

دور المرونة النفسية في تعزيز اليقظة الذهنية

لدى طلبة المرحلة المتوسطة

م . م . خالد نوري اسعد

المديرة العامة لتربية ديالى

**The role of psychological flexibility in enhancing  
mental alertness among middle school students**

**Khalid nouri assad ( asst . lecturer )**

**[Khalidalzarkushi@gmail.com](mailto:Khalidalzarkushi@gmail.com)**



## المستخلص:

هدفت الدراسة تعرف دور المرونة النفسية في تعزيز اليقظة العقلية لطلبة المرحلة المتوسطة ولتحقيق هذا الهدف تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي لمعرفة مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة وكذلك مستوى المرونة النفسية ومدى وجود علاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية تبنى الباحث على مقياس المرونة النفسية لشقورة 2012 ومقياس لليقظة العقلية (الغنامي وآخرون: 2023) وطبق البحث على عينة من 150 طالب وطالبة في المدارس المتوسطة وأظهرت نتائج البحث وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لطلبة المرحلة المتوسطة ومستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى عينة البحث كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط بين المرونة النفسية واليقظة العقلية وأكدت النتائج أن المرونة النفسية تؤثر بمقدار 55% في اليقظة الذهنية لذلك أوصى البحث توفير برامج تدريبية للطلبة لتعزيز المؤونة النفسية وبالتالي اليقظة الذهنية لديهم .

كلمات مفتاحية : اليقظة الذهنية\_ المرونة النفسية \_ الوعي\_لمرحلة المتوسطة

## Abstract:

The study aimed to identify the actual role of the level of psychological awareness up to the first level of to achieve this goal, the descriptive effect of the interaction on the level of internal awareness of the student was modified as well as the level of psychological provision and the extent of the existence of a relationship between psychological interaction and vigilance. A secretary monitored on the negative height scale of the apartment 2012 and the selfish measure of vigilance. As a result, there is a level of mental monitoring to look at a higher and average level of self-monitoring in the research. The results also showed a correlation between the background and mental vigilance, as the psychological impact is 55% in psychological monitoring, so i am keen to provide programs dedicated to the application. The psychological impact and thus the special psychological state. Keywords: mental vigilance\_psychological flexibility\_awareness\_intermediate stage

## الفصل الأول: التعريف بالبحث

### أولاً. مشكلة البحث:

المرونة النفسية هي عملية التأقلم الجيد في مواجهة المحن والصدمات والمعاناة ، مثل المشكلات وضغوط العمل ، والضغوط المادية ، وأن يكون لديك القدرة على الوقوف من جديد وإعادة المواصلة وهذا يسمى ( bouncing back ) لا يعني عدد المرور بأوقات عصبية بأوقات بالألم ، بالعكس الألم النفسي والحزن أمر شائع وإنساني جداً أن الأبحاث أثبتت أن المرونة النفسية هي : عادة يمكن اكتسابها وليست شيئاً خارج قدرات البشر لأنها عملية تتضمن مجموعة من السلوكيات التي يمكن ممارستها ، والأفكار التي يمكن زرعها وتطويرها عند أي إنسان . (عرفة، 2023م: 61)

ماتعنيه المرونة النفسية Psychological Resilience: إنها مهارة معرفية تمكننا من القفز فوق عقبات الحياة ، وما يميز الناس المتفائلين هو أنهم يؤمنون العالم مكان قابل للتغيير وأن بإمكانهم التأثير فيه . أما عكس ذلك فهو التشاؤم ، حيث يؤمن المتشائمون أن العالم يتألف من عقبات كأداء لا يمكن تجاوزها . أن الناس المتفائلين يميلون إلى رؤية مشكلات الحياة على أنها عقبات يجب تجاوزها وتحديات يجب حلها ، في حين يميل المتشائمون إلى تجنب المشكلات أو محاولة تجاهل وجودها (موريس ، 2012م: 127).

تعد المرونة النفسية فرع من فروع علم النفس وتعكس تفاعل المرء مع الإيجابي مع ما يتعرض له من متاعب وصددمات في حياته وتشمل التعامل مع بعدين يتمثل أحدهما في حالة الخطر والصعوبات وتعرض الفرد لتهديد معين ويتمتع الأشخاص ذو المرونة النفسية بصفات متعددة منها:

تقبل النقد والتعلم من الأخطاء إذ يمتلكون القدرة على التعلم من أخطائهم ويسمعون نصائح غيرهم وملاحظاتهم ويحققون الفائدة من جميع الانتقادات أياً كان مصدرها ويدركون أن الإنسان بطبعه خطأ (يوسف ، 2020 : 15)

إن حضور الذهن تتطلب منا التكيف المستمر لمهارات الإدراك الحسي لاحتماب العالم دائم التغيير والاستعداد لرؤية أصناف جديدة من المشاكل والحلول وتتطلب أن يكون الفرد على علم بالمعلومات الجديدة فمن خلال الحصول على معلومات إضافية وتتطلب أن يكون الأفراد على بينة من أكثر من منظور واحد (أولمر وسلينو وسيجر ، 2015: 257)

إن التركيز على اللحظة الحالية وضبط الحواس مما سيجر الأذهان من انشغالها المشتت بماضي مضى بالفعل ومستقبل لم يحدث إن أهم عنصر في اليقظة الذهنية هو أهمية اللحظة وقد أكد أفلاطون أن الوقت هو صورة متحركة بالخلود (ماكينزي وكريج ، 2022: 15)

اليقظة حالة من الوعي التي يكون فيها الفرد قادراً على إدراك الخبرة الراهنة مع تقبلها وتنطوي على تأملات تساعد على استخدام طرق خاصة للانتباه للحظة الراهنة وتعزز بعض الخصائص كالتقبل والحكمة كما أنها انتقلت من الممارسة الدينية والروحانية إلى التدخلات العلاجية التي ظهرت في الموجة الثالثة من العلاج النفسي لمجموعة متنوعة من الاضطرابات النفسية والجسدية وأصبحت العلاجات القائمة على اليقظة تدخلات علاجية قابلة للتطبيق (عبد الله ورفاعي ، 2018:

(225

اليقظة الذهنية هي ممارسة الانتباه معرفة مكان اهتمامنا والقدرة على اختيار مكان توجيهه وهو تدريب الانتباه بعد كل شيء واليقظة العقلية هي أن ممارسة تعلمنا كيف نكون أنفسنا ببساطة دون الحاجة إلى التواجد في مكان أو وقت آخر

اليقظة شكل من أشكال التأمل الذي تم ممارسته على نطاق واسع آلاف السنين على الرغم من زيادة الاهتمام به والبحث عنه وتتضمن تدريباً عقلياً يحسن قدرتنا على تنظيم الانتباه (ماكيني وكريج ، 2022: 14)

توسعت العلاجات السلوكية المعرفية لتشمل اليقظة والمرونة النفسية في أطرها المفاهيمية، حيث أظهرت الأدلة المتزايدة دورها المفيد. من الناحية النظرية، غالباً ما يتم تصور العمليتين على أنهما عمليات تنظيم وتكيف تكيفية تعكس صحة نفسية أفضل. كما تدعم الأدبيات فعالية العلاجات السلوكية المعرفية القائمة على القبول واليقظة والتي تم تصميمها لتعزيز الرفاهية بشكل أكبر من خلال استهداف هاتين العمليتين. على الرغم من أن المرونة النفسية واليقظة غالباً ما يتم النظر إليهما على أنهما عمليتان متشابهتان ولكنهما متميزتان، إلا أن الأدلة التي تدعم هذا الموقف المفاهيمي لا تزال محدودة. مما سبق نستنتج ضرورة الاهتمام باليقظة الذهنية والمرونة النفسية لمحاولة تخطي الأزمات والضغوطات التي يتعرض لها الطلبة وخاصة في مرحلة المراهقة لذلك يسعى الباحث للإجابة عن التساؤل التالي:

ما مدى اسهام المرونة النفسية في اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة وماهي العلاقة الارتباطية بينهما؟

### ثانياً: أهمية البحث :

تظهر أهمية البحث من أهمية متغيري البحث من خلال المرونة النفسية تم تعزيز المعارف بشأن كلاً من النمو العادي وما يسمى بالنمو الشاذ من خلال فهم كيف يمكن أن يكون الطفل قادراً على التكيف بنجاح في بيئة سلبية مخالفة والسماح بممارسة " تعزيز المرونة " العوامل حياة الأطفال ، إن دراسة الأطفال ذوي المرونة النفسية مهمة جداً للوقاية والعلاج من الأمراض النفسية . ومن خلال فهم ما الذي حال دون تطور الحالة النفسية لدى بعض الأطفال في الماضي ، فمن الممكن تطوير جهود التدخل المبكر لوقف الأمراض النفسية في المستقبل . (خضر ، 2022م، 45).

و ركزت العديد ن الدراسات على الجوانب المعرفية لليقظة العقلية والعلاقة بين اليقظة العقلية والجوانب النفسية ورأى الباحثون أن دراسة الجوانب النفسية لليقظة الذهنية والتي عرفت بإسم التأمل الذهني يؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي(الطحيني وأبو زيد، 2024: 79)

ويتم استخدام اليقظة لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من مجموعة متنوعة من الحالات بما في ذلك الألم المزمن والاكنتاب والقلق مع العديد من الحالات المرتبطة التي يساهم فيها هذا من خلال الاستجابة الذهنية بدلاً من الاستجابة الطائشة للحياة لليقظة العديد من التطبيقات العملية القوية (ماكينزي وكريج، 2022: 20)

من خلال العرض السابق يمكن تلخيص أهمية البحث بالنقاط التالية:

- يمكن فهم العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية في تطوير مهارات الاستجابة للتحديات لدى الطلبة وتعزيز القدرة على اتخاذ القرارات وبناء العلاقات الإيجابية
- ووضع استراتيجيات ونماذج مساعدة وبرامج تدريبية من قبل العاملين في مجال التربية والتعلم
- يمكن ن يشكل هذا البحث توجه لأبحاث مستقبلية نحو دراسات أخرى في هذا الموضوع

#### ثالثاً. أهداف البحث:

1. التعرف على اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة المتوسطة
2. التعرف على الفروق في اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة المتوسطة حسب متغير النوع الاجتماعي (ذكر - انثى)
3. التعرف على درجة المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة
4. تعرف الفروق في المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة حسب متغير النوع الاجتماعي (الذكر - الانثى )
5. التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة المتوسطة

#### خامساً حدود البحث:

البعد الزمني: العام الدراسي 2023-2024

البعد المكاني: المدارس المتوسطة في محافظة ديالى

البعد البشري: طلبة المرحلة المتوسطة في المدارس المتوسطة النهارية الحكومية

الحدود الإجرائية: مقياس اليقظة العقلية ومقياس المرونة النفسية

## سادساً تحديد المصطلحات:

### المرونة النفسية

أولاً: اصطلاحاً: تعد المرونة مقياس استجابة قيمة لتغير نسبي في قيمة أخرى أو استجابة أحد العوامل للتغيرات في عامل آخر وتعريف المرونة أنها قدرة نظام معين على التكيف والاستجابة لتحديات معينة مثل قدرة المجتمع توقع التحديات التي سوف يتعرض لها والتكيف معها بنجاح مع تزايد الضغوطات في المجتمع والمرونة أمر لا مفر منه لفرد والمجتمع للتعامل مع المستجدات والمتغيرات ويشمل مصطلح المرونة جوانب عدة كالمرونة العقلية والنفسية واللياقة البدنية (يوسف ، 2020 : 15)

وهي قدرة الفرد على مواجهة الظروف والمواقف المختلفة وتطوير علاقات طيبة مع الآخرين (شقورة :2020: 134)

ثانياً: إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها طلبة المرحلة المتوسطة في مقياس المرونة النفسية

### اليقظة العقلية

اصطلاحاً : اليقظة العقلية: تشير إلى الوعي عن طريق الانتباه بطريقة معينة ومقصودة في اللحظة الراهنة أي ملاحظة ما تفعله وما تفكر فيه ونعيشه ويمثل وعي ذاتي حاضر بدل من التركيز على الماضي أو المستقبل وبدل التركيز على المخاوف أو على الأشياء التي تجعلنا نشعر بالقلق فاليقظة العقلية تركز على التركيز على اللحظة الحالية ( MacDonough&Lemon,2018 )

اليقظة العقلية حسب لانجر: "Langer" ترى لانجر أن اليقظة العقلية تتحقق من خلال الترحيب بمعلومات جديدة والانفتاح على أكثر من وجهة نظر واحدة والسيطرة على سياق الموقف والتركيز العملية بدلاً من النتيجة (عبده، 2021 : 339)

إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها طلبة المرحلة المتوسطة عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية

## الفصل الثاني: إطار نظري ودراسات سابقة :

### الإطار النظري: اليقظة العقلية

إن التطورات التي شهدتها دول العالم في كافة المجالات العلمية لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء نتيجة الدراسات والأبحاث العلمية التي تعمل على اكتشاف قدرات العقل البشري وكيفية إيجاد

المثيرات والطرائق التي تساعد الفرد في توظيف هذه الملكات الموجودة فيه والاستفادة منها في الميادين التجريبية(عبد الحسين، 2015: 41)

اليقظة العقلية تعني أن يعزز الشخص حضوره عندما يكون هو نفسه حاضراً أي أن يركز تفكيره في اللحظة الحالية بدلاً من تشتيت انتباهه فكلما كان أكثر حضوراً ازداد تفاعله مع الآخرين بشكل حقيقي وسرعة تجاوبه معهم بطريقة حساسة للتغيرات الدقيقة في تدفق المحادثات والقدرة على ملاحظة حالات الآخرين الانفعالية واليقظة تعد الأداة التي تساعد على تقليل القلق وزيادة الوعي (باتريك كينج، 2023: 46)

### نظريات اليقظة العقلية :

نظرية لانجر:

يرى لانجر أن اليقظة هي القدرة على إنتاج أفكار متعددة وتقبل وجهات النظر المختلفة وترى هذه النظرية أن اليقظة تعني تقبل غير واع للرؤى المعرفية الجديدة ويشير أن اليقظة العقلية يتألف من أبعاد منها :التمييز اليقظ التي تعني نظرة الفرد للحياة والقدرة على إنتاج أفكار غير مألوفة والانفتاح التي تعني قدرة الفرد على الإحساس بما هو جديد ومقدرته على إدراك عواقب السلوك وبالتالي تقييم الأفكار وتقبل الأفكار المتعددة التي تعني رؤية الفرد للموقف من زوايا متعددة وجمع الآراء والانفتاح على الأفكار الجديدة وتحليل الموقف وفق أكثر من منظور وانتاج الجديد التصميم الذاتي :ترى النظرية أنه بإمكان اليقظة العقلية تنشيط الذاكرة عن طريق إشباع الحاجات النفسية وتقليل التشتت وترى أن الأشخاص المتيقظين ذهنياً أكثر ذاكرة من الأشخاص المشتتين وتركز النظرية على درجة اختيار الفرد لسلوكياته بشكل ذاتي وإن اختلاف هذا الاختيار يؤدي إلى تباين في الانتباه ويقودهم إلى أفعال وتصرفات مختلفة دون تدخل الآخرين (بولفعة وبولال، 2020: 26)

### خصائص اليقظة العقلية :

تشمل اليقظة العقلية خصائص أساسية تشمل الانتباه والتعرض والقبول واليقظة العقلية تؤدي إلى قدرة على تنمية الانتباه والحفاظ عليه وهو أمر هام في المعالجة السريعة للمعلومات الدقيقة والمباشرة ويؤدي التعرض للأفكار والمشاعر التي تظهر أثناء تركيز الانتباه لزيادة القدرة على تجربة التقلبات وقبول الأفكار والمشاعر وعندما نكون في حالة اليقظة الذهنية فإننا نستمر في توجيه الانتباه إلى الهدف المراد تحقيق ومراقبة ما يأتي من العقل وهنا تجري عملية المراقبة وتسجيل لما نلاحظه دون مقاومة ( Northcut,2017 )

فوائد اليقظة العقلية :

- تعزز شعور الفرد بالاتزان الانفعالي
- تحسين الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى
- تنمي الوعي ما وراء المعرفة من خلال ملاحظة الأفكار والمشاعر
- الفوائد الفسيولوجية والنفسية لليقظة الذهنية من خلال خفض الألم وتحسين الوظيفة المناعية وخفض الضغوط النفسية وأعراض الاكتئاب والقلق والمخاوف المرضية (السيد

أحمد، 2021: 189)

**اليقظة الذهنية تشمل ثلاثة مكونات متداخلة فيما بينها :**

القصص: الذي يمهد الطريق لما هو ممكن ويحول المقاصد الفردية إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي التي تقود إلى اكتشاف الذات وتحررها من الأفكار والاتجاهات الانتباه: ملاحظة العمليات التي تعترض الفرد بين وقت وآخر الاتجاه: توجيه الخبرة التي تقبل أو ترفض (عبد الرحمن، 2020: 128)

### المرونة النفسية:

أن الإنسان منذ صغره لديه مرونة نفسية ( Resilience ) تمكنه من التكيف مع المؤثرات الخارجية وفقاً لاستجابته لها ، ويقسم الناس إلى ثلاثة أصناف : ضعيف وقوي ، ومتميز غير قابل للكسر . لذلك ، فإن استجابة جيل الشباب والمراهقين للضغوط قد تختلف جذرياً عن استجابة آبائهم وأمهاتهم لها ، والسبب في ذلك يعود إلى التنشئة والتربية ومدى المرونة النفسية والقدرة على المقاومة والصبر على المكاره . ومن هنا لاحظت الكاتبة البريطانية كلير فوكس أن كثيراً من جيل الشباب يعيشون حالة الضحية بشكل دائم تُجرح مشاعرهم من أقل شيء ، ويشعرون بالإهانة من أصغر كلمة ، وأحياناً يعتمدون إظهار هذه النفسية الضعيفة من أجل جذب التعاطف . هذه الحالة الدائمة من الشعور بالضعف (عرفة، 2022م: 36)

فالمرونة النفسية: القدرة على التواصل في اللحظة الراهنة بشكل جيد والقدرة على التغيير والثبات والاستجابة التكيفية للبيئة دائمة التغيير (ستيل، 2014: 279)

أنّ علماء النفس لا يتعاملون مع المرونة النفسية على أنها سلوك فردي وطابع يميزه ، بل يتعاملون معها كعملية يمكن تعديلها ، وينبهون إلى أنّ الأشخاص ذوي المرونة النفسية يتعاملون مع الضغوطات باعتبارها تحديات تستحق اكتسابها والتعلم منها .

السمات التي يتحلى بها ذوو المرونة النفسية ؟

1. **تقبل النقد والتعلم من الأخطاء** : إذ يمتلك الشخص المرن نفسياً القدرة على التعلم من أخطائه، والاستماع إلى نصائح غيره وملاحظاتهم ، محاولاً الاستفادة من جميع الانتقادات أياً كان مصدرها . القدرة على اتخاذ القرار المناسب وذلك نتيجة شعوره بالمسؤولية التي تدفعه لدراسة المواقف جيداً ، ومن ثم اتخاذ القرار الملائم دون أي تردد.
2. **الاتسام بروح المرح** : إذ يتميز بكونه صاحب شخصية قادرة على نشر الفرح وإدخال السعادة على نفوس المحيطين به ، ويضفي بُعداً إيجابياً على حياتهم .
3. **الاستقلال** : فهو شخص متكيف مع نفسه في البداية ، ويعرف جيداً ما له وما عليه .
4. **القدرة على تكوين علاقات** : لما لديه من قدرة على التعامل الاجتماعي ، والعقلي ، والنفسي مع المحيطين به ، وتكوين العلاقات الصحيحة والسليمة .
5. **التسامح** : وذلك لقدرة المرونة النفسية على منح أصحابها قرار ترك المكابرة والعناد والإصرار على الخطأ ، وجعلهم أكثر قدرة على الاعتذار عن أخطائهم. (صلاح، 2021م: 131).

النظريات التي تناولت المرونة النفسية:

وضع ريتشارسون Richardson, 2002 : الفكرة الأساسية للنظرية أن التوازن البيولوجي النفسي الذي يسمح كل من الجسم والعقل والروح مع الحياة التي يعيش فيها ولكن يقل هذا التوازن عن طريق الضغوط والأحداث السلبية ومتطلبات الحياة وغيرها من الأحداث المتوقعة وغير المتوقعة إذ أن التفاعل مع الضغوط اليومية والعوامل الوقائية تحدد إذا ما كانت الاضطرابات ستؤثر على الفرد أم لا وما طبيعة هذا التأثير ولكن تظهر هذه القدرة على الصمود كنموذج التعامل مع الضغوط والأحداث والحفاظ على توازن الفرد كذلك إعادة التكامل المرن ويشير إلى التعامل اليومي والبصيرة في مواجهة مواقف الحياة وتؤدي إلى النمو والمعرفة وخبرة واستبصار ونمو وجودة مرونة التحديد (عبد المطلب ، : 19)

نظرية روجرز: يرى روجرز أن لكل فرد عالمه المتغير أو مجاله الظاهري الذي يعرفه عن نفسه وهو يستجيب كما يخبره ويدركه ويرى روجرز أن التكيف النفسي للشخص يعتمد على مدى تنافر الذات وانسجامها مع الخبرات فالأشخاص المتمتعون بالصحة النفسية قادرين على إدراك أنفسهم وبيئاتهم كما هو في الواقع وأكد على أهمية وثوق الشخص في نفسه والاعتماد على طاقاته وقدراته ويعتقد أن الشخص المحقق لذاته في تطور مستمر وتغيير ونمو وإذا توقف هذا النمو فإنه سيفقد خصائصه التلقائية والمرونة والانفتاح على الخبرات الجديدة ( حسين علي، 2017 :96)

وتشمل المرونة النفسية علي ست عمليات فرعية ، وهي القبول ، عدم مع اللحظة الراهنة ، السياق الذاتي ، القيم ، والفعل الملزم . ويتم الاندماج ، التواصل عرض هذه العمليات الست بصورة مرئية في شكل سداسي ، والمعروف باسم Hexaflex أو النموذج السداسي للمرونة النفسية ، ترتبط كل عملية منهم بالعمليات الخمس الأخرى للتأكيد على الترابط والتداخل المتكامل بين هذه العمليات لتحقيق أقصى قدر من المرونة النفسية ، ويجب تفعيل كل عملية وتفعيلها بشكل متزامن مع باقي العمليات . ويصف ما سبق الترابط بين المرونة النفسية والصحة النفسية .(بينيت وأوليفر، د.ت: 83)

## الدراسات السابقة :

دراسات عراقية:

(فرنسيس:2017) اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد ، المجلد 28 العدد 2 ص 480-496  
هدف البحث التعرف على اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي، ولتحقيق الهدف تم اعتماد المنهج الوصف و تطبيق مقياس اليقظة الذهنية من 25 فقرة وشملت عينة الدراسة 400 طالب وطالبة من ثماني كليات في جامعة بغداد وخلصت النتائج أن عينة الدراسة تتمتع باليقظة الذهنية وتبين عدم وجود فروق في اليقظة الذهنية بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي ، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الذاتي و اليقظة الذهنية وكلما زاد تنظيم الذات زادت اليقظة الذهنية

(الحديدي والبيرقدار :2024)المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل ، مجلة التربية للعلوم الإنسانية المجلد4العدد13 ، ص149-172

استهدف البحث التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل والتعرف على دلالة الفروق في المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث أظهرت النتائج تمتع طلبة جامعة الموصل بمستوى مناسب من المرونة النفسية وعدم وجود فروق دال احصائياً في مستوى المرونة النفسية تبعاً لعامل النوع الاجتماعي ويتفوق طلبة الصف الثالث على الصف الأول في المرونة النفسية

(مصطفى قادر رسولو حسين: 2024 )المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى لاعبي كرة الطائرة في العراق ، مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية ، المجلد1 العدد3 ص196-209

هدف البحث التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة وكذلك التعرف على اليقظة الذهنية لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق والتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية ولتحقيق الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس اليقظة العقلية وتكونت عينة البحث من 196 لاعباً و14 لاعباً من نادي أربيل واستنتج الباحثون أن لاعبي كرة الطائرة في العراق يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية واليقظة الذهنية ووجود علاقة ارتباطية معنوية موجبة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى لاعبي كرة الطائرة في العراق وأوصى البحث بوضع برامج التوجيه والإرشاد النفسي لتحسين مستوى المرونة النفسية وبالتالي تمتع لاعبي كرة الطائرة بيقظة ذهنية مرتفعة

دراسات عربية :

(العززي:2016 )المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسطة عمان ، مذكرة ماجستير

هدفت الدراسة إلى معرفة درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية تكونت عينة الدراسة من 279 طالباً وطالبة واعتمد الباحث على مقياس المرونة النفسية المكون من 40فقرة ومقياس المهارات الاجتماعية المكون من 45فقرة وأظهرت نتائج البحث أن درجة المرونة النفسية لدى أفراد العينة عالية وكما أن درجة المهارات الاجتماعية لدى أفراد العينة عالية كما أشارت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند0.05 في درجة المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين درجات المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية وأوصت الدراسة بتصميم برامج

إرشادية تساعد الطلبة التعرف على المرونة النفسية والمهارات الاجتماعية وتأهيل معلمين متخصصين يمتلكون مهارات لتعليمها للطلبة

(عبد المطب و خريبة:2020)اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر "Langer" وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري والمفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق، المجلة التربوية، العدد التاسع والستون، ص1-45

هدف البحث الكشف على مدى توافر اليقظة الذهنية ومكوناتها في ضوء نظرية لانجر لدى طلبة جامعة الزقازيق وتكونت عينة البحث من 575 طالباً وطالبة ولتحقيق أهداف البحث قام الباحثان ببناء استبانة من 21 فقرة في ضوء مكونات نظرية لانجر وأظهرت النتائج توافر اليقظة الذهنية في ضوء نظرية لانجر بدرجة متوسطة ولا توجد فروق دالة احصائياً في جميع مكونات اليقظة الذهنية تبعاً لعامل الجنس وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مكوني اليقظة المرونة والبحث عن الجديد تبعاً لعامل الاتجاه نحو التخصص ووجود فروق ذات دلالة في مكوني (انتاج جديد- الاندماج ) ولا توجد فروق دالة احصائياً في جميع مكونات اليقظة الذهنية تبعاً لعامل أسلوب التعلم المفضل وأوصت الدراسة بضرورة تحسين اليقظة الذهنية من خلال تحسين مكوناتها وتشجيع الطلبة على تقديم أفكار جديدة في المهام والأنشطة التي يمارسونها

#### الدراسات الأجنبية:

A.Kohtela:2018) ( التغيرات في جوانب اليقظة والمرونة النفسية المرتبطة بالتغيرات في أعراض الاكتئاب في تدخل قصير قائم على القبول والقيم: دراسة استكشافية ، مؤتمر علم النفس والعلاج النفسي، المجلة العالمية للعلوم النفسية 18(1) فنلندا ص83-98 تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف ما إذا كانت التغييرات في جوانب اليقظة الذهنية (KIMS) مرتبطة بشكل تفاضلي بالتغيرات في أعراض الاكتئاب (BDI) سواء على الفور أو بعد 5 سنوات من تدخل قصير من 4 جلسات يعتمد على نموذج المرونة النفسية. كانت البيانات عبارة عن مجموعة فرعية من 33 مشاركاً تلقوا علاج ACT من 4 جلسات قدمه معالجون طلاب. تم اتخاذ التدابير في نقاط ما قبل التدخل وما بعد التدخل ونقاط المتابعة لمدة 5 سنوات. ارتبط التصرف بوعي وقبول بدون حكم بالإضافة إلى الملاحظة الأعلى بأعراض اكتئاب أعلى في التدخل المهني. كانت التغييرات في مستويات المقياس الفرعي للقبول بدون حكم أثناء العلاج والمجموعات المقترنة من مقياس KIMS المختلفة مرتبطة بشكل إيجابي بالتغيرات في الاكتئاب. ومع ذلك، يبدو أن القبول دون حكم كان مهماً باعتباره الجانب الوحيد المرتبط بالتغيرات طويلة الأمد في الاكتئاب إما

بمفرده أو مقترناً بجوانب أخرى. يجب أن يؤخذ التركيز على تعزيز القدرة على قبول التجارب بطريقة مقبولة وغير حكمية في الاعتبار عند تطوير وإدارة التدخلات القصيرة القائمة على ACT

( King.s&Smoski &Robin:2011 ) تأثيرات اليقظة الذهنية على الصحة النفسية:

مراجعة للدراسات التجريبية، قسم علم التربية وعلم الأعصاب. جامعة ديوك.

Doi:10.1016/j.cpr.2011.04.006

. تستعرض هذه المقالة الأدبيات التجريبية حول تأثيرات اليقظة الذهنية على الصحة النفسية. نبدأ بمناقشة مفهوم العقل الباطن، والاختلافات بين المفاهيم النفسية البوذية والغربية لليقظة الذهنية، وكيف تم إدخال اليقظة الذهنية في الطب وعلم النفس الغربيين، قبل مراجعة ثلاثة مجالات من الأبحاث التجريبية: قسم CSS، البحث الارتباطي حول الارتباطات بين اليقظة الذهنية ومختلف أشكال الصحة النفسية؛ البحث التدخلية حول تأثيرات التدخلات التأملية على الصحة النفسية، والبحث التجريبي المختبري حول التأثيرات المباشرة لتحريصات اليقظة الذهنية على الأداء العاطفي والسلوكي. نستنتج أن اليقظة الذهنية تجلب تأثيرات نفسية إيجابية مختلفة، بما في ذلك زيادة الرفاهية الذاتية، وتقليل الأعراض النفسية والنشاط العاطفي، وتحسين التنظيم السلوكي. وتختتم المراجعة بمناقشة آليات تغيير العقلية والتدخلات والاتجاهات المقترحة للبحوث المستقبلية. التعليق على الدراسات السابقة:

- معظم الدراسات السابقة سعت لتعرف اليقظة الذهنية والمرونة النفسية كما أكدت بعض الدراسات على مع متغيرات أخرى وسعت هذه الدراسة لربط المتغيرين
- اعتمدت الدراسات السابقة على المنهج الوصفي
- تميزت الدراسة عن الدراسات السابقة في تناولها دور المرونة النفسية في تعي اليقظة الذهنية لطلبة المرحلة المتوسطة
- تم الاستفادة من الدراسات السابقة من حيث المنهج وبناء المقاييس تحليل الفرضيات

## الفصل الثالث: منهج البحث وإجراءاته

### أولاً: منهج البحث :

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي كونه لملائمته للدراسة وتعرف العلاقات الارتباطية بين المتغيرات، ويعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد فعلاً بالواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً وكمياً (الختاتنة وأخرون، 49: 2010 )

### ثانياً: مجتمع البحث وعينه:

تعني مجموع مفردات الظاهرة التي نقوم بدراستها (ملحم، 2002: 247) يشمل مجتمع البحث طلبة المرحلة المتوسطة في المدارس المتوسطة النهارية التابعة لمديرية تربية محافظة دياى في قضاء يعقوبية تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات الاسلوب المتناسب، والبالغ حجمها (150) طالبا وطالبة .

### رابعاً: أداة البحث:

ولتحقيق أهداف البحث تطلب توفر أدوات لقياس اليقظة العقلية ، وبعد الاطلاع على الادبيات والاطر النظرية ذات العلاقة بالمقياس، وجد الباحث تبني مقياس اليقظة العقلية ومقياس المرونة النفسية وبعد تبني مقياسان يتناسب مع مجتمع البحث الحالي، عمد الباحث إلى إتباع الخطوات العلمية والعملية في تبني المقاييس وكالاتي:

### مقياس اليقظة العقلية

بعد إطلاع الباحث لعدد من المقاييس الخاصة باليقظة الذهنية تم اعتماد مقياس فاطمة الغنامي وآخرون: 2023 وهو مقياس يصلح للبيئة العربية وكون المقياس مؤلف من 21 فقرة مناسب للمرحلة المتوسطة ومعتمداً على نظرية لانجر في وضع أبعاد المقياس الوعي أو التميز اليقظ فقرات (1-8) -المراقبة الذاتية فقرات(9-14)-المرونة 7 فقرات (15-21) وتم تصحيح المقياس وفق التدرج الثلاثي (نعم-أحياناً-لا)

### 1. صلاحية الفقرات:

لمعرفة مدى صلاحية فقرات مقياس اليقظة العقلية ، عرضت فقرات المقياس على (12) محكماً من المختصين في العلوم التربوية والنفسية لإبداء آرائهم حول صلاحية الفقرات ومدى ملائمتها للمجال الذي تنتمي إليه وتعليمات المقياس وطريقة تصحيحه، وبدائل الفقرات وأوزانها، أو اجراء اي تعديل يجعل المقياس ملائماً لعينة البحث الحالي، وبناء على آراء الاساتذة المحكمين

وملاحظاتهم، تم تعديل بعض الفقرات، ثم خضعت جميع الآراء للتحليل الإحصائي باستعمال مربع كاي، والذي اتضح من خلاله ان جميع الفقرات عدت صالحة كون قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة وبجميع الفقرات أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية تتكون من (40) طالباً وطالبة اختيرت عشوائياً لمعرفة مدى وضوح تعليمات المقياس ومعرفة الوقت المستغرق في الاجابة، ولقد تبين إن جميع فقرات المقياس وبدائله كانت واضحة ومفهومة من حيث المعنى والصياغة، كما تبين ان متوسط وقت الاجابة على فقرات المقياس (20) دقيقة.

### الخصائص السايكومترية للمقياس

تحقق الباحث من الخصائص السايكومترية لمقياس اليقظة العقلية، من خلال المؤشرين الآتيين:

### أولاً: مؤشرات الصدق Validity Indexes.

وقد أكدت الباحث ذلك بناءً على شكلين من أشكال الصلاحية.

### أ- الصدق الظاهري Face Valid

تم التأكد من صحة هذا المقياس من خلال عرضه على لجنة من المحكمين الخبراء في مجالات التربية وعلم النفس، وطلب من هؤلاء المتخصصين إبداء آرائهم حول صحة الفقرات ومدى ملاءمتها لمجتمع البحث، كما قاموا بتقييم مدى ملاءمة بدائل الفقرات وأوزانها، واقترح أي تعديلات ضرورية مثل حذف أو إضافة فقرات، وقد ضمنت هذه العملية أن المقياس مناسب لعينة البحث المحددة. من أجل التعرف على صلاحية الفقرات لمقياس اليقظة العقلية والصدق الظاهري له عرض المقياس بصورته الأولية على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس للحكم على مدى ملائمة لمقياس ما أعد لأجله وفي ضوء ما قرره المحكمون تم تعديل بعض الفقرات

ب- صدق الاتساق الداخلي:

يتم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس و الدرجة الكلية للمقياس من خلال ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس كما في الجدول الآتي:

الجدول (1) معاملات ارتباط مقياس اليقظة العقلية مع الدرجة الكلية للمقياس

الفقرات	معاملات الارتباط	الدلالة

دور المرونة النفسية في تعزيز اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة المتوسطة

0.08	*0.428	1
0.01	**0.625	2
0.02	**0.567	3
0.02	** 0.765	4
0.01	**0.657	5
0.03	**0.558	6
0.01	**0.632	7
0.01	**0.613	8
0.08	** 0.634	9
0.02	**0.576	10
0.00	**0.676	11
0.00	**0.602	12
0.00	**0.592	13
0.00	**0.698	14
0.00	**0.608	15
0.00	**0.794	16
0.00	**0.702	17
0.00	**0.698	18
0.05	**0.688	19
0.08	* 0.643	20
0.01	**0.612	21

• دال احصائياً عند 0.01 \*\* دال احصائياً عند 0.05

يتضح من الجدول رقم (1) أن معامل الارتباط بيرسون بين فقرات مقياس اليقظة العقلية مع الدرجة الكلية المنتمية إليها دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، (0.05) ب- صدق الاتساق البنائي: يعتبر صدق الاتساق البنائي من مقاييس الصدق إذ يقيس مدى تحقق الأهداف التي نسعى لتحقيقها ويبين مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبانة مجتمعة كما في الجدول رقم ( 2 ):

الجدول رقم ( 2 ) معاملات ارتباط محاور المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

المحور	معامل الارتباط	sig
التميز اليقظ	**0.643	0.00
الافتتاح	**0.804	0.00
التوجه نحو الحاضر	**0.796	0.00
الوعي بوجهات النظر	**0.652	

يتبين من الجدول (2) معاملات ارتباط تراوحت بين (0.643-0.804) وهي معاملات ارتباط جيدة

#### ثانياً: مؤشرات الثبات IndexesReliability

ثبات المقياس: يعبر مفهوم ثبات المقياس على درجة التوافق والاتساق في درجات مجموعات من الأفراد عند تكرار تطبيق المقياس، ويقصد بالمقياس الثابت أن يكون متسقاً في تقدير العلاقة الحقيقية للفرد في السمة التي يقيسها وقام الباحث بالتأكد من الثبات بعدة طرق:

معيار ألفا كرونباخ.: يعد معامل ألفا كرونباخ الشكل الأكثر شيوعاً لاختبار معامل الثبات وتتراوح قيم معامل ألف كرونباخ بين (0-1) وبلغ معامل ألف كرونباخ 0.79 إعادة الاختبار: قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من 15 طالب وطالبة اختيرت بشكل عشوائي ثم أعيد التطبيق على العينة نفسها بعد مرور عشرة أيام وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين وحساب معامل الثبات بين التطبيقين 0.75. وهو معامل ثبات جيد مما يدل على مستوى قوي من الاتساق في استجابات الطلبة.

#### التطبيق النهائي للمقياس.

وبموجب الإجراءات المتبعة في اعتماد المقاييس في العلوم التربوية والنفسية، تم تطبيق مقياس التحكم في الدماغ لتقييم مدى صلاحيته وثباته، وقد تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (150) طالب وطالبة من طلاب المرحلة المتوسطة ، وذلك ضمن أهداف البحث.

مقياس المرونة النفسية :

تبنت الباحثة مقياس المرونة النفسية ( يحيى عمر شعبان شقورة، 2012 )

المقياس مكون من 40 فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد للمرونة النفسية وفقاً للتدرج الثلاثي (نعم- أحياناً-لا) :

1-4-7-10-13-16-19-22-25-28-30-32- 40-38-36-34	16 فقرة	البعد الأول: الانفعالي
2-5-8-11-14-17-20-23-26	9 فقرات	البعد الثاني: العقلي
3-6-9-12-15-18-21-24-27-29- 31-33-35-37-39	15 فقرة	البعد الثالث: الاجتماعي

العبارات السلبية ( 6-7-8-9-12-19-21-35-36-37-47 )

للتأكد من الصدق والثبات قام الباحث بتطبيق المقاييس على العينة استطلاعية نفسها في المقياس السابق:

**الصدق الظاهري:** بغرض التحقق من صلاحية الفقرات لوصف ما وضع لقياسه قام الباحث بعرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين ع في مجال علم النفس وتم التقيد بأراء السادة المحكمين

**صدق الاتساق الداخلي:** يتم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة التي تنتمي إليها وكانت النتائج كالتالي:

الجدول ( 3 ) معاملات الارتباط بين فقرات مقياس المرونة النفسية مع الدرجة الكلية

الرقم	معاملات الارتباط	الدلالة
1	*0.529	دال
2	**0.622	دال
3	*0.591	دال
4	**0.709	دال

دال	*.0 651	5
دال	*0.558	6
دال	*.0 580	7
دال	*0.668	8
دال	** .0 644	9
دال	**0.683	10
دال	*0.589	11
دال	** .0 722	12
دال	*.0 613	13
دال	** .0 788	14
دال	** .0 748	15
دال	**0.535	16
دال	** .0 742	17
دال	*.0 618	18
دال	** .0 688	19
دال	**0.792	20
دال	**0.652	21
دال	**0.653	22
دال	*0.596	23
دال	**0.863	24
دال	**0.658	25
دال	**0.783	26
دال	**0.549	227
دال	**0.893	28
دال	**0.896	29
دال	**0.761	30
دال	**0.732	31
دال	**0.762	332
دال	**0.743	33
دال	**0.703	34
دال	**0.764	35
دال	**0.689	36
دال	**0.768	37
دال	**0.645	38

دال	**0.687	39
دال	**0.689	40

يتضح من الجدول رقم (3) أن معامل الارتباط بيرسون بين فقرات مقياس المرونة النفسية مع الدرجة الكلية المنتمية إليها دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، (0.05) صدق الاتساق البنائي: يعتبر صدق الاتساق البنائي من مقاييس الصدق إذ يقيس مدى تحقق الأهداف التي نسعى لتحقيقها ويبين مدى ارتباط كل محور من محاور أداة الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبانة مجتمعة كما في الجدول رقم (4):

معامل الارتباط	sig	
*0.743	0.00	الانفعالي
**0.614	0.00	العقلي
**0.779	0.00	الاجتماعي

من الجدول السابق (4) تبين أن معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد المرونة النفسية مع الدرجة الكلية دال احصائياً مما يدل أن أبعاد المقياس صادقة ومتسقة بنيوياً وداخلياً ثبات المقياس: تم حساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وغوتمان للتأكد من ثبات المقياس وكانت النتيجة:

#### جدول رقم (5) معاملات الثبات

مقياس	التجزئة النصفية	غوتمان	معامل ألفا كرونباخ
المرونة النفسية	0.712	0.724	0.779

يبين الجدول رقم (5) أن معامل الثبات لمقياس المرونة النفسية بلغ 0.713 ومعامل غوتمان بلغ 0.724 ومعامل التجزئة النصفية بلغ 0.712 وهو معامل ثبات مرتفع ومقبول

#### الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحث معامل الارتباط بيرسون لحساب معاملات الصدق والثبات-معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات-الاحصاءات الوصفية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة موافقة إجابات أسئلة البحث-معاملات الارتباط بيرسون في اختبار الفرضيات لحساب العلاقة بين المتغيرين واختبار "ت" لعينتين مستقلتين واختبار التباين الأحادي البسيط لحساب الفروقات بين متغيرات البحث.

## الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

النتائج المتعلقة بالهدف الأول: ما مدى اليقظة العقلية لدى عينة البحث ؟  
لتحقيق ذلك تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على أبعاد  
مقياس اليقظة العقلية وكانت النتيجة كالآتي:

الجدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات أفراد العينة على مقياس اليقظة  
العقلية :

الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	
0.465	2.69	1
0.478	2.35	2
0.514	2.24	3
0.592	2.23	4
0.493	2.41	5
0.497	2.57	6
0.447	2.27	7
0.501	2.48	8
0.494	2.59	9
0.475	2.34	10
0.494	2.41	11
0.501	2.53	12
0.463	2.69	13
0.501	2.53	14
0.495	2.58	15
0.487	2.62	16
0.489	2.61	17
0.495	2.58	18
0.494	2.59	19
0.501	2.48	20

دور المرونة النفسية في تعزيز اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة المتوسطة

21	2.61	0.490
الدرجة الكلية	2.50	0.105

يلاحظ من الجدول ( 6 ) تراوحت المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد العينة من طلبة المرحلة المتوسطة بين (2.23-2.69) مما يدل وجود يقظة ذهنية مرتفعة لدى طلبة المرحلة المتوسطة ففي هذه المرحلة يعمل الطلبة على تطوير مهارات التفكير النقدي والتحليلي التي تعزز قدرتهم على الانتباه واتخاذ القرارات مما يعزز شعورهم بالمسؤولية كما تتيح البيئة المدرسية التفاعل بين الطلبة والمعلمين وبالتالي تعزيز المهارات الاجتماعية مما يساعد في تركيز الانتباه وتم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد اليقظة الذهنية:

جدول ( 7 ) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لأبعاد اليقظة الذهنية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.365	2.40	الوعي أو التميز اليقظ
0.327	2.51	مراقبة الذات
0.198	2.63	المرونة

من الجدول (7) يتبين بعد المرونة جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي 2.63 وانحراف معياري يليه بعد مراقبة الذات بمتوسط حسابي 2.51 وانحراف معياري 0.327 وفي المرتبة الثالثة الوعي أو التميز اليقظ بمتوسط حسابي 2.40 وانحراف معياري 0.365

**النتائج المتعلقة بالهدف الثاني: ما مستوى المرونة النفسية لدى عينة الدراسة ؟**

تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات مقياس المرونة النفسية كما في الجدول (8):

الجدول (8) المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث على فقرات مقياس المرونة النفسية

الرقم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	2.54	0.500
2	2.72	0.451
3	2.67	0.473

0.468	2.68	4
0.468	2.68	5
0.480	2.65	6
0.495	2.42	7
0.493	2.41	8
0.460	2.70	9
0.326	2.12	10
0.225	2.05	11
0.499	2.55	12
0.499	2.55	13
0.482	2.64	14
0.463	2.69	15
0.225	2.95	16
0.498	2.44	17
0.501	2.53	18
0.362	2.85	19
0.301	2.90	20
0.480	2.35	21
0.485	2.63	22
0.498	2.56	23
0.334	2.87	24
0.292	2.09	25
0.499	2.55	26
0.250	2.93	27
0.102	2.93	28
.0.120	2.90	29
0.238	2.94	30
0.498	2.56	31
0.197	2.96	32
0.123	2.86	33
0.143	2.90	34
0.484	2.63	35
0.180	2.97	36

## دور المرونة النفسية في تعزيز اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة المتوسطة

0.380	2.83	37
.0.250	2.00	38
0.420	2.23	39
0.436	2.75	40
0.277	2.63	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول ( 8 ) تراوحت المتوسطات ما بين (2.05-2.95) مما يدل على مستوى متفح من المرونة النفسية فالتطور العاطفي يساعد الطلبة على فهم ذواتهم والقدرة على التكيف مع التحديات وبناء الثقة بالنفس فالعوامل النمائية والاجتماعية تؤدي إلى ارتفاع المرونة النفسية لدى الطلبة في المرحلة المتوسطة

كما أن المتوسط الكلي لمقياس المرونة النفسية بلغ 2.63 وانحراف معياري 0.277 مما يدل على تمتع العينة من الطلبة بمستوى مرتفع من المرونة النفسية وتم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد من أبعاد المرونة النفسية كما في الجدول رقم (9)

أبعاد المرونة النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الانفعالي	2.65	0.120
العقلي	2.53	0.156
الاجتماعي	2.56	0.177

من الجدول (9) يتبين أن البعد الانفعالي للمرونة النفسية جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي 2.65 وانحراف معياري 0.120 يليه البعد الاجتماعي بمتوسط حسابي 2.53 وانحراف معياري 0.177 وفي المرتبة الأخيرة البعد العقلي بمتوسط حسابي 2.53 وانحراف معياري 0.156

### النتائج المتعلقة بالهدف الثالث:

التعرف على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث من الطلبة على مقياس اليقظة العقلية حسب متغير الجنس (ذكر - انثى):  
للتحقق من صحة الفرضية تم احتساب الفروق بين متوسطات درجة استجابة أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية حسب متغير الجنس باستخدام اختبار t لعينتين مستقلتين كما في الجدول (8):

الجدول (8) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور-إناث على مقياس اليقظة العقلية

المقياس	المرحلة العمرية	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة t	الدلالة
اليقظة العقلية	ذكور	126	2.45	4.624	0.00
	إناث	24	2.72		

من الجدول (8) يتبين أن الوسط الحسابي الكلي للذكور بلغ 2.45 بانحراف معياري والمتوسط الحسابي للإناث 2.72 وهذه الفروق لصالح الإناث

ومن الجدول السابق نفسه نجد أن القيمة التائية 4.624 أكبر من الجدولية 1.96 مما يدعم النتيجة وجود فروق حسب الجنس (الذكور-الإناث) فالإناث يبين توجهات عاطفية أكبر من الذكور وقدرة على التواصل العاطفي الذي يؤثر على كيفية تفاعلهم مع المعلومات ويفسر الباحث ذلك إلى قد يعود التأثيرات البيئة والأساليب التعليمية وتعود الاختلافات إلى عوامل بيولوجية وثقافية يخضع لها الجنسين

ولمعرفة وجود الفروق حسب الجنس في أبعاد اليقظة الذهنية تم إجراء اختبار التباين الأحادي كما في الجدول الآتي رقم (9)

المقياس	قيمة f	القيمة الاحتمالية
الوعي أو التميز اليقظ	74.88	0.00
المراقبة الذاتية	0.98	0.775
المرونة	8.501	0.00

يتبين من الجدول رقم (9) وجود فروق في بعدي الوعي أو التميز اليقظ تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي إذا جاءت قيمة f بمعنوية أصغر من 0.05 وكذلك بعد المرونة إذ جاءت قيمة f بمعنوية أصغر من 0.05 أما بعد المراقبة الذاتية جاءت قيمة f بمعنوية أكبر من 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق يعزى لمتغير النوع الاجتماعي في بعد المراقبة الذاتية لدى أفراد العينة

#### النتائج المتعلقة بالهدف الرابع:

التعرف على فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث من الطلبة على مقياس المرونة النفسية حسب متغير الجنس (الذكور-الإناث):

للتحقق من صحة الفرضية تم احتساب الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية حسب متغير الجنس باستخدام اختبار t لعينتين مستقلتين:

الجدول (10) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور-إناث)

المقياس	المرحلة العمرية	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة t	الدلالة
المرونة النفسية	ذكور	126	2.62	2.815	0.53
	إناث	24	2.68		

من الجدول (9) يلاحظ أن قيمة t المحسوبة بلغت 2.815 بقيمة احتمالية 0.00 وهي أكبر من 0.05 مما يدل على وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث فالتغير في الهرمونات في هذه المرحلة يلعب دوراً في كيفية استجابة الأفراد للضغوط كما أن العوامل النفسية والبيولوجية والاجتماعية وتوفر المحيط الداعم للطلبة يعزز من المرونة النفسية كما تم إجراء اختبار التباين الأحادي لمعرفة الفروق بين الجنسين لكل بعد من أبعاد المرونة النفسية كما في الجدول (10)

المقياس	قيمة f	القيمة الاحتمالية
الانفعالي	4.849	0.00
العقلي	9.051	0.00
الاجتماعي	69.82	0.00

يتبين من الجدول (10) أن قيم الاحتمالية جاءت أصغر من 0.05 مما يدل على وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي النتائج المتعلقة بالهدف الخامس: التعرف على دور المرونة النفسية في تعزيز اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث:

تم احتساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الطلبة على المقياسين تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدرجات الطلبة على المقياسين كما في الجدول (12):

المقياس	معامل الارتباط	معامل التحديد	معامل إيتا	معامل مربع إيتا	الدلالة
---------	----------------	---------------	------------	-----------------	---------

0.0	0.557	0.746	0.298	*0.546	المرونة النفسية
					اليقظة العقلية

\*دال احصائياً عند 0.05

يتبين من الجدول (12) وجود ارتباط موجب ودال احصائياً بين درجات الطلبة في على مقياسي اليقظة العقلية والمرونة النفسية إذ بلغ معامل الارتباط 0.546 بمستوى معنوية 0.00 أصغر من 0.05 مما يدل على وجود ارتباط موجب ودال بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية كما بلغ عامل التحديد 0.298 مما يدل أن المرونة النفسية تفسر 29% من التغيرات في اليقظة العقلية كما بلغ معامل إيتا 0.746 وهو أكبر من 0.14 ولمعرفة حجم الأثر بلغ مربع إيتا 0.557 أي أن التحسن في المرونة النفسية تسهم في تعزيز اليقظة الذهنية بنسبة 55% مما يدل على وجود علاقة تأثير متبادل بين المرونة النفسية واليقظة العقلية فالمرونة النفسية تحسن التركيز وتعزز الوعي الذاتي وتخفف القلق مما يمكن الطلبة من القدرة على التعامل مع الأفكار الجديدة واستنتاج آراء جديدة ومواجهة التحديات نستنتج أن للمرونة النفسية دور في تعزيز اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة المتوسطة عينة الدراسة

الاستنتاجات:

أظهرت نتائج التحليل المرتبطة الهدف الأول وجود يقظة ذهنية مرتفعة لطلبة المرحلة المتوسطة وتبين بعد المرونة جاء في المرتبة الأولى يليه بعد مراقبة الذات وفي المرتبة الثالثة الوعي أو التميز اليقظ وهذا يتفق مع دراسة (ناجواني:2019) في محافظة مسقط التي أظهرت وجود مستوى يقظة متوسط لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي

أظهرت نتائج التحليل المرتبطة الهدف الثاني تمتع العينة من الطلبة بمستوى مرتفع من المرونة النفسية وتبين أن البعد الانفعالي للمرونة النفسية جاء في المرتبة الأولى يليه البعد الاجتماعي وفي المرتبة الأخيرة البعد العقلي وهذا يتفق مع دراسة ((الفيلكاوي:2023) التي أظهرت وجود مستوى جيد من المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة المتوسطة

أظهرت نتائج التحليل المرتبطة الهدف الثالث وجود فروق في مقياس اليقظة الذهنية حسب الجنس(الذكور-الإناث)لصالح الإناث وهذا يتعارض مع نتائج دراسة (فرنسيس:2017) التي أظهرت عدم وجود فروق في اليقظة الذهنية بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي

أظهرت نتائج التحليل المرتبطة بالهدف الرابع وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث وهذا يختلف مع نتائج دراسة (الحديدي والبيرقدار: 2024) التي أظهرت عدم وجود فروق في المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل تعزى لمتغير النوع الاجتماعي وقد يعزى السبب اختلاف المرحلة العمرية مع المرحلة العمرية التي تم تناولها في الدراسة الحالية

أظهرت نتائج التحليل المرتبطة بالهدف الخامس وجود ارتباط موجب ودال احصائياً بين درجات الطلبة على مقياسي اليقظة العقلية والمرونة النفسية أن التحسن في المرونة النفسية تسهم في تعزيز اليقظة الذهنية بنسبة 55% مما يدل على وجود علاقة تأثير متبادل بين المرونة النفسية واليقظة العقلية وهذا يتفق مع دراسة (عبد الرحمن: 2020) التي أثبتت وجود علاقة ارتباط بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية والرضا الوظيفي ودراسة (Kohtela.A:2018) التي أظهرت الارتباط بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية من خلال جلسات علاج تعتمد على المرونة النفسية وأظهرت تأثيرها على اليقظة العقلية وعلاج حالات الاكتئاب

#### التوصيات

- تطوير برامج تدريبية تركز وورش عمل لتعليم تقنيات التأمل والتنفس العميق لتعليم اليقظة الذهنية
- تنظيم ورش عمل وتدريب من أجل تعليم الطلبة كيفية تنظيم الأفكار وإعادة صياغة الأفكار السلبية
- التعاون بين إدارة المدرسة والمعلمين وأولياء الأمور للمساهمة في توفير بيئة داعمة تشجع الطلبة على بناء علاقات اجتماعية
- تشجيع الأفراد على التفكير النقدي وحل المشكلات بطرق مبتكرة والتفاعل مع الأفكار الجديدة
- تشجيع الطلبة على المشاركة في الأنشطة الرياضية لمدى مساهمتها في تحسين المزاج وتعزيز المرونة النفسية

#### المقترحات:

- دراسة العلاقة بين المرونة النفسية والتكيف الاجتماعي
- دراسة العلاقة بين اليقظة الذهنية والقلق الاكتئاب
- دراسات لوضع برامج تدريبية قائمة على المرونة النفسية لتعزيز اليقظة الذهنية لدى المراهقين

## المراجع

1. أولمرت، روبرت، سلينو سموثي، سيجر مانيو (2015) التواصل الفعال مع الأزمات، ترجمة أحمد الغربي، دار الفجر للنشر والتوزيع ، مصر
2. بولفعا عائشة، بوبلال، راني (2020) اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم ، مذكرة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورفلة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ،
3. بينيت، ريتشارد وأوليفر، جوزيف. (د.ت). العلاج بالقبول والالتزام 100 نقطة رئيسية وأسلوب. ترجمة: عمر صلاح سيد. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
4. حسين علي، مروة (2017) العوامل النفسية المؤثرة في الأداء المدرسي ، دار المجد للنشر والتوزيع
5. خضر، شيراز محمد. (2022). تطبيقات علم نفس الطفل. ، دار الأكاديمية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1. لندن
6. ستيل، كريج (2014) الشيزوفرينيا، ترجمة مراد علي عيسى ، دار الفجر للنشر ، مصر
7. السيد أحمد رجب محمد (2021) مجلة الارشاد النفسي العدد 65 فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية فاعلية الذات الإبداعية لدى الطلاب ذوي الموهبة بالمرحلة المتوسطة
8. السيوفي، إبراهيم بن محمد. (2023م). نسختك الأفضل. د.م. دار عصير الكتب للترجمة والنشر والتوزيع.
9. شقورة، يحيى عمر شعبان (2012) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، مذكرة ماجستير ، جامعة الأزهر ، غزة
10. صادق، يسرية و الشربيني، زكريا. (2018م). مقتطفات من علم النفس في الكوارث والصدمات والأزمات.. مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة
11. صلاح، نشوى. (2021م). قهوة صباحية مع النفس. . دُون للنشر والتوزيع.
12. الطحيني، عبد الله صالح، أبو زيد محمد أحمد (2024) رفاه ودعه: مقدمة بين نماذج الصحة النفسية وطب نمط الحياة من أجل العيش برفاه /بعض جوانب الحياة الحديثة وأثرها على البيئة النفسية والرعاية الصحية وقدرتنا على التكيف والتأقلم ،
13. عبد الحسين، وام صلاح ( 2015 ) التعليم المتناغم مع الدماغ، تطبيقات لأبحاث الدماغ في التعلم، دار الكتب العلمية، بيروت

14. عبد الرحمن، حنان أحمد (2020) اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة ، مجلة كلية التربية ، العدد الرابع والأربعون
15. عبد الله، أحمد عمرو، رفاعي، إسلام عيد (2018) القدرة التنبؤية واليقظة الذهنية بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المجتمع المصري ، جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل الدمام، المملكة العربية السعودية، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية المجلد 1 العدد 2
16. عبد المطلب ، بسمة عادل ( 2024 ) الصمود النفسي وعلاقته بالأمل وأساليب مواجهة الضغوط ، الأنجلو المصرية
17. عبده، عبد الهادي (2021) علم النفس المعرفي ، الأسس والمحاوور ، الأنجلو المصرية
18. عرفة، إسماعيل. (2022م). الهشاشة النفسية. د.م. عصير الكتب.
19. الغنامي، فاطمة حمدي، الكربي، أسماء عمر، عولقي، هناء محمود. عبدلي، خلود، السريحي، فتون (2023) الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية ،المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، 7(33)
20. ماكنزي ، ستيفن، هاسيد كريج ( 2022 ) اليقظة الذهنية ، ترجمة عمرو محمد، الناشر المؤلف
21. موريس، إيان. (2012م). تعلم ركوب الأفيال تدريس السعادة والعافية في المدارس. ترجمة داود سليمان القرنة.. شركة العبيكان للتعليم. الرياض
22. يوسف، إيمان أحمد (2020) المهارات الإدارية وطرق تنميتها ، دار ابن النفيس ، عمان
23. كينج باتريك (2023) الكاريزما الأكثر تأثيراً، ترجمة دينا المهدي ،دار دون للنشر والتوزيع

ثانياً المراجع الأجنبية :

King.S,-L &Smoski.M&Robin.C(2011)Effect Of Mindfulness On Psychological Health OF EMPIRICAL STUDY:A Review Of Empirical Students,Clinical Psychology Review,Doi:10.1016/J.Cpr.2011.04006

Kohtala .A(2018)Changes In Mindfulness Facets And Psychological Flexibility Associated With Changes In Depressive Symptoms In Abrief Acceptance And Value Based Intervention: An Exploratory Study,Intrrnational Journal Of Psychology And Psychological Therapy18,1pp83-98

Mcdonough,S,&Lemon.N.(2018)Mindfulness In The Academy :An Examination Of Mindfulness Prespective In Lemon,N& Mcdonough ,S(Eds)Mindfulness In The Academy Practice And Prespective From Scholers(Pp(21-1

Northcutt,T.B(2017) Begning With The Concept:The Meanings Of Mindfulness,Innorthcutt.B(ED),Cultivating Mindfulness In Clinical Social Work(Pp41-27)Cham Springerdoi9-43842-319-3-987/10.1007\_3

## الملاحق

### الملحق(1)

الرقم	العبارات	لا	أحياناً	نعم
	أشعر بحركات جسدي أثناء القيام بعمل ما			
	أعرف جيداً ما يترتب من نتائج أي سلوك أقوم به			
	استمع جيداً لكل ما يقوله الآخرون لي			
	انتبه جيداً واستمع للإشارات الصادرة من جسدي			
	انتبه لحالات التوتر التي تتناوبني			
	أبتعد عن المواقف المثيرة لحالات التوتر			
	انتبه للمسافات الجسدية بيني وبين الآخرين			
	لدي القدرة على فهم مشاعري اتجاه أي موقف اجتماعي			
	لدي القدرة على التعامل مع المشاكل بسهولة ف مواقف الحياة			
	أبتعد عن التلطف بألفاظ تترك أثر سلبي في نفوس المحيطين			
	أراقب تصرفاتي لأبدو بمظهر لائق أمام الآخرين			
	أراقب ردود أفعالي			
	أضبط نفسي بسرعة عند الانفعال			
	أستطيع التعامل مع المشكلات والمواقف الجديدة			

## دور المرونة النفسية في تعزيز اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة المتوسطة

			أغير اتجاهاتي نحو موضوع ما طالما هذا يؤدي إلى نتائج إيجابية
			أبقى على الأساليب القديمة المجربة والصحيحة لعمل الأشياء
			يمكنني تعديل سلوكي بناء على متطلبات المواقف التي تواجهني
			تزعجني الظروف الطارئة التي تواجهني في المواقف المختلفة
			أجد صعوبة في اتخاذ القرارات التي لا يوافق عليها الكثيرون
			عندما تبدو الأمور ميؤوس منها لا أستسلم بسرعة

## الملحق (2)

الرقم	
1	أخذ قراراتي بنفسني
2	أقبل الانتقاد بصدق
3	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة
4	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلماً
5	أتمسك برأيي بالرغم من صواب الرأي والآخر
6	أسعى لمساعدة الآخرين في محنتهم
7	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لمشكلة أخرى
8	اعتبر رأيي هو رأيي مبدئي إلى أن أستمع للآخرين ثم أقرر الرأي النهائي
9	أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين
10	أضع خططاً وأهدافاً لحياتي
11	أعترف بالخطأ إذا اقتنعت بوجهة النظر المخالفة
12	أغتنم أي فرصة للتواصل مع الآخرين
13	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات
14	أصغي للرأي المخالف لي لأستوعب حقائقه التي قد تكون غائبة عني
15	لدي القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة
16	مهما كانت العقبات فإنني أسعى لتحقيق أهدافي

17	أؤمن بأن الخلاف في الرأي ضرورة لإثراء الموضوع المطروح للنقاش
18	أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية
19	لدي حب الاستطلاع ورغبة في معرفة الشيء الجديد
20	عادة ما أفكر جيداً قبل أن أقدم على فعل أي شيء
21	علاقاتي مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير
22	أعتقد أن الحياة المثمرة هي التي تتطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها
23	أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل التي تواجهنا في الأسرة
24	أشارك في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرتي
25	أصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة وقوية
26	أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها والدي إذا تعارضت مع مبادئ
27	أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يقتدرون على حلها
28	أخجل من الإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة
29	أحترم آراء والدي بالرغم من تعارضها مع رأيي الشخصي
30	أرتبك عندما يواجه لي المعلم سؤالاً أمام الآخرين
31	أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغالي بالأعباء الدراسية
32	أشعر بالحرج من الاتصال بأساتذتي
33	أقدم المساعدة لأخوتي في حل واجباتهم بالرغم من انشغالي بدراستي
34	أتردد من الاستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا أفهمها
35	أتمثل بتعليمات والدي بآء على رأي الشرع
36	أشعر بالملل والضيق عندما يتجاوز وقت المحاضرة المحدد
37	أنفذ رغبات أساتذتي بحسب امكانياتي
38	يقلقني عدم وجود أسئلة أختار منها لأجيب خلال الاختبارات
39	أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل الجامعة
40	اضبط انفعال الغضب كلما أساء إلي أحد