



جامعة الجيلالي بونعامة - خميس مليانة-
كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية
قسم: علم النفس وعلوم التربية
والأرطفونيا



عنوان

أثر اليقظة العقلية في تعزيز المرونة النفسية لدى الطلبة المقبليين على التخرج

دراسة ميدانية على عينة من الطلبة المقبليين على التخرج بكلية العلوم
الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة

مذكرة مقدمة إستكمالا لمتطلبات الحصول على شهادة ماستر علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إشراف

الدكتورة أمينة رحمون.

إعداد الطالبتين

-سرين بلحنيش.

- فدوى بونجمة.

لجنة المناقشة

رئيسا

عضوا مناقشا

مشرفا ومقررا

فتيحة فوطية

فايزة لحول

أمينة رحمون

• الدكتورة

• الدكتورة

• الدكتورة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

قال تعالى: ﴿وَلئن شكرتم لأزيدنكم﴾

فالحمد لله الذي به تتم النعم والصالحات، وله الشكر على توفيقه لإتمام هذه الدراسة، وعلى إنارته طريقنا في سبيل العلم والمعرفة وتيسيره لنا الصعاب.

واقاراراً بالفضل واعترافاً بالجميل، يسرنا أن نتقدم بجزيل الشكر وخالص الامتنان إلى الأستاذة المشرفة "رحمون أمينة" التي تفضلت بالإشراف على هذه الدراسة، وعلى توجيهاتها السديدة، ونصائحها الدقيقة، وملاحظاتها القيمة، فجزاها الله خير الجزاء، وبارك الله في وقتها وعملها، متمنين لها دوام التوفيق والنجاح في مشوارها العلمي.

كما نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الاساتذة "لجنة المناقشة"، الذين تكرموا بقبول مناقشة هذه المذكرة، ووهبونا من وقتهم الثمين لقراءتها وتقييمها، فكل الامتنان والتقدير لملاحظاتهم وآرائهم التي نعتز بها.

ولا يفوتنا أن نعبر عن عميق تقديرنا وامتناننا لكل أساتذة "قسم علم النفس وعلوم التربية" كل باسمه ومقامه، على ما قدموه لنا من علم وتوجيه.

كما نتوجه بوافر الشكر والعرفان إلى كل من ساعدنا وساهم في تيسير إعداد هذه الدراسة، راجين أن تكون إضافة علمية قيمة يستفاد منها

وإلى عائلاتنا وأصدقائنا وكل من ساندنا بكلمة طيبة أو بدعوة صادقة، لهم منا كل الشكر والامتنان.

وفي الختام، نسأل الله أن ينفعنا بما علمنا، ويعلمنا ما ينفعنا، ويزدنا علماً.

سرین* فدوی

-إهداء-

الحمد لله وكفى والصلاة على المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد:

أهدي هذا العمل إلى من ربّني وأنارت دربي وأعانتني بالصلوات والدعوات، التي غمرتني بحبها وحنانها، إلى
أعلى ما أملك في هذا الوجود

-إلى أمي الحبيبة-

إلى من عمل بكد في سبيلي وأوصلني إلى ما أنا عليه، الذي أدين له بالكثير من الشكر

-أبي الكريم-

وإلى كل إخوتي وأخواتي

وإلى أساتذتنا ومشرفتنا "رحمون أمينة"

وإلى رفقاء دربي في كل مكان خاصة صديقاتي وأحبائي

إلى كل هؤلاء أهديهم هذا العمل المتواضع

سائلا الله عز وجل أن ينفعنا ويمدنا بتوفيقه

فدوى

إهداء

﴿وَأَخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾

ما سلكنا البدايات إلا بتيسيره وما بلغنا النهايات إلا بتوفيقه وما حققنا الغايات إلا بفضلته فالحمد لله الذي وفقني لتثمين هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية.

بكل حب أهدي ثمرة تخرجي ونجاحي

إلى نفسي الطموحة جدا التي لم تخذلني.

إلى الذي زين اسمي بأجمل الألقاب، من دعمني بلا حدود وأعطاني بلا مقابل، إلى النعمة التي لا تعوض والظل الذي أحتمي به من قسوة الأيام، سندي ومصدر أمانتي

-أبي الغالي-

إلى أعظم من مرت في حياتي، من سقطني بحمها وحنانها، وبذلت لأجلي كل غال ونفيس، أهديك نجاحي وتخرجي فما كان ليتحقق لولا توفيق الله ثم رفعة كفيك بعد كل صلاة. فلا غيب الله عني دئي وجودك.

-أمي الحبيبة-

إلى شريك حياتي، رفيق دربي وصديق أيامي، إلى من أراه خالدا وسط قلبي، أدعو الله أن تمتد بيننا الأيام السعيدة وأن يبقيك لي عمرا وحبا وقربا لا يعرف البعد.

-زوجي العزيز-

إلى من قاسموني رحم الوالدة، شرايين قلبي وزهرات حياتي -أخواتي الحبيبات- وأزواجهن وكتاكيتهن. إلى كل من كان عوننا وسندا في هذا الطريق، للأصدقاء الأوفياء ورفقاء السنين، لكم مني حبي وامتناني.

سرين

الملخص باللغة العربية:

الأهداف: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر اليقظة العقلية في تعزيز المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة، وكذا التعرف على مستوى اليقظة العقلية والمرونة النفسية لديهم، وكذلك معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية تبعاً لمتغير المستوى (ليسانس، ماستر) لدى أفراد العينة.

المنهجية: اتبعت الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، بحث قامتا بإجراء الدراسة في جامعة الجيلالي بونعامية بخميس مليانة. وتمثلت عينة الدراسة في الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة، كما تكونت العينة الأساسية من (102) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية. واعتمدت الباحثتان في جمع البيانات على مقياس اليقظة العقلية لبور وآخرون (2006) ومقياس المرونة النفسية للزهيري (2012)، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية المتمثلة في الاحصاءات الوصفية، معامل الارتباط بيرسون، معامل التحديد، معامل الفالكرونباخ، معادلة الانحدار البسيط، اختبار ف، اختبارات لعينة واحدة، اختبار ت لعينتين مستقلتين.

النتائج: توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة. ووجود مستوى متوسط في اليقظة العقلية، ومستوى مرتفع في المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات اليقظة العقلية وأيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة تعزى لمتغير المستوى الجامعي (ليسانس/ماستر).

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، المرونة النفسية، الطلبة المقبلين على التخرج، تخصص علوم التربية.

Objectives: This study aimed to investigate the impact of mindfulness on enhancing psychological resilience among students approaching graduation from the Faculty of Social Sciences, Department of Educational Sciences, at the University of Khemis Miliana. It also sought to examine the levels of mindfulness and psychological resilience among these students, as well as to determine whether there are statistically significant differences in mindfulness and psychological resilience based on the academic level variable (Bachelor's, Master's).

Methodology: The researchers in this study adopted the descriptive-analytical method and conducted the research at Djilali Bounaama University in Khemis Miliana. The study sample consisted of students approaching graduation from the Faculty of Social Sciences, Department of Educational Sciences, at the University of Khemis Miliana. The main sample included 102 male and female students who were selected using the stratified random sampling method.

To collect data, the researchers used the Mindfulness Scale developed by Baer et al. (2006) and the Psychological Resilience Scale developed by Al-Zuhairi (2012). The statistical methods employed included descriptive statistics, Pearson correlation coefficient, coefficient of determination, Cronbach's alpha coefficient, simple regression equation, F-test, one-sample t-test, and independent samples t-test.

Results: The results of this study revealed a statistically significant positive effect of mindfulness on psychological resilience among students approaching graduation from the Faculty of Social Sciences, Department of Educational Sciences, at the University of Khemis Miliana. The findings also indicated a moderate level of mindfulness and a high level of psychological resilience among these students. In addition, the study found statistically significant differences in mindfulness scores as well as in psychological resilience scores among graduating students, which were attributed to the academic level variable (Bachelor's/Master's).

Keywords : Mindfulness, Psychological Resilience, Prospective Graduates, Educational Sciences Major.

قائمة المحتويات

الصفحة	العناوين
	شكر وعرفان
	اهداء
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ-ب	مقدمة
الفصل الأول مدخل عام للدراسة	
04	1. الإشكالية
07	2. الفرضيات
07	3. أهداف الدراسة
08	4. أهمية الدراسة
08	5. تحديد مفاهيم الدراسة
09	6. حدود الدراسة
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
	تمهيد
أولاً: اليقظة العقلية	
12	1. مفهوم اليقظة العقلية
13	2. فوائد اليقظة العقلية
14	3. أبعاد اليقظة العقلية
15	4. مقومات اليقظة العقلية
16	5. خصائص الأشخاص اليقظين عقليا
17	6. النظريات المفسرة لليقظة العقلية
ثانياً: المرونة النفسية	
20	1. مفهوم المرونة النفسية
21	2. فوائد المرونة النفسية
21	3. أبعاد المرونة النفسية
22	4. مقومات المرونة النفسية

23	5. خصائص المرونة النفسية
24	6. النظريات المفسرة للمرونة النفسية
ثالثا: الدراسات السابقة	
27	الدراسات السابقة
30	التعقيب على الدراسات السابقة
32	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الثالث: إجراءات الدراسة الميدانية	
35	تمهيد
35	1. منهج الدراسة
35	2. الدراسة الاستطلاعية
36	3. مجتمع وعينة الدراسة
38	4. أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية
44	5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
46	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها	
أولا: عرض النتائج حسب التساؤلات	
49	تمهيد
50	1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
54	2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
55	3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
56	4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
57	5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة
ثانيا: تفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة	
59	1. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
60	2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
62	3. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
63	4. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
64	5. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
67	استنتاج عام

70	خاتمة
71	اقتراحات
73	قائمة المراجع
80	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	توزيع مجتمع الدراسة على المستويين الاثنين	36
2	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية	37
3	قيم معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه اليقظة العقلية.	40
4	جدول يبين قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.	41
5	جدول يبين قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس فيما بينها وبين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية.	44
6	قيمة معامل الارتباط بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية.	51
7	نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط معرفة أثر اليقظة العقلية في المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة.	52
8	نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لمعرفة مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة	54
9	نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لمعرفة مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة	55
10	إختبار "ت" لعينتين مستقلتين وغير متجانستين لدلالة الفروق بين المستويين في اليقظة العقلية.	56
11	إختبار "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين لدلالة الفروق بين المستويين في المرونة النفسية.	57

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	توزيع مجتمع الدراسة على المستويات الاثنين	36
2	توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية	38
3	مخطط التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية.	50
4	شكل انتشار البواقي مع القيم المتوقعة.	51
5	لوحة الانتشار	53

مقدمة

مقدمة:

في ظل التغيرات السريعة التي يشهدها العالم اليوم، لا سيما ما يتعلق بالعملة والتطورات التكنولوجية المتلاحقة، باتت المؤسسات التعليمية، وعلى وجه الخصوص الجامعات، تواجه تحديات متزايدة في إعداد الطلبة لمتطلبات سوق العمل المتغير باستمرار. فلم تعد الجامعة تقتصر على نقل المعرفة الأكاديمية فحسب، بل أصبحت تضطلع بمسؤوليات أوسع تتجاوز ذلك، لتشمل تهيئة الطلبة لمواكبة هذه التغيرات والانخراط بشكل فعال في المجتمع المهني. ومن هنا يجد الطلبة المقبولون على التخرج أنفسهم في مواجهة تحديات متعددة، ترتبط بالانتقال من الحياة الأكاديمية إلى الحياة المهنية، باعتبار هذه المرحلة نقطة تحول حاسمة في مسيرتهم الشخصية والمهنية، وبوابة لاتخاذ قرارات مصيرية، وتحمل المسؤوليات، والانخراط في سوق العمل الذي أصبح أكثر تعقيدا وتنافسية بفضل العملة والتطور التكنولوجي.

ومع تزايد متطلبات العصر الحديث، برزت لدى العديد من الطلبة أفكار لاعقلانية ناتجة عن القلق بشأن المستقبل وفرص العمل، خاصة وأن متطلبات المرحلة تتجاوز في كثير من الأحيان ما تم اكتسابه أكاديميا. إذ لم تعد الكفاءة المهنية تقاس بالمعرفة النظرية فقط، بل أصبحت تركز أيضا على امتلاك مجموعة من المهارات الجوهرية، كالکفاءة الرقمية، والقدرة على التكيف، والتفكير النقدي، وحل المشكلات، إلى جانب مهارات تنظيم الذات، والتعامل الفعال مع الضغوط، وهي كلها مهارات تساعد على التفاعل بمرونة مع التحديات وتسهيل الانتقال من البيئة الجامعة إلى البيئة المهنية.

وانطلاقا من ذلك، أصبحت البيئات الجامعية الداعمة عاملا محوريا في تعزيز القدرات النفسية والمعرفية للطلبة، بما يساعدهم على التكيف بمرونة ووعي مع هذه المرحلة الانتقالية الحساسة. وفي هذا السياق، تزايد الحاجة إلى تطوير مهارات ذهنية ونفسية تمكن الطلبة فهم أعمق لذواتهم، وتعزز من قدرتهم على اتخاذ قرارات مدروسة تتماشى مع طموحاتهم، مع الحفاظ على مستوى التوازن النفسي. وهذا ما يشير إلى اليقظة العقلية، حيث تمثل حالة من الوعي والتركيز الكامل على اللحظة الراهنة، دون إطلاق أحكام مسبقة أو تقييمات. كما أنها تمثل القدرة على مراقبة الأفكار، والانفعالات والحالات الجسدية بشكل موضوعي، مما يساهم في تحقيق فهم أعمق للذات وللعالم المحيط (الشهراني، والوليدي، 2022).

وقد أصبح مفهوم اليقظة العقلية أحد المفاهيم المحورية في علم النفس المعاصر، حيث تمكن علماء النفس من تطويره ودمجه في هذا المجال. ويعتبر هذا المفهوم دلالة على التركيز والانتباه، ويشمل عدم إصدار أحكام سلبية على الأفكار والمشاعر. بدلا من ذلك، يشجع على التعايش معها والتعامل معها بموضوعية من جميع جوانبها المتعددة، والنظر إليها من منظور واحد كما يتطلب الاعتراف بهذه المشاعر، مهما كانت سلبية أو مؤلمة بالنسبة للطلبة عامة والطلبة المقبلين على التخرج خاصة. وتعد اليقظة العقلية حالة من الوعي تمكنهم من توجيه انتباههم ووعيهم بالكامل نحو اللحظة الراهنة، مما يساعدهم على تجنب الحكم على أفكارهم وملاحظاتهم وسلوكياتهم، وهذا ما أكدته دراسة (منصوري، وبومجان، 2022). إضافة إلى القدرة على التكيف والتأقلم مع الظروف الصعبة والتحديات والأزمات، واستعادة التوازن بعد التعرض للصدمات أو الضغوطات وهذا ما يشير إلى المرونة النفسية، فهي لا تقتصر

على التحمل فحسب، بل تشمل أيضا القدرة على النمو والتعلم من التحديات الصعبة، مما يجعلها عنصرا حيويا لتحقيق النجاح في الحياة الشخصية والمهنية. (شعيب، 2020).

فهي تعكس قدرة الطلبة على تحقيق النجاح والتطور الإيجابي، والعيش بطريقة مقبولة اجتماعيا، رغم ما يواجهونه من ضغوطات وتحديات. كما أنها خاصية مستمرة، تتطور مع مرور الزمن، فهي تشير إلى القدرة على استخدام طاقة إيجابية وإنتاجية لتحقيق الأهداف، حتى في مواجهة الظروف الصعبة والتحديات، ورغم أن العديد من الطلبة يتأثرون بنفس الظروف التي قد تسهم في فشلهم وتعيق تقدمهم، إلا أن بعضهم يختار الاستمرار والالتزام. ففيها يستخدمون استراتيجيات تكيف معينة عند مواجهة الضغوطات والتحديات التي تعترضهم في دراستهم (عيب، 2024). فنجاح هؤلاء الطلبة لا يتوقف فقط على مستواهم الأكاديمي، بل أيضا على مدى تمتعهم بمرونة نفسية تمكنهم من التكيف مع المواقف والتحديات المختلفة التي تواجههم. وهذا ما يجعل هذه المهارة ضرورية في عالم يتسم بالتغير السريع.

ومن هذا المنطلق، جاءت دراستنا لتسليط الضوء على أثر اليقظة العقلية في تعزيز المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة.

وقد تناولت الدراسة هذا الموضوع من خلال شقين رئيسيين: الجانب النظري والجانب التطبيقي. حيث تضمن هذان الجانبان أربعة فصول، الفصل الأول كان بعنوان الإطار العام للدراسة، حيث تم عرض إشكالية الدراسة، تساؤلاتها، أهم الفرضيات المقترحة وكذا الأهداف والأهمية الخاصة بالدراسة. إلى جانب التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة. والحدود الزمانية، المكانية والبشرية للدراسة.

أما الفصل الثاني، فقد تضمن الإطار النظري لمتغيري الدراسة، حيث خصص الجزء الأول لمفهوم اليقظة العقلية، فوائدها، أبعادها، مقوماتها، خصائص الأشخاص اليقظين عقليا والنظريات المفسرة لليقظة العقلية. في حين خصص الجزء الثاني لمفهوم المرونة النفسية، فوائدها، أبعادها، خصائصها، مقوماتها، والنظريات المفسرة للمرونة النفسية، كما تم استعراض أبرز الدراسات السابقة ذات الصلة باليقظة العقلية والمرونة النفسية فمنها العربية والأجنبية، وتم التعقيب عليها.

أما الجانب الميداني، فقد شمل فصلين: الفصل الثالث خصص للمنهجية الدراسة وأجراءاتها، حيث تم توضيح المنهج، ثم العينة الاستطلاعية، أهدافها ومجتمع الدراسة، عينة الدراسة، طرق اختيارها وأدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية، وإجراءات الدراسة، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة. بينما تضمن الفصل الرابع نتائج الدراسة ومناقشتها، فتم فيه عرض وتحليل مفصل لنتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها حسب فرضيات الدراسة. وأخيرا تم وضع استنتاج عام وخاتمة شاملة مع بعض الاقتراحات والتوصيات.

الفصل الأول:

مدخل عام الدراسة

1. الإشكالية.
2. الفرضيات.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. مفاهيم الدراسة.
6. حدود الدراسة.

1- الإشكالية:

تعد المرحلة الجامعية من المراحل الهامة والحاسمة في حياة الطالب، لما لها من دور جوهري في تشكيل شخصيته، وتنمية مهاراته، وتحقيق أهدافه وطموحاته، فضلا عن توسيع معارفه وخبراته. إذ يواجه الطالب خلال هذه المرحلة مجموعة من التحديات الأكاديمية، الاجتماعية، والنفسية التي قد تؤثر بشكل مباشر في مستوى تكيفه النفسي واستعداده لمتطلبات الحياة المستقبلية. وتزداد هذه التحديات حدة كلما اقترب الطالب من نهاية مشواره الجامعي، حيث يواجه ضغوطات متعددة، مثل القلق بشأن مستقبله المهني، ومتطلبات إنهاء الدراسة، واتخاذ قرارات مصيرية تتعلق بمستقبله الشخصي والمهني. وهذا ما قد ينعكس سلبا على صحته النفسية، مما يستدعي بالضرورة البحث عن آليات واستراتيجيات فعالة تساهم في تعزيز قدرته على التكيف مع ما يواجهه من ضغوطات وصعوبات.

ومع اقتراب الطالب من إنهاء دراسته الجامعية، تزايد الضغوط المرتبطة بمتطلبات التخرج، وعلى رأسها ضيق الوقت لإنجاز مذكرة التخرج، خاصة وتزامنها مع الحضور المنتظم للمحاضرات، ومتابعة المقررات الدراسية، وكثرة المقاييس المدروسة، إضافة إلى صعوبة تنظيم الوقت. هذا التداخل قد يشكل عبئا نفسيا كبيرا عليه، يترافق مع قلق متزايد بشأن المرحلة المقبلة، التي تظل غامضة من حيث المسار المهني أو الفرص المستقبلية. وفي ظل هذه الظروف، يصبح من الضروري التركيز على بعض المهارات النفسية التي تعزز الوعي باللحظة الحالية وتقبلها دون الوقوع في فخ التشتت الذهني، مما يمكن الطالب من ملاحظة أفكاره ومشاعره دون الانغماس فيها، ويوفر له مساحة ذهنية أوسع لاتخاذ قرارات مدروسة اتجاه ما يواجهه من تحديات، وهذا ما يعرف باليقظة العقلية. وعلاوة على ذلك، فإن التعامل الفعال مع هذه المرحلة يتطلب قدرا من التكيف النفسي والمرونة في مواجهة المواقف المفاجئة وغير المتوقعة. وهي القدرة على إعادة التنظيم الداخلي والتفاعل مع التغيرات دون الإخلال بالتوازن النفسي، مع الحفاظ على الكفاءة في التعامل مع الضغوط الأكاديمية والتحديات الاجتماعية المرتبطة بمرحلة التخرج. وهذا ما يعرف بالمرونة النفسية. ومن هنا فإن تنمية هذه القدرات قد تشكل دعما إضافيا للطالب خلال هذه المرحلة الانتقالية.

وفي هذا الصدد أشار الكيال (2023) أن اليقظة العقلية تعتبر من الموضوعات الهامة التي تناقش حاليا في مجال علم النفس الإيجابي، وتعود أهميتها إلى التوجهات الحديثة لدى الباحثين في هذا المجال، حيث يزداد الاهتمام بالنواحي الإيجابية في حياة الإنسان بدلا من التركيز على النواحي السلبية. فاليقظة العقلية تساهم في تعزيز الإرادة وذلك من خلال زيادة الوعي الذاتي، مما يقلل من الالتزام الحرفي بالأفكار والمعتقدات، كما أنها تدعم المثابرة في مواجهة المهام الصعبة وتساعد على إنجازها والتغلب على العقبات.

وقد أكد الهشملون (2019) أن اليقظة العقلية تساهم في تعزيز آفاق الطلبة، مما يعزز فرصهم في الانفتاح على كل ما هو جديد ومبتكر، وفي هذه الحالة يكونون أكثر انتباها ووعيا. كما أنها تتيح لهم التكيف بوعي مع مختلف المواقف. وتساعدهم في التغلب على الأوقات الصعبة والضاغطة من خلال الانفتاح عليها بدلا من الهروب منها، وذلك من خلال اكتساب مهارة توجيه الوعي والانتباه لمختلف التجارب، وعليه فالطلبة الذين يمارسون اليقظة العقلية

بانتظام يحققون أداءاً أفضل، وتعمل على خفض مستويات القلق والتوتر لديهم، ويظهرون توافقاً ورضاً أكبر مقارنة بنظرائهم الأقل ممارسة لليقظة العقلية.

وأشارت دراسة الصرايرة (2022) أن إنخفاض مستوى اليقظة العقلية والتركيز، وعدم القدرة على حل المشكلات لدى الطلاب يؤديان إلى تكوين استجابات غير تكيفية. مثل الانسحاب على مواجهة الضغوطات مما ينعكس سلباً على أدائهم الأكاديمي وقدرتهم على التكيف النفسي والعاطفي.

فالأفراد اليقظين عقلياً يظهرون انتباهاً أكبر ورغبة أكثر في أداء المهام وتحسين الذاكرة. كما أنهم يكونون أكثر إبداعاً وأقل عرضة للإجهاد، وكذلك لا يقتصر على منظور واحد عند التفكير في حل المشكلات التي تواجههم، لأن اليقظة العقلية تساهم في تعزيز مستوى أدائهم وهذا ما أكدته دراسة (العايب، 2023).

وفي ضوء ما توفره اليقظة العقلية من وعي حاضِر واستعداد غير مشروط لتقبل التجارب الحياتية كما هي، فإنها تعد قاعدة نفسية ومعرفية هامة بالنسبة للطلبة المقبلين على التخرج، والذين يواجهون جملة من التحديات التي تتداخل فيها متطلبات إنهاء الدراسة الأكاديمية مع ضغوط الانتقال إلى الحياة المهنية. وفي خضم هذه التحولات، تبرز الحاجة إلى امتلاك الطلبة لمهارات نفسية تساعدهم في الحفاظ على توازنهم الانفعالي، والتكيف بمرونة مع الضغوط، والتعامل بكفاءة مع المواقف المستجدة. وهنا تتجلى أهمية المرونة النفسية كمفهوم مركزي في هذا السياق، إذ تمثل قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع التغيرات، واستعادة توازنه الداخلي عند مواجهة الضغوط والصعوبات، مما يجعلها سمة نفسية جوهرية ينبغي تعزيزها ضمن مساعي إعداد الطلبة لمتطلبات الحياة بعد التخرج.

فالمرونة النفسية حسب السيد (2022)، فإنها تشكل الأبعاد العقلية، الاجتماعية، النفسية، الانفعالية والأكاديمية لشخصية الطلبة بصفة عامة والطلبة المقبلين على التخرج بصفة خاصة، مما يمنحهم القدرة على التكيف مع الظروف غير المواتية. هذه القدرة تساعدهم على مواجهة الأحداث التي قد تعرقل نمو شخصيتهم بشكل طبيعي، خاصة إذا كانوا غير قادرين على التعامل مع الصدمات التي يواجهونها. وأكد حجاجي (2022) أيضاً أنها تعتبر من المتغيرات الإيجابية في علم النفس الإيجابي، حيث تسعى إلى تعزيز جوانب القوة في شخصية هؤلاء الطلبة وزيادة ثقتهم بأنفسهم وتحقيق ذواتهم وإضفاء معنى وهدف لحياتهم، مما يجعلهم يتوجهون نحوها بتفاؤل.

فالمرونة النفسية عملية ديناميكية يظهر من خلالها الطلبة سلوكيات إيجابية تتسم بالتوافق أثناء مواجهتهم للصعوبات والمشكلات والصدمات، وهذا يعني القدرة على الصمود ومقاومة التحديات والأحداث السلبية دون انكسار أو تشوه، بالإضافة إلى التكيف بسهولة بعد التعرض للصدمات أو حدوث التغيرات. وهذا ما أكدته دراسة الرويلي (2019).

وفي هذا الصدد أشارت دراسة سناري (2017) إلى أن الطلبة في الجامعة الذين يتمتعون بمستويات عالية من المرونة النفسية يحققون أيضا مستويات مرتفعة من التحصيل الأكاديمي. وأكدت بأنها تساعدهم على التعامل بشكل أكثر فعالية مع التحديات التي تواجههم في التعليم الجامعي، مما يعزز من استمراريته في الدراسة بكليتهم.

فالمرونة النفسية تعتبر عنصرا أساسيا لصحة الطلبة النفسية، حيث تمثل القوة المحركة التي تساعدهم على مواجهة التحديات اليومية الضاغطة، وهذا ما يسهم في تعزيز شعورهم بالرضا والهدوء والاستقرار والتوازن، من خلال القدرة على التحكم في المشاعر والانفعالات والتعبير عنها بشكل إيجابي.

إضافة إلى ما سبق، فإنها تعكس قدرتهم على تحقيق النجاح والتطور الإيجابي، والعيش بطريقة مقبولة اجتماعيا، رغم ما يواجهونه من ضغوطات وصعوبات.

وعلى الرغم من تعدد الدراسات المتناولة لليقظة العقلية، والمرونة النفسية. إلا أنه لا يزال هناك حاجة علمية ملحة لإجراء دراسات تستكشف أثر اليقظة العقلية في المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج، باعتبار هذه الفئة من الفئات المهمة في المجتمع، خاصة وأنها مقبلة على مرحلة مصيرية، وكذلك لأهمية هذه المرحلة الانتقالية، وتحدياتها الفريدة والصراعات الكبيرة المتعلقة بالانتقال إلى سوق العمل وتحديد مساراتهم المستقبلية وتحقيق مبتغاهم. ومن هنا تتضح أهمية الاهتمام بدراسة هذين المتغيرين .

وعليه تحددت مشكلة البحث بدراسة أثر المتغيرين على بعضهما البعض بالنسبة للطلبة المقبلين على التخرج، فغالبية الدراسات كانت على عينة الطلبة بشكل عام وبالتالي لم تتناول عينة الطلبة المقبلين على التخرج. فلعينة البحث الحالي أهمية بالغة في المجتمع، وتؤثر بشكل كبير على استقراره وتكوينه، ما يؤدي إلى تقدم المجتمع وعليه تحددت دراستنا في محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

- ما أثر اليقظة العقلية في تعزيز المرونة النفسية لدى المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة ؟
- ما مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة ؟
- ما مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة تعزى لمتغير المستوى الجامعي (ليسانس/ماستر)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة تعزى لمتغير المستوى الجامعي (ليسانس/ماستر) ؟

2- الفرضيات

- تؤثر اليقظة العقلية في تعزيز المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة.

- مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة مرتفع.

- مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة مرتفع.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة تعزى لمتغير المستوى الجامعي (ليسانس/ماستر).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة تعزى لمتغير المستوى الجامعي (ليسانس/ماستر).

3-أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى:

الكشف عن أثر اليقظة العقلية في تعزيز المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة.

التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة.

التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة.

معرفة الفروق في درجات اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة تبعا لمتغير المستوى الجامعي (ليسانس/ماستر).

معرفة الفروق في درجات المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة تبعا لمتغير المستوى الجامعي (ليسانس/ماستر).

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على مفهوم اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج من الناحيتين النظرية والتطبيقية.

الأهمية النظرية:

تسعى الدراسة الحالية إلى المساهمة في إثراء جانب مهم من مجالات الدراسات النفسية والاجتماعية وهي اليقظة العقلية والمرونة النفسية ومعرفة طبيعة التأثير بينهما لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية.

أول طرح علمي في قسم علم النفس وعلوم التربية في حدود علمنا واطلاعنا، فهو يسعى إلى قياس تأثير اليقظة العقلية على المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية. أحدث الموضوعات المتعلقة بعلم النفس الايجابي التي لا تزال بحاجة إلى المزيد من الدراسات النظرية والتطبيقية.

ما تحتاجه هذه الفئة من ممارسة اليقظة العقلية والمرونة النفسية لتصدي الضغوطات التي تواجههم.

الأهمية التطبيقية:

لفت نظر الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية إلى أهمية ممارسة اليقظة العقلية والمرونة النفسية لتحسين أدائهم الأكاديمي وتخفيف الضغط والتوتر

تسعى للوقوف على مستوى اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية، وذلك للفت أنظار المختصين لمساعدتهم على تنميتهم من خلال البرامج التدريبية.

مساعدة المختصين في الاستفادة من نتائج الدراسة بإعداد وتطبيق برامج إرشادية تهدف إلى إحداث تحسين وزيادة اليقظة العقلية لمواجهة الضغوط الأكاديمية والشخصية التي يعيشها الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية من أجل رفع المرونة النفسية لديهم وزيادة إقبالهم على الحياة بروح متفائلة.

5- تحديد مفاهيم الدراسة:

1-5 اليقظة العقلية:

نظرياً: عبارة عن أسلوب تفكيري يوجه من خلاله الفرد وعيه في اللحظة الآنية من أجل التكيف في المواقف الحياتية التي يتواجد فيها دون إصدار منه للأحكام، فباختصار اليقظة العقلية تقوم على الانتباه، التقبل والوعي، الانفتاح، والوعي في اللحظة الآنية". (بوحارة، 2023، ص.373).

إجرائيا: يقصد بها قدرة الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية على توجيه الانتباه الواعي وبشكل مقصود إلى اللحظة الحالية دون إصدار أحكام وبدون تقييم للأفكار والمشاعر والتجارب التي يمر بها هؤلاء الطلبة. ويعبر عنها بالدرجة الكلية التي يحصل عليها هؤلاء الطلبة على مقياس اليقظة العقلية.

5-2 المرونة النفسية:

نظريا: عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية (بكير، 2019، ص.58).

إجرائيا: قدرة الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي. ويعبر عنها بالدرجة الكلية التي يحصل عليها هؤلاء الطلبة على مقياس المرونة النفسية.

6-6 حدود الدراسة:

تحددت دراستنا في أربع مجالات رئيسية متمثلة في المجال الموضوعي، المجال المكاني، المجال الزماني، والمجال البشري.

6-1 حدود موضوعية: تتحدد هذه الدراسة بموضوعها الذي يبحث في أثر اليقظة العقلية على تعزيز المرونة النفسية.

6-2 حدود مكانية: أجريت هذه الدراسة بكلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة ولاية عين الدفلى.

6-3 حدود زمانية: أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2024-2025 بحيث تم تطبيق كل من العينة الإستطلاعية والأساسية خلال شهر نوفمبر.

6-4 حدود بشرية: تشمل الدراسة عينة مكونة من 102 طالب وطالبة مقبلين على التخرج يزاولون دراستهم في السنة الثالثة ليسانس والسنة الثانية ماستر تخصص علوم التربية.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

تمهيد

أولاً: اليقظة العقلية

ثانياً: المرونة النفسية

ثالثاً: الدراسات السابقة

خلاصة

أولا: اليقظة العقلية

1- مفهوم اليقظة العقلية

2- فوائد اليقظة العقلية

3- أبعاد اليقظة العقلية

4- مقومات اليقظة العقلية

5- خصائص الأشخاص اليقظين عقليا

6- النظريات المفسرة لليقظة العقلية

تمهيد:

تعد مرحلة التخرج من الجامعة مرحلة انتقالية تتضمن العديد من التحديات والصعوبات التي تتطلب مستوى عالي من التكيف والمرونة النفسية. وتبرز اليقظة العقلية كأحد العوامل الرئيسية التي تعزز هذه المرونة. فهي تساعد الطلاب على التعامل مع الضغوط بشكل واعي ومتوازن، وإدراك ما يحيط بهم بوعي كامل، ومراجعة ردود أفعالهم وتوسيع رؤيتهم اتجاه المواقف الحياتية المختلفة. مما يساهم في تعزيز ادراكهم الذاتي وتحسين قدرتهم على التكيف مع متطلبات هذه المرحلة الانتقالية. وسنتناول في هذا الفصل متغير اليقظة العقلية ومتغير المرونة النفسية.

أولاً: اليقظة العقلية

1-1. مفهوم اليقظة العقلية

لمفهوم اليقظة العقلية مسميات كثيرة منها، اليقظة الذهنية، التأمل اليقظ، التأمل الواعي، أو حضور كامل الذهن. والذي يعد أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الايجابي، حيث حظي باهتمام واسع من قبل الباحثين. وقد تعددت تعريفاته كما يلي:

يرى برون وريان (Brown & ryan) كما أشار المعموري وسلام (2018) بأنها حالة يكون فيها الفرد يقظاً ومدركاً لما يحدث في اللحظة الراهنة، ووعيه بالتجربة الحالية أو الواقع المحيط به.

كما تعني اليقظة العقلية من وجهة نظر لانجر بأنها مجال مرن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على كل الخبرات العقلية والحسية للشخص، ومن إصدار أحكام (الحارثي، 2019، ص.124).

في حين تعرف بأنها حالة من المرونة العقلية والمراقبة المستمرة للخبرات الحاضرة بشكل متوازن، مع القدرة على: الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وقبول الاحداث دون الحكم عليها سواء بالسلب أو الإيجاب (دغيدى، وشاهين، 2021، ص.160).

ويرى عبد الرحمن كما أشارت دغنوش (2022) بأن اليقظة العقلية هي مجموعة من المهارات التي يمكن تعلمها وممارستها من أجل الحد من الأعراض النفسية وزيادة الصحة وطيب الحال أو الهناء الشخصي (ص.73).

ويصفها بيرني (bernay) كما اشارت المحروق (2022) بأنها حالة عقلية نشطة يركز فيها الأفراد على الانتباه لموضوع ما من خلال التفكير والتأمل والوعي العميق به. وبانخراط الفرد في هذه الحالة يصبح قادراً على التركيز، واكتساب رؤى جديدة، ويصبح قادراً على صنع القرار (ص.112).

وتعرف أيضا بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية والأحداث المستقبلية، وتحليل وقبول هذه الخبرات والانفتاح عليها، ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع دون إصدار أحكام تقييمية (شويقي، وشاهين، 2024، ص.18).

من خلال العرض السابق لأهم تعريفات اليقظة العقلية يتبين أنها تمثل نقطة الاشتراك والاتفاق بين عدد كبير من الباحثين ويقصد بها اشتراك بين كل من الوعي والانتباه المتكامل. بالتركيز على الخبرات الحاضرة، مع إهمال الخبرات الماضية أو المستقبلية. كما أنها تتسم بالمرونة العقلية، والتقبل للخبرات دون إصدار أحكام عليها.

2-1. فوائد اليقظة العقلية:

لليقظة العقلية فوائد عديدة كما ذكر عبد الرحمن (2020)، من أبرزها ما يلي:

تعزيز الإحساس بالقدرة على التحكم في البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات التكيفية لمواجهة الضغوط.

تعزيز الإحساس بالترابط، حيث أن الوعي باللحظة قد يساهم في الانفتاح على التجارب والإحساس بها.

تعزيز الإحساس بمعنى الحياة واستكشاف دلالاتها.

وعرض كل من دسوقي وآخرون (2022). فوائد أخرى لليقظة العقلية كما يلي:

أ-فوائد معرفية:

تساعد الافراد على التفكير بوضوح وتقديم حلول فعالة للمشكلات، بالإضافة الى اتخاذ قرارات عقلانية، كما تعزز من جودة اتخاذ القرار ودقته من خلال زيادة الوعي بأفكار الفرد ومشاعره مما يساهم في التفكير بهدوء ويقلل من الأخطاء.

تعمل على تقليل السلوكيات السلبية من خلال تمكين الفرد من مراقبة أفكاره ومشاعره دون محاولة تجنبها. فهي تعكس ان هذه الأفكار ليست سوى تصورات شخصية وليست تعبيراً حقيقياً عن الواقع، مما يعزز القدرة على التركيز والتقليل من شدة الانفعالات السلبية.

ب-فوائد فسيولوجية:

تخفيف الألم المزمن، حيث أظهرت دراسة كابات زين، وآخرون (Kabaat-zinn, et al) (1985) أن متابعة الألم دون اصدار احكام يمكن ان يساعد في التقليل من شدته. كما ان الخوف المستمر من التعرض لحالات مزاجية سلبية قد يؤدي الى سلوكيات التجنب. فملاحظة الفرد لسلوكياته وانفعالاته دون تهرب منها، فان ذلك يساهم في تقليل استجابة الخوف والسلوك التجنبي.

تساهم في الحد من الآثار الفيزيولوجية للقلق التي تعيق التفكير اثناء الأداء الأكاديمي، كما تقلل من التأثيرات السلبية للقلق على الصحة الجسدية والنفسية.

تحقيق نوم ذو جودة عالية.

ج- فوائد نفسية:

تساعد الافراد على ان يصبحوا أكثر وعيا بأفكارهم ومشاعرهم وحاسيسهم اتجاه الاحداث، فيتعلم الفرد كيفية رؤية الأفكار والمشاعر كجزء من تجربته، مما يمكنه من التعامل معها بوعي، بدلا من اعتبارها حقائق ثابتة. فمثلا يمكن ان يقول شخص أشعر بالغضب او الحزن في هذه اللحظة بدلا من انا قلق او مكتئب، هنا يتم التركيز على وصف الشعور الداخلي فقط دون اصدار حكم عليه .

تساعد على تقبل الأمور كما هي، بدلا من التعلق بما يتمنى ان يكون، كما تعزز من قدرته على رؤية الآخرين بوضوح، مما يمنعه من الانشغال بإدانة الشخص الذي يسبب له الازعاج، وبالتالي يتمكن من عدم التعامل مع الموقف بشكل شخصي، ويدرك ان سلوك الشخص الآخر حتى وان كان مزعجا، يعكس تصرفاته فقط ولا يعبر عن جوهر شخصيته.

يتضح مما سبق ان اليقظة العقلية تقدم مجموعة من الفوائد، والتي تساهم في تحسين جودة الحياة، وتعزز من وضوح التفكير، وتساعد في حل المشكلات وفي اتخاذ قرارات عقلانية. وكذلك تساعد الافراد على فهم مشاعرهم وتقبل أنفسهم والآخرين مما ينعكس بشكل إيجابي على صحتهم النفسية وعلاقاتهم الاجتماعية.

3-1. أبعاد اليقظة العقلية:

تعددت اراء الباحثين حول أبعاد اليقظة العقلية فنجد بور، سميث، وآلان (Bear, smith & allen) كما أشار رمضان (2020). يصفها كمهارة تتكون من خمسة أبعاد هي:

أولا: الملاحظة: وتعني قدرة الفرد على الملاحظة والانتباه لخبراتهم الداخلية والخارجية بما في ذلك مشاعره وانفعالاته ومدركاته وما يراه ويسمعه.

ثانيا: الوصف: وتعني قدرة الفرد على وصف خبراته المختلفة والتعبير عنها بالكلمات المناسبة.

ثالثا: الوعي بالفعل: وتعني الانتباه الواعي للفرد اتجاه الأعمال التي يقوم بها في الوقت الحالي، والذي يتناقض مع السلوكيات التي تحدث بشكل تلقائي او آلي أو الأنشطة التي يمارسها في لحظة ما، وإن كان هذا النشاط مختلفا عن سلوكه التلقائي حتى ولو كان يركز انتباهه على شيء آخر.

رابعاً: القبول دوم حكم: وتعني عدم إصدار الفرد لأحكام لتقييم الأفكار والمشاعر والانفعالات.

خامساً: عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: وتعني ميل الفرد الى السماح للأفكار والمشاعر بالقدوم والذهاب دون أن تؤثر على تركيزه أو تشغيله، مما يساعده على الحفاظ على انتباهه في اللحظة الحالية.

بينما حددها كل من طاحون وآخرون (2023) في ثلاثة أبعاد أخرى وهي كما يلي:

1- الانفتاح على الجديد: رغبة الفرد في استكشاف تجارب جديدة، والحصول على معلومات جديدة في الوضع الحالي، وتجربة أفكار وحلول غير تقليدية، بالإضافة إلى تفضيل الأنشطة والنقاشات المثيرة للاهتمام والتفكير.

2- التصرف بوعي: الوعي بما يقوم به في اللحظة الحالية.

3- تحييد المشاعر: عدم تأثير المشاعر على اللحظة الراهنة بفضل الوعي بها (تغليب العقل على العاطفة).

نستنتج مما سبق ان اليقظة العقلية تتضمن مجموعة من الأبعاد تسهم في تعزيز وعي الفرد بذاته وباللحظة الراهنة. مما يساعده على التكيف مع مختلف المواقف. فعلى الرغم من اختلاف تصنيفات الباحثين، إلا أن الأبعاد الأساسية تركز على الانتباه الواعي، القدرة على الوصف والتعبير، القبول دون إصدار أحكام، وتجنب التفاعل السلبي مع الأفكار والمشاعر. بالإضافة الى ذلك، الانفتاح على التجارب الجديدة وتحليل المشاعر بموضوعية.

4.1. مقومات اليقظة العقلية:

تعتمد اليقظة العقلية على مجموعة من المقومات التي تسهم في تعزيز ممارستها والاستفادة من فوائدها. وقد ذكرت بوعزة (2020) مجموعة من المقومات كما يلي:

3-4-1. وضوح الوعي: إن أول وأهم ما يحدث في سياق اليقظة العقلية هو وضوح الوعي، الذي يعتبر أحد العوامل الداخلية والخارجية المحيطة بالفرد. ويشمل ذلك الأفكار، العواطف، المشاعر والتجارب. كما أنها تتواجد في أي لحظة معينة.

والوعي هو عملية تسجيل المحفزات، ويشمل الحواس الجسدية الحركية الحسية، بالإضافة الى أنشطة العقل والتواصل المباشر مع الواقع. كما يتفاعل الوعي مع الانتباه والذي يعد ظاهرة تعكس جميع الخصائص الأساسية للوعي. ويعتبر عنصراً حاسماً في جودة الخبرة والأداء. وعادة ما يتم الاحتفاظ بالتركيز والاهتمام لفترة قصيرة، ومع ذلك، فإن ردود الفعل الحسية السريعة تتمتع بخصائص ترتبط بأداء التجربة الشخصية الفردية.

2-4-1. المرونة في الوعي والانتباه: تعتبر المرونة سمة أساسية من سمات اليقظة العقلية والتي تعرف بأنها القدرة الذهنية على تقديم أفكار تتعلق بالاستجابات المتنوعة بتغير المواقف وعدم التمسك بالمألوف. وهذا يعني القدرة على

الانتباه الى كل ما هو خارج إطار فئة واحدة او مظهر محدد. ويشير الى ان اليقظة العقلية يمكن ان ترتبط بسلوكيات الانتباه، حيث تتقارب مع مؤشرات التركيز. وتتمثل المرونة أيضا بأنها القدرة على تغيير الحالات الذهنية وفقا لتغير الظروف، مما يعني القدرة على تقديم أفكار تتعلق باستجابات لا تنتهي الى فئة معينة او مظهر محدد.

1-4-3. الاستقرار أو الاستمرارية في الوعي: تعد من صفات الوعي والانتباه الغير شائعة تماما بين معظم الناس. وتعد اليقظة العقلية من الخصائص الأساسية للقدرة البشرية. ومع ذلك، فإن هذه الصفات تتفاوت في قوتها بشكل ملحوظ. حيث يمكن ان تكون مستمرة أو متكررة او عابرة، وقد تكون نادرة أيضا .

من خلال ما تم تقديمه حول مقومات اليقظة العقلية، يتضح أن أحد أهم الأسس التي تعتمد عليها اليقظة العقلية ولنجاحها هو وضوح الوعي، ويتطلب ذلك قوة التركيز على أفكارنا دون اصدار احكام عليها، مع ضرورة الاستمرار في الوعي والانتباه لتجنب الانجراف وراء ادراكاتنا الخاطئة والمشاعر السلبية التي قد تشتت انتباهنا عن اللحظة الراهنة.

1-5. خصائص الأشخاص اليقظين عقليا:

يتميز الأشخاص اليقظين عقليا بمجموعة من الخصائص تميزهم عن غيرهم، وقد حدد كابات زين kabat-zinn كما اشارت عبد الله (2023) مجموعة من الخصائص تتمثل في:

-الانفتاح: وتعني ان يرى الشخص اليقظ عقليا الأشياء وكأنه يراها لأول مرة، مع تركيز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.

اللاحكم: وتعني الملاحظة المبنية على اللحظة الحالية دون تقييم او تصنيف.

الثقة: وتعني ان يثق الشخص اليقظ عقليا بنفسه وجماعته ومشاعره.

الصبر: وتعني السماح للمثيرات ان تظهر في وقتها وفي لحظتها الحاضرة.

القبول: وتعني فهم الحاضر وتقبله. وهي لا تعني السلبية بل يتطلب من الشخص أن يكون أكثر نشاطا وفاعلية في ردود أفعاله.

اللطف: وتعني ان يتصف الفرد بالمشاعر بالإضافة الى تفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة.

يتبين من خلال ما تم عرضه أن الأشخاص اليقظين عقليا يتميزون بمجموعة خصائص أو سمات تجعلهم قادرون على التكيف الإيجابي مع الواقع وكذلك تفاعلهم الواعي مع الآخرين.

1-6. النظريات المفسرة لليقظة العقلية:

لقد تباينت نظريات اليقظة العقلية بين المختصين، وتعتبر الاختلافات في التعريفات المقدمة لها دليلاً على ذلك. فمن بين هذه النظريات نجد ما يلي:

1-6-1. نظرية الين لانجر 1992 Ellen langer:

قامت الين لانجر (ellen langer) المتخصصة في علم النفس الاجتماعي بجامعة هارفارد بدراسة سلوك اليقظة العقلية من خلال مراقبة السلوك اليومي للأفراد من مجالات متعددة في الحياة كالطلبة ورجال الأعمال والمتقاعدين والأطفال وقدمت فروقاً جوهرية بين حالة اليقظة وحالة الغفلة، فهي تعتقد أن اليقظة تتحقق عندما يقلل الأفراد من آليتهم في سلوكهم اليومي ويبحثون عن التجديد. ومن خلال العديد من الدراسات توصلت إلى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الأفراد وكيف تختلف عن المفاهيم الأخرى، وتعتبر أن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي تتميز بالانتباه النشط للأحداث، مما يجعل الفرد منفتحاً على كل ما هو جديد وحساس للسياق والمنظور.

ووفقاً للانجر (langer) فتعني اليقظة العقلية أن يمتلك الفرد عقلاً مرناً قادراً على خلق وصقل فئات الفهم، وأن يكون منفتحاً على أساليب جديدة للمعرفة وتطوير وجهات نظر متعددة من خلال الاستمرار في اكتساب معلومات جديدة. بناءً على ذلك، يركز الفرد الواعي على الاستجابة للواقع الحالي ويتجنب عمداً أن تؤثر عليه التصورات المسبقة. ومن ناحية أخرى، اعتبرت لانجر السلوك اليقظ هو سلوك تحذيري وطريقة لمواجهة التحديات التي تطرأ في الحياة بشكل كامل (دغنوش، 2020).

وذكر حسن (2022) أن نظرية لانجر في علم النفس تعتمد على مفهوم أساسي يعرف بالمعالجة المزدوجة، حيث تبين أن الأفراد يمكنهم الاستجابة للمثيرات الخارجية والمواقف الاجتماعية من خلال أسلوبين: الأول هو أسلوب الاستجابة التلقائية، الذي يعتمد على معالجة محدودة للمعلومات ويتسند إلى الإجراءات السلوكية الحالية لتوجيه السلوك. أما الثاني فهو أسلوب الاستجابة الذي يركز على الانتباه إلى المعلومات والميزات الجديدة للسلوك، حيث يتم معالجة المعلومات بشكل مفصل وإنشاء إجراءات جديدة ومناسبة للسلوك. وقد تم تطوير نظرية حول الفضول والانتباه والاثارة، مدعومة بنتائج من دراسات تتعلق بالمواقف الاجتماعية اليومية. كما أشارت إلى أن هذين الأسلوبين يفسران استجابات الأفراد وهما اليقظة العقلية والغفلة العقلية.

1-6-2. نظرية الوعي الذاتي التأملي:

تعتبر هذه النظرية أن الأفراد يكونوا يقظين لحالتهم الداخلية وسلوكهم من أجل الاستمرار في تحقيق أهدافهم. كما أن اليقظة العقلية توجه الأنظمة نحو تجربة عقلية وعاطفية وجسمية، وهو ما يعد أساسياً في تطور المعرفة الذاتية، ويشير الفرق بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي إلى نوعية وطبيعة الانتباه. ويمثل الوعي قدرتين أساسيتين هما التمكين والسيطرة، حيث تؤكد هذه النظرية على الدور الحيوي للسيطرة الواعية على التجربة. كما أن

الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها بناء على اهتماماته وأهدافه، مما يتيح لكل من الوعي والانتباه أداء دورهما في اختبار الهدف ومتابعة تحقيقه.

1-6-3. نظرية تقرير المصير:

تعتبر هذه النظرية أن الوعي المتفتح يلعب دوراً مهماً في تسهيل في اختيار السلوكيات التي تتماشى مع احتياجات الفرد وقيمه واهتماماته. وتؤكد أن الحاجة إلى اليقظة العقلية تظهر عندما يكون مستوى التنظيم الذاتي منخفضاً، مما يساعد على إعادة بناء التواصل بين العناصر مثل العقل والجسم والفكر والسلوك. كما ترى هذه النظرية أن اليقظة العقلية قد تسهم في تحسين الذاكرة من خلال تنظيم النشاط وتلبية الاحتياجات النفسية الأساسية. وفقاً لهذه النظرية، فإن الأفراد الذين يتمتعون بيقظة عقلية يكونون أكثر قدرة على التذكر مقارنة بالأشخاص الذين يخطرطون في أنشطة تشتت انتباههم. وقد أظهرت الدراسات أن الأفراد اليقظين عقلياً يشعرون بالحيوية أثناء أدائهم للعمليات المعرفية. (دغوش، 2022).

بناءً على ما تم عرضه من نظريات، يمكننا أن نستنتج أن نظرية تقرير المصير ركزت على تأثير انخفاض مستوى التنظيم الذاتي للفرد على اليقظة العقلية. من جهة أخرى، أكدت نظرية الوعي الذاتي التأملي على أهمية الانتباه للمثيرات الخارجية والداخلية كأساس للاستجابات الحديثة التي تتشكل لدى الفرد. بينما تناولت نظرية لانجر على الوعي النشاط والانفتاح على المعلومات الجديدة مقابل السلوك التلقائي.

ثانيا: المرونة النفسية

- 1- مفهوم المرونة النفسية
- 2- فوائد المرونة النفسية
- 3- أبعاد المرونة النفسية
- 4- مقومات المرونة النفسية
- 5- خصائص المرونة النفسية
- 6- النظريات المفسرة للمرونة النفسية

ثانياً: المرونة النفسية

1-1 مفهوم المرونة النفسية:

تعتبر المرونة النفسية من المفاهيم التي حظيت باهتمام كبير في مجال علم النفس الإيجابي، نظراً لأهميتها الكبيرة في حياة الفرد. وقد تنوعت التعريفات المتعلقة بها واختلفت من شخص لآخر، فنجد:

يعرفها عثمان، كما أشار إليها العززي (2016) بأنها عملية دينامية ذات طراز فريد تتسم بكونها متعددة الأبعاد، ويتميز من يتصف بها بالقدرة على التوافق النفسي أو التكيف الجيد مع كافة التهديدات والضغوط بشقي صورها، ويتصف أيضاً بالقدرة على استعادة الفاعلية والتعافي مرة أخرى بعد الانكسار والانهيار (ص.9).

وينظر حلمي (2019) إلى أن المرونة النفسية أحد الجوانب الهامة في بناء الشخصية السوية، كونها تمكن الفرد من تحسين البيئة الشخصية والاجتماعية وتساعد على التوافق والتأقلم الإيجابي مع ظروف الحياة والأحداث الضاغطة، كما تمثل عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات، والنكبات، والضغوط النفسية، والقدرة على التعافي من تأثيراتها وتخطيها بشكل إيجابي، ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار (ص.54).

وتنظر إليها الجمعية الأمريكية لعلم النفس، كما أشارت عزيز، وآخرون (2022) بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات النفسية والنكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، والمشكلات المالية (ص.265).

وعرفتها أيضاً دراسات أخرى، كما أشارت كل من الشمراني، وبن كدسه (2022) بأنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير، أو الأخذ بأيسر الحلول (ص.761).

بينما إتفقا في تعريفها كلا من رايت، وآخرون (Wright, et al) كما أشارت مرعى (2022) أن المرونة النفسية عملية تكيف إيجابية تظهر عند مواجهة المحن والصعوبات والشدائد، وقدرة النظام الديناميكي للفرد على التعامل مع الإضطراب (ص.22).

وعرفها كونور وديفيدسون (Connor & Davidson) كما أشار الحديدي وآخرون (2023) بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المستمرة. إنها عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكيات تكيفية عند مواجهة التحديات والصدمات ومصادر الضغط النفسي.

من خلال التعاريف السابقة التي قدمها الباحثون والمؤسسات، يمكننا أن نستنتج أن المرونة النفسية هي مفهوم معقد يتضمن القدرة على التكيف الإيجابي والمرونة في مواجهة التحديات والصعوبات المختلفة في الحياة. فهي

ليست مجرد قدرة على تحمل الضغوط، بل تمثل عملية ديناميكية مستمرة تشمل مجموعة من المهارات والقدرات التي تساعد الفرد على التعافي والنمو بعد مواجهة الصدمات والمحن.

2-1. فوائد المرونة النفسية:

للمرونة النفسية فوائد كثيرة ذكرها العديد من الباحثين كما حددها الهنداوي (2020) كما يلي:

أنها تشير المرونة النفسية إلى الأبعاد العاطفية والاجتماعية والنفسية والوجدانية التي تمكن الفرد من التكيف مع الظروف غير المواتية. تعتبر هذه القدرة ضرورية، حيث يمكن أن تعيق مسيرة الحياة الطبيعية إذا لم يكن الشخص قادراً على التعامل مع الأحداث الصادمة مثل العنف والتمييز، التي تمثل تجارب مؤلمة تؤثر سلباً على الذات. قد تترك هذه التجارب أثراً سلبياً على المستويات النفسية والاجتماعية والأكاديمية والوجدانية، مما يؤدي إلى عدم قدرة الفرد على التكيف مع الحياة بشكل طبيعي.

تساهم المرونة النفسية في تحقيق الإنجازات عندما يعتنق الفرد قناعة قوية بقدراته ويتوقع العواقب المحتملة لسلوكياته، بالإضافة إلى وضع أهداف وخطط تساهم في الوصول إلى النتائج المرجوة. لذا، فإن العمليات المرتبطة بالمرونة النفسية، مثل النظرة الإيجابية للذات، ومهارات التواصل الفعالة، والدعم الاجتماعي، والقدرة على التكيف مع الضغوط، ترتبط ارتباطاً وثيقاً بفعالية الذات الانفعالية، مما يساعد الطلاب على التحكم في انفعالاتهم السلبية.

وقد ذكرتها كارين فارس، كما أشارت مزارى، وبين عامر (2022) كما يلي:

تعزيز الأداء الإدراكي المعرفي

الحفاظ على الهدوء الداخلي في المواقف الضاغطة.

النظر إلى الحياة كسلسلة من التحديات بدلا من المشاكل.

القدرة على الثبات والازدهار في ظل الضغوط المستمرة.

يتضح مما سبق أن المرونة النفسية كخاصية جوهرية تساعد الأفراد في مواجهة تحديات الحياة والتغلب على الصعوبات. فالمرونة النفسية تتجاوز مجرد القدرة على التحمل، إذ تشمل مجموعة شاملة من الأبعاد العاطفية والاجتماعية والنفسية والوجدانية، مما يمكن الفرد من التكيف بفاعلية مع الأحداث غير المواتية والصادمة.

3-1. أبعاد المرونة النفسية:

للمرونة النفسية مجموعة من الأبعاد، والتي استخلصها ويكس (wicks)، كما أشار كل من يوسف، وآخرون (2020) كالآتي:

* الرؤية الشخصية: تشمل الغرض والمعنى، والمبادئ، والقيم، والأهداف.

- * **حل المشكلة:** يتضمن ذلك الاستجابة السريعة للخطر، جمع المعلومات، واتخاذ القرارات الحاسمة.
- * **المساندة الاجتماعية:** تشمل ثلاثة عناصر أساسية: الشعور بالتميز الفردي، بناء علاقات اجتماعية قوية، والمساهمة الإيجابية في المجتمع.
- * **ميكانيزمات دفاع الأنا:** تشمل آليات دفاع الأنا فصل المشاعر وإعادة الهيكلة المعرفية، والتوقع الإسقاطي الإيجابي.
- وحسب ما حددته أسماء صميده، كما أشارت العازمي (2022). فإن لها أبعاد أخرى كما يلي :
- * **الاتزان الانفعالي:** يُعبر عن قدرة الفرد على الوعي بمشاعره المختلفة وتوجيهها بشكل صحيح، بالإضافة إلى القدرة على التحكم فيها والسيطرة عليها في ظل تنوع المواقف التي يواجهها.
- * **فعالية الذات:** تشير إلى ثقة الشخص في قدرته على حل المشكلات، وفهم نقاط قوته وضعفه، وكيفية استغلال مواهبه بشكل جيد، مما يمكنه من التكيف الإيجابي مع أحداث الحياة وتحدياتها، والسعي نحو تحقيق أهدافه، فضلاً عن قدرته على تقبل النقد والاستفادة منه.
- * **الصبر:** هو القدرة على مواجهة الظروف الصعبة التي يمر بها الفرد بروح عالية ونفس راضية، دون تسرع أو اندفاع في ردود الفعل، بالإضافة إلى القدرة على المثابرة والجلد لتحقيق الطموحات وإنجاز مهام الحياة.
- من خلال تطرقنا إلى أبعاد المرونة النفسية، يمكننا أن نستنتج أنها تمثل كياناً متكاملًا يتألف من مجموعة من الأبعاد المتداخلة والمتكاملة. تعمل هذه الأبعاد بشكل متناسق لتمكين الفرد من مواجهة التحديات والصعوبات، والتعافي منها وكذلك التكيف مع التغيرات، وتحقيق النجاح في حياته.
- 4-1. مقومات المرونة النفسية:**

إن للمرونة النفسية مجموعة من المقومات ذكرها حسان، كما أشارت الرقاد (2020) تتضمن فيما يلي:

- 1-4-1. تنمية الكفاية:** تشير إلى تعزيز قدرات الفرد العقلية والجسدية والاجتماعية، بحيث تصل إلى مستوى من المهارة والكفاءة، مما يساعده على التكيف مع مختلف متطلبات الحياة.
- 2-4-1. القدرة على التعامل مع العواطف:** تعكس نمو قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وعواطفه وضبطها، مما يمكنه من التعامل معها بمرونة عند الحاجة.
- 3-4-1. تنمية الاستقلالية الذاتية:** تعني اعتماد الفرد على نفسه في اتخاذ القرارات المتعلقة مستقبله وحياته، مع الاستماع إلى نصائح الآخرين واختيار ما يتناسب مع قناعاته

4-4-1. تبلور الذات: تشير إلى نمو قدرة الفرد على فهم نفسه ووضعها في سياق معين، مما يجعلها متوافقة مع الواقع الذي يعيش فيه، ويساهم في التأثير على محيطه.

5-4-1. نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: تعني نمو قدرة الفرد على بناء علاقات شخصية واجتماعية، والتحرر من الاندفاعات، والاستجابة بمرونة وبما يتماشى مع ردود أفعال الآخرين.

نستنتج أن مقومات المرونة النفسية التي تم الإشارة إليها تشكل أسسًا جوهرية في مسيرة النمو الشخصي الشامل. إذ تتعاون هذه العناصر لتكوين فرد يمتلك القدرة على مواجهة تحديات الحياة بفاعلية ومرونة. إن تطوير الكفايات، والقدرة على إدارة العواطف، والاستقلالية الذاتية، وتبلور الهوية، ونضج العلاقات الشخصية، ليست مهارات مستقلة، بل هي جوانب مترابطة تعزز بعضها البعض، وتساهم في تحقيق حياة متوازنة وذات تأثير.

5-1. خصائص المرونة النفسية:

تناول العديد من الباحثين الحديث حول خصائص المرونة النفسية ومهم هرت، وآخرون كما أشار كل من العزب، وعبد الرحمن (2020) نذكر من بينها:

القدرة على بناء علاقات اجتماعية متبادلة عنصرًا أساسيًا في تبادل الدعم العاطفي، حيث تساهم هذه العلاقات في تعزيز الشعور بالانتماء، وتُعد مصدرًا للطمأنينة والأمان النفسي.

كما أن الرؤية الإيجابية للذات والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز تلعب دورًا مهمًا في تعزيز الصحة النفسية.

بالإضافة إلى ذلك، يعزز الإحساس بالاستقلالية والاعتماد على النفس القدرة على اتخاذ القرارات دون التأثير بالآخرين، مما يساهم في تعزيز الفخر بالنفس.

ويعتبر كذلك المستوى العالي من مهارات حل المشكلات والتفكير المسبق من العوامل التي تساعد على تجنب الأخطاء أثناء التفاعل مع الآخرين.

كما نجد خصائص أخرى للمرونة النفسية التي أشارت إليها علي (2022):

التحلي بالصبر اتجاه المواقف الصعبة الضاغطة واستيعابها بشكل صحيح، مع الحفاظ على الهدوء والتركيز.

قبول الأخطاء سواء كانت داخلية وتحمل مسؤوليتها أو من الآخرين بتجاوزها دون الاحتفاظ بالضغائن.

بناء علاقات إيجابية، صحية ومثمرة مع الأشخاص المحيطين، سواء في بيئة العمل أو المنزل وإظهار التعاطف والدعم مما يعزز الروابط الاجتماعية.

القيم الأخلاقية السليمة في التفاعلات الإنسانية المختلفة والتحلي بالأخلاق الحميدة، مما يسهم في بناء مجتمع متماسك وداعم

نستنتج بأن المرونة النفسية ليست مجرد القدرة على تحمل الصعاب، بل هي مجموعة متكاملة من الخصائص والممارسات التي تمكن الفرد من التعافي والنمو من التجارب السلبية. إنها القدرة على التكيف بفعالية مع التحديات، والمحافظة على التوازن النفسي والعاطفي في وجه الضغوطات.

6-1. النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

هناك العديد من نظريات المرونة النفسية كما ذكرتها علي (2022) من بينها:

1-6-1. نظرية ريتشاردسون:

تعتبر هذه النظرية من النظريات التي تثير الجوانب النفسية، حيث تركز فكرتها الأساسية على مفهوم التوازن البيولوجي الذي يسهم في التكيف بين العواطف والعقل وظروف الحياة. نظراً لأن كل فرد يواجه ظروفًا مختلفة، سواء كانت متوقعة أو غير متوقعة، نجد أن بعض الأشخاص يمتلكون مرونة أكبر في التعامل مع الضغوط النفسية، بينما يفتقر آخرون إلى هذه المرونة. يؤكد ريتشاردسون في هذه النظرية على مجموعة من العوامل التي تعزز إعادة التكامل لدى الفرد منها:

- تعزيز المرونة النفسية، مما يؤدي إلى تحقيق مستويات أعلى من التوازن.
- السعي نحو تحقيق توازن يساعد في تجاوز التمزقات التي قد تحدث في الحياة.
- الشفاء من حالات الفقد، مما يساهم في ترسيخ مستويات متنوعة من توازن.
- اختلاف الحالات من الناحية الوظيفية، حيث توجد سلوكيات تتسم بسوء التكيف وأخرى تتسم بجودة التكيف.
- وبذلك، يمكن اعتبار الشخص المرن كفرد يمتلك قدرات فعالة في مواجهة التحديات بنجاح.

2-6-1. النظرية المعرفية الاجتماعية:

حيث تعود أصول هذه النظرية إلى نظرية التعلم الاجتماعي التي أسسها كل من (مير و دولارد)، تعتمد هذه النظرية على مبادئ التعلم مثل التعزيز والعقاب، والمحاكاة والانطفاء، والمبدأ الأساسي في هذه النظرية هو أن السلوك يتأثر بدوافع الفرد، بالإضافة إلى تكرار بعض السلوكيات، حيث يمكن أن تعزز أو تضعف من خلال التعزيز أو العقاب. وقد أشار كل من المؤسسين إلى أهمية المحاكاة، التي من خلالها يكتب الأفراد استجابات متنوعة لمختلف المواقف الحياتية.

1-6-3. نظرية كاون وتومسون (cowen & thomso) :

تشير هذه النظرية إلى المرونة النفسية كصفة عامة تعكس كيفية استجابة الفرد للأحداث التي يواجهها. حيث يميل الفرد إلى التصرف بطرق معينة لحل مشكلاته الحياتية. كما يركزان على العوامل الشخصية التي تؤثر في هذه المرونة، مثل: انخفاض الكفاءة الإنتاجية، ضعف الخيال، صعوبة التعامل مع العلاقات المتعددة، عدم القدرة على الإبداع، التفاعل الحذر مع الواقع الخارجي، والرغبة في الانسحاب عند مواجهة أزمة مفاجئة. نتيجة لهذه العوامل، يعاني الفرد من ضعف في التوافق الشخصي.

في النهاية، يمكننا أن نستنتج أن المرونة النفسية تمثل قدرة معقدة ومتعددة الأبعاد، تتأثر بعدد من العوامل الشخصية والاجتماعية. من خلال دراسة النظريات المتنوعة التي تفسر هذه الظاهرة، يمكننا وضع استراتيجيات فعالة لتعزيز المرونة لدى الأفراد والمجتمعات، مما يساعدهم على مواجهة التحديات والتمتع بحياة أكثر صحة وسعادة.

ثالثا: الدراسات السابقة

ثالثا: الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

1-الدراسات العربية التي تناولت اليقظة العقلية والمرونة النفسية:

1-1دراسة بلخير، وآخرون (2020) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.

هدفت هاته الدراسة لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة العقلية والمرونة النفسية تبعا للمتغيرات (الجنس، التخصص)، وأجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من 80 طالب وطالبة من جامعة المسيلة وتم اختيارهم بطريقة قصدية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي. وللوصول الى نتائج الدراسة طبق مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية لبيير، وآخرون (bear, el al) (2004) ترجمة رياض العاسمي، ومقياس المرونة النفسية ل(شقورة، 2012)، واستخدمت اساليب احصائية عديدة منها (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية) والاساليب التحليلية وتشمل (اختبار "ت" لعينة واحدة، واختبار "ت" لعينتين ومعامل الارتباط بيرسون) كما استخدمت بعض الاختبارات كالتكرارات ومعادلة ألفا كرومباخ والنسب المئوية) وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة وإلى وجود علاقة دالة إحصائية في المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير التخصص وإلى عدم وجود فروق دالة احصائية في المرونة النفسية واليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس.

1-2دراسة العايب (2022) بعنوان تأثير اليقظة العقلية والمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

هدفت هاته الدراسة إلى إبراز تأثير كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج بجامعة الجزائر 2، وعلى إثر ذلك قامت باختبار فرضياتها على عينة قوامها 138 طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العرضية وهي إحدى أنواع العينة غير العشوائية، بحيث اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي، واعتمدت على مقياس اليقظة العقلية ل(عبد الرحمان، 2016) ومقياس المرونة النفسية ل (معابرة، 2017) ومقياس قلق المستقبل المهني ل (معابرة، 2017)، وتم استخدام الاساليب الاحصائية الفاكرومباخ، وقد توصلت النتائج إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج وإلى وجود فروق في درجات قلق المستقبل تعزى لمستويات اليقظة العقلية ولا وجود لفروق في درجات قلق المستقبل المهني تعزى لمستويات المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

1-3دراسة بوحارة (2023) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالالتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين.

هدفت هاته الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة سيدي بلعباس. وكذا التعرف على درجة الفروق في مستوى اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي تبعاً لبعض المتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي). ولتحقيق أهداف الدراسة وللإجابة على فرضياتها تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة قصدية قوامها 83 من فئة الطلبة الجامعيين. حيث طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية لبيير وآخرون (bear, et al) (2006) ومقياس الاتزان الانفعالي ل اشبير (ashpir) (2018) وبعدما جمعت البيانات وأجريت المعالجات الاحصائية من خلال الاعتماد على الاساليب الاحصائية التالية (معامل بيرسون، تحليل التباين الأحادي، اختبار "ت"). وتوصلت الدراسة الى النتائج الى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسي.

4-1 الكيال (2023) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

هدفت هاته الدراسة للتعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، والكشف عن اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي، وتكونت عينة الدراسة من 325 من طلبة جامعة الأقصى بالحافظات الجنوبية بغزة، تم اختيارهم بطريقة العينة المسحية، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي كونه مناسب للدراسة، واستخدمت مقاييس اليقظة العقلية والتفكير الايجابي، واعتمدت على الاساليب الاحصائية التالية (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الاوزان النسبية، معامل ارتباط بيرسون، تحليل التباين الثلاثي). وتوصلت الدراسة الى ارتفاع مستوى كل من اليقظة العقلية والتفكير الايجابي، وأنه توجد علاقة طردية دالة احصائية بين درجات اليقظة العقلية والتفكير الايجابي لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى بغزة، واتضح أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية.

5-1 دراسة ثابت، والحربي (2024) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة.

هدفت هاته الدراسة الى التحقق من العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، وقد اعتمدوا على المنهج الوصفي الارتباطي، وتألفت العينة من 200 طالب في المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية ل(بيير، 2006) ومقياس المرونة النفسية من اعداد الباحثان. وكان تطبيق هذه الأدوات الكترونياً باستخدام نماذج جوجل (google forms). وأشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية وجميع أبعادها.

2-الدراسات الأجنبية التي تناولت اليقظة العقلية والمرونة النفسية:

1-2دراسة محمد طه، وعبد الحي (2022) بعنوان المرونة النفسية واليقظة الذهنية والدعم الاجتماعي المدرك كعوامل تنبؤ بالأعراض النفسية بين طلاب كلية التمريض في جامعة المنصورة.

هدفت هاته الدراسة الى التحقق من دور المرونة النفسية وسمات اليقظة الذهنية والدعم الاجتماعي المدرك كعوامل تنبؤ بالأعراض النفسية. واعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من 551 طالبا من كلية التمريض من جامعة المنصورة، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية وتم استخدام مقياس القلق والاكتئاب والتوتر لوفيبوند، ولوفيبوند (lovibond & lovibond) (1995) واستبيان القبول والعمل النسخة الثانية ل بوند، وآخرون (bond, et al) (2011) ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك متعدد الابعاد ل زيمت، وآخرون (zimet, et al) (1988) ومقياس اليقظة الذهنية والانتباه ل براون، ورايان (brawen, rayen) (2003) وتم استخدام الاساليب الاحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "ت"، اختبار تحليل التباين الاحادي، واختبار كاي مربع. وأظهرت النتائج أن 18,7 بالمئة من طلاب التمريض يعانون من أعراض إكتئابية تتراوح بين خفيفة وشديدة في حين أن 69,9 بالمئة يتمتعون بمرونة نفسية عالية، بينما 30,1 يعانون من مرونة نفسية منخفضة. كما وجدت علاقة ايجابية ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية واعراض الاكتئاب. من جهة أخرى وجدت علاقة سلبية بين اليقظة الذهنية والدعم الاجتماعي المدرك وأعراض الاكتئاب.

2-2دراسة فينسنت، وآخرون (2022) بعنوان دراسة اليقظة العقلية كعامل متدخل لتعزيز الرفاه النفسي في بناء مستوى المرونة النفسية.

هدفت هاته الدراسة الى سد هذه الفجوة من خلال استكشاف دور ممارسة اليقظة العقلية في رفاه جيل الالفية وزيادة مرونتهم في مواجهة الصعائب. تم تطبيق استبيان الكتروني من بين 300 مشارك كان هناك 231 ردا صالحا للاستخدام. وتم استخدام برنامج smart PLS لتحليل البيانات واجراء اختبار الفرضيات. أظهرت النتائج أن عوامل مثل ضغط العمل الكبير، والقيود الزمنية، وطول ساعات العمل، والنزاعات المنزلية المرتبطة بالعمل، والبيئة غير المستقرة، تؤدي جميعها إلى انخفاض الرفاه النفسي. وفقاً للنتائج، فإن العاملين الأكثر أهمية في تعزيز المرونة هما اليقظة العقلية والرفاه النفسي الإيجابي. وأكدت نتائج هذه الدراسة التجريبية النتائج السابقة التي تشير إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تعزز الرفاه النفسي والمرونة لدى جيل الألفية.

3-2دراسة بادري، وآخرون (2022) بعنوان المرونة النفسية والتوتر كوسيطين في العلاقة بين اليقظة والسعاد.

هدفت هاته الدراسة الى فحص تأثيرات الوساطة لكل من المرونة النفسية والتوتر. باعتبارها متقابلتين في العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة. تم تطبيق مقاييس "الانتباه والوعي اليقظ"، و"المرونة النفسية ل كونور ودافيدسون (connor,davidson)، و"السعادة الذاتية"، ونسخة مختصرة من مقاييس "الاكتئاب والقلق والتوتر-21" على 523 من طلاب الجامعات الجامعية في الهند. استخدم نمذجة المعادلة الهيكلية مع تقنية التمهيد Bootstrap

لاختبار تأثيرات الوساطة للمرونة والتوتر. أظهرت النتائج أن المرونة النفسية والتوتر يؤثران جزئياً كوسيطين في العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة. بالإضافة إلى ذلك، تبين أن المرونة النفسية تؤثر جزئياً كوسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والتوتر. وتشير النتائج إلى أن اليقظة العقلية قد تلعب دوراً مؤثراً في تعزيز السعادة من خلال تأثيرات الوساطة للمرونة النفسية والتوتر.

4-2دراسة شياو، وآخرون (2024) بعنوان تعزيز المرونة النفسية والصحة العقلية لطلاب الجامعات الصينية من خلال تدخلات قائمة على المناهج الدراسية.

هدفت هاته الدراسة إلى الكشف عن دمج أساليب تدريس جديدة وتدخلات مستمدة من العلاج بالقبول والالتزام، والمصممة لتحسين المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات الصينية من خلال مقرر إلزامي لتعليم الصحة العقلية للطلاب الجامعيين. وقد اعتمد الباحثين على المنهج الوصفي التحليلي. استخدمت هذه الدراسة تصميمًا يعتمد على اختبار قبلي وبعدي، حيث تم اختبار بعض الطلاب المستجدين في مستوى معين في جامعة هوانغشان باستخدام استبيانات القبول والعمل لكاو، وآخرون (kao, et al) (2013) والاندماج المعرفي ل زانق، وآخرون (zang, el al) (2913) واستبيان الاعراض ل جين، وآخرون (jean, et al) (1984) تم تنقيذ اسلوب تدريس جديد في هذه المققرات وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من 287 طالب. اظهرت النتائج أن هناك فروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وارتفاع كبير في مستوى المرونة النفسية وانخفاض في الاعراض النفسية. وخلصت الدراسة الى أن المنهج التعليمي الجديد وطرق التدريس المبتكرة يمكن أن تحسن بشكل كبير المرونة النفسية والصحة العقلية.

3-التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة تبين أن هناك دراسات تناولت متغيرات الدراسة الحالية، فنجد منها ما تناولت اليقظة العقلية والمرونة النفسية من ناحية العلاقة والتأثير بينهما، ومنها ما تناولت اليقظة العقلية وأبعاد المرونة النفسية. وعلى حد علمنا واطلاعنا كباحثان لم يسبق لأي دراسة أن تناولت أثر اليقظة العقلية على تعزيز المرونة النفسية.

ويلاحظ من خلال عرض الدراسات السابقة أنها تعددت وتنوعت من حيث الهدف حسب طبيعة كل منها، فمنها ما هدفت لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية كدراسة بلخير، وآخرون (2020)، ودراسة بوحارة (2023)، وكذلك دراسة الكيال (2023) وأيضاً دراسة ثابت والحري (2024). ومنها ما هدفت لإبراز تأثير كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية على بعض المتغيرات كدراسة العايب (2022) ودراسة شياو، وآخرون (xiao, et al) (2024) أما دراسة محمد طه وعبد العي (2022) هدفت للتحقق من دور المرونة النفسية وسمات اليقظة الذهنية والدعم الاجتماعي المدرك كعوامل تنبؤ بالأعراض النفسية. وكذلك الأمر بالنسبة لدراسة فينسنت، وآخرون (finist, et al) (2022) التي هدفت لاكتشاف دور ممارسة اليقظة العقلية في رفاه جيل الالفية. أما بالنسبة لدراسة بادري، وآخرون

(2022) فكان الهدف منها فحص تأثيرات الوساطة لكل من المرونة النفسية والتوتر. باعتبارها متقابلتين في العلاقة بين اليقظة العقلية والسعادة.

أما من ناحية العينة فقد كانت في معظم الدراسات الطلبة الجامعيين باستثناء دراسة ثابت، والحري (2024) التي درست طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة فينسنت، وآخرون (finist, et al) (2022) التي درست جيل الألفية. أما طرق اختيار العينة فتنوعت بين القصص كدراسة بلخير، وآخرون (2020) وكذلك دراسة بوحارة (2023). والطريقة العرضية كدراسة العايب (2022)، والعينة المسحية كدراسة الكيال (2023)، والعينة التطبيقية كدراسة محمد طه، عبد الحي (2022).

أما فيما يخص المنهج فجعل الدراسات تبنت المنهج الوصفي بأنواعه المختلفة كالمنهج الوصفي التحليلي لدراسة شياو، آخرون (xiao, el al) (2024) وهذا هو المنهج المناسب للدراسة الحالية لاختبار الأثر بين المتغيرات. ومن أهم الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة فقد كانت أغلبها عبارة عن مقاييس وهو ما يناسب دراستنا الحالية باستثناء دراسة محمد طه وعبد الحي (2022) الذي استخدم مزيج بين المقياس والإستبان. ودراسة بادري، وآخرون (2022) ودراسة فينسنت، آخرون (finist, el al) (2022) الذين اعتمدوا على تطبيق الاستبيان.

أما بالنسبة للأساليب الإحصائية فأغلب الدراسات استخدمت معامل ارتباط بيرسون واختيار "ت" وتحليل التباين الأحادي والثلاثي وأسلوب ألفا كرومباخ. أما من حيث نتائج الدراسات المتوصل إليها في دراسة المتغيرات وأبعادها فاختلفت نتائجها من دراسة إلى أخرى فمعظمها ان لم نقل كلها أسفر على وجود علاقة بين متغيرات الدراسة إلا أن الاختلاف كان في نتائج الفروقات.

وتم الاستفادة من الدراسات السابقة من خلال استعانة الباحثتان بالجانب النظري في بناء الإشكالية وتحديد أهداف الدراسة. ومما أعطى لاختيارنا لهذا الموضوع أهمية هو الاختلاف المتمثل في دراسة أثر اليقظة العقلية على تعزيز المرونة النفسية وكذلك في العينة المبحوثة ألا وهي الطلبة المقبلين على التخرج نظرا لما يواجهونه من ضغوطات نفسية مرتبطة بالتخرج وتحديات جديدة وإصابتهم بالأمراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق، وتولد الأفكار السلبية لديهم، وهذا ما يزيد من مستوى التوتر والقلق لديهم، وبالتالي فهي فئة تحتاج الاهتمام بها والتركيز عليها.

خلاصة الفصل:

بناءً على ما تم تناوله سابقاً من مفاهيم، وأهمية اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وأبعادهما، ومقوماتهما، وخصائصهما، والنظريات المفسرة لهما، يمكن القول، أن هاتين المهارتين تشكلان عوامل أساسية في تعزيز التكيف النفسي والمهني للطلبة المقبلين على التخرج. فبفضلها، يصبح الطالب أكثر قدرة على مواجهة الضغوطات الأكاديمية واتخاذ القرارات المصيرية المتعلقة بمستقبله الدراسي والمهني، كما أن امتلاك هذه المهارات يعزز الوعي الذاتي ويحقق شعوراً بالرضا والاستقرار النفسي، مما ينعكس بشكل إيجابي على أداء الطالب وقدرته على مواجهة التحديات بثقة. وفي هذا السياق، تلعب المرونة النفسية دوراً حيوياً في تمكين الطالب من تجاوز العقبات وتحقيق النجاح رغم الصعوبات، بينما تساعد اليقظة العقلية على البقاء مركزاً واتخاذ قرارات مدروسة والتكيف مع التغيرات بشكل إيجابي. وبالتالي، فإن تطوير هذه المهارات لا يساهم فقط في تحقيق الأهداف المهنية، بل يعزز أيضاً جودة الحياة النفسية للطلاب، مما يمكنهم من استغلال إمكانياتهم القصوى في حياتهم الأكاديمية والمهنية.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. الدراسة الاستطلاعية
3. مجتمع وعينة الدراسة
4. أدوات الدراسة (وخصائصها السيكو مترية)
5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة

تمهيد:

يحتوي هذا الفصل على الإجراءات المنهجية التي اتبعتها الباحثتان في الجانب الميداني من خلال تحديد المجتمع الأصلي للدراسة والعينة الاستطلاعية والاساسية وطرق اختيارها وكذا تعيين الهدف منها والمنهج المتبع وكذا الأدوات المستخدمة في جمع بيانات الدراسة، بالإضافة الى الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل تلك البيانات من أجل الإجابة والتحقق من أسئلة وفرضيات الدراسة وحساب الخصائص السيكومترية لأدوات القياس ووصفها وفيما يلي عرض لهذه الإجراءات.

1-منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف هذه الدراسة اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي التحليلي، وهو جمع البيانات والمعلومات عن موضوع الدراسة او المشكلة التي يسعى الباحث الى حلها ومن ثم تحليل تلك المعلومات والبيانات وربطها بفرضيات البحث وبالتالي تحقيق الأهداف والوصول الى النتائج المطلوبة. (عبد الكريم 2024) باعتباره الأنسب للتأكد من الفرضيات التي تمت صياغتها، لأنه يدرس الأثر بين المتغيرات بطريقة كمية وكيفية، وكما يعتبر هذا المنهج مفيداً وملائماً بصفة خاصة في مجال العلوم الاجتماعية والنفسية.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية عنصر هام ينطلق منه الباحث، فهي تعتبر كدراسة أولية توجه لنا البحث والظروف التي سيجري فيها وكذا من أجل الحصول على معلومات أولية حول الموضوع، كما تفيد في التعرف على الإمكانيات المتوفرة في ميدان الدراسة ومدى صلاحية الوسائل والأدوات المنهجية المستخدمة، وقد أجرت الباحثتان الدراسة الاستطلاعية في جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة على الطلبة المقبلين على التخرج السنة الثالثة ليسانس والثانية ماستر تخصص إرشاد وتوجيه. وانطلقت الدراسة في شهر نوفمبر هذا باختيار العينة الاستطلاعية بطريقة عشوائية قوامها 30 طالب وطالبة من تخصص إرشاد وتوجيه بالنسبة للسنة الثالثة ليسانس والثانية ماستر.

3-أهداف الدراسة الاستطلاعية:

ان الغاية من اجراء الدراسة الاستطلاعية تحقيق الأهداف التالية:

- تحديد وضبط الدراسة.
- التعامل مع افراد العينة ومعرفة مدى تجاوبهم مع الأداة.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- التعرف على الصعوبات التي تعيق الدراسة الأساسية وبالتالي إيجاد الحلول اللازمة لها.
- التعرف على خصائص المجتمع وعينة الدراسة وحجمها.

4-مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الأصلي من جميع الطلبة المقبلين على التخرج تخصص ارشاد وتوجيه من السنة في جامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة والذين يبلغ عددهم الإجمالي حوالي 135 طالبا وطالبة، يالاعتماد على قوائم الطلبة التي قدمت من طرف إدارة القسم، حسب ما هو موضح في الجدول التالي:

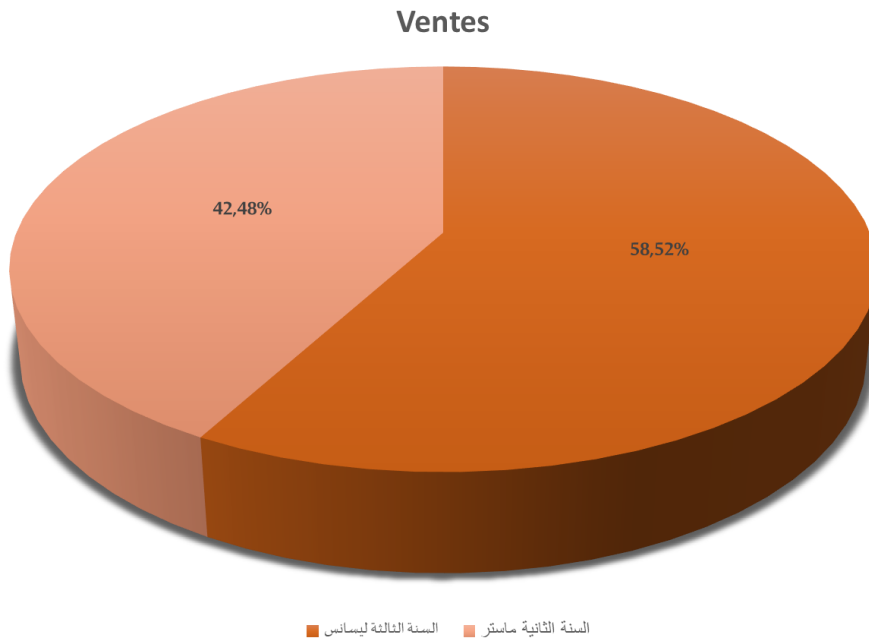
الجدول رقم (1):

توزيع مجتمع الدراسة

المستوى	العدد	النسبة المئوية
ثالثة ليسانس	79	58.52%
ثانية ماستر	56	41.48%
المجموع	135	100%

الشكل رقم (1):

توزيع مجتمع الدراسة



من خلال الجدول والشكل أعلاه الخاصين بتوزيع مجتمتع الدراسة على المستويين الاثنين، يتضح لنا أن هناك اختلاف في أفراد العينة حيث نجد:

- طلبة السنة الثالثة ليسانس عددهم 79 بنسبة 58,52%.
- طلبة السنة الثانية ماستر عددهم 56 بنسبة 42,48%.

5- عينة الدراسة وطريقة اختيارها

5-1- عينة الدراسة: تعد العينة جزء من المجتمع الأصلي فهي تشمل نفس خصائصه ومكوناته وتمثله تمثيلاً دقيقاً. وقد اشتملت عينة الدراسة الطلبة المقبلين على التخرج من المستويين الثالثة ليسانس والثانية ماستر تخصص ارشاد وتوجيه بجامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة قسم علم النفس وعلوم التربية. وقد تم اختيار العينة من المجتمع الأصلي البالغ حجمه 135 وكان الحد الأدنى للعينة هو 102، بالاعتماد على جدول الحد الأدنى للعينة لكارجي ومرجان (الطويطي، 2019)، بالإضافة إلى حاسبة حجم العينة للبخاري المصممة على شكل إكسال

5-2- طريقة اختيار العينة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على العينة العشوائية الطبقية وذلك من خلال تقسيم مجتمع الدراسة إلى طبقتين حسب المستوى الذي يتكون منها ونأخذ عينة عشوائية عن طريق القرعة من كل طبقة وذلك بالاعتماد على القانون التالي العينة الطبقية = (حجم الطبقة / حجم المجتمع) * حجم العينة (النجاز، 2010).

فبعد تحديد المجتمع ونوع وحجم عينة الدراسة، تم تقسيم مجتمع البحث إلى طبقتين مع أخذ عينة عشوائية بسيطة من كل طبقة لتتناسب مع حجم الطبقة وذلك بالاعتماد على قانون (النجار، 2010) تم تحديد حجم العينة الأساسية من كل طبقة وتطبيق المعادلة كان حجم عينة الدراسة موزع كما يلي:

- مستوى ليسانس قدر ب (79) طالبا وطالبة.
- مستوى ماستر قدر ب (56) طالبا وطالبة.

وقد تم سحب من كل طبقة عينة عشوائية بسيطة بطريقة القرعة المتمثلة في كتابة ارقام الطلاب حسب القائمة في قصاصات ورقية ووضعها في اناء ثم تحريك الاناء في كل مرة لسحب افراد العينة مع الارجاع من كل طبقة.

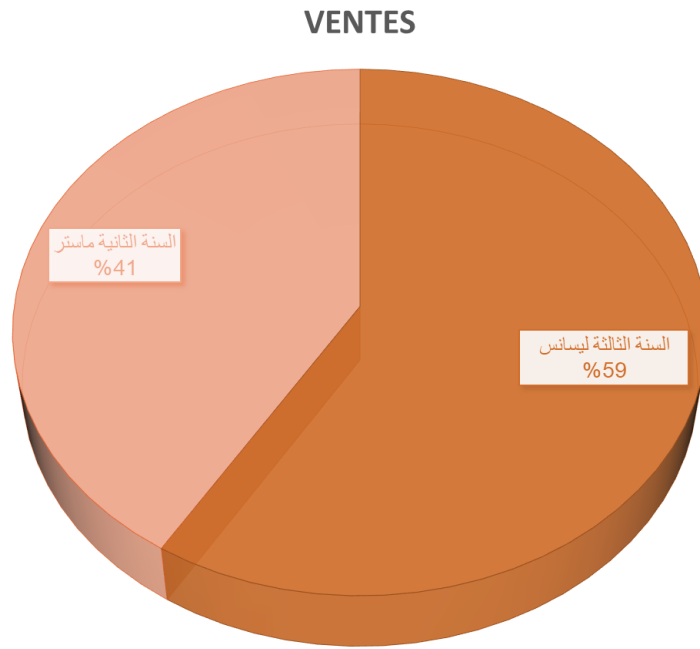
الجدول رقم (2):

توزيع افراد عينة الدراسة الأساسية

المستوى الجامعي	العينة المحددة	النسبة المئوية
ليسانس	60	58.82%
ماستر	42	41.18%
المجموع	102	100%

الشكل رقم (2):

توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية



من خلال الجدول والشكل أعلاه الخاصين بتوزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية يتضح لنا أن هناك اختلاف في توزيع أفراد العينة الأساسية، حيث نجد:

- طلبة السنة الثالثة ليسانس بنسبة 59%.
- طلبة السنة الثانية ماستر بنسبة 41%.

6-أدوات الدراسة:

من أجل التحقق من فرضيات الدراسة اعتمدت الباحثتان على مقياسان تمثلا في:

- مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ل (بور، وآخرون، 2006) (Baer,et al, 2006) ترجمة البحيري وآخرون (2014).
- مقياس المرونة النفسية للباحثة الزهيري (2012).

6-1-مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية:

6-1-1- وصف المقياس: أعد هذا المقياس بور، وآخرون (2006) وقام بتقنيته وترجمته الى اللغة العربية البحيري وآخرون (2014). وقد تم تقنين المقياس على البيئة المصرية والسعودية والاردنية، تمثل هدف هذا المقياس لقياس اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثانوية. واشتمل المقياس على (39) عبارة موزعة على (5) أبعاد وهي الملاحظة، الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. بحيث تتوزع عبارات أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية.

أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية وعباراته:

-مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: المكون من 39 عبارة مقسمة على خمسة أبعاد:

1-البعد الأول: يتكون من (8) عبارات تقيس الانتباه، الإدراك، والملاحظة للظواهر الداخلية مثل: (الإحساس الجسدي، والمعرفة، والانفعالات). والملاحظة للظواهر الخارجية مثل (الأصوات، الروائح)، والانتباه للعناصر الأخرى مثل (الموقع، شدة الإحساس واستمراريته، ونغمة الأصوات) وهذه العبارات هي (1-6-11-15-20-26-31-36).

2-البعد الثاني: يتكون من (8) عبارات، يعني استخدام الكلمات لوصف وتسمية الظواهر الملاحظة والاشارة إليها. وهذه العبارات هي (2-7-12-16-22-27-32-37).

3-البعد الثالث: يتكون من (8) عبارات، ويعني الانخراط بشكل كامل في النشاط مع الانتباه والتركيز الواعي على شيء واحد في وقت واحد. وهذه العبارات هي (5-8-13-18-23-28-34-38).

4-البعد الرابع: يتكون من (8) عبارات، ويعني قبول التجربة الراهنة دون اصدار حكم أو تقييم، وتمثيل الواقع دون محاولات لتجنبه أو الهروب منه أو تغييره. وهذه العبارات هي (3-10-14-17-25-30-35-39).

5-البعد الخامس: يتكون من (7) عبارات تقيس الميل الى السماح للأفكار والانفعالات لتأتي وتذهب دون أن تتشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة. وهذه العبارات هي (4-9-19-21-24-29-33).

كما احتوى مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية على عبارات موجبة وعبارات سالبة. فال فقرات 1-2-4-6-7-9-11-15-19-20-21-24-26-27-29-31-32-33-36-37 كانت كلها عبارات موجبة ماعدا 3-5-8-10-12-13-14-16-17-18-22-23-25-28-30-34-35-38-39 التي كانت عباراتها سالبة.

6-1-2-مفتاح تصحيح المقياس:

تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق تماماً—لا تنطبق تماماً) حيث تحصل الإجابة تنطبق تماماً على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة لا تنطبق تماماً على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه. وتشير الدرجة المرتفعة الى ارتفاع درجة اليقظة العقلية، أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي.

6-1-3-الخصائص السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية في بيئته الأصلية:

تكونت الصورة الأولية للمقياس من (112) فقرة، ثم تم تطبيقه على عينة قوامها (613) طالباً من طلاب الجامعة، ثم اختارهم من دارسي علم النفس، ومتوسط أعمارهم الزمانية هو (20.5) وبلغت نسبة الاناث من أفراد العينة (70%). وتم ضبط المقياس وفقاً لما يلي:

أولاً-صدق درجات المقياس:

1-استخدام التحليل العاملي الاستكشافي، ثم التحليل العاملي التوكيدي، أسفرت النتائج عن نموذج مكون من خمسة عوامل لليقظة العقلية. كما أسفرت النتائج عن تشيع (8) عبارات على كل عامل من العوامل الأربعة وهي: (الملاحظة، الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم على الخبرات الداخلية). و (7) عبارات على العامل الخامس وهو (عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية).

2-صدق الاتساق الداخلي للمقياس: أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بمستوى جيد من الاتساق الداخلي، حيث تراوحت قيم ألفا لكرونباخ بين (0,75-0,91)، كما تراوحت الارتباطات البينية بين العوامل الخمسة بين (0,15-0,34).

ثانياً- ثبات درجات المقياس:

1-تم حساب قيم معاملات الثبات ألفا لكرونباخ لمقياس اليقظة العقلية: اتضح أن قيم معاملات الثبات جميعها مقبولة، مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع وبذلك المقياس قابل للتطبيق على العينة الأساسية للبحث في صورته النهائية.

4-1-6-الخصائص السيكومترية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية في الدراسة الحالية:

5-1-6-صدق المقياس:

قمنا بحساب الصدق بطريقة التجانس الداخلي، وقد تم ذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين بنود المقياس والبعد الذي تنتهي إليه، كما يوضحه الجدول الآتي:

الجدول رقم (3):

قيم معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه اليقظة العقلية.

الملاحظة		الوصف		التصرف الواعي		عدم الحكم على		عدم التفاعل مع	
الخبرات الداخلية		الخبرات الداخلية		الخبرات الداخلية		الخبرات الداخلية		الخبرات الداخلية	
رقم البند	معامل	رقم البند	معامل	رقم البند	معامل	رقم البند	معامل	رقم البند	معامل
الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط	الارتباط
01	** .672	02	** .658	05	** .806	03	** .617	04	** .477
06	** .525	07	** .607	08	** .482	10	** .651	09	** .702
11	* .456	12	** .525	13	** .611	14	** .643	19	* .453
15	** .500	16	** .512	18	** .589	17	* .366	21	** .556

20	*.412	22	** .643	23	** .497	25	** .569	24	** .820
26	** .478	27	** .520	28	** .691	30	** .681	29	** .550
31	** .531	32	*.399	34	** .733	35	*.414	33	*.362
36	** .667	37	*.382	38	** .621	39	** .543		

* دال عند 0.05

**دالة عند 0,01

من خلال الجدول يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين بنود المقياس والبعد الذي تنتهي إليه كانت كلها دالة عند 0.01 أو 0.05، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين بعد الملاحظة وبنوده بين (0.41-0.67) وكانت كلها دالة عند 0.01 أو 0.05، أما قيم معاملات الارتباط بين بعد الوصف وبنوده تراوحت بين (0.38-0.65) وكانت كلها دالة عند 0.01 أو 0.05، ، بينما قيم معاملات الارتباط بين بعد التصرف الواعي وبنوده تراوحت بين (0.48-0.80) وكانت كلها دالة عند 0.01، أما قيم معاملات الارتباط بين بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية وبنوده تراوحت بين (0.36-0.68) وكانت كلها دالة عند 0.01 أو 0.05، وأخيرا قيم معاملات الارتباط بين بعد عدم التفاعل في الخبرات الداخلية وبنوده تراوحت بين (0.36-0.82) وكانت كلها دالة عند 0.01 أو 0.05، وباعتبار كل معاملات الارتباط دالة فهو يعتبر مؤشرا للاتساق الداخلي، وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

كذلك قمنا بحساب معامل الارتباط بين الأبعاد الخمسة لمقياس اليقظة الذهنية مع الدرجة

الكلية للمقياس وتحصلنا على النتائج الآتية:

الجدول رقم (4):

جدول يبين قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية.

الأبعاد	الملاحظة	الوصف	التصرف الواعي	عدم الحكم على	عدم التفاعل مع
				الخبرات الداخلية	الخبرات الداخلية
الدرجة الكلية	*.412	** .810	*.451	** .566	*.424

* دال عند 0.05

دالة عند 0,01

من خلال الجدول يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية تراوحت بين (0.41-0.81) وكانت كلها دالة عند (0.01) أو 0.05، وهذا يدل على أن أبعاد المقياس متناسقة فيما بينها ومع الدرجة الكلية، وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

6-1-6- ثبات المقياس:

قمنا بحساب ثبات درجات المقياس باستعمال معادلة ألفا لكرونباخ، لأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود لقياس اليقظة الذهنية، كما أن عدد البدائل أكثر من بديلين، وعليه نستطيع تطبيق معادلة ألفا لكرونباخ، وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس 0,72، وهي تشير إلى درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي للمقياس، وعليه المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

2-6- مقياس المرونة النفسية:

6-2-1- وصف المقياس: أعدت الباحثة لمياء قيس سعدون محمود الزهيري (2012) مقياس لقياس المرونة النفسية لعدم حصولها على مقياس أجني يلائم طبيعة مجتمعنا وثقافته وعاداته ويلائم طبيعة المجتمع قيد الدراسة. وتضمن هذا المقياس بصيغته النهائية (49) فقرة موزعة (3) أبعاد وهي المساندة الخارجية، المساندة الداخلية، ومهارات حل المشكلات البيئشخصية. بحيث تتوزع أبعاد مقياس المرونة النفسية كما يلي:

أبعاد مقياس المرونة النفسية:

-البعد الأول: المساندة الخارجية ويتكون من (14) عبارة. وهي ما يتلقاه الفرد من مساعدة من المصادر الاجتماعية المختلفة (كالأسرة، الأصدقاء، الآخرين....) عندما يكون بحاجة إليها. وهذه العبارات هي (من 1 إلى 14).

-البعد الثاني: القوى الداخلية ويتكون من (21) عبارة وهي طاقات كامنة أو رموز معنوية فعالة يمتلكها الفرد تتمثل في المبادئ الأخلاقية، القيم الاجتماعية ومهارات المقاومة، الذاتية الموجبة والتقاؤلية، الايمان والدين والتي تمكنه من تجاوز احداث الحياة بشكل إيجابي. وهذه العبارات هي من (15 إلى 35).

-البعد الثالث: مهارات حل المشكلات البيئشخصية ويتكون من (14) فقرة. وهي إيجاد الأسباب والحلول لمقابلة الاحداث اليومية التي تكون على تماس في الحياة اليومية والتي تتمثل بالاستعمال البناء للوقت وطبيعة الهدف، الغرض في الحياة والالتزام بالتعلم والقدرة على حل المشكلات والكفاءة الذاتية. وهذه العبارات هي من (36 إلى 49).

كما احتوى مقياس المرونة النفسية على عبارات موجبة وعبارات سالبة فالفقرات 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49 كانت كلها عبارات موجبة ماعدا العبارات 14-30-43 التي كانت عبارات سالبة.

2-2-6- مفتاح تصحيح المقياس:

لتصحيح المقياس يتطلب الإجابة عن أحد البدائل الخمسة، وهي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي أحيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي أبدا)، وتعطى الفقرات الدرجات (1،2،3،4،5)، والعكس صحيح بالنسبة للعبارات السالبة وعليه تصبح أعلى درجة للمرونة النفسية (245) درجة وأدنى درجة (49) درجة وبمتوسط نظري مقداره (147) درجة.

3-2-6- الخصائص السيكومترية للمقياس في بيئته الأصلية:

أولاً: الصدق

أ- صدق المحتوى عن طريق المحكمين: تم الحصول على هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في التربية وعلم النفس والبالغ عددهم (16) خبيراً للأخذ بأرائهم ومقترحاتهم بشأن الفقرات.

ب- صدق البناء: قامت الباحثة بحساب القوة التمييزية للفقرات عدت جميعها مميزة أي لها قدرة على قياس الفروق الفردية في المرونة النفسية والتي كانت دالة عند مستوى الدلالة 0,05، وأن جميع معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وارتباط درجة الفقرة بالمكون الذي ينتمي إليه، وهذا يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس ككل وهذا ما يوفر أحد مؤشرات صدق البناء.

ثانياً: الثبات:

أ- إعادة الاختبار: قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة بعد مرور (14) يوماً من التطبيق الأول، وبعد الانتهاء من التطبيقين الأول والثاني وحساب الدرجات، قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني، إذ بلغ معامل الارتباط (0,82) وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه.

ب- معامل ألفا لكرونباخ: قامت الباحثة بسحب (100) استمارة من استمارات عينة التحليل الإحصائي وبشكل عشوائي، وتم إيجاد معامل الثبات لها إذ بلغت قيمة معامل الثبات (0,89) مما يدل على أن معامل ثبات المقياس جيداً أيضاً.

ج- معادلة جتمان العامة للتجزئة النصفية: قامت الباحثة بسحب (100) استمارة من استمارات عينة التحليل الإحصائي وبشكل عشوائي، وتم إيجاد معامل الثبات لها بطريقة جتمان إذ بلغت قيمة معامل الثبات (0,84) مما يعطي مؤشراً آخر على ثبات مقياس المرونة النفسية.

4-2-6- الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية في الدراسة الحالية:

5-2-6- صدق المقياس:

قمنا بحساب الصدق بطريقة التجانس الداخلي، عن طريق حساب معامل الارتباط بين الأبعاد الثلاثة لمقياس المرونة النفسية فيما بينها ومع الدرجة الكلية للمقياس وتحصلنا على النتائج الآتية:

الجدول رقم (5):

جدول يبين قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس فيما بينها وبين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية.

الأبعاد	الدرجة الكلية	المساندة الخارجية	القوى الداخلية	مهارات حل المشكلة
الدرجة الكلية	1	** .941	** .914	** .896
المساندة الخارجية		1	** .783	** .805
القوى الداخلية			1	** .700
مهارات حل المشكلة				1

ملاحظة: ** دالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01

من خلال الجدول يتبين أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس فيما بينها تراوحت بين (0.70-0.80)، وبين الأبعاد والدرجة الكلية تراوحت بين (0.89-0.94) وكانت كلها دالة عند (0.01)، وهذا يدل على أن أبعاد المقياس متناسقة فيما بينها ومع الدرجة الكلية، وهو مؤشر من مؤشرات الصدق.

6-2-6- ثبات المقياس:

قمنا بحساب ثبات درجات المقياس باستعمال معادلة ألفا لكرونباخ، لأننا نريد معرفة مدى اتساق البنود لمقياس المرونة النفسية، كما أن عدد البدائل أكثر من بديلين، وعليه نستطيع تطبيق معادلة ألفا لكرونباخ، وقد بلغت قيمتها لكل بنود المقياس 0,91، وهي تشير إلى درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي للمقياس، وعليه المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم الاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وذلك من خلال استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- الإحصاءات الوصفية.
- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل التحديد.
- معادلة ألفا لكرونباخ.

-معادلة الانحدار البسيط.

-اختبار ف.

-اختبار ت لعينة واحدة.

-اختبار ت لعينتين مستقلتين.

خلاصة الفصل:

يعد هذا الفصل نظرة شاملة لجميع الخطوات المنهجية لهذه الدراسة، بحيث تم فيها التطرق إلى المنهج المتبع في الدراسة وهو المنهج الوصفي التحليلي، ثم تم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية وأهدافها، وهذا من أجل التأكد من وضوح فقرات المقاييس، كما تم التطرق إلى عينة الدراسة وطريقة اختيارها، وأدوات جمع البيانات وتحليلها من أجل التحقق من خصائصها السيكمترية في بيئتها الأصلية وفي الدراسة الحالية، كما تم التعرف على إجراءات الدراسة وأخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة وتحليل نتائج الدراسة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج حسب التساؤلات.

ثانياً: مناقشة النتائج حسب فرضية الدراسة.

خلاصة

الاستنتاج العام

خاتمة

الاقتراحات

أولاً: عرض النتائج حسب التساؤلات

تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة

تمهيد:

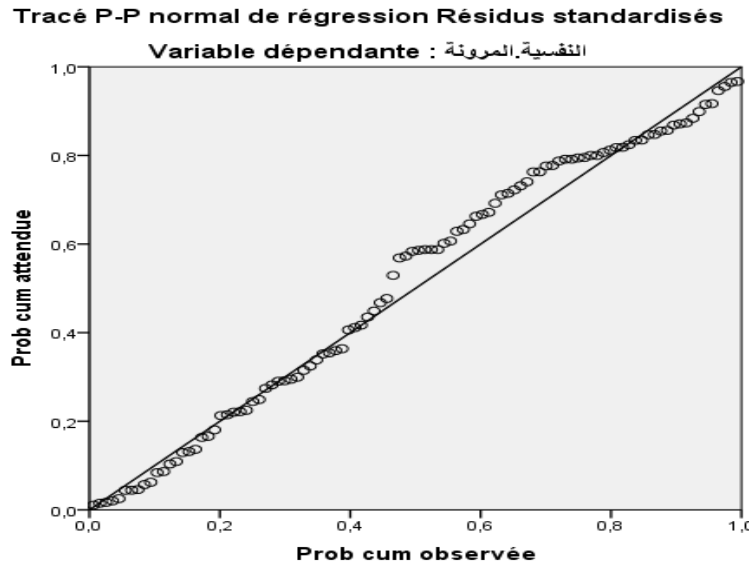
بعد التطرق في الفصل السابق إلى مختلف الإجراءات المتبعة خلال الدراسة الميدانية، سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها، من خلال تطبيق أدوات الدراسة وتحليل نتائجها بواسطة عدة مقاييس إحصائية وصفية واستدلالية، باستعمال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، حيث نتناول عرض نتائج كل فرضية على حدا، ليتم توضيح مدى قبولها أو رفضها.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

للإجابة عن التساؤل الأول الذي صيغت له فرضية اليقظة العقلية تؤثر في المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة. قامت الباحثتان بالتحقق من أهم افتراضات وشروط تطبيق معادلة الانحدار البسيط (التوزيع الطبيعي للخطأ العشوائي، تجانس تباين الخطأ العشوائي، عن طريق الرسم البياني لشكل وانتشار البواقي) ثم قامت بحساب معادلة الانحدار البسيط كما توضحه الجداول الآتية:

الشكل رقم (3):

مخطط التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية.

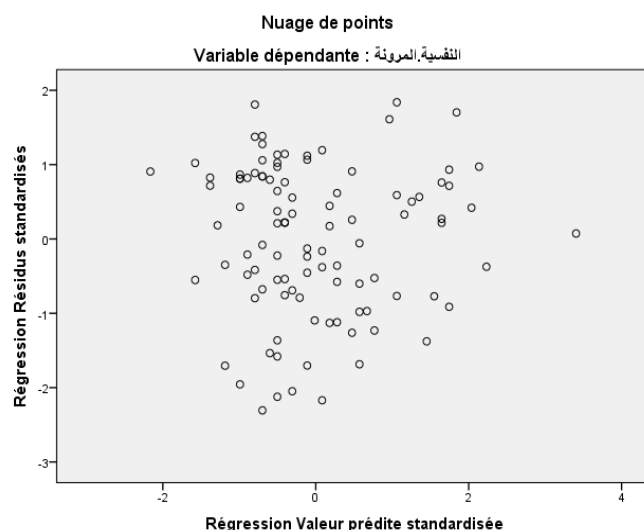


المصدر: مخرجات برنامج spss 22.

من خلال الشكل نلاحظ أن كل النقاط تتجمع قرب الخط المستقيم، وهذا يدل على أن البواقي تتوزع طبيعياً.

الشكل رقم (4):

شكل انتشار البواقي مع القيم المتوقعة.



المصدر: مخرجات برنامج spss 22.

من خلال الشكل نلاحظ عدم وجود نمط معين للنقاط، وهذا يتسق مع شرط الخطية.

وبعد التأكد من شروط تطبيق معادلة الانحدار البسيط، قامت بحسابها كما توضحه الجداول الآتية:

الجدول رقم (6):

قيمة معامل الارتباط بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية.

المتغيرات	معامل الارتباط R	مستوى الدلالة	معامل التحديد R ²	معامل التحديد المعدل
اليقظة العقلية	.413	.01	.171	.163
المرونة النفسية				

من خلال الجدول يتبين أن قيمة معامل الارتباط بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية هي 0.413 عند مستوى الدلالة 0.01، مما يعني أن هناك علاقة طردية دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، ومعامل التحديد كانت قيمته 0.171، ومعامل التحديد المعدل 0.163، مما يعني أن حوالي 17% من تباين المتغير التابع تم تفسيرها باستخدام المستقل، بمعنى أن حوالي 17% من تباين متغير المرونة النفسية تم تفسيرها باستخدام متغير اليقظة العقلية، والنسبة المتبقية حوالي 83% ترجع إلى عوامل أو متغيرات أخرى.

الجدول رقم (7):

نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة أثر اليقظة العقلية في المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة.

النموذج	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة	معادلة الانحدار البسيط
اليقظة	الانحدار	6999.17	1	6999.17			
الذهنية	البواقي	33952.40	100	339.52	20.61	0.01	$\hat{y} = 82.781 + 0.813(x)$
	المجموع	40951.57	101				

من خلال الجدول يتبين أن قيمة "ف" قدرت بـ 20.61، وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01، مما يعني أن المتغير المستقل له أثر دال إحصائي في التنبؤ بالمتغير التابع، بمعنى أن متغير اليقظة العقلية له أثر دال إحصائي في التنبؤ بالمرونة النفسية، وعليه يمكن اشتقاق معادلة رياضية تنبؤية تسمى معادلة الانحدار الخطي البسيط وهي كالتالي:

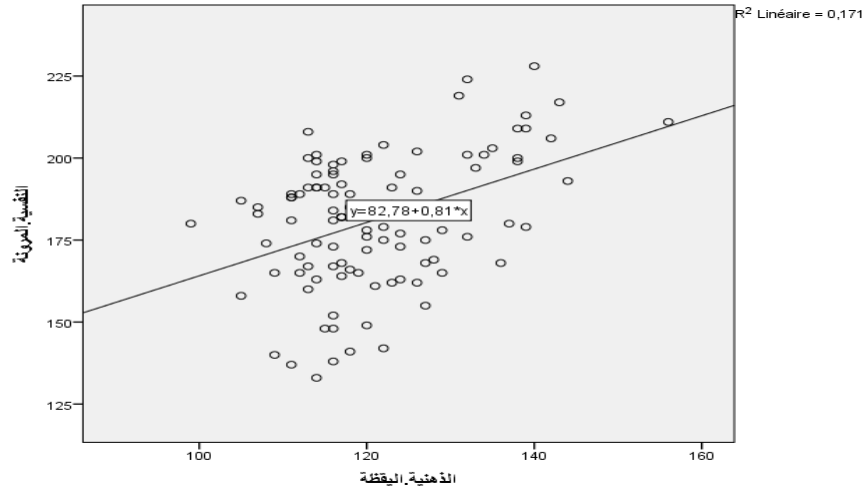
المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية = $0.813 + 82.781$ اليقظة العقلية

ومن هذا كله يمكن القول أن اليقظة العقلية تؤثر على المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة.

وللتأكد من هذا يمكن رسم لوحة الانتشار كما يلي:

شكل رقم (5):

لوحة الانتشار



المصدر: مخرجات برنامج spss 22.

من خلال الشكل يتبين لنا أن العلاقة طردية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

للإجابة عن التساؤل الثاني الذي صيغت له فرضية مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة مرتفع، قامت الباحثتان في البداية بالتحقق من افتراضات اختبار "ت" لعينة واحدة، وبعد التأكد من أن البيانات تتوزع طبيعياً، قامت بحساب اختبار "ت" لعينة واحدة كما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (8):

نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لمعرفة مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج

بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة

اليقظة الذهنية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	درجة الحرية df	مستوى الدلالة
	102	121.15	10.24	117	4.09	101	.000

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي لمتغير اليقظة العقلية قدرت قيمته بـ 121.15 بانحراف معياري 10.24، والمتوسط الفرضي قدرت قيمته بـ 117، أما اختبار "ت" لعينة واحدة قدرت قيمتها بـ 4.09، وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 بدرجة حرية 101، مما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين لصالح المتوسط الحسابي، فقيمة المتوسط الحسابي أكبر من قيمة المتوسط الفرضي، وتقع ضمن المجال 136.52-97.52، وهذا يشير إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة متوسط.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

للإجابة عن التساؤل الثالث الذي صيغت له فرضية مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة مرتفع، قامت الباحثتان في البداية بالتحقق من افتراضات اختبار "ت" لعينة واحدة، وبعد التأكد من أن البيانات تتوزع طبيعياً، قامت بحساب اختبار "ت" لعينة واحدة كما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (9):

نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة لمعرفة مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج

بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة

العينة	المتوسط	الانحراف	المتوسط	قيمة	درجة	مستوى
المرونة	الحسابي	المعياري	الفرضي	"ت"	الحرية df	الدالة
النفسية	102	181.30	20.14	147	17.21	101
						.000

من خلال الجدول يتبين أن المتوسط الحسابي لمتغير المرونة النفسية قدرته قيمته بـ 181.30 بانحراف معياري 20.14، والمتوسط الفرضي قدرته قيمته بـ 147، أما اختبار "ت" لعينة واحدة قدرته قيمتها بـ 17.21، وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 بدرجة حرية 101، مما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين لصالح المتوسط الحسابي، فقيمة المتوسط الحسابي أكبر من قيمة المتوسط الفرضي، وتقع ضمن المجال $[-245; 171.6]$ ، وهذا يشير إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة مرتفع.

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

للإجابة عن التساؤل الرابع الذي صيغت له الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة تعزى لمتغير المستوى الجامعي، قامت الباحثتان بالتحقق من افتراضات اختبار "ت" لعينتين مستقلتين T Test ، وبعد التأكد أن البيانات تتوزع طبيعياً، تم حساب اختبار "ت" لعينتين مستقلتين كما يوضحه الجدول الآتي:

جدول رقم (10):

إختبار "ت" لعينتين مستقلتين وغير متجانستين لدلالة الفروق بين المستويين في اليقظة العقلية.

المتغير	المستوى	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	مستوى دلالة "ت"	إختبار	مستوى دلالة الحرية	درجة
اليقظة	ليسانس	60	118.62	6.56	37.49	0.000	-2.79	0.007	55.31
العقلية	ماستر	42	124.76	13.17					

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لمستوى ليسانس في اليقظة العقلية بلغت (118.62) بانحراف معياري مقدّر بـ (6.56)، أما قيمة المتوسط الحسابي لمستوى ماستر فبلغت (124.76) بانحراف معياري مقدّر بـ (13.17)، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين وغير متجانستين قدرت بـ -2.79 وعند درجة حرية 55.31 وهي دالة إحصائية عند 0.01 وهذا يشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح مستوى الماستر.

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

للإجابة عن التساؤل الخامس الذي صيغت له الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة تعزى لمتغير المستوى الجامعي، قامت الباحثتان بالتحقق من افتراضات اختبار "ت" لعينتين مستقلتين T Test، وبعد التأكد أن البيانات تتوزع طبيعياً، تم حساب اختبار "ت" لعينتين مستقلتين كما يوضحه الجدول الآتي:

جدول رقم (11):

إختبار "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين لدلالة الفروق بين المستويين في المرونة النفسية.

المتغير	المستوى	حجم	المتوسط	الانحراف	قيمة	مستوى	إختبار	مستوى	درجة
العينة	الحسابي	المعياري	"ف"	الدلالة	"ت"	الدلالة	الحرية		
المرونة	ليسانس	60	176.47	18.29					
النفسية					1.90	0.17	-3.01	0.003	100
المرحلة	ماستر	42	188.21	20.83					

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لمستوى ليسانس في المرونة النفسية بلغت (176.47) بانحراف معياري مقدّر بـ (18.29)، أما قيمة المتوسط الحسابي لمستوى ماستر فبلغت (188.21) بانحراف معياري مقدّر بـ (20.83)، أما قيمة "ت" لعينتين مستقلتين ومتجانستين قدرت بـ -3.01 وعند درجة حرية 100 وهي دالة إحصائية عند 0.01 وهذا يشير إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح مستوى الماستر.

ثانيا: تفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة

6-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

7-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

8-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

9-تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة

10-تفسير ومناقشة الفرضية الخامسة

1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: تؤثر اليقظة العقلية في تعزيز المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية، تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود أثر ذي دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية، تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقاً من اللحظات الأولى لدخول الطلبة الجامعة، حيث يواجهون ضغوطات وتحديات متزايدة، لا سيما خلال مرحلة إنجاز مذكرة التخرج، وهذا بما يتوافق مع قدراتهم العقلية ومستواهم الأكاديمي السابق. وتشير هذه الفرضية إلى وجود علاقة إيجابية بين ممارسة اليقظة العقلية وزيادة المرونة النفسية لدى الطلبة الذين يقتربون من التخرج من كلية العلوم الاجتماعية، وبالتحديد في تخصص علوم التربية.

وبعبارة أخرى، كلما ارتفعت قدرة الطلبة على ممارسة اليقظة العقلية، زادت قدرتهم على التكيف والتعافي من الضغوطات والتحديات. فالطالب اليقظ عقلياً قادر على تهدئة ردود أفعاله الانفعالية تجاه المواقف الضاغطة، كالقلق والخوف من التخرج أو الفشل، مما يعزز مرونته النفسية. كما أن ممارسة اليقظة العقلية تساعد الطالب على تقبل التغيرات والظروف غير المتوقعة، وبالتالي التكيف معها بمرونة.

ويمكن أيضاً التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج، إذ تسهم هذه الأخيرة في رفع درجة الانتباه والوعي بالمؤثرات الداخلية والخارجية، مما يساهم في مواجهة المشكلات الانفعالية والنفسية، والحد من أثارها على الصحة النفسية والجسدية. كما تساعد في التعلم من الخبرات السلبية، والتعامل الفعال مع المواقف الحياتية الصعبة، والنظر إليها من زوايا متعددة، واستخدام المرح والتفاؤل في معالجتها، والتخطيط الهادف لمواجهتها.

وتعد كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية من سمات علم النفس الإيجابي، التي تسهم في تنمية قدرات الطلبة وامكانياتهم، وتقلل من الأفكار السلبية التي تشتت الانتباه. ما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وهو ما أكدته دراسة الشهراني والوليدي (2022)، وقد أيدت أيضاً دراسة عيسي (2023) على وجود علاقة ارتباطية بين كل من أبعاد المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وقد أشارت النتائج أنه كلما زادت اليقظة العقلية زادت المرونة النفسية والعكس صحيح. وفي ضوء ما توصلت إليه دراستنا وما أكدته بعض الدراسات السابقة، يمكن القول بأن هناك أثر واضحاً لليقظة العقلية في تعزيز المرونة النفسية، وهما مرتبطان ارتباطاً وثيقاً ببعضهما البعض. كما أشارت دراسة الحربي، وثابت (2024)، إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية بجميع أبعادها.

ويمكن أيضاً تفسير هذه النتيجة في ظل ما توصلت إليه دراسة حسانين (2017)، الذي أكدت على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، حيث تعني المرونة

النفسية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات. وحتى يتمكن الطالب من هذا التوافق، لا بد من تمتعهم باليقظة العقلية التي تمكنه من فهم ذاته، وتعزز السلوكيات التكيفية والصفات الإيجابية لديه.

ومن خلال اعتبار اليقظة العقلية إحدى المهارات النفسية المهمة، يتضح دورها الكبير في تعزيز قدرة الأفراد على التكيف مع الضغوطات والتحديات. فكلما كان الطالب أكثر وعياً بلحظته الحالية دون إصدار أحكام، زادت قدرته على فهم مشاعره وأفكاره وإدارتها بفعالية، مما يمكنه من مواجهة المواقف الضاغطة بهدوء وتوازن. كما تساهم ممارسات اليقظة العقلية في تقليل التفاعل الانفعالي المفرط، وتعزز القدرة على إعادة تفسير المواقف، وهما من أبرز آليات المرونة النفسية. لذا، فإن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات عالية من اليقظة العقلية يكونون أكثر قدرة على التكيف الإيجابي مع ضغوط الدراسة ومخاوف المستقبل، ويظهرون مرونة أكبر في التعامل مع المواقف المعقدة المرتبطة بمرحلة التخرج، هذا ما أكدته نظرية اليقظة العقلية لكل من كابات زين وسيغال (kabat-zinn, & segal)، حيث تعرف اليقظة العقلية بأنها الوعي المتعمد باللحظة الحالية دون إصدار أحكام. وتشير الدراسات السابقة المرتبطة بهذه النظرية إلى أن ممارسات اليقظة تساعد الأفراد في مواجهة الضغوط والقلق بشكل فعال، من خلال تقليل التفاعل التلقائي مع المشاعر السلبية، كما تعزز الإدراك الذاتي وتنظيم المشاعر، وهو ما يقوي المرونة النفسية. أما نظرية المرونة النفسية ضمن نموذج القبول والالتزام لهائيس وآخرون (hais, et al)، فتري أن المرونة النفسية تعني قدرة الطالب على البقاء حاضراً في اللحظة الحالية، وقبول الأفكار والمشاعر غير المريحة، مع الالتزام بأفعال تتماشى مع قيمه. وتعد اليقظة العقلية ركيزة أساسية لهذا النموذج، حيث تتيح للفرد التحرر من التورط المعرفي والانفعالي، مما يمكنه من اتخاذ قرارات أكثر مرونة وفعالية في مواجهة التحديات، كضغوط التخرج. وهذا ما أشارت إليه دراسة كونور، ومالون (connor& malone) (2024).

2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة مرتفع.

إلا أن نتائج الدراسة أظهرت على أن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة متوسط.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلبة المقبلين على التخرج يواجهون ضغوطات أكاديمية ونفسية متعددة، وهي مرتبطة بمتطلبات إنهاء دراستهم، وتحضير مذكرة تخرجهم، وكذا التفكير في مستقبلهم المهني، هذه التحديات قد تؤثر سلباً في قدرتهم على التركيز في اللحظة الحالية، ما يقلل من ممارستهم الفعلية لليقظة العقلية، رغم امتلاكهم لقدر من الوعي الذاتي والانتباه المركز.

ومن جهة أخرى، فإن اليقظة العقلية تعني ابتكار أفكار جديدة، والتركيز على الوعي، وتركيز انتباه الفرد، وقيامه بالملاحظة، ووصف الخبرات، حيث أن هذه المهارات من متطلبات الدراسة الجامعية، وهذا ما يعزو إليه تمتع

طلاب كلية بيقظة عقلية بمستوى متوسط وهذا حسب ما جاء في دراسة سناري (2017). كما أشارت دراسة العمري (2024) أن اليقظة العقلية تزداد مع زيادة العمر، مما يفسر جزئياً النتيجة الحالية، نظراً لكون عينة الدراسة تنتمي إلى فئة عمرية لا تزال في طور النضج. وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة الهاشم (2017) التي نصت على وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية. وأشارت أيضاً دراسة كونور، ومالون (connor& malone) (2024)، أن هذا المستوى، وإن لم يكن مرتفعاً، يمكن أن يكون كافياً لتحقيق فوائد على مستوى الصحة النفسية، ما يعني أن التأثير الإيجابي لا يتطلب بالضرورة مستويات عالية جداً.

كذلك يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء عدد من العوامل النفسية والأكاديمية والاجتماعية، فعلى الرغم من أن الطلبة المقبلين على التخرج يتمتعون بنضج أكاديمي متقدم، إلا أن الضغوط النفسية المرتبطة بفترة ما قبل التخرج، مثل التفكير في المستقبل المهني وكذلك متطلبات انهاء دراستهم، قد يؤثر سلباً على تركيزهم وانتباههم للحظة الراهنة وهو ما يعتبر مؤشراً أساسياً لليقظة العقلية. كما أن المستوى المتوسط لليقظة العقلية قد يعود الى نقص الوعي الكافي بهذا المفهوم، وقد لا يكون الطلبة المقبلين على التخرج من المستويين (ليسانس/ماستر) حصلوا على تدريب مباشر او مهارات منهجية تساعدهم في تطوير هذه القدرة، وأيضاً التزاماتهم المتعددة من إعداد مذكرات التخرج، حضور المحاضرات، والامتحانات، تخلف نوعاً من الارهاق العقلي، ما يؤثر سلباً في قدرتهم على التركيز، علاوة على ذلك قد تكون البيئة الجامعية غير محفزة بما يكفي لتشجيع الطلبة على الانخراط في ممارسات اليقظة العقلية مثل توفير مناخ دراسي بعيد عن التوتر ومعزز للتركيز والانتباه. وفي هذا السياق نجد النتيجة المتوصل إليها متوافقة مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة، وفي هذا الصدد نجد دراسة عبد المطلب وبوخريبة (2020) على وجود مستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الزقازيق، ويرجع الباحثان النتيجة الى أمرين، الأمر الأول يتعلق بطبيعة اليقظة العقلية كمتغير، فهي مكون يتم عمله واكتسابه من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة الذي ينتج عنه تحقيق مكتسبات متعددة وأن طلبة الجامعة يخوضون في هذه الفترة مثل هذه التجارب من التعلم والاكتساب للخبرات من خلال تفاعلهم في البيئة الجامعية، أما الأمر الثاني فربما يتعلق بالخصائص النمائية للمرحلة العمرية لطلبة الجامعة وما يمرون به من بحث عن الاستقلالية وتحقيق الذاتية وما يتعرضون له من صراعات نفسية ومختلف المواقف التي يمر بها طلبة الجامعة. ونجد أيضاً دراسة زيد الخير (2022) التي أكدت بوجود مستوى متوسط لليقظة العقلية لدى الطالبات تعود لطبيعة المناهج ورتابتهما، واستراتيجيات التدريس القديمة المقدمة من قبل الأساتذة، وبذلك يصبح الطالب يأخذ ويبادر ويعطي المعلومة، ورجحت هذه الدراسة هاته النتيجة الى الظروف التي تعيشها المدرسة والانقطاع الكبير عن الدراسة إضافة الى مخلفات أزمة كورونا، مما خلف تبعات نفسية واجتماعية ومعرفية. وهو ما يتوافق مع دراسة الضبياني (2021) وكذلك دراسة الحربي (2021)، في حين توصلت كل من دراسة محمد عطية (2020) ودراسة بهنساوي (2020) ودراسة قباچه (2022) الى مستوى يقظة عقلية مرتفع لدى طلبة الجامعة. فكلما ارتفعت اليقظة العقلية ساهمت في تعزيز ادراكهم بالحظة الحالية وزادت درجة انتباههم بشكل فعال ما يساعدهم على تجاوز الصعوبات وتحقيق توازن نفسي. وعليه يلاحظ أن الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم

التربية بجامعة خميس مليانة يبدون قدرة على مواجهة الضغوطات والعراقيل والتحديات التي تعترضهم في هذه الفترة، خاصة وأنها فترة جد حساسة رغم أنهم يمتلكون مستوى متوسط من اليقظة العقلية.

3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود مستوى مرتفع في المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة.

أسفرت نتائج الدراسة على أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة مرتفع.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء جملة من المعطيات التي تميز هذه الفئة من الطلبة، إذ يعد اقترابهم من إتمام المرحلة الجامعية مؤشرا على تحقيقهم درجة من النضج المعرفي والانفعالي، يمكنهم من مواجهة الضغوطات والتحديات بطريقة تكيفية ومرنة. كما أن التكوين الأكاديمي الذي تحصل عليه الطلبة ضمن تخصص علوم التربية، وما يتضمنه من مواضيع تتعلق بالصحة النفسية، وأساليب التكيف، والمهارات الحياتية، أسهم في تعزيز وعيهم بأهمية ضبط الانفعالات وإدارة الضغوطات، وانعكس بشكل إيجابي على مستوى مرونتهم النفسية.

فخلال السنوات الجامعية يكتسب الطلبة مهارات عديدة تنمي قدرتهم على التعامل مع المواقف الصعبة بمرونة كمهارة حل المشكلات واتخاذ القرارات. وقد أكدت نتائج دراسة العمري (2017) إلى مستوى مرونة نفسية كان فوق المتوسط لدى الطالبات بجامعة الأميرة نورة، وهو ما فسر بقدرتهن على التكيف مع بعض الظروف الضاغطة في الحياة الجامعية والتي يتعرضن لها، وبالتالي زيادة المرونة النفسية التي تمكنهم من الاستمرار والنجاح في الحياة واجتياز الصعاب التي تواجههن. وقد توصلت أيضا دراسة البشارت، والمقابلة (2019) إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وأرجعت ذلك إلى أن بعض الطلبة قد مروا بالعديد من المراحل التجارب الصعبة، والتحديات في حياتهم، مما أكسبتهم خبرات متنوعة لمواجهة الصعوبات، خاصة في مرحلة ما قبل تخرجهم، باعتبارها مرحلة هامة وحاسمة، فمرور الطالب بهذه المرحلة قد يكسبه خصائص شخصية، تمكنه من تجاوز التحديات، أو التكيف معها أو تكييفها بما يتناسب مع الظروف التي يمر بها. وحسب ما جاء في دراسة الطيب (2022) أن مستوى المرونة النفسية جاء مرتفعا، فهو يعكس قدرة هؤلاء الطلبة على الثقة بالنفس وتقبل الذات، ومقاومة التأثيرات السلبية، فالمرونة النفسية حسبها هي عملية ديناميكية مستمرة يظهر الفرد من خلالها سلوكا تكيفيا في مواجهة الصعاب والتحديات ومصادر الضغط النفسي. وهو نفسه ما جاء في دراسة العزب، وعبد الرحمان (2020).

كذلك يمكن تفسير هذه النتيجة، إلى أن اقتراب الطلبة من التخرج عادة ما يثير لديهم دافعية قوية للاستعداد للحياة المهنية، ما يدفعهم لتبني سلوكيات إيجابية مرنة تساعد على التكيف والتأقلم مع الظروف التي تواجههم في هذه الفترة، والتي تتسم بكثرة العراقيل والصعوبات، بما فيها اعداد المذكرة، وضيق الوقت، وغيرها من الأمور، إضافة إلى التكيف مع متطلبات المرحلة المقبلة، فالمرونة النفسية ليست سمة ثابتة، بل قابلة للتطور تبعا للخبرات،

والتحديات التي يعيشها الطالب. وهذا ما ينطبق مع الطلبة المقبلين على التخرج الذين اكتسبوا خلال مسيرتهم الجامعية مهارات تمكنهم من مواجهة الضغوطات والظروف الصعبة. وهذا ما جاء في دراسة القضاة والعطوي (2023) اللذان توصلان إلى وجود مستوى مرتفع من اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وقد أرجعت هذه النتيجة إلى مدى استطاعة الطلبة التكيف مع الظروف التي تواجههم، وتقبلهم الظروف التي لا يمكن تغييرها، وكذلك إلى الإجراءات التي تقوم بها جامعتهم بإزالة العقبات التي تواجههم، وكذلك إلى مدى تفاعل الطلبة مع الأنشطة الطلابية التي تقوم بها الجامعة من أنشطة ترفيهية ودورات تدريبية وغيرها. وبناء على هذا فارتفاع المرونة النفسية لدى عينة الدراسة، يظهر قدرتهم على التأقلم مع التغيرات، كما يعتبر مؤشرا إيجابيا على جودة التكوين الأكاديمي، والدعم النفسي، والاجتماعي الذي يحصلون عليهم في البيئة الجامعية.

4- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية تعزى لمتغير المستوى الجامعي.

أسفرت نتائج الدراسة على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح مستوى الماجستير.

ويمكن تفسير هذه النتيجة، بأن الطلبة في المستويات الجامعية العليا، وخاصة أولئك الذين يقتربون من التخرج، يكونون أكثر وعياً واهتماماً بمستقبلهم الأكاديمي والمهني. هذا الوعي يدفعهم إلى تطوير مهارة اليقظة العقلية، كوسيلة لمواجهة التحديات، وضبط النفس، وتنظيم التفكير. بالإضافة إلى ذلك، فإن تراكم الخبرات الأكاديمية وتنوع المواقف التعليمية التي مروا بها خلال سنوات دراستهم، قد ساهم في تعزيز قدرتهم على التركيز والانتباه، وزيادة وعيهم باللحظة الراهنة، وهي من أبرز مؤشرات اليقظة العقلية. فمع التقدم في المستوى الجامعي يكتسب الطلبة مهارات تنظيم وإدارة الوقت بشكل أفضل مما يعزز من قدرتهم على البقاء في الحاضر ومواجهة التشتت الذهني، وفي هذا السياق، أشارت دراسة بلنجر وآخرون (bellinger, et al) (2021) إلى أن اليقظة العقلية تسهم في تحسين الوظائف المعرفية، وتقليل مستويات التوتر، مما ينعكس إيجاباً على الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعات. ومن بين النظريات المدعمة لهذه الفرضية نظرية النضج المعرفية، بحيث اعتبرت أن الأفراد، مع تقدمهم في العمر واكتساب الخبرات، يكتسبون قدرات معرفية متطورة، مثل التفكير المجرد، والتنظيم الذاتي، وضبط النفس. فالطلاب في المراحل الدراسية المتقدمة يكونون قد خاضوا تجارب تعليمية متنوعة، مما يعزز مهاراتهم في التنظيم الذاتي، والوعي الذاتي، وهما من العناصر الأساسية لليقظة العقلية. وكذلك نظرية التعلم التجريبي، فهي تشير إلى أن التعلم يتم من خلال التجربة، والتأمل، والتفكير، والتطبيق. مع تزايد الخبرات الأكاديمية والتفاعل مع المواقف المختلفة، يصبغ الطالب أكثر وعياً، وإدراكاً للعمليات المعرفية التي يمر بها، ما يعزز يقظته العقلية. وأيضاً نجد نظرية التنظيم الذاتي للتعلم، التي أكدت أن الطلاب الفعالين يعتمدون على استراتيجيات، مثل التخطيط، والمراقبة، والتقييم الذاتي. في المراحل

الدراسية العليا، ويميل الطلاب إلى استخدام هذه الاستراتيجيات بشكل أكبر، مما يساعدهم في تعزيز انتباههم ويقللهم العقلية.

ويمكن تفسير هذه النظرية أيضا في ضوء ما توصلت إليه دراسة بوردبر وآخرون (bordbar, et al) (2024) أن الطلاب الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من اليقظة العقلية يحققون أداءا أكاديميا أفضل، وذلك بفضل قدرتهم على التكيف مع التحديات التعليمية. وأشارت أيضا دراسة زهاني وآخرون (zhang, et al) (2025) إلى أن اليقظة العقلية لها تأثير إيجابي على الأداء الأكاديمي، من خلال تعزيز الرفاهية الذاتية، بالإضافة إلى وجود تأثيرات إضافية ناتجة عن المشاركة في الأنشطة الموسيقية. وبالتالي يمكن تفسير الفروق في مستوى اليقظة العقلية بين الطلبة المقبلين على التخرج بناء على قدرتهم في تقبل كل ما يواجههم في اللحظة الحالية، دون إصدار أحكام، خاصة فيما يتعلق بإنجاز متطلبات إنهاء دراستهم. وبالأكثر لدى الطلبة المقبلين على التخرج من مستوى الماستر، فنجدهم يتمتعون عادة بدرجة أعلى من النضج المعرفي، والانفعالي، مقارنة بالطلبة المقبلين على التخرج من مستوى الليسانس، وهذا النضج ينعكس في قدرتهم على تنظيم أفكارهم، وضبط سلوكهم، والتركيز على ما يحدث في الحاضر، وهي جميعها عناصر أساسية لليقظة العقلية.

5-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية تعزى لمتغير المستوى الجامعي.

أسفرت نتائج الدراسة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية علوم الاجتماعية تخصص علوم التربية تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح مستوى الماستر.

ويمكن تفسير هذه النتيجة، باعتبار طلبة الماستر قد أمضوا فترة أطول في الجامعة، ما أتاح لهم فرصا أوسع لاكتساب مهارات نفسية واجتماعية، مثل القدرة على التكيف مع الضغوطات، اتخاذ القرارات، التعامل مع التحديات، وإدارة الانفعالات، إضافة إلى ما تتطلبه طبيعة الدراسة في مرحلة الماستر من مستوى أعلى من النضج الذاتي والمعرفي والانفعالي، والانخراط في اعداد متطلبات التخرج من و انجاز المذكرات وإجراء التبرص الميداني، وغيرها من المتطلبات، كلها عوامل تزيد من قدرة الطالب على الصبر والتحمل وهما من المكونات الأساسية المرونة النفسية.

ويتضح من ذلك أن طلبة الماستر، قد مروا بهذه المتطلبات وتحدياتها من قبل. وبالتالي ساعدهم ذلك في تعزيز مستويات مرونتهم النفسية مقارنة بطلبة الليسانس. وقد تبين حسب دراسة مقبل (2019) أن طلبة الماجستير في تخصص الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية يتمتعون بمستوى عال من المرونة النفسية، حيث أن هناك العديد من المتغيرات لدى طالب الماجستير تساعده بأن يكون لديه مرونة نفسية منها وصوله لهذه المرحلة العلمية المتقدمة، وذلك يعني أن لديه القدرة على تحدي كافة الصعاب التي واجهته في الماضي، وما زالت تواجهه في سبيل تحقيق أهدافه دون تردد، كما أن للتنشئة الاجتماعية والأسرية لها دور كبير في تشجيع الفرد بأن يكون قادر على التكيف مع

الخبرات والمراحل الجديدة في حياته، وتقبل كل ما هو جديد والانخراط فيه. كما أكدت أيضا دراسة الشهري، وآخرون (2022) أن طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز أظهرن مستوى مرتفع من المرونة النفسية، وهو ما يعكس قدرتهن على التكيف مع متطلبات الدراسات العليا. وخلصت دراسة الخضر (2023) إلى نتيجة مماثلة، حيث ربطت ارتفاع المرونة النفسية بزيادة الثقة بالنفس، وإلى نضج القدرات العقلية، والإدراك المتقدم للمسؤوليات الأكاديمية والاجتماعية. كذلك أشارت الدراسة إلى أن الخصائص النمائية للمرحلة العمرية لطلبة الدراسات العليا، كالسعي نحو الاستقلالية وتحقيق الذات، تسهم في بناء شخصية أكثر مرونة واستعدادا لمواجهة الصعوبات.

كذلك يمكن تفسير هذه النتيجة أيضا كون طلبة الماجستير يمكن أن يكونوا قد طوروا استراتيجيات ومهارات للتأقلم أكثر نجاعة، نتيجة لتجاربهم الجامعية، التي مروا بها مقارنة بطلبة الليسانس، اللذين لا يزالون في سبيل التكيف مع متطلبات المرحلة الجامعية، ومتطلبات التخرج خاصة. وفي هذا السياق نجد دراسة سناري (2017) التي توصلت إلى أن طلبة الدراسات العليا يتمتعون بمستوى أعلى من المرونة النفسية مقارنة بنظرائهم في مستوى الليسانس. وعليه فإن هذا يشير إلى أن التقدم في المستوى يعزز بشكل ملحوظ من المرونة النفسية لدى الطلبة، ولاسيما المقبلين على التخرج خاصة، فالخبرة المكتسبة خلال سنوات دراستهم، ساهمت في تعزيز قدرتهم على التكيف والتأقلم مع الضغوطات، ومواجهتهم للتحديات بشكل صحي ومتزن.

الاستنتاج العام

الاستنتاج العام:

يمكن القول أن تمتع الطلبة المقبلين على التخرج باليقظة العقلية له تأثير كبير في تعزيز مرونتهم النفسية، فعندما يتحلى الطالب المقبل على التخرج بالحضور الذهني الكامل، وقوة تركيزه على اللحظة الراهنة، تزداد قابليته للتكيف والتأقلم مع التحديات، ومواجهة الضغوط المرتبطة بمرحلة التخرج، مما ينعكس بشكل إيجابي على توازنه النفسي، واستقراره الانفعالي. ويعد تنمية هذه المهارة أمراً ضرورياً، يمكنهم من التعامل مع التحديات والصعوبات بوعي، وبدون مبالغة أو أحكام مسبقة، وهو ما يعزز قدرتهم على المثابرة، وتحقيق طموحاتهم.

وفي هذا الإطار يظهر جلياً أهمية دور المؤسسات الجامعية في تقديم الدعم النفسي والأكاديمي، بما يضمن خلق بيئة مشجعة تساعد جميع الطلبة، وخاصة المقبلين على التخرج منهم، على بناء مرونة نفسية قوية، تمكنهم من اجتياز هذه المرحلة الحاسمة والمصيرية بنجاح.

وقد تبين من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، بجانبها النظري والميداني، والذي تم من خلاله الإحاطة بجميع العناصر الملمة التي تتطلبها الدراسة، انطلاقاً من المفاهيم النظرية، وصولاً إلى التطبيق الميداني باستخدام الأدوات المتاحة.

وتم التوصل إلى النتائج التالية:

-اليقظة العقلية تؤثر في تعزيز المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة.

-مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة.

-مستوى المرونة النفسية مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح مستوى الماستر.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح مستوى الماستر.

بينت هذه النتائج أن اليقظة العقلية تؤثر على المرونة النفسية، وينعكس كل منهما على الآخر، وبالتالي تكون قد حققنا الهدف الجوهرى من هذه الدراسة، باعتبار أن اليقظة العقلية مهارة لا بد من توافرها لدى الطلبة المقبلين على التخرج، حتى يستطيع التمتع بالمرونة النفسية، وهذا لارتباطها بالمجال الدراسي حاضراً، والمهني مستقبلاً.

وبهذا، نكون قد حاولنا المساهمة في توضيح أثر اليقظة العقلية في تعزيز المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج، مما يمكن أن يشكل بداية لدراسات أكثر عمقا حول الموضوع.

خاتمة

خاتمة:

تعد مرحلة التخرج من أكثر المراحل تحدياً في المسيرة الأكاديمية للطلاب، نظراً لما تفرضه من ضغوطات نفسية، وتطلعات مهنية، ومسؤوليات متزايدة. وفي هذا الإطار، تبرز أهمية اليقظة العقلية كمتغير نفسي معرفي يسهم في تعزيز الوعي الذاتي والانتباه للحظة الراهنة دون إصدار أحكام، وهذا بدوره ينعكس على مستوى المرونة النفسية، التي تمثل القدرة على التكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة والتغيرات الحياتية. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة العقلية تؤثر بشكل إيجابي وفعال في المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج، إذ تمنحهم اليقظة العقلية فهماً أعمق لذواتهم، وتنظيماً أفضل لمشاعرهم، مما يعزز قدرتهم على التكيف ومواجهة التحديات بمرونة. ومن جهة أخرى، تمثل المرونة النفسية وسيلة حماية تقي الطلبة من الانهيار أمام الضغوط، وتمكنهم من تحويل التحديات إلى فرص للتعلم والنمو الشخصي. فالطالب الذي يتمتع بمرونة نفسية عالية يكون أكثر قدرة على مواجهة التحديات، والتكيف مع ضغوط الحياة، دون أن يفقد توازنه الداخلي أو ثقته بنفسه. وتزداد هذه القدرة كلما تعززت لديه مهارات اليقظة العقلية، التي تمكنه من مراقبة أفكاره ومشاعره بوعي وهدوء. ومن هنا، يمكن اعتبار العلاقة بين هذين المتغيرين علاقة تكاملية، حيث يدعم كل منهما الآخر في بناء قدرة نفسية متماسكة ومتوازنة لدى الطلاب.

وفي الأخير، يمكن القول أن موضوع اليقظة العقلية وتأثيرها في المرونة النفسية موضوع واسع، يتطلب البحث فيه. وفي ضوء ما توصلت إليه دراستنا التي ثبتت نتائجها على أن اليقظة العقلية تؤثر على المرونة النفسية للطلاب الجامعي، فإن ذلك يعني أن الطالب يحتاج في هذه المرحلة الحرجة من مسيرته الأكاديمية إلى تعزيز وعيه الذاتي، وتطوير قدرته على إدارة أفكاره ومشاعره بوعي وهدوء، بعيداً عن التشتت الذهني أو الأحكام المسبقة. فكلما كان الطالب أكثر يقظة ووعياً بلحظته الحالية، زادت قدرته على استيعاب الضغوطات التي يواجهها. مما يعزز من مرونته النفسية في التعامل مع التحديات. لذا، يجب أن يكون دمج اليقظة العقلية في بيئة التعليم العالي ضرورة، وليس خياراً إضافياً، لتعزيز الصحة النفسية العامة، وتحسين جودة الحياة الأكاديمية للطلاب. وقد توصلت نتائج دراستنا إلى ما يلي:

-تؤثر اليقظة العقلية في تعزيز المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة.

-مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة.

-مستوى المرونة النفسية مرتفع لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية بجامعة خميس مليانة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح مستوى الماجستير.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية تخصص علوم التربية تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح مستوى الماجستير.

ورغم كل هذا تبقى دراستنا مجرد محاولة للكشف عن أثر اليقظة العقلية في المرونة النفسية لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

الاقتراحات:

- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية تهتم بتلاميذ المرحلة الثانوية وكذا بطلاب التكوين المهني.
- اجراء مزيد من الدراسات في مجال اليقظة العقلية على عينات أخرى من طلاب الجامعة.
- اجراء المزيد من الدراسات حول العوامل المؤثرة في اليقظة العقلية لحصر العوامل والمتغيرات التي تقف خلف تدني نسبة اليقظة العقلية.
- تكثيف دراسات تهتم بالكشف عن مستويات المرونة النفسية (مرتفع/ منخفض) والعمل على مساعدتهم في تكوين صورة إيجابية عن أنفسهم.
- إقامة ملتقيات ودورات تكوينية للطلبة لتعزيز امتلاك مهارات اليقظة العقلية.
- إقامة برامج ارشادية للطلبة المقبلين على التخرج من مستوى الليسانس في جميع الكليات الجامعية تستهدف تبصيرهم بحقيقة امتلاكهم لمهارات اليقظة العقلية والمرونة النفسية وأهمية المجال المهني مستقبلا.
- تصميم برامج ارشادية للطلبة المقبلين على التخرج لتنمية المرونة النفسية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- البشارات، دينا احمد..، والمقابلة، نصر يوسف. (2019). المرونة النفسية وعلاقتها بالالتزام الأكاديمي. لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. المجلد 28 (5)، 764-783.
- بكير، غنية. (2019). المرونة النفسية وعلاقتها بالضغط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا. مجلة دفاتر البحوث العلمية، المجلد السابع (1)، 48-74.
- بهنساوي، أحمد فكري. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالنهوض الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. المجلة التربوية، المجلد الثامن والسبعون (78)، 11-74.
- بوحارة، هناء. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالانفعال لدى الطلبة الجامعيين. مجلة العلوم الإنسانية. المجلد العاشر (1)، 363-383.
- بوعزة، ربة. (2020). فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتخفيض الضغط المدرك لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. تخصص التربية الخاصة والتعليم المكيف، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.
- الحارثي، سعد محمد عبدالله. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. المجلة التربوية، المجلد السابع والخمسون (57)، 130-157.
- حجاجي، محمد علي حسام. (2022). بناء مقياس المرونة النفسية لدى أخصائي رعاية الشباب بجامعة بنها. مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد 30 (6)، 32-60.
- الحديدي، مصطفی عبد المحسن، وعمران، فاطمة محمد علي، وجعيس، عفاف محمد أحمد، ومحمود، امنة حسنين عبد الله. (2023). الشره العصبي وعلاقته بالمرونة النفسية وتنظيم الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، المجلد السادس (4)، 27-54.
- الحربي، حمدي بن حامد، وثابت محمد جعفر. (2024). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة. مجلة البحوث التربوية النوعية، المجلد السادس والعشرون (26)، 86-113.
- حسانين، أحمد عبد الجواد. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة عنيزة. مجلة كلية الآداب، المجلد الثامن والاربعون (4)، 89-152.
- حسن، علي حسام الدين أبو الحسن. (2020). اليقظة العقلية والمرونة المعرفية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب بقنا، المجلد 31 (57)، 1382-1449.
- حلمي، جيهان أحمد إبراهيم. (2019). المرونة النفسية وعلاقتها بالسعي نحو الكمال لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، المجلد السادس عشر (4)، 45-88.

- الخضر، الاء. (2023). مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة تشرين للآداب والعلوم الانسانية، المجلد الخامس والأربعون (3)، 358-342.
- دسوقي، شرين محمود، وقاسم، ايمان محمد عثمان، والرفاعي، سارة لبيب محمد. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلاب جامعة بورسعيد. مجلة كلية التربية، المجلد الاربعون (40)، 215، 254.
- دغنوش، نورة. (2022). اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. [رسالة دكتوراه في علم النفس غير منشورة]. تخصص إرشاد وتوجيه. جامعة محمد خيضر -بسكرة.
- دغدي، مروه نعمان عبد اللطيف، وشاهين، هيام صابر صادق. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى طلبة الجامعة. مجلة بحوث العلوم التربوية، المجلد الأول (9)، 185-154.
- الرقاد، هناء خالد. (2020). دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الصفوف الأساسية في المدارس الخاصة بمحافظة العاصمة عمان من وجهة نظر معلمهم. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد الرابع (39). 71-53.
- رمضان، عاشور حسين سالم. (2020). اليقظة العقلية والشقفة بالذات كمنبئات بالمرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية، المجلد الثاني (44)، 146-55.
- الرويلي، النشي بشير. (2019). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية -دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى-. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 3(7)، 130-114.
- زيد الخير، زينب. (2022). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة قسم اللغة العربية بالمدرسة العليا للأساتذة بالأغواط، الجزائر. مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد السادس عشر (2)، 523-507.
- سناري، إسماعيل هالة خيرة. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية. مجلة الإرشاد النفسي المجلد الخمسون (50)، 335-288.
- السيد، عبد المطلب لمياء عبد المطلب. (2022). استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من المراهقين والمسنين. مجلة كلية التربية، المجلد العشرين (02). 1074-1051.
- شعيب، علي محمود. (2020). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، المجلد الثالث (2). 104-65.
- الشمراي، فاطمة بنت علي، وبن كدسة، ثريا بنت عبد الخالق. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال. المجلة العربية للنشر العلمي، العدد خمسة وأربعون، 787-757.

- الشهراني، منيرة عوضة، والوليدي، محمد علي. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أحد رديدة. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث -مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد السادس (29). 105-137.
- الشهري، أصايل، والجني، جونا، وحمد، إرادة عمر. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز. المجلة السعودية للعلوم التربوية، المجلد الأول (9)، 96-113.
- شويقي، نورة صلاح إبراهيم، وشاهين، هيام صابر. (2024). اليقظة العقلية وعلاقتها بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة بحوث التعليم والابتكار، المجلد 4(12)، 13-36.
- الصريرة، أسماء نايف. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وفقا لنموذج رايف لدى طلبة جامعة مؤتة. مجلة مؤتة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، المجلد السابع والثلاثون (2)، 647-696.
- الضبياني، عامر محمد. (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتعاطف والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الطلبة اليمنيين في الصين. محلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد الخامس (11)، 136-147.
- طاحون، حسين حسن، وشراب، نبيلة عبد الرؤوف، وحجازي، فاطمة محمد البشير محمد. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بمهارات ما وراء المعرفة لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. المجلد 11 (33)، 291-314.
- الطويطي، مصطفى. (2019). أساليب الإحصاء الاستدلالي البارامترية (ط.1). دار الحامد للنشر والتوزيع.
- الطيب، حمد الزين عبد الله عثمان. (2022). مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الفصلين الثاني والثالث بجامعة شندي. مجلة جامعة شندي للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الثامن عشر (5)، 136-174.
- الغازمي، عائشة عبيد الله مبارك قويزي. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين. مجلة كلية التربية، المجلد السادس والأربعون (3)، 133-173.
- العايب، كلثوم. (2023) تأثير اليقظة العقلية والمرونة النفسية على الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة الجزائر 2. مجلة البحوث التربوية والتعليمية، المجلد 12(1)، 763-780.
- عبد الرحمن، حنان احمد. (2020). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة. مجلة كلية التربية، المجلد الرابع والأربعون (4)، 115-192.
- عبد الله، راندا محمد أبو الضيفان. (2023). اليقظة العقلية لدى الأبناء، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة. المجلد الثامن (4)، 623-646.
- عبد المطلب، السيد الفضالي، وخريبة، ايناس محمد صفوت مصطفى. (2020). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق. المجلة التربوية، المجلد التاسع والستون (69)، 146-190.

- عبيب، غنية. (2024). مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات نفسية، المجلد 14(1)، 390-377.
- العزب، أشرف محمد، وعبد الرحمن، رشا محمد. (2020). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان. الإمارات العربية المتحدة. المجلة التربوية، المجلد الرابع والثمانون (84)، 300-257.
- العزري، سلم بن صالح بن سيف. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان. [أطروحة ماجستير في التربية غير منشورة]. تخصص الإرشاد النفسي. جامعة نزوى.
- عزيز، مارجريت عوني، وخميس، ايمان أحمد، ويونس، ياسمين محمد. (2022). فاعلية برنامج قائم على أبعاد الذكاء الأخلاقي لتحسين المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة كلية التربية، المجلد الثاني والعشرون (1)، 291-253.
- العطيوي، اسراء شوكت، والقضاة محمد إسماعيل. (2023). المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. مجلة مؤتة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، المجلد السابع والثلاثون (7)، 332-293.
- علي، شيماء كامل محمد. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى الزوجات العاملات وغير العاملات. مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، المجلد الحادي عشر (1)، 132-99.
- العمري، حسان. (2024). مستويات اليقظة العقلية لدى طلبة الكليات الإنسانية وعلاقتها بمستوى أدائهم الأكاديمي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الواحد والخمسون (5)، 85-75.
- العمري، نادية محمد. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن. مجلة الارشاد النفسي، المجلد الخمسين (50)، 49-1.
- عيسي، دنيا علي السعيد. المرونة النفسية واليقظة العقلية كعوامل منبئة بالنوموفوبيا لدى الشباب الجامعي. المجلة التربوية، المجلد المئة السبعة (2)، 876-816.
- قباجه، سوسن جمال. (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بفاعلية الذات الإبداعية لدى الطلبة الموهوبين في مديريات التربية والتعليم في الخليل. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد السابع العدد (39)، 108-85.
- الكيال، دعاء علي سليم. (2023). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية "جامعة الأقصى نموذجاً". المجلة الافريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الأول (2)، 29-16.
- المحروق، رانيا مهدي عبد الفتاح. (2022). فاعلية برنامج قائم على اليقظة العقلية في تنظيم الانفعالات لدى طالبات الجامعة مرتفعات القلق الاجتماعي. مجلة كلية التربية، المجلد الثاني (3)، 146-97.

- محمد عبد الكريم. (2024). مفهوم المنهج التحليلي الاستقرائي في البحث العلمي أقسامه وخطوات كتابة المنهج التحليلي. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية.
- محمد، عبد الفتاح شاهين، وعادل، عطية ريان. (2020). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني، المجلد الثامن (14)، 1-13.
- مرعى، إيمان فتحي. (2022). وصمة الذات واليقظة العقلية كمنبئات بالمرونة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة البصرية. مجلة علوم ذوي الاحتياجات الخاصة، المجلد الرابع (9)، 1-86.
- مزاري، فايضة، وبن عامر، وسيلة. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى التلميذ المراهق، مجلة علوم الإنسان والمجتمع. المجلد الحادي عشر (1)، 427-454.
- المعموري، علي حسين مظلوم، وسلام، محمد علي هادي عبد. (2018). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية. كلية التربية للعلوم الإنسانية، المجلد الخامس والعشرون (3)، 43-61.
- مقبل، مروة عبد الاله. (2019). التنظيم الذاتي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة الخليل، فلسطين.
- منصوري، يحيى، وبومجان، نادية. (2022). مستوى اليقظة العقلية لدى المراهقين المتمدرسين في الطور المتوسط. مجلة دفاتر المخبر، المجلد 17(1)، 291-307.
- النجار، نبيل جمعة صالح. (2010). الإحصاء في التربية والعلوم الإنسانية مع تطبيقات برمجية SPSS. دار الحامد للنشر والتوزيع.
- الهاشم، امانى. (2017). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الشرق الأوسط. الأردن.
- الهشلمون، رانيا عز الدين. (2019). اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الخليل. [اطروحة ماجستير في التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي غير منشورة]. جامعة الخليل.
- الهنداوي، غادة مبارك محمد. (2020). التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة بمنطقة عرعر. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، المجلد الخامس (5)، 1738-1773.
- يوسف، عبد الصبور، وشنودة، حسب الله بشاي، وأمنة، قاسم إسماعيل، وعبير حامد محمد حسن. (2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من المعاقين بصريا. مجلة شباب الباحثين، المجلد الخامس (5)، 988-1040.

قائمة المراجع الأجنبية:

- Bellinger, D. B., Et al. (2021). Mindfulness, cognitive functioning, and academic achievement in college students: the mediating role of perceived stress. Mindfulness.
- Bordbar, f, et .al. (2024). The inpact of mindfulness on acadimic achievemnt of students with the mediating role of adjustment : A structural equation modeling approach. BMC Medical Education.
- Bukhari S. A. R ".(2020) Bukhari Size Calculator." Research Gate GmbH . DOI: 10.13140/RG2.2.27730.58563.
- Malone, C., & O'Connor, R. C. (2024). The association between mindfulness, psychological flexibility, and rumination in predicting mental health and well-being among university students usnig machine learning and structural equation modeling. Machine learning with applications, 19, 100614, 359-371.
- Zhang, Y, et al. (2025). Exploring the inpact Of mindfulness, subjective well-being, and music engagement on students' academic performance. Humanities and Social Science Communications.

الملاحق

الملاحق

مقياس اليقظة العقلية

زميلي الطالب.. زميلتي الطالبة

تحية طيبة

في إطار إنجاز بحث علمي لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه، تضع الباحثتان بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن شعورك الداخلي لذا نرجو منك المساهمة في إنجاح هذه الدراسة، وذلك بالتفضل لقراءة كل فقرة بدقة واختيار إجابة واحدة تناسبك بأمانة وموضوعية عن طريق وضع علامة (x) أمام البديل الذي ينطبق عليك مع عدم ترك أي فقرة بدون تأشيرة علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

كما في المثال التالي:

العبارة	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة	تطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق تماما
أعبر بسهولة عن معتقداتي وآرائي وتوقعاتي بالكلام.					

إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها سوى الباحثتان، ولا يسعنا إلا أن نتقدم لك بالشكر والامتنان لتعاونك معنا.

يرجى تدوين المعلومة الآتية بوضع علامة x أمام الإجابة التي تلائمك

المستوى الجامعي:

ماستر:

ليسانس:

الرقم	الفقرة	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	لا تنطبق تماما
1	عندما أمشي. ألاحظ عن قصد أحاسيس جسدي تتحرك.					
2	أجيد استخدام الكلمات التي تصف مشاعري.					

3	أنتقد نفسي على انفعالاتي غير العقلانية وغير الملائمة.				
4	أدرك مشاعري وانفعالاتي دون أن أصدر رد فعل اتجاهها.				
5	عندما أقوم بعمل ما. يشرذ ذهني وأتشتت بسهولة.				
6	عندما أغتسل. أظل واعيا وشاعرا بانسياب الماء على جسدي.				
7	أعبر بسهولة عن معتقداتي وأرائي وتوقعاتي بالكلام.				
8	يتشتت انتباهي لما افعله بسبب ما ينتابني من أحلام اليقظة أو القلق أو غير ذلك.				
9	أراقب مشاعري دون أن أتعلم فيها.				
10	أقول لنفسي أنه لا يجب أن أشعر بالطريقة التي أشعر بها.				
11	ألاحظ كيفية تأثير الأطعمة والمشروبات على أفكاري، وأحاسيسي الجسدية وانفعالاتي.				
12	من الصعب بالنسبة لي أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر فيه.				
13	يتشتت ذهني بسهولة.				
14	أعتقد أن بعض أفكاري سيئة وغير طبيعية، ولا ينبغي على أن أفكر بهذه الطريقة.				
15	أنتبه للأحاسيس مثل حركة الريح في شعري أو تأثير الشمس على وجهي.				
16	أجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عما أشعر به تجاه الأشياء.				
17	أصدر أحكاما عما إذا كانت أفكاري جيدة أو سيئة.				
18	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في اللحظة الحاضرة.				
19	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، أراجع عن التفكير فيها. وأعيها دون أن أدعها تتغلي علي.				

20	انتبه للأصوات. مثل دقائق الساعة، أ، تغريد الطيور. أو مرور السيارات.				
21	يمكنني التريث دون إصدار رد فعل فوري في المواقف الصعبة.				
22	عندما أشعر بشيء ما في جسدي يصعب على وصفه.				
23	يبدو أنني أعمل بشكل آلي دون وعي بما أفعله.				
24	عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة. أشعر بالهدوء بعد فترة وجيزة.				
25	أقول لنفسي أنه لا ينبغي أن أفكر بالطريق التي أفكر بها.				
26	ألاحظ روائح الأشياء وشذاهها.				
27	يمكنني التعبير بالكلام عما أشعر به من ضيق.				
28	أتعجل في القيام بأنشطة ما دون أركز فيها.				
29	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة. ألاحظها فقط دون إصدار رد فعل.				
30	أعتقد أن بعض انفعالاتي سيئة أو غير مناسبة. ولا ينبغي أن أشعر بها.				
31	ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة. مثل: الأشكال أو الألوان أو التراكيب أو أنماط الضوء والظل.				
32	أميل بشكل طبيعي للتعبير عن تجاربي بالكلام.				
33	عندما تحضرني أفكار وصور مؤلمة. أكتفي بملاحظتها وأدعها تبتعد عني.				
34	أقوم بالأعمال أو المهام بشكل آلي بدون وعي بما أفعله.				
35	عندما تحضرني أفكار أو صور مؤلمة، فإنني أقيمها على أنها جيدة أو سيئة.				
36	أنتبه لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكاري وسلوكي.				
37	أستطيع عادة وصف ما أشعر به في اللحظة الحاضرة بشيء من التفصيل.				
38	أفعل الأشياء بدون تركيز.				
39	ألوم نفسي عندما تحضرني أفكار غير عقلانية.				

مقياس المرونة النفسية

زميلي الطالب... زميلتي الطالبة

تحية طيبة

في إطار إنجاز بحث علمي لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه، تضع الباحثتان بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن شعورك الداخلي لذا نرجو منك المساهمة في إنجاح هذه الدراسة، وذلك بالتفضل لقراءة كل فقرة بدقة واختيار إجابة واحدة تناسبك بأمانة وموضوعية عن طريق وضع علامة (x) أمام البديل الذي ينطبق عليك مع عدم ترك أي فقرة بدون تأشيرة علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

كما في المثال التالي:

العبارة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطلق علي أحيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي تماما
أستطيع التكيف مع الضغوط التي تواجهني					

إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها سوى الباحثتان، ولا يسعنا إلا أن نتقدم لك بالشكر والامتنان لتعاونك معنا.

يرجى تدوين المعلومة الاتية بوضع علامة x أمام الإجابة التي تلائمك

المستوى الجامعي:

ماستر:

ليسانس:

الرقم	العبارة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي فاليا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي أبدا
1	أجد في علاقتي من يشجعني على النجاح،					
2	أحترم المثل العليا مهما تكن الظروف.					
3	أستطيع معالجة بعض الأمور في وقت محدد.					
4	يعزز أصدقائي ثقتي بنفسي.					
5	أوفق بين طموحاتي واحتياجات الآخرين					
6	أحترم الوقت وأستثمره بشكل جيد					
7	أحصل على المساعدة من الآخرين.					
8	أتعاطف مع أحزان الآخرين وأفراحهم.					
9	أستطيع أن أحقق الأهداف التي تتناسب مع مستوى قدراتي.					

10	أجد من يفهم صعوباتي ويعمل على التخفيف عني.				
11	يسهل علي إقامة علاقات اجتماعية دائمة.				
12	حياتي لها معنى.				
13	ينصحنني أفراد أسرتي أن أكون أكثر مرونة في المواقف الصعبة				
14	أثبت على رأيي ان كان صحيحا رغم التحدي.				
15	أستطيع أن أحقق أهدافي في الحياة على الرغم من الصعوبات.				
16	أجد من يقف معي عندما تواجهني مشكلة.				
17	أستطيع التكيف مع الضغوط التي تواجهني.				
18	أستمر ببذل الجهد كي أحقق أهداف جديدة.				
19	أجد من يؤمن احتياجاتي.				
20	يسهل علي السيطرة على رغباتي.				
21	الصدفة لا تتحكم بمستقبلي.				
22	أسرتي تساعدني على تحقيق أهدافي.				
23	أميل الى استعادة توازني بعد الشدائد.				
24	أبذل قصارى جهدي لتنمية قدراتي العلمية.				
25	أجد من يهتم بأفكاري.				
26	أتحدى المحن ولا أفقد الثقة بنفسي.				
27	أعمل لتعلم الجديد على الرغم من التحديات.				
28	صداقاتي الحميمة لها دور مهم في حياتي لمواجهة الصعوبات.				
29	لدي انضباط ذاتي.				
30	أفضل أخذ مركز الصدارة لحل المشكلات.				
31	أجد من يشعرني بالأمن النفسي.				
32	أستطيع التغلب على مشكلاتي من دون إنفعال.				
33	أستطيع حل المشكلات الصعبة اذا اجهدت نفسي بما فيه الكفاية.				
34	من الآخرين من يبادر التي تقديم المشورة التي أحتاجها.				
35	أتبع الإرشادات والقواعد الصحية.				
36	أستطيع مواجهة المشاكل التي تفاجئني.				
37	في حياتي من يعينني على العادات غير المقبولة.				
38	الذكريات المزعجة لا تؤثر علي.				
39	أستخدم جميع قواي كي أظهر بأفضل صورة.				
40	يواجهني أناس يمنحوني حبا عفويا.				
41	أتلقي القبول والاحترام من الآخرين.				

42	أستخدم النجاحات السابقة لمواجهة التحديات التي تواجهني.				
43	أرى أن ما أفقده لا يمكن إرجاعه.				
44	أأخذ قراراتي بعد قناعتني بها.				
45	نجاح الماضي يزيد ثقتي لتحدي ما يواجهني من صعاب.				
46	أرى الجانب الطريف من الأشياء.				
47	أستقبل الحياة بتفاؤل على الرغم من التحديات.				
48	أعتقد أن الحياة لها مدبر حكيم.				
49	إيماني بالله يخفف عني المصاعب.				

مخرجات spss للدراسة الاستطلاعية والأساسية

مخرجات الخصائص السيكومترية لمقياس اليقظة العقلية:

Corrélations									
المتاحية	Corrélation de Pearson	1	6	11	15	20	26	31	36
Sig. (bilatérale)		,672**	,525**	,456**	,500**	,412**	,478**	,531**	,667**
N		,000	,003	,011	,005	,024	,008	,003	,000
		30	30	30	30	30	30	30	30
1	Corrélation de Pearson	,672**	1	,162	,399*	,144	,410*	,208	,402*
Sig. (bilatérale)		,000	,393	,029	,449	,024	,270	,028	,057
N		30	30	30	30	30	30	30	30
6	Corrélation de Pearson	,525**	,162	1	,089	,117	,204	,552**	,044
Sig. (bilatérale)		,003	,393	,641	,539	,279	,002	,819	,500
N		30	30	30	30	30	30	30	30
11	Corrélation de Pearson	,456**	,399*	,089	1	-,072	,025	,186	,042
Sig. (bilatérale)		,011	,029	,641	,707	,895	,324	,827	,893
N		30	30	30	30	30	30	30	30
15	Corrélation de Pearson	,500**	,144	,117	-,072	1	,278	-,114	,128
Sig. (bilatérale)		,005	,449	,539	,707	,137	,548	,500	,000
N		30	30	30	30	30	30	30	30
20	Corrélation de Pearson	,412**	,410*	,204	,025	1	-,036	,194	,142
Sig. (bilatérale)		,024	,024	,279	,895	,137	,852	,305	,456
N		30	30	30	30	30	30	30	30
26	Corrélation de Pearson	,478**	,208	,552**	,186	-,114	1	,131	,210
Sig. (bilatérale)		,008	,270	,002	,324	,548	,852	,489	,264
N		30	30	30	30	30	30	30	30
31	Corrélation de Pearson	,531**	,402*	,044	,042	,128	,194	1	,405*
Sig. (bilatérale)		,003	,028	,819	,827	,500	,305	,489	,026
N		30	30	30	30	30	30	30	30
36	Corrélation de Pearson	,667**	,351	,128	,026	,608**	,142	,210	1
Sig. (bilatérale)		,000	,057	,500	,893	,000	,456	,264	,026
N		30	30	30	30	30	30	30	30

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations									
الوعي التصرف	Corrélation de Pearson	5	8	13	18	23	28	34	38
Sig. (bilatérale)		,806**	,482**	,611**	,589**	,497**	,691**	,733**	,621**
N		,000	,007	,000	,001	,005	,000	,000	,000
		30	30	30	30	30	30	30	30
5	Corrélation de Pearson	,806**	1	,353	,371*	,366*	,356	,675**	,499**
Sig. (bilatérale)		,000	,056	,043	,047	,053	,000	,005	,039
N		30	30	30	30	30	30	30	30
8	Corrélation de Pearson	,482**	,353	1	,220	,328	,073	,041	,242
Sig. (bilatérale)		,007	,056	,242	,077	,701	,828	,197	,446
N		30	30	30	30	30	30	30	30
13	Corrélation de Pearson	,611**	,371*	,220	1	,528**	,176	,275	,449**
Sig. (bilatérale)		,000	,043	,242	,003	,351	,142	,013	,420
N		30	30	30	30	30	30	30	30
18	Corrélation de Pearson	,589**	,366*	,328	,528**	1	,002	,183	,396*
Sig. (bilatérale)		,001	,047	,077	,003	,990	,333	,030	,273
N		30	30	30	30	30	30	30	30
23	Corrélation de Pearson	,497**	,356	,073	,176	,002	1	,373*	,174
Sig. (bilatérale)		,005	,053	,701	,351	,990	,043	,358	,105
N		30	30	30	30	30	30	30	30
28	Corrélation de Pearson	,691**	,675**	,041	,275	,183	,373*	1	,408*
Sig. (bilatérale)		,000	,000	,828	,142	,333	,043	,025	,005
N		30	30	30	30	30	30	30	30
34	Corrélation de Pearson	,733**	,499**	,242	,449*	,396*	,174	,408*	1
Sig. (bilatérale)		,000	,005	,197	,013	,030	,358	,025	,006
N		30	30	30	30	30	30	30	30
38	Corrélation de Pearson	,621**	,380*	,144	,153	,207	,302	,499**	,493**
Sig. (bilatérale)		,000	,039	,446	,420	,273	,105	,005	,006
N		30	30	30	30	30	30	30	30

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

الوصف	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	1	2سن	7سن	12سن	16سن	22سن	27سن	32سن	37سن
2سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,658**	1	,607**	,525**	,512**	,643**	,520**	,399*	,382*
7سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,000	1	,377*	,112	,173	,212	,340	,540**
12سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,000	,040	,556	,360	,260	,066	,002	,321
16سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,000	,040	,540	,571	,041	,075	,494	,358
22سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,000	,040	,540	,571	,041	,075	,494	,358
27سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,000	,040	,540	,571	,041	,075	,494	,358
32سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,000	,040	,540	,571	,041	,075	,494	,358
37سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,000	,040	,540	,571	,041	,075	,494	,358

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

الوصف	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	1	3سن	10سن	14سن	17سن	25سن	30سن	35سن	39سن
3سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,617**	1	,201	,477**	,235	,289	,301	,229	,084
10سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,288	,008	,211	,121	,106	,223	,223	,657
14سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,288	,008	,211	,121	,106	,223	,223	,657
17سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,288	,008	,211	,121	,106	,223	,223	,657
25سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,288	,008	,211	,121	,106	,223	,223	,657
30سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,288	,008	,211	,121	,106	,223	,223	,657
35سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,288	,008	,211	,121	,106	,223	,223	,657
39سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,288	,008	,211	,121	,106	,223	,223	,657

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

الوصف	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	1	4سن	9سن	19سن	21سن	24سن	29سن	33سن
4سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,477**	1	,293	,113	,102	,397*	,210	,221
9سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,008	,008	1	,552	,590	,030	,266	,240
19سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,000	,116	1	,200	,609**	,001	,032
21سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,000	,116	,290	1	,000	,473	,868
24سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,000	,116	,290	,470	1	,184	,422
29سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,000	,116	,290	,470	,184	1	,185
33سن	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)	,000	,000	,116	,290	,470	,184	,422	1

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

الوصف	Corrélation de Pearson	1	الدرجة الكل	الملاحظة	الوصف	الواعي	عدم الحكم عل	عدم التفاعل م
الدرجة الكل	1	,412*	,810**	,451*	,566**	,424*		

الدرجة الكلية للـ	Sig. (bilatérale)		,024	,000	,012	,001	,020
قطة	N	30	30	30	30	30	30
	Sig. (bilatérale)	,020	,004	,532	,089	,806	
	N	30	30	30	30	30	30

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,722	39

مخرجات الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية:

Corrélations

		الكلية الدرجة للمرونة	الدرجة المساندة	الداخلية القوى	المسألة حل مهارات
المرونة الكلية الدرجة	Corrélation de Pearson	1	,941**	,914**	,896**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000
	N	30	30	30	30
الدرجة المساندة	Corrélation de Pearson	,941**	1	,783**	,805**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000
	N	30	30	30	30
الداخلية القوى	Corrélation de Pearson	,914**	,783**	1	,700**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000
	N	30	30	30	30
المسألة حل مهارات	Corrélation de Pearson	,896**	,805**	,700**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,907	49

مخرجات نتائج الفرضيات:

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
النفسية المرونة	181,30	20,136	102
الذهنية البقطة	121,15	10,236	102

Corrélations

		النفسية المرونة	الذهنية البقطة
Corrélation de Pearson	النفسية المرونة	1,000	,413
	الذهنية البقطة	,413	1,000
Sig. (unilatéral)	النفسية المرونة	.	,000
	الذهنية البقطة	,000	.
N	النفسية المرونة	102	102
	الذهنية البقطة	102	102

Récapitulatif des modèles^b

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,413 ^a	,171	,163	18,426

a. Prédicteurs : (Constante), النفسية المرونة

b. Variable dépendante : النفسية المرونة

ANOVA^a

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	6999,175	1	6999,175	20,615	,000 ^b
	Résidus	33952,403	100	339,524		
	Total	40951,578	101			

a. Variable dépendante : النفسية المرونة

b. Prédicteurs : (Constante), النفسية المرونة

Coefficients^a

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		B	Ecart standard	Bêta		
1	(Constante)	82,781	21,776		3,801	,000
	الذهنية البقطة	,813	,179	,413	4,540	,000

a. Variable dépendante : النفسية المرونة

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الذهنية البقطة	102	121,15	10,236	1,014

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 117					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الذهنية البقطة	4,092	101	,000	4,147	2,14	6,16

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
النقصة المرونة	102	181,30	20,136	1,994

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 147					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
النقصة المرونة	17,206	101	,000	34,304	30,35	38,26

Statistiques de groupe

التخصص	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الاهنية البقطة	60	118,62	6,559	,847
ماسر	42	124,76	13,170	2,032

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الأحدية البقطة	Hypothèse de variances égales	37,490	,000	-3,109	100	,002	-6,145	1,976	-10,066	-2,224
	Hypothèse de variances inégales			-2,791	55,314	,007	-6,145	2,202	-10,557	-1,734

Statistiques de groupe

التخصص	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
النقصة المرونة	60	176,47	18,295	2,362
ماسر	42	188,21	20,833	3,215

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
النقصة المرونة	Hypothèse de variances égales	1,905	,171	-3,014	100	,003	-11,748	3,898	-19,481	-4,014
	Hypothèse de variances inégales			-2,945	80,841	,004	-11,748	3,989	-19,685	-3,811