



**اليقظة العقلية وعلاقتها بالمناعة النفسية والاستمتاع بالحياة  
لدى طالبات كلية الإقتصاد المنزلي جامعة الأزهر**

**إعداد**

**د/ الشيماء قطب عوض الشريف**

أستاذ مساعد بقسم الاقتصاد المنزلي التربوي

كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر

## اليقظة العقلية وعلاقتها بالمناعة النفسية والاستمتاع بالحياة

لدى طالبات كلية الإقتصاد المنزلي جامعة الأزهر

الشيماء قطب عوض الشريف

أستاذ مساعد بقسم الإقتصاد المنزلي التربوي، كلية الإقتصاد المنزلي – جامعة الأزهر.

البريد الإلكتروني: sheimaa2020@gmail.com

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى تحديد العلاقة بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية والاستمتاع بالحياة لدى طالبات كلية الإقتصاد المنزلي- جامعة الأزهر. وتكونت عينة البحث من 122) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بالكلية، واتبع البحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتم استخدام مقياس اليقظة العقلية إعداد ( Baer,et al., 2006) وتعريب الباحثة ، مقياس المرونة النفسية إعداد: الباحثة، ومقياس الاستمتاع بالحياة إعداد (تحية عبد العال ومصطفى مظلوم، 2013) للتحقق من صحة الفروض وهي: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 < بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى طالبات كلية الإقتصاد المنزلي – جامعة الأزهر. وتوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 < بين اليقظة العقلية والاستمتاع بالحياة لدى طالبات كلية الإقتصاد المنزلي – جامعة الأزهر. وتوصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 < بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى طالبات كلية الإقتصاد المنزلي – جامعة الأزهر. كما توصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 < بين اليقظة العقلية والاستمتاع بالحياة لدى طالبات كلية الإقتصاد المنزلي – جامعة الأزهر.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، المناعة النفسية، الاستمتاع بالحياة.



---

## Mindfulness and its relationship to psychological immunity and enjoying life among female students Faculty of Home Economics, Al-Azhar University

**Al-Sheimaa Qutb Awad Al-Sherif**

Assistant Professor, Department of Educational Home Economics, Faculty of Home Economics, Al Azhar university.

**Email:** sheimaa2020@gmail.com

### **ABSTRACT:**

The aim of this study is to determine the relationship between Mindfulness, psychological immunity, and enjoying life among female students of the Faculty of Home Economics - Al-Azhar University. The research sample consisted of (122) female students from the first year of the college, and the research followed the descriptive and correlational methods, and the Mindfulness scale prepared by (Baer, et al., 2006) was used and Arabized by the researcher, the psychological immunity scale prepared by: the researcher, and the enjoying of life scale prepared by (Tahia Abd Elal and Mustafa Mazloun, 2013) to verify the validity of the hypotheses, which are: There is a positive, statistically significant correlation at the significance level of  $\leq 0.05$  between Mindfulness and psychological immunity among female students at the Faculty of Home Economics - Al-Azhar University, and there is a positive, statistically significant correlation at the significance level of  $\leq 0.05$  Between Mindfulness and enjoying life among female students of the Faculty of Home Economics - Al-Azhar University. The research found that there is a statistically significant positive correlation at a significance level of  $\leq 0.05$  between Mindfulness and psychological immunity among female students of the Faculty of Home Economics - Al-Azhar University. It also found a significant positive correlation Statistically at a significance level of  $\leq 0.05$  between Mindfulness and enjoying life among female students of the Faculty of Home Economics - Al-Azhar University.

**Keywords:** Mindfulness, psychological immunity, enjoying life.

## مقدمة:

يؤكد علماء النفس الإيجابي على أهمية تبني نظرة إيجابية للحياة بصفة عامة بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية منها، وتتمثل الصفات الإيجابية في التفاؤل والسعادة والصمود والمناعة النفسية وقوة الشخصية والتوافق والاستمتاع بالحياة وغيرها من الصفات، لما لها من دور فعال في تنمية الإنسان مما يجعله فرداً إيجابياً في مجتمعه.

ويعد الاستمتاع بالحياة *enjoying life* من المتغيرات الإيجابية التي بدأ الاهتمام بها مؤخراً في إطار علم النفس الإيجابي فهي تجعل الفرد أكثر سعادة وتصالحاً مع نفسه ومع الآخرين من حوله، كما تجعله يحرص على رفاهيته الذاتية ويتعامل مع المواقف الحياتية بواقعية وفاعلية، ويتبنى أهدافاً مشتقة من تلك الحياة التي يعيشها ويستمتع بها. (تحية عبد العال ومصطفى مظلوم، ٢٠١٣، ٩٤) وهذا ما جعل Timothy, et al. يؤكدون على أن الاستمتاع بالحياة ما هو إلا تقييم إيجابي للذات والإمكانات بصفة عامة". (Timothy, et al, 2005, 264)

وعرفته (تحية عبد العال ومصطفى مظلوم، ٢٠١٣، ٨٢) بأنه "حكم تقييمي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي يحيها ويعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يعيشها بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة ومتوهجة وناضجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه بمشاعر البهجة والاستمتاع، والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به"

ويواجه الطلاب في المرحلة الجامعية العديد من التحديات والصعوبات فيتعرضون لمستوى عالي من الضغوط والتوتر، وخاصة طلاب الفرقة الأولى لأنهم يفتقرون إلى المعرفة والخبرة والكفاءة ولا يمتلكون المهارات اللازمة للتأقلم مع الضغوط، فيميلون إلى إظهار سلوكيات غير صحية مثل سوء التكيف وتخفض الدفاعية لديهم ويميلون إلى القلق والانسحاب والعدوان والاكئاب (Mishra & Rath, 2015, 859) كما تؤثر تلك التحديات في صحتهم النفسية وفي قدرتهم على مواجهة الضغوط والشدائد وتلبية متطلبات العملية التعليمية، الأمر الذي يتطلب معه العمل على إكسابهم القدرة على الصمود أمام تلك التحديات والصعوبات والتي تؤثر على مستوى أدائهم بشكل عام وهو ما يعرف بالمناعة النفسية *Psychological immunity*.

ويعد جيلبرت وزملاءه (Gilbert, et al., 1998, 620) أول من أشاروا إلى مفهوم المناعة النفسية في حين يعد أولاه (Olah) من أكثر الباحثين نشرًا لهذا المفهوم الذي ظهر في التسعينات من القرن العشرين، وقد أشار كلا من (Olah & Toth, 2010, 85) أن المناعة النفسية هي أحد عوامل الشخصية المسؤولة عن مواجهة الضغوط النفسية وهي وحدة متكاملة متعددة الأبعاد لموارد الشخصية المرتبطة بالجوانب (المعرفية- والدفاعية- والسلوكية) والتي تقدم للفرد مناعة يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية.

كما عرّفها (أحمد أحمد وسعاد قرني، ٢٠١٧، ٣٣٩) بأنها "نظام متعدد الأبعاد تتكامل فيه مجموعة من السمات الشخصية التي تزود الفرد بإرادة قوية وقدرة على التحكم الذاتي والإصرار على تحقيق أهدافه، مما يمكنه من مواجهته الإيجابية لمشكلاته الحياتية ومقاومة ما ينتج عنها من آثار ومشاعر سلبية في إطار من الثقة بالنفس والتوجه الديني".

وأشار (Bonanno, et al., 2007, 678) إلى أن الأشخاص الذين يتمتعون بمناعة نفسية عالية هم الأكثر قدرة على الأداء والأكثر نشاطاً وتفاعلاً اجتماعياً، وبالتالي فإن المناعة النفسية ذات علاقة بالقدرة على التوافق المستمر للظروف التي يواجهها الأفراد، فالمناعة هي قدرة

الفرد على التعافي من التأثيرات السلبية للظروف الضاغطة والقدرة على تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية ونشاط.

وإذا كان الاستمتاع بالحياة والمناعة النفسية أحد مظاهر الصحة النفسية للفرد فإن اليقظة العقلية له تمثل أيضاً إحدى مظاهر توافقه النفسي حيث تشير إلى زيادة الوعي بالتغيرات النفسية والفسولوجية التي تحدث داخل الفرد، وإدراك المواقف الضاغطة بصورة أكثر موضوعية (Kamath, 2015, 414) فاليقظة العقلية تعلم الفرد التحكم في عقله وتركيز انتباهه في الوقت الحالي، والتخلص من الندم على الماضي أو قلق المستقبل، وبهذا قد تتحسن قدرته على مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها. (Zahra & Riaz, 2017, 22)

ويرى (Dallas, et al, 2019,7) أن اليقظة العقلية تتكون من جانبين الأول التنظيم الذاتي للانتباه، والاعتراف بالخبرات والأحداث العقلية في الوقت الحاضر، والثاني توجيه تجارب الفرد إلى اللحظة الراهنة وهذه تتسم بالانفتاح والقبول والحيادية.

وأكدت (يسرا بلبل، ٢٠١٩، ٢٤٧٦) أن اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على الطالب فهي تحسن من الصحة العقلية والنفسية والجسمية، وتقلل من مستويات إدراك المواقف الصعبة والضاغطة، فالأفراد الأكثر يقظة عقلية أقل تأثراً بالضغوط ويميلون إلى استخدام استراتيجيات التكيف لمواجهة هذه الضغوط والتعايش معها، والشعور بالتعاطف الذاتي والتعاطف مع الآخرين.

فوجود يقظة عقلية لدى الطلاب تؤثر بشكل إيجابي في قدرتهم على تقبل الواقع بكل إيجابياته وسلبياته، لأنهم يثقون بقدرتهم الذاتية على التفوق والنجاح ومواجهة أي صعوبات يمكن أن تواجههم بطاقة إيجابية عالية تؤهلهم إلى تحمل الأعباء والمسؤوليات والتغلب عليها بنجاح، وهذا ما أكدته دراسة نورة دغوش (٢٠٢٢) من وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. كما تعد اليقظة العقلية أحد المتطلبات الأساسية للكثير من العمليات العقلية مثل (الإدراك، التذكر، التفكير) والتي تعد من المتطلبات الأساسية للنجاح الأكاديمي.

وفي ضوء ما سبق ومن خلال تحليل نتائج العديد من الدراسات والبحوث تبين أن الطلاب في العصر الحالي وبخاصة الطلاب الجدد بالفرقة الأولى يواجهون العديد من الضغوط والتحديات والصعوبات نتيجة الانتقال إلى مرحلة جديدة مختلفة عن المراحل الدراسية السابقة، في حاجة ماسة إلى توافر قدر مناسب من الخصائص الإيجابية وبصفة خاصة اليقظة العقلية والمناعة النفسية والاستمتاع بالحياة حتى يتمكنوا من مواجهة الضغوط والشدائد وتلبية متطلبات العملية التعليمية، ومن بين هذه الدراسات دراسة نداء بسيوني (٢٠٢٢) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية وجودة الحياة لدي الأيتام بدور الرعاية، ودراسة أسماء عيد (٢٠٢١) التي توصلت إلى أن الطالبات اللاتي ترتفع لديهن المناعة النفسية ترتفع لديهن أيضاً مهارات فعالية الحياة، ودراسة محمد أحمد (٢٠٢٠) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين معظم أبعاد المناعة النفسية والسعادة لدى الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا، ودراسة يسرا بلبل (٢٠١٩) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمثابرة والتأمل والدرجة الكلية للصدوم الأكاديمي، ودراسة تحية عبد العال ومصطفى مظلوم (٢٠١٣) التي

توصلت الى وجود علاقة ارتباطية بين الاستمتاع بالحياة وكل من السعادة والتسامح لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا، ودراسة إيناس منصور (٢٠٢١) التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية بين الاستمتاع بالحياة والتسامح لدى طالبات جامعة الطائف، ونتيجة لقلة الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وعلاقتها بالمناعة النفسية والاستمتاع بالحياة لدى طلاب الجامعة ولا سيما أنه لا توجد دراسة عربية أو أجنبية – في حدود علم الباحثة – تناولت دراسة اليقظة العقلية وعلاقتها بالمناعة النفسية والاستمتاع بالحياة لدى طلاب الجامعة، ومن ثم أصبحت هناك حاجة ماسة لإجراء مزيد من الدراسات ليبحث العلاقة بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية والاستمتاع بالحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي-جامعة الأزهر وتتحدد مشكلة البحث في الأسئلة التالية :

- ١- ما العلاقة بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة الأزهر؟
- ٢- ما العلاقة بين اليقظة العقلية والاستمتاع بالحياة لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة الأزهر؟

**أهداف البحث:** يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- ١- العلاقة بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة الأزهر.
- ٢- العلاقة بين اليقظة العقلية والاستمتاع بالحياة لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة الأزهر؟

**أهمية البحث:** يفيد البحث الحالي في:

١. توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية لأهمية اليقظة العقلية والمناعة النفسية والاستمتاع بالحياة لدى الطلاب.
٢. استثارة الجامعات بزيادة الاهتمام باليقظة العقلية والمناعة النفسية والاستمتاع بالحياة لنمو شخصية أصيلة قادرة على مواجهة التحديات وتساهم في تحقيق الأهداف التربوية.
٣. قد تفيد نتائج البحث الحالي في التوجه نحو عمل بحوث تجريبية وتصميم برامج إرشادية تدريبية مما يساهم في رفع درجة اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.
٤. تقديم مقياس للمناعة النفسية تم إعداده وتقنينه، ومقياس لليقظة العقلية تم تعريبه وتقنينه يمكن الاستفادة منهما على الصعيد التطبيقي .

**فروض البحث :**

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $0.05 \geq$  بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة الأزهر.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $0.05 \geq$  بين اليقظة العقلية والاستمتاع بالحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي – جامعة الأزهر.

## حدود البحث : اقتصر البحث الحالي على الآتي :

-عينة البحث : شملت عينة التقنين وقوامها (٣٠) طالبة من غير عينة البحث الأساسية وذلك لقياس الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، وعينة البحث الأساسية قوامها (١٢٢) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية الاقتصاد المنزلي- جامعة الأزهر. وتم تطبيق الأدوات خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٢/٢٠٢٣).

## مصطلحات البحث:

١- اليقظة العقلية **Mindfulness** : هي التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع وقبول الخبرات دون إصدار أحكام.. (Baer, et al., 2006, 29)

وتقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها طالبة من تطبيق مقياس اليقظة العقلية.(إعداد: Baer,et al., 2006 تعريب الباحثة

٢- المناعة النفسية **Psychological immunity**:عرفها كلا من ( Bhardwaj & Agrawal, 2015,8) بأنها " نظام الحماية العقلية الذي يوفر للفرد القوة الكافية لمكافحة الإجهاد والخوف وانعدام الأمن والاحساس بالدونية ومحاربة الأفكار السلبية وإقامة التوازن العقلي من خلال الدفاعات القوية مثل الثقة بالنفس، التوافق، النضج الانفعالي.

وتعرّف في البحث الحالي بأنها: قدرة الفرد على مواجهة الصعوبات والمشكلات ومحاولة تجنب أثرهما السلبية ونتائجها غير المرغوبة قبل أن تحدث، مما يزيد من ثقته بنفسه وفعاليتته الذاتية. وتقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها طالبة من تطبيق مقياس المناعة النفسية ( إعداد الباحثة).

٣- الاستمتاع بالحياة **Enjoing Life** : " هو حكم تقييمي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي يحيها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحيها بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة ومتوجهة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع، والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به".(تحية عبد العال ومصطفى مظلوم، ٢٠١٣، ٨٢) ويقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها طالبة من تطبيق مقياس الاستمتاع بالحياة إعداد: تحية عبد العال ومصطفى مظلوم، ٢٠١٣)

## الإطار النظري:

### أولاً: اليقظة العقلية:

تعد اليقظة العقلية فرع من فروع علم النفس الإيجابي كما أنها من مؤشرات الصحة النفسية للفرد، حيث تساعده في التعامل مع الضغوط وحل المشكلات التي تواجهه.

وقد عرّف ( Pidgeon, Ford & Klaassen, 2014, 356 ) اليقظة العقلية بأنها " الوعى الكامل بالمشاعر والتجارب في اللحظة الراهنة، والتخلي عن التفكير في الماضي والمستقبل، والقدرة على تغيير طريقة التفكير التي نمارسها.

وعرفتها ( داليا محمد، ٢٠٠٠، ٤١٤) بأنها" القدرة على المراقبة المستمرة للخبرات الداخلية والخارجية والإنتباه لها والوعي بها وتقبلها دون التسرع في إصدار أحكاماً عليها".  
كما عرفها كلاً من برون وريان (Brown, Ryan, 2003,823) بأنها" الانتباه الكامل والوعي بأحداث اللحظة الراهنة وتقبل الواقع والخبرات التي تحدث للفرد دون إصدار أحكام عليها".  
مكونات اليقظة العقلية:-

أشار (علي شعيب ، ٢٠٢٠ ، ٧٤) الى أن الدراسات اتفقت على أن اليقظة العقلية تتكون من ثلاث أبعاد وهي:

الغرض: أي أن اليقظة العقلية تتطلب توجيه غرضيا موحها للانتباه وعدم ترك الذهن مشتت.  
الحضور: بمعنى أن يكون الذهن منشغلا تماما باللحظة الراهنة بالرغم ما يأتي إليه من أفكار ماضية أو تصورات مستقبلية.

القبول: أي أن اليقظة العقلية لا تصدر أحكاما من أي نوع على نواتج اللحظة الراهنة بكل ما تحويه من مشاعر وأحاسيس وانفعالات ولكنها تراقب النواتج حتى ينتهي الحدث.

وأشار Bear ,et al, 2006 الى أن اليقظة العقلية تتكون من خمسة أبعاد وهي:

- الملاحظة: أي الانتباه لما يمر به الفرد من خبرات داخلية وخارجية مثل الاحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.

- الوصف: أي وصف الخبرات الداخلية والتعبير عنها من خلال الكلمات.

- التصرف بوعي: أي انتباه الفرد لما يقوم به من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وان كان يركز انتباهه على شيء آخر.

-عدم الحكم على الخبرات الداخلية: أي عدم اصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: أي توارد الأفكار والمشاعر دون أن يتشتت تفكير

الفرد أو ينشغل بها حتى لا تفقده تركيزه في اللحظة الحالية. وقد تبنت الباحثة تلك المكونات في البحث الحالي.

ثانياً: المناعة النفسية:

تعد المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للإنسان أن يتعامل بكفاءة مع مجريات الحياة ويتغلب على تحدياتها وصعوباتها، ويتجاوز العثرات ليحقق النجاحات.

وقد عرّفها (Dubey & Shahi,2011) بأنها: وعاء الموارد النفسية التي تحمي الشخص من السموم التي تولدت من الانزعاج المستمر والقلق والتوتر العصبي الذي يواجهه يومياً، فهي تحميه من إطالة الأمد للإنفعالات السلبية المتطرفة.(Dubey & Shahi,2011,36-37)

وعرفها ألبرت وآخرين(Albert et al., 2012, 104) بأنها:مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط، وعلى دمج الخبرة المكتسبة من ذلك بنمط لا يؤثر على



الوظائف الفعالة للفرد، كما أنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية.

كما عرفها (أحمد أحمد وسعاد قرني، ٢٠١٧، ٣٣٩) بأنها: نظام متعدد الأبعاد متكامل فيه مجموعة من السمات الشخصية التي تزود الفرد بإرادة قوية وقدرة على التحكم الذاتي، والإصرار على تحقيق أهدافه، مما يمكنه من مواجهته الإيجابية لمشكلاته الحياتية ومقاومة ما ينتج عنها من آثار ومشاعر سلبية في إطار من الثقة بالنفس والتوجه الديني.

وعرفتها رابعة مسحل (٢٠١٨، ١١٧٩) بأنها " قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكوارث من خلال منظومة عقلية تساعد الفرد على انتاج الأفكار المضادة للأفكار المدمرة سواء على المستوى الشخصي أو خلال تفاعله مع الآخرين والتعامل بكفاءة مع متطلبات البيئة".

#### وظائف المناعة النفسية:

يرى ألبرت وآخرون (Albert et al., 2012, 105-106) أن وظائف المناعة النفسية تتمثل في:

١- مساعدة الأفراد على الشعور بالتحسن بعد تعرضهم للضغوط أو الأزمات النفسية.

٢- مساعدتهم في استعادة التوازن الانفعالي .

٣- إحداث التوازن بين التخيلات السوداوية والتصورات المبهجة المليئة بالتفاؤل والأمل.

#### مكونات المناعة النفسية:

قسم (كمال مرسي، ٢٠٠٠، ٩٦-٩٧) المناعة النفسية الى ثلاثة أنواع هي:

١- مناعة نفسية طبيعية: وهي الموجودة لدى الانسان في طبيعته وتكوينه النفسي، وينمو من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة فكلما تمتع الفرد بتكوين نفسي صحي كلما كان أكثر مناعة نفسية ضد الأزمات، وزادت قدرته على تحمل الاحبط ومواجهة الضغوط.

٢- مناعة نفسية مكتسبة: وهي التي يكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات والمعارف المكتسبة من الأزمات والصعوبات التي واجهته مما يعمل على تنمية قدرته على تحمل الأزمات واكتساب الخبرات.

٣- مناعة نفسية مكتسبة صناعياً: وتتكون من خلال تعريض الفرد عمداً لمواقف تثير القلق والتوتر مع الاستمرار في التدريب على التحكم في انفعالاته وأفكاره ومشاعره وإبعاد آثار الخوف والقلق واستبدالها بالأفكار والمشاعر الإيجابية.

#### أبعاد المناعة النفسية :

١-الثقة بالنفس: ويقصد بها إحساس يجعل الفرد يشعر بعلو قيمته بين الآخرين فيتصرف دون خوف من ردود أفعالهم تجاهه.

- الضبط الانفعالي: وهو قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته السلبية والسيطرة على الأقوال والأفعال والتحلي بالهدوء والصبر في أوقات الشدة بحيث تكون استجاباته مناسبة للموقف الانفعالي.

- التفكير الإيجابي: قدرة الفرد على تقويم أفكاره في مواجهة وإدارة جميع أمور حياته بطريقة تزيد من شعوره بالرضا والتقبل الإيجابي للذات.
  - حل المشكلات: أي قدرة الفرد على مواجهة المشكلات التي تواجهه وحلها، وما يترتب على ذلك من الشعور برضا والراحة النفسية .
  - الالتزام الديني: أي التزام الفرد بتعاليم دينه مما يساعده على الوقاية من الاضطرابات النفسية، وعلى معالجتها إذا أصيب بها.
  - فاعلية الذات: قناعات الفرد بقدرته على القيام بسلوك معين بنفسه يوصله إلى نتائج محددة.
  - المبادرة الذاتية: أي قيام الفرد بالفعل من ذات نفسه دون توجيه من أحد وهي خطوة إيجابية .
  - المسؤولية الاجتماعية: استعداداً مكتسب لدى الفرد يدفعه للمشاركة مع الآخرين في أي عمل يقومون به، والمساهمة في حل المشكلات التي يتعرضون لها، وتقبله للدور الذي تفره له الجماعة.
- ثالثاً: الاستمتاع بالحياة :

يعد الاستمتاع بالحياة من مصطلحات الشخصية الإيجابية الذي ظهر في موضوعات علم النفس الإيجابي والذي يعد أحد الأبعاد الفرعية لمفهوم جودة الحياة حيث يعكس هذا المفهوم مدى رضا الفرد عن حياته واستمتاعه بها من منظوره الخاص. (محمد عبد الرحمن، ٢٠١٧، ١١٢)

وعرفته تحية عبد العال ومصطفى مظلوم (٢٠١٣، ٨١) بأنه: "حكم تقييمي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي يحيها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحيها بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة ومتوهجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع، والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به".

#### مكونات مقياس الاستمتاع بالحياة:

توصل كلا من تحية عبد العال ومصطفى مظلوم (٢٠١٣، ١١٢-١١٣) إلى أن الاستمتاع بالحياة يتكون من ثلاثة مكونات هي:

- ١- المكون المعرفي: وهو إدراك الفرد وتقييمه لجوانب حياته المختلفة بصفة عامة، وإقراره بالرضا عن هذه الحياة بصفة خاصة واستمتاعه بها وتوافقه معها بتحمل إحباطاتها، ومواجهة مشكلاتها والتحرر الإيجابي من الصراعات والخلو من المتناقضات".
- ٢- المكون الوجداني: وهو جملة المشاعر الإيجابية التي تحقق للفرد شعوراً عاماً بالبهجة والاستمتاع بحيث يصبح راضٍ عن ذاته محققاً لطموحاته، محباً للحياة، وراضٍ عنها، فيشعر بالارتياح، واعتدال المزاج".
- ٣- المكون السلوكي الاجتماعي: ويقصد به: قدرة الفرد على ترجمة الاحساس الإيجابي بالاستمتاع بالحياة، والشعور بالسعادة، والتسامح تجاه ذاته والآخرين من حوله في أداء فعلي يعكس دفاء المشاعر، وود العلاقة، والرغبة في الائتلاف، والبعد عن الخلاف، والفوز بالوفاق، وحسن الأخلاق، والبعد عن النفاق.

- إجراءات البحث: من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي تم اتباع الإجراءات التالية:

أولاً: منهج البحث: اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة البحث وظروفه وأهدافه وتم اختياره للتعرف على طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية واليقظة العقلية والاستمتاع بالحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر.

ثانياً: عينة البحث :

- عينة التقنين: تكونت من (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية الاقتصاد المنزلي- جامعة الأزهر من غير عينة البحث الأساسية.

- العينة الأساسية: تكونت من (١٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية الاقتصاد المنزلي- جامعة الأزهر

ثالثاً: أدوات البحث:

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

يعد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من أحدث مقاييس اليقظة العقلية وهو مقياس متعدد الأبعاد أعده (Baer, et al., 2006)، وقام بتقنيه على عينات أمريكية، وتم استخدام هذا المقياس في البحث الحالي لتمييزه بمعاملات صدق وثبات مرتفعة، وكذلك مناسبه لطلاب الجامعة وتم الحصول عليه من خلال الموقع

<https://ogg.osu.edu/media/documents/MB%20Stream/FFMQ.pdf>

وتكون المقياس من (٣٩) مفردة موزعة على (٥) أبعاد وهي (الملاحظة- الوصف- التصرف بوعي- عدم الحكم على الخبرات الداخلية- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية) وقامت الباحثة بترجمة عبارات المقياس من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية، وتم عرض النسختين العربية والانجليزية على اثنين من المتخصصين في اللغة الإنجليزية لمراجعته، وفي ضوء ذلك أعيدت صياغة بعض العبارات، وتم عرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية بهدف الحكم على مدى صلاحية المقياس للتطبيق في البيئة المصرية، ومدى ملاءمة العبارات للهدف من المقياس، وفي ضوء ما سبق تم التوصل إلى صورة أولية للمقياس، وهو من نوع التقرير الذاتي تجيب عنه الطالبة في ضوء مقياس ليكرت خماسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً) تعطى الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب للعبارات الموجبة والعكس للعبارات السالبة والجدول (١) يوضح توزيع العبارات على أبعاد المقياس:

جدول (١): يوضح توزيع العبارات الموجبة والسالبة لأبعاد مقياس اليقظة العقلية

الأبعاد	العبارات الموجبة والسالبة
الملاحظة	١-٦-١١-١٥-٢٠-٢٦-٣١-٣٦
الوصف	٢-٧-١٢-١٦-٢٢-٢٧-٣٢-٣٧
التصرف بوعي	٥-٨-١٣-١٨-٢٣-٢٨-٣٤-٣٨
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٣-١٠-١٤-١٧-٢٥-٣٠-٣٥-٣٩
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٤-٩-١٩-٢١-٢٤-٢٩-٣٣

العلامة (\*) تدل على أن العبارة سالبة

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس: وذلك عن طريق الآتي:

- الصدق الظاهري: وذلك من خلال حساب صدق المحتوى للاوشي لكل مفردة من المفردات وكذلك للمقياس ككل بعد عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في علم النفس التربوي، وقد بلغ متوسط نسبة صدق المحتوى للاوشي للمقياس ككل (٠,٨٧) وعند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل صدق المحتوى عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وهي (٠,٢٩) وجد أن جميع المفردات تتمتع بدرجة مناسبة من الصدق، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس.

- الصدق البنائي: وذلك بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول (٢)

جدول(٢): معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

م	البعد	معامل الارتباط	م	البعد	معامل الارتباط
١	الملاحظة	**٠,٨٧	٤	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	**٠,٧٧
٢	الوصف	**٠,٦٧	٥	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	**٠,٧٤
٣	التصرف بوعي	**٠,٧٦			

(\*\*) دال عند مستوى معنوية (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لمفردات المقياس تراوحت بين (٠,٦٧)، (٠,٨٧) وجميعها دالة عند مستوى معنوية (٠,٠١) وبذلك تم قبول جميع المفردات. ثانياً: ثبات المقياس: وتم حسابه بطريقتان هما: معامل ألفا كرونباخ، كما تم استخدام طريقة إعادة التطبيق: حيث تم إعادة تطبيق المقياس علي نفس عينة التقنين بعد مرور (٢١) يوماً من التطبيق الأول، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون والجدول (٣) التالي يوضح معاملات الثبات بالطريقتين السابقتين:

جدول (٣): معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية

معاملات الثبات		الأبعاد
إعادة التطبيق	الفا كرونباخ	
**٠,٧١	*٠,٦٥	الملاحظة
**٠,٧٤	**٠,٧٤	الوصف
**٠,٦٩	**٠,٦٦	التصرف بوعي
**٠,٧٥	**٠,٧٧	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
**٠,٦٩	**٠,٧٤	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
**٠,٧٢	**٠,٧٧	الدرجة الكلية

\* دال عند مستوى ٠,٠٥ \*\* دال عند مستوى ٠,٠١

من الجدول السابق يتضح تمتع المقياس بدرجة ثبات مناسبة صالحة للتطبيق.

- الاتساق الداخلي للمقياس: وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه، ووجد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠١) وانحصرت بين (٠,٥٨-٠,٨٥) ويتضح من الاجراءات السابقة صلاحية المقياس في صورته النهائية المكونة من (٣٩) مفردة للتطبيق ملحق (١)

٢- مقياس المناعة النفسية: (إعداد الباحثة): وقد مر إعداده بالخطوات التالية:

- تحديد الهدف من المقياس: هدف المقياس الى التعرف على مستوى المناعة النفسية لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر.

- تحديد أبعاد وصياغة مفردات المقياس: وقد تم اتباع الخطوات التالية:

بعد مراجعة التراث التربوي والنفسي المتوفر والاطلاع على الأدوات التي جرى بناؤها وإعدادها لقياس المناعة النفسية، مثل مقياس الحصانة النفسية إعداد (ميرفت سويعد، ٢٠١٦)، مقياس المناعة النفسية إعداد (صباح منوخ وطه العبيدي، ٢٠١٩؛ ناهد فتحي، ٢٠١٩؛ علاء الشريف، ٢٠١٥؛ Olah et.al, 2012) تم بناء مقياس من نوع التقرير الذاتي يتكون من ثمانية أبعاد للمناعة النفسية وهي (الثقة بالنفس- الضبط الانفعالي- التفكير الايجابي- حل المشكلات- الإلتزام الديني- فاعلية الذات- المبادرة الذاتية- المسؤولية الاجتماعية) كما تم وضع صورة مبدئية لمفردات المقياس تتكون من (٤٧) مفردة موزعة على تلك الأبعاد ، تجيب عنه في ضوء مقياس ليكرت الخماسي المتدرج (أوافق تماماً، أوافق، أوافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق تماماً) .

- صياغة تعليمات المقياس : بعد اتمام مفردات المقياس تم وضع مجموعة من التعليمات بمثابة الدليل للطالبة لذا روعي عند إعدادها البساطة والوضوح ، حيث طلب من الطالبة أن تضع علامة (√) تحت البديل المناسب أمام كل فقرة من الفقرات والذي يعبر عن موقفها ومشاعرها فعلاً مع التأكيد على أهمية الدقة والصرحة في الإجابة ، كما تم التأكيد على سرية الاستجابات لذا لم يطلب منها ذكر اسمها.

- وضع نظام تصحيح وتقدير الدرجات: تم تقدير الدرجات وذلك بوضع أمام كل مفردة خمسة بدائل (أوافق تماماً، أوافق، أوافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق تماماً) يقابلها سلم درجات يتراوح من (٥-٤-٣-٢-١) على الترتيب للعبارات الموجبة والعكس للعبارات السالبة والجدول (٤) يوضح توزيع العبارات على أبعاد المقياس والعبارات السالبة والموجبة داخل كل بعد:

جدول (٤): يوضح توزيع العبارات الموجبة والسالبة لأبعاد مقياس المناعة النفسية

الأبعاد	العبارات الموجبة والسالبة
الثقة بالنفس	١-٢-٣-٤-٥-٦*
الضبط الانفعالي	٧* -٨-٩* -١٠* -١١
التفكير الايجابي	١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧
حل المشكلات	١٨-١٩-٢٠-٢١* -٢٢-٢٣
الإلتزام الديني	٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩*
فاعلية الذات	٣٠-٣١-٣٢* -٣٣* -٣٤-٣٥
المبادرة الذاتية	٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠
المسؤولية الاجتماعية	٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥

العلامة (\*) تدل على أن العبارة سالبة

-حساب الخصائص السيكومترية للمقياس: وذلك بحساب الصدق والثبات والاتساق الداخلي وتم التحقق من ذلك كالآتي:

أولاً: صدق المقياس:

- الصدق الظاهري: وذلك من خلال حساب صدق المحتوى للاوشي لكل مفردة من المفردات وكذلك للمقياس ككل بعد عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في علم النفس التربوي، وقد بلغ متوسط نسبة صدق المحتوى للاوشي للمقياس ككل (٠,٩١) وعند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل صدق المحتوى عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وهي (٠,٢٩) وجد أن جميع المفردات تتمتع بدرجة مناسبة من الصدق فيما عدا العبارة رقم (٣) في بعد الضبط الانفعالي والعبارة رقم (٤) في بعد المسؤولية الاجتماعية، وتم حذف العبارتين السابقتين كما تم تعديل صياغة بعض الفقرات لتناسب مع السمة المراد قياسها وفقاً لتوجهات السادة المحكمين، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس.

- الصدق البنائي: وذلك بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول (٥)

جدول(٥): معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة

النفسية					
م	البعد	معامل الارتباط	م	البعد	معامل الارتباط
١	الثقة بالنفس	**٠,٧٣	٥	الإلتزام الديني	**٠,٥٧
٢	الضبط الانفعالي	**٠,٥٢	٦	فاعلية الذات	**٠,٧٦
٣	التفكير الايجابي	**٠,٧٩	٧	المبادرة الذاتية	**٠,٧٨
٤	حل المشكلات	**٠,٨٣	٨	المسؤولية الاجتماعية	**٠,٧٨

(\*\*) دال عند مستوى معنوية (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لمفردات المقياس تراوحت بين (٠,٥٢)، (٠,٨٣) وجميعها دالة عند مستوى معنوية (٠,٠١) وبذلك تم قبول المفردات. ثانياً: ثبات المقياس: تم التحقق منه بطريقتان هما: ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٧٤)، وللأبعاد (الثقة بالنفس- الضبط الانفعالي- التفكير الإيجابي- حل المشكلات- الإلتزام الديني- فاعلية الذات- المبادرة الذاتية- المسؤولية الاجتماعية) قيم (٠,٧٤) - (٠,٧٥-٠,٧٢-٠,٧٦-٠,٧٢-٠,٧٣-٠,٧٨-٠,٧٨) على التوالي، كما تم استخدام طريقة إعادة التطبيق للتحقق من ثبات المقياس: حيث تم إعادة تطبيق المقياس على نفس عينة التقنين بعد مرور (٢١) يوماً من التطبيق الأول، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون وبلغت قيمته (٠,٧٨) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات مناسبة صالحة للتطبيق على عينة البحث الأساسية. ثالثاً- الاتساق الداخلي: وذلك بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وتم قبول المفردة اعتماداً على معيار ألن (Allen) الذي أشار إلى قبول المفردة التي معامل ارتباطها بالدرجة الكلية (٠,٣٠) فأعلى (وهيب الكيسي، ٢٠١٠، ٢٧٤)، كما هو موضح بالجدول (٦) التالي:

جدول(٦): معاملات ارتباط بيرسون بين درجة المفردة والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٤١	١٠	٠,٣٢	١٩	٠,٥٤	٢٨	٠,٣١	٣٧	٠,٦٥
٢	٠,٥٣	١١	٠,٣٧	٢٠	٠,٥٧	٢٩	٠,٦٣	٣٨	٠,٥٠
٣	٠,٣٣	١٢	٠,٣٢	٢١	٠,٦٢	٣٠	٠,٣١	٣٩	٠,٦٩
٤	٠,٧٣	١٣	٠,٥٤	٢٢	٠,٣٤	٣١	٠,٣٣	٤٠	٠,٥٧
٥	٠,٤١	١٤	٠,٦٥	٢٣	٠,٥٢	٣٢	٠,٦٨	٤١	٠,٥٧
٦	٠,٥٤	١٥	٠,٣٦	٢٤	٠,٤٣	٣٣	٠,٤٤	٤٢	٠,٥٤
٧	٠,٣١	١٦	٠,٥٨	٢٥	٠,٤٠	٣٤	٠,٦٧	٤٣	٠,٣٩
٨	٠,٤٧	١٧	٠,٣٠	٢٦	٠,٣١	٣٥	٠,٤١	٤٤	٠,٦٠
٩	٠,٣١	١٨	٠,٥٥	٢٧	٠,٤٣	٣٦	٠,٦٢	٤٥	٠,٦٢

يتضح من الجدول السابق: أن معاملات الارتباط لمفردات المقياس تراوحت بين (٠,٣٠)، (٠,٧٣) وجميعها دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وبذلك تم قبول جميع المفردات وأصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٤٥) مفردة. ملحق (٢)

■ حساب الزمن: تم حساب الزمن الملائم لتطبيق المقياس عن طريق حساب متوسط زمن المقياس لكل افراد عينة التقنين، وتوصلت الباحثة إلى أن زمن تطبيق المقياس هو (٤٥) دقيقة

### ٣ - مقياس الاستمتاع بالحياة (إعداد تحية عبد العال ومصطفى مظلوم، ٢٠١٣)

تكون المقياس من ٦٠ عبارة مقسمة بالتساوي على ثلاثة أبعاد وهي: المكون المعرفي، المكون الوجداني، المكون السلوكي الاجتماعي وهو من نوع التقرير الذاتي تجيب عنه الطالبة في ضوء مقياس ليكرت ثلاثي التدرج (دائماً، أحياناً، نادراً) تعطى الدرجات (٣-٢-١) على الترتيب، وتم إجراء بعض التعديلات في صياغة بعض المفردات لتناسب عينة البحث من طالبات الجامعة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس: تحقق معداً للمقياس من صدقه بأكثر من طريقة هي: صدق المحكمين، والصدق الظاهري بتطبيقه على عينة التقنين قوامها (٥٠) طالب وطالبة، وصدق مفردات المقياس، وصدق أبعاد المقياس بطريقة الاتساق الداخلي، وأظهرت جميعها تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

وتم التحقق من صدق المقياس في البحث الحالي بطريقتان هما: صدق المحكمين: حيث تم عرضه على مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوي للحكم على مدى صلاحية العبارات للمقياس، ومناسبتها للهدف، وتم إجراء بعض التعديلات في الصياغة اللغوية لبعض العبارات وفقاً لآراء السادة المحكمين، ونتج عن هذه الخطوة ارتفاع نسبة اتفاق المحكمين على أن العبارات تقيس الاستمتاع بالحياة بمكوناته الثلاثة، وهذا يحقق صدق المقياس. كما تم التحقق أيضاً من صدق المقياس من خلال الصدق البنائي: وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مكون من مكونات الاستمتاع بالحياة والدرجة الكلية للمقياس وبعضها البعض أيضاً، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٧) التالي:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الاستمتاع بالحياة

الدرجة الكلية	السلوكي الاجتماعي	الوجداني	المعرفي	الأبعاد
**٠,٩١	**٠,٧٨	**٠,٨٢	--	المعرفي
**٠,٨٧	**٠,٨٥	--	--	الوجداني
**٠,٩٢	--	--	--	السلوكي الاجتماعي

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من خلال الجدول السابق أن معاملات الارتباط تراوحت بين (٠,٧٨ - ٠,٩٢) وجميعها دالة إحصائياً مما يدل على صدق وتجانس أبعاد المقياس.

ثانياً: ثبات المقياس: تحقق معداً للمقياس من ثباته بطريقتان هما: إعادة التطبيق وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين ٠,٨٣ وهو دال عند مستوى (٠,٠١)، وطريقة التجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات (٠,٩٤)، وتم التحقق من ثبات المقياس في البحث الحالي بطريقتان أيضاً هما إعادة التطبيق وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين ٠,٧٩، وألفا كرونباخ وكان معامل الثبات ٠,٨٢ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ثالثاً: الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له وكانت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) وانحصرت بين (٠,٦٣ - ٠,٨٤) ويتضح من الإجراءات السابقة صلاحية المقياس في صورته النهائية المكونة من (٤٠) مفردة للتطبيق. ملحق (٣)



### نتائج البحث ومناقشتها:

تم استخدام برنامج المعالجات الاحصائية (SPSS.16) لتحليل نتائج البحث واستخلاصها وتفسيرها تبعاً لأسئلة وفروض البحث السابقه، ولقد تم التأكد أولاً من اعتدالية توزيع البيانات باستخدام اختبار (Shapiro-Wilk) وذلك لاختيار أي من الأساليب الاحصائية البارامترية ام اللابارامترية) سوف تستخدم لاختبار فروض البحث وكانت النتائج كما في جدول (٨) التالي:

جدول (٨): نتائج اختبار اعتدالية البيانات (Shapiro-Wilk) حيث ن=١٢٠ طالبة

اختبار Shapiro-Wilk		المتغير
القيمة	الدلالة	
٠,٩٣	٢٥,٠	المناعة النفسية
٩٤,٠	٤١,٠	اليقظة العقلية
٩,٠٦	٦١,٠	الاستمتاع بالحياة

يتضح من الجدول السابق أن: بيانات مقاييس (المناعة النفسية- اليقظة العقلية – الاستمتاع بالحياة) تتمتع بالاعتدالية مما يسمح باستخدام الأساليب الاحصائية البارامترية في اختبار فروض البحث الحالي.

أولاً: التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\geq 0.05$  بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر. ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (٩) يوضح نتائج ذلك:

جدول (٩): معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى الطالبات حيث ن=١٢٠

اليقظة العقلية	أبعاد اليقظة العقلية			الملاحظة	الوصف	اليقظة العقلية
	التصرف	عدم الحكم	عدم التفاعل مع			
المناعة النفسية	بوعي في اللحظة الراهنة	على الخبرات الداخلية	الخبرات الداخلية	الدرجة الكلية		
الثقة بالنفس	*٠,٢٧	٠,١٤	٠,٠٢	٠,١٦	**٠,٤٠	**٠,٤٩
الضبط الانفعالي	**٠,٥٦	**٠,٣٤	**٠,٣٣	٠,٢٤	٠,٢١	**٠,٣٣
التفكير الايجابي	٠,١٢	٠,١١	٠,٠٤	٠,٢١	**٠,٤٨	**٠,٣٨
حل المشكلات	**٠,٣٤	٠,٠٨	٠,٠٦	٠,٠٩	**٠,٥٠	**٠,٥٠
الإلتزام الديني	٠,١٤	٠,٠٣	٠,٠٨	٠,٠٣	٠,٠١	٠,٠٤

اليقظة العقلية المناعة النفسية	أبعاد اليقظة العقلية				
	الملاحظة	الوصف	التصرف بوعي في اللحظة الراهنة	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
فاعلية الذات	٠,٠٥	٠,٢١	**٠,٣٩	**٠,٣٧	**٠,٣١
المبادرة الذاتية	٠,١٩	٠,٢٤	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,٠٥
المسؤولية الاجتماعية	٠,١٢	٠,٢٠	٠,١٧	٠,٠٢	٠,٠٤
الدرجة الكلية	٠,٠٨	**٠,٤٠	**٠,٣٦	٠,١٤	٠,١٣

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

- يتضح من الجدول السابق : وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والمناعة النفسية حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٤٥) كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين أبعاد اليقظة العقلية (الوصف - التصرف بوعي في اللحظة الراهنة) والدرجة الكلية للمناعة النفسية ، حيث جاءت النتائج على التوالي (٠,٤٠ - ٠,٣٦) في حين كانت العلاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين بعد (عدم الحكم على الخبرات الداخلية وكلا من الضبط الانفعالي- وفاعلية الذات فقط من أبعاد المناعة النفسية) وبعد (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية وكلا من الضبط الانفعالي- وفاعلية الذات فقط من أبعاد المناعة النفسية) لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة الأزهر، وهذا يعني قبول الفرض وتحققه جزئياً، أي أنه كلما ارتفعت اليقظة العقلية لدى الطالبات كلما ارتفعت المناعة النفسية لديهن، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طالبة الفرقة الأولى من المرحلة الجامعية التي تتمتع بمستوى مرتفع من اليقظة العقلية عندما تواجهها أحداث وضغوط مختلفة بحكم حداثة عهدها بالكلية ومتطلباتها ومسؤولياتها تصبح قادرة على بذل المزيد من الوعي والانتباه الذهني ومراقبة أفكارها ومشاعرها السلبية والانفتاح عليها بدلاً من احتجازها أو كبتها، ومضاعفة جهودها وإصرارها على تخطي الصعوبات وحل المشكلات التي تواجهها، وإعادة تقييم تلك المواقف والأحداث والتفكير بإيجابية تجاه تلك المواقف، مما يزيد من ثقها بنفسها وقدرتها على تحمل المسؤولية والسيطرة على مشاعرها وانفعالاتها، كل ذلك يؤدي في النهاية إلى زيادة قدرتها على التكيف والتأقلم وبالتالي زيادة مناعتها النفسية . وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من: (Essa, E.(2020) ، ودراسة عبد المحسن المغازي وعبد اللاه حماد (٢٠٢١)، ودراسة منيرة الشهراني وعلي الوليدي (٢٠٢٢) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والمناعة النفسية لدى الطلاب.

ثانياً: التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة  $0.05 \geq$  بين اليقظة العقلية والاستمتاع بالحياة لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (١٠) يوضح نتائج ذلك:

جدول (١٠): معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والاستمتاع بالحياة حيث ن=١٢٠

الدرجة الكلية	أبعاد اليقظة العقلية				الملاحظة الوصف	اليقظة العقلية الاستمتاع بالحياة
	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	التصرف بوعي في اللحظة الراهنة	الدرجة الكلية		
**٠,٤١	٠,٠٥	٠,٠٨	*٠,٢٦	**٠,٣٤	٠,١٧	المكون المعرفي
**٠,٤٩	٠,٠٨	٠,٠٥	٠,١٦	**٠,٥١	٠,٢٠	المكون الوجداني
*٠,٣٠	٠,١١	٠,٠٢	*٠,٢٨	٠,٢٤	٠,١٥	المكون السلوكي
**٠,٤٥	٠,٠٢	٠,٠٥	٠,٢٥	**٠,٤١	٠,٢٠	الدرجة الكلية

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والاستمتاع بالحياة، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٤٥). كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين بعد (الوصف) فقط والدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة في حين كانت العلاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين بعد (التصرف بوعي في اللحظة الراهنة) وكلا من المكون المعرفي- والمكون السلوكي ( فقط من مكونات الاستمتاع بالحياة لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة الأزهر، وهذا يعني قبول الفرض وتحققه جزئياً، أي أنه كلما ارتفعت اليقظة العقلية لدى الطالبات كلما ارتفع الاستمتاع بالحياة لديهن، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن اليقظة العقلية تجعل الطالبة في حالة من الطمأنينة والسلام الداخلي، متقبلة لوضعها الراهن حتى ولو كانت تتعرض لضغوط أكاديمية أو نفسية، فهي قادرة على مواجهة المواقف والتحديات بدلاً من تجنبها مما يساعدها على حماية نفسها من القلق والتوتر، كما تساعدها على تحسين عملية الانتباه والتركيز على اللحظات الايجابية الحالية وعدم سيطرة الأحداث السلبية عليها طوال الوقت مما أثر بصورة إيجابية على استمتاعها بالحياة وشعورها بالسعادة وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كلاً من هدى السيد (٢٠١٨)، ودراسة (Bajaj, Pannada, 2015; Change, Huang & Lin, 2015; Pidgeon & Keye, 2015) ودراسة داليا محمد (٢٠٢٠) حيث يمكن اعتبار اليقظة العقلية منبئاً قوياً بمخرجات الصحة النفسية مثل الهناء النفسي ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزاً ضد الضغوط النفسية، وهذا ما أكدت عليه دراسة أحمد أحمد وسعاد قرني (٢٠١٧).

### توصيات البحث:

- في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج، تقدم الباحثة مجموعة من التوصيات وهي:
- 1- ضرورة تركيز الدراسات النفسية علي تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية وعلي رأسها اليقظة العقلية والمرونة النفسية والاستمتاع بالحياة.
  - 2- عقد الدورات وورش العمل التي تهتم بالجوانب السلوكية الإيجابية عموماً، وباليقظة العقلية والمناعة النفسية خصوصاً.
  - 3- الاهتمام ببناء برامج تدريبية لتنمية اليقظة العقلية والمناعة النفسية والاستمتاع بالحياة لدى الطلاب.

### مقترحات البحث:

- 1- دراسة عن المتغيرات الشخصية والمعرفية والديموجرافية المساهمة في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة.
- 2- إجراء دراسات وأبحاث أخرى حول المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل أخرى، يتوقع تأثيرها على الاستمتاع بالحياة مثل: تنظيم الذات، الذكاء الوجداني وغيرها.
- 3- تصميم برامج ارشادية لتنمية اليقظة العقلية لدى فئات المجتمع المختلفة.
- 4- إجراء دراسات تهدف الى قياس المناعة النفسية عند فئات مختلفة من المجتمع.

## المراجع

- أحمد حسين اللقاني، وعلي الجمل(٢٠٠٣): معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المناهج وطرق التدريس، القاهرة، عالم الكتب .
- أحمد عبد الملك أحمد وسعاد كامل قرني (٢٠١٧): التنبؤ بالهناك النفسي في ضوء كل من المناعة النفسية واليقظة العقلية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بالمنيا، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المملكة العربية السعودية، ٢(٨٥)، ٣٢٩-٣٦٨.
- أسماء محمد عيد (٢٠٢١): المناعة النفسية وعلاقتها بمهارات فعالية الحياة لدى طالبات قسم تربية الطفل، مجلة الطفولة والتربية، ٣(٤٨)، ٣٩٣-٤٥٠.
- إيناس محمد منصور(٢٠٢١): التسامح وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى عينة من طالبات جامعة الطائف، مجلة كلية التربية، ١٨(١٠٥)، ١٣١-١٦١
- <http://search.mandumah.com/Record/1210176>
- تحية محمد عبد العال ومصطفى علي مظلوم (٢٠١٣): الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الايجابية : دراسة في علم النفس الايجابي، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢(٩٣)، ٧٩-١٦٥.
- تحية محمد عبد العال ومصطفى علي مظلوم (٢٠١٣): مقياس الاستمتاع بالحياة . مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢(٩٣)، ٧٩-١٦٥.
- داليا محمد محمد (٢٠٠٠): التنظيم الانفعالي والإزدهار النفسي كمتغيرات وسطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال، مجلة دراسات في الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسيوط، ع ١٣، ٣٩٤-٥٠٤.
- رابعة عبد الناصر مسحل (٢٠١٨): المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاءة المهنية والضيوف المهنية لدى العاملين بالجهاز الاداري بالدولة. مجلة قطاع الدراسات الانسانية، جامعة الأزهر، ٢٢(٢٢)، ١١٦٥-١٢٣٨.
- صباح مرشود منوخ وطه عبد الحميد العبيدي(٢٠١٩) : المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الاعدادية، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة تكريت، ٢٦(٦) ٣٧٢-٣٩٤.
- <http://dx.doi.org/10.25130/jtuh.26.2019.17>
- علاء الشريف (٢٠١٥): فعالية برنامج ارشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لنداتها لتدعيم المناعة النفسية واثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة المنصورة، مصر
- عبد المحسن مسعد المغازي وعبد اللاه محمود حماد (٢٠٢١): المناعة النفسية لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقتها باليقظة العقلية لدى أبنائهن، مجلة البحوث التربوية والنوعية (JEQR)، ٦، ١-٢٤.

على محمود شعيب (٢٠٢٠): اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية، *المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية*، ٣(٢)، ٦٥-١٠٤.

كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسية، القاهرة، دار النشر للجامعات. محمد رفيق الأحمد (٢٠٢٠): المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٤(٩)، ١٢٥-١٤٤.

محمد عبد العزيز عبد الرحمن (٢٠١٧): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي وأثره على تحسين الاستمتاع بالحياة، *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر*، ٣٦(١٧٤)، ١٠٣-١٤٥.

منيرة عوضه الشبراني وعلي محمد الوليدي (٢٠٢٢): اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد ريفية، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٦(٢٩)، ١٠٥-١٣٧.

ميرفت ياسر سويعد (٢٠١٦): *الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الايواء في قطاع غزة. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة-فلسطين.*

ناهد أحمد فتحي (٢٠١٩): الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً (المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية)، *دراسات نفسية*، ٢٩(٣)، ٥٤٩-٦١٨.

نداء الشريبي بسيوني (٢٠٢٢): جودة الحياة وعلاقتها بالمناعة النفسية لدي الأيتام بدور الرعاية بمحافظة دمياط، *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، ١(٩٧)، ١٨٥-٢٣٣.

نورة دغنوش (٢٠٢٢): *اليقظة العقلية والضعف النفسي والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراة منشورة، جامعة محمد خيضر، سكرة، الجزائر*

<http://thesis.univ-biskra.dz/id/eprint/5717>

هدى جمال السيد (٢٠١٨): اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، *مجلة دراسات نفسية*، ٢٨(٤)، ٨٣٣-٩٤٥.

وهيب مجيد الكبيسي (٢٠١٠): *الاحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية، العالمية المتحدة، بيروت، لبنان*

يسرا شعبان بلبل (٢٠١٩): اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، *مجلة التربية، كلية التربية، جامعة سوهاج*، ٢٤٦٣-٢٥٢٠.



المراجع العربية مترجمة إلى اللغة الإنجليزية:

- Ahmed Hussein Al-Laqani, and Ali Al-Gamal (2003): *A Dictionary of Educational Terms Defined in Curricula and Teaching Methods*, Cairo, Alam Al-Kutub.
- Ahmed Abdel Malik Ahmed and Souad Kamel Qarni (2017): Predicting psychological well-being in light of both psychological immunity and mental alertness among teachers of people with special needs in Minya, *Arab Studies in Education and Psychology*, Kingdom of Saudi Arabia, 2 (85), 329-368.
- Asmaa Muhammad Eid (2021): Psychological immunity and its relationship to life effectiveness skills among female students of the Department of Child Education, *Journal of Childhood and Education*, 3 (48), 393- 450.
- Enas Muhammad Mansour (2021): Tolerance and its relationship to enjoyment of life among a sample of female students at Taif University, *Journal of the College of Education*, 18 (105), 131- 161 <http://search.mandumah.com/Record/1210176>
- Tahia Muhammad Abdel-Al and Mustafa Ali Mazloum (2013): Enjoying life in its relationship to some positive personality variables: a study in positive psychology, *Journal of the Faculty of Education*, Benha University, 2 (93), 79-165.
- Tahia Muhammad Abdel-Al and Mustafa Ali Mazloum (2013): The measure of enjoying life. *College magazine Education*, Benha University, 2(93),79-165.
- Dalia Muhammad Muhammad (2000): Emotional regulation and psychological prosperity as mediating variables between mental alertness and life satisfaction among kindergarten teachers, *Journal of Studies in Childhood and Education*, Faculty of Early Childhood Education, Assiut University, No. 13, 394-504 .
- Rabaa Abdel Nasser Mishal (2018): Psychological immunity and its relationship to both professional competence and professional pressures among workers in the state's administrative apparatus, *Journal of the Human Studies Sector*, Al-Azhar University, 22 (22), 1165- 1238.
- Sabah Marshoud Manoukh and Taha Abdul Hamid Al-Obaidi (2019): Psychological immunity among middle school students, Tikrit University *Journal for the Humanities*, College of Education for the Humanities, Tikrit University, 26 (6) 372- 394 . <http://dx.doi.org/10.25130/jtuh.26.2019.17>
- Alaa Al-Sharif (2015): *The effectiveness of a counseling program based on self-identified personality characteristics to*

*strengthen psychological immunity and its impact on reducing the feeling of alienation among Palestinian university students*, unpublished doctoral dissertation, Mansoura University, Egypt.

- Abdul Mohsen Musaad Al-Maghazi and Abdullah Mahmoud Hammad (2021): The psychological immunity of mothers of children with special needs and its relationship to the mental alertness of their children, *Journal of Educational and Specific Research (JEQR)*, 6, 1-24.
- Ali Mahmoud Shuaib (2020): Mental alertness, psychological flexibility, and emotional intelligence as predictors of learning Social emotional stress among a sample of student teachers at the College of Education, International, *Journal of Research in Educational Sciences*, 3(2), 65-104.
- Kamal Ibrahim Morsi (2000): *Happiness and Mental Health Development*, Cairo, Universities Publishing House.
- Muhammad Rafiq Al-Ahmad (2020): Psychological immunity and its relationship to happiness among a sample of orphan students in the upper basic stage in Jerash Governorate, *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 4 (9), 125-144.
- Muhammad Abdel Aziz Abdel Rahman (2017): The effectiveness of a counseling program for developing self-regulation skills and its impact on improving enjoyment of life, *Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University*, 36 (174), 103-145.
- Munira Awadah Al-Shahrani and Ali Muhammad Al-Walidi (2022): Mental alertness and its relationship to psychological flexibility and academic achievement among female secondary school students in Uhud Rufaidah Governorate, *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 6 (29), 105-137 .
- Mervat Yasser Sweaed (2016): *Psychological immunity and its relationship to future anxiety and quality of life among young people in shelter centers in the Gaza Strip*. Published master's thesis, College of Education, Islamic University, Gaza - Palestine.
- Nahid Ahmed Fathi (2019): Perceived self-efficacy, problem-solving ability, and goal orientation as predictors of psychological immunity among academically gifted students (global components of the psychological immunity scale), *Psychological Studies*, 29 (3), 549- 618.
- Nidaa El-Sherbiny Bassiouni (2022): Quality of life and its relationship to psychological immunity among orphans in care homes in Damietta Governorate, *Educational Journal*, Faculty of Education, Sohag University, 1 (97), 185-233.





- Noura Daghouch (2022): *Mental alertness, psychological stress, and academic achievement among university students*, published doctoral dissertation, Mohamed Kheidar University, Sokra, Algeria .<http://thesis.univ-biskra.dz/id/eprint/5717>
- Hoda Gamal Al-Sayed (2018): Mental alertness and its relationship to life satisfaction among a sample of adolescents of both sexes, *Journal of Psychological Studies*, 28 (4), 833- 945.
- Wahib Majeed Al-Kubaisi (2010): *Applied Statistics in the Social Sciences*, United International, Beirut, Lebanon.
- Yousra Shaaban Bulbul (2019): Mental alertness and its relationship to academic resilience and perceived life pressures among students of the Faculty of Education, Zagazig University, *Educational Journal*, Faculty of Education, Sohag University, 2463-2520

#### المراجع الأجنبية:

- Albert-Lorincz,E., Albert-Lorincz,M., Kadar, A., Krizbari, T., Marton, R. (2012). Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. *The new education review*, 23,115-1103.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- <https://ogg.osu.edu/media/documents/MB%20Stream/FFMQ.pdf>
- Bajaj, B.& Pannda, N. (2015). Mediating role of resilience in impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well being Personality and Individual Differences.
- Bhardwaj, A. K., & Agrawal, G. (2015). Concept and applications of psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. *Online Journal of Multidisciplinary Research*, 1(3), 6-15
- Pidgeon, A.,& Keye,M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychologicalwell being in university student. *International Journal of Liberal Art and Social Science*, 2( 5), 27- 32.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Buceli, A., & Vlahov, D. (2007): What Predicts Psychological Resilience after Disaster? The Role of Demographics, Resources, and Life Stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75 (5), 671- 682.
- Brown, k. & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.

- Change. J., Huang, C. & Lin, Y. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well being. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1149- 1162.
- Christopher, M. & Gilbert, A. (2010). *Measuring the ability of mind fullness components to predict life satisfaction and self esteem in middle school students*, Unpublished ph. D.Dissertation, Wayne State University.
- Dallas, M. D., Penberthy, J. K., Schorling, J. B., Leavell, V. A. & Calland, J. F. (2019). Mindfulness for healthcare providers fosters professional quality of life and mindful attention among emergency medical technicians. *Journal Pre-proof*, 1-29.
- Dubey, A. & Shahi, D. (2011): Psychological immunity social strategies: A study on medical professionals. *Indian Journal Science Researches*, 8 (1), 36- 47.
- Essa, E.(2020): Modeling the relationships among psychological immunity, mindfulness and flourishing of university students. *International Journal of Education*, 13(1), 37-43
- Gilbert , D.T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J. & Wheatley, T. P. (1998): Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75,617- 638.
- Kamath, S. (2015). Role of mindfulness in building resilience and emotional intelligence and improving academic adjustment among adolescents. *Indian Journal of Health and wellbeing*, 6 (4), 414-417.
- Mishra, N. & Rath, P. K. (2015). Impact of intervention on perceived stress of college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6 (9), 859-864.
- Olah, A., Nagy, H. & Toth, K. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *ETC- Empirical Text and Culture Research*, 4, 102- 108.
- Oláh, A., & Kapitány-Fövény, M. (2012). Ten years of positive psychology. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1),19-45
- Timothy, A; Judge, J., bono, A., Erez; E., (2005). Core Self-Evaluation and Job and Life Satisfaction- the Role of Self-Concordance and Goal Attainment. *Journal of applied Psychology*, 190( 2), 257-268.
- Zahra, S. T. & Riaz, S. (2017). Mediating role of mindfulness in stress resilience relationship among university students. *Pakistan Journal of Psychology*, 48 (2), 21-32.