

تأثير أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي على اليقظة الذهنية لدى الطلبة الجامعيين -

جامعة الجزائر 2 نموذجا

The effect of the dimensions of positive psychological capital on the Mindfulness of university students - University of Algiers 2 as a modelفطيمة بوسنة¹، مجيد برقاد²¹جامعة الجزائر 2 (الجزائر)، fatima.boussena@univ-alger2.dz²جامعة الجزائر 3 (الجزائر)، madjid.bergad@univ-alger3.dz

تاريخ الاستلام: 2021/5/10 تاريخ القبول: 2021/12/3 تاريخ النشر: 2020/12/31

ملخص: يهدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي الإيجابي واليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الجزائر 2. تكونت عينة الدراسة من 100 طالبا وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس اليقظة الذهنية الذي طورته (العزي، 2013)، ومقياس رأس المال النفسي الإيجابي الذي طوره (Luthans, 2007). أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية، ومستوى مرتفع من رأس المال النفسي الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين اليقظة الذهنية وأبعاد رأس المال النفسي الإيجابي، وقدرة تنبؤية لبعدي (الكفاءة الذاتية، والمرونة) بمستوى اليقظة الذهنية وتؤثر بنسبة 21.7% في ظهورها لدى طلبة جامعة الجزائر 2.

الكلمات المفتاحية: رأس المال النفسي؛ اليقظة الذهنية؛ علم النفس الإيجابي؛ الطلبة؛ جامعة الجزائر 2.

Abstract: The study aimed to reveal the effect of the dimensions of positive psychological capital on the level of mindfulness among Algeria 2 University students. The study sample consisted of 100 male and female students. The study used mindfulness scale developed by (Al-Ezzi, 2013), and the Positive Psychological Capital Scale developed by (Luthans, 2007). The results of the study also showed statistically significant positive correlation between mindfulness and the dimensions of positive psychological capital, and a predictive ability of the two dimensions (self-efficacy and flexibility) on the level of mindfulness and affected 21.7% in its appearance among students of the University of Algeria 2.

Keywords : psychological capital; mindfulness; positive psychology; students; University of Algiers 2.

المؤلف المرسل: بوسنة فطيمة،

1. مقدمة:

يعتبر علم النفس الإيجابي تيارا حديث النشأة، أحدث ثورة في تناول الظواهر النفسية والتربوية، من حيث التركيز على أوجه القوة في الإنسان بدلا من نقاط الضعف والاضطراب والمرض، مما يفتح المجال أمام سبل تعزيز الإمكانات والموارد بدل التثبط بالمعوقات والاضطرابات، وذلك من خلال بحث أفضل الطرق لتحفيز الفاعلية والكفاءة والصحة للفرد والمجتمع.

تمثل الحياة الجامعية مجالا خصبا من مجالات تطبيق مبادئ ومفاهيم علم النفس الإيجابي، أين يعتبر الطالب الجامعي محور العملية التعليمية بالجامعة وعنصرا فاعلا في إنجاحها، حيث يعد الالتحاق بالجامعة خطوة مهمة في حياة الكثير من الطلبة، من حيث تحصيل المعرفة وتنمية الخبرات والتعرف على أشخاص وأنظمة وثقافات مغايرة لخبراته السابقة، الأمر الذي من شأنه أن يضع الطالب في وضعيات قد تتصف بالتعقيد والغموض الذي قد يتسبب في صراعات مختلفة بين الاتجاهات المختلفة في البيئة الجامعية وبين بروز الفردانية وتقدير الذات ورفض الانصياع للسلطة والبحث عن عالم مثالي..، ما يشكل جوا ملائما لزيادة الاضطرابات النفسية والسلوكية وانخفاض الدافع للتعلم والتحصيل الأكاديمي.

بما أن شخصية الفرد مضبوطة بجملة من الأبعاد والسمات النفسية الانفعالية والمعرفية التي تحدد مساره النفسي والسلوكي وتلعب دورا محوريا استغلال أقصى القدرات والإمكانات اللازمة لمجابهة مطالب الحياة والعيش بأمان واستقرار نفسي واجتماعي. يصبح من الضروري البحث في سبل الاستثمار في هذه المسارات، الأمر الذي يتناوله علم النفس الإيجابي من مختلف موضوعاته المرتكزة على الاستثمار في السمات الإيجابية وتنمية الخبرة الذاتية الإيجابية للأفراد والذي من شأنه أن ينعكس على السلوك الفردي والجماعي.

يعتبر مفهوم رأس المال النفسي من المفاهيم الحديثة الرائدة، والتي تشير للحالة النفسية الإيجابية للفرد والمعنية بالنمو والتطور، وهي حالة تشبه القدرة الاستيعابية النفسية ترتبط بشكل دقيق بمجموعة من المواقف والمهام، ما يسهم في توظيف القدرات النفسية، مما يعزز من السلوك ويسهم في التكيف مع البيئة ومتطلباتها. ويعد

رأس المال النفسي الإيجابي من أهم العوامل التي تؤثر على الفرد بوصفها عوامل ترتبط بالجوانب السلوكية والنفسية، وزيادة الاستثمار فيها من شأنه أن يولد لدى الفرد حالة من التطور والرقى، ويرفع من مستوى انتمائه وتعاونيه مع زملائه لإنجاز العمل ومنه السعي الدائم لتحقيق الأهداف.

كما نجد مفهوم اليقظة الذهنية والذي لاقى اهتماماً خلال العقود الأخيرة، والذي يشير إلى التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الاستبصار والأداء للفرد أثناء تعاملاته الاجتماعية، فالفرد حينما يكون يقظاً عقلياً يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي، فيكون موجوداً بجسمه وعقله في تلك اللحظة الراهنة.

1.1 إشكالية البحث:

يجسد رأس المال النفسي الإيجابي النزعات التحفيزية الفردية التي تحدث عن طريق التركيبات النفسية الإيجابية، والتي تمثل الدافع النفسي لإنجاز الأهداف، وإدراك المسارات لتحقيقه، والإيمان بالنجاح في الوصول إليه، والتعافي من العقبات التي تعيق السبيل إلى تحقيقه (العنزي و خليل، 2012). ولقد أشارت العديد من الدراسات (Luthans, Norman, Avolio, (Malon, 2011) (Seaton, 2011) (Shu & al, 2017) (Avey, 2008) & إلى أن رأس المال النفسي الإيجابي يتضمن 04 أبعاد (الكفاءة الذاتية، المرونة، التفاؤل، الأمل) تعبر عن مدى امتلاك الفرد للثقة بالنفس أثناء أداء المهام التي تتسم بالتحدي، وتشير إلى التوقعات الإيجابية نحو الحاضر والمستقبل، والمثابرة والسعي نحو تحقيق الأهداف وإعادة توجيه المسارات نحو النجاح في ذلك، مع القدرة على التحمل والرجوع إلى الحالة الاعتيادية عند التعرض للمشكلات والضغط.

قياساً عليه فالطالب الذي يمتلك رأس مال نفسي إيجابي مرتفع، يسعى دوماً لتحقيق النجاح الدراسي رغم التحديات التي قد تواجهه، حيث أشار كارفر وآخرون إلى أن الأشخاص المتفائلين أكثر تكيفاً مع مواقف الحياة الضاغطة، ولديهم القدرة على حل المشكلات التي تواجههم، وأكثر تركيزاً وقدرة على التخطيط عند مواجهة

المواقف الصعبة والاستفادة والتعلم من الخبرات السابقة موقف عصيب (المشعان، 2002، صفحة 29).

وتعدّ اليقظة الذهنية من بين العوامل النفسية التي تحسن وتتمّي المهارات الذهنية وتيسّر الكفاءة في الأداء (Sultana, 2016, pp. 4-5)، فتعمل اليقظة العقلية على زيادة الإدراك وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات فتعزز تدفق الأفكار (Perkins & Richent, 2000, p. 29). حيث أشارت العديد من الدراسات إلى ارتباط اليقظة الذهنية طرديا بالأداء النفسي الإيجابي، وزيادة كمية المعلومات التي يتم استرجاعها من الذاكرة، كما أنها ترفع من الشعور بالاستقرار والقدرة على تحفيز ذهن والتركيز، وتوسيع مجال الرؤية والثقة بالنفس وسهولة التعامل مع المستجدات.. . تعتبر اليقظة الذهنية عملية حيوية تكمن أهميتها بالنسبة لطلبة الجامعة في كونها إحدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر والإدراك، والتفكير والتعلم..، فالطالب اليقظ عقليا يتمكن من تمييز المعلومات منذ بدء عرضها ثم يعالجها من خلال التفسير الواعي لها، فيتمكن من السيطرة عليها ضمن السياق المخصص لها (الزبيدي و مروة، 2012، صفحة 10) .

قد أشار العديد من الباحثين إلى فاعلية برامج التدريب القائمة على اليقظة الذهنية في خفض القلق، والضغط، والاكتئاب، والأفكار، وتحسين الانتباه، والتدفق، وزيادة تقدير الذات، واستراتيجيات تنظيم الانفعال الإيجابية، وتنمية الوعي، والرضا عن الحياة، والاستقرار النفسي، وتحسين التقبل والالتزام، وتحسين التركيز على أداء المهام، وفاعلية الذات، والتوجه نحو الخبرة الراهنة أو الحاضرة، والاستقلالية، والأداء المعرفي، وزيادة التفاعل مع الآخرين (Rowe & al, 2016) (Chen, 2015). (Keye & Pidgeon, 2013, p. 2).

بالرغم من أن الأبحاث التي أجريت حول اليقظة الذهنية لا تزال قليلة، إلا أنها أظهرت أن اليقظة الذهنية توفر تحكّماً أفضل في العواطف والانفعالات، كما تقلّل من التركيز على الأفكار السلبية، والمرونة في التفكير، وزيادة الوعي بالذات، والتقليل من القلق والاكتئاب والعواطف السلبية. كما وجدت دراسات أخرى ارتباط اليقظة الذهنية بالعواطف الإيجابية، والتغلب على المشاكل والمصاعب بأسلوب عقلاني، ما يؤدي لإجادة العمل مما يحقق له الشعور بالسعادة الناجم عن الإحساس بالكفاءة والانجاز، النجاح في التواصل

مع الآخرين. فممارسات اليقظة الذهنية تعزز وتزيد من قدرة الفرد على الانتباه، وبالتالي تزيد من حالة التدفق، والقدرة على تنظيم الذات، وتنظيم السلوك وتنمية الوعي، وزيادة الرفاهية والرضا عن الحياة، والسعادة النفسية، والاستقرار النفسي، وتحسين التقبل والالتزام، وزيادة الانفعالات الإيجابية، والمرونة، وزيادة الصمود، والاستقلالية، وزيادة التفاعل مع الآخرين. (Sultana, 2016, pp. 4-5) (Cleave, 2012, pp. 118-119) (Palmer & Rodger, 2009) (Valentine, Godkin, Varca, & Godkin, 2009).

يظهر بذلك ارتباط مفهوم رأس المال النفسي الإيجابي واليقظة الذهنية على أساس التكامل بين نطاق السمات الشخصية والمجال الإدراكي والمعرفي في البنية النفسية البشرية، فتظهر بذلك جليا ضرورة البحث في طبيعة العلاقة التي توحدُهما في الفرد والطالب على وجه الخصوص، ونوع الأثر الذي تتركه التركيبة الإيجابية للطالب على إمكاناته المعرفية مما يسهم في تنمية قابليات الطلبة للتعلم والتكيف مع متطلبات الحياة الجامعية.

وبناءً على ما سبق ذكره، يطرح البحث الحالي التساؤلات التالية:

- ما هو مستوى رأس المال النفسي الإيجابي لدى طلبة جامعة الجزائر 2؟
- ما هو مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الجزائر 2؟
- ما طبيعة العلاقة ما بين أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي واليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الجزائر 2؟
- ما مدى تأثير أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي على اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الجزائر 2؟

2.1 فرضيات البحث:

- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً ما بين أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، المرونة، الأمل) واليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الجزائر 2.
- هناك قدرة تنبؤية لأبعاد رأس المال النفسي الإيجابي باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الجزائر 2.

3.1 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الجزائر 2.

- التعرف على مستوى رأس المال النفسي الإيجابي لدى طلبة جامعة الجزائر 2.
- التعرف على طبيعة العلاقة ما بين اليقظة الذهنية ورأس المال النفسي الإيجابي لدى طلبة جامعة الجزائر 2.
- التعرف على مدى تأثير أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي على اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الجزائر 2.

4.1 المفاهيم الإجرائية للبحث:

- **رأس المال النفسي الإيجابي:** يعرف إجرائيا: بالحالة النفسية الايجابية للطلبة والتي تكونها أربعة تركيبات تشمل: الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، والمرونة، ويحسب من خلال الإجابة على فقرات مقياس رأس المال النفسي الذي أعده لوثانز (Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007).

- **اليقظة الذهنية:** يعرف إجرائيا: بحالة الوعي لدى الطلبة بالتجربة الحاضرة والمرونة المعرفية التمييزية المعززة بالانفتاح على الجديد، والتي تقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة الذهنية المعد من طرف (العزي أ.، 2013).

2. الإطار النظري:

1.2 رأس المال النفسي الإيجابي:

1.1.2 تعريف رأس المال النفسي الإيجابي:

يعرفه لوثانز وآخرون (Luthans & al, 2008, p. 223) على أنه: "حالة التطور النفسي الايجابية للأفراد والذي يتميز بأربعة خصائص هي: الكفاءة الذاتية، توفر العزو الايجابي، الأمل، المرونة أو الاسترجاع. ويمكن تعريف مفهوم رأس المال النفسي الايجابي على ضوء ما قدمه مارتن سليغمان (Seligman) بأنه تشجيع وتنشيط دراسة نقاط القوة الإنسانية والمشاعر الايجابية والارتقاء بها إلى موقع الاهتمام والامتياز الذي يمكن أن يؤدي إلى التوصل إلى فهم أفضل للمشاعر الايجابية.

ذكر (Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007) بأنه حالة التطور النفسي الايجابي للأفراد والذي يتميز بأربعة خصائص هي: امتلاك الكفاءة الذاتية (الثقة)، توفر العزو الايجابي (التفاؤل)، المثابرة تجاه الأهداف (الأمل)، المحافظة على الارتداد (المرونة) عند حدوث المشاكل والمعوقات (Delia, 2015, p. 53). أما (الكرداوي م.،

2013) فقد عرف رأس المال النفسي الإيجابي على أنه مجموعة المشاعر النفسية الإيجابية التي تتأثر بالشخص وتجعله يشعر بالأمل في تحقيق أهدافه، والتفاؤل بشأن مستقبله، وزيادة قدرته على التكيف وسرعة العودة إلى حالته الطبيعية في حال تعرضه لأزمات أو مشكلات، مع قناعته بقدرته على القيام بما يكلف به من مهام بنجاح (البردان، 2017، صفحة 55).

2.1.2 أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي:

تتمثل الأبعاد حسب يوسف ولوثانز (Luthans & Youssef) في التركيبات النفسية الإيجابية الأربعة والمتمثلة في كل من:

- **بعد الكفاءة الذاتية:** الكفاءة الذاتية المدركة حسب باندورا (Bandura) تعني توقع واعتقاد الشخص بأنه قادر على التنبؤ بمدى الجهد والمثابرة المطلوبة والتحكم وممارسة السلوك الفعال الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في موقف ما من المواقف المؤثرة في حياته (الشيخ و السيد، 2016، صفحة 412).

- **بعد الأمل:** يتمثل الأمل في القدرة على إيجاد طرق ووسائل للوصول إلى الأهداف التي يطمح الشخص الوصول إليها بإمكانياته النفسية الإيجابية، وفي حال لم تنجح تلك الوسائل والطرق يفكر بطرق أخرى للوصول إلى الأهداف المراد الوصول إليها والمثابرة عليها (ديلمي وسليمان، 2016، صفحة 31).

- **بعد المرونة:** يعرفها نورمان (Norman, 2006) بأنها الاستجابة الإيجابية ليس فقط للأحداث السلبية بل أيضاً للأحداث الإيجابية التي يمكن أن تسبب ردود فعل معاكسة من جانب الفرد، وأيضاً في صورة الضغوط التي يتعرض لها الفرد.

- **بعد التفاؤل:** التفاؤل حسب (Schmitt & al, 2013) أنه درجة امتلاك الأفراد لحصيلة من توقعات النتائج الإيجابية، بحيث إنهم يعتقدون أن الأشياء الجيدة سوف تحدث لهم.

2.2 اليقظة الذهنية:

1.2.2 تعريف اليقظة الذهنية:

اختلف العديد من الباحثين في تعريف اليقظة الذهنية، فاليقظة الذهنية قد تكون

سمة (Baer, Smith, Hopkins, & Krietemeyer, 2006)، أو حالة (Bishop, Lau, 2004)

(Shapiro, & Carlson, 2004)، كما قد تعتبر أحادية البعد (Ryan & Brown, 2004)

(2004، أو تتكون من أبعاد متعددة Baer, Smith, Hopkins, & Krietemeyer, 2006)، وبذلك لا يوجد تعريف متفق عليه لليقظة الذهنية.

تعرفها لانجر (Langer E.J & Moldorean, 2002) بأنها "حالة المرونة في العقل والتي تتمثل في الانفتاح على الجديد، وعملية من النشاط التمييزي لابتكار الجديد" (Langer E.J & Moldorean, 2002, p. 125). ويعرفها براون وريان (Brown & Ryan, 2003, p. 822) بأنها "حالة يكون فيها الفرد منتبها وواعيا بالذي يحدث في الوقت الحاضر، وهو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية". أما نيل وجريفين (Griffen & Neal, 2006) فأشارا إلى "أن اليقظة الذهنية تعني استمرار الحضور الذهني بشكل مقصود، وتشمل: الوعي، والانتباه" (Jha, Krompinger, & Baime, 2007).

كما شهدت الدراسات اختلافا في عدد الأبعاد المكونة لليقظة الذهنية وطبيعتها، حيث حددت لانجر (Langer, 1989) أربعة مكونات لليقظة الذهنية، هي: البحث عما هو جديد، والارتباط، وتقديم الجديد، والمرونة. فيما حدد باير وآخرون (Baer, Smith, Hopkins, & Krietemeyer, 2006) خمسة مكونات لليقظة الذهنية، هي: المراقبة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم المسبق، وعدم التفاعل مع الخبرة الداخلية.

2.2.2 أبعاد اليقظة الذهنية:

وفقا لنظرية (Langer, 1997) تحدت مكونات اليقظة الذهنية بأربعة أبعاد، هي:

- **التمييز اليقظ:** هو قدرة الفرد على التعرف على الفروقات والمتشابهات المتعلقة بأشياء أو مواضيع ما. ويتجسد في درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطرائق النظر إلى الأشياء. فيظهر الأفراد اليقظون تمييزا وإبداعا في توليد أفكار جديدة، مقارنة بأصحاب الفكر التقليدي.

- **الانفتاح على الجديد:** هو رغبة الفرد في معرفة المستجدات من الأمور وعدم نفوره مما هو غير مألوف لديه، ويتجسد في السعي وراء المثيرات الجديدة والمتنوعة واستغراقه فيها. فيتميز الأفراد المنفتحون على الأفكار الجديدة بالفضول وحب الاستطلاع والتجريب والميل إلى الأفكار التي تتضمن تحديا عقليا، فالأفراد اليقظون ويولون جل اهتمامهم على المهمة التي من متناول أيديهم، ولا يفقدون تركيزهم على المثيرات المتواجدة خارج نطاق المهمة.

- **التوجه نحو الحاضر:** قدرة الفرد على التركيز على الحدث الجاري في اللحظة الحالية، (Roberts & al, 2006, p. 4) ، ويقصد به درجة انشغال الفرد واستغراقه في موقف معين يدركه آنياً، حيث يكون الفرد منتبهاً للأحداث الجديدة ومتابعاً للتطورات المتعلقة بهذه الأحداث. فيظهر الأفراد اليقظين دراية عالية بالفئات الجديدة وتطبيقاتها، ويكونون انتقائيين لهذه الفئات وبطريقة مثالية للمهمة التي يعملون عليها.

- **الوعي بوجهات النظر المتعددة:** هو قدرة الفرد على النظر والتفهم لآراء الآخرين اتجاه أمر معين حتى لو كان مخالفاً لرأيه، وإمكانية رؤية الموقف من زوايا متعددة وليس التمسك بوجهة نظر واحدة. فعند وصول الفرد إلى حالة الإدراك والوعي بالأفكار، يبدأ بتمييز كل فكرة على حدى، ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها بطريقة مفتوحة، مما يؤدي إلى بناء فكرة أكثر منطقية (Langer, 1989) (يونس، 2015، الصفحات 33-35).

3.2 دراسات سابقة حول متغيرات البحث

بمراجعة الأدب العلمي نجد هناك عدد من الدراسات، نستعرضها كالتالي:

1.3.2. دراسات سابقة حول موضوع رأس المال النفسي الإيجابي:

- **دراسة (شيماء بهيج محمود متولي ود، أرزاق محمد عطية اللوزي، 2020):** هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات الإبداع الجاد لتنمية التفكير الريادي المحفز للطاقات الإبداعية ورأس المال النفسي الإيجابي لدى الطلاب، تكونت العينة من (80) طالب (ة)، وأثبتت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية قوية (0.89) بين التفكير الريادي ورأس المال النفسي الإيجابي (متولي ود و اللوزي، 2020).

- **دراسة سارة عبد الزهرة عبيد وأمل كاظم ميرة (2019):** هدفت الدراسة للتعرف على مستوى رأس المال النفسي الإيجابي لدى الطلبة الدراسات العليا، والفروق في رأس المال النفسي بالنسبة لمتغير الجنس والتخصص والمرحلة. تم تطبيق مقياس (Lathans, 2007) على عينة 380 طالب (ة)، أظهرت النتائج أن رأس المال النفسي الإيجابي مرتفعاً، مع فروق دالة في متغير التخصص لصالح طلبة التخصص العلمي (عبيد و ميرة، 2019).

- دراسة رمضان عاشور حسين (2019) : هدفت الدراسة إلى وتحديد القيمة التنبؤية لراحة البال برأس المال النفسي لدى الطلبة الدراسات العليا، تكونت العينة من (207) طالب (ة). أثبتت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية دالة بين رأس المال النفسي وراحة البال، وأمكن لرأس المال النفسي التنبؤ بنسبة 52% من التباين لراحة البال (حسين ر.، 2019).

- دراسة (Carmona-Halphy et al, 2018): وهي دراسة قائمة على نظرية التوسع والبناء، هدفت إلى فحص الدور الوسيط لرأس المال النفسي الإيجابي ما بين العواطف الإيجابية المرتبطة بالدراسة والأداء الأكاديمي، تمثلت العينة في 639 طالب (ة) من مدارس الثانوية، وأظهرت النتائج: وجود تأثير دال إحصائياً بين العواطف الإيجابية المرتبطة بالدراسة والأداء الأكاديمي عبر رأس المال النفسي الإيجابي (حسين ر.، 2019).

2.3.2. دراسات سابقة حول موضوع اليقظة الذهنية:

- دراسة محمد عبد الفتاح شاهين وعادل عطية ريان (2020): هدفت الدراسة للتعرف إلى مستوى اليقظة العقلية وعلاقتها بمهارات حل المشكلات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة. تكونت العينة من (251) طالب (ة)، وأكدت النتائج: وجود علاقة موجبة دالة بين مستوى اليقظة العقلية ومهارات حل المشكلات (شاهين و ريان، 2020).

- دراسة (بشرى أحمد العكايشي، 2019): هدفت الدراسة إلى التعرف على القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة طلبة جامعة الشارقة، تم تطبيقها على عينة قصدية بلغت (250) طالب (ة)، وأثبتت النتائج أن اليقظة الذهنية قادرة على التنبؤ بنسبة 30.5% من التباين الكلي للصلابة النفسية (العكايشي، 2019).

- دراسة علي محمد الشلوي (2018): هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة ما بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى طلاب كلية التربية بالذواامي، وتكونت العينة من (154) طالب (ة)، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية، ووجود علاقة ارتباطية دالة بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية (الشلوي، 2018).

- دراسة العزي أحلام مهدي عبد الله (2012): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى الكفاية الذاتية المدركة واليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة بالعراق،

وتمثلت عينة البحث في (500) طالب (ة)، وأسفرت النتائج إلى أن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعاً، ووجود علاقة دالة بين مستوى الكفاية الذاتية المدركة واليقظة الذهنية (العزي، 2012).

3.3.2. دراسات سابقة حول العلاقة ما بين رأس المال النفسي الإيجابي واليقظة الذهنية:

- دراسة فكري لطيف متولي (2021): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين رأس المال النفسي والرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة. تكونت العينة من (88) معلم ومعلمة. وأكدت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد رأس المال النفسي واليقظة العقلية (متولي، 2021).

- دراسة صبحي الحارثي (2020): هدفت الدراسة للتعرف على القدرة التنبؤية لرأس المال النفسي الإيجابي والرضا الوظيفي باليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات التلاميذ ذوي الإعاقة. تمثلت العينة في (168) معلم (ة). وأثبتت النتائج الإمكانية للتنبؤ باليقظة الذهنية من خلال رأس المال النفسي الإيجابي بنسبة مساهمة قدرها 15% (الحارثي، 2020).

3. الإجراءات الميدانية للبحث

1.3 منهج البحث:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي لوصف وتحليل المتغيرات على أساس التعرف على واقع رأس المال النفسي الإيجابي واليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة ودراسة طبيعة العلاقة التي تربط بينهما وكما التعرف على نسبة التأثير من خلال القيمة التنبؤية.

2.3 مجتمع البحث وعينته:

أجري البحث بجامعة الجزائر 2، خلال فترة أفريل - ماي 2021م، واستهدف البحث عينة تقدر بـ 200 طالب وطالبة، لكن ظروف جائحة كوفيد-19 حالت دون التمكن من الاتصال بالعدد المستهدف، وبعد استرجاع المقاييس وفرزها، تمثلت عينة البحث في 100 طالب وطالبة تم اختيارها بطريقة عرضية.

3.3 أدوات جمع البيانات:

تم الاعتماد على مقياس اليقظة الذهنية المصمم من طرف (العزي أ.، 2013)، ويتكون من 36 بند تتوزع على 04 أبعاد هي: التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات نظر الآخرين. ومقياس رأس المال النفسي الإيجابي المصمم من طرف (Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007) ويتكون من 24 بند موزعة بالتساوي على 04 أبعاد هي: الكفاءة الذاتية، المرونة، الأمل، والتفاؤل.

ويتم الإجابة على بنود المقياس حسب طريقة التدرج الخماسي ليكرت.

للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس، تم تطبيقها على عينة تقدر بـ(35) من طلبة جامعة الجزائر 2، وكانت نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليقظة تتراوح ما بين (0.433^{**} و 0.826^{**})، وبينما قدرت قيمة معامل ألفا كرونباخ بـ 0.80، أما نتائج صدق الاتساق الداخلي لمقياس رأس المال النفسي الإيجابي فكانت القيم تتراوح ما بين (0.353^{**} و 0.799^{**})، وقيمة معامل ألفا كرونباخ تقدر بـ 0.863، وهي قيم مناسبة لإجراء الدراسة الحالية.

4.3 المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها لجأت الباحثة إلى البرنامج الإحصائي للحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 0.22).

4. تحليل ومناقشة نتائج البحث:

1.4 تحليل ومناقشة وصفية لمتغيرات البحث:

الجدول رقم (01): يوضح توزيع نتائج عينة الدراسة على مقياس رأس المال النفسي الإيجابي

أبعاد رأس المال النفسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	الترتيب	مستوى الحالة
الكفاءة الذاتية	3,835	,453	50,752	,000	2	مرتفع
الأمل	3,758	,399	56,433	,000	4	مرتفع
التفاؤل	4,001	,48	49,955	,000	1	مرتفع
المرونة	3,815	,581	40,163	,000	3	مرتفع
رأس المال النفسي	3,852	1,334	69,151	,000	--	مرتفع

بينت النتائج أن مستوى رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الأمل، والمرونة) لدى طلبة جامعة الجزائر 2 كان مرتفعاً بقيمة 3.852، وكانت قيمة اختبار t test تقدر بـ 69.151 عند مستوى دلالة $\alpha=0.001$ ، ما يصنف طلبة جامعة الجزائر 2 في مستوى مرتفع على مقياس رأس المال النفسي الإيجابي. أما بالنسبة لنتائج أفراد العينة على أبعاد المقياس، فأظهرت النتائج أن بعد التفاؤل كان الأعلى مقارنة مع باقي الأبعاد، بمتوسط حسابي بلغ 4.001، يليه بعد الكفاءة الذاتية بمتوسط قدره 3.835، ثم بعد المرونة بمتوسط 3.852، وأخيراً بعد الأمل بمتوسط 3.758. وتتفق نتائج البحث مع دراسة (سارة عبد الزهرة عبيد و أمل كاظم ميرة، 2019) (رمضان عاشور حسين، 2019)، والتي أشارت إلى امتلاك عينة الدراسة مستوى مرتفع لأبعاد رأس المال النفسي الإيجابي، وتعكس بذلك النتائج ارتفاع الشعور بالثقة والقدرة على التركيز على الأهداف الشخصية والأكاديمية، كما الإحساس بالأمان والرضا عن الحياة الجامعية، القدرة على تحمل المواقف الصعبة والإرغامات الإحباطات، مع سهولة في التعامل الزملاء والأساتذة والإدارة، المثابرة في التوجه نحو تحقيق الأهداف الدراسية والمهنية مستقبلاً، والتحدي والواقعية في اختيار المسارات لذلك...، وهي مركبات نفسية ملائمة للنجاح الأكاديمي والمهني لاحقاً، وتساهم في الرفع من الكفاءة التحصيلية، وفي القدرة على نسج شبكة علاقات إيجابية مع مختلف الفاعلين في الجامعة.

الجدول رقم (02): يوضح توزيع نتائج عينة الدراسة على مقياس اليقظة الذهنية

أبعاد اليقظة الذهنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	الترتيب	مستوى الحالة
التميز اليقظ	3,888	,537	72,355	,000	1	مرتفع
الانفتاح على الجديد	3,661	,626	58,436	,000	3	مرتفع
التوجه نحو الحاضر	3,253	,44	44,385	,000	4	متوسط
الوعي بوجهات نظر الآخرين	3,834	,55	69,643	,000	2	مرتفع
اليقظة الذهنية	3,659	1,516	87,955	,000	--	مرتفع

بينت النتائج أن مستوى اليقظة الذهنية (التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، والوعي بوجهات نظر الآخرين) لدى طلبة جامعة الجزائر 2 كان

مرتفعاً بقيمة 3.659، وكانت قيمة اختبار $t = 87.955$ عند مستوى دلالة $\alpha = 0.001$ ، ما يصنف طلبة جامعة الجزائر 2 في مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية. وبالنسبة لنتائج أفراد العينة على أبعاد المقياس، فأظهرت النتائج أن بعد التمييز اليقظ كان الأعلى مقارنة مع باقي الأبعاد، بمتوسط حسابي بلغ 3.88 يليه بعد الوعي بوجهات نظر الآخرين بمتوسط قدره 3.834، ثم بعد الانفتاح على الجديد بمتوسط 3.661، وأخيراً بعد التوجه نحو الحاضر بمتوسط 3.253.

اتفقت النتائج مع دراسة كل من (شاهين و ريان، 2020) (الشلوي، 2018) (العزي، 2012) والتي أظهرت ارتفاعاً على أبعاد اليقظة الذهنية لدى الطلبة الجامعيين، وذلك على أبعاد التمييز اليقظ والوعي بوجهات نظر الآخرين والانفتاح على الجديد، الأمر الذي يتماشى مع مرحلة الشباب ومع مكونات الحياة الجامعية التي تضع الطلبة في تفاعل مستمر مع الأحداث المختلفة والمتجددة. إلا أن البحث الحالي أظهر اختلافاً بالنسبة لبعد التوجه نحو الحاضر الذي جاء متوسطاً، الأمر الذي نعزي تفسيره لما أشارت به دراسة (الهاشم، 2017)، بأن طبيعة الخصائص النمائية لطلبة الجامعة والتي تجعل فئة هامة منها تتمركز في مرحلة المراهقة المتأخرة؛ التي تجعل منهم يعايشون صراعات متعددة على الصعيد الذاتي والاجتماعي: كصراع القيم، البحث عن الذات، غموض الهوية، تكوين علاقات و صداقات، التكيف مع البيئة الجامعية، والبحث عن نماذج...، تؤدي إلى الانشغال بهذه الأمور عن حاضريهم، فيقل تركيزهم ووعيهم بالمواقف الآنية، ويتشتت انتباههم لتطورات الأحداث.

2.4 اختبار صحة فرضيات البحث ومناقشتها:

1.2.4 اختبار صحة الفرضية الأولى ومناقشتها:

الجدول رقم (03): يوضح معاملات الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لليقظة الذهنية وأبعاد رأس المال

النفسي الإيجابي.

الدرجة الكلية		اليقظة الذهنية رأس المال النفسي الإيجابي
Sig	R	
,000	,447**	الكفاءة الذاتية
,012	,250*	الأمل
,033	,213*	النفاؤل

المرونة	,343**	,000
الدرجة الكلية	,418**	,000

يظهر من النتائج في الجدول أعلاه، بأنه توجد علاقة ارتباطية طردية ما بين أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة)، وهي دالة معنوياً عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$ ، وعليه تقبل الفرضية الأولى إحصائياً. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (متولي، 2021) (الحارثي، 2020) (الشلوي، 2018)، والتي أكدت العلاقة الطردية ما بين أبعاد رأس المال النفسي الإيجابي واليقظة الذهنية، وذلك لما يعكسه التركيب النفسي من تكامل بين السمات الفردية والقدرات المعرفية الإدراكية والسلوك الناتج عنها، فالسمات الإيجابية تتولد عنها أفكاراً متفائلة وإيجابية تؤدي إلى توليد مشاعر إيجابية ودافعية نحو المضي والتقدم والمحاولة الناجحة، فترفع من الدافعية والثقة في النجاح.

ويفسر ذلك بما أشار إليه (Schiefele & Csikszentmihalyi, 1995, p. 163) إلى أن العمليات الإدراكية كالإبداع وحل المشكلات في التعلم تتطلب مستويات عالية من المشاعر الإيجابية والدافعية، حيث يتوقع الفرد المتفائل أنه سوف يحقق نتائج طيبة وجيدة في نهاية العمل، وذلك بالرغم من الصعوبات والمشكلات التي يواجهها في الوقت الحاضر. فالطالب متى كان تفكيره إيجابياً فإنه سيصل إلى التوافق النفسي الدراسي الاجتماعي، ومتى كان تفكيره سلبياً فإنه سوف يصل إلى سوء التوافق والاضطراب النفسي.

2.2.4 اختبار صحة الفرضية الثانية ومناقشتها:

الجدول رقم (04) : يوضح نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي المتعدد التدريجي لأبعاد رأس المال النفسي على مستوى اليقظة الذهنية

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	Sig.
النموذج 1	الانحدار	4540,184	1	4540,184	24,407	,000 ^d
	الخطأ	18229,606	98	186,016		
	المجموع الكلي	22769,790	99			
النموذج 2	الانحدار	5308,711	2	2654,355	14,746	,000 ^c
	الخطأ	17461,079	97	180,011		
	المجموع الكلي	22769,790	99			

a. المتغير التابع: اليقظة الذهنية

d. المنبئات: (الثابت)، الكفاءة الذاتية

c. المنبئات: (الثابت)، الكفاءة الذاتية، المرونة

يظهر من خلال نتائج تحليل التباين ANOVA لاختبار معنوية الانحدار المتعدد التدريجي وجود أثر دال إحصائياً لنموذجين، حيث جاءت قيم تحليل التباين للنموذج 1 ($F=24,407$) ، وللنموذج 2 ($F=14,746$) تبين بأن القوة التفسيرية للنموذجين عالية عند مستوى دلالة $Sig.=001$ ، مما يؤكد القوة التفسيرية العالية للنموذجين المستخرجين من الانحدار المتعدد التدريجي.

الجدول رقم (05): يوضح معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية وقيم t و R^2 و $AdjR^2$ و خطأ

التقدير لرأس المال النفسي الإيجابي بالنسبة للدرجة الكلية لليقظة الذهنية.

النموذج	معاملات الانحدار			T	Sig.	R	R^2	Adj R^2
	B	A	B					
1	الثابت	7,089	99,021	13,968	,000	,447 ^a	,199	,191
	الكفاءة الذاتية	,302	1,494	4,940	,000			
2	الثابت	7,587	92,845	12,237	,000	,483 ^b	,233	,217
	الكفاءة الذاتية	,323	1,234	3,823	,000			
	المرونة	,252	,520	2,066	,041			

a. المنبئ: (الثابت) الكفاءة الذاتية

b. المنبئات: (الثابت) الكفاءة الذاتية، المرونة

من خلال نتائج الانحدار التدريجي ثبت أن كل من عامل الأمل والتفاؤل ليست منبئات، حيث ثبت أنها ليست لها قدرة تفسيرية لليقظة الذهنية وتم تحييدها من طرف النموذجين 1 و 2، وتتأكد معنوية نتائج الانحدار التدريجي من خلال قيم اختبار (t) وقيم بيتا المعيارية (B) التي أظهرت دلالة معنوية عند مستوى ($Sig. \leq 0.01$) للنموذج 1 الذي أظهر نسبة مساهمة 19.1% حسب معامل التحديد المصحح $Adj R^2$ في تفسير التغير في اليقظة الذهنية من خلال بعد الكفاءة الذاتية والذي يعتبر أقوى منبئ.

بينما أثبت النموذج 2 نسبة مساهمة أعلى من سابقه في تفسير التغير الحادث في اليقظة الذهنية من خلال قيمة معامل التحديد المصحح $Adj R^2$ للنماذج والتي

توضّح نسبة مساهمة بعد الكفاءة الذاتية والمرونة مجتمعة في تفسير إجمالي التغيرات الحاصلة في اليقظة الذهنية، بقيمة $R^2_{Adj} = 0.217$. وبالرجوع إلى قيم معاملات الانحدار (β) نستنتج أنه في حال تغير أو زيادة في اليقظة الذهنية بمقدار وحدة معيارية واحدة يقابله زيادة أو تغيير في المتغيرات المتنبئة بمقدار (0.369) وحدة معيارية في الكفاءة الذاتية، و(0.199) وحدة معيارية في المرونة، وهي تسهم مجتمعة في تفسير ما قيمته 21.7% من التباين المفسر الكلي للنموذج. وبذلك يمكننا التأكيد أن لرأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية، المرونة) قدرة تنبؤية بمستويات اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة الجزائر 2.

وتفسر النتائج على إثر ذلك بأن طلبة جامعة الجزائر 2 يتميزون بالسعي نحو تحقيق الأهداف الأكاديمية وذلك بالتوازي مع تحقيق الحد الأقصى من احتياجاتهم ومصالحهم الذاتية، معتمدين في ذلك على كامل قدراتهم الفكرية والمعرفية في بذل الطاقة والجهود الإضافية، كما تساعدهم المرونة المرتقعة في التكيف النفسي والدراسي مع متطلبات الدراسة والأحداث والإرغامات المختلفة، وتولد لديهم مهارات التحمل والقدرة العالية على تحويل مسببات الضغط إلى فرص للتنمية والتعلم. هذا بالتفاعل مع بعد الأمل الذي يمكّن الطلبة من توجيه وتكريس الطاقات المعرفية والنفسية لمتابعة أعباء الدراسة والسعي إلى تحقيقها، مع مستوى مرتفع من التفاؤل يمثل توقعاتهم الإيجابية بخصوص دورهم الأكاديمي واندماجهم الاجتماعي. ويتمشى ذلك مع دراسات (الكرداوي، 2013)، (سبتي، 2014)، (Li-feng & Hua-li, 2009)، (Ouweneel, 2012).

إن المستوى العالي لرأس المال النفسي المتواجد لدى طلبة جامعة الجزائر 2، يعتبر تركيب جوهري من خلال التركيز على العوامل والإمكانات الإيجابية لرأس المال البشري للجامعة، فيشجع السلوكيات والممارسات السليمة، مما يساعد على تطوير وتنمية المهارات والاستثمار الأمثل في قدرات الطلبة اتجاه تحقيق الأهداف الأكاديمية تماشياً مع تعزيز بيئة صحية بالجامعة.

5. خاتمة:

تمثل فئة الطلبة الجامعيين القوى الدافعة لعجلة التنمية والتطور في المجتمعات، والاهتمام بفرص تنمية مهاراتها وقدراتها يعتبر نطاق بحث خصب للمهتمين بهذا المجال، وقد قدم علم النفس الإيجابي العديد من المفاهيم التي تسهم في فهم التركيبة النفسية للشباب والاستراتيجيات الإدراكية والمعرفية التي يتبناها في إنجاز مهامه وتحقيق أهدافه، وظهر من أهمها مفهومي رأس المال النفسي الإيجابي واليقظة الذهنية، واللذان يعتبران مكونات هامة في التحصيل والنجاح الأكاديمي، وهذا ما أظهره هذا البحث من خلال الطرح المقدم والنتائج المتحصل عليها، والتي على ضوءها، يوصي البحث بالآتي:

- إجراء دراسات مكملية تتناول موضوعي رأس المال النفسي الإيجابي واليقظة الذهنية على عينات أخرى: كالأطفال، المراهقين، المدرسين، والقيادات التربوية..، كما ربطها بمتغيرات أخرى مثل: التحصيل الدراسي، الذكاء، الإبداع، واستراتيجيات حل المشكلات، الضغط النفسي والقلق.. .
- إدراج تقنيات تطوير وتنمية رأس المال النفسي الإيجابي واليقظة الذهنية ضمن المناهج التعليمية، بما يسهم في رفع مستوى التحصيل الدراسي والأداء الأكاديمي للطلبة.
- تنظيم ورشات عمل ودورات تدريبية للأطراف العملية التعليمية، بهدف تنمية المهارات النفسية والإدراكية المعرفية، المبنية على مبادئ علم النفس الإيجابي.

قائمة المراجع العربية

- البردان، محمد فوزي أمين. (2017). دور رأس المال النفسي كمتغير وسيط في العلاقة بين القيادة الأصيلة والارتباط بالعمل دراسة ميدانية. رسالة دكتوراه تخصص إدارة الأعمال، جامعة مدينة السادات، مصر.
- الحارثي، صبحي. (2020). رأس المال النفسي الإيجابي وعلاقته بالرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات التلاميذ ذوي الإعاقة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، القصيم.
- حسين، رمضان عاشور. (2019). القيمة التنبؤية لرأس المال النفسي براحة البال لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. مجلة بحوث التربية النوعية. عدد 45، ص ص 26- 61.

- ديلمي، عباس وسليمان، مريم. (2016). خصائص القيادة النسوية وأثرها في تطوير رأس المال النفسي: اختبار الدور المعدل لقوة الخبرة. رسالة الماجستير في إدارة الأعمال، جامعة الشرق الأوسط.
- الزبيدي، مروة شهيد صادق. (2012). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، جامعة ديالى، العراق.
- سلامي، يونس. (2015). علم النفس الإيجابي: مفهومه، تطوره، مجالاته التطبيقية ورؤية مستقبلية بالوطن العربي. مجلة الشرق الأوسط لعلم النفس الإيجابي، مجلد 1(1)، ص 45-59.
- الشلوي، علي محمد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي. مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 19.
- عبيد، ساره عبد الزهره وميره، أمل كاظم. (2019). رأس المال النفسي لدى طلبة الدراسات العليا. مجلة الباحث، عدد 31، ص 173-186.
- العزي، أحلام عبد الله. (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، ص 343-366.
- العكايشي، بشرى أحمد. (2019). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة طلبة جامعة الشارقة. المجلة الدولية للأبحاث التربوية. مجلد 3 (43)، ص 262-290.
- العنزي، سعد علي حمود والخليل، ابراهيم. (2012). رأس المال النفسي الإيجابي: منظور فكري في المكونات والمركبات الجوهرية للبناء والتطوير. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، مجلد 18 (65)، ص 1-31.
- الكرداوي، مصطفى محمد أحمد. (2013). أثر الانطمار الوظيفي في العلاقة بين رأس المال النفسي ومستوى الشعور بالاحتقان التنظيمي لدى العاملين بالقطاع الحكومي في محافظة الدقهلية. دورية الإدارة العامة، مجلد 53 (3)، ص 1-55.
- متولي، فكري لطيف. (2021). رأس المال النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي واليقظة العقلية لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة كلية علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلد 3 (05): ج1، ص 1955-2032.
- ود، شيماء بهيج محمود متولي واللوزي، أرزاق محمد عطية. (2020). برنامج تدريبي إثرائي قائم على استراتيجيات الإبداع الجاد لتنمية التفكير الريادي المحفز للطاقات الإبداعية ورأس المال النفسي الإيجابي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في ضوء متطلبات سوق العمل المستقبلية. مجلة العلوم التربوية، عدد 03 (ج1)، ص 256-307.

قائمة المراجع الأجنبية

- Baer, A., Smith, G., Hopkins, J., & Krietemeyer, J. (2006). *Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness*. *Assessment*, Vol13(1), Pp 27-45. DOI: 10.1177/1073191105283504
- Bishop, R., Lau, M., Shapiro, S., & Carlson, L. (2004). *Mindfulness: a proposed operational definition*. *Clinical Psychology, Science & Practice*, vol11, Pp230-241.
- Bridget Cleave. (2012). *Positive Psychology a Practical Guide*. UK: Icon Books, Ltd Hafiz.
- Brown, W., Ryan, M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personal and Social psychology*, vol84, Pp 822-848.
- Jha, P., Krompinger, J., & Baime, J. (2007). *Mindfulness training modifies subsystems of attention*. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, vol7(2), Pp109-119.
- Langer, E.J., Moldorean, E.J. (2002). *well – being: mind fullness positive evaluation*. *journal of adult development*, vol12, Pp43-54.
- Luthans, F., Avolio, B., Avey, J., & Norman, S. (2007). *Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction*. *Personnel Psychology*, vol60, Pp541-572.
- Luthans, F., Norman, S.M., Avolio, B.J., & Avey, J.A. (2008). *The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate employee performance relationship*. *Journal of Organizational Behavior*, vol 29(2), Pp219-238 .
- Ryan, M., Brown, W. (2004). *Perils & promise of defining & measuring mindfulness: Observations from experience*. *Clinical Psychology, Science & Practice*, vol11, Pp242-248.
- Valentine, S., Godkin, I., Varca, P., & Godkin, J. (2009). *Mindfulness, Role Conflict, and Organizational Ethics in a Large Healthcare Institution*. *Ethics in Public Life Meeting: Understandings, Applications, and Controversies*, st Global Conference, Sal.
- Palmer, A., Rodger, S. (2009). *Mindfulness, Stress, and Coping among University Student*. *Canadian Journal of Counselling*, vol43(3), 198-212.