
0.57	62	0.58	51	0.66	40	0.57	29	0.44	18	0.38	7
0.48	63	0.49	52	0.33	41	0.48	30	0.51	19	0.58	8
0.63	64	0.64	53	0.37	42	0.63	31	0.43	20	0.68	9
		0.72	54	0.41	43	0.71	32	0.44	21	0.50	10
		0.71	55	0.56	44	0.44	33	0.31	22	0.32	11

الخصائص السايكومترية للمقياس

إن الصدق هو صفة أساسية في تطوير المقاييس التربوية والنفسية، حيث يبرهن المقياس على صدقه من خلال قياسه الدقيق للخاصية التي صمم من أجلها. وقد حقق المقياس الحالي الأنواع التالية من الصدق: الصدق الظاهري: يتعلق بالمقياس المتصور للمقياس، وتحديدًا الدرجة التي يشمل بها العناصر التي تبدو ذات صلة بالمتغير الذي يتم تقييمه ويضمن أن المحتوى يتماشى مع الغرض المقصود منه. العرض العام للمقياس فيما يتعلق بنوع المفردات وصياغتها ووضوحها (الإمام، 1990: 130). وقد تم الوصول إلى هذه الدرجة من الصدق لهذا المقياس بعد تقييم عناصره من قبل لجنة من الخبراء في التربية وعلم النفس لتقييم مدى ملاءمته لقياس الخاصية المقصودة. الصدق البنائي: يشير إلى الدرجة التي يمكن بها للمقياس تحديد سمة أو حدث سلوكي معين بدقة. يتعلق هذا الشكل من الصدق بجوهر الظاهرة التي يقيّمها المقياس، وتحديدًا الدرجة التي يشمل بها بناء أو سمة نظرية معينة. وقد تم استخلاص مؤشرات هذه الصلاحية من الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية، حيث يعمل معامل الارتباط كمؤشر على صحة البناء. وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين درجة كل فقرة من المقياس والدرجة الكلية، حيث كانت جميع معاملات الارتباط مهمة. الموثوقية: يقدر المقياس المستقر باستمرار العلاقة الحقيقية للسمة التي يقيسها، ولا يعطي نتائج متناقضة عند تطبيقه عدة مرات على نفس الفرد. (عودة وملكاوي، 1992، ص 194). تم تقييم ثبات الاختبار في الدراسة الحالية باستخدام طريقة إعادة الاختبار. تم تنفيذ هذه الطريقة لأول مرة على عينة من 40 طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائيًا. ثم تم تكرار التطبيق على نفس الأفراد بعد فترة زمنية مدتها أسبوعان. تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وأسفر عن قيمة 0.82. هذه القيمة تدل على معامل الاتساق الخارجي، وهو معامل موثوقية يعتبر موثوقًا به وفقًا للمعيار المطلق.

الأساليب الإحصائية: تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1. إجراء اختبار (ت) لعينة واحدة لتحديد التباين بين المتوسط النظري ومتوسط المجتمع.
2. إجراء اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لتقييم القدرة التمييزية لمقياس الوعي العقلي وقدرة المرونة النفسية.
3. معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الثبات بإعادة الاختبار لمقياس الوعي العقلي، والقدرة على المرونة النفسية والعلاقة بين متغيرات البحث.
4. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
5. الاختبار الزائي لمعرفة الفرق في العلاقة بين المتغيرين.

عرض النتائج ومناقشتها: حاول البحث التحقق من الأهداف الاتية:

1 - التعرف على الوعي العقلي لدى طلبة الجامعة:

أظهر التحليل الإحصائي للبيانات بان متوسط افراد العينة بلغ (105.3) بانحراف معياري (11،6) اما المتوسط الفرضي فقد بلغ (90) ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (25.86) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (1،96) عند مستوى دلالة (0،05) ظهر ان متوسط افراد العينة اعلى من المتوسط الفرضي وهذا يعني ان الوعي العقلي لدى طلبة الجامعة هو بمستوى عال والجدول (7) يوضح ذلك:-

جدول (7) يوضح القيمة التائية والمتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لمتغير الوعي العقلي



القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العينة
1.96	25.86	11.6	90	105.3	400

ان النظر الى الجدول اعلاه يمكن تفسيره الى ان الطلبة لديهم الوعي بانفعالاتهم ولديهم القدرة على مراقبة هذه الانفعالات والاخذ بالاعتبار طبيعة التفاعل الاجتماعي فيما بينهم والتعامل على اساس فهم هذه العلاقة والابتعاد عن مسببات شرخ العلاقة الاجتماعية التي يكون فيها عدم السيطرة على الانفعال سببا رئيسيا في حدوثها

2 - التعرف على القدرة في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة: اظهر التحليل الاحصائي للبيانات بان متوسط افراد العينة بلغ (147.2) بانحراف معياري (7.33) اما المتوسط الفرضي بلغ (128) ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (52.39) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ظهر ان هناك فرقا بين الوسط الفرضي ومتوسط افراد العينة وهذا يدل ان لدى طلبة الجامعة مستوى عالي في القدرة على المرونة النفسية والجدول (8) يوضح ذلك:-

جدول (8) يوضح القيمة التائية والمتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لمتغير القدرة على المرونة النفسية

القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العينة
1.96	52.39	7.33	128	147.2	400

ان هذه النتيجة تعطينا تصورا على ان الطلبة لديهم القدرة على المرونة النفسية وقد يعود هذا طبيعة الخبرات التي اكتسبوها خلال دراستهم . فضلا عن تمتعهم بسمات وخصائص تتلائم والمرحلة العمرية. وكذلك قد يعود ذلك الى طبيعة العلاقات الاجتماعية التي تربط الطلبة فيما بينهم مما يزيد من خبراتهم الحياتية التي تساعدهم على المرونة النفسية التي تواجههم.

3- العلاقة بين الوعي العقلي والقدرة على المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة : لغرض معرفة طبيعة العلاقة بين الوعي العقلي والقدرة على المرونة النفسية استخدم معامل ارتباط بيرسون اذ بلغ معامل الارتباط (0.66) ولغرض معرفة دلالة الارتباط تم استخراج القيمة التائية حيث بلغت القيمة المحسوبة (12.30) والجدول (9) يوضح ذلك:-

جدول (9) يوضح معامل الارتباط بين متغيري البحث مع القيمة التائية

القيمة التائية المحسوبة	معامل الارتباط	متغيري البحث	العينة
12.30	0.66	الوعي العقلي والقدرة على المرونة النفسية	400

تظهر النتيجة اعلاه بان هناك علاقة ارتباطية بين متغيري البحث وهذا يعني ان الجانب الانفعالي والمعرفي في الشخصية يفترض ان يعملان باتساق كي يستطيع الفرد من السيطرة على انفعالاته عند مواجهة المواقف الخطرة او الصعبة كونها تجعل الفرد متزنا وواعيا بانفعالاته وقدرته على المرونة النفسية . اذ ان الوعي العقلي يعطي انطباع بان الفرد مسيطر على انفعالاته وقادر على مواجهة مشكلاته بوعي.

4 - الفرق في العلاقة بين الوعي العقلي والقدرة على المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير الجنس (ذكور - اناث) لغرض معرفة الفرق في العلاقة تم استخدام الاختبار الزائي اذ كان معامل الارتباط عند الذكور (0.26) وعند الاناث (0.33) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة 1.96 عند مستوى دلالة 0.05. ظهر ان الفرق غير دال احصائيا والجدول (10) يوضح ذلك:-

الجدول (10) يوضح القيمة الزائية للفرق في العلاقة

القيمة الزائية الجدولية	القيمة الزائية المحسوبة	قيمة فيشر المعيارية	قيمة معامل الارتباط بين الوعي العقلي والقدرة على المرونة النفسية	الذكور	الجنس



1.96	0.600	0.27	0.26	
		0.34	0.33	اناث

ان النظر الى الجدول اعلاه يظهر لنا ان الجنس لا يؤثر في طبيعة العلاقة بين المتغيرين ويمكن تفسير ذلك بان طلبة الجامعة من كلا الجنسين يعيشون الظروف نفسها وخبراتهم المعرفية متشابهة ومتقاربة وسائرة في نسق واحد.

الاستنتاجات:

توصل البحث إلى جملة من النتائج الآتية

1. إن الوعي العقلي لدى طلبة الجامعة بمستوى عال.
2. إن لدى طلبة الجامعة مستوى عال في القدرة على المرونة النفسية.
3. هناك علاقة ارتباطية بين الوعي العقلي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.
4. لا توجد فروق ذات علاقة إحصائية في العلاقة بين الوعي العقلي والقدرة على المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

التوصيات: في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالاتي :

- 1 - على المدرسين توعية الطلبة بالسيطرة على انفعالاتهم والعمل على اتاحة الفرصة لهم للتعبير عنها من خلال الانشطة اللاصفية .
- 2 - توفير الفرص امام الطلبة لزيادة خبراتهم التي تساعد على مواجهة المواقف الصعبة ويتم ذلك من خلال ممارسة الانشطة والمواقف المدرسية وانفتاحهم على بعضهم البعض .
- 3 - وضع خطة متكاملة من أجل تدريب المعلمين القائمين بالعملية التعليمية وإعداد برامج توجيهية لهم لتوعيتهم بأهمية الجانب الانفعالي في بناء الشخصية والقدرة على المرونة النفسية التعليمية والعمل على تطبيقها .

المقترحات: في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بالاتي :

- 1- إجراء دراسة للكشف عن الوعي العقلي عند الطلبة في مراحل دراسية اخرى.
- 2- دراسة العلاقة بين القدرة على المرونة النفسية ومتغيرات اخرى كدافعية الانجاز، وفاعلية الذات وغيرها لدى الطلبة ومن مراحل دراسية مختلفة.
- 3 - اجراء دراسة حول العلاقة بين الوعي العقلي والأبعاد الاساسية للشخصية.
- 4 - اجراء دراسة حول العلاقة بين القدرة على المرونة النفسية والترتيب الولادي.

المصادر

- أبو حلاوة، محمد السعيد (2013) المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، العدد (2).
- ابو جادو، صالح محمد علي (2004) علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- الامام، مصطفى، العجيلي، صباح، عبد الرحمن، انور حسين (1990) القياس والتقويم: جامعة بغداد.
- جروان، فتحي عبد الرحمن (1999) تعليم التفكير- مفاهيم وتطبيقات، دار الكتاب الجامعي، عمان: الاردن.
- جعيس، عفاف محمد أحمد (2015). المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدى بعض طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة أسيوط. مجلة كلية التربية بالوادى الجديد، 20، ص1-79.
- جولمان، دانييل (2000) الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي، سلسلة عالم المعرفة، مطابع الوطن - الكويت.
- الحمداني، ربيعة مانع (2017) المرونة النفسية والجفاف العاطفي رؤية تربوية نفسية معاصرة، مؤسسة الوراق للنشر، عمان.
- خوالدة، محمود عبد الله محمد (2004) الذكاء العاطفي، الذكاء الانفعالي، الطبعة العربية الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان - الاردن.



- راضي، فوقيه محمد (2001) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد45، مصر .
- رزق، محمد عبد السميع (2003) مدى فاعلية برنامج التنوير الانفعالي في تنمية الذكاء الانفعالي للطالبات بكلية التربية الطائف، جامعة ام القرى، مجلة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني، يوليو.
- الزيات، فتحي مصطفى (1995)، الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات، دار الوفاء، المنصورة: مصر.
- صادق، مروة شهيد (2012) الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى
- الضبع، فتحي عبد الرحمن، وطلب، أحمد علي (2012). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طالب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، 34، ص1-75.
- العدل، عادل، عبد الوهاب صلاح (2003) القدرة على المرونة النفسية ومهارات ما وراء المعرفة لدى العاديين والمتفوقين عقليا، مجلة كلية التربية، العدد 27.
- علوان، مصعب محمد شعبان (2009) تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقدرة على المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية: غزة.
- عودة، احمد سليمان وملكاوي، فتحي حسن (1992) أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية جامعة اليرموك : الأردن .
- عثمان، فاروق السيد (2001) القلق وادارة الضغوط النفسية، ط، دار الفكر العربي، القاهرة – مصر.
- غانم ، محمود محمد (2004) التفكير عند الاطفال، عمان: الاردن.
- القيسي، لبنى ناطق عبد الوهاب (2005) كفايات الذكاء الانفعالي لدى مدرّاء المدارس الثانوي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، المعهد العربي العالي للعلوم التربوية والنفسية، جامعة بغداد.
- كفاقي، علاء الدين احمد (2013) الصحة النفسية والإرشاد النفسي، الرياض ، دار النشر الدولي.
- مرزوق، سعد(2003) الذكاء العاطفي والقيادة الإدارية، مجلة سطر المعرفة – نبضات قلب العرب، شبكة نقل المعلومات (الانترنت)،الموقع: <http://www.Arabbeat.com>
- المهدي، محمد (2004) النضج الوجداني، شبكة نقل المعلومات (الانترنت)،الموقع:<http://www.islamonline.net>
- Allen, M.&Yen,W.(1979):Introduction to measurement theory: brook cole, California.
- Abroham , R .(2000) the Role of job control asa moderator of Emotional Dissonance and Emotional Intelligence – outcome Relationships journal of psychology , vol . 134 Issue 2 , mar .
- Cherniss, cary (2000): Emotional Intelligence ;What it is and Why it matters, New Orleans:Rutgers University . www.eicortium.org .
- Curson , k . (2000) measuring Emotional Intelligence :Development and validation of an Instrument journal of Behavior and Applied management[http:// WWW. fhssuae . ae / journal / jurnal %20 previous %20 issess](http://WWW.fhssuae.ae/journal/jurnal%20previous%20issess) .
- Goleman, D.(1995): Emotional Intelligence. Newyork: Bantam Books Hein, Steve . (2001): Emotional Intelligence mail to:stevehein@eqi.org,www.cardboardkinky.net .
- Myers, David G .(1998):Psychology .(5th ed) .Michigan: Worth Publishers Seta, Catherine E&seta, John .(2001):Psychology(5th ed). Boston: Allyn and Bacon.



Kim . E . (1999) Emotional Intelligence Assessment , in : Working with culture in multicultural matters , In : Edited by Bursztyn , Alber to & --Lopez , Emilia (2000) , san francisco , American psychological Association convention .
htt : // WWW . indiana . edu / div / 6 / mu / ti cu / tura / . htm / Lamsklrby, L . (2002) is Emotional Intelligence an Adva – tge ? An Exploration of the Impact of Emotional and General Intelligence of In dividual performance , journal of social psychology .

Ohallaron , Ann – merie (1994) Exploring the Effects of Thoughts and thought processes Exercise – Induced feeling states , DAI – B vol . 56 , No .11 , may .

Salovey ,E. & caraso, L. (2001):Real world Research , A Resource for social scientists and practitioner , oxford , Blackwell publishers Inc.

Salovey , P .(1996) Emotional Intelligence .Imagination .cognition and personality . Y . S . A .

Sjoberg , L. a (2001) Emotional Intelligence mea – sured in a Highly competitive Testing stuation ,center for Economic psychology stockhoklm school of Economics . sweden , November , http : // swoba . hhs . se / hastba / papers / hastba 200 .

Weisinger , H , (1998) , Emotional Intelligence at work , sanfrancisco , jossey-Bass.

الملاحق

أولاً: مقياس الوعي العقلي:

ابدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	العبارات
					أشعر بأنني أتمكن من التركيز بشكل جيد في المواقف الصعبة.
					أستطيع مواجهة التحديات العقلية بثقة.
					أستفيد من التأمل لزيادة وعيي العقلي.
					أتعامل مع الضغوط بشكل إيجابي.
					أستطيع تغيير أفكاري السلبية بسهولة.
					أستخدم تقنيات الاسترخاء في الأوقات العصيبة.
					ألاحظ مشاعري وأفكاري في لحظات الضيق.
					أستطيع التعلم من التجارب الصعبة.
					أستطيع تحديد أولوياتي بشكل فعال.
					أستمد القوة من تجاربي السابقة.
					أستطيع تقبل التغيير في حياتي.
					أجد طرقاً جديدة لحل المشكلات.
					أستطيع تنظيم أفكاري بوضوح.
					أستجيب للمواقف الضاغطة بهدوء.
					أستخدم الإيجابية لتوجيه أفكاري.
					أشعر بالاستعداد للتكيف مع المواقف الجديدة.



					أمارس التفكير النقدي في حياتي اليومية.
					أستطيع التعرف على أنماط تفكيري السلبية.
					أستخدم استراتيجيات فعالة لتجاوز الصعوبات.
					أستطيع الاستفادة من الدعم الاجتماعي في الأوقات الصعبة.
					أعتبر التحديات فرصة للنمو.
					أشعر بأنني أتمكن من تجاوز الفشل.
					أستطيع تقبل الأخطاء والتعلم منها.
					خأستطيع إدارة وقتي بشكل فعال تحت الضغط.
					أعتبر المرونة النفسية جزءاً من نجاحي.
					أستطيع التكيف مع المواقف الجديدة بسرعة.
					أستطيع الوصول إلى حلول مبتكرة للمشكلات.
					أستطيع تحديد مصادر التوتر في حياتي.
					أستخدم التأمل لزيادة مرونتي النفسية.
					أشعر بأنني أتحكم في استجابتي للمواقف الصعبة.

ثانياً: مقياس المرونة النفسية:

العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
وصف مدى قدرتك على تحديد مشاعرك.			
كيف تؤثر أفكارك على مشاعرك؟			
تحدث عن كيفية التعرف على أنماط تفكيرك السلبية.			
كيف تستطيع التحكم في ردود أفعالك أثناء الضغوط؟			
هل تمارس التأمل أو اليقظة الذهنية؟ صف تجربتك.			
كيف تستعيد تركيزك بعد تشتت الانتباه؟			
ما مدى وعيك بالأفكار التلقائية السلبية؟			
كيف تؤثر الضغوط اليومية على وعيك العقلي؟			
كيف يمكنك تحسين قدرتك على التفكير الإيجابي؟			
الجزء الثالث: تقييم المرونة النفسية			
كيف تتعامل مع التغيرات المفاجئة في حياتك؟			
هل تتعلم من الأخطاء التي ترتكبها؟ وضح ذلك.			
كيف تواجه التحديات بثقة؟			
صف شعورك عند مواجهة الضغوط الدراسية.			
كيف تبحث عن الدعم من الآخرين عند الحاجة؟			
كيف تتعامل مع الضغوط الاجتماعية؟			
هل تستطيع العودة إلى حالة الهدوء بعد موقف محبط؟			
كيف توازن بين الدراسة والحياة الشخصية؟			
هل تشعر بالقدرة على تجاوز الأزمات؟			
الجزء الرابع: استراتيجيات التأقلم			
اذكر تقنيات تستخدمها للتهديئة.			
كيف تساهم الرياضة في تخفيف توترك؟			
ما هي الهوايات التي تخصص وقتاً لها؟			



			هل تكتب للتعبير عن مشاعرك؟ كيف؟
			تحدث عن أهدافك قصيرة وطويلة الأجل.
			كيف تساعدك الأنشطة الإبداعية على التعامل مع الضغوط؟
			هل تلجأ إلى القراءة كوسيلة لتخفيف التوتر؟
			كيف تساعدك العلاقات الاجتماعية في تعزيز مرونتك النفسية؟
			الجزء الخامس: تقييم الدعم الاجتماعي
			كيف تصف شبكة دعمك من الأصدقاء؟
			هل تعتمد على عائلتك في الأوقات الصعبة؟ كيف؟
			تحدث عن مشاركتك في الأنشطة الاجتماعية.
			كيف تشعر عند التحدث مع أصدقائك عن مشاعرك؟
			هل تشعر أن لديك شخص موثوق تتحدث معه عند الحاجة؟
			كيف يؤثر دعم الآخرين في قدرتك على التكيف؟
			الجزء السادس: تقييم الضغوط الدراسية
			كيف يؤثر عبء الدراسة على صحتك النفسية؟
			هل تجد صعوبة في تنظيم وقتك للدراسة؟ تحدث عن ذلك.
			كيف تشعر قبل الامتحانات؟
			كيف تتعامل مع الفشل الأكاديمي؟
			اذكر وسائل مساعدة تستخدمها في تنظيم وقتك.
			كيف تؤثر المنافسة بين زملاءك على شعورك بالضغط؟
			هل لديك استراتيجيات محددة للتعامل مع المواد الدراسية الصعبة؟
			كيف توازن بين الدراسة والأنشطة اللامنهجية؟
			الجزء السابع: الخاتمة
			كيف ترى تأثير الوعي العقلي على مرونتك النفسية؟
			هل ترى علاقة واضحة بين تفكيرك ومرونتك النفسية؟
			تحدث عن أهمية تطوير الوعي العقلي لدى الطلبة.
			ما هي النصائح التي تقدمها لزملائك لتعزيز مرونتهم النفسية؟
			كيف تتعامل مع الضغوط بعد فترة الامتحانات؟
			هل تؤمن بأن الخبرات السابقة تعزز مرونتك؟ لماذا؟
			كيف يمكن للمؤسسات التعليمية دعم الطلاب في تعزيز مرونتهم النفسية؟
			كيف تتوقع أن تؤثر تجربتك الجامعية على مرونتك النفسية في المستقبل؟
			تقييم شامل (اختياري)
			كيف تصف مرونتك النفسية بشكل عام؟
			ما هي العوامل التي تعزز مرونتك النفسية؟
			هل هناك تحديات معينة تجدها صعبة في الحفاظ على مرونتك؟
			كيف تؤثر ثقافتك على فهمك للمرونة النفسية؟
			هل لديك أي تجارب شخصية تود مشاركتها حول المرونة النفسية؟



			كيف يمكن استخدام معرفتك بالمرونة النفسية في مجالات أخرى من حياتك؟
			ما هي الأنشطة التي تجدها الأكثر فعالية لتعزيز مرونتك؟
			كيف يمكن أن يساعدك التعلم المستمر في تطوير مرونتك النفسية؟
			هل لديك أي مراجع أو موارد تود أن توصي بها لتعزيز الوعي العقلي والمرونة النفسية؟
			ملاحظات إضافية أو أفكار ترغب في مشاركتها.
			كيف تؤثر البيئة الجامعية على مستوى مرونتك النفسية؟
			هل تلعب الظروف الاقتصادية دورًا في قدرتك على التكيف مع الضغوط؟
			كيف يمكن أن تؤثر الضغوط العائلية على مرونتك النفسية؟
			الجزء التاسع: التطوير الشخصي
			كيف ترى دور التنمية الشخصية في تعزيز مرونتك النفسية؟
			هل تشارك في ورش عمل أو دورات تدريبية لتطوير مرونتك؟ كيف كانت تجربتك؟
			كيف تساهم تجاربك السابقة في تشكيل استراتيجياتك الحالية للتكيف مع التحديات؟