

اليقظة الذهنية وعلاقته بمرونة الانا عند المرشدين التربويين

علي جواد هادي الجبوي

hadylyjwad03@gmail.com

وزارة التربية/ مديرية التربية محافظة بابل

الملخص

هدف البحث الحالي الى التعرف على (اليقظة الذهنية وعلاقتها بمرونة الانا عند المرشدين التربويين) ولتحقيق اهداف الدراسة الحالية قام الباحث بتبني اداتي البحث وهي الاداة الاولى اليقظة الذهنية المعدة من قبل الباحث (Langer, 2004) وتتكون من (٢١) فقرة ذات خمسة بدائل موزعة الى اربعة مجالات و كان تصحيح الفقرات (١،٢،٣،٤،٥) واما الاداة الثانية فهي امن المعلومات الذي تبناها من قبل الباحث (السالمي ٢٠٠٢) وتتكون من (٢١) فقرة وبتدرج خماسي وتأخذ التصحيح (١،٢،٣،٤،٥)، وتبنى الباحث مقياس مرونة الانا الذي اعده بعد التأكد من اعداد المقياس بلوك وكيرمن ١٩٩٦ (Block.Kermen1996) الذي عرفه (تعني القدرة على تكيف الفرد، والقدرة على التحكم بالظروف الصعبة التي تواجهه، فالافراد الذين يتمتعون بمرونة الانا المرتفعة هم اكثر قدرة على التكيف والتحكم بانفعالاتهم وقت الشدائد بينما الافراد الذين يملكون مستوى منخفض من مرونة الانا فانهم يتصفون بالقسوة والتعامل مع الاحداث بطريقة غير تكيفية) و تكيفها لتتناسب افراد العينة والمتكون من (١٤) فقرة، وقد راع الباحث في ذلك دقة وسهولة ووضوح العبارات، وعدم وجود عبارات مركبة تحمل أكثر من معنى، وبتدرج خماسي وتأخذ التصحيح على الشكل الاتي (١، ٢، ٣، ٤، ٥).

تكونت عينة البحث من (٢٠٠) مرشد ومرشدة وتم تطبيق اداتا البحث على مجتمع البحث المتكون من المرشدين التربويين في مديرية تربية بابل علماً انه كانت هناك صعوبه في بادء الامر بالحصول على اعدادهم التي تتكون من (٨٥٩) مرشد ومرشدة موزعين حسب الجنس علماً ان عدد الذكور (٥٩٧) مرشد والاناث (٢٦٢) مرشدة التي اظهرت نتائجها :

١. أن المرشدين التربويين لا يتمتعون لليقظة الذهنية.
 ٢. ان المرشدين التربويين يتمتعون مرونة الانا .
 ٣. هناك علاقة طردية بين متغيري البحث اليقظة الذهنية ومرونة الانا علماً متغير اليقظة الذهنية يعتمد على اي تغير يطرأ في امن المعلومات.
- وفي ضوء نتائج البحث تم الوصول الى الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : اليقظة الذهنية، مرونة الأنا، المرشدين التربويين .

Mindfulness and its Relationship to Ego Resilience among Educational Counselors

Researcher: Ali Jawad Hadi Al-Jubouri

Babil Governorate.Ministry of Education / Directorate of Education

Abstract

The current research aims to identify (mindfulness and its relationship to ego resilience among educational counselors). To achieve the objectives of the current study, the researcher adopted two research tools: the first tool is mindfulness, prepared by the researcher (Langer, 2004), and consists of (21) paragraphs with five alternatives distributed into four areas. The paragraphs were corrected (5, 4, 3, 2, 1). The second tool is information security, which was adopted by the researcher (Al-Salmi, 2002), and consists of (21) paragraphs with a five-point scale and receives a correction (5, 4, 3, 2, 1). The researcher adopted the ego resilience scale, which he prepared. After ensuring the preparation of the Block and Kermen scale (1996) which was defined as (meaning the individual's ability to adapt and the ability to control the difficult circumstances he faces, individuals who have high ego resilience are more able to adapt and control their emotions in times of adversity, while individuals who have a low level of ego resilience are characterized by cruelty and dealing with events in a non-adaptive manner) and adapting it to suit the sample individuals, consisting of (14) paragraphs, the researcher took into account the accuracy, ease and clarity of the phrases, and the absence of complex phrases that carry more than one meaning, with a five-point scale and takes the correction in the following form (1, 2, 3, 4, 5). The research sample consisted of (200) male and female counselors. The research tools were applied to the research community, which consisted of educational counselors in the Babil Education Directorate. It was initially

difficult to obtain their numbers, which consisted of (859) male and female counselors, distributed by gender. The number of male counselors was (597) and female counselors (262). The results showed:

١. Educational counselors do not have a high level of mental alertness.
٢. Educational counselors have a high level of ego flexibility.
٣. There is a direct relationship between the two research variables, mental alertness and ego flexibility, noting that the mental alertness variable depends on any change in information security.

In light of the research results, conclusions, recommendations, and proposals were reached.

Keywords: Mindfulness, Ego Resilience, Educational Counselors

١ الفصل الاول / مشكلة البحث: Problem of Research

ان اليقظة الذهنية نهج فكري ونفسي يهدف إلى التركيز على الاحداث الداخلية والخارجية التي تحدث في اللحظة الراهنة وهي متغير مهم في عمل المرشدين الدور الوظيفي للأفراد وانتقال تأثيرهم الى باقي المؤسسات المرتبطة بالمؤسسات التربوية، وعليه ويقودهم هذا الى الحفاظ على سرية المعلومات وتأمين تداولها بعيدا عن المخاطر التي تهددها، ونظراً الموقع الوظيفي للمرشدين التربويين، ويجب ان يتصفوا باليقظة الذهنية و ما يتعلق بامن المعلومات، فاليقظة الذهنية تتطور من خلال الممارسات التأملية التي تطور عادات إيجابية للعقل مما يؤدي إلى المرونة، والدعوة لأفكار جديدة تؤدي الى خلق توازن أفضل في حياة الفرد.(Shonkoff, McEwen, Boyce: 2009: 2252).

أن اليقظة الذهنية تؤثر بشكل كبير جدا على تفكير الفرد وتولد لديه القوة العقلية تجاه الاحداث والمشكلات التي يواجهها وان اي فتور او اي ضعف بفعالية اليقظة الذهنية لدى اي فرد من الافراد تولد له نظرة احادية الجانب للمشكلات التي يواجهها مع انقطاع عن الاحداث الأخرى وعدم الربط بينها لتوليد نظرة شمولية الامر الذي يؤدي بالنتيجة الى ركود في فكر الفرد مع صعوبة بتقبل اي رؤية جديدة من قبل افراد المجتمع المحيط به سواء كانت ممكنة ام غير ممكنة، وهذا بالتالي يؤدي الى ميل سلوك الفرد الى السلوك الالي الديناميكي مما يجعله يدور في حلقة مفرغة تقريبا (يونس، ٢٠١٥: ٢).

وترجع خاصية مرونة الآن الى ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الإيجابي والحوار والتفاعل الجيد مع الآخرين، وأسقاط خاصية أو سمة المرونة النفسية على شخص ما لا يعني

ان مثل هذا الشخص لا يعاني من مصاعب أو ضغوط، فالألم الأنفعالي والحزن أعراضاً شائعة بين الأشخاص الذين يعانون من شدائد أو عثرات شديدة في حياتهم، وفي الواقع فأن الطريق الى المرونة النفسية تتضمن الكثير من الضيق والمعاناة، فالحياة ليست نزهة مبهجة، وليست في نفس الوقت مصاعب وشدائد (حلاوة، ٢٠٠٨: ٢٨) .

ومن خلال ماتم عرضه سابقاً توصل الباحث لمشكلة البحث الحالي من خلال أحساس الباحث كونها مرشد تربوي، وكذلك من خلال أختلاف نتائج الدراسات، وبعد الرجوع الى الأدبيات النفسية التي تضمنت متغيرات البحث الحالي لذا اتضحت المشكلة من خلال التساؤلات الآتية:

هل يتسم المرشدين التربويين بالليقظة الذهنية ؟ وهل لديهم مرونة ذاتية ؟ وهل هناك علاقة بين الليقظة الذهنية ومرونتهم الذاتية؟ هذا ما ستكشفه نتائج الدراسة الحالية .

اهمية البحث Importance of Research

يعد العنصر البشري في الدول جميعاً عنصراً فعالاً وإساسياً في تطوير مجتمعه وتقدمه، ويعد مكتب رئيس الوزراء احدى اهم مؤسسات الدولة للسلطة التنفيذية في العراق، وذلك من خلال العاملين فيه، من خلاله يعمل الموظفون في هذه المؤسسة الذين لهم أهمية كبيرة من خلال المراكز التي يشغلونها، او المهمات الملقاة على عاتقهم في كافة المجالات والاختصاصات، ومن الضروري ان يكون لدى الموظفين خصائص وصفات وسمات ذهنية وعقلية تتلاءم مع طبيعة المهام التي يؤدونها تمكنهم من الحفاظ على امن المعلومات والوثائق التي يتعاملون معها بطبيعة عملهم من خلال السرية التامة واستخدام امن المعلومات مع تطور وسائل تكنولوجيا المعلومات والبيانات، فالليقظة الذهنية هو الوعي من لحظة إلى اخرى والقبول من دون الحكم على ما يحدث في أفكار الفرد ومشاعره وإحساسه (Kabat-Zinn)، (56: 1994) .

تمنح مرونة الأنا الفرد القدرة على التأقلم مع الأحداث المعاكسة التي من شأنها ان تعطل حياته، وتشمل مرونة الأنا الأبعاد العقلية والاجتماعية والنفسية، والأنفعالية، والشخصية، والتي من شأنها ان تمنح الفرد القدرة على التكيف مع المواقف والأحداث الغير سارة، والتي من شأنها ان تعرقل حياته الطبيعية، اذا ما كان الفرد غير قادر على مواجهة الأحداث الصادمة التي يتعرض لها مثل (الظلم، العنف والقهر) فتكون نتائجها سلبية على حالة الفرد النفسية والصحية والانفعالية (الخطيب، ٢٠٠٧ : ٥١٧) .

إذ يشير (كارل يونج) الى ان الشخصية المرنة هي الشخصية المنبسطة والتي تتسم بحسن التوافق الاجتماعي والأنفعالي، ونتاج الأفكار المتجددة والأندفاع وحب التجديد والتنويع، وتعتمد على الحدس والجرأة والمخاطرة، بينما الشخصية المتصلبة تتسم بالأنطوائية والعزلة وعدم التوافق،

وليست لديها صلات اجتماعية وتفكر دائماً في نفسها وتتمركز حول ذاتها (سفيان، ٢٠٠٤ : ٤٨-٤٩) .

أشار (رزوق، ١٩٧٩) ان المرونة لها القدرة على التكيف، فهي تساعد الفرد على الانفتاح على مستوى القدرات والقوة والاستعداد لصالح الفرد لتكييفها وملائمتها له (رزوق، ١٩٧٩ : ٢٧٨) .

اهداف البحث : Aims of Research : يستهدف البحث الحالي التعرف على :

١- اليقظة الذهنية عند المرشدين التربويين .

٢- مستوى الآنا عند المرشدين التربويين.

٣- العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية ومرونة الآنا عند المرشدين التربويين.

حدود البحث : يتحدد البحث الحالي المرشدين التربويين وزارة التربية مديرية التربية بابل تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، أناث)، للعام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ .

تحديد المصطلحات :

١- اليقظة الذهنية (Mindfulness) عرفها كل من :

- لانجر (Langer، 1992) :

حالة من الوعي الحسي يتميز بصور فعالة مختلفة تجعل الفرد حساساً و منفتحاً على المنظور . (Langer، 1992، p.289) .

- ناس و مون (Nass & Moon، 2000) :

بانه الانتباه إلى مجموعة فرعية من الإشارات السياقية التي تؤدي إلى تصنيفات وتوقعات مختلفة، التي بدورها تركز الاهتمام على بعض المعلومات مع تحويل الانتباه بعيداً عن المعلومات الأخرى. (Nass & Moon، 2000، p. 83)

- براون وريان (Brown and Ryan، 2003) :

الاهتمام والوعي الذي يسجل المحفزات من خلال "البحث في البيئة الداخلية والخارجية" والقدرة على تضيق التركيز على محفزات محددة في الوعي. (Brown and Ryan، 2003، p.801) **التعريف النظري :** اعتمد الباحث تعريف لانجر (Langer، 1992) (تعريفاً نظرياً لمفهوم اليقظة الذهنية للبحث الحالي).

التعريف الاجرائي : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيبون من افراد عينة البحث (المرشدين التربويين) من خلال إجاباتهم على فقرات مقياس اليقظة الذهنية المتبنى في هذا البحث.

٢- مرونة الآنا (Ego Resiliency) عرفه كل من :

- Kremen,Block (1996) "القدرة على تكيف الفرد، والقدرة على التحكم بالظروف الصعبة التي تواجهه".
- (أبو حلاوة، ٢٠١٣) أنها عملية ديناميكية تمكن الأفراد من إظهار التكيف السلوكي عندما يواجهون مواقف عصبية أو صادمة أو مأساوية أو تهديد أو حتى مواقف ضاغطة (أبو حلاوة، ٢٠١٣ : ٥).
- (حسان، ٢٠٠٩) بأنها أستعداد الفرد وقدرته على التفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغيرة (الضاغطة)، ومواجهة التحديات التي تنعكس على أستجاباته السلوكية للمواقف الحياتية وعلاقاته الاجتماعية (حسان، ٢٠٠٩ : ٦).
- (فحجان، ٢٠١٠) هي المقدرة على مواجهة ضغوط الحياة المختلفة وتحدياتها الصعبة والتفاعل اجتماعياً مع الآخرين، أي أن يجعل الإنسان معنى للحياة " (فحجان، ٢٠١٠ : ٨).
- **التعريف النظري** : اعتمد الباحث نظرية (بلاك وكريمين) وتعريفه النظري لمفهوم مرونة الآنا، وتم ترجمة وتكييف المقياس على البيئة العراقية .
- **التعريف الإجرائي** : وهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الباحث من خلال إجابة المفحوصين على فقرات مقياس مرونة الآنا .

الفصل الثاني / اطار نظري ودراست سابقة

النشأة التاريخية لليقظة الذهنية

في الآونة الأخيرة، تلقت اليقظة الذهنية قدراً كبيراً من الاهتمام، وقد تم اقتراحها كعامل مشترك في جميع مدارس العلاج النفسي واليقظة لها جذورها في التقاليد التأملية الشرقية وغالباً ما ترتبط بالممارسة الرسمية للتأمل اليقظ. في الواقع، يطلق على اليقظة اسم "قلب" التأمل البوذي (Kabat-Zinn)، (2003: 144) .

بدأت اليقظة الذهنية بالتطبيق في علم النفس بشكل مستقل عن جذورها البوذية التاريخية واستمرت الدراسات الامبريقية لليقظة الذهنية كما بدأت في اختبارات خارج مجال علم النفس التجريبي وبدأ في علم النفس الاجتماعي حيث اقترحت الين لانجر (Langer, 1989) حالتين تشملان على العوامل المعرفية والانفعالية هما اليقظة الذهنية والغفلة الذهنية وطبقا لألين لانجر تطورت اليقظة الذهنية من الحالة المرنة للذهن، ويحدث ذلك عندما يبتدع الأفراد تصنيفات جديدة، لاستقبال معلومات جديدة ومبتكرة، فيكونون واعين بصورة كبيرة مما تبدو عليه الأشياء للعين وفقاً لأبعادها السببية (Langer, 1989: 71).

لقد وثقت الدراسات السريرية فوائد اليقظة الجسدية والعقلية على حد سواء في فئات مختلفة من المرضى وكذلك لدى البالغين والأطفال الأصحاء. إذ أن ممارسة اليقظة توفر فوائد علاجية

للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية، بما في ذلك الفوائد المعتدلة لمن يعانون من الذهان (Langer، 41: 1992).

تشير الدراسات أيضا إلى أن الاجترار والقلق يسهمان في مجموعة متنوعة من الاضطرابات العقلية، وأن التدخلات القائمة على اليقظة يمكن أن تعزز اليقظة الذهنية وتقلل من الاجترار والقلق. علاوة على ذلك، قد تكون ممارسة اليقظة استراتيجية وقائية لوقف تزايد مشاكل الصحة العقلية. ومع ذلك، فإن و يمكن أن ينتج عنه آثار ضارة، مثل تفاقم القلق لدى الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من التركيز على الذات أو الوعي بأجسادهم أو عواطفهم (صغيني، ٢٠١١: ١٠).

خصائص اليقظة الذهنية : يتصف الفرد الذي يتميز باليقظة الذهنية بعدد من خصائص وهي:

- ١- **اللاحكمي :** وهي الملاحظة المبنية على اللحظة باللحظة الحاضرة دون تقييم أو تصنيف .
- ٢ - **الموافقة :** وتعني انه متفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة، والموافقة لا تعني السلبية بل إنها تعني فهم الحاضر بحيث يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة
- ٣ - **صبور :** يسمح للأشياء بالظهور للعيان في وقتها، يجلب الصبر لأنفسنا، وفي اللحظة الحاضرة .
- ٤ - **واثق :** واثق من نفسه وبجماعته وبحدسه وانفعالاته فضلا عن ثقته ان الحياة تتجلى بالظهور كما يفترض بها .
- ٥ - **متعاطف :** يتصف بالمشاعر، ويفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم.
- ٦ - **متفتح :** يرى الأشياء كما لو انه رآها لأول مرة، يخلق احتمالات من خلال تركيز الانتباه على كل التغذية الراجعة في اللحظة الحاضرة .
- ٧ - **لطيف :** يتصف بكونه ناعما ومحبا وحنونا مع ذلك ليس سلبيا وغير صارم ومتسامح .
- ٨ - **متسامح :** يتعاطى في اللحظة الحاضرة ضمن سياق من الحب والشفقة دون الاهتمام بالعائد أو المردود (Kabat - zinn، 14: 1990).

النظرية المفسرة لمتغير اليقظة الذهنية :

نظرية لانجر لليقظة الذهنية Langer Theory of Mindfulness : وضعت العالمة

إلين لانجر Ellen Langer الأستاذة في جامعة هارفارد كتابا لشرح كيف يحاول الإنسان أن يطور لنفسه فنا خاصا يعيش اللحظة عنوانه Mindfulness، وهو مصطلح اخترعته لتلك الحالة النفسية النشطة من مراقبة الحاضر، والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الأخرى بالتأثير فيه (صغيني، ٢٠١١: ١)

اليقظة الذهنية كوسيلة للوعي فإنه يدل عادة على وجود للعقل، وترى لانجر ان اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على السياق، والتأكيد على عملية النتيجة. وبعبارة أخرى، اليقظة الذهنية هي القدرة على النظر في الأشياء بطرق جديدة ومدروسة. بمشاعر هو منتج من ميلنا لعرض عالمنا بطريقة لا جدال فيه، مما يؤدي إلى ردود تلقائية التي قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات، و تفترض نظرية اليقظة الذهنية ان جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها، فقد أظهرت نتائج لانجر وبيك (Langer & Beck, 1979) انه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى من خلال المتغيرات السياقية وذلك يكون مقدارا من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية (Langer & Beck, 200:1979)

-اساليب اليقظة الذهنية وفقا لـلانجر:

يتكون السلوك المتنبه وفقا لما تقوله لانجر من خمس اساليب مختلفة للتفاعل مع العالم هي:
أ- تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة: يعتمد التفكير على فئات مألوفة وغير مجربة. حيث يعد إنشاء فئات جديدة وإعادة تسمية الفئات القديمة مؤشرات على السلوك اليقظ. إن إعادة التفكير في الفئات التي نصنف بها الأشخاص والأدوات يمنحنا المزيد من الفرص لتحسين عملنا.

ب- تعديل السلوك التلقائي : من الصعب جدا تذكر خصائص السلوك التي أصبحت تلقائية. في بعض الحالات، يؤدي الإكمال العرضي للمهام إلى إعاقة النمو والتطور. وقد تؤدي نظرة جديدة على السلوكيات التلقائية من أجل تعديلها وتحسينها إلى نتائج مرغوبة أكثر. فالأشخاص الذين يساعدون الآخرين على ملاحظة الطرق التلقائية التي تقيدهم وتمنعهم من التكيف مع المواقف الجديدة يكونون أكثر قدرة على مساعدة الآخرين على أن يكونوا أكثر يقظة.

ج-تبني وجهات النظر الجديدة: عادة ما يشكل الناس آراء بناء على الانطباعات الأولى ويلتزمون بتلك الآراء حتى عندما تظهر أدلة مخالفة. التي تسميها لانجر " الالتزامات المعرفية غير الناضجة. (Langer, 1989:22).

د- يستخدم الأشخاص اليقظون جميع الأدوات المتاحة لتحسين قدرتهم على الفهم. يمكن أن تأتي المعلومات الجديدة من مجموعة متنوعة من المصادر، ولا يقتصر المفكرون اليقظون على منظور واحد أو طريقة واحدة لحل المشكلات. لا يمكن لأحد أن يعتقد أن الرياضيات يمكن أن تساعد في فهم التاريخ أو أن الفن يمكن أن يلعب دورا في العلوم. بينما يلاحظ الآخرين اليقظون أوجه التشابه في الأشياء والأفكار التي تختلف اختلافا كبيرا ظاهريا، ويقومون بإنشاء فئات جديدة باستخدام هذه المعلومات.

هـ- التأكيد على الاجراءات بدلاً من النتيجة : يتم التأكيد على الاجراءات لحل المشكلات لكل مرحلة اكثر من التركيز على النتائج كما أن أخذ كل مرحلة حسب دورها يسمح بالتغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى نتائج أفضل، وهذا النوع من التركيز يساعد الافراد على بدء بالمشاريع الكبيرة في مجموعات صغيرة، والتفكير في الخطوة التالية بدلاً من التفكير في كل شيء في نفس الوقت. يمكن مساعدة الآخرين على التركيز على العملية من خلال الإشارة إلى أن جميع النتائج مسبوقة بعمليات وأن بعض العمليات أكثر فعالية من غيرها. كما يساعد تزويد الافراد بالأدوات اللازمة لعمليات التخطيط والتنفيذ على إقناعهم بقيمة إيلاء بعض الاهتمام لكيفية تحقيق الأهداف وقضاء وقت أقل في التفكير في الشكل الذي سيبدو عليه المشروع في النهاية. Langer، (1989:34)

و- الشك والتنبؤ : يشعر العديد من الافراد بعدم الارتياح عندما لا يتلقون تعليمات معينة، وغالباً ما توجد صعوبة في الامتناع عن إخبار الآخرين بما يجب عليهم فعله بالضبط، بدلاً من المعاونة من خلال اتخاذ قراراتهم بأنفسهم. الهدف من السماح للناس بالعمل على المشاكل الغامضة هو مساعدتهم على أن يصبحوا بارعين في حل المشكلات، ومن ثم فإن أفضل طريقة لدعمهم في اليقظة الذهنية هي توفير استراتيجيات عامة، مثل استراتيجيات التفكير، والتي يمكنهم بعد ذلك تطبيقها على المشكلة المحددة التي يعملون عليها ومشاكل أخرى مماثلة في المستقبل. Langer، (1989:71).

ز- يختلف مفهوم اليقظة الذهنية عن المفاهيم الأخرى في كيفية إدراكه للمعلومات، ويتطلب الذهن تفسيراً عاطفياً للمعلومات من الشخص، ومع ذلك، فإنه يتطلب تصنيف المعلومات قبل معالجتها المعرفية، والمعالجة المنضبطة هي المعالجة العاطفية للمعلومات في سياق محدود، واليقظة هي الوعي العاطفي للسياق الأوسع الذي يتم من خلاله نقل المعلومات. حصلت عليه Langer، (2000:221).

وقد تبني الباحث نظرية اليقظة الذهنية للعالمية لانجر لأنها النظرية الوحيدة التي تناولت مفهوم اليقظة الذهنية و تناولتها بوضوح في تحديد خصائصها و مبادئها و يرى الباحث ان مفهوم اليقظة الذهنية قد تطور بمرور الزمن فبدأ من الناحية الدينية (البوذية) من خلال التأمل ومن ثم العلمية بتطبيق نظريات ومبادئ علم النفس، من الناحية الدينية أكد البوذيون ان التأمل يؤكد على ضرورة تركيز الوعي في اللحظة الحالية ومن ناحية العلمية أكد علم النفس الاجتماعي ضرورة الابتعاد عن الجوانب الدينية وابتكار فئات جديدة .

مرونة الانا / المقومة :

مرونة الانا مصطلح أدخله أول مرة جاك بلوك Jack Block في خمسينيات القرن الماضي، وكانت الكتابات عنها في بداية الامر مجرد كتابات نظرية وتضمنت ما يجلب الترفيه

إلى طبيعة الشخصية السليمة مقارنة مع الشخصية المضطربة، وفيما بعد تطور البحث في موضوع المرونة وبصورة غير مباشرة في سياق الضغوط النفسية، مثل (الهو لوكوست) حسب ما ذكره (فرانكل، ١٩٤٦) من خلال تجربته في الاعتقال، وفي المرحلة التالية كما ان هناك اهتمام مائل بالتطورات على صعيد دراسته الاختلاف والتباين في الاضطرابات النفسية لدى الاطفال الذين كان ابائهم او امهاتهم مصابين بامراض نفسية، فقد دفعت هذه الدراسات الباحثين إلى ان يحاولوا فهم الفروق الفردية للاطفال في الاستجابة للحالات السيئة والضغوط والشدائد النفسية. (٤٣ : ٢٠٠٧ Magimes).

الابعاد المميزة لمرونة الانا :

برز مفهوم المرونة الى حيز الوجود مع ظهور علم النفس الإيجابي الذي أنصب اهتمامه على دراسة وتنمية القوة الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية، وذلك عبر تعزيز وتفعيل إدراك الفرد لنقاط القوة لديه بدلاً من التركيز فقط على جوانب القصور والعوامل السلبية (العازمي، ٢٠٢٢: ١٣٥)

١. الاستبصار : هو قدرة الفرد على التعلم من المواقف والأفراد، من خلال تكرار محاولاته التي قد تكون فاشلة احياناً، وتشمل هذه القدرة على تواصل الفرد مع المجتمع، بالاضافة الى تكيف سلوكه مع المواقف الضاغطة المختلفة مما يجعل منه فرد اكثر تفهماً للحياة.

٢. الاستقلال : وهو عمل تماثل بين الفرد والافراد الآخرين المحيطين به، كما يشمل توافق الفرد مع نفسه بحيث يعرف ماله حقوق وواجبات عليه، وان الفرد المستقل هو الذي يقول بصراحة (لا) تجاه المواقف التي يجب ان يرضخ لها او يتسامح بها، وان لا يكون متساهلاً وغير قادر على مواجهتها، وان الفرد المستقل يكون له ميل بان يكون إيجابي ومتفائل دائماً وقادر على مواجهة الصعوبات.

٣. الابداع : هو قدرة الفرد على اختيار الحلول والبدائل للتكيف والتوافق مع صعوبات الحياة، وان الأفراد الذين يمتلكون مرونة عالية يمكنهم من توقع الاحداث التي سوف تجري ولهم المقدرة على مواجهتها، بالاضافة الى ان الابداع في قدرة الفرد بالاستمتاع وتمضية الوقت حتى تحقق الهدف المرجو منه.

٤. روح الدعابة: تعد روح الدعابة الجانب المشرق في حياة الفرد المرن، إذ ان الدعابة لها القدرة على إدخال الفرحة على النفس وإيجاد المتعة اللازمة في البيئة المحيطة به، وهذا يعد خاصية او سمة مميزة للأفراد المدنيين الذين يجيدون فن التعامل لمواجهة مواقف الحياة المختلفة، ان روح الدعابة تعين الفرد على التأقلم مع الظروف القاسية والاكثر صعوبة.

٥. المبادأة : تتضمن قدرة الفرد على البدء في مواجهة الصعوبات والازمات، وذلك بعد تحليل سريع للأحداث، والمبادأة تمثل قدرة الفرد على الحدس بالاشياء، اي الاحساس بأدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

٦. تكوين العلاقات: وهي قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات جيدة وصحيحة مع الافراد الآخرين من خلال قدرته على الارتباط النفسي والاجتماعي والعقلي البين شخصي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرة الفرد بالارتباط مع نفسه.

٧. القيم الموجهة (الاخلاق) : وتشمل التكوين السليم للفرد المرن، والتي تتضمن قدرته على بناء مفاهيم روحانية وأخلاقية والتي يمكن تطبيقها من خلال تعامله مع الأفراد المحيطين به ليصبح فرداً يتمتع بوعي روحي وأخلاقي في حياته الشخصية والعامة (الخطيب، ٢٠١٠ : ٥٥٧) .

النظرية التي فسيت مرونة الانا (Ego Resiliency) لبلاك وكريمين (Block، 1996، kremen em):

نظرية مرونة الانا (Ego Resiliency) طورها عالم النفس "جون بلاك" وعالم النفس السويسري "اندرية كريمين" في عام ١٩٩٦، وفقاً لهذه النظرية فإن مرونة الانا تعني القدرة على تكيف الفرد، والقدرة على التحكم بالظروف الصعبة التي تواجهه فالأفراد الذين يتمتعون بمرونة آنا مرتفعة هم أكثر قدرة على التكيف، والحكم بانفعالاتهم وقت الشدائد، وأكثر احتمالاً للتعرض للتأثير الإيجابي ومستويات من الثقة بالذات عندما يواجهون شدائد الحياة، بينما الافراد الذين يملكون مستوى منخفض من مرونة الانا فأنهم يتصفون بالقوة والتعامل مع الاحداث بطريقة تكيفية، وتهدف هذه النظرية الى تفسير كيفية قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والتحديات الحياتية، من خلال التركيز على المرونة النفسية او ما يعرف بـ "Resilience"، تعتبر هذه النظرية جزءاً من علم النفس التنموي والأكلينيكي وتقدم أطراً لفهم كيف يمكن للأفراد أن يحافظوا على استقرارهم النفسي ويستعيدوا توازنهم بعد التعرض لأحداث صادمة او ضغوط شديدة.

"مرونة الانا" تشير إلى القدرة الديناميكية التي تمكن الشخص من التعامل مع التحديات بشكل فعال، واستعادة التوازن النفسي بعد الصدمات، والتكيف مع البيئات المتغيرة. أن هذه القدرة ليست ثابتة، بل تعتبر متغيرة ومتطورة مع الزمن بناءً على التجارب الشخصية والبيئية الاجتماعية (Black، kremen، 1996: p984-997).

العوامل المؤثر على المرونة

١.العوامل الشخصية :

أ. كالذكاء العاطفي

ب. الوعي الذاتي

ج. القدرة على حل المشكلات.

٢.العوامل الاجتماعية :

أ. الدعم العائلي .

ب. العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

ج. الفرص التعليمية والثقافية

٣.العوامل البيئية :

أ. استقرار البيئة المحيطة

ب. الامن و السلامة (2001 : p، A،Master 227 – 238)

تساعد النظرية المعالجين النفسيين على تحديد نقاط القوة لدى العملاء وتطوير إستراتيجيات لتعزيز مرونتهم النفسية في التربية والتعليم، ويمكن استخدام النظرية لتصميم برامج تعليمية تدعم الاطفال والمراهقين في بناء مرونة نفسية عالية، تعد نظرية الانا (لبلاك وكريمين ١٩٩٦) إحدى النظريات المهمة في علم النفس التنموي، حيث تسلط الضوء على القدرة الديناميكية للأفراد على التكيف مع التحديات وإعادة بناء التوازن النفسي. (M. ،Rutter 1987); P 316-331.

المحور الثاني/ دراستك سابقة:

تم عرض العديد من الدراسات السابقة ذات العلاقة بالدراسة الحالية إذ إن التطور الفكري لاية دراسة لابد لها من اعتمادها على الدراسات السابقة بوصفها مرتكزا جيدا لافاق البحث الجديد وتعد ضرورة من ضرورات البحث العلمي التي يتمثل اهمها في تأشيرها نهايات الجهود التي سبقت الدراسات الحالية، بما يخلق حالة من التواصل الفكري والعلمي المنظم، ولتحديد الاتجاهات التي اشارت اليها تلك الدراسات بموضوع اليقظة الذهنية و مرونة الانا والوقوف على الجوانب التي تقف عندها تلك الدراسات، ونظرا لقلّة الدراسات التي تربط بين متغيرات الدراسة (بحسب اطلاع الباحث) تم تقسيمها الى :

١- دراسة لانجر وبيربي (Langer & Parpee، 2005) (Mindfulness and Marital Satisfaction) (اليقظة الذهنية وعلاقتها بالرضا الزوجي) هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ورضا الزوجين، وتكونت عينة الدراسة من (٩٦) فردا واستخدم الباحثان استبانة لقياس كل من هذه المتغيرات، وسلسلة أخرى من المتغيرات الديموغرافية. وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها : إن الإناث يتصفون بيقظة ذهنية أعلى من الذكور من خلال ابتكارهم مناخا متاحا لليقظة الذهنية المتفتحة من الخبرة واستغراقهم فيها وإتباع المرونة في ممارستها وان لليقظة الذهنية اثرا كبيرا على الرضا الزوجي لديهم ولأزواجهم (Langer 1-2 & Parpee، 2005).

٢- دراسة الخطيب (٢٠٠٧): (مقياس الاحتراق النفسي ومرونة الانا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة قطاع غزة) هدفت هذه الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة الانا لدى المعلمين الفلسطينيين، وقد تكونت العينة من (٣٠٦) معلم و(١٥٦) معلمة بمجموع (٤٦٢) معلم ومعلمة من محافظات قطاع غزة تم اختيارهم بطريقة عشوائية كانت الادوات المستخدمة كالتالي:

(مقياس الاحتراق النفسي اعداد سيدمان وزاجر) ومقياس مرونة الانا اعداد محمد وفائي ومحمد جواد الخطيب (٢٠٠٥)، أظهرت الدراسة النتائج التالية :

- عدم وجود مستويات مرتفعة في ابعاد الاحتراق النفسي.
- وجود مستويات مرتفعة في ابعاد مرونة الانا.
- عدم وجود علاقة ارتباط بين ابعاد الاحتراق النفسي ومرونة الانا لدى المعلمين الفلسطينيين في محافظات قطاع غزة (الخطيب، ٢٠٠٧ : ٨٢).

١ الفصل الثالث / منهجية البحث وإجراءاته

يتناول هذا الفصل استعراضاً للإجراءات الرئيسية التي اتبعها الباحث للوصول الى تحقيق أهداف بحثه، والتي تتمثل في تحديد مجتمع البحث وطريقة اختيار عينة ممثلة له، ووصف للمقياسين، والاجراءات الاحصائية المستخدمة للتحقق من صلاحية كلا المقياسين، إضافة الى استعراض اهم الوسائل الاحصائية المستعملة في البحث، وفيما يأتي وصفاً لهذه الاجراءات :

أولاً: منهج البحث Research Method:

وحيث ان البحث الحالي يرمي الى دراسة العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية ومرونة الانا عند المرشدين التربويين، عليه فان الباحث اعتمدت على (المنهج الوصفي الارتباطي) الذي يسعى الى وصف الظاهرة و التعبير عنها بشكل كمي وكيفي، حيث ان التعبير الكمي للظاهرة المدروسة يعطينا وصفاً رقمياً دقيقاً يبين حجم او مقدار تلك الظاهرة فضلاً عن درجة ارتباطها مع جملة من الظواهر الأخرى، اما التعبير الكيفي فيصف لنا الظاهرة ويوضح لنا خصائصها (عبيدات، وآخرون. ١٩٩٦ : ٢٨٦).

عينة البحث Research Sample:

العينة هي مجموعة جزئية من المجتمع الإحصائي ويتم عن طريقها جمع البيانات على نحو مباشر، إنَّ تحديد حجم العينة اللازمة متطلب ضروري لتحقيق أهداف البحث (عودة والخليلي، ١٩٨٨، ص ١٢٦)، لذلك لجأ الباحث إلى اختيار عينة بحثه بطريقة العينة العشوائية الطبقية المتناسبة كي تكون ممثلة لمجتمع البحث، وبلغ عدادهم (٨٥٩) مرشد ومرشدة موزعين حسب الجنس علماً ان عدد الذكور (٥٩٧) مرشد والانات (٢٦٢) مرشدة، إذ تم اختيار (٢٠٠) مرشد

ومرشدة من مديرية التربية محافظة بابل موزعين على وفق متغير الجنس (١٠٥) ذكور بنسبة (٥٣%) و(٩٥) إناث بنسبة (٤٧%).

أداتا البحث search tools:

حيث ان البحث الحالي يهدف إلى التعرف على اليقظة الذهنية وعلاقته بمرونة الانا عند مرشدين التربويين، فقد كان لابد من الاعتماد على اداتين قياسيتين : الاولى للتعرف على اليقظة الذهنية، والثانية للتعرف على مرونة الانا، وفيما يأتي وصف لهذه الادوات ولإجراءات حساب خصائصها السيكومترية :

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي تطلب وجود مقياس لقياس اليقظة الذهنية وبعد اطلاع الباحث على الادبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع وجد الباحث مقياس اليقظة الذهنية، وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي تم تبني مقياس اليقظة الذهنية الذي طوره لانجر (Langer)، (2004) والمتكون من (٢١) فقرة، وقد راع الباحث في ذلك دقة وسهولة ووضوح العبارات، وعدم وجود عبارات مركبة تحمل أكثر من معنى، وبتدرج خماسي وتأخذ التصحيح على الشكل الاتي (١،٢،٣،٤،٥) وان اقل درجة كلية للمقياس (٢١) و اعلى درجة كلية للمقياس (١٠٥) درجة بمتوسط نظري مقداره (٦٣) درجة، تم تبني مقياس مرونة الانا من اعداد بلوك وكيرمن ١٩٩٦ (Block.Kermen1996) الذي عرفه (تعني القدرة على تكيف الفرد، والقدرة على التحكم بالظروف الصعبة التي تواجهه، فالافراد الذين يتمتعون بمرونة الانا المرتفعة هم اكثر قدرة على التكيف والتحكم بانفعالاتهم وقت الشدائد بينما الافراد الذين يملكون مستوى منخفض من مرونة الانا فانهم يتصفون بالقسوة والتعامل مع الاحداث بطريقة غير تكيفية) ويتكون المقياس من (١٤) فقرة بأسلوب العبارات التقريرية ويتبع كل فقرة أربع بدائل متدرجة للأجابة وهي (لاينطبق علي الإطلاق، ينطبق قليلا، ينطبق بدرجة متوسطة، ينطبق بقوة شديدة) تعطى عند التصحيح الدرجات (١ - ٢ - ٣ - ٤) على التوالي، وعليه فأن مدى درجات الاجابة على المقياس يتراوح بين (١٤ - ٥٦) درجة، وبمتوسط نظري تبلغ قيمته (٣٥) درجة.

١- الصدق الظاهري :

تحقق الباحث من الصدق الظاهري لمقياسين اليقظة الذهنية ومرونة الانا بعرضه على (١٢) محكما وخبيراً في العلوم التربوية والنفسية وطلب منهم فحص فقرات مقياسين اليقظة الذهنية ومرونة الانا، و ملائمة كل فقرة، و بدائل الإجابة عن فقرات المقياسين وأوزانها، وما يروونه ملائمة من تعديلات للفقرات، ولم تستبعد اية فقرة من المقياسين .

ثبتت المقياس /طريقة الاختبار وإعادة الاختبار

للتحقق من ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة الثبات والبالغة (٥٠) مرشد ومرشدة، وبعد مدة زمنية قدرها (١٥) يوماً، أُعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها، وبعد الانتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الأول، أُستعمل معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، فكان معامل الارتباط (٠.٨١) (٠.٨٤) وهو معامل ثبات جيد على وفق محك معامل التباين المفسر المشترك لكل المقياسيين، وكانت قيمة معامل ثبات لكل المقياسيين طريقة الاتساق الداخلي (الفا كرونباخ) (٠.٨٩) (٠.٩٠)، وهو مؤشر اضافي على ان معامل ثبات المقياس جيد (عودة، ٢٠٠٠: ٤٢٣).

الوسائل الاحصائية :

- لتحقيق اهداف البحث الحالي استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية من خلال الحقيبة الاحصائية spss للعلوم الاجتماعية :
- معادلة ألفا - كرونباخ : لحساب الثبات بطريقة تحليل التباين .
- الاختبار التائي لعينة واحدة : لتعرف مستوى متغيرات البحث .
- الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط : لتعرف الدلالة الاحصائية لقيم معاملات الارتباط المحسوبة.

الفصل الرابع / عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتناول هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق أهدافه ومناقشته تلك النتائج وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري المعتمد ومن ثم الخروج بتوصيات ومقترحات في ضوء تلك النتائج :

الهدف الأول:- اليقظة الذهنية عند المرشدين التربويين .

تحقيقاً للهدف الاول تم استخراج الوسط الحسابي لعينة البحث وقد بلغ (45.1333) درجة والانحراف المعياري قد بلغ (4.44303) درجة ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط المحسوب والمتوسط الفرضي لمقياس اليقظة الذهنية البالغ (٦٣) درجة، ولغرض معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة وكانت النتائج كما مبينة في الجدول (١) يوضح ذلك

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة حرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
٢٠٠	٤٥.١٣٣	٤.٤٤٣	٦٣	١٩٩	٥٦.٨٦	١.٩٦	٠.٠٥

الجدول (١) (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية للمقياس اليقظة

تبين من الجدول اعلاه أن الفرق كان بدلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة البالغة (٥٦.٨٦) أكبر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) بدرجة حرية (١٩٩) ولصالح المتوسط الفرضي، ويمكن تفسير النتيجة بأن المرشدين التربويين ليس لديهم اليقظة الذهنية وذلك يعود السبب عدم تحققهم من المعلومات ومايرتبط بها، ولايمارسون الاساليب الحديثة في اعمالهم ومواكبة التطورات في مجال عملهم، وهذا ما اشارت اليه الين لانجر (Langer, ١٩٩٢) عن حالة الفرد من الوعي الحسي الانساني الذي يتصف بصفات مختلفة تجعله فعالا في الموقف الذي يكون فيه، فيكون منفتحاً على الجديد ومتقبلاً له وحساساً لكل ما يحدث فهو يلاحظ ما يهدف اليه الآخرون وبالتالي يكون متهيا لبدء الاستجابات التي تتلائم وتلك الاهداف، كما يكون الفرد مبدعا في العمل المكلف بها .

الهدف الثاني :- مستوى مرونة الانا عند المرشدين التربويين .

ولتحقيق هذا الهدف استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على الفروق الاحصائية بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي للمجتمع حيث بلغ المتوسط الحسابي للعينة (٤٤.٢٤٠٠) بانحراف معياري (٦.٦٣١) فيما بلغ المتوسط الفرضي (٣٥ درجة)، والجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢) الاختبار التائي للتعرف على مستوى مرونة الانا عند المرشدين التربويين

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
٢٠٠	٤٤.٢٤٠٠	٦.٦٣١	٣٥	٢٦.٠٦٩	١.٩٦	٠.٠٥

وظهرت النتائج اعلاه ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (٢٦.٠٦٩) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩٩)، مما يدل على ان المرشدين التربويين يمتلكون مستوى المرونة حسب وجهة نظر بلوك وكيرمن (Block . kermen 1996) ١٩٩٦

الهدف الثالث : التعرف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة الذهنية ومرونة الانا عند المرشدين التربويين

لتحقيق هذا الهدف بين درجات أفراد العينة البالغ عددهم (٢٠٠) مرشدو مرشدة على مقياس اليقظة الذهنية ودرجاتهم على مقياس مرونة الانا، استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون ثم أستعمل الاختبار التائي لدلالة معاملات الارتباط، فكانت النتائج كما مبينة في الجدول (٣) :

الجدول (٣) قيمة معامل الارتباط بين اليقظة الذهنية ومرونة الانا و القيمة التائية المقابلة لها

المتغير ١	المتغير ٢	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية
-----------	-----------	---------------------	----------------

الجدولية	المحسوبة			
١.٩٦	١٦.٢٥	٠.٦٥٠	ومرونة الانا	اليقظة الذهنية

*قيمة الاختبار التائي الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٤٨) = (١.٩٦٠).
يتبين من الجدول اعلاه ان قيمة معامل الارتباط بين اليقظة الذهنية ومرونة الانا دالة إحصائياً حيث كانت القيم التائية المحسوبة أكبر من القيم التائية الجدولية، مما يدل على وجود علاقة طردية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية ومرونة الانا حيث كلما زاد اليقظة الذهنية عند المرشدين التربويين كلما زادت مرونة الانا لديهم .

الاستنتاجات

- في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي يمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية:
- المرشدين التربويين ليس لديهم اليقظة الذهنية وذلك يعود السبب عدم تحققهم من المعلومات ومايرتبط بها، ولايمارسون الوسائل الحديثة في اعمالهم ووظائفهم وعدم مواكبة التطورات في مجال عملهم .
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع على مقياس مرونة الانا لصالح متوسط العينة لان المتوسط العينة اكبر من المتوسط الفرضي .
 - وجود علاقة طردية موجبة دالة احصائياً بين متغيري البحث اليقظة الذهنية ومرونة الانا، وهذا يعني ان كل زيادة في اليقظة الذهنية عند المرشدين التربويين تتبعها زيادة في مرونة الانا .

التوصيات Recommendation

- بناء على ما توصل إليه نتائج البحث الحالي، يوصي الباحث بالآتي:-
- ١- اعداد برامج تدريبية لزيادة اليقظة الذهنية واستمراريتها عند المرشدين التربويين.
 - ٢- الافادة من مقياسي البحث في الدراسات المستقبلية للكشف عن اليقظة الذهنية ومرونة الانا لدى موظفي المؤسسات الحكومية.

المقترحات Suggestions / استكمالاً لنتائج البحث يقترح الباحث الآتي:-

1. دراسة متغيرات البحث الحالي وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل الابداع الاداري، التفكير الايجابي، الادراك الاجتماعي .
- 2 . تطبيق الدراسة الحالية على عينة من الموظفين في الوزارات الاخرى في الدولة ومقارنة النتائج مع الدراسة الحالية .

المصادر العربية والاجنبية :

١. السندي، سعد انور بطرس (٢٠١٠) : اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، جامعة بغداد / كلية الاداب، رسالة ماجستير غير منشورة.

٢. الخطيب، محمد جواد (٢٠١٠) : دور التربية المدنية في تنمية مرونة الانا في الشخصية الفلسطينية، مجلة جامعة الازهر بغزة، سلسلة العلوم الانسانية ٢٠١٠، المجلد ١٢ العدد ٢ .
٣. الخطيب، محمد جواد، (٢٠٠٧) : الاحتراق النفسي ومرونة الانا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات قطاع غزة، بحث مقدم الى المؤتمر التربوي الثالث الجودة في التعليم الفلسطيني "مدخل للتميز" الذي عقد في الجامعة الاسلامية - غزة في الفترة من ٢٠ - ٣١ اكتوبر (٢٠٠٧) المكتبة الالكترونية أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة .
٤. سفيان، نبيل، (٢٠٠٤) : المختصر في الشخصية والارشاد النفسي، ط ١، ايتراك للنشر والتوزيع، مصر ٥. فحجان، سامي، (٢٠١٠) : التوافق المعنى والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الانا لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة .
٦. صغبيني، طوني (٢٠١١) : تطوير اليقظة في الحياة اليومية، مجلة الإسكندرية الالكترونية ٤١٥، المقال مترجم عن مقال بالانكليزية لطوني صغبيني، منشور في مجلة ميستيرا، العدد الثالث.
٧. عودة، احمد سليمان والخليلي، خليل يوسف (١٩٨٨)"الاحصاء الباحث في التربية والعلوم الانسانية"، دار الامل، عمان.
٨. ملحم، عصام توفيق أحمد. (2011). مصادر المعلومات الإلكترونية في المكتبات الجامعية. (Vol. 506). Naif Arab University (NAUSS).
٩. ابو حلاوة، محمد سعيد، (٢٠١٣) : المرونة النفسية و ماهيتها ومحدداته وقيمتها الوقائية، إصدار شبكة العلوم النفسية العربية، العدد ٢٩.
١٠. أبو عجيلة، هيام سلامة عبد العظيم سلامة (٢٠١٣) : المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين مرتفعي ومخفضي السعادة بمرحلة التعليم الأساسي، رسالة ماجستير في التربية، منشورة، جامعة السادات .
١١. احسان، ولاء، (٢٠٠٩)، فاعلية برنامج أرشادي مفتوح لزيادة مرونة الانا لدى طالبات الجامعة الاسلامية، بغزة، فلسطين.
١٢. حلاوة محمد، (٢٠٠٨) : الطريق الى المرونة النفسية، مترجم، قسم علم النفس، كلية التربية بدمهور، جامعة الاسكندرية، الرابطة الامريكية النفسية.
١٣. الخطيب، محمد، (٢٠٠٧) : تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الاحداث الصادمة، فلسطين - غزة .

1.Black، J.، & Kremen، A، (1996)، Ego Resiliency Revisited: A Developmental Perspective.Journal of Personality and Social Psychology، Vol. 71، No. 3، PP، 984-997

- 2.Blocks H, & Block, J. (1980). The Role of Ego-Control and Ego-Resiliency in The Organization of Behavior. In W.A. Collins (Ed), Development of cognition, Affect, and Social Relation (PP. 39-101).
- 3.Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 4, 822-48.
- 4.Burke, A., Hawkins, K. (2012). Mindfulness in education: Wellness from the inside out.Encounter, 25(4), 36-40.
- 5.Chuing, H. F (2008): Resiliency and character strengths among college students, A Dissertation Submitted to the Faculty of the DEPARTMENT F EDUCATIONAL PsycHOLOGY, Doctor of PsycHOLOGY, Doctor of PHlosophy, In The GNeduate College The UNIVERSITY OF ARIZONA.
- 6.Kabat – Zinn (1990): Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Dilacerate.
- 7.Kabat – Zinn (1994): Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Dilacerate.
- 8.Kabat – Zinn (2003): Effect of therapeutic approach based on mindfulness to control psychomotor Meditation. Bantam Doubleday Dell Publishing Group,ku.
- 9.Kindt Michael T. (2006): Bulding Population Resilience to terror Attacks: The Counter. proliferation Papers future war Fave Series, No. 36, 37: 133-143.
- 10.Langer, Blank, and Chanowitz (1989)Mindlessness or Mindfulness. A Partial Replication and Extension of Journal of Personality and Social Psychology 48(3):600-604.
- 11.Langer, E. J. & Beck,A(1979) : What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction? Psychosomatic Medicine, 64.
- 12.Langer, E. J. (1989): Mindfulness. New-York: Addison-Wesley

13. Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective Consciousness and Cognition 1 (3):289-305 . 10.1016/1053-8100(92)90066-J.
14. Langer, E. J. (1996): Matters of mind: mindfulness /mindlessness in perspective, Consciousness and Cognition, 1.
15. Langer, E. J. (2000) :Mindful learning. Current directions in psychological science 9 (6),
16. Langer, E. J. (2005) :Mindful learning. Current directions in psychological science 9 (6),
17. Masten, A. S. (2001), Ordinary Magic: Resilience processes in Development. American Psychologist, Vol. 56, No 3, PP. 227-238.
18. Nass, C., & Moon, Y. (2000). Machines and mindlessness: Social responses to computers. Journal of Social Issues, 56(1), 81-103.
19. Rutter, M., (1987); Psychosocial resilience and Protective mechanism. American Journal of or The psychiatry, 57, P. 316-331.
20. Shonkoff, J. P., Boyce, W. T., & McEwen, B. S. (2009). Neuroscience, molecular biology, and the childhood roots of health disparities: Building a new framework for health promotion and disease prevention. Journal of the American Medical Association, 301, 2252-2259
21. Stanley, G. J & Hopkins, K. D. (1972). Educational Psychology Measurement and Evaluation, New Jersey: Prentice Hill