

اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء

الدكتور رياض العاسمي*

نغم جمال**

(تاريخ الإيداع 24 / 4 / 2018. قبل للنشر في 3 / 6 / 2018)

□ ملخص □

يهدف هذا البحث إلى تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، بالإضافة إلى تعرف الفروق وفقاً لمتغير الجنس. ولتحقيق هذه الأهداف، استخدم بطارية كنتاكي لليقظة العقلية لبيير وغريغوري وكريستين (2004) ومقياس المرونة النفسية لكونور ودافيدسون (2003) المترجمان من قبل العاسمي. تألفت العينة من (40) طالباً وطالبة، من طلبة السنة الثالثة من اختصاص الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في محافظة السويداء - جامعة دمشق. أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

1. وجود علاقة دالة إحصائياً بين الملاحظة أو الرصد وكل من: الجراءة أو الشجاعة وسعة الحيلة أو الدهاء والغرض أو الهدف والدرجة الكلية للمرونة النفسية، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين الوصف والغرض أو الهدف، وعلاقة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والغرض أو الهدف.
2. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أداء الطلبة مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضي اليقظة العقلية في المرونة النفسية، لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.
3. عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس اليقظة العقلية ومقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.
4. وجود تأثير دال إحصائياً بين متغيري المرونة النفسية والجنس في اليقظة العقلية لصالح الإناث مرتفعات المرونة النفسية، ووجود تأثير دال إحصائياً لكل من المرونة النفسية والجنس كل على حده في اليقظة العقلية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، المرونة النفسية.

*أستاذ ، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق، دمشق، سورية
**طالبة دكتوراه ، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق، دمشق، سورية

Mindfulness and Its Relationship with Resilience in a Sample of Psychological Counseling Students in the 2nd Education College of Damascus University in Sweidaa Governorate

Dr. Riadh Al-Assemi*
Naghham Jamal**

(Received 24 / 4 / 2018. Accepted 3 / 6 / 2018)

□ ABSTRACT □

This research aims to investigate the nature of the correlated relationship between mindfulness and resilience, as well as to investigate these differences according to the gender variable. The Kentucky Inventory of Mindfulness (prepared by Baer, Gregory, and Allen, 2004) and Resilience Scale (prepared by Connor and Davidson, 2003), both translated into Arabic by Al-Assemi, have been used. The sample consisted of (40) 3th year undergraduate students of Counseling Department (2nd Faculty of Education in Damascus University). The concluded results are:

1. There is a statistically significant relationship between observing and resilience dimensions: hardiness, resourcefulness, and purpose, as well as the total score of resilience. Moreover, there is a statistically significant relationship between describing and purpose dimensions. Furthermore, there is a statistically significant relationship between the total score of resilience and the purpose dimension.
2. There are statistically significant differences in the average scores among the sample's members on the resilience scale between high and low emotional regulation levels.
3. There are no statistically significant differences in the average scores among the sample's members on the mindfulness and resilience scales related to gender.
4. There is a statistically significant effect between resilience and gender variables in mindfulness, in favor of high-scored resilience female members. However, there is a statistically significant effect of resilience alone or gender alone in mindfulness.

Keywords: Mindfulness, Resilience.

*Professor, Counseling Psychology Department, Faculty of Education, Damascus University, Damascus, Syria

**Postgraduate Student, Counseling Psychology Department, Faculty of Education, Damascus University, Damascus, Syria

مقدمة

الجامعة مؤسسة اجتماعية تمثل قمة الهرم التعليمي، فهي المساهم الأول في بناء المجتمع من خلال ما تنتجه من كوادرات متخصصة والتي تشارك بدورها في عملية التنمية في المجتمع. إن الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين يعني الاهتمام بالمجتمع، إذ يمثل الشباب في المرحلة الجامعية شريحة مهمة من شرائح المجتمع، فهم عصب التنمية في مختلف مجالات الحياة، ولا تنمية من دون قوة فاعلة متوازنة نفسياً وفعالياً (معريس، 2010، 142)، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح فيتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية، بالإضافة إلى مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى، كما يتطلب ذلك أيضاً رضا الطالب واقتناعه بالتخصص الذي يدرسه، وكل ذلك يتطلب مستوى مناسب من اليقظة العقلية والمرونة النفسية تمكنه من عبور هذه المرحلة بسلاسة.

ويشير مفهوم اليقظة إلى العديد من الحالات وتتعدد معانيها، ويقصد بـ *يقظة*: صحا من نومه، وتأتي بمعنى تنبه للأمور وقطن، وأخذ حذره (معجم الوسيط، 2011، 1066). وتعرف اليقظة العقلية بأنها "جلب الوعي بتركيز إلى تجربة هنا والآن، مع الانفتاح، والاهتمام، والتقبل" (Harries, 2007, p.1). وتعرف أيضاً بأنها عملية دفع الانتباه بطريقة معينة عن قصد إلى اللحظة الراهنة بدون إصدار الأحكام، ويمكنها ببساطة أن تجعلنا نلاحظ ما لم نلاحظه من قبل، أي تعلمنا كيف نتحكم في تركيز الانتباه (Kabat-zinn, 2009, p. 1).

ويعطي استخدام اليقظة العقلية كتدخل نفسي وداعم للعلاجات النفسية اليقظة العقلية صبغةً نفسيةً، ومن جهة أخرى فإن التعريفات المتعددة لليقظة العقلية تتضمن مظاهر نفسية إيجابية كالملاحظة، والوعي، والانتباه، والقبول. ونتيجة لهذا التباين برزت الحاجة إلى تحديد تعريف علمي واضح لليقظة العقلية وقابل للقياس والتقييم، حيث تم اقتراح تعريف علمي يستند إلى "مكونين اثنين: المكون الأول: هو التنظيم الذاتي للانتباه أي تركيز الانتباه على الخبرة الآتية، وهناك عدة جوانب من الانتباه معنية هنا مثل (القدرة على التركيز، مواصلة الانتباه، إعادة توجيه الوعي عندما يتجول بعيداً، وعدم التفضيل في الوعي والخبرة). والمكون الثاني: يتعلق بالتوجه نحو تجربة واحدة، ويجب أن يتسم بالانفتاح والفضول والقبول بغض النظر عن التكافؤ أو الرغبة بتلك التجارب" (Bishop et al., 2004, p. 232).

ويعد مصطلح المرونة النفسية من المصطلحات المهمة في مجال علم النفس وفي مجال الصحة النفسية لارتباطه بالتوافق النفسي، والقدرة على الحفاظ على مستوى مستقر من الثبات عند التعرض للأزمات والشدائد والمحن. والمجتمع الحالي أحوج ما يكون إلى تدريب أفراد على المرونة النفسية نظراً لما يشهده من أزمات ومشكلات سواء في مجال العمل أو الأسرة أو تحديات العصر الحديث. ويشير مصطلح المرونة في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة. ويفضي هذا الميل إلى تمكين الفرد من التوافق والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط والمنغصات وبالتالي سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادم والعودة إلى الحالة الوظيفية العادية واعتبار الموقف الصادم أو الضاغط فرصة لتقوية الذات وتحسينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلاً (أبو حلاوة، 2013، 17). فالمرونة عنصر حاسم في تحديد الطريقة التي يتفاعل بها الأفراد ويتعاملون مع الضغوط، فهناك مدى واسع من الصفات متصلة مع المرونة، هذه الصفات تتصل بالمظاهر والقوى الإيجابية للحالة العقلية للفرد (Connor, 2006, p.46 - 47).

والمرونة النفسية أيضاً هي "القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتصم الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها (الطحان، 1992، 181). وهي "الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي

يصل إلى درجة الجمود، والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه، أي أن المرونة حركة لا تسلب التماسك، وثبات لا يمنع الحركة (الصوفي، 1996، 141).

مما سبق، يعد امتلاك مستوى مناسب من اليقظة العقلية والمرونة النفسية مطلباً مهماً في تنمية الكفاءة الذاتية والتوافق أثناء عملية الإعداد للمرشد النفسي. إذ لا تكفي الدراسة الجامعية للأسس النظرية والتدريبات العملية المحدودة لكي تصقل مهارات المرشد في الجانب العملي. ومن هنا برزت الحاجة لدراسة هذه المتغيرات: اليقظة العقلية والمرونة النفسية دراسة معمقة.

مشكلة البحث ومسوغاته

هناك مسوغات عديدة أشعرت الباحثة بضرورة معالجة هذه المشكلة، ومن أهمها ملاحظات الباحثة الميدانية من خلال تدريسها لطلبة الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية بمحافظة السويداء . إن بعض الطلبة يفتقرون إلى القدرة على الانتباه أو التركيز في أعمالهم ويتميزون بضعف القدرة على الاندماج في أكثر من عمل واحد وأنهم يؤدون أعمالهم بدون وعي منهم ويتصفون بشرود ذهني داخل القاعة الدراسية وبقلة استخدامهم لخبراتهم السابقة في مواجهة المشكلات الجديدة وعدم القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة، نتيجة ما يتعرضون له من أشكال مختلفة من الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والشخصية والأسرية والأكاديمية ... الخ، والتي تؤثر سلباً على صحتهم الجسمية والنفسية على حد سواء، وذلك بسبب عدم امتلاكهم لمستوى مناسب لليقظة العقلية والمرونة النفسية. ولأنهم في هذه المرحلة يمرون بعملية إعداد وصقل شخصياتهم بوصفهم مرشدين ونماذج قدوة لأبنائهم الطلبة في المدارس التي سيعينون فيها مستقبلاً، فإن الآثار السلبية لضعف اليقظة العقلية والمرونة النفسية قد تنتقل إلى الطلاب، في حال اتصافهم بهذه السمات عوضاً عن الحد منها. فاليقظة العقلية والمرونة النفسية هـ امتان للعاملين في مجال الخدمة النفسية للمرشدين والمسترشدين على حد سواء . وبما أن المهمة الرئيسية للمرشد النفسي هي مساعدة الأفراد على تنمية قدراتهم وحل مشكلاتهم بالطرق المثلى، فإنه كمرشد يحتاج إلى كفاءة عالية يملكها هو نفسه حتى يكون قادراً بدوره على تميتها لدى الآخرين. فالإرشاد النفسي هو علاقة تعتمد فاعليتها على شخصية وكفاءة المرشد النفسي ليساعد المسترشد على أن يعرف نفسه، ويتعرف على مشكلاته، ويعمل على حلها، ومن سمات المرشد التي لا بد أن تتوفر لديه هي القدرة على إقامة علاقات بناءة مبنية على الثقة والتقبل مع المسترشد، وأن يكون قادراً على التنبه لكل ما يجري حوله، وفهم مشاعره، وتنظيم انفعالاته، ومرونة نفسية في التعامل مع الصعوبات والمشكلات التي تعترضه، وعلى إدارة الحوار والنقاش معه. بالإضافة إلى ذلك ال تناقض في نتائج الدراسات السابقة كدراسة كل من: ابراهيم (2009)، وشقورة (2012)، وصحبه (2016) التي توصلت جميعها إلى وجود فروق بين الجنسين في المرونة النفسية لصالح الذكور. ودراسة كل من آل غزال (2008)، وعلي (2017) اللتان توصلتا إلى عدم وجود فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس. ونتائج الدراسات السابقة كدراسة كل من: دراسة كاي بيدجينون (2013)، وإسماعيل (2017) اللتان أكدتا على وجود علاقة ارتباط بين المرونة النفسية واليقظة العقلية. وقد أثارت هذه النتائج اهتمام الباحثة للتعرف على هذه الفروق والعلاقة. وعلى ضوء المسوغات السابقة، يمكن تحديد مشكلة البحث بالسؤال التالي: ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية بمحافظة السويداء؟

أهمية البحث على الصعيدين النظري والتطبيقي

لم تحظ دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة بالاهتمام من قبل الباحثين المحليين كما حظيت موضوعات علم النفس الأخرى. لذا، فإن هذا البحث قد يكون من أوائل البحوث في الجمهورية العربية السورية التي درست العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية. بالإضافة إلى أهمية دراسة اليقظة العقلية باعتبارها عاملاً حاسماً في تحسين التعليم والصحة وخفض التوتر وزيادة الإبداع، وتحسين الذاكرة، وتحسين الانتباه والتركيز، وبالتالي تحسين الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعة. وأهمية المرونة النفسية في تحقيق التوافق من خلال مواجهة الأحداث الضاغطة والمواقف العصيبة بصورة إيجابية، واعتبار هذه الأحداث والمواقف تحديات وفرصاً لا تعوض للتعلم والإرتقاء الشخصي. وإمكانية استثمار نتائج البحث في وضع برامج تدريبية وإرشادية تركز على رفع مستوى اليقظة العقلية والمرونة النفسية، الأمر الذي يدفع الطالب إلى زيادة الاعتماد على النفس، والحكم السليم في المواقف المختلفة، ومواجهة المشكلات، وبلوغ الأهداف المرسومة؛ وبالتالي رفع مستوى الأداء وتحقيق النجاح بشكل خاص، وتحسين جودة الحياة بشكل عام.

أهداف البحث

1. تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث.
2. تعرف الفروق بين مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضي اليقظة العقلية في المرونة النفسية.
3. تعرف الفروق في اليقظة العقلية وفقاً لمتغير الجنس.
4. تعرف الفروق في المرونة النفسية وفقاً لمتغير الجنس.

سؤال البحث

ما أثر التفاعل بين المرونة النفسية والجنس على اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث؟

فرضيات البحث

1. لا توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث.
2. لا توجد فروق بين مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضي اليقظة العقلية في المرونة النفسية.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

مفاهيم ومصطلحات الدراسة

أولاً: اليقظة العقلية (Mindfulness): تعرف بأنها "الحالة التي يكون فيها وعي الفرد عالياً ومركزاً على حقيقة اللحظة الراهنة، مع القبول والاعتراف بها من دون الانغماس في الأفكار وردود الفعل العاطفية حول هذه الحالة" (Bishop, 2002, p.71). وتعرف أيضاً بأنها ابتكار مستمر لأفكار جديدة، والانفتاح على المعلومات الجديدة، والوعي بأكثر من منظور واحد (إسماعيل، 2017، 297). وتعرف اليقظة العقلية إجرائياً بأنها الدرجة التي حصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس اليقظة العقلية. وتشير الدرجة بين (91 - 106) إلى يقظة عقلية منخفضة، أما الدرجة بين (107 - 133) إلى يقظة عقلية متوسطة، والدرجة بين (134 - 147) إلى يقظة عقلية مرتفعة.

ثانياً: المرونة النفسية Resilience: هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل، والمشكلات المالية. كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار (أبو حلاوة، 2013، 3). وتعرف المرونة النفسية إجرائياً بأنها الدرجة التي حصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس المرونة النفسية. وتشير الدرجة بين (37 - 53) إلى مرونة أنا منخفضة، بينما الدرجة بين (54 - 82) إلى مرونة أنا متوسطة، أما الدرجة بين (83 - 97) إلى مرونة أنا مرتفعة.

الإطار النظري

فرض مفهوم اليقظة العقلية نفسه بقوة على ساحة علم النفس المعاصر بوصفه مفهوماً نفسياً مع بداية التسعينيات، وشغل أذهان الباحثين والمعالجين النفسيين ذوي التوجهات المعرفية السلوكية، وحظي باهتمامهم من حيث التأصيل النظري لها، والبحث في جذوره التاريخية، وإعادة أدوات مقننة لقياسه فضلاً عن تقديم برامج إرشادية لتنميته أو استخدامه فنية علاجية في علاج عديد من الاضطرابات النفسية والجسمية (الوليدي، 2017، 43). ويشير مفهوم اليقظة العقلية إلى "القدرة على رسم التمييز لحالة مرنة من العقل والانفتاح على الجديد، ورسم نشاط لقضايا جديدة، يسهم في زيادة الحساسية تجاه البيئة، وخلق طرق جديدة للتنظيم والفهم" (Langer & Moldoveanu, 2000, p. 2). وقد توصلت الأبحاث والأدبيات التي تناولت اليقظة العقلية في تطبيقاتها العلاجية والنمائية إلى العديد من الفوائد ومنها ما يلي:

1. التغيير المعرفي Cognitive Change: تهدف اليقظة العقلية في الواقع إلى تغييرات في نمط الأفكار وموقف الشخص من أفكاره (Baer, 2003, p. 129).
2. إدارة الذات Self-Management: إن التدريب على اليقظة العقلية بحد ذاته هو إدارة ذاتية، إذ أن الخطوة الأولى في التغيير هي الوعي الذاتي بالمشكلة. وبالتالي يصبح من السهل تجنبها وتركيز الوعي على ما يحدث في اللحظة الراهنة (Hooker & Fodor, 2008, p. 81).
3. الاسترخاء Relaxing: يصبح الشخص من خلال التأمل والتيقظ أكثر استرخاءً. فخلال تمرين اليقظة هناك تباطؤ في سباق الأفكار ببساطة من خلال التدريب على أخذ الوقت وملاحظة وإدراك كل فكرة، وغالباً ما يحدث انخفاض في توتر العضلات وتباطؤ في التنفس وتباطؤ بمعدل ضربات القلب (Baer, 2003, p. 130).
4. القبول Acceptance: يزودنا التدريب على اليقظة العقلية بطريقة لتعلم مهارات القبول، لقبول الألم، والأفكار، والمشاعر، والأحاسيس الجسمانية، والإدراكات، والحالات العاطفية .. إلخ، دون أية محاولة للتغيير أو الهروب أو التجنب (Baer, 2003, p. 130).
5. التنظيم العاطفي Emotion Regulation: تساعد اليقظة العقلية على تنمية التنظيم الانفعالي في الدماغ من خلال تعزيز الوعي ما وراء المعرفي وتقليل الانتكاس عن طريق فك الارتباط في الأنشطة المعرفية، وتعزيز قدرات الانتباه (Davis & Hayes, 2011, p. 200).
6. مهارات الإرشاد Counseling Skills: إن ممارسة اليقظة العقلية من قبل العاملين في مجال الإرشاد النفسي أدت إلى تفعيل انتباههم للحظة الراهنة، وزيادة وعيهم وقبولهم للحالات الشعورية والحالات الجسمية المرتبطة بالتوتر، وزيادة ثقتهم بأنفسهم ومستقبلهم كعاملين في مجال الصحة النفسية (Davis & Hayes, 2011, p. 202).

وكما أن اليقظة العقلية مهمة في زيادة الكفاءة الذاتية للفرد، فإن المرونة النفسية أيضاً عامل هام لتوافق الفرد وتكيفه، فهي تشكل دافعاً للإنسان لتلمس كل ما يمكن أن يجعله يستمتع بها بالرغم من المعاناة والمتاعب والمصاعب التي يتعرض لها، وأن يندمج في فعاليات وخبرات الحياة بكل أنواعها اندماجاً إيجابياً فعالاً، وأن يدرك دلالة ومعنى الحياة بخبراتها الإيجابية والسلبية مع الإحساس بفعالية الذات والتفائل الواقعي. فللمرونة النفسية تشير إلى "القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة، وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، وهي المقدرة على التفاعل اجتماعياً مع الآخرين، والصفح والأمل، وأن يجعل الإنسان معنى للحياة فيها (الخطيب، 2007، 1054). بكلام آخر، "المرونة من أول مستلزمات الكائن الحي لكي يحيا حياة متوافقة" (يوسف، 2007، 23).

وللمرونة النفسية فوائد عديدة، أهمها:

أولاً الصحة النفسية: النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع من حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة.

ثانياً النظرة الإيجابية للحياة: كلما كان الإنسان متحلياً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد قيم الفرد ومكانته الاجتماعية في الحياة، لأنها سبب في العمل والحركة، والفعالية والعزم.

ثالثاً الاستمرارية في العطاء: لا يؤدي العمل المتقطع ثماره، ويورث العمل المتكرر الكآبة، ويكتسب الإنسان المرن استمرارية لا تعرف الانقطاع وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل بهمة وحماس وروح واثقان. رابعاً الاتصال الفعال: يقوم الإنسان منذ ولادته في الحياة بعملية الاتصال أراد ذلك أو لم يرد، وهذا الاتصال هو الذي يكوّن العلاقات الإنسانية، والفرد من يربط مدى نجاحه وفشله بمدى نجاح وفشل علاقته (شقورة، 2012، 25 - 26).

مما سبق، هناك علاقة تبادلية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، فالمرونة النفسية تعد من السمات الرئيسية لليقظة العقلية، بالمقابل فإن المرونة النفسية تتأثر بمستوى امتلاك الشخص لليقظة العقلية.

دراسات سابقة

أولاً: الدراسة المتعلقة باليقظة العقلية

قام عزيز وآخرون (2017) بدراسة بعنوان: "اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة". هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، والكشف عن دلالة الفروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص العلمي. بلغت عينة الدراسة (100) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القادسية في العراق. استخدم في هذه الدراسة مقياس اليقظة العقلية للخزاعي (2016). توصلت نتائج الدراسة إلى أن طلبة الجامعة لديهم يقظة عقلية جيدة، وعدم وجود فروق في درجات اليقظة العقلية تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص العلمي.

ثانياً: الدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية

أجرت آل غزال (2008) دراسة بعنوان: "التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة". هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى ودلالة الفروق في المرونة النفسية وفق متغيري التخصص والنوع، وإيجاد العلاقة الارتباطية بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية. بلغت عينة الدراسة (500) طالباً وطالبة من طلاب جامعة بغداد والجامعة المستنصرية. استخدم في هذه الدراسة مقياس لقياس التشاؤم الدفاعي ومقياس لقياس المرونة النفسية من إعداد الباحثة. توصلت نتائج الدراسة إلى تمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من المرونة النفسية، وأن الطلبة أصحاب

التخصص العلمي أعلى من أقرانهم أصحاب التخصص الإنساني في المرونة النفسية، وعدم وجود فروق في المرونة النفسية وفقاً لمتغير الجنس؛ ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشاؤم الدفاعي والمرونة النفسية.

وقامت ابراهيم (2009) بدراسة بعنوان: "المرونة الايجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي". هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين المرونة الايجابية ووجهة الضبط، وهل تتأثر هذه العلاقة بمتغيرات مثل النوع (ذكوراً، واناثاً) أو التخصص الأكاديمي (علمياً، وأدبياً). بلغت عينة الدراسة (409) طالباً وطالبة من طلاب جامعة عين شمس. استخدم في هذه الدراسة مقياس المرونة الإيجابية من إعداد الباحثة، ومقياس وجهة الضبط لمحمد عيد (1997). توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط لدى الشباب، ووجود فروق بين الجنسين على مقياس المرونة الايجابية لصالح الذكور، ووجود فروق دالة احصائياً على مقياس المرونة الايجابية لصالح طلاب التخصصات الأدبية.

وقام شقورة (2012) بدراسة بعنوان: "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة". هدفت الدراسة إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، والتعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، والتعرف على الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لعدد من المتغيرات. بلغت عينة الدراسة (600) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الثلاث (الأزهر، الأقصى، الإسلامية). استخدم في هذه الدراسة استبانة المرونة النفسية من إعداد الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (1998). توصلت نتائج الدراسة وجود مستوى فوق المتوسط في المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، باستثناء البعد الاجتماعي الذي لم يوجد فروق فيه، بالإضافة إلى عدم وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية تعزى لمتغير الجامعة.

أما دراسة صحبه (2016) فتناولت "المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب". هدفت الدراسة إلى قياس المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب، وتعرف دلالة الفروق في المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة تبعاً لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية، وتعرف العلاقة بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب. بلغت عينة الدراسة (100) طالباً وطالبة من طلاب كلية الآداب في جامعة القادسية. استخدم في هذه الدراسة مقياس المرونة النفسية لشقورة (2012)، ومقياس التوجه نحو الحياة لهادي (2008). توصلت نتائج الدراسة إلى تمتع أفراد عينة البحث بالمرونة النفسية وارتفاع درجة أفراد العينة على مقياس التوجه نحو الحياة، ووجود فروق بين الجنسين في المرونة النفسية لصالح الذكور، ووجود فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية لصالح طلبة المرحلة الأولى، وعدم وجود فروق في درجة التوجه نحو الحياة تبعاً لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية.

وقام علي (2017) بدراسة بعنوان: "علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيري الجنس والسن لدى أفراد عينة البحث. والتعرف على فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغيري السن والجنس. بلغت عينة الدراسة (95) طالباً وطالبة من طلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية في جامعة قاصدي مرباح ورقلة. استخدم في هذه الدراسة مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث.

توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير السن لصالح الطلبة من (27 - 37)، وعدم وجود فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

ثالثاً: الدراسات المتعلقة بالعلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية

وقام كاي و بيدجينيون (Keye & Pidgeon, 2013) بدراسة بعنوان: "دراسة العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكفاية الذاتية الأكاديمية". هدفت الدراسة إلى التعرف على دور اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية في التنبؤ بالمرونة النفسية. بلغت عينة الدراسة (141) طالباً وطالبة من طلاب جامعة بوند، الشاطئ الذهبي، أستراليا. استخدم في هذه الدراسة قائمة فروبيرج لليقظة العقلية، واختبار معتقدات النجاح الأكاديمي، ومقياس المرونة النفسية لدافيدسون. توصلت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية منبئين بالمرونة النفسية. وهذا يعني أن اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية ذو تأثير دال على المرونة النفسية.

كما قام إسماعيل (2017) بدراسة بعنوان: "المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية". هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، والتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم. بلغت عينة الدراسة (223) طالباً وطالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي. استخدم في هذه الدراسة مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب إعداد عثمان (2010)، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية ترجمة البحيري والضبع وطلب والعوامل (2014). توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية ومستويات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث، ووجود علاقة ارتباط موجبة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

تعقيب على الدراسات السابقة

تناولت الدراسات السابقة كلاً من اليقظة العقلية والمرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات، كما تناولت الفروق في اليقظة العقلية والمرونة النفسية تبعاً للجنس والعمر والتخصص والسنة الدراسية. وقد استثمرت هذه الدراسات في هذا البحث، سواء من الناحية المنهجية، حيث يسرت تحديد مشكلة البحث وأهميته وأهدافه وفرضياته، أما من الناحية الميدانية فقد ساعدت في تطبيق مقياسي البحث. وقد تشابه البحث الحالي مع الدراسات السابقة المذكورة آنفاً في اختيار المرحلة العمرية للعينة وهي المرحلة الممتدة بين المراهقة المتأخرة وبداية الرشد، وفي متغير البحث: الجنس؛ في حين اختلفت في دراسة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، ودراسة الفروق في اليقظة العقلية والمرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة السنة الثالثة في قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية بمحافظة السويداء في البيئة السورية.

وبناءً على ما تقدم، يمكن القول إن هذه الدراسة قد تسهم في إعداد قاعدة معرفية وبحثية لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية حول موضوع اليقظة العقلية والمرونة النفسية، ولاسيما على صعيد إعداد البرامج وتطبيقها لتحسين مستوى اليقظة العقلية من جهة، والعمل على تنمية المرونة النفسية لدى الطلبة من جهة أخرى.

إجراءات الدراسة

منهج البحث

اعتمد في هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح الظاهرة

وخصائصها؛ كما يهتم بدراسة العلاقات بين الظواهر وتحليل تلك الظواهر والتعمق فيها لمعرفة الارتباطات الداخلية في هذه الظواهر والارتباطات الخارجية بينها وبين الظواهر الأخرى (عباس ونوفل والعبيسي وأبو عواد، 2007، 75).

مجتمع البحث

يتكون المجتمع الأصلي من جميع طلبة السنة الثالثة في قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية بمحافظة السويداء - جامعة دمشق للعام الدراسي 2017-2018؛ والذي بلغ عددهم (101) طالباً وطالبة؛ (83) إناث و(18) ذكور. تم الحصول على هذا العدد من قسم شؤون الطلاب في كلية التربية الثانية - جامعة دمشق.

عينة البحث

اعتمد في سحب العينة الطريقة العشوائية الميسرة المقصودة البسيطة من بين أفراد المجتمع الأصلي للبحث (طلبة السنة الثالثة قسم الإرشاد النفسي - جامعة دمشق) في محافظة دمشق، وهي العينة التي يختارها الباحث من الأفراد الذين يسهل الوصول إليهم أو الأفراد الذين يقابلهم بالصدفة، أو الأفراد الذين يشعر أنهم لن يرفضوا الاشتراك في العينة (عباس وآخرون، 2007، 228)؛ حيث لم يمكن عدد الطلبة المتداومين من تحقيق منهجية السحب العشوائي المنظم للعينة، ولا سيما ضمن ظروف التطبيق المتاحة. بلغ عدد الطلاب المشاركين (40) طالباً وطالبة، (أي ما نسبته 39.60%)، (31) إناث و(9) ذكور، بمتوسط عمري (20.47) وانحراف معياري (0.48).

حدود البحث

1. حدود بشرية: طبقت أدوات البحث على عينة من طلبة السنة الثالثة من اختصاص الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية بجامعة دمشق.

2. حدود مكانية: طبقت الاختبارات في كلية التربية الثانية بمحافظة السويداء في جامعة دمشق.

3. حدود زمنية: استغرق تطبيق المقياسين من 2018\3\20 حتى 2018\4\8، في الفصل الدراسي الثاني لعام 2017-2018.

4. حدود علمية: تتمثل في دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية باعتماد مقاييس أعدت لهذا الغرض.

أدوات البحث

أولاً: مقياس اليقظة العقلية **Mindfulness**: صمم هذا المقياس كل من: رث بير، وسمت جورجوري، وإلين كرسيتين وأعدته وترجمة رياض العاسمي. يتكون المقياس من (39) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد، هي كالتالي: الملاحظة أو الرصد: عباراته (1، 5، 9، 13، 17، 21، 25، 29، 30، 33، 37، 39). الوصف: عباراته (2، 6، 10، 14R، 18R، 22R، 26، 34). العمل بوعي: عباراته (3R، 7، 11R، 15، 19، 23R، 27R، 31R، 35R، 38). التقبل بدون إطلاق أحكام: عباراته (4R، 8R، 12R، 16R، 20R، 24R، 28R، 32R، 36). بالنسبة للعبارة التي وضع بجانبها حرف (R) يتم حسابها بدرجة عكسية، بحيث يأخذ موافق تماماً (1)، موافق غالباً (2)، أحياناً (3)، غير موافق غالباً (4)، غير موافق دائماً (5)، أما بقية العبارات فهي إيجابية حيث تأخذ درجة عكس العبارات السابقة.

دراسة الصدق والثبات

أولاً: ثبات المقياس

1. طريقة الثبات بالإعادة: طُبِّقَ المقياس على عينة مكونة من (30) طالباً وطالبة، وبعد مضي أسبوعين أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم. كما حُسب الثبات بالإعادة من خلال معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين. كذلك حسب الثبات باستعمال طريقة التجزئة النصفية (حساب الارتباط بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية للمقياس)، وقد جاءت النتائج على النحو التالي:

الجدول (1): معاملات ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقتي إعادة تطبيق المقياس والتجزئة النصفية

الدرجة الكلية	عدد أفراد العينة	الثبات بالإعادة	الثبات بالتجزئة النصفية
	30	.414*	.477**

يوضح الجدول (1) قيمة معامل الثبات بالإعادة باستخدام معامل بيرسون 0.414^* وهو ثبات عال. ويوضح أيضاً قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية 0.477^{**} والتي تم فيها استعمال صيغة سبيرمان-براون، وهو أيضاً ثبات عال ودال عند مستوى 0.01 .

2. طريقة ألفا كرونباخ: تم حساب معاملات ثبات الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ، والجدول (2) يوضح

ذلك.

الجدول (2) معامل ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ
الملاحظة أو الرصد	.53
الوصف	.55
العمل بوعي	.53
التقبل بدون إطلاق أحكام	.56
الدرجة الكلية للمقياس	.57

يتضح من الجدول (2) تمتع أبعاد المقياس بدرجة مقبولة من ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ.

ثانياً: صدق المقياس

1. الصدق العاملي: بلغت قيمة اختبار كايزر - ماير - أولكن KMO مقدار 0.523 ، والتي تعبر عن مدى

كفاية عدد أفراد العينة وإمكانية إجراء التحليل العاملي. وبما أنها أكبر من القيمة الحدية 0.5 ، فإنه يمكن اعتبار العينة كافية وهذا شرط أساسي يجب تحقيقه، أما فيما يتعلق باختبار بارتلتس للدائرية الذي يعدّ مؤشراً للعلاقة بين المتغيرات، فقد بلغت قيمة $p=0.000$ وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ، وعليه يمكن إجراء التحليل العاملي للتحقق من الصدق البنوي. وحساب الصدق العاملي للمقياس أجري التحليل العاملي للأبعاد الأساسية للمقياس على العينة الاستطلاعية ذاتها، وذلك بطريقة المكونات الأساسية ل هونتليغ، وتدوير المحاور المتعامد بطريقة فاريماكس لكايزر، وذلك كما يوضحها الجدول التالي :

الجدول (3): الصدق العاملي لمقياس اليقظة العقلية

التشعبات	العوامل بعد التدوير		العوامل قبل التدوير		أبعاد المقياس
	2	1	2	1	
0.775	0.16	0.87	-0.1	0.88	الملاحظة أو الرصد
0.695	0.54	0.63	0.34	0.76	الوصف
0.761	0.87	-0.03	0.85	0.23	العمل بوعي

0.730	0.39	-0.76	0.6	-0.61	التقبل بدون إطلاق أحكام
	1.24	1.72	1.2	1.77	الجذر الكامن
	30.93	43.06	29.72	44.27	نسبة التباين

يتضح من الجدول (3) تشعب أبعاد المقياس على عاملين بنسبة تباين كلي تراكمي قدرها (73.99%) وبالنظر إلى العوامل بعد التدوير، نجد أن العامل الأول يفسر (43.06%) من التباين الكلي و تشعب به أبعاد: الملاحظة والوصف، ويمكن تسميته بعامل التمييز العقلي، حيث يستوعب الأقطاب الإيجابية من الأبعاد القطبية لليقظة العقلية. أما العامل الثاني فقد فسر ما قدره (30.93%) من التباين الكلي وتشعب به الأبعاد: العمل بوعي والتقبل بدون أحكام مسبقة، ويمكن تسميته بعامل التقبل الواعي حيث يستوعب الأقطاب الإيجابية من الأبعاد القطبية لليقظة العقلية.

2. الصدق المحكي: الطريقة المرتبطة بالمحك المستخدمة في هذا البحث هي الصدق التلازمي، والتي تعتمد على مقارنة مدى ارتباط درجات المقياس بالدرجات التي تجمع من محك آخر وقت إجراء الاختبار. أي أننا نقارن بين درجات الأفراد في المقياس ودرجاتهم على مقياس موضوعي آخر يقيس نفس السمة تقريباً التي يقيسها المقياس (أبو علام، 2004، 418-419). والمقياس الذي استخدم من أجل حساب الصدق المحكي هو مقياس اليقظة العقلية لعبد الله (2013). يتألف المقياس من (36) عبارة. تتوزع على خمسة بدائل للإجابة أمام كل عبارة وهي (ينطبق علي دائماً، ينطبق علي غالباً، ينطبق علي أحياناً، ينطبق علي نادراً، لا ينطبق علي أبداً)، وأعطيت لهذه البدائل الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) للعبارة الإيجابية و(1، 2، 3، 4، 5) للعبارة السلبية. بلغت قيمة معامل الارتباط بين مقياس اليقظة العقلية للعاسمي ومقياس اليقظة العقلية لعبد الله كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (4) الصدق المحكي لمقياس اليقظة العقلية

مقياس اليقظة العقلية للعاسمي	مقياس اليقظة العقلية لعبد الله
معامل ارتباط بيرسون	.384*
مستوى الدلالة (اتجاهين)	.036
العينة	30

يتبين من الجدول (4) أن قيمة معامل الارتباط بلغت *0.384 وهو ارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05.

3. الصدق الهنيوي (صدق الارتباط الداخلي): حسبت معاملات الارتباط بيرسون بين كل عبارة ودرجتها الكلية، وقد جاءت النتائج كالتالي: تراوحت قيم معامل الارتباط بين عبارات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار (0.312* -0.668**)، وبناءً على هذه النتائج حذفنا العبارتين ضعيفتا الارتباط وهما العبارتان (16، 22). كما تراوحت قيم معامل الارتباط بين أبعاد الاختبار والدرجة الكلية للاختبار (0.461* -0.873**)، وتراوح ارتباط كل بعد مع عباراته على النحو التالي: الملاحظة أو الرصد (0.405* -0.758**). الوصف (0.579** -0.810**). العمل بوعي (0.374* -0.676**). التقبل بدون إطلاق أحكام (0.335* -0.604**). وبما أن قيم الارتباط دالة، فيمكن القول بأن المقياس يقيس ما وضع لقياسه ويحقق شرط الصدق الهنيوي.

4. الصدق الذاتي: يقاس بالجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. وبما أن معامل ثبات الاختبار *0.414 فالجذر التربيعي له 0.64، وهو دال، مما يشير إلى صدق ذاتي للمقياس.

ثانياً: مقياس المرونة النفسية: من إعداد كونور ودافيدسون (2003) وترجمة رياض العاسمي. يتألف المقياس من (25) عبارة موزعة على أربعة أبعاد أساسية، ولكل بعد يتكون من عدة عبارات بعضها إيجابي وبعضها الآخر سلبي، حيث يجب المفحوص على هذه العبارات من خلال متدرج من خمس تدرجات يبدأ ب: غير صحيحة على

إطلاقاً.... إلى صحيحة دائماً، حيث تتراوح الدرجة على كل عبارة بين الصفر و(4) درجات. أما أبعاد المقياس فهي، كالتالي: الجراءة أو الشجاعة: عباراته (4، 7، 11، 16، 17، 18، 19). التفاؤل: عباراته (6، 8، 10، 12، 14، 15، 20). سعة الحيلة أو الدهاء: عباراته (1، 2، 3، 5، 9، 13). الغرض أو الهدف: عباراته (21، 22، 23، 24، 25).

دراسة الصدق والثبات

أولاً: ثبات المقياس

1. طريقة الثبات بالإعادة: طُبِّقَ المقياس على عينة مكونة من (30) طالباً وطالبة، وبعد مضي أسبوعين أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم. كم ا حسب الثبات أيضاً باستخدام طريقة التجزئة النصفية (حساب الارتباط بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية للمقياس)، وقد جاءت النتائج على النحو التالي:
الجدول (5): معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقتي إعادة تطبيق المقياس والتجزئة النصفية

البيانات بالتجزئة النصفية	الثبات بالإعادة	عدد أفراد العينة	الدرجة الكلية
.612**	.881**	30	

يوضح الجدول (5) قيمة معامل الثبات بالإعادة باستخدام معامل بيرسون 0.881^{**} وهو ثبات عال. ويوضح أيضاً قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية 0.612^{**} والتي تم فيها استخدام صيغة سبيرمان-براون، وهو أيضاً ثبات عال ودال عند مستوى 0.01.

2. طريقة ألفا كرونباخ: حسبت معاملات ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ، والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6) معامل ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ
الجرأة أو الشجاعة	.838
التفاؤل	.873
سعة الحيلة أو الدهاء	.856
الغرض أو الهدف	.853
الدرجة الكلية للمقياس	.886

يتضح من الجدول (6) تمتع أبعاد المقياس بدرجة مرتفعة من ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ.

ثانياً: صدق المقياس

1. الصدق العاملي: بلغت قيمة اختبار كايزر - ماير - أولكن KMO مقدار 0.84، والتي تعبر عن مدى كفاية عدد أفراد العينة وإمكانية إجراء التحليل العاملي، وبما أنها أكبر من القيمة الحدية 0.5، فإنه يمكن اعتبار العينة كافية وهذا شرط أساسي يجب تحقيقه. أما فيما يتعلق باختبار بارتلتس للدائرية الذي يعدّ مؤشراً للعلاقة بين المتغيرات، فقد بلغت قيمة $p=0.000$ وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05، وعليه فالعلاقة دالة إحصائياً وتشير إلى إمكانية إجراء التحليل العاملي. ولحساب الصدق العاملي للمقياس أجري التحليل العاملي للأبعاد الأساسية للمقياس على العينة الاستطلاعية ذاتها، وذلك بطريقة المكونات الأساسية ل هوثلنغ، وتدوير المحاور المتعامد بطريقة فاريماكس لكاييزر، وذلك كما يوضحها الجدول التالي:

الجدول (7): الصدق العاملي لمقياس المرونة النفسية

التشبعات	العامل	أبعاد المقياس
0.792	0.890	الجرأة أو

0.772	0.879	التفاؤل
0.767	0.876	سعة الحيلة أو
0.764	0.874	الغرض أو
	3.094	الجذر الكامن
	77.36	نسبة التباين

يتضح من الجدول (7) تشبع أبعاد المقياس على عامل واحد بنسبة تباين قدرها (77.36 %) والذي تشبع به أبعاد: الجراءة و التفاؤل وسعة الحيلة و الغرض أو الهدف، ويمكن تسميته بعامل التحكم الانفعالي المضبوط.

2. الصدق المحكي: المقياس الذي استخدم من أجل حساب الصدق المحكي هو مقياس المرونة النفسية للزهيري (2012). يتألف المقياس من (49) عبارة. لتصحيح المقياس يتطلب الإجابة عن أحد البدائل الخمسة، وهي: (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي أحياناً، تتطبق علي نادراً، لا تتطبق علي أبداً)، وتعطى الفقرات والتي هي جميعها إيجابية الدرجات (5، 4، 3، 2، 1). بلغت قيمة معامل الارتباط بين مقياس المرونة النفسية للعاسمي ومقياس المرونة النفسية للزهيري كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (8) الصدق المحكي لمقياس المرونة النفسية

مقياس المرونة النفسية للعاسمي	مقياس المرونة النفسية للزهيري
معامل ارتباط بيرسون	.558**
مستوى الدلالة (اتجاهين)	.001
العينة	30

يتبين من الجدول (8) أن قيمة معامل الارتباط بلغت 0.558^{**} وهو ارتباط دال عند مستوى دلالة 0.01.

3. الصدق الهنيوي (الارتباطات الداخلية): حُسبت معاملات الارتباط بيرسون بين كل عبارات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار ، وجاءت النتائج كالآتي: تراوحت قيم معامل الارتباط بين عبارات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار

($0.743^{**} - 0.442^{**}$)، وبناءً على هذه النتائج حذفت العبارة ضعيفة الارتباط وهما العبارة (18). كما تراوحت قيم معامل الارتباط بين أبعاد الاختبار والدرجة الكلية للاختبار ($0.863^{**} - 0.779^{**}$)، وتراوحت قيم معامل ارتباط كل بعد مع عباراته على النحو التالي: الجراءة أو الشجاعة ($0.739^{**} - 0.458^{**}$). التفاؤل ($0.785^{**} - 0.510^{**}$). سعة الحيلة أو الدهاء ($0.685^{**} - 0.517^{**}$). الغرض أو الهدف ($0.731^{**} - 0.584^{**}$). وبما أن قيم الارتباط دالة، فيمكن القول بأن المقياس يقيس ما وضع لقياسه، ويحقق شرط الصدق الهنيوي.

4. الصدق الذاتي: يقاس بالجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار؛ وبما أن معامل ثبات الاختبار 0.881^{**} .

فالجذر التربيعي له 0.93، وهو دال مما يشير إلى صدق ذاتي للمقياس.

تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات

استخدم البرنامج الإحصائي SPSS 20 لتحليل النتائج، وكانت كالآتي:

الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى أفراد

عينة البحث . ولاختبار هذه الفرضية، حُسب معامل ارتباط بيرسون؛ ويوضح الجدول الآتي النتائج المتعلقة بهذه

الفرضية:

الجدول (9): نتائج حساب العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية

أبعاد المقياس	الجرأة أو الشجاعة	التفاؤل	سعة الحيلة أو الدهاء	الغرض أو الهدف	الدرجة الكلية
الملاحظة أو الرصد	.364*	.301	.517**	.416**	.429**
الوصف	.273	.158	.260	.388*	.286
العمل بوعي	.075	.181	.084	.079	.089
التقبل بدون إطلاق أحكام	.209	.261	.196	.167	.236
الدرجة الكلية	.209	.094	.302	.327*	.329

يتبين من الجدول (9) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الملاحظة أو الرصد وكل من: الجرأة أو الشجاعة وسعة الحيلة أو الدهاء والغرض أو الهدف والدرجة الكلية للمرونة النفسية، ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوصف والغرض أو الهدف، وعلاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والغرض أو الهدف. أي أن أبعاد اليقظة في معظمها ترتبط مع أبعاد المرونة النفسية. تتفق هذه النتيجة مع دراسة (كاي بيدجينون، 2013)، و(إسماعيل، 2017) اللتان توصلتا إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية. وقد يعزى السبب في ذلك إلى الاختصاص الذي يدرسه أفراد عينة البحث، وهذا الاختصاص يسعى من خلاله المدرسون (أعضاء الهيئة التدريسية) - ومن منطلق أهمية الوعي والملاحظة الذاتية ودورها في كفاءة الفرد وصحته النفسية - لجعل طلابهم (طلاب الإرشاد النفسي) يدركوا حالتهم النفسية أثناء معاشتها بصورة واضحة، وأن يمتلكوا حنكة فيما يخص حياتهم الانفعالية، ويتمتعوا بصحة نفسية جيدة، وأن يكونوا قادرين على الخروج من مزاجهم السيء في أسرع وقت ممكن بمساعدة عقلايتهم على إدارة عواطفهم وانفعالاتهم. فلليقظة العقلية تساعد الأفراد على التعلم وتحرر العقل والتفكير وتخلق طرق جديدة، فهي تساعد في تنمية الوعي والإدراك. ومع استمرار مراقبة محتويات الوعي بدون الانغماس فيها أو الحكم عليها سواء كان هذا المحتوى ألم أو اكتئاب أو خوف، فإن هناك تحول عميق في علاقة الفرد مع أفكاره ومشاعره والنتيجة هي مزيد من الوضوح والموضوعية في النهاية التوازن. لذلك تعد المرونة من السمات الرئيسية لليقظة العقلية، فالفرد يستطيع الوعي بتيقظ بكل ما هو مُلاحظ في اللحظة الراهنة، ويستطيع كذلك التيقظ بشيء ما محدد (تركيز الانتباه نحو مثير أو ظاهرة).

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة مرتفعي اليقظة العقلية

ومنخفضي اليقظة العقلية في المرونة النفسية، ويوضح الجدول (10) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (10): الفروق بين مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضي اليقظة العقلية في المرونة النفسية

المستوى	العدد	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	قيمة الاحتمال p	الفروق
مرتفعي اليقظة العقلية	9	73.00	19.44	12	1.263	.036	دال
منخفضي اليقظة العقلية	5	61.20	9.25				

يتبين من الجدول (10) أن $p < \alpha = (0.05)$ ، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية لتصبح: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضي اليقظة العقلية في المرونة النفسية، لصالح مرتفعي اليقظة العقلية. وقد يعزى السبب في ذلك إلى أنه عندما يكون الفرد قادراً على رؤية الحالة وردود فعله الداخلية تجاهها بوضوح أكبر، سيكون قادراً على الاستجابة بقدر أكبر من حرية الاختيار. لذا، يعتمد تعلم الرؤية بوضوح على القدرة على عدم التقيد بالأنماط والمعتقدات السابقة، فاليقظة العقلية تسهل هذه القدرة على مراقبة التفسير الذهني

للتجارب المختلفة التي يتعرض لها الشخص في الحياة، فهي تمكنه من رؤية الوضع الحالي كما هو في هذه اللحظة والاستجابة له وفقاً لذلك، بدلاً من الأفكار والعواطف والسلوكيات الناجمة عن العادات السابقة (التكيف السابق، والخبرة السابقة)، وبالتالي نحن ننظر إلى الوضع الحالي بقدر أكبر من الوعي والمرونة المعرفية والسلوكية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس اليقظة العقلية

تعزى لمتغير الجنس، ويوضح الجدول (11) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (11): الفروق في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس

أبعاد اليقظة العقلية	الجنس	العدد	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	قيمة الاحتمال p	الفروق
الملاحظة أو الرصد	الذكور	9	33.33	4.97	38	2.012	.051	غير دال
	الإناث	31	39.22	8.31				
الوصف	الذكور	9	27.22	4.32	38	.592	.558	غير دال
	الإناث	31	28.16	4.15				
العمل بوعي	الذكور	9	32.11	4.75	38	1.892	.066	غير دال
	الإناث	31	29.32	3.62				
التقبل بدون إطلاق أحكام	الذكور	9	23.22	4.73	38	1.307	.199	غير دال
	الإناث	31	25.16	3.67				
الدرجة الكلية	الذكور	9	115.88	15.90	38	1.131	.265	غير دال
	الإناث	31	121.87	13.40				

يتبين من الجدول (11) أن قيمة p الاحتمالية أكبر من (0.05)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية لتبقى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس. تتفق هذه النتيجة مع دراسة (عزير وآخرون، 2017). وقد يعزى السبب في ذلك إلى تشابه الظروف الثقافية والإجتماعية لكلا الجنسين، وتعرضهم لأساليب تنشئة اجتماعية متقاربة، بالإضافة إلى تعرضهم لمقررات دراسية وأنشطة ومواقف تعليمية وخبرات وأساليب تدريس وتعزيز وتقويم متقاربة. فكلما الجنسين من طلاب الإرشاد النفسي تعرضوا لمقررات دراسية واحدة تركز على أهمية ممارسة اليقظة العقلية التي تشجع على تركيز الانتباه على الخبرة الآتية، وعدم تعلق الشخص بوجهات نظر محددة نحو الأشياء، والإدراك الواضح للعالم الخارجي والداخلي للفرد، لما لها من إسهامات في تنمية كفاءتهم الذاتية وقدراتهم، ومهاراتهم التي أصبحت الحاجة إليها ماسة في ظل ما يمر به مجتمعنا الحالي عامةً، والمجتمع المدرسي خاصةً من ظروف وتغييرات اجتماعية واقتصادية.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس المرونة النفسية

تعزى لمتغير الجنس، ويوضح الجدول (12) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (12): الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

أبعاد المرونة النفسية	الجنس	العدد	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	قيمة الاحتمال p	الفروق
الجرأة أو الشجاعة	الذكور	9	19.44	2.40	38	.062	.951	غير دال
	الإناث	31	19.35	4.13				
التفاؤل	الذكور	9	17.33	4.63	38	.583	.563	غير دال
	الإناث	31	16.06	6.00				

غير دال	.397	.856	38	1.50	17.33	9	الذكور	سعة الحيلة أو الدهاء
				3.57	18.38	31	الإناث	
غير دال	.329	.989	38	3.16	13.44	9	الذكور	الغرض أو الهدف
				3.75	14.80	31	الإناث	
غير دال	.851	.189	38	10.65	67.55	9	الذكور	الدرجة الكلية
				15.72	68.61	31	الإناث	

يتبين من الجدول (12) أن قيمة p الاحتمالية أكبر من (0.05)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية لتبقى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس. تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من: (صحبه، 2016)، و(علي، 2017)، و(آل غزال، 2008). وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من: (إبراهيم، 2009)، و(شقورة، 2012). وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن كلا الجنسين من أفراد عينة البحث يمرون بمرحلة نضج عقلي متشابهة وبسبب ما تعرضوا له من مواد دراسية متنوعة ومن خبرات متراكمة نتيجة لمواجهتهم لأحداث الحياة الضاغطة بمجالاتها المختلفة أدت إلى امتلاكهم القدرة على الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكنهم من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة. حيث يعتمد التكيف الإيجابي على القدرة على مواجهة المصاعب، والثقة بالنفس، وتطوير مهارات الاتصال والتواصل، وضبط النفس، والقدرة على التحمل، والنظرة الإيجابية للذات وللحياة، وكل تلك المظاهر هي نتائج وثمار المرونة.

الفرضية الخامسة: لا يوجد تأثير دال لمتغيري المرونة النفسية والجنس على اليقظة العقلية. يوضح الجدول (13) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (13): التفاعل لمتغير اليقظة العقلية في ضوء متغيري المرونة النفسية والجنس

مصدر التباين	نمط رباعي لمجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
التفاعل	171480.622	1	171480.622	5238.926	0.000
المرونة النفسية (أ)	2083.279	2	1041.640	31.823	0.000
الجنس (ب)	139.876	1	139.876	4.273	0.046
التفاعل (أ×ب)	292.782	2	146.391	4.472	0.019
الخطأ	1112.889	34	32.732		
المجموع	6109.975	39			

يلاحظ من الجدول (13) وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متغيري المرونة النفسية والجنس (ذكور وإناث) في اليقظة العقلية لصالح الإناث مرتفعات المرونة النفسية، كذلك وجود تأثير دال إحصائياً لكل من المرونة النفسية والجنس كل على حدة في اليقظة العقلية. وهذه النتيجة تشير إلى أن كلا من متغيري المرونة النفسية والجنس يؤديان دوراً واضحاً في حال تفاعلها مع اليقظة العقلية. وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن تكرار تعرض كلا الجنسين للظروف الضاغطة والتعامل معها يساعدهم على ملاحظة تجاربهم وخبراتهم بشكل واعٍ غير تعلق، وهذا الأمر يؤدي إلى زيادة قدرتهم على التكيف مع تلك الظروف، وبالتالي زيادة المرونة النفسية التي تمكنهم من الاستمرار والنجاح في الحياة واجتياز الصعاب التي تواجههم. لكن هذه النتيجة ليست نهائية، فمن المتوقع أن تتأثر هذه النتيجة بعوامل كثيرة، كالعوامل النفسية والاجتماعية والتي من أهمها: سمات شخصية الفرد، ونضجه العقلي، ونظرته إلى نفسه والعالم، وأساليب التنشئة الاجتماعية، وطبيعة المشكلة التي يواجهها.

الاستنتاجات والتوصيات

1. استخدام أعضاء الهيئة التدريسية للأساليب المشوقة في تناول الموضوعات الدراسية، وتحفيز الطلبة معرفياً وسلوكياً لزيادة مستوى الكفاءة الذاتية وبالتالي زيادة مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة، بالإضافة لعقد ورش عمل توضح أهمية كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة بشكل عام وطلبة الإرشاد النفسي بشكل خاص.
2. ضرورة الاهتمام بتعزيز المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، وتوفير بيئة تعليمية تتيح للطلبة حرية المشاركة والتعبير وتبادل الأفكار، وتوفير فرص المسؤولية الذاتية، وتعزيز فرص الإستقلال والاعتماد على الذات.
3. استثمار نتائج البحث في إعداد برامج لتنمية اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى الطلبة في المراحل التعليمية كافة.
4. إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول اليقظة العقلية والمرونة النفسية بالبحث والتقصي من حيث دورهما في التحصيل الدراسي، ودور الضغوط النفسية ومفهوم الذات ودافع الإنجاز والقلق الإجتماعي وأساليب المعاملة الوالدية فيهما.

المراجع:

- إبهايم، هبه (2009). المرونة الايجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (2013). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، الكتاب الإلكتروني، شبكة العلوم النفسية العربية، العدد (29).
- أبو علام، رجاء (2004). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.
- إسماعيل، هالة (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد (50)، جزء (1)، جامعة عين شمس، مصر.
- آل غزال، ياسمين (2008). التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.
- الخطيب، محمد جواد (2007). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، المؤتمر التربوي الثالث، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- دويدار، عبد الفتاح (2006). المرجع في مناهج البحث في علم النفس وفننيات كتابة البحث العلمي، ط 4، دار المعرفة الجامعية الأزاريطة، مصر.
- الزهيري، لمياء (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، العراق.
- شقورة، يحيى (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- صحبه، زينة (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب، جامعة القادسية، العراق.

- الصوفي، حمدان (1996). مفهوم الأصالة والمعاصرة وتطبيقاته في التربية الإسلامية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
- الطحان، محمد خالد (1992). مبادئ الصحة النفسية، ط 3، دار القلم للنشر والتوزيع، الإمارات العربية، دبي.
- عباس، محمد خليل؛ ونوفل، محمد؛ والعبسي، محمد؛ وأبو عواد، فريال (2007). مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- عبد الله، أحلام (2013). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، العدد (205)، المجلد الثاني.
- عزير، شادية؛ قاسم سندس؛ كريم، دعاء (2017). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، جامعة القادسية، العراق.
- علي، بريقية (2017). علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- مصطفى، إبراهيم؛ الزيات، أحمد؛ عبد القادر، حامد (2011). المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية بالقاهرة، ط5، دار الدعوة، القاهرة، مصر.
- معرس، لبا (2010). الاكتئاب لدى الشباب، ط 1، منشورات دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
- الوليدي، علي (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، العدد (28).
- يوسف، جمعة (2007). إدارة الضغوط، ط 1، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة، مصر.
- Baer, R. (2003): Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. University of Kentucky Clinical Psychology: Science and Practice. 10 (2), 125-143.
- Bishop, S.R. (2002): What Do We Really Know about Mindfulness-Based Stress Reduction? Psychosomatic Medicine, 64, 71-84.
- Bishop, S.R.; Lau, M.; Shapiro, S.; Carlson, L.; Anderson, N.D.; Carmody, J.; Segal, Z.V.; Abbey, S.; Speca, M.; Velting, D.; and Devins, G. (2004): Mindfulness: A Proposed Operational Definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11 (3), 230-241.
- Connor, K.M. (2006): Assessment of Resilience in the Aftermath of Trauma. Journal Clin Psychiatry, 67 (12), 46-49.
- Davis, D. & Hayes, J. (2011): Practice Review: What Are The Benefits of Mindfulness? A practice Review of Psychology-Related Research. Pennsylvania State University, Psychotherapy, 48 (2), 198-208.
- Harries, R. (2007): Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Introductory Workshop Handout. www.actmindfully.com.au
- Hooker, K. and Fodor, I. (2008): Teaching Mindfulness to Children. Gestalt Review, 12 (1), 75-91.
- Keye, M.D. and Pidgeon, A.M. (2013): An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. Open Journal of Social Sciences, 1 (6), 1-4.
- Langer, E.J. and Moldoveanu, M. (2000): The Construct of Mindfulness. Journal of Social Issues, 56 (1), 1-9.
- Kabat-Zinn, J. (2009): Mindfulness. www.getselfhelp.co.uk/Mindfulness.htm .