

2019

The Predictive Ability of Mental Alertness In Determining The Level of Psychological Rigidity In The Sample of Students of The University of Sharjah

Bushra Al Akashee
University of Sharjah, Bushraalakashee@yahoo.com

Follow this and additional works at: <https://scholarworks.uaeu.ac.ae/ijre>



Part of the [Educational Psychology Commons](#)

Recommended Citation

Al Akashee, Bushra (2019) "The Predictive Ability of Mental Alertness In Determining The Level of Psychological Rigidity In The Sample of Students of The University of Sharjah," *International Journal for Research in Education*: Vol. 43 : Iss. 3 , Article 10.

Available at: <https://scholarworks.uaeu.ac.ae/ijre/vol43/iss3/10>

This Article is brought to you for free and open access by Scholarworks@UAEU. It has been accepted for inclusion in International Journal for Research in Education by an authorized editor of Scholarworks@UAEU. For more information, please contact fadl.musa@uaeu.ac.ae.

DOI : <http://doi.org/10.36771/ijre.43.3.19-pp262-290>

The Predictive Ability of Mental Alertness in Determining the Level of Psychological Rigidity in The Sample of Students of the University of Sharjah

Dr. Bushra A. Alakashee

University of Sharjah, Education, UAE
balakashee@sharjah.ac.ae

Abstract.

The study investigated the level of mental alertness and the level of psychological powers at the University of Sharjah in the academic year 2017-2018 and revealed the extent of suffering in the negative psychological struggle, and to achieve these activities two tools were prepared for mental alertness and psychological hardness, after adjusting the tools and ensure their sincerity and stability were applied to intentional specimen (250) has not been found anywhere in the world.

Keywords: predictive ability; mental alertness; psychological rigidity; university students.

DOI : <http://doi.org/10.36771/ijre.43.3.19-pp262-290>

القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية

لدى عينة طلبة جامعة الشارقة

د. بشرى أحمد العكايشي

balakashee@sharjah.ac.ae

قسم التربية- جامعة الشارقة - دولة الامارات العربية المتحدة

مستخلص الدراسة

استهدفت الدراسة تعرف مستوى اليقظة العقلية ومستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الشارقة في العام الجامعي 2017- 2018 والكشف عن مدى مساهمة متغير اليقظة العقلية في التنبؤ بمتغير الصلابة النفسية، ولتحقيق هذه الأهداف تم إعداد أداتي اليقظة العقلية والصلابة النفسية، وبعد ضبط الأدوات والتأكد من صدقهما وثباتهما تم تطبيقهما على عينة قصدية بلغت (250) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج أن العينة تتمتع باليقظة العقلية والصلابة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة في أبعاد اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث في بعدي التميز اليقظ والتوجه نحو الحاضر لصالح الذكور في بعد الانفتاح على الجديد، وعدم وجود فروق في الوعي بوجهات النظر المتعددة، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد اليقظة العقلية لمتغير التخصص، وعدم وجود فروق أبعاد الصلابة النفسية وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص.

الكلمات المفتاحية: القدرة التنبؤية، اليقظة العقلية، الصلابة النفسية، طلبة الجامعة.

المقدمة والخلفية النظرية

شهد العصر الحالي ثورة معرفية هائلة عملت على إحداث تغييرات عالمية دفعت بالمؤسسات التربوية إلى تبني أنماط تعليمية متطورة للوقوف أمام العديد من المتغيرات المتنوعة في الحياة اليومية وأدى ذلك إلى دفع الباحثين إلى الاهتمام بالدراسات التي تنصب على تطوير الانتباه والوعي لدى الأفراد ومن هنا نالت اليقظة العقلية اهتمام الباحثين كونها تحتوي على الكثير من القدرات التي يمكن للفرد تعلمها. وقد تم تقييم فائدتها ودورها في تحسين الانتباه والإدراك والأداء الأكاديمي بين الطلاب واعتبرت وسيلة لتوسيع الوعي بالخيارات من خلال الفصل بين أنماط التفكير الانعكاسية والاستجابات التلقائية حيث يتم من خلالها تحقيق الإنجاز الأكاديمي، إضافة إلى أنها تعطي المزيد من المرونة المعرفية والانفتاح على الذات وعلى المحيطين وتساهم في الحد من التوتر عند الأفراد. ونتيجة لذلك فإن الأفراد اليقظين عقلياً لا يحكمون على التجارب بأنها سيئة أو جيدة بل يحكمون على ما يرونه من حولهم كرؤية مجردة من الأحكام لأنهم يعتبرونها رؤية تمثل الوقت الراهن وليس أكثر من ذلك وأن السعي لتحقيق الأهداف الناجحة في جوانب الحياة يتطلب وجودها (Skodlar, 2016).

ويشير (Tang, Holzel, and Posner (2015) إلى أن اليقظة العقلية تعد أسلوباً في التفكير غاية في الأهمية باعتبارها أسلوباً مثالياً لإدراك القيم الخافية لمفهوم التأمل، وبيّن (Nivenitha and Nagalakshmi (2016) بأنها تمكن الفرد من اختراق افتراضات الآخر عن طريق معرفة انفعالاته وأفكاره، ويرى (Davis and Hayes (2011) أنها تعزز الهدوء الداخلي للعقل، وتساعد الأفراد في الإقرار والقبول بجميع جوانب الحياة، ويؤكد (Hassed (2016) أن لليقظة العقلية عدد هائل من التطبيقات تتعلق بالتعليم والأداء والتواصل وتنبه لمدى قدرة الفرد على الخروج من الرؤية الضيقة وفتح الأبواب أمام التطلعات الجديدة والتخلي من العادات العقلية التي تتصف بالرتابة، ونتيجة ذلك تم التوجه إلى استخدام العلاج المعرفي لتعزيز أهمية اليقظة العقلية في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية وتنمية سلوكيات إيجابية. وذكرت نتائج دراسة (Green, Grant, and Rynsaardt (2007) أن الطلاب الذين يواجهون صعوبات في حياتهم اليومية يعانون من تشتت ذهني يعيق قدرتهم على حل المشكلات ويجعلهم أقل صلابة وإنجازاً وأقل ضبطاً داخلياً وبالتالي يحتاجون إلى قدرة ذهنية عالية من أجل التأقلم وحل المشكلات الحياتية. لذا أوصت نتائج بعض الدراسات بضرورة دمج أنشطة اليقظة العقلية في المقررات الدراسية للطلبة كدراسة (Malow and Austin (2016) كما أكدت دراسة (Marriott and Woolham (2016) على أن الانتباه والوعي للمعلومات يحتاج لعدة عوامل وجدانية ومعرفية وهما حالة اليقظة العقلية كونها تزيد من فرص الفرد في الإبداع.

ومن النظريات الأوائل التي فسرت اليقظة العقلية، نظرية لأنجر (Langer (1998) حيث ذكرت أنها معرفة إدراكية تهتم بالوعي الذاتي والانفتاح العقلي لأكثر من جانب واحد، وعدتها من أهم عناصر الصحة النفسية للفرد لاسيما في زيادة القدرة على إيجاد الحلول المبتكرة، وحددت لها أربعة مكونات، شملت البحث عن الجديد والارتباط وتقديم الجديد ثم المرونة. (إسماعيل، 2017) وعملت على تطوير المفهوم من رؤية واسعة حيث ضمت نظريتها أربعة أبعاد، تتمثل في بعد التمييز اليقظ وهو مستوى تطوير الفرد للأفكار الجديدة وقدرته في أن يظهر ابتداءً في توليد أفكار جديدة على عكس الأفراد العاديين الذين يستندون إلى أفكار موجودة أصلاً، أما بعد الانفتاح على الجديد يمثل قدرة الفرد على استكشاف المثيرات الجديدة، ويشير بعد الوعي بوجهات النظر المتعددة إلى قدرة

الفرد على تحليل الموقف في أكثر من جانب وضمن هذا البعد يميز الفرد كل فكرة بمفردها ثم يستطيع إدراك جميع هذه الأفكار بأسلوب منفتح وبعدها يتوصل إلى تشكيل فكرة أكثر منطقية، بينما يعكس بعد التوجه نحو الحاضر مستوى انتباه الفرد للأحداث ومتابعته للتطورات المرتبطة بها (Spencer-Oatey, 2013).

ويرى كلاً من (Ivtzan and Hart (2016) أن نظرية لأنجر (Langer (1998) في اليقظة تعد من إحدى محددات التوافق بكافة أشكاله، وأن قلة اليقظة العقلية لدى الأفراد تؤثر بشكل سلبي في جميع ميادين حياتهم وخاصة المتعلقة بأدائهم المعرفي، وبهذا الصدد أكدت نتائج Beak and Langer (2009) إمكانية تطوير الذاكرة بعيدة وقصيرة المدى عن طريق المتغيرات الضرورية في المعالجة الإحساسية للمعلومات على اعتبار اليقظة العقلية تتيح كل ما هو جديد للمعلومات وتساعد على تصنيفها ووضع دلائل لها. وترى كلاً من Felton, Coates and Christopher (2013) أن اليقظة العقلية تقلل من مستويات التوتر وتطور الوعي بعادات العقل وتبرز أهميتها في مساعدت الأفراد في تبني إستراتيجيات بإجراءات السلوك وتحسين احترام الذات وتزيد من مستوى دافعتهم نحو الحياة والتعلم، وتساعد الفرد على توليد الانفعالات الإيجابية وتعيين أسلوب للاستجابة بدلاً من ردة الفعل الآلية وأطلق عليها بالتحكم الإيجابي فقد وضع نموذجاً لليقظة العقلية استند فيه على حقائق مهمة لمكوناتها تتمثل في الانتقال من التنظيم الذاتي إلى الاستكشاف الذاتي، ثم عملية الانتباه الذي يشتمل على ملاحظة العمليات التي تحصل لدى الفرد ما بين لحظة وأخرى، بينما تشير عملية الاتجاه لنوعية اليقظة العقلية التي تعكس توجيه الخبرة المتكونة من خلال التقبل والفضول. (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006).

ونال المفهوم اهتمام الباحثين وأجريت فيه العديد من الدراسات، منها دراسة Teodorczuk (2013) التي استهدفت التعرف على مساهمة كل جانب من جوانب اليقظة الفكرية في إمكانية التنبؤ بالانعكاسية الأكاديمية لعينة قوامها (904) من طلاب علم النفس بجامعة جوهانسبرغ وأظهرت النتائج المساهمة النسبية لكل جانب من جوانب اليقظة الفكرية في إمكانية التنبؤ بالانعكاسية الأكاديمية وأن ممارسات اليقظة حققت نتائج إيجابية في الصحة الجسمية والعقلية والعاطفي. بينما هدفت دراسة عبد الله (2013) التعرف على تحديد مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة الجامعة وتعرف دلالة الفروق في متغيري الجنس والتخصص، وأظهرت النتائج أن العينة تتمتع بمستوى عال في اليقظة الذهنية والفروق كانت دالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وغير دالة تبعاً لمتغير التخصص وأن هناك فروقاً دالة تبعاً لتفاعل (الجنس والتخصص).

وأجرى كل من (Ching, Koo, Tsai and Chen (2015) دراسة استهدفت استكشاف أثر اليقظة الفكرية على التعلم والأداء المعرفي لدى طلبة الجامعة لعينة من 152 طالباً في المجموعة التجريبية و130 طالباً في المجموعة الضابطة في جامعة تايوان وبينت النتائج تحسن مستوى طلاب المجموعة التجريبية التي تم تدريبهم على متغير اليقظة الفكرية في التعلم وارتفاع أدائهم المعرفي وبرز تحسن سلوكهم كالتحكم في النفس والمشاركة في الأنشطة.

وأشارت دراسة (McCloskey (2015) إلى دور اليقظة الفكرية في تحسين التحصيل الدراسي وتعزيز النجاح الأكاديمي والوعي الذاتي للطلاب ذوي صعوبات التعلم لا سيما اضطرابات الأداء فضلاً عن دورها في التقليل من إجهاد الطلاب وأنها تعد مؤشر غير مباشر للإنجاز من خلال علاقتها بالتنظيم الذاتي المرتبط بالانعكاسية. وفي دراسة أجراها Nivenitha and Nagalakshmi (2016) عن تأثير اختبار القلق واليقظة الفكرية على الأداء الأكاديمي لعينة من

المراهقين بلغت 50 من الذكور و50 من الإناث وأظهرت أن هناك علاقة إيجابية دالة بين اليقظة الفكرية واختبار القلق والأداء الأكاديمي وأن الذكور لديهم مستوى مرتفع من اليقظة الفكرية والأداء الأكاديمي بينما الإناث لديهم مستوى أعلى من قلق الاختبار يؤثر سلباً على أدائهم الأكاديمي.

كما جاءت دراسة عبد الهادي والبسطامي (2017) حول القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية في مهارة التمثيل العاطفي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس على عينة من (400) طالب وطالبة بجامعة أبو ظبي والعين طبق عليهم مقياسي اليقظة الذهنية والتمثيل العاطفي وأظهرت أن العينة تمتلك مستوى متوسط من يقظة الذهن وأن مجال الملاحظة يقع في المستوى المرتفع، وأن مجال الوعي بالفعل يقع في المستوى المنخفض أما فيما يتعلق بمستويات التمثيل العاطفي فقد تبين أن العينة تمتلك مستوى متوسطاً من التمثيل العاطفي وأن مجال الأخذ بالاعتبار من وجهه نظر الطرف الآخر يقع في المستوى المرتفع وأن زيادة يقظة الذهن تزيد من التمثيل العاطفي.

أما دراسة إسماعيل (2017) استهدفت التعرف على علاقة اليقظة العقلية بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة جنوب الوادي والكشف عن التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم وطبقت أداة المرونة الإيجابية، وأداة العوامل الخمسة لليقظة العقلية لعينة من 223 طالباً وطالبة وتوصلت إلى وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية ووجود مستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العينة ولا توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية. ويرى كلاً من Mrazek, Franklin, Phillips, Baird, and Schooler (2013) أن اليقظة العقلية لها دور مهم في رفع مستوى الذاكرة وضبط الذات والتحكم بالانفعالات وتعد من أهم عناصر الصحة النفسية للفرد إضافة إلى تأثيرها بقدرته على حل المشكلات ويعد بدوره هذا مؤشراً مهماً في ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لديه ليتمكن من التلاؤم مع العديد من المواقف والتصرف نحوها بوعي، ففي ضوء مرونة اليقظة العقلية تزداد إرادة الفرد وصلابته النفسية وتمكنه من التكيف مع المواقف وفق أنماط سلوكية يتم فيها تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً وتجعله يتسم بالهدوء الانفعالي (العبدلي، 2012). ونتيجة لدور اليقظة العقلية في توجيه سلوك الأفراد وتحديد مستوى الصلابة النفسية لديهم فقد بات من الضروري دراسة مفهوم الصلابة النفسية عند طلبة الجامعة لما يترتب عليه من آثار إيجابية عديدة على تكيفهم وسلامتهم النفسية والجسمية، ودافعيتهم للتعلم. وكونها إحدى سمات الشخصية المهمة التي تمنح الفرد قوة التغيير في حياته وتدفعه إلى إدراك وتطوير ذاته (Bahareh, 2016).

ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة البارزة في علم النفس الإيجابي للعالمية الأمريكية (Kobaza 1982) وهي أول من عرفته بأنه أسلوب بالشخصية يتمثل في مقاومة الفرد للضغوطات والتغلب عليها باعتبار هذه الضغوطات من ظواهر الحياة الإنسانية التي يواجهها الإنسان في العديد من المواقف وتتطلب منه أن يكون متوازناً مع البيئة المحيطة به، وذكرت أن الصلابة النفسية تعمل بشكل سيكولوجي للتقليل من المواقف الضاغطة التي تؤثر على الصحة الجسدية للفرد وتسبب له الأمراض النفسية. وتبرز أبعاد الصلابة النفسية في نظريتها في الالتزام والتحكم والتحدي، ويأخذ الالتزام الدور الوقائي للصلابة وغيابه يعرض الفرد إلى الإصابة بالاضطرابات والمشكلات النفسية، بينما التحكم يعكس شعور الفرد بالعزم والتصميم والتخلي بالقوة والنشاط اتجاه البيئة التي يعيش فيها، أما التحدي يرتبط في اعتقاد الفرد بأن الضغوطات التي يواجهها ماهي إلا أمور متوقع حدوثها ولا بد من وجودها من أجل النمو. (Wilson & Saklofske, 2018) وأكدت أن هذه الأبعاد تتعلق بزيادة مستوى قدرة الفرد على تحدي الضغوطات البيئية وتحويلها لفرص تساعد على النمو الذاتي ونقصها يزيد من الاحتراق النفسي لديه، وأيدت كاهينة (2015) وجهة نظر كوبازا

واعتبرت الصلابة النفسية سمة في شخصية الفرد تعمل على تكوينها الخبرات وتمكنه في مواجهة الضغوط من أجل التوصل إلى حل ناجح.

وترى فاتح (2015) أنها مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية والجسمية وتجعل الفرد متقبل للتغيرات التي يتعرض لها من خلال ما لديه من التزام وتحدي وتحكم. وأضاف Skomorovsky and (Sudom 2011) أن أهميتها تكمن في أنها تعطي للفرد مرونة ودافعية في التغلب على مشاكله وتجعل وجهة الضبط لديه داخلية باعتبارها وسيط بين التقييم المعرفي للتجارب التي يمر بها الفرد وتسبب له الضغط النفسي وبين استعداده لمواجهةها. وأشار Taylor (2004) إلى أن خصائص الصلابة النفسية في الالتزام والتحكم تدفع الذات نحو الانخراط في أحداث الحياة المستجدة إضافة إلى شعوره بالتحدي في أحداث التغيير والمواجهة التي تمثل له فرص في النمو والتطور، وأجمع العبدلي (2012) وصيدم (2012) والرشيدي (2015) على أن الصلابة النفسية تحسن من مجال الإدراك وتجعله أكثر سهوله وتنشط مستوى المواجهة وتحدد مسار الغايات والأهداف في حياة الأفراد. وقد أشارت الدراسات إلى أهمية الصلابة النفسية كأحد عوامل المقارنة ضد الضغوطات والأزمات النفسية كدراسة (Mehrpavar and Soltani 2013) ودراسة القيسي (2016) Qaisy التي أشارتا إلى أن مرتفعي الصلابة النفسية يتسمون بقدرتهم على حل المشكلات وتقديرهم للذات مرتفع ويتمتعون بوجودان إيجابي. وأظهرت دراسة عينة (2017) إلى أن مستوى الصلابة النفسية يرتبط بعلاقة ارتباطية قوية مع مركز الضبط بدراسة أجرتها على عينة من (300) طالباً وطالبة في تخصصات الحقوق والبيولوجي وعلم النفس بجامعة زيان عاشور، وأظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في الصلابة النفسية ومركز الضبط تعزى لمتغير العمر والتخصص والمستوى الدراسي والحالة الاجتماعية ونمط الإقامة.

وأجرى Rahul (2017) دراسة استهدفت تعرف الاختلافات بين الجنسين في متغير الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعات لعينة من (120) طالباً و (120) طالبة. وأظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لصالح الذكور بنسبة أكبر من الإناث. واستهدفت دراسة مريم (2016) تعرف العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لعينة من (307) طالبة من جامعة الملك سعود وطبقت مقياسي الصلابة النفسية وجودة الحياة، وأظهرت وجود علاقة موجبة دالة بين متغير الصلابة النفسية ومتغير جودة الحياة في الدرجة الكلية وكافة الأبعاد الفرعية باستثناء بعد التحكم وبعدي جودة الحياة الصحية وجودة شغل الوقت وإدارته، كما أظهرت وجود مستوى متوسط من الصلابة النفسية ومستوى فوق المتوسط من جودة الحياة ووجود فروق دالة وفقاً لمتغير التخصص لصالح التخصصات الإنسانية و لمتغير المعدل التراكمي لصالح ذوي التقدير الجيد جداً والممتاز. وهدفت دراسة القيسي (2016) Qaisy إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب جامعة الطفيلة التقنية لعينة بلغت (177) طالباً و(180) طالبةً وأبرزت وجود فروق دالة إحصائية لصالح الذكور في مستوى التحدي والصلابة والسيطرة والصلابة وفروق دالة إحصائية في مستوى الالتزام لصالح الإناث.

وفي ضوء الدراسات السابقة في مفهومي اليقظة العقلية والصلابة وموقع الدراسة الحالية فقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في عدة مجالات يمكن إجمالها في التعرف على العديد من المراجع العلمية التي تخدم وتثري الدراسة الحالية، وتطوير الإطار النظري وتحديد التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة بشكل مفصل وبناء أدوات الدراسة، إضافة إلى صياغة المنهجية وتحديد الوسائل الإحصائية التي تلائم معالجة بيانات الدراسة الحالية، وكذلك الإسهام في تفسير

النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية تفسيراً علمياً وموضوعياً. وأن ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في كونها تناولت القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة طلبة جامعة الشارقة وهذا لم يتحقق بالدراسات السابقة. كما يتضح أيضاً أن الدراسات السابقة قد اختلفت عن الدراسة الحالية باختلاف الأهداف التي سعت إلى تحقيقها، واختلاف مجتمعات الدراسة وحجم العينات التي طبقت عليها، واتفقت الدراسة الحالية مع تلك الدراسات في استخدام الاستبانات في جمع البيانات إحداهما لتعرف مستوى اليقظة العقلية والصلابة النفسية.

وبينت الآراء في الخلفية النظرية للدراسة الحالية أهمية مفهوم اليقظة العقلية ومدى أهمية ممارستها وفائدتها في التدخل العلاجي لكثير من الاضطرابات النفسية والاجتماعية والجسمية لأجل التخلص من الضغوطات النفسية والاجتماعية المختلفة وأن تدريب الطلبة على ممارستها ينمي لديهم السعادة النفسية ويحقق التوافق النفسي والاجتماعي الصحيح. كما يتضح أيضاً وفق اتفاق الآراء التي تناولت أهمية مفهوم الصلابة النفسية في كونها سمة من سمات الشخصية تمكن الفرد الذي يتمتع بها على قدرة الصمود النفسي والمقاومة وإنجاز الأعمال واتخاذ القرارات ومواجهة الضغوطات والتحديات والتكيف معها. وقد اعتمدت الدراسة نظرية لأنجر (1989) Langer نظرياً في تفسير نتائجها وبناء أدواتها لمتغير اليقظة العقلية ونظرية Kobaza إطاراً نظرياً لتفسير نتائجها وبناء أدواتها لمتغير الصلابة النفسية.

ونظراً لأهمية المرحلة الجامعية في حياة الأفراد التي تتطلب قدرًا عاليًا من اليقظة العقلية والصلابة النفسية لذا جاءت هذه الدراسة للتعرف على القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الشارقة حسب الجنس والتخصص للتعرف على الفروق في هذه المتغيرات بين طلبة الجامعة باختلاف نوعهم وتخصصهم.

مشكلة الدراسة

ترى بعض الدراسات ومنها دراسة (2007) Green and Rynsaardt أن الأفراد الأقل صلابة وإنجازاً ومرونة ومبادرة يحتاجون إلى يقظة عقلية عالية من أجل التأقلم وحل المشكلات الحياتية وهي مرتبطة بشكل إيجابي بأساليب المواجهة مثل التركيز على المشكلة والبحث في البدائل الملائمة لحلها إضافة إلى ما أشارت إليه نتائج دراسة (2008) Wang and Ying في أن الصلابة النفسية ترتبط ارتباطاً كبيراً باليقظة العقلية وقد لمست الباحثة من خلال عملها في أن بعض الطلاب غالباً ما يعانون من صعوبات في حياتهم اليومية تؤثر على انتباههم تنعكس على قدرتهم في تأدية واجباتهم الأكاديمية، وقد يجعلهم هذا أقل قدرة على الصمود بوجه الآثار التي تخلفها هذه الضغوطات مما ينعكس على مستوى أدائهم الأكاديمي.

لذا تسعى الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى اليقظة العقلية عند عينة من طلبة جامعة الشارقة؟
2. ما مستوى الصلابة النفسية عند عينة من طلبة جامعة الشارقة؟
3. ما مدى مساهمة متغير اليقظة العقلية في التنبؤ بمتغير الصلابة النفسية عند عينة من طلبة جامعة الشارقة؟
4. هل تختلف العلاقة بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية عند عينة من طلبة جامعة الشارقة باختلاف الجنس؟
5. هل تختلف العلاقة بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية عند عينة من طلبة جامعة الشارقة باختلاف التخصص؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة جامعة الشارقة.
- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الشارقة.
- الكشف عن مدى مساهمة متغير اليقظة العقلية في التنبؤ بمتغير الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الشارقة.
- الكشف عن اختلاف العلاقة بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية باختلاف الجنس لدى عينة من طلبة جامعة الشارقة.
- الكشف عن اختلاف العلاقة بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية باختلاف التخصص لدى عينة من طلبة جامعة الشارقة.

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة بنتائجها التي قد تسهم في التعرف على متغيرين مهمين في الصحة النفسية وهما اليقظة العقلية والصلابة النفسية، إضافة إلى:

جانب الأهمية النظرية

- يعد إسهام من جانب الباحثة في إجراء دراسة تتناول هذه المتغيرات لشريحة مهمة من شرائح المجتمع وهي شريحة طلبة الجامعة.
- قد تكشف عن جانب خفي من الجوانب النفسية للطلاب التي تؤكد على أهميتها أغلب الدراسات والبحوث النفسية والتربوية وهي بذلك تسلط الاهتمام والانتباه لمثل هذه الجوانب وكيفية التعامل معها بالشكل الصحيح..
- تثرى المكتبة المعرفية العربية بشكل عام والمكتبة المعرفية الإماراتية بشكل خاص بمعرفة جديدة في مجال القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة لدى طلاب جامعة الشارقة.

جانب الأهمية التطبيقية

- فتح المجال أمام الباحثين لمزيد من البحوث في هذا المجال المهم الذي له دور بارز في توجيه سلوك الأفراد وتحقيق التوافق والصحة النفسية.
- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية بأن تكون عوناً للمرشد النفسي عند التعامل مع حالات الطلاب التي تقفر إلى اليقظة العقلية والصلابة النفسية.
- قد تساهم من خلال نتائجها في إعداد دليل ارشادي للمدرسين يوضح دور العوامل التي تؤثر على انخفاض مستوى اليقظة العقلية ومستوى الصلابة النفسية الذي ينعكس بدوره على كفاءة الأداء التحصيلي للطلبة.
- قد تكون نتائجها أساساً لأنطلاق برامج إرشادية تستهدف أولياء الأمور فيما يخص أساليب التنشئة السليمة.

حدود الدراسة

تتحدد بدراسة القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في الوقوف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة جامعة الشارقة بكليات: الآداب، والاتصال، والهندسة، والطب، من الذكور والإناث لفصل الخريف بالعام الدراسي 2017-2018.

مصطلحات الدراسة

القدرة التنبؤية

عرفها بني خلف والقبلاّن (2013) بأنها: " إجراء إحصائي يهدف إلى استقصاء أثر متغيرات مختارة (متغيرات متنبئة) على العلاقة التنبؤية بمتغير محك (المتغير التابع/ المتنبئ به) بالتعرف على الوزن والأهمية التنبؤية التي يساهم بها كل من متغيرات التنبؤ في العلاقة التنبؤية، وكيف يمكن ترتيب هذه المتغيرات من حيث درجة مساهمتها في العلاقة التنبؤية. ويمكن الحكم على أن للعامل قدرة تنبؤية إذا كانت قيمة احتمالية الخطأ للمتغير المتنبئ أقل أو تساوي مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). "

اليقظة العقلية:

مستوى الانتباه والوعي لدى طلبة جامعة الشارقة لما يدور من حولهم من مواقف وأحداث داخل البيئة المحيطة بهم، وقدرتهم على إيجاد توجهات حديثة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات النظر المختلفة والتوجه نحو الحاضر، ورؤية الأشياء بأسلوب جديد مما يؤدي لتلقي الأفعال بصورة تلقائية والذي يتمثل بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل الباحثة بهذه الدراسة.

الصلابة النفسية:

قدرة طلبة جامعة الشارقة على الالتزام والتحكم والتحدي في التعامل مع المشكلات والمواقف الصعبة التي يواجهونها والسيطرة عليها بشكل ناجح من خلال التحكم بالانفعالات والنقطة العالية بالنفس والذي يتمثل بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس الصلابة النفسية المعد من قبل الباحثة بهذه الدراسة.

إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلتها تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي
مجتمع الدراسة

تمثل مجتمع البحث المتكون من (3110) طالب وطالبة في جامعة الشارقة، بواقع (1071) من الذكور و(2039) من الإناث لفصل الخريف في العام الدراسي 2017-2018.

عينة الدراسة

وصف العينة: تألفت عينة الدراسة من (250) طالبًا وطالبة من طلبة كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم والطب الذين يدرسون مساقات علم النفس وأصول التربية ومدخل إلى التربية خلال الفصل الثاني من العام الجامعي 2017 – 2018 في جامعة الشارقة واختيرت عينة الدراسة الحالية من المجتمع الأصلي بنسبة (8%) وتم اختيارها بشكل قصدي ونظرًا لأن هذه

المساقات من متطلبات الجامعة فقد شملت طلاب وطالبات من مختلف الكليات بواقع (127) طالبًا و(123) طالبة بواقع (125) من التخصص العلمي و (125) من التخصص الإنساني.

أداتا الدراسة

تطلبت الدراسة إعداد أداتين لقياس مستوى اليقظة العقلية وقياس مستوى الصلابة النفسية.

إجراءات بناء أداة اليقظة العقلية

تحديد أبعاد المقياس

بعد مراجعة الأدبيات السابقة كدراسة (2013) Teodorczuk، ودراسة عبد الله (2013)، ودراسة إسماعيل (2017) وغيرهم تم حصر أبعاد اليقظة وهي:

- التميز اليقظ، ويعني مستوى تطوير الفرد للأفكار الجديدة وأسلوبه في النظر للأمور المحيطة به.
- الانفتاح على الجديد، ويعني مدى قدرة الفرد على استكشاف المثيرات الجديدة واهتمامه بها.
- الوعي بوجهات النظر المتعددة ويعني مدى قدرة الفرد وإمكانيته في تحليل الموقف من أكثر من جانب وتعيين قيمته.
- التوجه نحو الحاضر، ويعني مستوى استغراق الفرد في مواقف محددة.

ولتحديد مدى صلاحية الأبعاد وتعريفاتها ومدى تغطيتها للسمة مع تحديد الأهمية النسبية لكل بعد، عرضت هذه الأبعاد على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس، وافق الخبراء على (28) فقرة من فقرات المقياس كما هي بدون تعديل، وعدل الخبراء (5) فقرات، وفي ضوء آراء الخبراء حددت الأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد الأداة كما موضح في الجدول (1)

جدول 1

الأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد اليقظة العقلية

الأهمية النسبية	البعد
%25	التميز اليقظ
%20	الانفتاح على جديد
%28	الوعي بوجهات النظر المتعددة
%27	التوجه نحو الحاضر
%100	المجموع

صياغة فقرات المقياس

قامت الباحثة بصياغة عدد من الفقرات بلغت (33) فقرة، وقد وزعت الفقرات على الأبعاد الأربعة بواقع (9, 8, 8, 8) على التوالي (التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد، الوعي بوجهات النظر المتعددة، التوجه نحو الحاضر)

بدائل الإجابة

كانت بدائل للإجابة أمام كل فقرة هي (ينطبق على دائماً، ينطبق على غالباً، ينطبق على أحياناً، ينطبق على نادراً، لا ينطبق على أبداً)، وأعطيت لهذه البدائل الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) لل فقرات الموجبة و(1، 2، 3، 4، 5) لل فقرات السالبة.

إعداد تعليمات المقياس

طبق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة اختبرت عشوائياً ومن التخصصين كي تتمكن الباحثة من تأشير ملاحظاتهم، وأتضح أن الفقرات والتعليمات جميعاً كانت واضحة للمستجيبين وأن متوسط الوقت التقريبي للإجابة (18) دقيقة.

صدق المقياس

- الصدق الظاهري: تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس.
- صدق البناء: تم الحصول على مؤشرات لصدق البناء للمقياس الحالي بأسلوب الارتباطات، على النحو الآتي:

ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

تبين أن معاملات الارتباط بطريقة الاتساق الداخلي قد تراوح بين (0.54 – 0.99)، والجدول (2) يوضح معاملات الارتباط باستخدام هذا الأسلوب.

علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال

تم حساب معاملات ارتباط المجال بالدرجة الكلية وقد عدت جميع فقرات المقياس صادقة بنائياً، والجدول (3) يوضح معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية.

جدول 2

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
**0.66	23	**0.79	12	**0.67	1
**0.83	24	**0.88	13	**0.82	2
**0.81	25	**0.76	14	**0.58	3
**0.74	26	**0.54	15	**0.71	4
**0.71	27	**0.83	16	**0.91	5
**0.80	28	**0.83	17	**0.57	6
**0.69	29	**0.73	18	**0.58	7
**0.70	30	**0.73	19	**0.63	8
**0.77	31	**0.92	20	**0.80	9
**0.99	32	**0.54	21	**0.65	10
**0.73	33	**0.63	22	**0.61	11

جدول 3

علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للأداة

معامل الارتباط	البعد
**0.75	التميز اليقظ
**0.59	الانفتاح على جديد
**0.89	الوعي بوجهات النظر المتعددة
**0.82	التوجه نحو الحاضر

ثبات المقياس

تم حساب معامل الثبات بطريقة (معامل الفاكرونباخ)، وكانت قيمة الثبات (0.84). وقد عدت هذه القيم مؤشراً إيجابياً على استقرار استجابات الأفراد على مقياس اليقظة العقلية والجدول (4) يوضح ذلك

جدول 4

ثبات مقياس اليقظة العقلية

الأبعاد	عدد الفقرات	كرو نباخ الفا
التميز اليقظ	9	%78
الانفتاح على جديد	8	%82
الوعي بوجهات النظر المتعددة	8	%80
التوجه نحو الحاضر	8	%71
المجموع	33	%84

إجراءات بناء أداة الصلابة النفسية

تحديد أبعاد المقياس

بعد مراجعة الأدبيات السابقة كدراسة خنفر (2014)، ودراسة مريم (2016)، ودراسة القيسي (2016) Qaisy، دراسة عينة (2017)، تم حصر ثلاثة أبعاد للصلابة وهي:

- **الالتزام:** ويعني تمسك طلبة جامعة الشارقة بالمبادئ والأهداف والقيم، واختلاطهم مع زملائهم والمحيطين بهم، والقيام بأعمالهم بشكل ايجابي بعيداً عن السلبية.
- **التحكم:** ويعني قدرة طلبة جامعة الشارقة على السيطرة بانفعالاتهم ومشاعرهم، وتوقعهم للمشكلات التي يمكن حدوثها، والعمل على وضع خطط مناسبة لمواجهة تلك المشكلات.
- **التحدي:** ويعني قدرة طلبة جامعة الشارقة على التلاؤم مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكافة مستجداتها الإيجابية أو السلبية.

ولتحديد مدى صلاحية الأبعاد وتعريفاتها ومدى تغطيتها للسمة مع تحديد الأهمية النسبية لكل بعد، عرضت هذه الأبعاد على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس ووافق الخبراء على (30) فقرة من فقرات المقياس كما هي وبدون تعديل، وعدل الخبراء (6) فقرات، وفي ضوء آراء الخبراء حددت الأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد الأداة كما موضح في الجدول (5)

جدول 5

الأهمية النسبية	البعد
26%	الالتزام
41%	التحكم
33%	التحدي
100%	المجموع

صياغة فقرات المقياس

قامت الباحثة بصياغة الفقرات التي بلغت (36) فقرة، وقد وزعت الفقرات على الأبعاد الثلاثة بواقع (12, 11, 13) على التوالي (الالتزام، التحدي، التحكم)

بدائل الإجابة

كانت بدائل للإجابة أمام كل فقرة هي (ينطبق على دائماً، ينطبق على غالباً، ينطبق على أحياناً، ينطبق على نادراً، لا ينطبق على أبداً)، وأعطيت لهذه البدائل (5، 4، 3، 2، 1) للفقرات الموجبة و(1، 2، 3، 4، 5) للفقرات السالبة.

إعداد تعليمات المقياس

طبق على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة اختيرت عشوائياً، وأتضح أن الفقرات والتعليمات جميعاً كانت واضحة للمستجيبين وأن متوسط الوقت التقريبي للإجابة على المقياس (15) دقيقة.

صدق المقياس

الصدق الظاهري: تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء. صدق البناء: تم الحصول على مؤشرات لصدق البناء للمقياس الحالي بأسلوب الارتباطات على النحو الآتي:

- ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، تبين أن معاملات الارتباط بطريقة الاتساق الداخلي قد تراوحت بين (0.47 - 0.94) والجدول (6) يوضح معاملات الارتباط باستخدام هذا الأسلوب.
- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال، تم حساب معاملات ارتباط المجال بالدرجة الكلية وقد عدت جميع فقرات المقياس صادقة بنائياً، والجدول (7) يوضح معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية.

جدول 6

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لأداة الصلابة النفسية

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
**0.59	25	**0.83	13	**0.89	1
**0.76	26	**0.59	14	**0.88	2
**0.94	27	**0.67	15	**0.60	3
**0.80	28	**0.48	16	**0.78	4
**0.47	29	**0.81	17	**0.83	5
**0.61	30	**0.80	18	**0.81	6
**0.54	31	**0.49	19	**0.87	7
**0.78	32	**0.84	20	**0.83	8
**0.97	33	**0.73	21	**0.59	9
**0.75	34	**0.58	22	**0.83	10
**0.86	35	**0.60	23	**0.81	11
**0.67	36	**0.78	24	**0.87	12

جدول 7

علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية

معامل الارتباط	المجال
0.66	الالتزام
0.74	التحكم
0.70	التحدي

ثبات المقياس

تم حساب معامل الثبات بطريقة (معامل الفايرونباخ) وكانت قيمة الثبات (0.63) وقد عدت هذه القيم مؤشراً إيجابياً على استقرار استجابات الأفراد على مقياس الصلابة النفسية والجدول (8) يوضح ذلك

جدول 8

ثبات مقياس الصلابة النفسية

الأبعاد	عدد الفقرات	كرو نباخ الفا
الالتزام	13	%65
التحكم	11	%75
التحدي	12	%66
المجموع	36	%63

إجراءات التطبيق للأداتين

مقياس اليقظة العقلية

أصبح المقياس بصورته النهائية صالحاً للتطبيق وتكون من (33) فقرة، وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس وبذلك يكون أعلى

درجة يحصل عليها المستجيب هي (165) درجة وأقل درجة هي (33) درجة، وهذا يعني أن مدى درجات المقياس يتراوح ما بين (165-33) درجة أما المتوسط الفرضي فهو (99).

مقياس الصلابة النفسية

أصبح المقياس بصورته النهائية صالحاً للتطبيق وتكون من (36) فقرة، وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس وبذلك يكون أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (180) درجة وأقل درجة هي (36) درجة وهذا يعني أن مدى درجات المقياس يتراوح ما بين (180-36) درجة أما المتوسط الفرضي فهو (108).

نتائج الدراسة ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول

ما مستوى اليقظة العقلية عند عينة من طلبة جامعة الشارقة؟

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية للدرجات على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على المقياس كما في الجدول (9).

جدول 9

نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لأداة اليقظة العقلية

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	مستوى اليقظة العقلية
التميز اليقظ	3.66	0.98	76%	مرتفعة
الانفتاح على الجديد	3.75	0.88	80%	مرتفعة
الوعي بوجهات النظر المتعددة	3.74	0.81	80%	مرتفعة
التوجه نحو الحاضر	3.76	0.73	81%	مرتفعة
الدرجة الكلية	3.73	0.75	97.3%	مرتفعة

ولمعرفة مستوى اليقظة العقلية على مستوى الفقرة، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لفقرات المقياس مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي للفقرة، كما في الجدول (10).

جدول 10

فقرات أداة اليقظة العقلية عند طلبة الجامعة مرتبة ترتيباً تنازلياً لكل بعد حسب متوسطاتها الحسابية

الاهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرتبة (اهمية الفقرة)	رقم الفقرة	البعد
79%	1.13	3.77	أعتمد على خبراتي السابقة في التصدي للمشكلات المتشابهة في المستقبل.	1	1	بعد التمييز اليقظ
77%	1.08	3.75	أعمل على حل المشكلات المعقدة والبسيطة	2	4	
77%	1.11	3.74	لدي قدرة على الاستماع والعمل في أن واحد	3	2	
72%	1.10	3.70	اعتمد على بعض إستراتيجيات التفكير لحل المواقف الصعبة	4	3	
69%	1.03	3.66	لدي قدرة على التنبؤ بالأحداث	5	5	
68%	1.20	3.65	أؤمن برأي ديكرت وأعمل به (أنا أفكر إذا أنا موجود)	6	9	
66%	1.12	3.63	أتمتع بطرح الأفكار المبدعة والجديدة	7	7	
62%	1.07	3.57	أنتقل كافة الأفكار وأن اختلفت عن افكاري	8	6	
57%	1.11	3.51	لدي قدرة الحكم على الأفكار إذا كانت جيدة أم لا.	9	8	
مرتفعة	0.98	3.66	الأداء ككل			بعد الإنفتاح على الجديد
87%	0.90	3.94	أملك قدرة ابتكار الحلول المناسبة للمشاكل التي تواجهني	1	1	
84%	0.93	3.86	أسعي إلى معرفة الأمور التي تثير انتباهي	2	2	
81%	1.01	3.82	أملك روح المغامرة الكلي	3	8	
80%	0.96	3.79	أتمتع بحب الاستطلاع.	4	3	
80%	1.09	3.78	أرغب تجربة كل ما هو جديد	5	5	
74%	1.03	3.72	أسعي إلى معرفة ما يدور حولي لحظة بلحظة.	6	4	
63%	1.29	3.58	أشعر بالقلق من أي جديد يحدث في حياتي	7	6	
59%	1.23	3.54	لدي بعض الأفكار غير العقلانية	8	7	
مرتفعة	0.88	3.75	الأداء ككل			بعد الوعي بوجهات
82%	0.95	3.82	أشترك في الآراء مع أصدقائي عند حل مشكلة محددة	1	1	
81%	1.02	3.81	أنتقي الكلمات المناسبة في التعبير عن مشاعري	2	7	

الاهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرتبة (اهمية الفقرة)	رقم الفقرة	البعد
78%	0.87	3.76	أرى أن مواد دراستي الجامعية مترابطة مع بعضها البعض	3	2	النظر المتعددة
76%	1.06	3.73	أتعلم من أخطائي في التعامل مع المواقف الصعبة مستقبلاً	4	5	
76%	1.02	3.73	اعمل على تنمية وتطوير مهاراتي المعرفية من المصادر المتاحة لدي	5	4	
72%	1.00	3.70	أستطيع أن أقدر عواقب الأمور	6	8	
72%	1.02	3.70	أحكم على أهمية الأشياء من خلال خبرتي في الحياة	7	6	
69%	1.00	3.66	أعتمد على أكثر من طريقة في حل المشكلات التي أتعرض لها.	8	3	
مرتفعة	0.81	3.74	الأداء ككل			
87%	0.80	3.95	ينشغل جزء من تفكيري في العمل الذي أقوم به	1	3	
86%	0.74	3.93	أنجز وظائف والواجبات المسندة لي بكل تركيز	2	4	
82%	0.97	3.83	أندمج مع الآخرين دون أن أكون منتبه لذلك.	3	6	
77%	0.96	3.75	تنقصني قدرة التعبير عن مشاعري	4	5	
74%	1.00	3.72	أهتم بما يجري من أحداث وقضايا حولي	5	7	
72%	0.95	3.70	أسعى إلى القيام بالعديد من الأمور في وقت واحد	6	2	
68%	1.02	3.65	أفقد انتباهي للأشياء بكل بساطة.	7	1	
62%	1.18	3.57	يصيبني الشroud الذهني دون أن أشعر بذلك	8	8	
مرتفعة	0.73	3.76	الأداء ككل			

يتضح من الجدول 9 و 10 أن فقرات بعد (مستوى التميز اليقظ) تراوحت المتوسطات الحسابية لها بين (3.51-3.77)، بالمقارنة مع المتوسط الحسابي العام لمستوى التميز اليقظ البالغ (3.66) والانحرافات المعيارية لها بين (1.03-1.20)، بالمقارنة مع الانحراف المعياري العام للبعد، البالغ (0.98) وذلك يعني أن الطلبة لديهم قدرة على التخلص من القيود التي تسيطر على الأفكار، والفعالية في إيجاد الحلول للمشكلات المعقدة.

وبالنسبة لبعد الانفتاح على الجديد فقد أشارت النتائج إلى أن متوسطات الأداء على فقرات هذا البعد تراوحت ما بين (3.54-3.94)، بالمقارنة مع المتوسط الحسابي العام لمستوى هذا البعد البالغ (3.75). وهذا أيضاً يعني أن الطلبة اثبتوا قدرتهم في الحصول على المعلومات الجديدة التي تسمح لهم في الوصول إلى الخبرة القيمة وتوظيفها في واقعهم الذي يعيشونه، مما يضمن نجاحهم في استخدام قدراتهم العقلية في اكتشاف كل جديد، ويسمح لهم بتطوير معرفتهم.

وفيما يتعلق في بعد الوعي بوجهات النظر المتعددة فقد تراوحت متوسطات الأداء على هذا البعد ما بين (3.82-3.66)، بالمقارنة مع المتوسط الحسابي العام لمستوى هذا البعد البالغ (3.74). وهذا يؤكد أن الطلبة يملكون القدرة على استئثاره نشاطهم العقلي الفعال وتأكيدهم تفكيرهم المستقل، وثقتهم بأنفسهم في قدرتهم على الفهم والاستنتاج والوصول إلى الحقائق عن طريق تحليل الموقف وإثارة المعارف السابقة.

كذلك أشارت النتائج إلى أن متوسطات الأداء على البعد المتعلق بالتوجه نحو الحاضر قد تراوحت ما بين (3.95-3.57)، وهذا مؤشر على امتلاك عينة الدراسة قوة الإحساس بالكفاءة وقيمة الذات العالية، كما أن لديهم أساليب تعلم تزيد من قدرتهم على صنع أهداف ذات توجه ناجح.

وبناءً على ما تقدم من نتائج فإن عينة الدراسة تتمتع باليقظة العقلية وقادرة على فهم ما يدور من مواقف وأحداث داخل البيئة المحيطة بهم، والوعي بوجهات النظر المتعددة كما أن لديها القدرة في إيجاد توجهات حديثة واستقبال المعلومات الجديدة والتوجه نحو الحاضر، ورؤية الأشياء بأسلوب جديد مما يؤدي لتلقي الأفعال بصورة تلقائية.

ووفق نظرية لأنجر فإن اليقظة العقلية تعمل في زيادة تركيز الانتباه على حياتنا وتقبل الأفكار الجديدة، والإقرار على العملية وتأكيدها بدلاً من النتيجة. وهنا يجبر الفرد على التفكير بلغة الانعكاسية (كيف أفهم بذلك) بدلاً من (هل يمكنني القيام بذلك) والانتباه إلى تحديد الخطوات اللازمة وقبول كل مرحلة وفقاً لدورهم بجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي إلى حصول نتائج أفضل إضافة إلى تطوير منظور عدم التمرکز وهذه الطريقة تعزز التعليم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي للطلاب. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة براوش (2011) Brusch التي أكدت فاعلية وأهمية اليقظة الفكرية للطلاب في زيادة قدرتهم على صنع الأهداف الأكاديمية والسيطرة على المواقف الصعبة. وتتفق نتائج هذا السؤال مع نتائج دراسة عبد الله (2013) التي أشارت نتائجها إلى أن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعاً لدى طلبة جامعة بغداد، وكذلك تتفق هذه النتائج مع دراسة إسماعيل (2017) التي توصلت إلى أن أفراد العينة في كلية التربية بجامعة جنوب الوادي تتمتع بمستويات أعلى من المتوسط باليقظة العقلية، ودراسة تيودورزك (2013) Teodorczuk التي أشارت إلى أن ممارسات اليقظة حققت نتائج إيجابية في الصحة النفسية الجسمية والعاطفية، والعقلية كما ساهمت في خفض مستويات الإجهاد، والقلق لدى طلاب الجامعة بجنوب أفريقيا.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني

ما مستوى الصلابة النفسية عند عينة من طلبة جامعة الشارقة؟

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية للدرجات على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على المقياس كما في الجدول (11).

جدول 11

نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لأداة الصلابة النفسية

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	مستوى مقياس الصلابة
الالتزام	3.48	0.64	60%	مرتفعة
التحكم	0.58	0.74	64%	مرتفعة
التحدي	0.25	0.70	55%	متوسطة
الدرجة الكلية	3.344	0.70	59%	متوسطة

ولمعرفة مستوى الصلابة النفسية على مستوى الفقرة، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ل فقرات المقياس مرتبة تنازلياً حسب المتوسط الحسابي للفقرة كما مبين في الجدول (12).

جدول 12
فقرات أداة الصلابة النفسية عند طلبة الجامعة مرتبة ترتيبياً تنازلياً لكل بعد حسب متوسطاتها الحسابية

الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرتبة (أهمية الفقرة)	رقم الفقرة	البعد
87%	1.01	3.91	أتمسك بالمبادئ والقيم لدي التي تمنحني معنى الحياة.	1	1	بعد الالتزام
86%	1.01	3.89	أبادر في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه.	2	2	
85%	0.91	3.86	أبادر بعمل أي شيء يخدم أسرتي ومجتمعي.	3	3	
74%	1.05	3.66	أتجنب المناقشات مع زملائي	4	4	
72%	0.94	3.57	أمارس الأعمال والنشاطات التي تعجبني بشكل مستمر	5	11	
68%	1.09	3.45	أؤمن بأن وجودي في هذه الحياة لم يأتي عبثاً فهناك هدف أعيش من أجله	6	8	
66%	1.08	3.39	أنا أو من بوجود الحظ.	7	12	
65%	1.31	3.33	أضيق وقتي كثيراً في أنشطة لا فائدة منها.	8	5	
64%	1.17	3.31	أثق بقدراتي على حل المشكلات	9	13	
64%	1.15	3.29	أواجه مشكلات في إنجاز أعمالي عندما أشعر بالخوف والتهديد.	10	10	
63%	1.10	3.26	أتنازل عن بعض قناعاتي كي أتمكن من التكيف والتأقلم مع الواقع.	11	7	
63%	1.15	3.25	أنشغالي بنفسني يمنعني من التفكير في الآخرين	12	9	
60%	1.20	3.11	أغير قيمي حسب الظروف التي تواجهني	13	6	
مرتفعة	0.64	3.48	الأداء ككل			
78%	0.95	3.80	أثق بقدرتي على تنفيذ الخطط المستقبلية التي أصيغها	1	3	بعد التحكم
74%	0.95	3.67	أمتلك القدرة على التحكم بالأمر وجعلها كما ينبغي أن تكون.	2	4	
74%	0.83	3.65	لدي القدرة على إدارة أموري الخاصة بحرية واستقلال تام عن الآخرين	3	8	

الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	الرتبة (أهمية الفقرة)	رقم الفقرة	البعد
%74	0.90	3.62	أسيطر على نفسي عند الغضب	4	5	
%73	1.05	3.62	عندما تواجهني مشكلة أطلب المساعدة من الآخرين	5	2	
%73	1.17	3.61	نجاحي في الحياة معتمد على مجهودي وليس للحظ والصدفة	6	1	
%70	0.93	3.52	أحب التغيير في حياتي كي لا تكون مملة	7	10	
%70	0.99	3.51	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للصدفة	8	11	
%70	0.90	3.50	أعتقد أن لدى تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث	9	7	
%69	0.86	3.48	لدي القدرة على تجاوز المشكلات فهي اختبار لقوة تحملي	10	9	
%65	0.92	3.36	لدى قدرة على ضبط نفسي في مواقف الحزن والفشل	11	6	
مرتفعة	0.74	3.58	الاداء ككل			
%65	0.91	3.35	أؤمن جيداً بأن الحياة المثيرة هي التي تزودني بالخبرات	1	7	
%65	0.98	3.35	أعتقد أن تعاملتي مع المشكلات فرصة لإبراز مهارات وقدراتي الشخصية.	2	2	
%65	0.96	3.34	المشكلات التي تواجهني تستفز قدراتي على التحدي وتحفزني على المثابرة.	3	8	
%64	1.05	3.31	أعتقد أن القادم ليس أفضل بكثير من الواقع المعاش	4	5	
%63	0.97	3.29	لدى حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	5	6	
%64	1.07	3.28	أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين في حال واجهتهم أي مشكلة	6	4	بعد التحدي
%64	1.03	3.28	أواجه صعوبه في التصرف حيال المواقف الجديدة وغير المألوفة.	7	1	
%63	1.10	3.26	أشعر بالخوف من المستقبل	8	3	
%62	1.08	3.19	أرى أن وجودي في الحياة لا معنى له	9	9	
%60	1.03	3.12	أشعر بالخوف من عواقب المشكلات قبل حدوثها	10	11	
%60	1.17	3.10	أستطيع التعامل مع الواقع مهما واجهتني الصعاب	11	10	
%60	1.05	3.09	لدي القدرة على مواجهة العقبات التي تعيق تحقيق أهدافي	12	12	
متوسط	0.70	3.25	الاداء ككل			

يتضح من الجدول 11 و 12 أن فقرات بعد (مستوى الالتزام) تراوحت المتوسطات الحسابية لها بين (3.91-3.11)، بالمقارنة مع المتوسط الحسابي العام لمستوى بعد الالتزام البالغ (3.48). والانحرافات المعيارية لها بين (0.94-1.31)، بالمقارنة مع الانحراف المعياري العام للبعد، البالغ (0.64) وذلك يعني أن أفراد العينة ملتزمون بالمبادئ والمعتقدات السليمة ولا يتخلون عنها، كما يؤكد رغبتهم في أن يكونوا مقبولين من الآخرين. وكذلك أشارت النتائج إلى أن متوسطات الأداء لبعد التحكم قد تراوحت المتوسطات الحسابية لها بين (3.80-3.36)، بالمقارنة مع المتوسط الحسابي العام لمستوى البالغ (3.58)، والانحرافات المعيارية لها بين (0.83-1.17)، بالمقارنة مع الانحراف المعياري العام لمستوى التحكم البالغ (0.74) وذلك يعني أن عينة الدراسة لديهم ضبطاً داخلياً وتقديراً عالياً للذات، ولديهم تحكماً في ردود الأفعال.

أما بالنسبة لبعد التحدي فقد أشارت النتائج إلى أن متوسطات الأداء تراوحت المتوسطات الحسابية لها بين (3.35-3.09)، بالمقارنة مع المتوسط الحسابي العام لمستوى البالغ (3.25)، والانحرافات المعيارية لها بين (0.91-1.05)، بالمقارنة مع الانحراف المعياري العام لمستوى التحكم البالغ (0.70) وذلك يعني أن عينة الدراسة لديها الشعور بالتحديات وإحداث التغييرات التي تساعدهم على النمو والتطور والتأقلم مع التغييرات، والقدرة على الصمود النفسي ومقاومة الضغوطات. وبشكل عام إن مؤشر الأداء من خلال النتائج يبين تمتع أفراد العينة بمستوى جيد من الصلابة النفسية وتعزو الباحثة ذلك إلى أن أفراد العينة بالرغم من أن لديهم بعض الضغوطات إلا أنهم يملكون التحدي أمام العقبات والمواقف الضاغطة ولديهم القدرة على مواجهتها وتحويلها لفرص تساعدهم على النمو الذاتي، وهذا يتفق مع منظور كوباز حيث ترى وظيفة الصلابة النفسية هي مساعدة الفرد على توليد اعتقاد عام بقدرته وفاعليته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه أحداث الحياة الضاغطة وأن تمتعه بها يعتمد على وجود القدرة أو النموذج حيث تساهم المؤسسات التربوية والاجتماعية في تنميتها وارتقاها عبر المراحل العمرية وتتفق هذه النتائج إلى حد كبير مع نتائج دراسة مريم (2016)، ودراسة عبد الله (2013). فيما جاءت نتائج الدراسة الحالية مخالفة لنتائج دراسة البيرقدار (2011) التي أظهرت أن نسبة معدل الصلابة النفسية لطالبات كلية التربية في جامعة الموصل جاءت منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث

ما مدى مساهمة متغير اليقظة العقلية في التنبؤ بمتغير الصلابة النفسية عند عينة من طلبة جامعة الشارقة؟

تم استخدام أسلوب الانحدار المعياري للتعرف على مدى مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بمتغير الصلابة النفسية كما موضح في الجدول (13).

جدول 13

نتائج مساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بمتغير الصلابة النفسية

قيمة الأنحدار (R)	مربع (r)	درجة الحرية	قيمة (f)	درجة المعنوية
.552 ^a	.305	250	108.757	دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05

يتبين من الجدول أن هناك إثراً ذا دلالة إحصائية لمساهمة اليقظة العقلية في التنبؤ بمتغير الصلابة النفسية إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (108.757) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند درجة حرية (250) وبمستوى دلالة (0.05) ، مما يعني وجود أثر قوي جداً لليقظة العقلية في التنبؤ بمتغير الصلابة النفسية ، وهذه النتيجة تعد مؤشراً مهماً على تمتع الأفراد بالصلابة النفسية كون متغير اليقظة الذهنية يعمل على خفض نسبة الضغوطات النفسية ويزيد من قدرة الفرد في معالجة وإدارة الأحداث الضاغطة، والعكس صحيح فإن انخفاض مستوى اليقظة الذهنية يعتبر مؤشراً على انخفاض مستوى الصلابة النفسية وينعكس سلباً على طبيعة العلاقة بالمتغير التابع وهو الصلابة النفسية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة براوش (2011) Brausch التي أظهرت نتائجها أن عامل اليقظة الذهنية يفيد في التنبؤ بالنجاح الأكاديمي والخصائص النفسية الأخرى.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع

هل تختلف العلاقة بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية عند عينة من طلبة جامعة الشارقة باختلاف الجنس؟

تم إجراء اختبار بيرسون لإيجاد العلاقة بين أداتي (اليقظة النفسية والصلابة النفسية) حيث بلغت قيمة الارتباط (0.641) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية، وتدل هذه النتيجة على أن أصحاب القدرة الذهنية يمتلكون القدرة على توقع الأزمات والمشكلات ومواجهتها وإيجاد حلول ابداعية لها، ولديهم دوافع داخلية قوية تدفعهم نحو إدراك الذات. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة إسماعيل (2017) التي أكدت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين المتغيرين والجدول (14) يوضح ذلك.

جدول 14

معاملات ارتباط بيرسون بين درجات اليقظة الذهنية والصلابة النفسية.

الدالة المعنوية	القيمة التائية		درجة الحرية	قيمة معامل الارتباط	حجم العينة
	الجدولية	المحسوبة			
دالة	1.96	2.21	248	**0.641	250

كما تم إجراء اختبار (ت) للتعرف على الفروق العائدة إلى اختلاف الجنس في مقياس اليقظة العقلية والصلابة النفسية والجدولين (16،15) يوضح ذلك

أداة اليقظة العقلية

جدول 15

نتائج اختبار (ت) لدلالة متغير الجنس في مجالات اليقظة العقلية عند طلبة جامعة الشارقة

قيمة الدلالة الإحصائية	قيمة (T) المحسوبة	درجة الحرية	الإناث (ن=123)		الذكور (ن=127)		النوع الاجتماعي
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.54	249	0.78	3.87	1.06	3.54	التمييز اليقظ
دال	3.20		0.70	3.52	0.94	3.88	الانفتاح على الجديد
غير دال	0.77		0.51	3.56	0.81	3.88	الوعي بوجهات النظر المتعددة
دال	3.40		0.64	3.79	0.90	3.71	التوجه نحو الحاضر

يتبين من الجدول (15) أن نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق في اليقظة العقلية تبعا للجنس (ذكور-إناث)، أشارت إلى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في جميع مجالات اليقظة العقلية باستثناء مجال " الوعي بوجهات النظر المتعددة " حيث بلغت القيمة الثانية المحسوبة له (0.77) وهي أقل من القيمة الثانية الجدولية (1.96) عند درجة حرية (249) وبمستوى دلالة (0.05). أما فيما يتعلق بنتائج مجال " التميز اليقظ " فقد أشارت إلى أن هناك فروقا دالة حيث بلغت القيمة الثانية المحسوبة له (2.54) وهي أكبر من القيمة الثانية الجدولية (1.96) عند درجة حرية (249) وبمستوى دلالة (0.05)، وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية نجد أن الفروق في هذا المجال تبعا لمتغير الجنس دالة إحصائيا ولصالح فئة (الإناث) التي حصلت على متوسط حسابي (3.87) في حين حصلت فئة (ذكور) على متوسط حسابي (3.54). وبالنسبة لنتائج مجال " الانفتاح على الجديد " فقد أشارت إلى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الثانية المحسوبة له (3.20) وهي أكبر من القيمة الثانية الجدولية (1.96) عند درجة حرية (249) وبمستوى دلالة (0.05)، وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية نجد أن الفروق في هذا المجال تبعا لمتغير الجنس دالة إحصائيا ولصالح فئة (الذكور) التي حصلت على متوسط حسابي (3.88) في حين حصلت فئة (الإناث) على متوسط حسابي (3.52).

كما تشير نتائج الجدول أعلاه لمجال "التوجه نحو الحاضر" إلى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية حيث بلغت القيمة الثانية المحسوبة له (3.40) وهي أكبر من القيمة الثانية الجدولية (1.96) عند درجة حرية (249) وبمستوى دلالة (0.05)، وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية نجد أن الفروق في هذا المجال تبعا لمتغير الجنس دالة إحصائيا ولصالح فئة (الإناث) التي حصلت على متوسط حسابي (3.79) في حين حصلت فئة (الذكور) على متوسط حسابي (3.71).

وتعزو الباحثة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الذكور والإناث في اليقظة الذهنية بمجالي التميز و التوجه نحو الحاضر لصالح الإناث إلى أن هذا عائد إلى أسباب كثيرة أهمها اختلاف تطلعات الإناث عن الذكور نتيجة اختلاف المكونات الفيزيولوجية للجنسين، إضافة إلى طبيعة التنشئة النفسية والاجتماعية والثقافية تختلف لكليهما، وأما نتيجة الفروق لصالح الذكور في مجال الانفتاح على جديد تفسرها الباحثة نتيجة لاختلاف طبيعة الدور للرجل والمرأة بوجه عام، وتفاوتهم بالقدرات بوجه خاص، فالذكور لديهم توجهات مختلفة عن الإناث تتمثل بكيفية البحث عن العمل وتحملهم لأعباء المسؤولية أكثر، وبالتالي يجعل تطلعاتهم تختلف عن بعض ، أما عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمجال الوعي بوجهات النظر المتعددة بين الذكور والإناث ، عائدة إلى تقارب المرحلة العمرية وتشابه نماذج الحياة التي يعيشها كليهما تشجعهم على التحليل والاستنتاج واستكشاف ما حولهم ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة نيفينثا وناجالاكشمي (Nivenitha & Nagalakshmi, 2016) التي بينت وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في متغير اليقظة العقلية وتتعارض مع دراسة عبد الله (2013) التي أظهرت نتائجها إلى وجود فروق دالة تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور .

أداة الصلابة النفسية

جدول 16

نتائج اختبار (ت) لدلالة متغير الجنس في مجالات الصلابة النفسية عند طلبة جامعة الشارقة

النوع الاجتماعي	الذكور	(ن=127)	الإناث	(ن=123)	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الدلالة الإحصائية	أبعاد الصلابة
								المتوسط الحسابي
الالتزام	3.53	0.73	3.41	0.42	249	0.372	غير دال	
التحكم	3.56	0.82	3.60	0.57		0.834	غير دال	
التحدي	3.52	0.80	3.24	0.51		1.22	غير دال	

يتبين من الجدول (16) أن نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق في الصلابة النفسية تبعا للجنس (ذكور-إناث)، أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مجالات الصلابة النفسية في متغير الجنس حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة لمجال الالتزام (0,372)، ومجال التحكم (0,834)، ومجال التحدي (1,22) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند درجة حرية (249) وبمستوى دلالة (0,05).

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن جميع الطلاب خلال فترة دراستهم الجامعية مقاربون في الاهتمامات والميول النفسية والاجتماعية ويتطلعون لنفس الأهداف وينظرون للحياة تقريبا نظرة متشابهة، مما يجعل نظرهم للبيئة الجامعية في مواقف التعلم والتعليم التي يتفاعلون معها ومواجهة المواقف الضاغطة وقدرتهم في السيطرة والتحكم عليها متقاربة ومشتركة، ويبرز الالتزام والتحدي والتحكم لديهم من أجل تحقيق أهدافهم، وهذا ما يفسر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مجالات الصلابة النفسية في متغير الجنس. وتتفق مع نتائج دراسة دراسة خنفر (2014) التي أكدت على عدم وجود فروقات تعزى لمتغير الجنس. واختلفت نتيجة هذا السؤال مع دراسة البيرقدر (2011) التي بينت نتائجها الدراسة وجود فروق ذي دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. وكذلك اختلفت مع نتائج دراسة صالح والمصدر (2013) التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الطالبات.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الخامس

هل تختلف العلاقة بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية عند عينة من طلبة جامعة الشارقة اختلاف التخصص؟

تم إجراء اختبار (ت) للتعرف على الفروقات العائدة إلى اختلاف التخصص في مقياسي اليقظة العقلية والصلابة النفسية والجدولين (17، 18) يوضح ذلك

أداة اليقظة العقلية

جدول 17

نتائج اختبار (ت) لدلالة متغير التخصص في مجالات اليقظة العقلية عند طلبة جامعة الشارقة

التخصص	الذكور	(ن=127)	الإناث	(ن=123)	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الدلالة الإحصائية	أبعاد اليقظة
								المتوسط الحسابي
التمييز اليقظ	3.48	0.65	3.49	0.62	249	0.138	غير دال	
الانفتاح على الجديد	3.60	0.76	3.54	0.70		0.623	غير دال	
الوعي بوجهات النظر المتعددة	3.30	0.71	3.14	0.96		0.55	غير دال	
التوجه نحو الحاضر	3.33	0.71	3.24	0.63		1.71	غير دال	

تبيين من الجدول (17) أن نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق في اليقظة العقلية تبعاً للتخصص (علمي-إنساني)، أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مجالات اليقظة العقلية حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة لمجال التمييز اليقظ (0.138)، ومجال الانفتاح على الجديد (0.623)، ومجال الوعي بوجهات النظر المتعددة (0.550)، ومجال التوجه نحو الحاضر (1.71) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند درجة حرية (249) وبمستوى دلالة (0.05) وتعزو الباحثة النتيجة إلى أن الاهتمام بالتعليم الجامعي ووجود منظومة تربوية تستند إلى الجودة في تطوير القدرات العقلية للطلبة من الذكور والإناث والتركيز على تنمية قابليتهم إلى أعلى درجة ممكنة كونهم مورداً تنموياً مهماً في المجتمع، مما أدى إلى التقارب بين الطلبة على اختلاف تخصصاتهم بمستوى التركيز والانتباه والوعي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص بمستوى اليقظة الذهنية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبدالله (2013) إذ بينت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية في متغير التخصص (علمي، إنساني)

أداة الصلابة النفسية

جدول 18

نتائج اختبار(ت) لدلالة متغير التخصص في مجالات الصلابة النفسية عند طلبة جامعة الشارقة

قيمة الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	الإناث (ن=123)		الذكور (ن=127)		التخصص أبعاد الصلابة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.893	249	0.56	3.31	0.67	3.11	الالتزام
غير دال	0.478		0.69	3.39	0.49	3.45	التحكم
غير دال	1.890		0.51	3.12	0.46	0.24	التحدي

يتبين من الجدول(18) أن نتائج اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق في الصلابة النفسية تبعاً للتخصص (علمي-إنساني)، أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مجالات الصلابة النفسية حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة لمجال الالتزام (0.893)، ومجال التحكم (0.478)، ومجال التحدي (1.22) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند درجة حرية (249) وبمستوى دلالة (0.05)، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن جودة الحياة في البيئة الجامعية جعلت الطلبة متقبلين لوضعهم الراهن وقادرين على مواجهة المواقف الصاعقة بدل من تجنبها، وتحويلها لمواقف مفيدة تجعلهم يمتلكون القدرة على السيطرة عليها من أجل تلاشي آثارها السلبية. وهذا التقبل قد مكن الطلبة من فهم الجانب الإيجابي من الواقع الذي يعيشونه، والتغلب على ضغوطاته واستيعابه والتكيف معه، وهذا التلاؤم شمل جميع الطلبة دون اعتبار لتخصصاتهم العلمية أو الإنسانية، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة البيرقدار (2011) واتفقت مع نتائج دراسة ناريمان عينة (2017).

التوصيات

1. الكشف عن اليقظة العقلية لدى تلاميذ المدارس في المراحل المتقدمة للعمل على تعزيزها وتنميتها.
2. ضرورة إقرار منهج دراسي في الجامعات يدرس لطلبة الجامعة بقصد تعزيز اليقظة الذهنية والصلابة النفسية.

3. تصميم برامج إرشادية تهدف إلى توعية طلبة الجامعة بمخاطر الضغط النفسي وتأثيره على مستوى اليقظة الذهنية والصلابة النفسية.
4. ضرورة اهتمام الباحثين بالبحوث التي تتناول المتغيرات الإيجابية، لتحقيق صحة نفسية جيدة لطلاب الجامعة.

5. المقترحات

1. إجراء دراسة تتناول إثر متغيري اليقظة الذهنية والصلابة النفسية على متغيرات أخرى مثل (عادات العقل، المعتقدات المعرفية، كفاءة الذات الأكاديمية)
2. إجراء دراسة مماثلة على طلبة الدراسات العليا في الجامعة.
3. إجراء دراسة مماثلة على طلبة الجامعة من ذوي الاحتياجات الخاصة.

المراجع

- إسماعيل، هالة خير سناري (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب الكلية التربوية. مجلة الإرشاد النفسي، 50(1)، 288-335.
- البير فدار، تنهيد عادل (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 11(1)، 28-56.
- العبدلي، خالد (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
- كاتبي، محمد عزت (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بأزمة الهوية-دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية-سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 37(2)، 151-161.
- عليوي، محمد زهير (2012). العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الانعكاسية لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- كاهينة، بوراس (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيمى أحد الوالدين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري تيمزي وزو، الجزائر.
- فاتح، سعيدة (2015). الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي - دراسة ميدانية لدى المصابات بسرطان الثدي-مستشفى الحكيم سعدان-بسكرة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خبضر- بسكرة، الجزائر.
- الرشيد، لولوة (2015). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالصلابة النفسية وإدارة الذات لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية، 1(2)، 1-32.
- صيدم، محمد بن رشيد (2012). فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية الصلابة النفسية لدى مدمني المخدرات (دراسة شبه تجريبية). أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.

- بني خلف، محمود، والقبلان، فايزة (2013). القدرة التنبؤية للعوامل الوظيفية والديمغرافية بمستوى الدافعية نحو العمل المدرسي لدى معلمي العلوم في مدارس محافظة جرش. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، 40 (2)، 748-762.
- العياشي، أحمد بن عبد الله (2012). الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
- عبد الهادي، سامر عدنان، والبسطامي، غانم جاسر (2017). القدرة التنبؤية لليقظة الذهن في مهارة التمثيل العاطفي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة أبو ظبي. *المجلة الدولية للبحوث التربوية*، 41 (4)، 149-186.
- مريم، رجاء (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (74)، 355-384.
- عينة، ناريمان (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بمركز الضغط لدى طلبة الجامعة-دراسة مقارنة على عينة من الحقوق وعلم النفس والبيولوجي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة زيان عاشور-الجلفة، الجزائر.
- عبد الله، أحلام مهدي (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، *مجلة الأستاذ*، 2 (205)، 343-366.

المراجع الأجنبية:

- Azarian, A., Farokhzadian, A. A., & Habibie, E. (2016). Relationship between psychological hardiness and emotional control index: A Communicative approach. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(5), 216-221.
- Bahareh, G. (2016). Relationship between self-esteem and psychological hardiness in adolescents: A relation design. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), <http://oaji.net/articles/2016/1170-1466366016.pdf>
- Brausch, B. D. (2011). The role of mindfulness in academic stress, self-efficacy, and achievement in college students (unpublished master thesis), Master of Counseling in the graduate school. IL: Eastern Illinois University Charleston.
- Ching. H, K.M., Tsai, T., & Chen. C. (2015). Effects of a mindfulness meditation course on learning and cognitive performance among university students in Taiwan. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, Article ID 254358, 7 pages. doi: <http://dx.doi.org/10.1155/2015/254358>
- Davis D. M. & Hayes J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *American Psychological Association*, 48(2), 198 –208.
- Felton, T. M, Coates. L & Christopher J. C (2013) Impact of Mindfulness Training on Counseling Students' Perceptions of Stress. published

- research available at: <http://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Mindfulnesstrainingqualitative.pdf>.
- Green, S., Grant, A., & Rynsaardt, Jo. (2007). Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. *International Coaching Psychology Review*, 2(1), 24-32.
- Hart, R., Ivtzan, I., & Hart. D. (2013). Mind the Gap in Mindfulness Research: A comparative account of the leading schools of thought. published research available at : <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.425.2355&rep=rep1&type=pdf>.
- Hassed, C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1),52-60.
- Hofmann S. G., Sawyer, A.T., & Witt, A. A. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, American Psychological Association, 78(2), 169 –183.
- Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 707-717.
- Ivtzan, I., & Hart, R. (2016). Mindfulness Scholarship and Interventions: A Review. In A. Baltzell (Ed.), *Mindfulness and Performance: Current Perspectives in Social and Behavioural Sciences* pp. 3-28). Cambridge: Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9781139871310.002
- Langer, E. (2000). mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9(6),220-223.
- Malow, M. S., & Austin, V. L. (2016). mindfulness for students classified with emotional/behavioral disorder. *Insights into Learning Disabilities*, 13(1), 81-94.
- Marriott S. & Woolham J. (2016). Mindfulness Practice, Creativity & Innovation. Centre for mindful Life Enhancement. Available.at:<http://mindfulenhance.org/wp-content/uploads/2015/06/Mindfulness-creativity-and-innovatio>
- McCloskey, L. E. (2015). Mindfulness as an intervention for improving academic success among students with executive functioning disorders. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 221 – 226.

- Mehrpavar, A. & Soltani, M. K. (2013) A comparison of psychological hardiness in male athlete and non-athlete students. *European Journal of Experimental Biology*, 3(1),627-630.
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips D. T., Baird, B. & Schooler. J. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science Journal*, XX(X) 1–6.
- Nivenitha. P., & Nagalakshmi, K. (2016). Influence of test anxiety and mindfulness on academic performance among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 2349-3429.
- Qaisy, L. M. (2016). Psychological hardiness level at tafila technical university students. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 16(4), 1-7. DOI: 10.9734/BJESBS/2016/25515
- Rahul, D. (2017). Psychological hardiness among college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(103), 2349-3429.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin J. A., & Freedman. B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Silberstein. R., Tirch. D., & Leahy R. L. (2012) Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406–419
- Skomorovsky, A., & Sudom, K.A. (2011). Role of hardiness in the psychological well-being of canadian forces officer candidates. *Military Medicine*, 176(1), 7–12. doi: <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-10-00325>
- Tang. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(14), 213-225. doi: 10.1038/nrn3916
- Taylor, S.L., & Orlick, T. (2004). An analysis of a children's relaxation/stress control skills program in an alternative elementary school. *Dissertation Abstracts International*, 35, 1402.
- Teodorczuk, K. (2013). *Mindfulness and Academic Achievement in South African University Students*. Bachelor of Arts: Honours in Psychology Faculty of Humanities University of Johannesburg.
- Wilson, C. A., & Saklofske, D. H. (2018). The relationship between trait emotional intelligence, resiliency, and mental health in older adults: the mediating role of savouring. *Aging & Mental Health*, 22(5), 646-654. doi: 10.1080/13607863.2017.1292207
- Scholar. B. (2016). Applications of mindfulness in psychotherapy contemporary dilemmas. *Asian Studies*, IV XX (2), 123–138.