

مجلة الإرشاد النفسي

علمية - تخصصية - محكمة دورية

يصدرها
مركز الإرشاد النفسي
جامعة عين شمس



رئيس التحرير

د. إيمان فوزى شاهين

إبريل

العدد الخمسون

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)

د/ هالة خير سنارى إسماعيل
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية بقنا - جامعة جنوب الوادى

ملخص الدراسة :

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، وكذلك التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب (إعداد: محمد سعد حامد عثمان، ٢٠١٠)، مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد: Bear, et al., 2006 ترجمة: عبد الرقيب البحيرى، وفتحي الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العوامل، ٢٠١٤)، حيث تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة قوامها (٢٢٣) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة عام بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادى، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٢١-٢٣) سنة بمتوسط عمر زمني قدرة (٢٢,٣) سنة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة، ووجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية. الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، اليقظة العقلية، طلاب الجامعة.

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)

د/ هالة خير سنارى إسماعيل

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية بقنا - جامعة جنوب الوادى

مقدمة الدراسة:

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الهامة فى حياة الفرد، حيث يسعى لتحقيق أهدافه وطموحاته، وتتحدد فيها شكل حياته المستقبلية، ولكى يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح وجب عليه الجد والمثابرة والقيام بالعديد من المتطلبات الدراسية والاجتماعية.

وعلى الرغم من ذلك لا تخلو هذه المرحلة من تعرض طلاب الجامعة لضغوط متعددة، وإحباطات مختلفة، التى تعود إلى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية، التى تفرضها عليهم مطالب الحياة، حيث تتعكس سلبا على صحتهم النفسية.

لذلك فإنه من الضرورى أن يتمتع الطالب الجامعى بالمرونة النفسية Psychological Resilience التى تمكنه من التصدى لهذه الضغوط وتلك الإحباطات، حتى يتحقق له التكيف الجيد مع متغيرات الحياة.

حيث تشير المرونة فى علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتى عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، فضلا على قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٣، ص ٤).

ومن ثم ترتبط سمة المرونة النفسية بالصحة النفسية إذ أن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التوافق، ومنها أن يتصف الفرد بالمرونة حيث يكون متوازنا فى أمور حياته، وبيتعد عن التطرف فى الحكم على الأمور واتخاذ القرارات، ويساير الآخرين فى بعض المواقف وفق قناعته، ويكون قادرا على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق على مجموعة خبراته وتصوراتهِ (سوسن شاكر مجيد، ٢٠٠٨، ص ١٥١).

وفى هذا الصدد ذكر سعيد أحمد شويل، وفتحى مهدى نصر (٢٠١٢) أن هناك عددا من المؤشرات التي يمكن الاستدلال بها على المرونة النفسية منها قوة الفرد على الارتداد من الانتكاسات، ووقف التدهور وسرعة التعافي، ومعاودة النمو والتطور، والقدرة على حل المشكلات بشكل ماهر، والاستمتاع بالتعليم في الحياة الجامعية، وقوة التوقعات الإيجابية لدى الفرد.

كما أن المرونة النفسية صفة ملازمة للحياة وقوة كامنة خلقها الله تعالى في الإنسان، ولا يمكن أن تتحول إلى ميزة إلا إذا قام الفرد بتفعيلها بالتجربة والممارسة، ويبدأ ذلك عندما ينظر إلى الأمور بمنظير مختلفة، ويعترف بوجود وجهات نظر مختلفة بدلا من وجهة النظر الوحيدة، فيتغير في مواقفه وردود أفعاله وعاداته الموروثة (سامى فحجان، ٢٠١٠).

وهذا ما أكدته تقرير منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥) على ضرورة تعزيز الجهود الرامية لتنمية المرونة النفسية الإيجابية كأحد الموارد النفسية الهامة المضادة للمحن والإجهاد.

لذلك جاءت العديد من الدراسات التي تناولت المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل: المشاعر الإيجابية، والتوافق الناجح مع الضغوط، والاحتراق النفسى، والتوافق المهني، والمسئولية الاجتماعية، وإدارة الأزمات، والأحداث الصادمة، وتحقيق الذات وجودة الحياة (رندة جمال إسماعيل، ٢٠١٢؛ سامى فحجان، ٢٠١٠؛ محمد جواد الخطيب، ٢٠٠٧؛ محمد جواد الخطيب، ٢٠٠٧؛ محمد عصام أبو ندى، ٢٠١٥؛ مروة عبد الستار أحمد، ٢٠١٤; Ong, Bergeman, Bisconti, & Wallace, 2006).

وفى الحقيقة أنه لا يمكن الحديث عن المرونة النفسية بمعزل عن التعرض لليقظة العقلية Mindfulness التي تعد عنصرا مهما من عناصر الصحة النفسية للفرد.

ومن هنا ناقش (Langer, 1997) أهمية اليقظة العقلية على أنها مهمة فى الحياة اليومية، وأشار إلى أهميتها فى زيادة القدرة على إيجاد حلول جديدة ومبتكرة (p.4).

كما أن هناك اهتماما متزايدا بالفوائد النفسية لليقظة العقلية، حيث أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسى، والسعادة النفسية، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة (مروة شهيد صادق، ٢٠١٢؛ Cash, & Whittingham, 2010; Baer, Smith, & Allen, 2004).

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية

وأيضاً أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة العقلية والاكنتاب، ومشاكل الكحول، والإجهاد، كما تؤدي اليقظة العقلية إلى تقليل خطر الانتحار (فتحي عبد الرحمن الضبع، وأحمد على طلب، ٢٠١٣؛ Bodenos, Noonan, & Wells, 2013; Luoma, & Villatte, 2012).

مما سبق ومن خلال اطلاع الباحثة على التراث السيكولوجي العربي لم يقع بين يديها أى دراسة تطرقت إلى مفهومي المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة معاً؛ ومن هنا انطلقت فكرة هذه الدراسة لدى الباحثة، في محاولة للتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية.

مشكلة الدراسة :

يتعرض طلاب الجامعة إلى أشكالاً مختلفة من الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والشخصية والأسرية والأكاديمية... وغيرها، والتي تؤثر سلباً على صحتهم الجسمية والنفسية على حد سواء.

وفي هذا الصدد يؤكد محمد سعد حامد عثمان (٢٠٠٩) أن الشباب الجامعي من الفئات التي تواجه بشدة العديد من العقبات والصعاب والصدمات النفسية والضغوط، خاصة وهم يمرون في مرحلة الدراسة الجامعية، وهي مرحلة حرجة تعد من أصعب المراحل العمرية، بالإضافة إلى ذلك فليدهم الكثير من التطلعات، حيث تؤكد بعض الدراسات أن نسبة كبيرة من طلاب الجامعة ينحرفون في سلوكياتهم نظراً لما يعانونه من الصراعات والاحباطات الداخلية والخارجية، والتي يشعرون تجاهها بالقلق نحو التوافق أو عدمه.

حيث أن بعض طلاب الجامعة قد يواجهون مشكلات متباينة؛ أكاديمية ونفسية واجتماعية، إلا أنهم قد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات، فقد ينجح بعضهم في ذلك، وقد يفشل بعضهم الآخر (رياض نايل العاسمي، ٢٠١٤).

ومن ثم فإن ذوى المرونة النفسية العالية يتعايشون مع انفعالات إيجابية مثل: الهدوء والسكينة مع القدرة على التمييز والإدارة الفعالة لكل من الانفعالات الإيجابية والسلبية، فضلاً عن القدرة على ضبط وتنظيم الاستجابات الانفعالية، مما يخفض بصورة واضحة من التأثيرات السلبية للخبرات والأحداث الضاغطة (محمد السعيد أبو حلوة، ٢٠١٣، ص ٩).

كما أن هناك علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والصحة النفسية، كما تعد المرونة النفسية منبأ للصحة النفسية (Masuda, Price, Anderson, & Wendell, 2010). وهذا أيضا ما أكده (Bond, & Flaxman, 2006) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية وتنظيم العمل، ومراقبة العمل، وتوقع القدرة على تعلم مهارات جديدة فى العمل، والأداء الوظيفى الجيد، والصحة النفسية.

كما أن طلاب الجامعة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من المرونة النفسية لديهم مستويات مرتفعة من التحصيل الأكاديمى أيضا (Yokus, 2015).

وفى هذا الصدد ذكر (Hartley, 2013) أن المرونة النفسية تساعد طلاب الجامعة للتعامل بشكل أكثر فاعلية مع مشكلات التعليم الجامعى، وتزيد من مواصلتهم للدراسة بكلياتهم.

كما أن المرونة لها دور كبير فى الحد من القلق، الاكتئاب، الغضب، والعُدوان لدى المراهقين (Ng, Ang, & Ho, 2012).

ومن هنا أوصت دراسة (Pidgeon & Keye, 2014) على ضرورة دعم وتطوير برامج لطلاب الجامعات تستهدف تنمية المرونة لزيادة قدرتهم على إدارة فعالة للتحديات المعقدة والمطالب التنافسية.

هذا وترتبط اليقظة العقلية سلبيا بالضغوط المدركة، وأسلوب المواجهة الانفعالية، وأسلوب المواجهة التجنبية، وترتبط إيجابيا بأسلوب المواجهة العقلانية (Palmer, & Rodger, 2009).

كما أظهرت الدراسات الحديثة أن البرامج التى تعتمد على اليقظة العقلية تعزز الرفاه، وتعالج الضغوط النفسية، وتعمل على خفض التوتر والقلق واضطرابات المزاج وأعراض الاكتئاب لدى المعلمين قبل الخدمة، كما تخفض الإرهاق للعاملين فى مجال التدريس (Byrne, Bond, & London, 2013; Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010; Hue, & Lau, 2015).

كما أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والسلوكيات الصحية مثل: النوم، وتناول الطعام، وممارسة التمارين الرياضية، والصحة الجسمية لدى طلاب الجامعة (Murphy, Mermelstein, Edwards, & Gidycz, 2012).

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية

ومن ثم فإن اليقظة العقلية تعزز الصحة البدنية والنفسية أيضا لدى طلاب الجامعة (Roberts, & Danoff-Burg, 2010).

حيث أكد (Bernay, 2014) أن اليقظة العقلية ضرورية للمعلمين حيث تنمي لديهم الرفاهية الشخصية، وتخفف الإجهاد، وتجعلهم أكثر تركيزا في التخطيط للدرس، وفي مراعاة احتياجات الطلاب، كما أنه من الضروري تضمين برامج إعداد المعلمين للتدريب على اليقظة العقلية، حيث تعزز رفاهية الطلاب والمعلمين، وتعزز كذلك الاحتفاظ بالوظائف. وفي الآونة الأخيرة تصاعدت في العديد من القطاعات، بما في ذلك مجال التعليم، ضرورة وجود برامج لتنمية اليقظة العقلية، وذلك لتحسين المهارات الحياتية للطلاب، وتنمية التوازن العاطفي، والحد من التوتر، وتعزيز المناخ المناسب للفصول الدراسية (Arthurson, 2015).

من العرض السابق يتضح ضرورة الاهتمام بدراسة المرونة النفسية، واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة؛ لمحاولة تخطي الأزمات والضغوط التي يتعرضون لها، كما أن الأبحاث في هذا الصدد تمثل ندرة في دراسة هذين المتغيرين - على حد علم الباحثة-، ولدى فئة عمرية مثل طلاب الجامعة. لذا تسعى الباحثة في الدراسة الحالية إلى الوقوف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، ومدى إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

ومن هنا تتحدد مشكلة الدراسة من خلال الأسئلة التالية:

- (١) ما مستوى المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية؟
- (٢) ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية؟
- (٣) ما العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية؟
- (٤) ما إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية من خلال المرونة النفسية لديهم؟

أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الحالية إلى :
- (١) التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.
 - (٢) التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية.
 - (٣) التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية.
 - (٤) الكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية من خلال المرونة النفسية لديهم.

أهمية الدراسة :

- (١) تعد هذه الدراسة الأولى من نوعها -على قدر علم الباحثة- التى تناولت المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة فى البيئة العربية.
- (٢) توفير إطارا نظريا عن المرونة النفسية، واليقظة العقلية، باعتبارهما من المتغيرات الحديثة فى مجال علم النفس الإيجابى.
- (٣) تزايد الاهتمام بدراسة المرونة النفسية كأحد مؤشرات الصحة النفسية على المستوى العالمى.
- (٤) عينة الدراسة وهم طلاب الجامعة وما تصبو إليه الجامعة من إعداد طلابها نفسيا واجتماعيا وعلميا..... وغيرها.
- (٥) تعد هذه الدراسة محاولة للتعرف على مستوى المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، والتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة، وكذلك الكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لدى عينة الدراسة؛ بما يفيد فى وضع البرامج الإرشادية المختلفة؛ لتنمية المرونة النفسية واليقظة العقلية، ومن ثم تحقيق صحة نفسية أفضل، وتكيف ناجح لهذه الفئة.

الإطار النظري:

أولاً: المرونة النفسية: Psychological Resilience

(١) مفهوم المرونة النفسية:

يكتنف مصطلح المرونة الغموض، ويعبر عنه بصورة عامة باعتباره: القدرة على التحمل، القدرة على مواجهة الشدائد والمصاعب بصلاية، والقدرة على التعافي والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية لمحن الحياة وأحداثها الضاغطة. وهذا يتسق مع المعنى اللغوي لمصطلح Resilience إذ أن هذه الكلمة مشتقة من أصل لاتيني يعنى "يقفز على أو يتجاوز أو يستعيد" (محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٣، ص ١٩).

حيث عرف أنس الأحمدى (٢٠٠٩) المرونة النفسية: بأنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، سواء أكان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول (ص ٥).

فى حين عرف (Masten 2009) المرونة النفسية بأنها: القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية، وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد.

أما عبد الرقيب البحيرى (٢٠١٠) فعرف المرونة بأنها قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع المحن التي تقابله، والارتداد عن المشكلات، والتعامل بقوة وبذكاء أكثر معها. وكل شخص لديه قدرة فطرية للمرونة، وتتمو هذه المرونة إذا توفرت للفرد ظروف معينة مثل: توفير فرص المشاركة ذات المغزى، زيادة الروابط الاجتماعية، ووضع حدود واضحة متسقة فى العلاقات مع الأصدقاء وأفراد الأسرة، وتعلم مهارات الحياة، وتوقعات الآخرين المرتفعة بالنجاح للفرد، وتوفير الرعاية والحب والتدعيم من قبل الآخرين.

كما عرف محمد سعد حامد عثمان (٢٠١٠) المرونة الإيجابية بأنها: عملية دينامية ذات طراز فريد تتسم بكونها متعددة الأبعاد، ويتميز من يتصف بها (١) القدرة على التوافق النفسى أو التكيف الجيد مع كافة التهديدات والضغوط بشتى صورها، (٢) القدرة على استعادة الفاعلية والتعافى مرة أخرى بعد الانكسار أو الانهيار. وتلك السمات كان يعتقد أنها استثنائية ومقتصرة على أناس بعينهم؛ إلا أن علم النفس الإيجابي قد اعتبرها "نقاط قوى شخصية" يمكن تميمتها وغرسها فى شخصية ونفوس العديدين،

ويصفها عديد من الباحثين بـ "العوامل الوقائية" التى تشمل كل ما يعين الفرد على التوافق النفسى الجيد".

أما الجمعية الأمريكية لعلم النفس American Psychological Association [APA] (2014) فعرفت المرونة النفسية بأنها: عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات النفسية، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التى يواجهها البشر، مثل: المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية. وتتبنى الباحثة تعريف محمد سعد حامد عثمان (٢٠١٠) للمرونة الإيجابية تعريفاً إجرائياً للدراسة الحالية.

(٢) صفات الأفراد ذوى المرونة النفسية: ومنها مايلى:

أ- الصبر ب- التسامح ج- الاستبصار د- الاستقلال ه- الإبداع
و- روح الدعابة ز- المبادأة ح- تكوين العلاقات ط- القيم
الموجهة (الأخلاق)
ي- القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء ك- القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها.

ل- القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه (يحيى عمر شقورة، ٢٠١٢).

كما أضاف (Van Galen, De Puijtar, & Smeets (2006) السمات الأخرى لذوى المرونة الإيجابية ومنها: علاقات جيدة مع الآخرين، مهارات تواصلية ومعرفية جيدة، تقدير الفرد لمواهبه وانجازاته وتقديرها بالنسبة للآخرين، معرفة الهدف من الحياة، الشعور بالانتماء، المساهمة فى الحياة الاجتماعية، تعزيز الذات، الإيمان بأن الضغوط تزيد الفرد قوة، رؤية الضغوط على إنها تحديات (p. 6). علاوة على أن الأفراد ذوى المرونة النفسية يتصفون أيضاً بالاعتماد على الذات، والإبداع، والثقة بالذات، والشعور بالبهجة، والميول الإبداعية، وتقدير الذات، والضبط الداخلى، كما أن لديهم مهارات متعددة لحل المشكلات التى تواجههم، ويكون تحصيلهم الأكاديمى مرتفعاً أيضاً.

(٣) بناء المرونة النفسية: قدمت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2010) APA عشرة

طرق لبناء المرونة النفسية كما يلي:

أ- العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.

ب- تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن تجنبها.

ج- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.

د- وضع أهداف واقعية والاندفاع الإيجابي باتجاه تحقيقها.

هـ- اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف العصيبة.

و- التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.

ز- تنمية الثقة بالذات.

ح- الحفاظ على تصور طويل الأجل وفهم الحدث الضاغط في إطار السياق الواسع المخلق له.

ط- الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.

ي- رعاية المرء لعقله وجسده، وممارسة تدريبات منتظمة، مع الانتباه لحاجاته ومشاعره، فضلا عن الاندماج في أنشطة الترفيه والاسترخاء وإمتاع الذات، والتعلم من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة (في محمد السعيد أبو حلوة، ٢٠١٣، ص٣١).

كما أنه يجب أن يكون الفرد قادرا على الاحتفاظ بسعادته، وأمنه النفسى، وثقته بذاته، وتحمله المسؤولية، وأن يحافظ على علاقات اجتماعية تكيفية مع الآخرين، وأن يتمتع بالمبادأة، وروح الدعابة، كل ذلك يعمل على بناء المرونة النفسية.

(٤) استراتيجيات للمراهقين للحد من الضغوط، وتعزيز المرونة وغيرها من

جوانب الصحة النفسية الإيجابية:

أ- احصل على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام (على سبيل المثال، اليوغا، والجري، وفنون الدفاع عن النفس، ممارسة الرياضة الفردية والجماعية).

ب- تناول وجبات منتظمة.

ج_ تجنب استخدام الكافيين المفرط (القهوة، الشاي، المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة.... وغيرها).

د_ تجنب المخدرات والكحول والتبغ.

هـ_ تعلم تقنيات الاسترخاء (على سبيل المثال: التنفس العميق، واسترخاء العضلات التدريجي، والتأمل).

و_ طور مهارات تأكيد الذات (على سبيل المثال: كيف تقول "لا" بأدب ولكن بحزم).

ز_ درب نفسك على التعامل فى المواقف الضاغطة.

ح_ جزئ المهام الكبيرة إلى مهام أصغر حجماً وأكثر قابلية للتحقيق.

ط_ تعلم كيفية الحد من الحديث السلبي إلى الذات. تحدي الأفكار السلبية عن الذات بأفكار بديلة محايدة أو إيجابية.

ى_ تجنب أن تطلب الكمال من نفسك أو الآخرين؛ بدلاً من ذلك، تعلم الشعور بالرضا عن القيام بالأعمال.

ك_ خذ قسطاً من الراحة من الأنشطة أو المواقف الضاغطة. مثل: لانخراط فى هواية، والاستماع إلى الموسيقى، أو قضاء بعض الوقت مع الحيوانات الأليفة.

ل_ ابن شبكة من الأصدقاء الذين يمكن أن تساعد واحد منهم للتعامل بطرق إيجابية (American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 2006).

كذلك من الاستراتيجيات الفاعلة لتعزيز المرونة النفسية اعتناء الفرد بنفسه وإشباع حاجاته بطريقة سليمة، وامتلاكه لمهارات حل المشكلات، وتوافر الدعم الاجتماعى، وامتلاك الفرد لمجموعة من القيم الإنسانية، وقدرة الفرد على تقبل النقد من الآخرين والتعلم من الأخطاء.

ثانياً: اليقظة العقلية: Mindfulness

أ- مفهوم اليقظة العقلية:

عرف (Langer, 1997) اليقظة العقلية بأنها: ابتكار مستمر لأفكار جديدة، والانفتاح على المعلومات الجديدة، والوعى بأكثر من منظور واحد (p. 4).
فى حين عرفت اليقظة العقلية بأنها: الوعى التام بتجربتك الحالية، وتقبل نفسك، كما أنت فى هذه اللحظة بدون إصدار حكم (Jennings, & Jennings, 2013).

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية

أما قاموس أكسفورد (٢٠١٤) فعرف اليقظة العقلية بأنها: الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، في حين الاعتراف بهدوء، وقبول المشاعر، والأفكار، والأحاسيس الجسدية (Mindfulness, 2014).

كما عرف (Hassed, 2016) اليقظة العقلية بأنها مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشتمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف، والتطور العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء.

وفي ضوء التوجه الحديث الذي ينظر لليقظة العقلية على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، يمكن تعريف كل بعد إجرائيا على النحو التالي كما ذكره Bear, et al.:

أ- **الملاحظة:** تعنى الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.

ب- **الوصف:** يعنى وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.

ج- **التصرف بوعي:** يعنى ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شئ آخر.

د- **عدم الحكم على الخبرات الداخلية:** يعنى عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

هـ- **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** يعنى الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتى وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة (في عبد الرقيب البحيري، وفتحى الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العوامل، ٢٠١٤).

وتبنى الباحثة تعريف Bear, et al لليقظة العقلية كما ذكر في (عبد الرقيب البحيري، وفتحى الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العوامل، ٢٠١٤)؛ حيث استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد: Bear, et al., 2006، ترجمة: عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤).

(٢) الغرض من اليقظة العقلية:

الغرض من اليقظة العقلية مساعدة الفرد إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحا، وتمكين الطلاب من فهم أنفسهم، والتمتع بحياة أكثر بهجة، كما أن من يتمتعون باليقظة العقلية

يظهرون على المدى البعيد العديد من الصفات الإيجابية مثل: الرحمة، والتعاطف، والتسامح، كما تشمل الأهداف قصيرة الأجل على تعزيز مشاركة الطلاب، وارتفاع الأداء الأكاديمي، وتحسين المناخ الاجتماعى فى المدرسة، وتعزيز مجموعة كبيرة من السلوكيات التكيفية مثل: صورة الجسم الإيجابية من خلال الوعى البيئى^(*).

كما أن التدخلات القائمة على اليقظة العقلية لها فعالية فى علاج اضطرابات الأكل وتحسين صورة الجسم والشعور بالذات والهوية ونوعية الحياة وكذلك خفض القلق (Brady, & Whitman, 2012; Fulton, & Cashwell, 2015; Prowse, Bore, & Dyer, 2013).

ونظرا للأهمية الكبيرة لممارسة اليقظة العقلية فى تنمية العديد من السلوكيات الإيجابية، وعلاج بعض الاضطرابات والمشكلات المختلفة؛ أوصى Malow, & Austin (2016) بضرورة دمج أنشطة اليقظة العقلية فى المناهج التعليمية اليومية للطلاب.

(٣) البدء فى ممارسة اليقظة العقلية:

حول كيفية البدء فى ممارسة اليقظة العقلية ذكرت (2012) Gehart ما يلى:

أ- ما اليقظة العقلية:

- عدم إصدار أحكام؛ والاهتمام المستمر بالخبرات الحالية. فمعظم الثقافات لديها شكل من أشكال ممارسة اليقظة العقلية، والأكثر شيوعا منها التنفس والتأمل.
- تتضمن اليقظة العقلية التنفس والتأمل عن طريق إعادة توجيه عقلك لإعادة التركيز فى كل مرة تتجول فيها أفكارك، وعادة عقلك سوف يتجول لمرات عديدة فى الدقيقة.
- فى كل مرة تعيد توجيه تركيزك إلى تنفسك، سوف تتحسن قدرتك فى تنظيم العواطف والاستجابة للضغط النفسى، وزيادة تمتعك بمزاج إيجابى، وتصرفك بشكل إيجابى.

ب- لما تكبد عناء ممارسة اليقظة العقلية:

- تشير الدراسات والأبحاث الحديثة أن ممارسة اليقظة العقلية يمكن أن تكون مفيدة للعديد من المشكلات النفسية والجسدية، بما فى ذلك الألم، والأمراض الجلدية، وعلاج السرطان، والاكتئاب، والقلق، واضطراب عجز الانتباه المصحوب بالنشاط الحركى

(*) بتصريف انظر: (Albrecht, Albrecht, & Cohen, 2012).

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية

الزائد، واضطرابات الأكل، وتعاطى المخدرات، وغيرها من الضغوط المرتبطة بالاضطرابات.

- تشير أبحاث الدماغ الأولية إلى أن بعد ما لا يزيد عن ثمانية أسابيع من ممارسة اليقظة العقلية، كانت هناك زيادة مستمرة للنشاط في الدماغ المرتبطة بالمزاج الإيجابي، وبعد فترة قصيرة نسبيا من الزمن كانت هناك تغيرات في القياس الخاص بوظائف الجسم.

- تشير النظريات الحالية وأبحاث الدماغ إلى أن ممارسة اليقظة العقلية المنتظمة تزيد من الشفقة بالآخرين وبالذات، مما ينتج عنه تحسن في تقدير الذات والعلاقات.

ج- خصص وقتا لممارسة اليقظة العقلية:

- الطريقة الجيدة للبدء في ممارسة اليقظة العقلية أن يتم تخصيص جزءا من الممارسة اليومية، بأن تجلس جانبا من ٢- ١٠ دقائق يوميا لمدة ٥- ٧ أيام في الأسبوع، جلسات متكررة قصيرة، فهي أفضل للصحة النفسية من الممارسات الطويلة. حيث تبدأ بدقيقتين حتى تصل إلى ١٠ دقائق.

- أفضل طريقة للقيام بذلك تحديد أكثر العادات العادية (أوقات الوجبات، العمل، جدول العمل، البرامج التلفزيونية، وقت النوم.... وغيرها)، وأوجد وقتا قبل، أو أثناء، أو بعد هذه الأنشطة للقيام بممارسة اليقظة العقلية.

● مثال: إضافة خمس دقائق من اليقظة العقلية قبل أو بعد الإفطار/ الغداء/ العشاء.

● مثال: قبل مشاهدة التلفاز ليلا، التأمل لمدة من ٥- ١٠ دقائق.

● مثال: التأمل خلال أول/ آخر خمس دقائق من ساعة الغداء الخاصة بك، أو ١٠ دقائق قبل بدء العمل، أو ١٠ دقائق في نهاية يوم العمل.

د- فنيات واستراتيجيات اليقظة العقلية:

- التركيز: من الناحية المثالية "مشاهدة" التنفيس عن طريق التركيز على فتحتى الأنف أو حركة البطن، يمكنك أيضا محاولة عد كل نفس حتى يصل للعشرة، ثم تكرر ذلك من البداية. كما وجد آخرون التركيز على كلمات معينة مثل "السلام، في سلام" أو أى عبارات بسيطة تركز عليها.

د. هالة خير سنارى إسماعيل

- إعادة التركيز: هناك العديد من الخيارات المتاحة لإعادة التركيز عندما يتجول عقلك للخارج. والذي سوف تقوم به عدة مرات لمدة دقيقة فى معظم الحالات. الجزء الأكثر أهمية هو أن تختار أسلوب إعادة التركيز إلى تذكرك مع التحلى بالصبر.
- وضعية الجسم: عموما يعتبر أفضل من الجلوس فى وضع مستقيم وضع الاسترخاء على حافة كرسى أو وسادة.
- العيون: يمكنك إغلاق عينيك أو افتحهما قليلا مع نظرة لينة على بعد بضعة أقدام للأمام.
- التوقيت: غالبا ما تكون مفيدة جدا ومحفزة تحديد الوقت لممارستك لليقظة العقلية، يمكنك استخدام جهاز التوقيت الذى على هاتفك النقال... وغيرها.
- البيئة: قد يكون من الأسهل فى بداية التأمل أن تكون فى مكان هادئ، ولكن ليس من الضرورى.
- ه- التغلب على معوقات الممارسة العادية:
 - لا يوجد وقت: من الممكن أن توجد دائما من ٢- ٥ دقائق يوميا للممارسة. أسهل طريقة إرفاق ممارسة اليقظة العقلية مع أى نشاط يومية آخر، بعد ذلك سوف تصبح عادة بسرعة.
 - لا استطيع التركيز: كن مريضا شقوق مع نفسك، مع مرور الوقت ستساعدك اليقظة العقلية على تحسين التركيز الخاص بك، وفى كل مرة تفقد التركيز ومن ثم إعادة التركيز. وتزيد من القدرات العقلية الخاصة بك؛ للحفاظ على التركيز وتنظيم العاطفة.
- و- تشجيع القبول:
 - ممارسة اليقظة العقلية فى جوهرها هى تشجيع قبول الذات والآخرين، والحياة. تشجيع قبول موقفك عندما تعيد تركيز انتباهك.
 - غالبا ستفقد انتباهك بشكل متكرر. ما يمكنك القيام به إعادة التركيز هو مفتاح الحل. حيث يجب العمل من أجل القبول مع اللطف والشفقة.
 - كلما كان من الممكن تعلم القبول، سوف يقوم العقل كحقيقة، فإن أعظم القبول يكون للنفس والآخرين (pp. 122- 125).

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية

من العرض السابق يتضح أهمية ممارسة اليقظة العقلية للتخلص من الضغوط المختلفة، وكتدخل علاجي لعلاج الاضطرابات النفسية، والاجتماعية، والجسمية، وأيضاً للوصول إلى الصحة النفسية، وتنمية السعادة النفسية، وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي السليم.

دراسات مرتبطة وفروض الدراسة:

يعرض هذا الجزء دراسات وبحوث سابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة والتعقيب عليها ثم تنييله بفروض الدراسة.

استهدفت دراسة ياسمين سامي غزال(٢٠٠٨) التعرف على مستوى ودلالة الفروق في المرونة النفسية وفق متغيري التخصص والنوع، والتوصل للعلاقة بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية، واستخدمت الباحثة مقياس التشاؤم الدفاعي(إعداد: الباحثة)، ومقياس المرونة النفسية(إعداد: الباحثة)، حيث بلغت عينة الدراسة (٥٠٠) طالبا من جامعة بغداد والجامعة المستنصرية، وتوصلت الدراسة إلى تمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من المرونة النفسية، كما أنه توجد فروق في المرونة النفسية وفقا للتخصص لصالح التخصص العلمي، ولا توجد فروقا في المرونة النفسية وفقا لمتغير الجنس، في حين توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية.

ومن ناحية أخرى استهدفت دراسة هبة سامي إبراهيم(٢٠٠٩) التعرف على العلاقة بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط، ومدى تأثير هذه العلاقة بمتغير النوع، والتخصص الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٩) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس، بواقع (١٢٧) طالبا، ٢٨٢ طالبة)، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين(١٩- ٢٢)سنة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة الإيجابية(إعداد: الباحثة)، ومقياس ع.ش لوجهة الضبط(إعداد: إبراهيم عيد، ١٩٩٧)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عكسية سالبة بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط، ووجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في المرونة الإيجابية لصالح الذكور في بعد البنية النفسية، وتساوى الفروق في بعدى الإصرار على تحقيق الأهداف والتواصل الاجتماعي.

أما دراسة سعيد أحمد شويل، وفتحى مهدى نصر(٢٠١٢) فاستهدفت التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية من طلاب جامعة الباحة، في

متغيرى تقدير الذات، واتخاذ القرار، ومدى تأثير تلك الفروق بمتغير النوع (ذكور، إناث)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٦) طالبا وطالبة؛ (١٠٧) طالبا، (١٦٩) طالبة، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٩ - ٢٢) سنة، واستخدم الباحثان مقياس المرونة النفسية الإيجابية، ومقياس تقدير الذات، مقياس اتخاذ القرار (إعداد: الباحثين)، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث فى المتغيرات الثلاث السابقة، ووجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعى ومنخفضى المرونة النفسية الإيجابية بين الطلاب فى متغير تقدير الذات فى اتجاه مرتفعى المرونة النفسية الإيجابية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية فى متغير اتخاذ القرار.

وأجرى (Masuda, & Tully, 2012) دراسة لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية، والمرونة النفسية، والاكتئاب، والقلق، والضغط النفسى، والاضطرابات الجسمية لدى طلاب الجامعة، حيث بلغت عينة الدراسة (٤٩٤) طالبة بجامعة ولاية جورجيا، تم تطبيق الأدوات التالية عليهن: مقياس اليقظة العقلية (Brown, & Rayan, 2003)، مقياس المرونة النفسية (Bond, & Bunce, 2003)، المقياس المختصر لقياس القلق وأعراض الاكتئاب النفسى والسيكوسوماتية، وأظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، كما أنهما يرتبطان ارتباطا سالبا بكل من: القلق، والاكتئاب، والضيق النفسى، والاضطرابات الجسمية، كما أنهما يتنبئان بهذه المتغيرات لدى عينة الدراسة.

كما جاءت دراسة لمياء قيس سعدون (٢٠١٢) مستهدفة التعرف على المرونة لدى طلبة الجامعة، ودلالة الفروق فى المرونة النفسية حسب متغير الجنس (ذكور - إناث)، والتخصص (علمى - إنسانى)، والفرقة (أولى - ثانية - ثالثة - رابعة)، التعرف على مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، ودلالة الفروق فى أحداث الحياة حسب متغيرات: الجنس، والتخصص، والفرقة، ومعرفة كذلك العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٦) طالبا وطالبة، واستخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية من إعدادها، مقياس أحداث الحياة الضاغطة (إعداد: ابتسام محمود السلطان، ٢٠٠٨)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: تتصف عينة الدراسة بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، لا توجد فروق فى مستوى المرونة

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية

النفسية حسب متغير الجنس، والتخصص، والفرقة، تتصف عينة الدراسة بمستوى منخفض من أحداث الحياة الضاغطة، توجد فروق في مستوى أحداث الحياة حسب متغير الجنس لصالح الذكور، ولا توجد فروق حسب متغير التخصص والفرقة، كما أنه توجد علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة.

وفى دراسة يحيى عمر شقورة (٢٠١٢) هدفت الدراسة إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، كذلك هدفت التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، والكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لمتغيرات؛ الجنس، الجامعة، التخصص، المعدل التراكمي للطلاب، الترتيب الميلادى للطلاب، والدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين، حيث تكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالب وطالبة، وتم استخدام استبانة المرونة النفسية (إعداد: الباحث)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد: مجدى الدسوقي، ١٩٩٨)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية لصالح الطلاب، عدم وجود فروق دالة إحصائية في المرونة تعزى للمتغيرات (التحصيل الأكاديمي، التخصص، الترتيب الميلادى للطلاب، الدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين)، أما بالنسبة للرضا عن الحياة فلا توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس، التحصيل الأكاديمي، التخصص، الترتيب الميلادى للطلاب، ووجود فروق دالة إحصائية في الرضا عن الحياة لصالح الطلبة من الأسر ذات الدخل الشهري المرتفع، والطلاب الذين كان والداهم حاصلين على تعليم جامعي.

وجاءت دراسة مازن فواز الشماط (٢٠١٣) التي حاولت معرفة مستوى مرونة الأنا لدى طلاب المرحلة الثانوية، وكذلك مستوى الميول الاكتئابية ومستوى الأفكار الانتحارية، ومعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي مرونة الأنا في مستوى الميول الاكتئابية والأفكار الانتحارية، حيث اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم مقياس مرونة الأنا (إعداد: جاك بلوك، وكريم، ١٩٩٦)، مقياس الاكتئاب للأطفال والمراهقين (إعداد: سامر رضوان، وأحمد عبد الخالق، ١٩٩٩)، مقياس بيك للأفكار الانتحارية (إعداد: أرون بيك)، حيث تكونت

عينة الدراسة من (٩١٥) طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية، وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق فى مرونة الأنا تعزى لمتغير الجنس، أو الصف، ووجود مستويات مرتفعة فى مرونة الأنا لدى أفراد العينة، كما توجد مستويات منخفضة من الميول الاكتئابية والأفكار الانتحارية لدى أفراد العينة، كما أنه لا توجد فروق دالة فى الميول الاكتئابية تعزى لمتغير الجنس والصف، وأيضا لا توجد فروق دالة فى الأفكار الانتحارية تعزى لمتغير الجنس، ووجود علاقة سالبة بين مرونة الأنا والميول الاكتئابية والميول الانتحارية.

واستهدفت دراسة أحلام مهدى عبدالله (٢٠١٣) التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق فى مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وفق متغيري (الجنس، والتخصص)، حيث استخدمت الباحثة مقياس اليقظة الذهنية (إعداد: الباحثة)، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: مستوى اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة كان مرتفعا، توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور، لا توجد فروق دالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص، ويوجد فروق دالة إحصائية تبعا لتفاعل الجنس والتخصص.

أما دراسة (Mahmood, & Abdul Ghaffar, 2014) فاستهدفت التوصل للعلاقة بين المرونة والضغط النفسية وجودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالبا، (٥٠) طالبة، كما تم تطبيق قائمة المرونة (Hiew, et al., 2000)، مقياس السعادة النفسية (Kessler, et al., 1992)، مقياس السعادة (Lyubomirsky, 1999)، حيث توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية بين المرونة وجودة الحياة، كما توجد علاقة سلبية بين الضغط النفسية وجودة الحياة، ووجود علاقة سلبية بين المرونة والضغط النفسية.

واستكمالا لدراسة المرونة حاولت دراسة مروة عبد الستار أحمد (٢٠١٤) معرفة العلاقة بين المرونة الإيجابية وكلا من تحقيق الذات وجودة الحياة لدى الجنسين من طلاب الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالبا؛ ٦٠ طالبة، ٤٠ طالبا، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة الإيجابية (إعداد: هبة سامى، ٢٠٠٩)، مقياس تحقيق الذات (إعداد: شوسترم، تعريب: محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٢)، مقياس جودة الحياة (إعداد: محمود عبد الحليم منسى، ٢٠٠٦)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين المرونة الإيجابية وتحقيق الذات وجودة الحياة لدى الجنسين من طلاب الجامعة.

فى حين جاءت دراسة (2014) **Ikizer** مستهدفة التوصل لعلاقة بعض العوامل بالمرونة النفسية لدى الناجين من الزلازل التى ضربت فان بتركيا **Van Turkey**، حيث أجرى الباحث مقابلات مع (٥١) من الناجين من الزلازل؛ لاستكشاف تصورات المرونة النفسية لديهم، وكشفت التحليلات أن الإيمان بالله/ التدين، والموارد الاقتصادية، والعلاقات الاجتماعية، والصحة، والخصائص الشخصية الإيجابية لها علاقة إيجابية بالمرونة النفسية. وفى نفس الصدد حاولت دراسة **(Pidgeon, & Keye 2014)** معرفة العلاقة بين المرونة واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٤١) طالبا جامعيًا، حيث تم تطبيق استبانات اليقظة العقلية، والمرونة، والسعادة النفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين القدرة على التكيف واليقظة العقلية، ووجود علاقة إيجابية بين المرونة واليقظة العقلية والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، كما أكدت الدراسة على دعم وتطوير برامج لطلاب الجامعات تستهدف تنمية المرونة لزيادة قدرتهم على إدارة فعالة للتحديات المعقدة والمطالب التنافسية.

وأجرى كلا من **(Masuda, Le, & Cohen 2014)** دراسة للتحقق من العلاقة بين اضطراب الأكل والمرونة النفسية والعقلية، وتكونت عينة الدراسة من (٨٧) طالبة أمريكية أسيوية، (٢٣١) طالبة أمريكية أوروبية، حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين اضطراب الأكل والمرونة النفسية والعقلية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين اضطراب الأكل والضغوط النفسية.

كما استهدفت دراسة **عفاف محمد أحمد جعيس (٢٠١٥)** معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات بالاضطرابات النفسجسمية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بأسبوط. وهل هناك فروق تعزى لمتغير الجنس، والعمل، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٣) طالبا، حيث طبقت الباحثة مقياس المرونة النفسية، ومقياس القدرة على حل المشكلات، ومقياس الاضطرابات النفسجسمية، وجميع هذه الأدوات من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعى ومنخفضى الاضطرابات النفسجسمية فى كل من المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات لصالح منخفضى الاضطرابات النفسجسمية، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين كل من المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات الاضطرابات النفسجسمية لدى الذكور والإناث،

كما أن الإناث العاملات أكثر اضطرابا نفسجسيميا من غير العاملات، كما أن الذكور العاملين أكثر قدرة على حل المشكلات من الإناث وأكثر مرونة نفسية أيضا. وجاءت دراسة (Yokus 2015) لفحص العلاقة بين المرونة النفسية ومستويات التحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٣) مدرسا للموسيقى قبل الخدمة للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤، حيث استخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسية (Fribog et al., 2005) ترجمه للتركية (Basim, & Çetin, 2010)، كما تم تطبيق استمارة البيانات الشخصية (إعداد: الباحث)، وأشارت نتائج الدراسة إلى تمتع عينة الدراسة بمستوى مرونة نفسي مرتفع، كما توجد علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والتحصيل الدراسي، كما أن هناك فروقا في المرونة النفسية وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكور، ولكن لا توجد فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية وفقا للسنة الدراسية.

أما دراسة (Sahin Baltaci, & Karatas 2015) فاستهدفت معرفة الدعم الاجتماعي والاكتمال والرضا عن الحياة كمنبئ للمرونة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٦) طالبا وطالبة بالمدارس الثانوية من مستويات اجتماعية واقتصادية منخفضة، كما استخدمت الدراسة مقياس الدعم الاجتماعي للأطفال والمراهقين، ومقياس الاكتمال للأطفال، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس المرونة، وتوصلت الدراسة إلى أن الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة منبئان بالمرونة، في حين أن الاكتمال ليس منبئاً عن المرونة، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متغيرات الدراسة وفقا لمتغير الجنس، كما أن مستوى المرونة لدى الطلاب الذين يعيشون مع والديهم أعلى بالمقارنة بمن لا يعيشون مع والديهم، كما أوصت الدراسة بضرورة تقديم التدريب النفسي من خلال تقديم المشورة في المدارس للطلاب وخاصة للطلاب الذين يعيشون مع أحد الوالدين فقط، كما يجب تخصيص موارد الدعم الاجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية الذين يعيشون في أسر انفصل فيها الوالدان أو آبائهم ليسوا على قيد الحياة، كما أوصت بضرورة إعداد برامج للتدريب النفسي تستهدف الفئات المعرضة للخطر.

في حين استهدفت دراسة (Rizer, Fagan, Kilmon, & Rath 2016) التحقق من دور المعتقدات الصحية والوعي بالضغوط وممارسة اليقظة العقلية والتأمل لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠١) طالبا جامعا، وأشارت النتائج إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تعمل على خفض المشكلات المرتبطة بالضغوط في المستقبل، كما أن تشجيع

طلاب الجامعات على ممارسة التأمل واليقظة العقلية تساعدهم على تطوير العادات التي يمكن أن توفر فوائد صحية لهم مدى الحياة.

تعقيب على الدراسات المرتبطة:

من استعراض الدراسات المرتبطة يتضح ما يلي:

(١) لا توجد دراسة في البيئة العربية - على حد علم الباحثة - تصدت لدراسة العلاقة

بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة.

(٢) معظم الدراسات السابقة التي تناولت المرونة النفسية، أو اليقظة العقلية، كانت

العينات من طلاب الجامعة، لذلك اختارت الباحثة عينة الدراسة الحالية من طلاب الجامعة.

(٣) تناولت العديد من الدراسات العربية علاقة المرونة النفسية بالعديد من المتغيرات

مثل: التشاؤم الدفاعي، ووجهة الضبط، وتقدير الذات، واتخاذ القرار، وأحداث

الحياة الضاغطة، والرضا عن الحياة... وغيرها (سعيد أحمد شويل، وفتحي مهدي

نصر، ٢٠١٢؛ لمياء قيس سعدون، ٢٠١٢؛ هبة سامي إبراهيم، ٢٠٠٩؛ ياسمين

سامي غزال، ٢٠٠٨؛ يحيى عمر شقورة، ٢٠١٢)، ولم توجد دراسة عربية - على

قدر علم الباحثة- تناولت علاقة المرونة النفسية باليقظة العقلية، مما دفع الباحثة

لدراسة هذين المتغيرين معا.

(٤) ندرة الدراسات العربية التي تناولت اليقظة العقلية - على قدر علم الباحثة-، مما

دفع الباحثة لاختيار متغير اليقظة العقلية لندرة البحوث المتعلقة به في التراث

السيكولوجي العربي، ولأهميته في تحقيق الصحة النفسية الجيدة.

(٥) نظرا لأهمية المرونة النفسية لدى المراهقين، أوصت دراسة (Sahin Baltaci, &

Karatas, 2015) بضرورة تقديم التدريب النفسي من خلال تقديم المشورة في

المدارس للطلاب، كما أوصت بضرورة إعداد برامج للتدريب النفسي تستهدف

الفئات المعرضة للخطر.

فروض الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية اختبار صحة الفروض التالية:

- (١) لا يمتلك طلاب كلية التربية مستوى مرتفع من المرونة النفسية.
- (٢) لا يمتلك طلاب كلية التربية مستوى مرتفع من اليقظة العقلية.
- (٣) توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات طلاب كلية التربية على مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب ودرجاتهم على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية.
- (٤) تسهم مكونات اليقظة العقلية في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

المنهج المستخدم فى هذه الدراسة المنهج الوصفى.

ثانياً: عينة الدراسة:

تتضمن عينة الدراسة عينة التقنين للأدوات المستخدمة والعينة الأساسية كما يلى:

(١) عينة التقنين:

بلغ حجم عينة التقنين الكلية (٨٤) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة عام بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادى، والهدف من اختيار هذه العينة حساب صدق وثبات مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية.

(٢) العينة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٢٣) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة عام بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادى، الذين تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٢١-٢٣) سنة بمتوسط عمر زمني قدرة (٢٢,٣) سنة.

ثالثاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة فى الدراسة: وكانت كما يلى:

(١) اختبار "ت" للمجموعة الواحدة.

(٢) معاملات ارتباط بيرسون.

(٣) تحليل الانحدار المتعدد.

رابعاً: أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة الأداةين التاليتين:

(١) مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب (إعداد: محمد سعد حامد عثمان، ٢٠١٠).

(٢) مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد: Bear, et al., 2006 ترجمة: عبد الرقيب البحيري، وآخرون، ٢٠١٤).

(١) مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب (إعداد: محمد سعد حامد عثمان، ٢٠١٠).

الهدف من المقياس: صمم هذا المقياس لقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي.

الكفاءة السيكومترية للمقياس :

أجرى معد المقياس تقنين (مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي) على طلاب الفرقة الرابعة (جميع الشعب الأدبية والعلمية) بكلية التربية بجامعة عين شمس، حيث تكونت عينة التقنين من (٢٥٠) طالبا وطالبة وذلك من أجل حساب الصدق والثبات على النحو التالي:

صدق عبارات المقياس:

(١) الصدق العاملي:

للكشف عن الصدق الداخلي استخدم معد المقياس طريقة المكونات الأساسية، وقد تم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفارماكس، بتحديد العوامل (أربعة عوامل)، وذلك على عينة قوامها (٢٥٠) طالبا وطالبة على بنود المقياس البالغ عددها (٤٨) بنداً. وقد تم حذف ثلاث عبارات ليصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٤٥) بنداً.

(٢) صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب التجانس الداخلي لمفردات المقياس البالغ عددها (٤٥) عبارة وذلك بعد حذف (٣) عبارات عند إجراء التحليل العاملي، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجة كل مفردة والبعد التي تنتمي إليه وأسفر عن ارتباط مفردات المقياس بأبعاده ككل عند مستوى (٠،٠١) في أغلب العبارات، وعند مستوى (٠،٠٥) في بعضه الآخر، وكذلك معاملات ارتباط أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكانت جميع معاملات

د. هالة خير سنارى إسماعيل

الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يدل على صدق الاتساق وصلاحيه المقياس للتطبيق.

ثبات درجات المقياس:

قام معد المقياس بحساب ثبات المقياس على عينة بلغت (٢٥٠) طالبا وطالبة، وكان عدد المفردات (٤٥) بنداء، وذلك عن طريق: حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، وبطريقة التجزئة النصفية، وكانت معاملات الثبات مرتفعة حيث تراوحت معاملات الثبات بين (٠,٨٦) - (٠,٧٤) وهذا يؤكد ثبات المقياس.

تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من (٤٥) عبارة، يجاب عنها باختيار واحد من ثلاثة (تتطبق على تماما - تتطبق على أحيانا - لا تتطبق على مطلقا)، وتعطى الدرجات بالترتيب (٣ - ٢ - ١) فى العبارات الموجبة، والعكس فى العبارات السالبة تعطى الدرجات للبدائل الثلاثة السابقة بالترتيب (١ - ٢ - ٣)، حيث يقوم الباحث بتصحيح وتجميع درجات كل طالب وهى تمثل الدرجة الكلية على المقياس، ويشير ارتفاع درجة الطالب على المقياس إلى وجود قدر مرتفع من المرونة الإيجابية، بينما يشير انخفاض الدرجة إلى وجود قدر منخفض من المرونة الإيجابية، والجدول التالى يوضح أرقام العبارات الإيجابية والسلبية كما يلى:

جدول (١)

أرقام العبارات الإيجابية والسلبية

أرقام العبارات		البعد
سالبة	موجبة	
٣٦ - ٢٥ - ٢١ - ١٤ - ٢	٢٩ - ١٨ - ١٠ - ٦	المساندة الاجتماعية
٣٤ - ٢٧ - ١٩ - ١٢ - ٤	-٣٨ - ٣١ - ٢٣ - ١٦ - ٨ - ١	الكفاءة الشخصية
٤٥ - ٤٣ - ٤٠ -	٤٤ - ٤٢	
-٢٨ - ٢٠ - ١٣ - ٥	٣٩ - ٣٢ - ٢٤ - ١٧ - ٩	الكفاءة الاجتماعية والأسرية
٤١ - ٣٥		
٣٧ - ٣٠ - ١٥ - ٧	٣٣ - ٢٦ - ٢٢ - ١١ - ٣	البنية القيمية والدينية

الصدق والثبات في الدراسة الحالية:

- صدق عبارات المقياس:

تم حساب الصدق التلازمي من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجات مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الحالي، مع مقياس الصحة النفسية للشباب (إعداد: عبد المطلب القريظي، وعبد العزيز الشخص، ١٩٩٢)، على عينة بلغ قوامها (٨٤) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة عام بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين ٠،٦٨، وهو معامل دال عند مستوى ٠،٠٠١.

- ثبات درجات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب في الدراسة الحالية بطريقة إعادة التطبيق، وذلك بفواصل زمني مقداره ١٥ يوما على عينة قوامها (٨٤) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة عام بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي، وكانت معاملات الثبات للأبعاد الأربعة؛ المساندة الاجتماعية، الكفاءة الشخصية، الكفاءة الاجتماعية والأسرية، البنية القيمية والدينية، والدرجة الكلية على التوالي كما يلي (٠،٨١، ٠،٦٢، ٠،٧٣، ٠،٥٩، ٠،٦٤)، وجميعها دالة عند مستوى ٠،٠٠١.

(٢) مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد: Bear, et al., 2006 تعريب

وتقنين: عبد الرقيب البحري وآخرون، ٢٠١٤).

وصف المقياس:

أعد المقياس الحالي (Bear, et al., 2006) مستهدفا تطوير مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ولصياغة فقرات المقياس، قام الباحثون بجمع فقرات خمسة مقاييس من التراث الأجنبي تقيس اليقظة العقلية، واعتمادا على هذه الخطوة، تكونت الصورة الأولية للمقياس من (١١٢) فقرة، تم تطبيقها على عينة قوامها (٦١٣) طالبا من طلاب الجامعة، تم اختيارهم من دارسي علم النفس، بمتوسط عمري قدره (٢٠،٥)، وبلغت نسبة الإناث من أفراد العينة (٧٠%)، وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بمستوى جيد من الاتساق الداخلي، حيث تراوحت قيم ألفا كرونباك بين (٠،٧٥، ٠،٩١)، كما تراوحت الارتباطات البينية بين العوامل الخمسة بين (٠،١٥، ٠،٣٤).

مفتاح تصحيح مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية:

تتم الإجابة عن عبارات المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تتطبق تماما - لا تتطبق تماما)، حيث تحصل الإجابة "تتطبق تماما" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "لا تتطبق تماما" على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح فى حالة العبارة سالبة الاتجاه. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة العقلية أو درجة الصفة التى يقيسها البعد الفرعى. ويوضح جدول (٢) أرقام عبارات أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية.

جدول (٢)

أرقام عبارات أبعاد مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

أرقام العبارات	البعد
١، ٦، ١١، ١٥، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٦	الملاحظة
٢، ٧، ١٢، *١٦، *٢٢، *٢٧، ٣٢، ٣٧	الوصف
*٥، *٨، *١٣، *١٨، *٢٣، *٢٨، *٣٤، *٣٨	التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة
*٣، *١٠، *١٤، *١٧، *٢٥، *٣٠، *٣٥، *٣٩	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
٤، ٩، ١٩، ٢١، ٢٤، ٢٩	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
٣٣	

*العبارات سالبة الاتجاه.

إجراءات تقنين المقياس فى البيئة العربية:

- إعداد الصورة المعربة من المقياس، وذلك بتعريب جميع فقرات المقياس (٣٩) فقرة، وتم عرض النسختين العربية والإنجليزية على ثلاثة متخصصين فى اللغة الإنجليزية لمراجعته، وأعيدت صياغة بعض العبارات، ثم عرض المقياس على متخصص فى اللغة العربية لتحديد مدى سلامة البناء اللغوى لعبارات المقياس، ثم عرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين فى علم النفس والصحة النفسية وذلك للحكم على مدى صلاحية المقياس للتطبيق فى البيئة العربية، ومدى ملائمة العبارات للهدف من المقياس.

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية

- حيث اشتملت عينة التقنين للمقياس الحالي (١٢٠٠) طالب وطالبة، من طلاب جامعتي أسيوط وسوهاج بمصر، وجامعة الملك خالد بالسعودية، والجامعة الأردنية بالأردن.
- ثم تم حساب الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه، وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠،٠٠١)، (٠،٠٠١)، كما تم حساب الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكان جميعها دال عند مستوى (٠،٠٠١)، مما يشير إلى تمتع أبعاد المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي مع المقياس ككل.
- ثم تم بعد ذلك التحليل العاملي التوكيدي للمقياس الحالي، فقد أشارت النتائج إلى نموذج خماسي للمقياس، حيث تشبعت جميع عبارات المقياس تشبعا جوهريا على العامل المنتمية إليه من العوامل الخمسة، وهذا يشير إلى أن مفهوم اليقظة العقلية مفهوم متعدد الأبعاد، وهذا يتفق مع البناء العاملي للنسخة الأصلية التي قدمها (Bear, et al., 2006).
- تم حساب معاملات الثبات للمقياس الحالي للأبعاد والمقياس ككل بطريقتي ألفا كرونباخ وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠،٠٠١)، كما تم حساب معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وكانت جميعها دالة عند مستوى (٠،٠٠١)، مما يشير إلى ثبات عال للأبعاد وللمقياس ككل.

الصدق والثبات في الدراسة الحالية:

صدق عبارات المقياس:

تم حساب صدق مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية باستخدام طريقة المقارنة الطرفية، وذلك بعد ترتيب الأفراد ترتيبا تنازليا حسب درجاتهم، وتم المقارنة بين متوسطات (٢٥% ذوى الدرجات المرتفعة) وعددهم (٢١) طالبا، ومتوسطات (٢٥% ذوى الدرجات المنخفضة) وعددهم (٢١) طالبا، وجد أن قيمة "ت" المحسوبة (١١،٣٢٤) أكبر من قيمة "ت" الجدولية (٢،٧٠٤)، عند مستوى (٠،٠٠١)، مما يشير إلى قدرة المقياس الحالي على التمييز بشكل دال بين الأفراد منخفضي ومرتفعي اليقظة العقلية، وهذا يدل على أن المقياس صادق فيما وضع لقياسه.

- ثبات درجات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية بطريقة التجزئة النصفية على عينة قوامها (٨٤) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة عام بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادى، وذلك لأبعاد المقياس الخمس والدرجة الكلية، وكانت معاملات الثبات ٠,٨٧ ، ٠,٨٤ ، ٠,٨٩ ، ٠,٧٨ ، ٠,٨٢ ، وجميعها معاملات دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

نتائج الدراسة وتفسيرها:

أولاً: نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه: " لا يمتلك طلاب كلية التربية مستوى مرتفع من المرونة النفسية".

وللتحقق من مدى صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة في المقارنة بين متوسط درجات الطلاب في المرونة النفسية، باعتبار أن المتوسط الفرضي هو (٢,٣٤ × عدد العبارات)، حيث أن الدرجة ٢,٣٤ تمثل بداية فئة الاستجابة تنطبق على تماماً، فكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المتوسط التجريبي للمرونة النفسية والمتوسط الفرضي

المرونة النفسية	المتوسط الفرضي	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
المساندة الاجتماعية	٢١,٠٦	١٧,١٧٠	٣,٤٩١	**١٦,٦٣٨
الكفاءة الشخصية	٣٧,٤٤	٢٩,١٨٤	٦,٨٧٨	**١٧,٩٢٦
الكفاءة الاجتماعية والأسرية	٢٥,٧٤	٢٢,٦٥٩	٤,٧٣٥	**٩,٧١٥
البنية القيمية والدينية	٢١,٠٦	١٧,١٣٠	٣,٩٠٢	**١٥,٠٤٢
الدرجة الكلية	١٠٥,٣	٨٦,١٤٣	١٦,٨٩١	**١٦,٩٣٦

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين المتوسط التجريبي لدرجات الطلاب عينة الدراسة في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية وبين المتوسط الفرضي، لصالح المتوسط الفرضي. وهو ما يؤكد صحة الفرض " لا يمتلك طلاب كلية التربية مستوى مرتفع من المرونة النفسية".

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية

وربما يعزى ذلك إلى قصور تدريب طلاب كلية التربية على الاستراتيجيات المختلفة التي من شأنها تعزيز المرونة النفسية لديهم مثل: ممارسة التمارين الرياضية، واتباع حمية غذائية جيدة، وعدم تدريبهم على فنيات الاسترخاء، وتدنى تلقى التدريب المناسب لمواجهة الضغوط المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم الجامعية.

علاوة على قصور تقديم دورات تدريبية للطلاب على العديد من المهارات الفعالة التي من شأنها تنمية المرونة النفسية لديهم وزيادة قدرتهم على مواجهة الضغوط ومنها: الإدارة الجيدة للوقت، ومهارات حل المشكلات، وكيفية طلب الدعم والمساندة الاجتماعية.

حيث جاءت هذه النتيجة متعارضة مع بعض الدراسات السابقة التي توصلت إلى تمتع طلاب الجامعة بمستوى مرتفع من المرونة النفسية (لمياء قيس سعدون، ٢٠١٢؛ ياسمين سامي غزال، ٢٠٠٨).

وكذلك تعارضت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة يحيى عمر شقورة (٢٠١٢) من وجود مستوى فوق المتوسط من المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

وفي هذا الصدد أوصت دراسة (Sahin Baltaci, & Karatas, 2015) بضرورة تقديم التدريب النفسى لتنمية المرونة النفسية من خلال تقديم المشورة فى المدارس للطلاب، كما يجب تخصيص موارد الدعم الاجتماعى للطلاب وضرورة إعداد برامج للتدريب النفسى تستهدف الفئات المعرضة للخطر.

ثانياً: نتائج الفرض الثانى وتفسيرها:

ينص الفرض الثانى على أنه: " لا يمتلك طلاب كلية التربية مستوى مرتفع من اليقظة العقلية".

وللتحقق من مدى صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعة الواحدة في المقارنة بين متوسط درجات الطلاب في اليقظة العقلية، باعتبار أن المتوسط الفرضي هو (٤,٣ × عدد العبارات)، حيث أن الدرجة ٣,٤ تمثل بداية فئة الاستجابة تنطبق بدرجة كبيرة، فكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

د. هالة خير سنارى إسماعيل

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المتوسط التجريبي لليقظة العقلية والمتوسط الفرضي

قيمة ت"	الانحراف المعياري	المتوسط التجريبي	المتوسط الفرضي	اليقظة العقلية
*٢,١٤٠	٥,٣٠٧	٢٦,٤٣٩	٢٧,٢	الملاحظة
*٢,٥٩٦	٥,٣٨٢	٢٦,٢٦٥	٢٧,٢	الوصف
١,٦٤٠	٥,٣٧٢	٢٦,٦٠٩	٢٧,٢	التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة
*٢,٣٢١	٥,٨٤٥	٢٦,٢٩١	٢٧,٢	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
**٣,٨٨٩	٥,٧٧٥	٢٢,٢٩٦	٢٣,٨	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
**٢,٧٣٩	٢٥,٦٢١	١٢٧,٩٠١	١٣٢,٦	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين المتوسط التجريبي لدرجات الطلاب عينة الدراسة في اليقظة العقلية (الدرجة الكلية، بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، وعند مستوى ٠,٠٥ في حالة الأبعاد (الملاحظة، الوصف، عدم الحكم على الخبرات الداخلية) الفرعية وبين المتوسط الفرضي، لصالح المتوسط الفرضي.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المتوسط التجريبي لدرجات الطلاب عينة الدراسة في اليقظة العقلية (التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة) وبين المتوسط الفرضي.
- والنتائج السابقة تؤكد في مجملها أن درجة اليقظة العقلية لدى الطلاب عينة الدراسة أعلى من المتوسط بكثير وتقترب من الدرجة المرتفعة، وهو ما يؤكد صحة الفرض جزئياً.
- ويمكن تفسير ذلك بأن اليقظة العقلية تعنى ابتكار أفكار جديدة، والتركيز على الوعى، وتركيز انتباه الفرد، وقيامه بالملاحظة، ووصف الخبرات، حيث أن هذه المهارات من متطلبات الدراسة الجامعية، وهذا ما يعزو إليه تمتع طلاب كلية التربية بيقظة عقلية بمستوى أعلى من المتوسط بكثير وتقترب من الدرجة المرتفعة أيضاً فى أربعة أبعاد لليقظة العقلية وكذلك الدرجة الكلية.
- ولكنه لم يتمتع الطلاب بمستوى أعلى من المتوسط فى بعد التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة لليقظة العقلية، وربما ذلك مرجعه أن هذا البعد يحتاج إلى تدريب أكبر،

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية

ومهارات أعلى من طلاب الجامعة، حيث الوعي الكامل بما يقوم به الطالب من التريث وعدم العجلة، والبعد عن القلق، وأحلام اليقظة.... وغيرها.

حيث ذكر (Hassed, 2016) أن اليقظة العقلية مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف، والتطور العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء.

كما جاءت هذه النتيجة متفقة مع ما توصلت إليه دراسة أحلام مهدي عبدالله (٢٠١٣) من وجود مستوى مرتفع من اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة.

ومن ثم ذكر (Albrecht, et al., 2012) أن الغرض من اليقظة الذهنية مساعدة الفرد على إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحاً، وتمكين الطلاب من فهم أنفسهم، كما تشمل الأهداف قصيرة الأجل على تعزيز مشاركة الطلاب، وارتفاع الأداء الأكاديمي.

وفي هذا الصدد وضح (Leland, 2015) أن اليقظة العقلية تمارس منذ فترة طويلة لتحسين الشخصية، وتطوير المعلمين والمؤسسات التعليمية، وبدأت أخيراً استكشاف فائدتها في المدارس، حيث التدريب على اليقظة العقلية يمكن أن يكون ذا قيمة لمساعدة المتعلمين ليكونوا أكثر نجاحاً، وأكثر ارتباطاً بالمجتمع التعليمي، حيث أن للتدريب على اليقظة العقلية فوائد منها: الحد من التمر، ومساعدة الطلاب ذوي صعوبات التعلم، والطلاب الذين لديهم ضغوط مرتفعة، كما أن إدراج اليقظة الذهنية ضمن المناهج من المحتمل أن تعود على الطلاب بفوائد أكاديمية وشخصية.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب كلية التربية على مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب ودرجاتهم على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية".

وللتحقق من مدى صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون فكانت

النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

د. هالة خير سنارى إسماعيل

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على مقياس المرونة الإيجابية ودرجاتهم على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية

الدرجة الكلية	البنية القيمية والدينية	الكفاءة الاجتماعية والأسرية	الكفاءة الشخصية	المساندة الاجتماعية	المتغيرات
**٠,٧٩٧	**٠,٧٨٢	**٠,٧٢٠	**٠,٦٤٦	**٠,٧٣٣	الملاحظة
**٠,٨٣٩	**٠,٧٩٨	**٠,٧٧٣	**٠,٦٨٤	**٠,٧٧٠	الوصف
**٠,٨٠٨	**٠,٧٧٧	**٠,٧٠٨	**٠,٦٧٤	**٠,٧٥٣	التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة
**٠,٨٠٧	**٠,٧٢٧	**٠,٧٢٥	**٠,٦٩٣	**٠,٧٤٣	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
**٠,٨٦٥	**٠,٧٨٥	**٠,٧٩١	**٠,٧٣١	**٠,٧٩٧	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
**٠,٨٩٠	**٠,٨٣٥	**٠,٨٠٤	**٠,٧٤٢	**٠,٨٢١	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية.

وترجع الباحثة وجود العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية أن المرونة النفسية تشير على تمتع الفرد بالصحة النفسية الجيدة، ولكى يتمتع الفرد بصحة نفسية لابد من تمتعه باليقظة العقلية التى بدورها تمكن الأفراد من فهم أنفسهم، وتعزيز السلوكيات التكيفية لديهم، وتمتعهم بالصفات الإيجابية.

وفى هذا الصدد ذكر سعيد أحمد شويل، وفتحى مهدى نصر (٢٠١٢) أن المرونة النفسية الإيجابية أحد أهم المكونات فى الشخصية الإيجابية التى تتمتع بالصحة النفسية، كما أنها توصف بأحد المميزات التى يتمتع بها الفرد والتى يستمد منها الدعم لصحته النفسية وجودة حياته.

ومن ثم فإن الأفراد الذين يتصفون بالمرونة النفسية يتميزون بالتسامح والاستبصار والابداع والمبادأة والقيم الموجهة ومعرفة الهدف من الحياة، وهذا كله له علاقة قوية باليقظة العقلية التى تؤكد على تحسين التواصل والتعاطف والوعى التام وقبول المشاعر.... وغيرها.

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية

حيث جاءت هذه النتيجة متفقة مع ما توصلت إليه دراسة (Masuda, & Tully, 2012) من وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.

كما توصلت العديد من الدراسات أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (Latzman, & Masuda, 2013; Pidgeon, & Keye, 2014).

علاوة على أن مفهوم المرونة النفسية من وجهة أنصار المدرسة الإنسانية في علم النفس يشير إلى قدرة الفرد على العيش والازدهار وتحقيق ذاته، بالرغم من التعرض للضغوط والأحداث الصادمة بل ربما تسبب هذه الضغوط والأحداث العصبية، إذ غالباً ما يعتبر الشخص الذي يتمتع بالمرونة النفسية الضغوط والمشكلات فرصاً للنمو والارتقاء الشخصي، بمعنى آخر لا يبدو الأفراد ذوي المرونة النفسية قادرين على مواجهة الأحداث الضاغطة والمواقف العصبية بصورة إيجابية فقط، بل يعتبرونها تحديات وفرصاً لا تعوض للتعلم والارتقاء الشخصي (محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٣، ص ٢٢).

رابعاً: نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

ينص الفرض الرابع على أنه: "تسهم مكونات اليقظة العقلية في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية".

وللتحقق من مدى صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة الخطوات المتتابعة فكانت النتائج كالتالي:
المرونة النفسية البعد الأول "المساندة الاجتماعية":

كانت أهم أبعاد اليقظة العقلية إسهاماً في التنبؤ ببعد المساندة الاجتماعية للمرونة النفسية هي على الترتيب بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، بعد التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، بعد الوصف، بعد الملاحظة، وكان معامل الارتباط المتعدد في حالة بعد المساندة الاجتماعية للمرونة النفسية مساوياً ٠,٨٢٣، وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وكان معامل التحديد مساوياً ٠,٦٧١، وهو ما يعني أن ٦٧% تقريباً من تباين بعد المساندة الاجتماعية يرجع لتأثير هذه المتغيرات، والجدول التالي يوضح نتائج تحليل تباين الانحدار المتعدد:

د. هالة خير سنارى إسماعيل

جدول (٦)

تحليل تباين انحدار بعد المساندة الاجتماعية للمرونة على أبعاد اليقظة العقلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية
الانحدار	١٨٣١,٥٣١	٤	٤٥٧,٨٨٣	**١١٤,٢٠٩
البواقي	٨٧٣,٩٩٤	٢١٨	٤,٠٠٩	
الكلي	٢٧٠٥,٥٢٥	٢٢٢		

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار دالة عن مستوى ٠,٠١ ، وهو ما يؤكد الإسهامات الجوهرية لأبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ ببعدها المساندة الاجتماعية للمرونة، وكانت معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٧)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية للتنبؤ ببعدها المساندة الاجتماعية للمرونة

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار غير المعيارية	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعيارية	قيمة "ت" لدلالة معامل الانحدار
ثابت الانحدار	٣,٤١٩	٠,٧٨٠		**٤,٣٨٣
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٢٢١	٠,٠٥٥	٠,٣٦٦	**٤,٠٤٤
الوصف	٠,١١٣	٠,٠٥٨	٠,١٧٤	*١,٩٤٩
التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة	٠,١٢٣	٠,٠٥٠	٠,١٩٠	*٢,٤٩١
الملاحظة	٠,٠٩٧	٠,٠٤٨	٠,١٤٨	*٢,٠١٨

من الجدول السابق يمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

بعد المساندة الاجتماعية للمرونة = $٣,٤١٩ + ٠,٢٢١ \times$ بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية لليقظة العقلية + $٠,١١٣ \times$ بعد الوصف لليقظة العقلية + $٠,١٢٣ \times$ بعد التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة لليقظة العقلية + $٠,٠٩٧ \times$ بعد الملاحظة لليقظة العقلية.
المرونة النفسية البعد الثاني " الكفاءة الشخصية":

كانت أهم أبعاد اليقظة العقلية إسهاماً في التنبؤ ببعدها الكفاءة الشخصية للمرونة النفسية هي على الترتيب بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية لليقظة العقلية، بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية لليقظة العقلية، وكان معامل الارتباط المتعدد في حالة بعد

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية

الكفاءة الشخصية للمرونة النفسية مساوياً ٠,٧٤٢ وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وكان معامل التحديد مساوياً ٠,٥٥٠ وهو ما يعني أن ٥٥% تقريباً من تباين بعد الكفاءة الشخصية للمرونة يرجع لتأثير هذه المتغيرات، والجدول التالي يوضح نتائج تحليل تباين الانحدار المتعدد:

جدول (٨)

تحليل تباين انحدار بعد الكفاءة الشخصية للمرونة على أبعاد اليقظة العقلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية
الانحدار	٥٧٧٦,٨٥٦	٢	٢٨٨٨,٤٢٨	
البواقي	٤٧٢٤,٦٠٦	٢٢٠	٢١,٤٧٥	**١٣٤,٤٧٥
الكل	١٠٥٠١,٤٦٢	٢٢٢		

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار دالة عن مستوى ٠,٠١، وهو ما يؤكد الإسهامات الجوهرية لأبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ ببعد الكفاءة الشخصية للمرونة النفسية، وكانت معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٩)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية للتنبؤ ببعد الكفاءة الشخصية للمرونة النفسية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار غير المعيارية	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعيارية	قيمة "ت" لدلالة معامل الانحدار
ثابت الانحدار	٧,٧٨١	١,٤٣٣		**٥,٤٣٠
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٦١٩	٠,١٠٦	٠,٥١٩	**٥,٨٦١
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	٠,٢٩٩	٠,١٠٤	٠,٢٤٦	**٢,٧٧٦

من الجدول السابق يمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

بعد الكفاءة الشخصية للمرونة النفسية = $٧,٧٨١ + ٠,٦١٩ \times$ بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية لليقظة العقلية + $٠,٢٨٩ \times$ بعد عدم الحكم على الخبرات الداخلية لليقظة العقلية.

د. هالة خير سناري إسماعيل

المرونة النفسية البعد الثالث "الكفاءة الاجتماعية والأسرية":
كانت أهم أبعاد اليقظة العقلية إسهاماً في التنبؤ ببعد الكفاءة الاجتماعية والأسرية للمرونة النفسية هي على الترتيب بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية لليقظة العقلية، بعد الوصف لليقظة العقلية، وكان معامل الارتباط المتعدد في حالة بعد الكفاءة الاجتماعية والأسرية للمرونة النفسية مساوياً ٠,٨١٠ ، وهو دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، وكان معامل التحديد مساوياً ٠,٦٥٦ وهو ما يعني ان ٦٥,٣% تقريباً من تباين بعد الكفاءة الاجتماعية والأسرية للمرونة النفسية يرجع لتأثير هذه المتغيرات، والجدول التالي يوضح نتائج تحليل تباين الانحدار المتعدد:

جدول (١٠)

تحليل تباين انحدار بعد الكفاءة الاجتماعية والأسرية للمرونة النفسية على أبعاد اليقظة العقلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية
الانحدار	٣٢٦٤,٤٥٥	٢	١٦٣٢,٢٢٧	
البواقي	١٧١٣,٦٤٤	٢٢٠	٧,٧٨٩	**٢٠,٩٥٤٨
الكلية	٤٩٧٨,٠٩٩	٢٢٢		

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار دالة عن مستوى ٠,٠١ وهو ما يؤكد الإسهامات الجوهرية لأبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ ببعد الكفاءة الاجتماعية والأسرية للمرونة النفسية، وكانت معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (١١)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية للتنبؤ ببعد الكفاءة الاجتماعية والأسرية للمرونة النفسية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار غير المعيارية	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعيارية	قيمة "ت" لدلالة معامل الانحدار
ثابت الانحدار	٥,٦٧٥	٠,٩٤٤		**٦,٠١١
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	٠,٤٠٠	٠,٠٦٦	٠,٤٨٨	**٦,١٠١
الوصف	٠,٣٠٧	٠,٠٧٠	٠,٣٤٩	**٤,٣٦٣

من الجدول السابق يمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية

بعد الكفاءة الاجتماعية والأسرية للمرونة النفسية = $5,675 + 400 \times$ بعد عدم التفاعل مع

الخبرات الداخلية لليقظة العقلية + $0,307 \times$ بعد الوصف لليقظة العقلية.

المرونة النفسية البعد الرابع " البنية القيمية والدينية":

كانت أهم أبعاد اليقظة العقلية إسهاماً في التنبؤ ببعد البنية القيمية والدينية للمرونة النفسية هي على الترتيب بعد الوصف لليقظة العقلية، بعد التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة لليقظة العقلية، بعد الملاحظة لليقظة العقلية، وكان معامل الارتباط المتعدد في حالة بعد البنية القيمية والدينية للمرونة النفسية مساوياً $0,843$ ، وهو دال إحصائياً عند مستوى $0,01$ ، وكان معامل التحديد مساوياً $0,710$ ، وهو ما يعني أن 71% تقريباً من تباين بعد البنية القيمية والدينية للمرونة النفسية يرجع لتأثير هذه المتغيرات، والجدول التالي يوضح نتائج تحليل تباين الانحدار المتعدد:

جدول (١٢)

تحليل تباين انحدار بعد البنية القيمية والدينية للمرونة النفسية على أبعاد اليقظة العقلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية
الانحدار	2400,640	3	800,213	
البواقي	978,088	219	4,468	**179,081
الكلية	3379,229	222		

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار دالة عن مستوى $0,01$ ، وهو ما يؤكد الإسهامات الجوهرية لأبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ ببعد البنية القيمية والدينية للمرونة النفسية، وكانت معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (١٣)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية للتنبؤ ببعد القيمية والدينية للمرونة النفسية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار غير المعيارية	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعيارية	قيمة "ت" لدلالة معامل الانحدار
ثابت الانحدار	-0,297	0,767		-0,387
الوصف	0,218	0,055	0,300	**3,968
التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة	0,218	0,047	0,300	**4,614
الملاحظة	0,223	0,050	0,304	**4,488

د. هالة خير سنارى إسماعيل

من الجدول السابق يمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:
 بعد البنية القيمية والدينية للمرونة النفسية = $0,218 \times$ بعد الوصف لليقظة العقلية +
 $0,218 \times$ بعد التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة لليقظة العقلية + $0,223 \times$ بعد
 الملاحظة لليقظة العقلية.
 الدرجة الكلية للمرونة النفسية:

كانت أهم أبعاد اليقظة العقلية إسهاماً فى التنبؤ بالدرجة الكلية للمرونة النفسية هي
 على الترتيب بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية لليقظة العقلية، بعد الوصف لليقظة
 العقلية، بعد الملاحظة لليقظة العقلية، بعد التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة لليقظة
 العقلية، وكان معامل الارتباط المتعدد فى حالة الدرجة الكلية للمرونة النفسية مساوياً $0,892$ ،
 وهو دال إحصائياً عند مستوى $0,01$ ، وكان معامل التحديد مساوياً $0,796$ ، وهو ما يعنى
 أن $79,6\%$ تقريباً من تباين الدرجة الكلية للمرونة يرجع لتأثير هذه المتغيرات، والجدول
 التالي يوضح نتائج تحليل تباين الانحدار المتعدد:

جدول (١٤)

تحليل تباين انحدار الدرجة الكلية للمرونة على أبعاد اليقظة العقلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية
الانحدار	٥٠٤٣٤,٤٧٠	٤	١٢٦٠٨,٦١٨	
البواقي	١٢٩٠٦,٩٣٨	٢١٨	٥٩,٢٠٦	**٢١٢,٩٦١
الكلية	٦٣٣٤١,٤٠٨	٢٢٢		

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الفائية لتحليل تباين الانحدار دالة عن مستوى
 $0,01$ ، وهو ما يؤكد الإسهامات الجوهرية لأبعاد اليقظة العقلية فى التنبؤ بالدرجة الكلية
 للمرونة، وكانت معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (١٥)

معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية للتنبؤ بالدرجة الكلية للمرونة

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار غير المعيارية	الخطأ المعيارية	معامل الانحدار المعيارية	قيمة "ت" لدلالة معامل الانحدار
ثابت الانحدار	١٤,٣٣٩	٢,٩٩٧		**٤,٧٨٤

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية

**٥,٦٩٠	٠,٤٠٩	٠,٢١٠	١,١٩٧	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
**٢,٩٨٨	٠,٢١١	٠,٢٢٢	٠,٦٦٣	الوصف
**٢,٨٦٣	٠,١٦٧	٠,١٨٦	٠,٥٣١	الملاحظة
**٢,٦٩٦	٠,١٦٣	٠,١٩٠	٠,٥١٣	التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة

من الجدول السابق يمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

الدرجة الكلية للمرونة = $١٤,٣٣٩ + ١,١٩٧ \times$ بعد عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
 لليقظة العقلية + $٠,٦٦٣ \times$ بعد الوصف لليقظة العقلية + $٠,٥٣١ \times$ بعد الملاحظة لليقظة
 العقلية + $٠,٥١٣ \times$ بعد التصرف بوعى فى اللحظة الحاضرة لليقظة العقلية.
 وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات السابقة التي توصلت إلى أن هناك علاقة
 ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (Latzman, &
 Masuda, 2013; Pidgeon, & Keye, 2014).

وقد يرجع هذا إلى ارتباط المرونة النفسية باليقظة العقلية بصفة عامة وهذا ما
 توصلت إليه الدراسة الحالية في فرضها الثالث وما أكدته العديد من الدراسات السابقة.
 ومن ثم ذكرت (سوسن شاكر مجيد، ٢٠٠٨) أن سمة المرونة النفسية ترتبط
 بالصحة النفسية إذ أن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التوافق، ومنها أن
 يتصف الفرد بالمرونة حيث يكون متوازنا في أمور حياته، ويبتعد عن التطرف في الحكم
 على الأمور واتخاذ القرارات، ويساير الآخرين في بعض المواقف وفق قناعاته، ويكون قادرا
 على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق على مجموعة خبراته وتصوراته
 (ص ١٥١).

كما أن هناك اهتماما متزايدا بالفوائد النفسية لليقظة العقلية، حيث أن هناك علاقة
 ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسى، والسعادة النفسية، وتقدير الذات،
 والرضا عن الحياة (مروة شهيد صادق، ٢٠١٢؛ Cash, & Whittingham, 2010 ;
 Baer, et al., 2004).

وهذا ما أكده محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣) من أن الانفعالات الإيجابية تمكن
 الأفراد ذوى المرونة النفسية من التوظيف الكامل لمكامن قوتهم ومصادرهم النفسية المتاحة؛

للتمكن من التوافق الإيجابى، والمواجهة الفعالة للصددمات والكوارث؛ لكونها تمثل عامل وقاية من التأثير السلبى، كما تمثل تحصينا نفسيا ضد المتاعب والمصاعب فى المستقبل (ص ١٠).

وترى الباحثة أن هذه النتيجة مؤشر طبيعى للعلاقة بين متغيرين إيجابيين - المرونة النفسية واليقظة العقلية- اللذان يعتبران من دعائم الصحة النفسية الجيدة.

توصيات الدراسة :

فى ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:

- (١) عقد ندوات وورش عمل ولقاءات بصورة دورية تهدف لتوعية طلاب الجامعة بأهمية المرونة النفسية لتحقيق صحة نفسية أفضل.
- (٢) توفير أخصائين نفسيين بالجامعات؛ لدعم الطلاب ومساعدتهم فى التغلب على الضغوط والمشكلات والأزمات المختلفة التى يواجهونها.
- (٣) تضافر جميع المؤسسات الاجتماعية والتربوية فى المجتمع لتعزيز ودعم المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- (٤) زيادة البحوث المتعلقة بالمتغيرات الإيجابية؛ لتحقيق صحة نفسية جيدة للأفراد.
- (٥) تصميم برامج إرشادية لتنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- (٦) إجراء مزيد من البحوث والدراسات التى تتناول مفهومى المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى فئات عمرية مختلفة (أطفال، وشباب، وكبار السن)، وعلى عينات مختلفة (عاديين، وذوى احتياجات خاصة).

المراجع:

١. أحلام مهدى عبد الله (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، (٢٠٥)، ٣٤٣-٣٦٦.
٢. أنس الأحمدى (٢٠٠٩). المرونة. الرياض: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
٣. رندة جمال إسماعيل (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارة إدارة الأزمات لدى القيادة التشريعية والتنفيذية فى قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
٤. رياض نايل العاسمى (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق، ٣٠ (١)، ١٧-٥٦.
٥. سامى فحجان (٢٠١٠). التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمى التربية الخاصة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
٦. سعيد أحمد شويل، وفتحي مهدى نصر (٢٠١٢). الفروق بين مرتفعى ومنخفضى المرونة النفسية الإيجابية فى بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمى فى التربية، ٣ (١٢)، ١٧٨٣-١٨١٧.
٧. سوسن شاكر مجيد (٢٠٠٨). اضطرابات الشخصية وأنماطها وقياسها. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
٨. عبد الرقيب البحيرى (٢٠١٠، أكتوبر). المرونة لدى الأطفال والشباب الموهوبين فى ضوء ميكانيزم التقييم المعرفى، المؤتمر السنوى الخامس عشر "الإرشاد الأسرى وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة". مركز الإرشاد النفسى. جامعة عين شمس، ١-١٦.
٩. عبد الرقيب البحيرى، وفتحي الضبع، وأحمد طلب، وعائدة العواملة (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة فى ضوء أثر متغيرى الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسى، ٣٩، ١١٩-١٦٦.
١٠. عبد المطلب القرطى، وعبد العزيز الشخص (١٩٩٢). مقياس الصحة النفسية للشباب (المعايير المصرية والسعودية). القاهرة: مكتبة الأنجلو.

١١. عفاف محمد أحمد جعيس (٢٠١٥). المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدى بعض طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة أسيوط. *مجلة كلية التربية بالوادى الجديد*، ٢٠، ١- ٧٩.
١٢. فتحى عبد الرحمن الضبع، وأحمد على طلب (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية فى خفض أعراض الاكتئاب النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسى*، ٣٤، ٧٥- ١.
١٣. لمياء قيس سعدون (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة. *رسالة ماجستير غير منشورة*. كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى.
١٤. مازن فواز الشامط (٢٠١٣). مرونة الأنا كمؤشر وقائى من سيطرة الميول الاكتئابية وأفكار الانتحار. *رسالة ماجستير غير منشورة*. كلية التربية، جامعة دمشق.
١٥. محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، العدد (٢٩).
١٦. محمد جواد الخطيب (٢٠٠٧). الاحتراق النفسى وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، *المؤتمر التربوى الثالث، الجامعة الإسلامية*.
١٧. محمد جواد الخطيب (٢٠٠٧ ب). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطينى فى مواجهة الأحداث الصادمة. *مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية*، ١٥ (٢)، ١٠٨٨- ١٠٥١.
١٨. محمد سعد حامد عثمان (٢٠٠٩). المرونة الإيجابية ودورها فى التصدى لأحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعى. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، ٣ (٣٣)، ٣٧٣- ٤٠٥.
١٩. محمد سعد حامد عثمان (٢٠١٠). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعى. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، ٢ (٣٤)، ٥٣٩- ٥٧٣.
٢٠. محمد عصام أبو ندى (٢٠١٥). الضغط النفسى فى العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة. *رسالة ماجستير غير منشورة*. كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية

٢١. مروة شهيد صادق (٢٠١٢). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
٢٢. مروة عبد الستار أحمد (٢٠١٤). المرونة الإيجابية وعلاقتها بتحقيق الذات وجودة الحياة لدى الجنسين من الشباب الجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة. المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم. جامعة الدول العربية.
٢٣. منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥). تعزيز الصحة النفسية للمفاهيم، البيانات المستجدة، الممارسة. القاهرة: المكتب الإقليمي للشرق الأوسط.
٢٤. هبة سامى إبراهيم (٢٠٠٩). المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة عين شمس.
٢٥. ياسمين سامى غزال (٢٠٠٨). التشاؤم الدفاعى وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب، جامعة بغداد.
٢٦. يحيى عمر شقورة (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

27. Albrecht, N., Albrecht, P., & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: A literature review, *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 1- 14.
28. American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. (2006). *Facts for families: Helping teenagers with stress*. from http://www.aacap.org/galleries/FactsForFamilies/66_helping_teenagers_with_stress.pdf.
29. American Psychological Association (2014). *The road to resilience*. Washington, DC: Author.
30. Arthurson, K. (2015). Teaching mindfulness to year sevens as part of health and personal development. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(5), 27- 40.
31. Baer, R., Smith G., & Allen K. (2004). Assessment of mindfulness by self-reports: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11, 191-206.

32. Bernay, R.(2014). Mindfulness and the beginning teacher. *Australian Journal of Teacher Education*, 39(7), 58- 69.
33. Bodenlos, J., Noonan, M.,& Wells, S.(2013). Mindfulness and alcohol problems in college students: The mediating effects of stress. *Journal of American College Health*, 61(6), 371-378 .
34. Bond, F.,& Flaxman, P.(2006).The ability of psychological flexibility and job control to predict learning, job performance, and mental health. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26 (1-2), 113-130.
35. Brady, V.,& Whitman, S.(2012). An acceptance and mindfulness-based approach to social phobia: A case study. *Journal of College Counseling*, 15(1), 81-96 .
36. Byrne, C., Bond, L.,& London, M.(2013). Effects of mindfulness-based versus interpersonal process group intervention on psychological well-being with a clinical university population. *Journal of College Counseling*, 16(3), 213-227.
37. Cash, M. & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology?. *Mindfulness*, 1,177-182.
38. Fulton, C.,& Cashwell, C.(2015). Mindfulness-based awareness and compassion: Predictors of counselor empathy and anxiety. *Counselor Education and Supervision*, 54(2), 122-133.
39. Gehart, D.(2012). *Mindfulness and acceptance in couple and family therapy*. New York: Springer Science + Business Media.
40. Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136, 351-374.
41. Hartley, M.(2013). Investigating the relationship of resilience to academic persistence in college students with mental health issues. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 56(4), 240-250.
42. Hassed, C.(2016). Mindful learning: Why attention matters in education. *International Journal of School & Educational Psychology*. 4(1), 52-60.
43. Hofmann, S., Sawyer, A., Witt, A.,& Oh, D.(2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.

44. Hue, M.,& Lau, N. (2015). Promoting well-being and preventing burnout in teacher education: A pilot study of a mindfulness-based programme for pre-service teachers in Hong Kong. *Teacher Development*, 19(3), 381-401
45. İkizer, G.(2014). Factors related to Psychological resilience among survivors of the earthquakes in Van, Turkey. *Unpublished doctoral dissertation*. Middle East Technical University.
46. Jennings, S.,& Jennings, J. (2013). Peer- directed, brief mindfulness training with adolescents: A pilot study. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 8(2), 23- 25.
47. Langer, E.(1997). *The power of mindful learning*. New York: Addison- Wesley Publishing.
48. Latzman, R.,& Masuda, A.(2013). Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personality. *Personality and Individual Differences*. 55, 129-134
49. Leland, M.(2015). Mindfulness and student success. *Journal of Adult Education*, 44(1), 19-24 .
50. Luoma, J.,& Villatte, J.(2012). Mindfulness in the treatment of suicidal individuals. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(2), 265-276.
51. Mahmood, K., & Abdul Ghaffar(2014). The relationship between resilience, psychological distress and subjective well- being among dengue fever survivors. *Global Journal of Human-Social Science: A Arts & Humanities – Psychology*, 14, 12- 20.
52. Malow, M.,& Austin, V.(2016). Mindfulness for students classified with emotional/ behavioral disorder. *Insights into Learning Disabilities*, 13(1), 81-93.
53. Masten, A.(2009). Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development. *Education Canada*, 49(3), 28-32.
54. Masuda, A., Price, M., Anderson, P.,& Wendell, J.(2010). Disordered eating-related cognition and psychological flexibility as predictors of psychological health among college students. *Behavior Modification*, 34 (1), 3-15 .
55. Masuda, A. & Tully, E. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample.

- Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.
56. Masuda, A., Le, J., & Cohen, L. (2014). The role of disordered-eating cognitions and psychological flexibility on distress in Asian American and European American college females in the United States. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 36(1), 30-42 .
57. Mindfulness. (2014). In *Oxford dictionaries online*. Retrieved from <http://www.oxforddictionaries.com/>
58. Murphy, M., Mermelstein, L., Edwards, K., & Gidycz, C. (2012). The benefits of dispositional mindfulness in physical health: A longitudinal study of female college students. *Journal of American College Health*, 60(5), 341-348 .
59. Ng, R., Ang, R., & Ho, M. (2012). Coping with anxiety, depression, anger and aggression: The meditational role of resilience in adolescents. *Child & Youth Care Forum*, 41(6), 529-546.
60. Ong, A., Bergeman, C., Bisconti, T. & Wallace, K. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life . *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749.
61. Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling*, 43(3), 198-212.
62. Pidgeon, A., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2 (5), 27-32.
63. Prowse, E., Bore, M., & Dyer, S. (2013). Eating disorder symptomatology, body image, and mindfulness: Findings in a non-clinical sample. *Clinical Psychologist*. 17 (2), 77-87.
64. Rizer, C., Fagan, M., Kilmon, C., & Rath, L. (2016). The role of perceived stress and health beliefs on college students' intentions to practice mindfulness meditation. *American Journal of Health Education*, 47 (1), 24-31.
65. Roberts, K., & Danoff-Burg, S. (2010). Mindfulness and health behaviors: Is paying attention good for you?. *Journal of American College Health*, 59(3), 165-173.

66. Sahin Baltaci, H.,& Karatas, Z.(2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 111-130.
67. Van Galen, M., De Puijtar, M.,& Smeets, C.(2006). Citizens and resilience. Amsterdm: *Dutch Knowledge & Advise Center*.
68. Yokus, T.(2015). The relation between pre-service music teachers' psychological resilience and academic achievement levels. *Educational Research and Reviews*, 10(14), 1961-1969.

**Psychological Resilience of College of Education Students' and
their Relation to their Mindfulness; a Predictive Study**

Dr. Hala Khair Sennary

Assistant Prof. of Mental Health

Qena Faculty of Education

South Valley University

Abstract:

The present study aimed at identifying the level of psychological resilience, and the level of mindfulness, and identifying the relation between psychological resilience and mindfulness of College of Education students, in addition to identifying the predictability of mindfulness through psychological resilience. The instruments of the study included the Scale of Positive Resilience for Youth (by Othman, 2010), the Scale of the Five Factors of Mindfulness (by Bear, et al., 2006, translation: Elbheiri, et al. 2014). The two scales were administered on a sample of 223 male and female students who were enrolled in the third year, College of Education, with an age range of 21-23. Results showed the following: There are low levels of psychological resilience among the sample of the study. There are above average levels of mindfulness among the sample of the study, There is a positive statistically significant correlation at 0.01 level between psychological resilience and mindfulness. In addition, mindfulness contributed to the predictability of psychological resilience among the sample of the study.

Keywords: Psychological Resilience, Mindfulness, University Students.