

جامعة مولود معمري - تيزي وزو -

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم علم النفس



اليقظة الذهنية و علاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية في بعض ثانويات بولاية تيزي وزو

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر

تخصص: علم النفس المدرسي

الأستاذة المشرفة:

أ.د محمد بوزريعة

من إعداد الطالبين:

خلوفاي دامية

بوقداد ليميا

السنة الجامعية: 2025/2024

## كلمة شكر و تقدير

الحمد لله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، و الصلاة و السلام على سيدنا محمد خير من تعلم و علم،

أما بعد

يسرني في هذا المقام أن نتقدم بخالص الشكر و عظيم الامتنان لكل من له أثر طيب في مسيرتنا العلمية، و لكل من قدم لنا يد العون، و لو بكلمة، في سبيل إنجاز هذه المذكرة.

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير إلى الأساتذة و الدكتوراة الفاضلة "ممدج رزيقة" على توجيهاتها السديدة، و ملاحظاتها القيمة، و سيرها الكبير في مرافقتنا خلال جميع مراحل هذا العمل، فلما منا كل الاحترام و التقدير.

كما لا يفوتنا أن نتوجه بخالص الامتنان الى أساتذتنا الكرام في قسم علم النفس، خاصة الأساتذة "زيول مونية"، التي قدمه لنا يد العون في جزء من مذكرتنا المتواضعة، و الذين كان لهم الفضل بعد الله فيما اكتسبناه من علم و فكر طوال السنوات الجامعية

و الى عائلتنا الأعزاء منحننا الدائم، و رفقاء دربنا من الزملاء و الأصدقاء، كل الشكر و المحبة على دعمهم المتواصل و مساندتهم الصادقة.

ختاماً، نسأل الله أن يبارك هذا الجهد المتواضع، و أن يجعله خالصاً لوجه الكريم، و يفتح به كل من قرأه أم استفاد منه

و الله ولي التوفيق.

خلوفاي دهبية

بوقداد ليسانس

إهداء

( وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا )

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله تتيسر العسيرات،  
الحمد لله عدد ما كان وعدد ما يكون وعدد الحركات والسكون،  
وصلاة وسلامًا طيبين مباركين على سيدنا محمد، خير معلمٍ وقدوة، وعلى آله وصحبه  
أجمعين.

إلى أمي الحبيبة...

يا من كنتِ الدعاء الصادق، والسند الثابت، والنبع الذي لا ينضب،  
إليك أهدى ثمرة جهدي ونجاحي، فأنتِ نوري في هذا الطريق.

إلى أبي العزيز...

يا من علمتني أن بالإصرار يتحقق الأمل،  
شكرًا لاحتوائك، وصبرك، ودعمك الصامت والمستمر.

إلى أخي الغالي "مالك" رفيق دربي ومُعْضِي...

شكرًا لوجودك الدائم إلى جانبي، ولثقتك التي منحتني القوة في كل لحظة.

وإلى كل من ساندني ووقف معي ولو بكلمة أو ابتسامة أو دعاء،

من أساتذة أجلاء، وأصدقاء أوفياء، وزملاء مشجعين،

أهدى هذا العمل عرفانًا وتقديرًا، راجية من الله أن يكتب له القبول والنفع.

لكم جميعًا، أهدى هذه المذكرة بكل الحب والامتنان والتقدير.

خلوفاي دهرية

## إهداء

الحمد لله و شكرا وامتنانا على البدء و الختام

( و اخر دعواتهم أن الحمد لله رب العالمين )

لم تكن الرحلة قصيرة و لا الطريق محفوفا بالتسهيلات، لكنني فعلتها، فالحمد لله الذي بسر البدايات و بلغنا النهايات بفضلته و كرمه

اهدي هذا النجاح لنفسي الطموحة اولا ابتدأت بطموح و انتهت بنجاح ثم الى كل من سعى معي لإتمام مسيرتي الجامعية دمتم لي سندا لا عمر له

و بكل حب اهدي ثمرة نجاحي و تخرجي:

الى النور الذي أنار دربي و السراج الذي لا ينطفئ نوره ابدا و الذي بذل جهد السنين من أجل ان اعطني سلام النجاح الى من احمل اسمه بكل فخر الى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم لطلما عاهدته بهذا النجاح ها انا اتممت وعدي و اهديته اليك "حبيبي و قدوتي أبي الغالي"

اهدي تخرجي إلى جنة الله على الأرض:

الى من علمتني الأخلاق قبل الحروف إلى الجسر الصاعد بي إلى الجنة الى الداعمة الأولى في حياتي و اليد الخفية التي أزلت عن طريقي الأشواك و المصاعب "أمي و صديقتي و رفيقة دربي"

أهدي تخرجي الى ملهمي نجاحي: من ساندني بكل حب عند ضعفي و ازاح عن طريقي المتاعب ممهدا لي الطريق زارعا الثقة و الإصرار بداخلي، سندي و الكتف الذي استند عليه دائما لطلما كانوا الظل لهذا النجاح "أخي الياس و أختي لينا"

و أخيرا من قال أنا لها "تالها" و أنا لها إن أبت رغما عنها أتيت بها، ما كنت لأفعل لولا توفيق من الله، ها هو اليوم الذي أجريت و سنوات الدراسة الشاقة حالمة فيها حتى توالت بمنه و كرمه لفرحة التمام، الحمد لله الذي به خيرا و أملا الا و أغرقنا سرورا و فرحا ينسيني مشقتي.

بوقداد ليسيا

## ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، وكذلك الكشف عن الفروق في مستوى هذين المتغيرين وفقا لمتغيري الجنس والتخصص. تم تطبيق الدراسة باستخدام المنهج الوصفي على عينة قصدية مكونة من ( 200 ) تلميذ وتلميذة من اربع ثانويات :عبد الرحمان إيلولي، خواص أحسن، واسطمبولي رابح ، ابن معطي، على مستوى ولاية تيزي-وزو.

استخدمت الدراسة مقياسين مقننين، هما :مقياس اليقظة الذهنية من إعداد " أحلام مهدي عبد الله " (2013) ، ومقياس المرونة النفسية من إعداد "يحيى عمر شعبان شقورة" (2012) ، بعد التحقق من صدقهما وثباتهما باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS ، مع تطبيق مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة، مثل :التكرارات والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، اختبار (T-test) لعينة واحدة أو عينتين مستقلتين، اختبار كولموغوروف – سميرونوف للتحقق من التوزيع الطبيعي، ومعامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات الداخلي للمقاييس. أظهرت نتائج الدراسة :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في اليقظة الذهنية تعزى لمتغيري الجنس و التخصص (علمي/أدبي).
- توجد فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس) لصالح الذكور).
- لا توجد فروق دالة إحصائياً في المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص (علمي/أدبي).

الكلمات المفتاحية : اليقظة الذهنية ، المرونة النفسية .

## **Study summary :**

This study aimed to investigate the relationship between mindfulness and psychological resilience among secondary school students, as well as to examine the differences in the levels of these two variables according to gender and academic specialization. The study followed a descriptive approach and was conducted on a purposive sample of 200 male and female students from four secondary schools: Abderrahmane Ilouli, Khawas Ahsan, Stambouli Rabah, and Ibn Maati.

Two standardized scales were used in the study: the Mindfulness Scale developed by Ahlam Mahdi Abdullah (2013), and the Psychological Resilience Scale developed by Yahya Omar Shaaban Shaqoura (2012). The validity and reliability of the tools were verified using Cronbach's Alpha coefficient.

Data were analyzed using the SPSS statistical package, employing appropriate statistical methods such as: frequencies and percentages, means, standard deviations, Pearson correlation coefficient, T-test for one or two independent samples, Kolmogorov–Smirnov test for normality, and Cronbach's Alpha for internal consistency.

### **Study Results:**

- There is a statistically significant positive correlation between mindfulness and psychological resilience among secondary school students.
- There are no statistically significant differences in mindfulness attributed to gender or academic specialization (scientific/literary).
- There are statistically significant differences in psychological resilience attributed to gender, in favor of males.
- There are no statistically significant differences in psychological resilience attributed to academic specialization (scientific/literary).

**Keywords:** Mindfulness, Psychological Resilience.

## فهرس المحتويات

الشكر و تقدير

إهداء

ملخص الدراسة

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

فهرس الرسوم البيانية

فهرس الملاحق

مقدمة

1

### الفصل التمهيدي: إشكالية الدراسة وخطواتها

- 1- إشكالية الدراسة ..... 4
- 2- فرضيات الدراسة ..... 8
- 3- أهمية الدراسة ..... 9
- 4- أهداف الدراسة ..... 9
- 5- تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة ..... 10
- 6- الدراسات السابقة و التعقيب عليها ..... 10

## الجانب النظري

### الفصل الأول: اليقظة الذهنية

تمهيد

- 1- لمحة تاريخية عن اليقظة الذهنية.....  
15
  - 2- نظريات اليقظة الذهنية.....  
18
  - 3- مفهوم اليقظة  
الذهنية.....  
20
  - 4- أهمية اليقظة  
الذهنية.....  
22
  - 5- فوائد اليقظة الذهنية.....  
23
  - 6- مكونات  
اليقظة  
الذهنية.....  
24
  - 7- أبعاد اليقظة الذهنية.....  
27
  - 8- خصائص اليقظة  
الذهنية.....  
28
  - 9- مقومات اليقظة الذهنية.....  
30
  - 10- فنيات اليقظة الذهنية.....  
32
- خلاصة

## الفصل الثاني: المرونة النفسية

تمهيد

- 1- لمحة تاريخية عن المرونة النفسية ..... 34
- 2- مفهوم و تعريف المرونة النفسية ..... 35
- 3- النظريات المفسرة للمرونة النفسية ..... 38
- 4- أهمية المرونة النفسية ..... 40
- 5- فوائد و ثمرات المرونة النفسية ..... 42
- 6- مكونات المرونة النفسية ..... 43
- 7- طرق بناء المرونة النفسية ..... 44
- 8- عوامل المرونة النفسية ..... 47
- 9- خصائص المرونة النفسية ..... 49
- 10- مقومات المرونة النفسية ..... 50
- 11- خلاصة

الجانب التطبيقي

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

### تمهيد

- 1- التذكير بالفرضيات ..... 54
- 2- منهج الدراسة ..... 54
- 3- الدراسة الاستطلاعية ..... 55
- 4- الدراسة الأساسية ..... 72
- 5- وصف أدوات الدراسة ..... 75
- 6- أساليب المعالجة الإحصائية ..... 78

## الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

### عرض و مناقشة نتائج الدراسة

### تمهيد

- 1- عرض و تحليل النتائج الدراسة ..... 80
- 1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى ..... 81
- 2-1 عرض نتائج الفرضية الثانية ..... 81

83.....3-1 عرض نتائج الفرضية الثالثة

2- مناقشة النتائج

84.....الدراسة

84 .....1-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى

.....2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية

86

.....3-2 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

87

90.....3- استنتاج عام

93 .....4- خاتمة

95 .....5- قائمة المراجع

الملاحق

## فهرس الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول  | الرقم |
|--------|---|-------|
| 57     | معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لاستبيان اليقظة الذهنية                            | 01    |
| 58     | قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الأول (التمييز اليقظ)                | 02    |
| 59     | قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الثاني (الانفتاح على الجديد)         | 03    |
| 60     | قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الثالث (التوجه نحو الحاضر)           | 04    |
| 61     | قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الرابع (الوعي بوجهات النظر المتعددة) | 05    |
| 62     | قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية اليقظة الذهنية وأبعاده المختلفة                          | 06    |
| 63     | معامل ثبات استبيان اليقظة الذهنية بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون وجتمان)                 | 07    |
| 64     | معامل ثبات استبيان اليقظة الذهنية   | 08    |
| 65     | قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لاستبيان المرونة النفسية                       | 09    |
| 66     | قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الأول (الانفعالي)                    | 10    |
| 67     | قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الثاني (العقلي)                      | 11    |
| 68     | قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الثالث (الاجتماعي)                   | 12    |
| 70     | قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية المرونة النفسية وأبعاده المختلفة                         | 13    |
| 71     | ثبات استبيان اليقظة الذهنية بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون وجتمان)                       | 14    |
| 71     | معامل ثبات استبيان المرونة النفسية  | 15    |
| 73     | توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس  | 16    |
| 74     | توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص   | 17    |
| 76     | الأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد اليقظة الذهنية   | 18    |
| 77     | توزيع فقرات مقياس اليقظة الذهنية على الأبعاد  | 19    |

|    |   |    |
|----|---|----|
| 78 | توزيع فقرات مقياس المرونة النفسية على الأبعاد   | 20 |
| 80 | نتائج اختبار "كولموكروف - سميرنوف" للتحقق من خاصية التوزيع الطبيعي لبيانات الدراسة الأساسية   | 21 |
| 81 | قيمة معامل الارتباط بيرسون (R) بين درجات اليقظة الذهنية ودرجات المرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.                            | 22 |
| 82 | نتائج اختبار "T" للفروق بين تلاميذ التعليم الثانوي في اليقظة الذهنية، تعزى للمتغيرات التالية: الجنس، والشعبة                          | 23 |
| 83 | نتائج اختبار مان وتني (U) للفروق بين متوسطات الرتب لتلاميذ التعليم الثانوي في المرونة النفسية، تعزى للمتغيرات التالية: الجنس والشعبة. | 24 |

## فهرس الأشكال

| الصفحة | عنوان الشكل                                 | الرقم |
|--------|---|-------|
| 26     | يمثل مكونات اليقظة الذهنية حسب المرشود 2022 | 01    |

## فهرس الرسوم البيانية

| الصفحة | عنوان الرسم  | الرقم |
|--------|--|-------|
| 73     | دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس  | 01    |
| 74     | دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص | 02    |

## فهرس الملاحق

| الرقم | العنوان               |
|-------|-----------------------|
| 01    | مقياس اليقظة الذهنية  |
| 02    | مقياس المرونة النفسية |
| 03    | نتائج spss            |

## مقدمة:

تعد المرحلة الثانوية من أهم المراحل التعليمية في حياة الطالب، إذ تمثل حلقة وصل بين التعليم الأساسي و التعليم الجامعي و المهني، و تزداد فيها متطلبات التفكير العلمي و التحليل المنهجي، ففي هذه المرحلة لا يقتصر دور المدرسة على نقل المعرفة، بل يتعداه الى تنمية مهارات الاستقلالية، و تحمل المسؤولية، و الاستعداد للتعليم العالي أو التكوين المهني، حيث يبدأ في تعميق فهمه للمفاهيم العلمية، و تطوير شخصيته و استكشاف ميوله الأكاديمية و المهنية لأنها تشمل أيضا الجوانب النفسية و الاجتماعية، فهي الداعمة الأساسية لبناء المجتمع من خلال ما تنتجه من إطارات متخصصة و التي تشارك بدورها في تقدم المجتمع أي تسليط الضوء على الفئة الشبابية (المراهقين) أساسي و مهم و لكي يجتاز التلميذ هذه المرحلة بنجاح يجب عليه مواجهة ضغوط الحياة اليومية، و بذل مجهود و مثابرة و تحمل النقل و العبء الدراسي و المتطلبات المعرفية و الدراسية، فكل ذلك يتطلب مستوى مناسب من اليقظة الذهنية و المرونة النفسية فهما عاملان أساسيان يساعدان التلميذ على اجتياز هذه المرحلة بسلام، و يشير مفهوم اليقظة الذهنية بأنها حالة من الوعي و الانتباه بالأحداث و التجارب التي تحدث في الوقت الحاضر و هي الاهتمام المعزز و الوعي للتجربة و الواقع الحالي، إذ تشمل على تعزيز الصحة الذهنية، و تحسين التواصل، التعاطف، التطور العاطفي، تحسين الصحة البدنية، و تعزيز التعلم والأداء أي أن اليقظة الذهنية مهارة حياتية يمكن تعليمها و تطبيقها لتعزيز الأداء الأكاديمي و النفسي والجسدي و ادماجها في التعليم، و هو ما تحتاجه المدارس و الجامعات اليوم لمواجهة ضغوط العصر الحديث، فاليقظة الذهنية عامل أساسي للوعي السليم الذي يقوم على التركيز للخلاص من متاعب الحياة.

و في الحقيقة لا يمكننا التحدث عن اليقظة الذهنية دون الإشارة الى المرونة النفسية التي تعتبر من المهارات الشخصية وواحد من مكونات الصحة النفسية التي تتضمن بدورها أفكار و سلوكيات و اعتقادات يمكن تعليمها و تنميتها لدى أي فرد، فالمرونة النفسية هي حصيلة للخبرات الناجحة في التعامل و التفوق، و صفة ملازمة للحياة تساعد الفرد على الردود من الانتكاسات، و ادارة الأزمات و مواجهة المشكلات بصفة مرنة و الرغبة في معرفة شيء الجديد لأنها تعتبر من أهم صفات السمات الايجابية

التي يجب أن تتوفر في شخصية التلميذ ، و هذا ما يمكنه من مواصلة مشواره الدراسي في ظل كل تلك الضغوط التي يواجهها.

و منه جاءت دراستنا الحالية في البحث عن علاقة بين اليقظة الذهنية و المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وفقا لتلك تم تقسيم الدراسة الى جانبين نظري و الميداني وفق الخطة المنهجية التالية:  
و يشمل الجانب النظري الى أربع فصول و هي:

**الفصل التمهيدي:** يتضمن تحديد الاشكالية ، فرضيات الدراسة ، أهمية الدراسة ، أهداف الدراسة ، المفاهيم الأساسية للدراسة ، الدراسات السابقة ، التعقيب على الدراسات السابقة.

**الفصل الأول:** فقد اشتمل على متغير اليقظة الذهنية ، تمهيد ، لمحة تاريخية عن اليقظة الذهنية ،نظريات المفسرة لليقظة الذهنية ، مفهومه ، أهميته ، فوائده ، مكوناته ، أبعاده ، خصائصه ، مقوماته وأخيرا فنيات اليقظة الذهنية ، خلاصة الفصل

**الفصل الثاني:** فقد اشتمل على متغير المرونة النفسية ، تمهيد ، مفهوم و تعريف المرونة النفسية ،النظريات المفسرة لها ، أهميتها ، فوائدها ، مكوناتها ، طرق بناءها ، عواملها ، خصائصها ، و أخيرا مقوماتها المرونة النفسية ، خلاصة الفصل.

أما الجانب الميداني ، فقد اشتمل على فصلين:

**الفصل الثالث:** يحتوي هذا الفصل على اجراءات المنهجية للدراسة من خلال التطرق الى المنهج الملائم للدراسة ، ثم الدراسة الاستطلاعية و خصائصها السيكمترية ، الدراسة الأساسية ، أدوات جمع المعلومات و أساليب الاحصائية التي استخدمه في معالجة البيانات.

**الفصل الرابع:** التذكير بفرضيات الدراسة ، و عرض نتائجها و تحليلها و تفسيرها و مناقشتها في ضوء الدراسات السابقة كما احتوائها على استنتاج عام و اقتراحات ، و أخيرا قائمة المراجع و الملاحق.

## الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

### التمهيد

- 1) الإشكالية
- 2) فرضيات الدراسة
- 3) أهداف الدراسة
- 4) أهمية الدراسة
- 5) المفاهيم الأساسية للدراسة
- 6) الدراسات السابقة
- 7) التعقيب على الدراسات السابقة

## 1) اشكالية الدراسة:

يعد مفهوم اليقظة الذهنية من مفاهيم علم النفس الايجابي التي نالت قدرا كبيرا من اهتمام الباحثين (محمد، 2019، ص400).

حيث ترى الباحثة لانجر (2002) ان اليقظة الذهنية في حالة مرنة للعقل و الانفتاح على الجديد، و هي عملية فعالة لابتكار أشياء جديدة مختلفة، و تعرف أيضا بأنها جلب الوعي بتركيز الى تجربة مع الانفتاح و الاهتمام و التقبل (جمال، 2018، ص381).

و تؤثر اليقظة الذهنية في العديد من المهارات و الاستجابات، و لها ارتباط مباشر بعملية التعلم و زيادة الوعي و حل المشكلات التي تواجه التلاميذ في المرحلة الثانوية و تعيق تحصيلهم الدراسي، و قد أوضحت بعض الدراسات (شيون و بيرغان، 2013، بلانت و فيلدر، 2010) أن نسبة كبيرة من التلاميذ في المرحلة الثانوية، أفادوا بأن لديهم ضغوطات نفسية و انفعالية تؤثر سلبا على تحصيلهم الدراسي و فعاليتهم الاجتماعية، لذا وضعت برامج متعددة تهدف الى تنمية اليقظة الذهنية نذكر منها : اليقظة الذهنية المستندة الى الحد من الضغوط mindfulnessbased stress reduction (MBSR) الذي طوره KabatZin في أوائل الثمانينات مالينوسكي (2009) و اليقظة الذهنية المسندة للعلاج المعرفي mindfulness cognitive (MBCT) أخرى (2016)، من خفض الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلاميذ و ترفع مستوى الصحة النفسية لديهم، فالتدريب على اليقظة الذهنية يساعد التلميذ على تركيز انتباهه باللحظة الحالية و تزيد من الوعي و الوضوح لديه، و يمكن توضيح ذلك من خلال دراسة الباحث مراكز (2010) الذي قام بدورة تدريبية و كلف فيها مجموعة من المشاركين للتدريب على ممارسة اليقظة الذهنية و مجموعة أخرى خضعت لدورة تدريبية عن التغذية و استمر التدريب لمدة معينة، و أشارت النتائج أن المجموعة التي مارست اليقظة الذهنية تحسنت درجاتهم في الاختبار و زاد تركيزهم، فاليقظة الذهنية توسع رؤى التلميذ و تجعله ينظر للأمور و المواقف الحياتية بمنظير مختلفة أي تزيد من فرص الانفتاح لديه، و تزيد من ارادته، و تسهم في تعزيز وعيه و ملاحظة لذاته، و تقلل من التزامه بأفكار تقليدية و معتقداته، و تساعد على انتقاء المثيرات الملائمة، فقد ظهر الاهتمام باليقظة الذهنية و علاقتها بالمكونين النفسي و المعرفي عن طريق فك الارتباط بين الأفكار، الانفعالات و السلوك الغير السوي، حيث ينعكس ذلك ايجابيا على

الأفراد لأنها تساعد في تعزيز زيادة الاحساس و التعاطف مع الاخرين، الا أنه تم اغفالها لدى التلاميذ في هذه المرحلة.

أشارت دراسة عبد الله (2013) الى أن الأفراد الذين يتميزون باليقظة الذهنية لا يدخرون في تحسين قدراتهم على الفهم من مصادر متعددة، كما أنهم لا يحرصون تفكيرهم في نطاق رؤية واحدة عند ممارسة التفكير لحل مشكلاتهم لأن اليقظة الذهنية تعمل على رفع مستوى أدائهم من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات ( مهدي,2013,ص344).

فركزت هذه الدراسة على الدور المهم الذي تلعبه اليقظة الذهنية في تحسين أداء الأفراد على مستوى التفكير واتخاذ القرار، فاليقظة الذهنية لا تعني فقط الانتباه الانبي أو التركيز، بل تشمل وعي الفرد بما يدور داخله و خارجه لحظة بلحظة دون إصدار أحكام، و هذا النوع من الانتباه العميق يسهم في توسيع نطاق التفكير و عدم النقد برؤية واحدة أو نمط تفكير جامد عند مواجهة المشكلات.

الأفراد الذين يتحلون بمستوى عال من اليقظة غالبا ما يظهرون مرونة معرفية و نفسية، أي القدرة على فحص المواقف من زوايا متعددة، كما تشير الدراسة الى أن اليقظة الذهنية تعزز من الوعي الذاتي، إذ أن وعي الفرد بمشاعره و أفكاره خلال لحظة معينة يرفع من مستوى إدراكه لكيفية تأثير هذه العوامل على سلوكه و استجاباته، بالتالي يصبح أكثر تحكما في تفاعلاته اليومية و أكثر قدرة على التعلم من تجاربه.

و في نفس السياق أشار يونس (2015)، الى أن ضعف اليقظة الذهنية يجعل المتعلم الفكري و عدم تقبل الرؤى الجديدة، فمن ايجابيات اليقظة الذهنية أنها تمكن الفرد من تمييز المعلومات في بداية عرضها بفضل بعض القدرات العقلية التي تعتمد على اليقظة الذهنية، و بذلك يستطيع الفرد السيطرة على المعلومات ضمن السياق المخصص لها (مهدي,2013,ص346).

فوجود اليقظة الذهنية لدى التلاميذ تؤثر بشكل ايجابي في قدراتهم على تقبل الواقع بكل ايجابياته و سلبياته، لأنهم يتقون بقدرتهم الذاتية على التفوق و النجاح، و مواجهة أي صعوبات يمكن أن تواجهه بطاقة ايجابية عالية تؤهلهم الى تحمل الأعباء و المسؤوليات و التغلب عليها بنجاح.

ولا يمكن الحديث عن اليقظة الذهنية بمعزل عن المرونة النفسية التي تعتبر أيضا من مواضيع علم النفس الايجابي، و مؤشرا من مؤشرات الصحة النفسية السليمة أو التوافق النفسي، و هي

ضرورة يجب أن يتمتع بها التلميذ لمواجهة الضغوط النفسية، و المشاكل اليومية بهدوء و ثبات وعرفها **ماستن (2009)** بأنها القدرة الايجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية، و في هذا الصدد **هانز سيللي (1976)** أن عدم وجود ضغوط لا يتحقق الا بالموت، و لكن توجد بالقدر الذي تؤثر على حياة الانسان و تواقفه (الختاتنة، 2019، ص 61-62).

و أيضا هي عملية التوافق الجيد و المواجهة الايجابية للشدائد، الصدمات النفسية، النكبات والضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل: المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الاخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية، فقد يواجه التلاميذ في المرحلة الثانوية مشكلات متباينة، أكاديمية، نفسية، اجتماعية، الا أنهم يتفاوتون في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات، فقد ينجح البعض في تخطيطها، و يفشل البعض الاخر في ذلك، و هذا راجع لتباين مستوى المرونة النفسية لديهم، فدوي المرونة النفسية يتعايشون مع المواقف الضاغطة بهدوء و ثبات و مستوى تحصيلهم الأكاديمي عالي، كما أوضحت دراسة (**pidgeon et keye 2014**) على ضرورة دعم و تطوير برامج التلاميذ في الرحلة الثانوية تستهدف تنمية المرونة النفسية لزيادة قدرتهم على ارادة فعالة للضغوطات و التحديات المعقدة خاصة خلال مرحلة المراهقة التي هي من بين المراحل المهمة في مسارهم الدراسي (اسماعيل، 2017، ص 190).

تشير هذه الدراسة إلى أهمية تطوير برامج تربوية و نفسية موجهة خصيصا للمراهقين، و خاصة في المرحلة الثانوية، و ذلك بهدف تعزيز المرونة النفسية لديهم. فهذه المرحلة العمرية تعد من أدق المراحل في حياة الإنسان، حيث تتزايد التحديات النفسية و الاجتماعية و الدراسية التي تواجه المراهق، مثل ضغوط الامتحانات، التكيف مع التغيرات الجسدية، و الانفعالية، وتشكيل الهوية الشخصية. المرونة النفسية كما توضح الدراسة، تمثل أحد أهم العوامل التي تساعد الفرد على التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط، حيث تسمح له الاستجابة بمرونة ووعي للمواقف الصعبة، فإن دعم هذه المهارة يمكن أن يكون له تأثير مباشر في تحسين الأداء الدراسي و الاستقرار الانفعالي. كما شددت الدراسة على أن تعزيز هذه المهارة لا يتم تلقائيا مع النضج، بل يحتاج إلى تدخلات مقصودة من خلال برامج تدريبية أو أنشطة تعليمية تركز على مهارات مثل: التعرف على المشاعر، تقنيات حل المشكلات، التفكير الإيجابي، و الوعي بالذات. و بهذا الشكل يصبح

التلميذ أكثر استعدادا لمواجهة الصعوبات الحياتية و الدراسية، و أكثر قدرة على تحقيق النجاح الأكاديمي والشخصي.

و من هنا، تؤكد الدراسة على ضرورة إدماج هذه البرامج في المناهج الدراسية أو في الأنشطة المرافقة، لتكون جزءا من المنظومة التربوية التي تعد التلميذ ليكون فردا قادرا على التكيف والمواجهة.

كما أن المرونة النفسية تتميز ببعض السمات التي يمكن اجمالها في الايجابية و التكيف مع الظروف المعاكسة، و القدرة على تحمل الاحباط، التفاؤل، تنوع استخدام الأساليب المعرفية، القدرة على ضبط النفس، تم استنتاج ثلاثة أبعاد أساسية للمرونة النفسية تمثلت في بعد الالتزام التي تعبر عن اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، و تحديد أهدافه، و تحمله مسؤولياته، و بعد التحكم التي تشير الى شعور الفرد بالقوة و القدرة على التحكم في ذاته، في تأثيره في ما يجري من حوله من أحداث، أما بعد الثالث فهو ما بعد التحدي الذي يشير الى القدرة للنظر الى جميع الحالات والمواقف الايجابية مع توقعات نتائج ناجحة لها (معايرة، 2017، ص10-11).

فيمكننا القول أنه حين يتمتع التلميذ بيقظة ذهنية و مرونة نفسية معا يصبح قادرا على الاحتفاظ بهدوءه و اتزانه والتزامه النفسي و الانفعالي اتجاه المشاكل التي قد يواجهها في المدرسة، بالتالي يصبح قادرا على توظيف قدرات عقلية مثل: الانتباه، الوعي، الثقة بالنفس، السيطرة على الانفعالات، حل المشكلات، واستعمالها في تحقيق طموحه و أهدافه، و اشباع دوافع الأمر الذي يؤدي به الى التخلص من الآثار السلبية لديه و تحقيق التوافق الايجابي الفعال، والاحساس بمتعة في التعليم و اعتبار أن اليقظة الذهنية هي سمة من سمات الوعي، و التي على أساسها ينتقي الفرد المثيرات و استبصار المواقف، و الانفتاح على كل ما هو جديد، فتمكن اليقظة الذهنية من رؤية أفكارنا، كما وردت الباحثة لانجر أن اليقظة الذهنية مفيدة في البيئة الدراسية لأنها تساعد التلميذ على رفع مستوى التحصيل الدراسي و رفع مستوى المرونة النفسية لديه، فهي طريقة فعالة لتركيز الانتباه نحو الاستجابة للمهام التي يمكن أن تكون عبارة عن تذكر، و تجعل التلميذ منتبه بشكل جيد من التخطيط للتجربة الخاصة به أو مناقشة موضوع ما، فإذا واجه التلميذ موقف أو مشكل في العملية التعليمية يصبح عقله نشطا و يقظا و تتشكل لديه رغبة تحقيقه هدف محدد فيبدأ في تنظيم أفكاره، و الوصول الى حل مشكلته، و بتالي يصبح أكثر قدرة على توجيه

سلوكه وتعلمه نحو الأفضل، فلا بد أن يتمتع التلميذ في هذه المرحلة باليقظة الذهنية و المرونة النفسية.

و على ضوء ما تقدم يمكن تحديد المشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1) هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين اليقظة الذهنية و المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

2) هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس و التخصص؟

3) هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس و التخصص؟

## 2) الفرضيات:

1) توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية و المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2) توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اليقظة الذهنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وفقا لمتغير الجنس و التخصص.

3) توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وفقا لمتغير الجنس و التخصص.

## 3) أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة الموجودة بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة الفروق الموجودة في اليقظة الذهنية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة الفروق الموجودة في اليقظة الذهنية حسب متغير الجنس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة الفروق الموجودة في المرونة النفسية حسب متغير التخصص لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة الفروق الموجودة في المرونة النفسية حسب متغير التخصص لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

## 4) أهمية الدراسة:

تكمُن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على مفهومي اليقظة الذهنية و المرونة النفسية، وانعكاسها على العملية التعليمية ، و على الصعيد الشخصي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية من الناحيتين النظرية و التطبيقية.

#### 4-1- من الناحية النظرية:

- تعتبر متغيرات الدراسة من أحدث موضوعات علم النفس ايجابي التي لا تزال بحاجة الى المزيد من الدراسات النظرية و التطبيقية.
- تناول الدراسة لفئة التلاميذ و ما تحتاجهم هذه الفئة من ممارسة اليقظة الذهنية و المرونة النفسية لمواجهة الضغوطات التي تواجههم طيلة مساره الدراسي.
- قلة البحوث و الدراسات التي تناولت اليقظة الذهنية و المرونة النفسية خاصة في البيئة الجزائرية.

#### 4-2- من الناحية التطبيقية:

- الكشف على مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية و المرونة النفسية ، و كذا التعرف في كل من اليقظة الذهنية و المرونة النفسية ، و التعرف على الفروق الموجودة بينهم في ظل بعض المتغيرات (الجنس، التخصص).
- لفت نظر التلاميذ في هذه المرحلة الى أهمية ممارسة اليقظة الذهنية و المرونة النفسية لتحسين أدائهم الأكاديمي و تحقيق الضغط و التوتر.

#### 5) المفاهيم الاجرائية:

**اليقظة الذهنية:** حالة مرنة في العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد ، و هي عملية من النشاط التميزي لابتكار الجديد ، و تقاس بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس اليقظة الذهنية المطبق على عينة الدراسة.(التلاميذ المرحلة الثانوية).

**المرونة النفسية:** هي قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة و الرد عليها بشكل عقلائي والتصدي لها و التكيف الجيد مع الأحداث الصادمة و اقامة علاقات طيبة مع الاخرين ، و هي الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس المرونة النفسية المطبق على عينة الدراسة.(التلاميذ المرحلة الثانوية).

- التلميذ المتمدرس: كل فرد ممتدرس فعليا في مؤسسة تربوية تابعة للتعليم الثانوي العام، خلال الموسم الدراسي الحالي، ويشارك بانتظام في الأنشطة التعليمية والتقييمية داخل الفصل.

## (6) الدراسات السابقة:

تعددت الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية ، وسيتم إلقاء الضوء على بعض الدراسات وفقا لما تم الاطلاع عليه ، وذلك للتعرف على أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون وكذا تزويد البحث وإغنائه بالمعارف والمصادر والمراجع. ومن بين هذه الدراسات ما يلي:

### (1) الدراسات العربية:

\*دراسة فاطمة عباس مطلق 2019: تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى

طلبة ثانوية بالمستنصر ة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي وفقا للنوع (ذكور، إناث)، لدى عينة من طلبة ثانوية بالمستنصرة، وكذا التعرف على مستوى من اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي لدى أفراد عينة البحث، تكونت العينة من 400 طالب وطالبة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وطبقت مقياس اليقظة العقلية والمرونة النفسية من إعدادها بعد الاطلاع على عدة مقاييس و بعد لتحقيق من صدقهما وثباتهما ،حيث توصلت إلى النتائج التالية:  
-ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الباحث.  
-وجود تأثير وعلاقة ذات دلالة إحصائية لليقظة العقلية في التفكير الإيجابي.

\*دراسة رانية موفق الطوطو. 2018: اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى

عينة من طلبة ثانوية في مدينة دمشق:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى عينة من طلبة ثانوية في مدينة دمشق ، والتعرف على العلاقة الإرتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي، ومعرفة الفروق في كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي تبعا لمتغير التخصص الأكاديمي، تكونت العينة من (270) طالب وطالبة من ثانوية دمشق، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، طبقت مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية من إعداد (روث بيير 2010)، تعريب رياض

العاسمي ، و مقياس التفكير الايجابي من اعداد بسام محمد المشهراوي (2010)، حيث توصلت النتائج كما يلي:

\*مستويات اليقظة العقلية متوسطة لدى أفراد عينة البحث.

\*وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي.

\*وجود علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي.

**\*دراسة المهيري و الصرابرة 2019: المرونة النفسية و علاقتها باليقظة الذهنية لدى طلبة الثانوية بالكويت.**

هدفت الدراسة الى التعرف على المرونة النفسية و علاقتها باليقظة الذهنية ، و تكونت عينة الدراسة من (546) طالب و طالبة من ثانوية في الكويت ، و أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المرونة النفسية و اليقظة الذهنية.

**\*دراسة محمود و عبد الغفور 2014: العلاقة بين المرونة النفسية و الضغوط النفسية و جودة الحياة .**

استهدفت التوصل للعلاقة بين المرونة النفسية و الضغوط النفسية و جودة الحياة ، و تكونت عينة الدراسة من (50) طالب و طالبة ، كما تم تطبيق مقياس المرونة (Hiew et Al 2000) ، و مقياس السعادة النفسية (Kessler et Al 1992) ، حيث توصلت الدراسة الى أن هناك علاقة ايجابية بين المرونة النفسية و جودة الحياة، ووجود علاقة سلبية بين المرونة النفسية و الضغوط النفسية.

## (2) الدراسات الأجنبية:

\_دراسة ويلغوستال (Welgustag 2020): هدفت الدراسة الى فحص العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية و تم قياس المتغيرات باستخدام استبيانات التقرير الذاتي ، و شملت العينة على 180

شخص بمتوسط العمر 17 سنة ، و أظهرت النتائج على وجود علاقة ايجابية بين اليقظة الذهنية و المرونة النفسية ، كما أشارت الدراسة الى فائدة ممارسة اليقظة الذهنية كشكل من أشكال المساعدة الذاتية في علاج أعراض القلق.

\*دراسة **Mosudatully (2020)** : هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية و المرونة النفسية، الاكتئاب ، القلق ، الضغط النفسي و الاضطرابات الجسمية لدى طلاب الثانوية ، و تكونت العينة من (398) طالب و طالبة من ثانوية بولاية جورجيا ، و تم استخدام مقياس اليقظة الذهنية من اعداد (Brown et Ryan2003) ، و توصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين اليقظة و المرونة النفسية و أنهما يرتبطان ارتباطا سالبا بكل من القلق و الاكتئاب و الضيق النفسي والاضطرابات الجسمية.

\*دراسة **Pidgeon et Keye (2014)**: هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية و المرونة النفسية و السعادة النفسية و مدى القدرة على التكيف.

تكونت العينة الدراسة من (141) طالب و طالبة و تم استخدام استبيان اليقظة الذهنية من إعداد (Gussman and Walch 2001) و مقياس المرونة النفسية من إعداد (Connor and Davidson) ، و توصلت النتائج الى وجود علاقة بين اليقظة الذهنية و المرونة النفسية و السعادة النفسية ، و كذلك وجود علاقة ايجابية بين القدرة على التكيف و اليقظة الذهنية لدى طلاب الثانوية.

### 3) الدراسات المحلية:

\*دراسة إسماعيل(2017): هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية و اليقظة الذهنية و الكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة الذهنية من خلال المرونة النفسية.

تكونت أداتا الدراسة من مقياس المرونة الابجابية لدى الشباب و المراهقين (إعداد محمد سعد حامد عثمان, 2010) ، مقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية (إعداد بير, 2006) ترجمة عبد الرقيب البحيري واخرون, 2013) ، حيث تم تطبيق أداتا الدراسة على عينة قوامها (223) طالب و طالبة بثانوية جنوب الوادي ، و توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين المرونة النفسية و اليقظة النفسية.

## 6-1 التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال إستعراضنا للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية: اليقظة الذهنية و علاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة الثانوية، إتضح لنا أنها تخدم دراستنا فيما يلي:

## • من حيث الهدف:

فيما يتعلق بالدراسات التي تناولت متغير اليقظة الذهنية تعددت الأهداف من حيث طبيعة المتغيرات التي ارتبطت بموضوع دراستنا الحالية، فمن الدراسات السابقة من هدفت الى التعرف على تأثير اليقظة الذهنية في التفكير الإيجابي مثل: دراسة **مطلبك (2019)**، و اليقظة الذهنية و علاقتها بالتفكير التأملي مثل: دراسة **رائيه (2018)** ، أيضا المرونة النفسية و علاقتها باليقظة الذهنية مثل: دراسة **المهيري و الصابرة(2019)**، كذلك العلاقة بين المرونة النفسية و الضغوط النفسية و جودة الحياة مثل: دراسة **محمود و عبدالغفور (2014)**، إضافة الى ذلك العلاقة بين المرونة النفسية و اليقظة الذهنية و التقرير الذاتي مثل: دراسة **Welustag (2020)** ، العلاقة بين اليقظة الذهنية و المرونة النفسية، الاكتئاب، القلق، الضغط النفسي، الاضطرابات الجسمية، مثل دراسة **Mosudatully (2020)**، كذلك العلاقة بين اليقظة الذهنية و المرونة النفسية و السعادة النفسية، و مدى القدرة على التكيف، مثل: دراسة **Pidgeon et Keye(2014)** ، و أخيرا العلاقة بين المرونة النفسية و اليقظة الذهنية و الكشف عن امكانية التنبؤ باليقظة من خلال المرونة النفسية، مثل: دراسة **اسماعيل (2017)**.

## • من حيث المنهج و العينة و حجمها و الأدوات:

فهناك بعض الدراسات التي تشابه متغيرات دراستنا الحالية، و هناك دراسات تختلف من حيث المنهج المتبع، فقد كانت أغلب الدراسات تعتمد على المنهج الوصفي و هذا ما تتشابه مع الدراسة الحالية، أما من حيث العينة فجميع الدراسات كانت على الطلبة الثانوية، أما حجم العينة فإن الدراسات التي تناولها اعتمدت على أحجام كبيرة ما بين (50-600)، أما فيما يخص الدراسة الحالية اعتمدنا على عينة مكونة من (200) طالب و طالبة في المرحلة الثانوية، و من حيث الأدوات نجد أن بعض الباحثين طوروا أدوات جديدة والبعض الآخر اعتمدوا على أدوات محدودة.

نحن في بحثنا اعتمدنا على أداتين :

مقياس اليقظة الذهنية من إعداد احلام مهدي عبد الله، 2013.

مقياس المرونة النفسية من إعداد يحيى عمر شعبان شقورة، 2012.

و قد استفدنا من الدراسات السابقة للتعرف على الخلفية النظرية لمتغيرات البحث و صياغة فروضه و انتقاء الأدوات المناسبة، و تحديد المفاهيم، و تحديد العينة، كما تساعدنا الدراسات السابقة في تحليل الدراسة الحالية.

# الجانب النظري

# الفصل الأول: اليقظة الذهنية

تمهيد :

(1) لمحة تاريخية عن اليقظة الذهنية

(2) نظريات اليقظة الذهنية

(3) مفهوم اليقظة الذهنية

(4) أهمية اليقظة الذهنية

(5) فوائد اليقظة الذهنية

(6) مكونات اليقظة الذهنية

(7) أبعاد اليقظة الذهنية

(8) خصائص اليقظة الذهنية

(9) مقومات اليقظة الذهنية

(10) فنيات اليقظة الذهنية

خلاصة :

تمهيد:

اليقظة الذهنية هي حالة من الوعي التام للحظة الحاضرة، حيث يلاحظ الفرد أفكاره و مشاعره و تجربته دون حكم أو تفاعل تلقائي. تعود جذورها الى التأمل البوذي، لكنها أصبحت أداة علمية فعالة في العلاج النفسي، لما لها من فوائد مثبتة في تقليل التوتر و تحسين التركيز و الصحة النفسية. سيتناول هذا الفصل، مفهوم اليقظة الذهنية، مكوناتها، خصائصها، و النظريات المفسرة لها.

**1) لمحة تاريخية عن اليقظة الذهنية:**

اليقظة الذهنية أو اليقظة العقلية مشتقة من كلمة (Smrti) باللغة السنسكريتية كلمة (Sati) باللغة البالية، وتترجم أحيانا بأنها الذاكرة لتشير الى استعمال الوجود الكامل للعقل ، لتذكر مجموعة ضخمة من النصوص من قبل كبار الهند القديمة ، و تبنى (البوذا) اليقظة الذهنية في ممارستها و تعاليمها و استعمالها للإشارة الى الذاكرة و حضور العقل.

ومع أن اليقظة الذهنية لها عمق زمني طويل ، كونها من العناصر الأساسية في بعض الفلسفات الشرقية ، و بالأخص التقاليد البوذية التي أبرزت هذا المفهوم ، الا أن التركيز عليها ضمن النطاق العالمي يرجع الى ثلاث عقود مضت فقط.

ان ضعف الاهتمام قد يرجع في جزء مهم منه الى موقف رواد علم النفس من اليقظة و التأمل ، اذ أن رأي فرويد و فرانز الكسندر كانا في قمة القسوة و الرفض لممارسة الأمل بصورة عامة ، غير أن هذا الموقف لم يمنع الاعتراف بأن اليقظة الذهنية (كونها جزءا من التأمل قام البوذا بتطويره) و نهجه كان يعتمد على الأسلوب النفسي ، و بهدف للعلاج من خلال العمل على الاستجابات الذاتية التي عدها غير سليمة لكنها قابلة للملاحظة و الفهم و التعديل ، أم أن هذا المفهوم جعل بعض المعالجين يستعملون مبادئ الفلسفة الشرقية ، وأبرزها التأمل في تحسين حياتهم الشخصية ، و ساهم في توجيه الأنظار للتأمل ، و استعمال (Benson Herbert) له في العلاج أمراض القلب عام 1980م و نشر العديد من الأبحاث حول فائدة التأمل كعلاج ، أو كعامل مساعد فيه ، مما جعل الجمعية الأمريكية للطب النفسي تدعو لفحص فاعلية التأمل في العلاج.

و قد كان للكاتب و ناشط السلام الفيتنامي (Hanh Thich Nhat) دور كبير في زيادة الاهتمام باليقظة الذهنية ، فقد أمضى جل حياته متنقلا بين البلدان لنشر الحكمة و التعاليم البوذية ، و الدعوة الى السلام ، و عندما وصل الى الولايات المتحدة الأمريكية كان (John Kabat\_Zin) من المواظبين على المشاركة في الخلوات لتي يقودها ، بعد سنوات عديدة هذه الممارسة و الخبرة مع اليقظة و التأمل ، صمم

(Kabat\_Zin) برنامج الحد من التوتر القائم على اليقظة عام 1989م ، و كان هذا البرنامج بداية حقيقية جديدة لكل التطورات اللاحقة في اليقظة الذهنية (و هو برنامج تدريبي مدته 8 أسابيع يقدم المساعدة الأفراد الذين يعانون من التوتر و القلق و الاكتئاب ، ثم تم تطويره في المركز الطبي التابع لجامعة ماستنوسيش في الولايات المتحدة الأمريكية في السبعينات من القرن الماضي). (كابات زين، 1990، ص125).

و من ذلك يتضح أن اليقظة الذهنية كجزء من تطور الفلسفات الشرقية لم تحظ بالاهتمام الكافي في العالم الغربي لقلة المعرفة بها ، و ضعف الاحتكاك بها ، و التعرض لها ، أو بسبب آراء الرواد في علم النفس بخصوصها ، لكن بعد ازدياد الكلام عنها في الأروقة العلمية و محاولة توظيفها علميا في النشاطات و التدخلات الخاصة بمحاولات علاج بعض الاضطرابات النفسية ، لدى من يعانون منها في العالم الغربي ازداد التوجه نحوها في كل المجالات و مدى أهميتها في مجال علم النفس المدرسي و التعليمي ، و قد ساهم برنامج الحد من التوتر القائم على اليقظة في دخول اليقظة الذهنية الى ميدان علم النفس و الطب النفسي و أخذت الدراسات تهتم بها بصورة كبيرة ، خاصة بعد ان أصبح لها أسلوب جديد في التراث النفسي الغربي ، فبعد ان كان الأسلوب الأول يقوم على التقاليد القديمة خاصة "التأمل" الذي يمكن الفرد معرفة الحقيقة المجردة من خلال تقنية العقل و التركيز في اللحظة الحالية فقط ، و مراقبة الشعور الداخلي من دون اصدار أحكام ، أصبح أسلوب الذي تعرف ب"الاسلوب الاجتماعي المعرفي" يتضمن الانفتاح على الجديد، وصياغة المشكلات ، و تحقيق الأهداف لذا توسع الميدان العملي له بصورة أكبر. (بير، 2003، ص143).

تجسد سعي الفرد لاكتساب حالة ذهنية تمتاز بالصفاء الذي يمكنه من الوصول الى الحكمة ، على أساس أن العقل و الجسد من الممكن أن يكون وسيلة لتجربة عميقة من السمو ، جاء الأسلوب الجديد الذي طورته البرفسور ايلان لانجر أستاذة علم النفس في جامعة هارفرد التي تعد رائدة اليقظة الذهنية بالمفهوم الحديث (يسمى أسلوبها باليقظة اللانجرية) و هي المؤسسة معهد لانجر لليقظة الذهنية ، لتيسر اليقظة الذهنية ومؤكدة أن اليقظة الذهنية تعني في الأساس الانتباه ، و التقبل للأفكار الجديدة التي قد تأتي من مصادر متعددة و استعمالها فيما يضمن تطور الفرد و بذلك تم وضع تصور يرتبط بعلم النفس المعرفي فذكرت أن اليقظة لها مكونان أساسيان هما: تنظيم الانتباه التي قالت: "أن الشعور بأنك حاضر تماما و تراقب المجال المتغير للأفكار و المشاعر و الأحاسيس بالاهتمام، في حين ان المكون الثاني: الانفتاح نحو التجربة ، يتضمن قرارا واعيا من قبل الفرد بالتخلي عن الممانعة و ابداء القول اتجاه كل لحظة خلال التجربة ، من أجل الحصول على التجربة جديدة، و هذه العملية تمتاز بالنشاط (محامرة، 2019، ص325).

ثم بدأت النهضة الحديثة للاهتمام بالتأمل ببعض التلقيح الثقافي بين الشرق والغرب في القرن التاسع عشر، بينما أعطى الغرب للشرق تقنيات جديدة وإمكانيات هائلة للتنمية الاقتصادية، حيث أعطى الشرق للغرب فلسفات مهمة مثل تلك الموجودة في النصوص الهندية القديمة مثل الأوبنشاد، و في ممارسات مثل اليوغا والتأمل التي كانت قائمة عليها. فأعطت فلسفات ساعدتنا على قبول الواقع بمزيد من الاتزان وممارسات التأمل التي تستخدم الآن بشكل شائع من قبل العلاجات النفسية الغربية الحديثة مثل علاج التقبل والالتزام. أثرت الفلسفة الشرقية على العديد من الكتاب والفلاسفة العظماء في الغرب بما في ذلك رالف والدو هيرمان هيس والفلاسفة المتعصبون، كان ويليام جيمس، الذي يعتبر عموماً أب علم النفس الحديث مهتماً بعمق بالتجارب الروحية، حيث رأى بوضوح أن القدرة على التدريب وتوجيه الانتباه أمر حيوي للأداء الأمثل. وعلى الرغم من النتائج المبكرة، لم يتم التعامل مع التأمل على نطاق واسع كأساس للعلاج النفسي حتى التسعينات، أدى إلى الاهتمام المتزايد بطب العقل والجسد الذي أظهره العاملون في الطب الغربي التقليدي إلى تمهيد الطريق خلال السنوات العشر إلى العشرين الماضية من النمو الهائل في الاهتمام بالتأمل بشكل عام، و اليقظة الذهنية على وجه الخصوص (ستيفن، كريج، 2022، ص21).

يمكننا القول أنه لا يمكن فهم العلاقة بين العقل والجسد حقاً دون فهم دور الوعي والانتباه، لهذا أدى البحث العلمي المثير للأعجاب بشكل متزايد في ممارسات مثل: اليقظة الذهنية إلى نقلهم إلى الثقافة الحديثة والرعاية الصحية، وما يحتاجه الطب الغربي الآن هو تطوير تفسيره للعلاقة بين العقل والجسد في تفسير العلاقة بين الوعي والعقل والجسد.

تطرقنا إلى لمحة تاريخية عن اليقظة الذهنية وكيف أنه لو يظهر فجأة، بل له جذور عميقة في الفلسفات الشرقية، خاصة في البوذية، حيث ارتبط بالتأمل كطريقة لفهم النفس والتحرر من المعاناة، والكلمة نفسها جاءت من اللغة البالية القديمة "ساتي" وتعني التذكر أو التذكر، فمع الوقت بدأ علماء النفس والأطباء في الغرب خصوصاً في أمريكا، يلاحظون الفوائد النفسية الكبيرة لهذا النوع من التركيز، وبدأوا في استخدامه كجزء من العلاج النفسي، خاصة لحالات مثل: القلق، الاكتئاب والتوتر.

## (2) نظريات اليقظة الذهنية:

**2-1 نظرية لانجر:** ترى الباحثة لانجر أن اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة و الانفتاح على وجهة نظر مختلفة من السيطرة على السياق ، و التأكيد على النتيجة ، كما تفرض هذه النظرية أن جميع القابليات محدودة تكون نتيجة لتقبل غير واع للإبداعات المعرفية السابقة لأوانها ، و أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى من خلال التغييرات السياقية ، وذلك يكون مقدارا من المعلومات المعالجة بصورة شعورية ، بحيث طورت لانجر نظرية اليقظة استنادا الى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري اذ وضعت في اعتبارها أن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة لمواجهة الحياة كاملة ، و أكدت أيضا أن العمل الواضح يمكن أن يظهر في تركيز الانتباه لتعزيز اليقظة الذهنية ، الذي تم من أجل توظيف الاستراتيجيات النفسية أو المعرفية ، و يستند عملها في التأمل و توظيف مختلف الطرق من التقنيات مثل: التركيز ، التأمل ، و صياغة اليقظة الذهنية يتضمن الاستعابية و الانفتاح على المهام الإدراكية ، و هذا قد يتداخل مع الصياغة الحالية لوجهات نظر متعددة.

لذلك ترى الباحثة لانجر في بحوثها المعنية بموضوع اليقظة الذهنية أنها قد تكون حاسمة للأداء الوظيفي المعرفي, فكوننا على وعي بالإثارة النفسية للسلوكيات المنصوص عليها للسماح للفرد بالتححرر من الإبداعات السابقة لأوانها و المصاحبة لهذه السلوكيات . (عبد الرحمان,2020,ص315)

و قد طورت الباحثة لانجر نظريتها بناء على البحوث المتعلقة بالسلوك البشري حيث ترى أن السلوك هو أسلوب لمواجهة الحياة كاملة، و قد افترضت هذه النظرية أن جميع قابليات الافراد محدودة نتيجة لتقبل الابداعات الادراكية و قد توصلت بعد عديد الدراسات الى فهم كيفية عمل اليقظة الذهنية لدى الفرد وكيف تختلف عن المفاهيم الأخرى، فهي ترى أن اليقظة الذهنية هي حالة وعي تتصف بالتميز النشط لرسم الأحداث التي تترك الفرد منفتحا الى كل ما هو جديد و حساس لكل من السياق و المنظور، في المقابل يتم تصور مشاعر الفرد بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الفئات السابقة.

ووفقا للباحثة لانجر فإن السلوك اليقظ يتكون من خمس أشكال للتفاعل مع البيئة و العالم الخارجي وهي:

- **تكوين فئات جديدة و تحديث القديمة:** فغير اليقظيين يعتمدون على الفئات المعهودة في حين المتيقظين يعتمدون على فئات جديدة و إعادة تسمية القديمة.
- **تعديل السلوك التلقائي:** يؤدي هذا التعديل إلى مزيد من النتائج المرغوبة ففي بعض الحالات يمنع التقييد التلقائي للمهام من النمو والتحسين

- الأخذ بوجهات النظر الجديدة: عادة ما يشكل الأفراد آراء تقوم على الانطباعات الأولى ويتمسكون بها حتى عند الثبوت خطئه و تسميته لانجر الالتزامات الإدراكية غير الناضجة
- التأكيد على العملية بدل النتيجة: كيف أقوم بذلك بدلا من هل يمكنني القيام بذلك، وهو ما يعني التأكيد على العملية و ليست النتيجة بغية الانتباه الى تحديد الخطوات اللازمة (دغنوش،2022، ص77).

نستنتج من خلال ما سبق أن نظرية لانجر تؤكد و بشدة على خلق الخبرات الجديدة بدل من إجتراح الماضي، وأن يحمل الفرد عقلا مرنا يخلق و يصقل فئات الفهم و يكون مفتحا على طرق جديدة للمعرفة، وتنمية وجهات نظر متعددة عبر الاستمرار في الحصول على معلومات جديدة، و بناءا على ذلك يركز الفرد الواعي على الاستجابة للواقع الحالي، ويتجنب عمدا أن تحكمه تصورات مسبقا.

**2-2 نظرية التصميم الذاتي (المعاملة الخاصة و التفضيلية):** ترى نظرية التصميم الذاتي أن اليقظة الذهنية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي و إشباع الإحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية ، كما أن الوعي يسهل التيقظ الى علامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية ، و هذا ما يجعل الفرد أمثر ترجيحا في تنظيم سلوكه بطريقة تساعده على إشباع حاجياته ، و تعد هذه النظرية واسعة الانتشار اذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية ، كما تصب جل اهتمامها على درجة اختيار الفرد لسلوكياته التي يقررها بنفسه، كما تفرض هذه النظرية أن الوعي المنفتح يمكن أن يكون ذا قيمة كبيرة في تسهيل اختيار السلوكيات التي تنسجم مع احتياجات الشخص و قيمه و اهتماماته في المقابل المعالجة التلقائية و المسيطر عليها غالبا ما تعوق رؤى الخيارات التي تكون أكثر انسجاما مع الاحتياجات و القيم، وترى نظرية التصميم الذاتي أن الانتباه الذهني ربما يقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط ذاتي، التنظيم، و إشباع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية و النشاطات التي يجري اختيارها بحرية و الوعي يسهل التنبه الى العلامات و الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية مما جعل الشخص أكثر ترجيحا في تنظيم سلوكه بطريقة تعمل على إشباع هذه الحاجات، و لا تتطلب عمليات التنظيم الذاتي كافة إدراكه واعيا أو انتباهه ذهنيا للعمل ببسر، و إن جزءا كبيرا من السلوك اليومي يحدث بشكل تلقائي و بشكل غير واع، و قد كان جدال بين المفكرين و لمدة طويلة بشأن محاسن و مساوئ مثل هذا السلوك الذي يعرف بأنه افتقار للجهد المقصود أو الوعي في حين يرى مفكرون اخرون أن مثل هذا التفكير التلقائي و أنماط السلوكيات قد تكون لديها عواقب، فتوصلوا إلى دليل يبين أن انتشار الوعي و الانتباه يمكن أن يلغي الاستجابات غير مطلوبة و إن هذا الانتشار مرتبط بالذاكرة و في المجالات المعرفية والانفعالية والسلوكية، و هناك حالات كثيرة تكون فيها

الحساسية الانتباهية للرموز النفسية والبدنية والبيئية هي العنصر الأساسي في الانتباه و هي ذات أهمية حاسمة لتشغيل العمليات التنظيمية الصحية. (كاظم، 2016، ص533).

من خلال نستنتج مما سبق أن نظرية التصميم الذاتي تركز على الانتباه الذهني الذي يتضمننا لمثيرات كما هي في الوقت الحاضر، وإن أكثر الأدلة على فوائد الإدراك المنتبه تأتي من خلال البحوث التي تبين أن التدريب على الانتباه الذهني يرتبط بنتائج سيكولوجية الايجابية، والطريق المباشر الذي من خلاله يجري تعزيز الذاكرة في ارتباطها بوجود أعلى و أفضل للخبرات النوعية الحالية لحظة بلحظة، و ترى نظرية التصميم الذاتي أن الأشخاص المنتبهين ذهنياً للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت للذهن .

### 1) مفهوم اليقظة الذهنية:

**\_تعريف لانجر (1992):** اليقظة الذهنية بأنها حالة من الوعي التي تتصف بالتميز النشط لرسم الأحداث التي تترك الفرد مفتاحاً الى كل ما هو جديد و حساساً لكل من سياق و منظور (بديوي، 2018، ص248)

هذا التعريف يرتبط بنظرية العالم النفساني "لانجر" التي ركزت على اليقظة الذهنية كتميز ادراكي ، وليس فقط التأمل و هي ترى أن اليقظة تعني الانتباه النشط و المتجدد باستمرار مما يحسن من التفكير ، الأداء و الصحة النفسية ، أي التعامل مع الحياة بعقل مفتوح غير مقيد بالعادات أو الأحكام المسبقة.

**\_ ترى لانجر 1989:** أن اليقظة الذهنية تعني القدرة على خلق فئات جديدة ، واستقبال المعلومات و الانفتاح على وجهات النظر المختلفة ، و السيطرة على السياق ، التأكيد على عملية النتيجة و بعبارة أخرى هي القدرة على النظر الى الأشياء بطرق جديدة و مدروسة ، بمشاعر منتج من ميلنا لعرض عالمنا بطريقة لا جدال فيها ، مما يؤدي الى ردود تلقائية قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات. (عبد الرحمان، 2020، ص45).

يعني أن اليقظة الذهنية ليست مجرد تأمل أو استرخاء ، بل مهارة عقلية تطور قدرتنا على إعادة تصنيف ما حولنا وفق فئات جديدة ، الإنفتاح على المعلومات و زوايا نظر متعددة ، التكيف مع سياق المحيط ، التركيز على الأهداف و النتائج و توليد مشاعر هادئة و منتجة تسهل اتخاذ قرارات سريعة و صحيحة.

**\_ يرى براون و ريان:** أن اليقظة الذهنية تعني الاهتمام بطريقة معينة بالوعي في اللحظة الحالية ، و هذا يزيد من الوعي و الوضوح و قبول الواقع الحالي لها ، أن لفظة "يقظة" مشتقة من الكلمة التي تعني في اللغة البالية "يتذكر" لكنها تعتبر كنمط للوعي بصفة عامة عن وجود العقل(عبد الرحمان، 2020، ص47).

و يقصد بذلك بأن اليقظة الذهنية هي توجيه انتباه مقصود الى التجربة الحاضرة مع وضوح تام لقبول ما يظهر دون إصدار أحكام ، و أن هذه الممارسة تزيد من وضوح الأفكار و المشاعر ، كما تقلل الانتقادات الذاتية و التوتر عبر قبول الأشياء كما هي .

\_\_ يرى **كابات زين 2003**: أن اليقظة الذهنية على أنها الوعي الذي يظهر خلال الانتباه المقصود في اللحظة الحالية ، دون الأحكام على التجارب المنكشفة لحظة بلحظة.(عبد الرحمان,2020,ص48) بمعنى و ببساطة هو الانتباه الواعي لما يحدث في اللحظة الحالية دون إصدار أحكام (جيد أو سيئ) على ما يظهر ، بل ملاحظة كل تجربة كما هي لحظة بلحظة.

يرى **بيشوبيل 2004**: اليقظة الذهنية على أنها التنظيم الذاتي للانتباه حيث يستمر في الخبرة الحالية اللحظية ، ثم السماح بزيادة التعرف على الأحداث العقلية في اللحظة الحالية التي تتضمن تبني توجه معين نحو التجارب المرء في اللحظة الحالية و توجه يتسم بالفضولية و الانفتاح و التقبل.(العايب,2023,ص63)

أي يرى أن اليقظة الذهنية هنا أنها مهارة ذهنية ندرّب بها دماغنا على إدارة انتباهنا بأنفسنا ، فنظّل مستيقظين لتجارب اللحظة بدقة ، و نلاحظ أفكارنا و مشاعرنا بوضوح و كأننا خارجين عنها ، مع فضول و مرونة و قبول كامل.

\_\_ يصف **نياتا بوكا 1972**: اليقظة الذهنية بأنها الوعي الواضح و الحازم بما يحدث في الواقع لنا و بداخلنا في لحظات إدراكية متعاقبة .

\_\_ عرف **(Allen Blaski Gullone 2006)**: بأنها التركيز الانتباه عن قصد في اللحظة الحالية ، دون إصدار أحكام على الخبرات أو الانفعالات أو الأفكار و الوعي بالطريقة التي توجه انتباهنا بحيث تجعلنا نتخلص من المركزية ، الأفكار فتفهمنا على أنها أحداث عقلية مؤقتة و ليست تمثيلا للواقع.(العايب,2020,ص66).

بالتالي يمكننا القول أن اليقظة الذهنية هي أن يركز على اللحظة الحالية بوعي تام ، تلاحظ أفكارنا و مشاعرنا دون التحكم عليها ، و تفهم هذه الأفكار ليست بالضرورة صحيحة أو واقعية ، بل هي أحداث مؤقتة في العقل يمكن أن تتغير .

\_\_ عرفها **كينتر 2003**: لأنها طريقة في التفكير تؤكد على الانتباه على بيئة الفرد و أحاسيسه الداخلية دون إصدار أحكام سلبية أو إيجابية ، و أن الفرد عندما يمتنع عن إصدار أحكام على خبرة لأنها جيدة أو سيئة ، فإنه يمكنه أن يعرضه بشكل واقعي و تحقيق استجاباته تكيفية.

أي حالة مراقبة المستمرة للخبرات الحاضرة و مواجهة الأحداث الحالية كما هي دون إصدار تقييمية عليها.

### (1) أهمية اليقظة الذهنية:

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماما شعبيا و أكاديميا بالفوائد المتعددة لليقظة الذهنية و أثر تطبيقها في المجالات المختلفة و ذلك نظرا للأهمية التي تتميز بها ترتبط بمبادئ و التي تتمثل مجموعة الأنشطة و التي فيما إذا انخرط فيها الأفراد فإنها تحفز الذهن و تبني القدرات الفردية، وتقلل الضغط الذي يتعرض له الفرد و تتمثل هذه المبادئ في:

-اليقظة الذهنية عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها احدى المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر، الإدراك ، التفكير، و التعلم فمن دونها قد لا تحدث كل العمليات السابقة الذكر، مما قد تتعرض الفرد للوقوع في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أم على صعيد السلوك و تفسيره ، كما أنها تعمل على زيادة الإدراك من خلال تعزيز الوعي و ملاحظة الذات ، و زيادة تدفق الأفكار .

- تتيح اليقظة الذهنية للأفراد على النظر في الأشياء بطريقة جديدة و مدروسة
- عدم الشروع في الحكم على النفس و الاخرين و الأحداث عند وقوعها.
- الاستمتاع بجمال و حداثة كل لحظة.
- زراعة الصبر بالنفس و الاخرين.
- الثقة بالنفس و مشاعر الاخرين.
- الاهتمام بما هو صحيح بدلا من السعي وراء أشياء أخرى .
- قبول الأشياء كما هي.
- ترك و نسيان الامور و التخلي عنها
- حساسية أكبر للبيئة
- المزيد من الانفتاح على المعلومات الجديدة.
- إنشاء فئات إدراكية.
- زيادة الوعي بوجهات النظر الاخرين في حل المشاكل.
- المرونة و سعي الفرد على رؤية الأمور من زوايا متعددة و قبول وجهة نظر الاخرين.

- زيادة الابداع و انخفاض الاحتراق النفسي
- زيادة الوعي الذاتي و القبول وانخفاض ردود الفعل اتجاه الأفكار و العواطف و تحسين القدرة على اتخاذ قرارات تكيفية حول الاستجابة.(دغوش،2016،ص80).

مما سبق أكدت الدراسات الحديثة فعاليتها في تحسين الصحة النفسية والسلوك البشري. تُعرّف اليقظة الذهنية بأنها حالة من الوعي المتيقظ والانتباه المقصود للحظة الحاضرة دون إصدار أحكام، وتشمل مبادئها الأساسية تطوير الوعي الذاتي من خلال ملاحظة الأفكار والمشاعر دون تقييمها، وممارسة الصبر والقبول والثقة بالنفس. تشير الأبحاث الحديثة إلى أن "عشر دقائق فقط من الممارسة اليومية لليقظة الذهنية يمكن أن تحسن الصحة النفسية وتحارب الاكتئاب والقلق.

## (2) فوائد اليقظة الذهنية:

أظهرت نتائج العديد من الدراسات تأثيرات ايجابية و فوائد لليقظة الذهنية ، حيث يمكن استخدامها في تطبيقات عديدة إذ تعتبر علاقة الفرد بأفكاره ، و في تنمية وعي ما وراء المعرفة ، كما تساعد الفرد و تشجعه على تطوير منظور عدم التمرکز مع التسليم بأن هذه الأفكار ليست حقائق يمكن استخدامها لتنمية ما وراء المعرفة *Meta cognitive awernass* الذي يتم تعلمه لملاحظة الأفكار أو المشاعر مثل: التفكير، العاطفة دون إدراك كما أن التدخلات المبنية على اليقظة الذهنية تستخدم في تطبيقات عديدة مثل: المزاج و الإكتئاب ، الهلوسات ، السلوكيات (الادمان ، اذاء الذات ، العنف ، مشكلات التعلق ، مشكلات الذات ، الوعي بالذات ، كراهية الذات) (ماجد أحمد مالكي.2019.ص320).

و لليقظة الذهنية فوائد كثيرة يمكن اجمالها في ما يلي Weissbecker 2002 :

- تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الإستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
- تحسين الشعور بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والاحساس بها.
- تعزيز الشعور بمعنى الحياة و استكشاف المعنى.
- المزيد من التركيز، فالتركيز المتأتي من اليقظة الذهنية يحسن أدائنا في العمل.

- تمنح مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد الكثير من القوة و الثقة و السيطرة في جميع جوانب الحياة و مجالاتها في التركيز المتأني من اليقظة الذهنية يحسن مستويات الأداء في العمل
  - تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.
  - تعمل اليقظة الذهنية على انفتاح الذات اتجاه الأبعاد الروحية، فشعور الفرد المتزايد بحرية داخلية ووعي يربطه أكثر بالشعور بالغاية التي تتجاوز الأشخاص و تفتح الطريق مباشر لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي ، وفتح الذات نحو البعد الروحي.
- (مالكي,2019,ص86)

- **خفض التوتر:** في عام 1979 أنشأ "جون كابات زين" عيادة خفض التوتر المرتكز على ممارسة اليقظة الذهنية، وقد أصبحت طريقة علاج معتمدة في أكثر من 200 مركز طبي في الولايات المتحدة الأمريكية، كما انتشرت في دول أخرى بعد ذلك.

- **تحسين التركيز:** أن زيادة ممارسة اليقظة الذهنية يوميا يزيد من سماكة جزء من القشرة الدماغ المسؤول على الانتباه و اتخاذ القرارات و الذاكرة، كما تساعد على إبطاء اضمحلال هذا الجزء من الدماغ الذي يحدث مع التقدم في العمر، و قد تكون اليقظة الذهنية قادرة على زيادة مدة الانتباه ، و هذا أحد لا امال المنشودة لزيادة التحصيل الدراسي، حيث أنه يمكن تدريب الانتباه بطريقة لا تختلف عن الطريقة التي تؤدي فيها التمارين الرياضية التي تغير الجسم.(دغوش،2016، ص89).

نستنتج مما سبق أن ليقظة الذهنية هي حالة من الوعي المتيقظ للحظة الحاضرة مع قبول الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام، وقد أثبتت الدراسات العلمية فعاليتها في تحسين جودة الحياة على مستويات متعددة. من الناحية العصبية، تؤدي ممارسة اليقظة الذهنية إلى زيادة سماكة القشرة الدماغية في المناطق المسؤولة عن الذاكرة والانتباه واتخاذ القرارات، كما تعزز للدونة العصبية وتقوي الحُصين المسؤول عن التعلم، بينما تنظم اللوزة الدماغية مما يقلل من استجابات القلق والخوف. على الصعيد النفسي، تساهم اليقظة الذهنية في تطوير الوعي ما وراء المعرفي الذي يمكّن الفرد من مراقبة أفكاره دون الانغماس فيها، وفهم أن الأفكار مجرد أحداث ذهنية وليست حقائق مطلقة، مما يحسن السيطرة على العمليات المعرفية.

## 6) مكونات اليقظة الذهنية:

هناك العديد من مكونات اليقظة الذهنية التي تم تحديدها في الأدب السابق ، و هذه المكونات معا تشير الى التعريف الحقيقي لليقظة الذهنية باعتبارها مركبة ، و حالة نفسية ، و ممارسة و حسب (Kabat\_Zin 1994) تنشأ من مكونات مختلفة و هي:

- وجود نية واضحة للسبب الذي يمارس الفرد لأجله اليقظة الذهنية مثل: تنظيم الذات أو استكشاف الذات أو تحررها.
  - الانتباه الذي يتسم بملاحظة التجربة لحظة بلحظة دون تفسير ، أو تحسن ، أو تحليل.
  - نوعية حضور تتصف بالتقبل ، اللطف ، الرحمة ، الانفتاح ، عدم السعي و عدم اصدار أحكام.
- و يمكن تلخيص مكونات اليقظة الذهنية الى:

**(1) الانتباه و الوعي:** يعتبر بعض الباحثين أن الانتباه و الوعي مفهوم واحد ، و لكن الواقع كم بين اندرو(Andrew 2009) أنهما مفهومان مختلفان ، فبينما الانتباه يعني التركيز الثابت على مثير داخلي (مثل: التنفس أو كلمة معينة أو مثير خارجي كالشمعة) ، فإن الوعي حالة أعمق و التي من خلالها يراقب الفرد بإدراكه تدفق أفكاره ، عواطفه ، و أحاسيسه لحظة بلحظة. و أن أحد المفاهيم المهمة المرتبطة بالانتباه و الوعي يخص اليقظة الذهنية و هو مفهوم "عدم العمل" الذي تم طرحه من قبل ليري وتاتي (2007) ، حيث اقترحا فب تعريفهما لعدم محاولة أن يكونوا يقظي ، و بدلا من ذلك يطلب منهم "الترك" بمعنى ترك الخبرات الداخلية و الخارجية تمر دون التفاعل معهم أو اصدار أحكام ازاءها.

**(2) التقبل:** و هو المكون المهم الاخر لليقظة الذهنية ، حيث يشير الى إعطاء الانتباه الكامل للحظة الراهنة يجلب التقبل ، لأنه لا يمكن للمرء أن يعطي أقصى انتباهه الى شيء م بينما هو يقاومه.و يعتبر التقبل أحد أسس ممارسة اليقظة الذهنية ، و التقبل يشبه في معناه مفهوم عدم الحكم ، و أنه اختبار الواقع دون تقييم ، و بالتالي السماح بوضع مساحة أكبر بين المؤثر و الاستجابة لهذا المؤثر من خلال اختبار الواقع بشكل أكثر مباشرة.

### (3) اليقظة الذهنية المعرفية:

تحدث عندما يتحرر العقل من الرغبة و الكراهية و التجاوب و تسيير المشاعر نحو الأشياء ، أما الكراهية فتنتج عن مشاعر الغضب و الضغط و تكون مصدر لمعاناة.

#### (4) اليقظة الذهنية الإنفعالية:

تهدف الى فهم الانفعالات سواء كانت ايجابية أو سلبية تؤثر على انفعالات الفرد و جسمه.

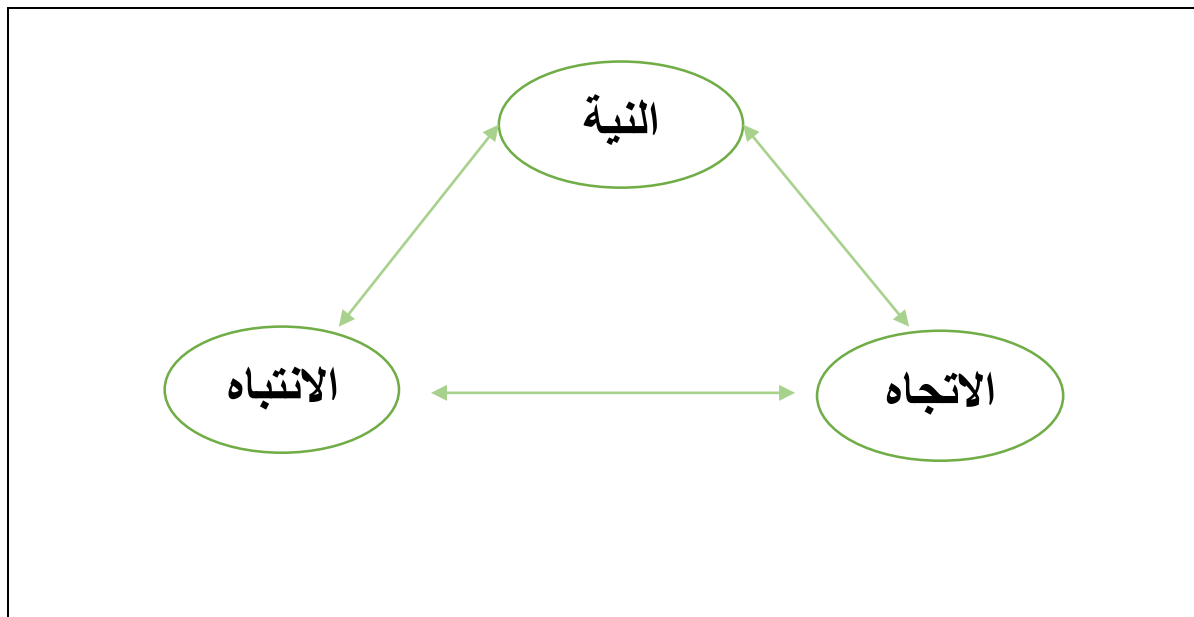
#### (5) اليقظة الذهنية الجسمية:

تتمثل في وعي الجسم ، وهذا في تنمية التركيز حيث يساعد على التحكم في التنفس مثل: الاسترخاء.

هناك مكونات أخرى التي صنفها دغوش 2022 :

- **المراقبة:** يقصد بها الملاحظة أو حضور الخبرات الداخلية و الخارجية مثل: الأحاسيس ، الأفكار ، المشاهد ، الأصوات و الروائح.
- **الوصف:** و هو القدرة على وصف الخبرات الداخلية للكلمات.
- **عدم إصدار الأحكام:** أي عدم إصدار أحكام على الخبرة الداخلية ، من خلال اتخاذ موقف تقييمي نحو الأفكار و المشاعر الداخلية.
- **التفاعل:** أي عدم التفاعل مع التجربة الداخلية ، بمعنى الميل للسماح للأفكار و المشاعر أن تأتي و تذهب دون تفاعل معها.(صلاحات,2015,ص95)

في حين جاء المرشود 2020 أن لليقظة ثلاث مكونات متداخلة متبادلة متفاعلة فيما بينها كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (01): يمثل مكونات اليقظة الذهنية حسب المرشود 2022

- **النية:** تمثل المكون الأساسي المركزي لليقظة الذهنية له أهمية بالغة في فهم العملية ككل.

- **الانتباه:** في سياق اليقظة الذهنية يتضمن الانتباه ، و ملاحظة الفرد للعملية لحظة بلحظة.
- **الاتجاه:** أمر ضروري تتأثر من خلاله درجة انتباه الفرد ، و ترتبط بمدى قبوله للموقف بعدم اصدار الحكم عليه.

و نستنتج في الأخير مكونات اليقظة الذهنية، حيث يبدأ بالتأسيس النظري لكابات-زين الذي حدد ثلاثة مكونات أساسية هي النية والانتباه ونوعية الحضور، ثم يتوسع ليشمل التصنيفات المعاصرة. ما يميز هذا العرض هو التمييز الدقيق بين الانتباه والوعي كما أشار أندرو، حيث أن الانتباه يركز على مثير محدد بينما الوعي عملية أعمق لمراقبة التدفق الذهني الشامل. المفهوم المبتكر لـ"عدم العمل" يضيف بعداً عملياً مهماً يتمثل في "الترك" أو السماح للخبرات بالمرور دون تدخل أو حكم. التصنيف الخماسي للمكونات (المعرفية والانفعالية والجسمية والمراقبة والوصف) يوفر إطاراً تطبيقياً واضحاً، بينما نموذج المرشود الثلاثي المتفاعل (النية-الانتباه-الاتجاه) يقدم فهماً ديناميكياً لكيفية تفاعل هذه المكونات. هذا التطور التدريجي في فهم مكونات اليقظة الذهنية يعكس نضج المجال العلمي وانتقاله من المفاهيم العامة إلى التصنيفات التطبيقية المتخصصة التي تساعد في التدريب والقياس العلم.

## 7) أبعاد اليقظة الذهنية:

تشير لانجر 1989 الى أن اليقظة الذهنية تتألف من أبعاد مختلفة و هي:

- **التمييز اليقظ:** يشير هذا البعد الى كيفية رؤية الفرد للأشياء و ابتكاره للأفكار الجديدة ، فالتمييز اليقظ يجعل الفرد ينتج أفكاراً جديدة و ابداعاً متواصلاً للأفكار ، و عندما يكون الانتباه محور العملية التعليم المستند الى تحضير العقل على استقبال المعلومات الجديدة بأسلوب غير نمطية أو محددة ، فإنه سيرتقي بتفكير الفرد و يضمن اتخاذ أساليب أفضل للأداء مهمة ما ، فضلا على أن التحفيز يساهم في تحسين عملية التذكر.
- **الانفتاح نحو الجديد:** هو احساس الفرد و معرفته بالمشيريات الجديدة و التفاعل معها ، فهو لا يعني المخاطرة ففي الوقت الذي يكون فيه الفرد منفتحاً على الطرق الجديدة يكون في ذات الوقت على الوعي بعواقب السلوك ، فلا يخاطر لأن سلوكه اليقظ يجعله يقيم الأفكار بشكل جيد و في الوقت المناسب فمثلاً: الأفراد اليقظون لا يفقدون تركيزهم على المشيريات المتواجدة خارج نطاق المهمة التي يقومون بها و في الوقت نفسه هم يولون جل اهتمامهم في المهمة التي في متناول أيديهم.

• **الوعي بوجهات النظر المتعددة:** يعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون توقف عند الرأي ، مما يمكنه من الوعي التام للموقف ، مع اتخاذ الرأي المناسب ، فعند وصول الفرد الى حالة الإدراك و الوعي بالأفكار يبدأ بتمييز كل فكرة على حدة ، ثم يتمكن من استيعاب هذه الأفكار جميعها بطريقة منفتحة ، و هذا يؤدي في النهاية الى بناء فكرة أكثر منطقية.(شريبهان،2022،ص115)

كما أشار **Germer 2005** الى أن اليقظة الذهنية تتكون بشكل عام من ثلاثة أبعاد (الوعي ، التجربة الحالية ، القبول) فيما ذهب بيير و اخرون 2006 يحدد خمسة أبعاد لليقظة الذهنية تفسر بوضوح هي:

\_عدم التأثير بالتجارب الداخلية.

\_مراقبة و ملاحظة .

\_الإصغاء للإحساس و التصور و المشاعر و التفكير.

\_التصرف بوعي.

\_الوصف بالكلمات.

\_الحكم من خلال التجربة.

يعرض هذا النص تطوراً تدريجياً ومثيراً للاهتمام في فهم أبعاد اليقظة الذهنية عبر مراحل زمنية مختلفة، بدءاً من نموذج لانجر الرائد عام 1989 الذي ركز على الجوانب المعرفية والإبداعية. ما يميز تصنيف لانجر هو ربطه اليقظة الذهنية بالإبداع والابتكار من خلال "التمييز اليقظ" الذي يحفز إنتاج أفكار جديدة، و"الانفتاح نحو الجديد" الذي يوازن بين المرونة والحكمة، و"الوعي بوجهات النظر المتعددة" الذي يعزز التفكير النقدي والشمولي. هذا النهج يختلف عن التصورات التقليدية لليقظة الذهنية كممارسة تأملية فقط، حيث يؤكد على دورها في تحسين الأداء المعرفي والتعلم. التطور اللاحق في نماذج **جيرمر** وبيير يوضح كيف تطور المجال ليشمل أبعاداً أكثر تفصيلاً وقابلية للقياس، مع التركيز على الجوانب الانفعالية والسلوكية مثل عدم التأثير والمراقبة والتصرف بوعي. هذا التنوع في التصنيفات يعكس ثراء مفهوم اليقظة الذهنية وتطبيقاته المتعددة، من التعليم والإبداع إلى العلاج النفسي والنمو الشخصي، مما يجعلها أداة شاملة للتطوير الإنساني.

## 8) خصائص اليقظة الذهنية:

تنوعت و تعددت الخصائص اليقظة الذهنية التي حددها الباحثون و نذكر منها:

حددت لانجر 1989 خمس خصائص هي:

- تعديل السلوك التلقائي.
- تقبل وجهات النظر الجديدة.
- العمل على انتاج كل ما هو جديد و تحديث القديم.
- السماح بالشك.
- التركيز و الاهتمام بطريقة لا على النتيجة.

حدد (Brown ;Ryan ;Cresuall 2007) خصائص اليقظة الذهنية تتمثل في:

- **وضوح الوعي:** و تعتبر الخاصية الأساسية و الأهم لليقظة ، فمن المعروف أن اليقظة الذهنية تتضمن الوعي بكل العوامل الداخلية و الخارجية للفرد ، و هذا يشمل وعي الفرد بأفكاره ، مشاعره ، وكذا سلوكياته .
- **المرونة في الانتباه:** و هي أيضا خاصية مهمة جدا بالنسبة لليقظة ، و التي يقصد بها الفرد تغيير الحالة الذهنية تبعاً لتغيير الموقف و الحدث و عدم التقيد أو التصلب بالاستجابات المألوفة ، و بمعنى اخر القدرة على التعدد و تنويع الاستجابات ، و عدم التقيد بنوع واحد أو فئة واحدة من الاستجابات .
- **الوعي باللحظة الانية:** في أغلب الأحيان نجد العقل يميل الى جلب الأفكار المتعلقة بذكريات الماضي و أحداثه و خبراته المتعلقة بالمستقبل و التخطيط له ، متغافلاً عن الوجود و العيش في الحاضر فيه حيث نجد من مميزات اليقظة الذهنية العيش في اللحظة الحالية و ادراكها و توجيه الوعي نحوها.
- **الاستمرارية:** تعد قدرة الأفراد على الانتباه و الوعي بقدرات متفاوتة بالاستمرار فيها ، حيث تمتاز اليقظة بالقدرة العالية بالاستمرار في حالة الوعي و الانتباه لدى الفرد.
- **اللاحكمي:** و هي قدرة الفرد على الملاحظة المبنية على اللحظة باللحظة الحاضرة دون إصدار أحكام تقييمية.
- **الثقة:** يثق الفرد بنفسه و حدسه و انفعالاته.
- **التفتح:** حيث أن الفرد يرى الأشياء كما لو أنه راها أول مرة .(الهاشم،2020،ص30) كشف هذا النص عن التطور المفاهيمي لخصائص اليقظة الذهنية عبر عقدين من الزمن، حيث انتقل الفهم من التركيز على الجوانب السلوكية و المعرفية في نموذج لانجر إلى منظور أكثر شمولية و عمقاً في الدراسات اللاحقة. خصائص لانجر الخمس تؤكد على الجانب الديناميكي لليقظة الذهنية كقوة محركة للتغيير و الإبداع، خاصة في "تعديل السلوك التلقائي" و "إنتاج الجديد"، بينما تضيف خاصية "السماح

بالشك" بعداً نقدياً مهماً يميز اليقظة عن التفكير الجامد. النموذج المطور لبراون وزملائه يعمق الفهم من خلال التركيز على الجوانب الوجدانية والزمنية، حيث يبرز "وضوح الوعي" كأساس لكل الخصائص الأخرى، بينما تشكل "المرونة في الانتباه" الجسر بين الوعي والاستجابة الفعالة. ما يميز هذا التصنيف الحديث هو تأكيده على "الوعي باللحظة الآنية" كمضاد للاجترار النفسي والقلق المستقبلي، وإضافة خصائص "الاستمرارية" و"اللاحكمية" و"الثقة" و"التفتح" التي تشكل منظومة متكاملة تحول اليقظة الذهنية من مجرد تقنية إدراكية إلى نمط حياة شامل يعزز الصحة النفسية والنمو الشخصي المستدام.

### (9) مقومات اليقظة الذهنية:

- **وضوح الوعي:** إن أول شيء يحدث فيما يتعلق باليقظة الذهنية هو وضوح الوعي الذي يعد أحد العاملين الداخلي والخارجي لدى الفرد، بما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والإجراءات أو المناطق المحيطة بها أنها موجودة في لحظة معينة و الوعي هو تسجيل للمحفزات، و يتضمن الحواس الجسمية المادية و حركة الحواس و أنشطة العقل و الاتصال المباشر مع الواقع، و يعمل مع الانتباه الذي هو ظاهرة لكل المزايا الأساسية للوعي، و لها خصائص ذات صلة بأداء التجربة الشخصية و الذاتية.

نستنتج من ذلك أن وضوح الوعي هو أول خطوات اليقظة الذهنية، و يعني الانتباه الكامل لما يحدث داخل الإنسان و ما يحيط به خارجياً في اللحظة الحالية دون حكم أو تحليل، و هذا الوعي الشامل يتعاون مع الانتباه الذي يركز على عناصر معينة من التجربة ليساعد على فهم ذاته و التفاعل بوعي مع الواقع.

- **تقبل الشك:** يعتمد كثير من الأفراد على التنبؤ كما أنهم يحبون التخطيط للأشياء التي سوف تحدث بطريقة ذاتها التي تحدث بها باستمرار، أما أصحاب الفكر اليقظ فيعلمون أن العالم مكان متغير و متقلب، و قد تنبع الرغبة في تقبل الشك من الشخصية بشكل جزئي، لكن يمكن تنميتها عند كل الأفراد.

نستنتج من ذلك أن تقبل الشك هو قدرة عقلية مهمة في اليقظة الذهنية و تعني الاستعداد للتعامل مع الغموض دون قلق أو مقاومة، و هذه القدرة ليست محصورة على أشخاص معينين، بل يمكن تطويرها لدى الجميع من خلال تمارين الوعي، و التأمل، و التركيز.

● **تقبل الأفكار الجديدة:** تتشكل آراء الأفراد على الانطباعات الأولية و التمسك بهذه الآراء حتى عندما يظهر دليل معارض ، اذ يستخدم الأفراد جميع الأدوات المتاحة من أجل تحسين مقدرتهم على الفهم .

نستنتج من ذلك أن تقبل الأفكار الجديدة يعني الاستعداد لتغيير الآراء عندما تظهر معلومات أو أدلة جديدة حتى لو خالفت الانطباعات الأولى ، لكن من خلال تنمية اليقظة الذهنية و المرونة الفكرية ، يمكن للإنسان أن يستخدم الأدوات المتاحة لديه لفهم الواقع و تحديث أفكاره بناء على معطيات جديدة.

● **المرونة في الوعي و الانتباه:** المرونة سمة أساسية من سمات اليقظة الذهنية ، و التي تعرف بأنها القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف و عدم الجمود على المألوف) و تقترح أن ترتبط اليقظة الذهنية مع سيكولوجية الانتباه و المراقبة و القدرة التركيزية ، و تعرف أيضاً أنها القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف.

نستنتج من ذلك أن المرونة في الوعي و الانتباه تعني قدرة الفرد على تعديل حالته الذهنية و توجيه انتباهه بحسب تغير المواقف ، بدلاً من التمسك بأنماط تفكير أو استجابات ثابتة و ترتبط هذه المرونة بمهارات المراقبة و الانتباه الواعي.

● **الاستقرار و الاستمرارية في الوعي و الانتباه:** إنها صفات للوعي و الانتباه عند معظم الناس و تعد اليقظة أنها القدرة الكامنة للكائن البشري ، فاستمرار الوعي و الانتباه يساعدنا في التخلص من المفاهيم الخاطئة و الأفكار و الانفعالات السلبية ، فهي بداية لحالات اليقظة قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة....(أسعد السمري،2023،ص100)

نستنتج من ذلك أن الإستقرار في الوعي و الانتباه هما من الأسس المهمة في اليقظة الذهنية ، فهذا النوع من الوعي يساعد على ملاحظة الأفكار و الانفعالات بوضوح ، مما يسهل التخلص من المفاهيم الخاطئة و المشاعر السلبية.

يقدم هذا النص تحليلاً عميقاً لمقومات اليقظة الذهنية الأساسية، حيث يبدأ بـ"وضوح الوعي" كنقطة انطلاق أساسية تشمل الإدراك الشامل للعوامل الداخلية والخارجية دون أحكام مسبقة، مما يشكل الأساس لكل المقومات الأخرى. ما يميز هذا التصنيف هو تركيزه على "تقبل الشك" كمقوم جوهري يتطلب تحولاً فكرياً من الحاجة للتنبؤ والسيطرة إلى قبول التغيير والغموض كجزء طبيعي من الحياة، وهو ما يعكس نضجاً نفسياً واضحاً. المقوم الثالث "تقبل الأفكار الجديدة" يكمل هذا التوجه من خلال تحدي الجمود

الفكري والتمسك بالانطباعات الأولى، مما يعزز المرونة المعرفية والنمو المستمر. التوازن بين "المرونة" و"الاستقرار" في الوعي والانتباه يشكل ديناميكية مهمة، حيث تسمح المرونة بالتكيف مع المواقف المتغيرة بينما يوفر الاستقرار الثبات اللازم لمراقبة الأفكار والانفعالات بوضوح. هذه المقومات مجتمعة تشكل منظومة متكاملة تحول اليقظة الذهنية من مجرد تقنية إدراكية إلى فلسفة حياة تعزز النمو النفسي والتطور الشخصي من خلال الوعي الشامل والمرونة الفكرية والقبول الواعي للواقع المتغير.

### (10) فنيات اليقظة الذهنية:

- **التركيز:** مشاهدة التنفيس عن طريق التركيز على فتحي الأنف أو حركة البطن ، كما يمكن التركيز كذلك على كلمات معينة أو عبارات بسيطة.
- **وضعية الجسم:** عموما يعتبر الإسترخاء أفضل من الجلوس في وضع مستقيم
- **العيون:** و هذا معناه إغلاق العينين أو فتحهما قليلا مع نظرة بسيطة للأمام.
- **التوقيت:** هو تحديد الوقت المناسب لممارسة اليقظة الذهنية الإيجابية. (عبد الله، 2029، ص50)

يعرض هذا النص الفنيات الأساسية لممارسة اليقظة الذهنية بشكل مبسط وعملي، حيث يركز على الجوانب التطبيقية المباشرة التي يحتاجها الممارس المبتدئ. فنية "التركيز" تقدم خيارات متنوعة تناسب الأفراد المختلفين، سواء من خلال مراقبة التنفس أو استخدام الكلمات والعبارات كنقاط ارتكاز للانتباه، مما يوفر مرونة في الممارسة. "وضعية الجسم" تؤكد على أهمية الراحة الجسدية كأساس للاسترخاء الذهني، حيث أن الوضع المستقيم والمريح يساعد على الحفاظ على اليقظة دون توتر. فنية "العيون" تقدم بديلين عمليين يتيحان للممارس اختيار ما يناسبه، فالإغلاق الكامل يقلل المشتتات بينما الفتح الجزئي يحافظ على الاتصال مع البيئة المحيطة. أهمية "التوقيت" تكمن في ربط الممارسة بالروتين اليومي لضمان الاستمرارية والفعالية. هذه الفنيات البسيطة والواضحة تجعل اليقظة الذهنية ممارسة قابلة للتطبيق والدمج في الحياة اليومية، مما يساهم في تحقيق الفوائد النفسية والجسدية المرجوة من هذه الممارسة القديمة- الحديثة

### الخلاصة:

من خلال ما تم استعراضه في هذا الفصل، أن اليقظة الذهنية هي حالة عقلية يكون فيها الشخص منبها بشكل واعي للحظة الحالية لما يشعر به ، يفكر به، و يحيط به، لكن دون أن يحكم على هذه التجربة أو يحاول تغييرها، فاليقظة ليست أن تفرغ ذهنك ، بل تلاحظ ما يدور بداخلك و حولك بوعي و هدوء ، و هذا ما تطرقنا إليه في هذا الفصل.

## الفصل الثاني: المرونة النفسية .

تمهيد:

1. لمحة تاريخية عن المرونة النفسية .
2. مفهوم و تعريف المرونة النفسية.
3. النظريات المفسرة للمرونة النفسية.
4. أهمية المرونة النفسية.
5. فوائد و ثمرات المرونة النفسية.
6. مكونات المرونة النفسية.
7. طرق بناء المرونة النفسية.
8. عوامل المرونة النفسية.
9. خصائص المرونة النفسية.
10. مقومات المرونة النفسية.

خلاصة :

### تمهيد

المرونة النفسية عملية ديناميكية وليست ثابتة، بل تتطلب وقتاً وجهداً مدروساً من الأفراد للتكيف إيجابياً مع الظروف الصعبة. وهي ليست مجرد استجابة سلبية، بل هي قدرة فعّالة على التطور والتعزيز من خلال تجارب الحياة الصعبة.

سيتناول هذا الفصل مفهوم المرونة النفسية، موضحاً كيفية بنائها ووظيفتها في تمكين الناس من التعامل مع الضغوطات والأحداث المتنوعة التي قد تظهر.

### 1. لمحة تاريخية عن المرونة النفسية:

تعود جذور دراسة مفهوم المرونة النفسية إلى ما يقرب من خمسين عاماً مضت، حيث كان الاهتمام بالمفهوم على نطاق ضيق وغير شامل من قبل عدد قليل من الباحثين الذين كرسوا حياتهم المهنية لدراسة وفحص هذه الظاهرة، وقد ركزت الأبحاث في تلك الفترة على فهم آليات التنمية والظروف المشاركة في عمليات الوقاية *Protective*، وكان الاهتمام فقط على ما هي العوامل التي ساهمت في عزل وحماية الأفراد، وبعد ذلك خصصت دراسات عن السكان المعرضين للخطر، مع التركيز بشكل خاص على هؤلاء الشباب الذين أظهروا مرونة أو قدرة على التغلب على الظروف الاقتصادية، والمشكلات العاطفية، وتحديات البيئة التي يواجهونها والتي تنمو بشكل مستمر. (الشيماء محمد أحمد السيد، 2016، ص4).

نشر **جارمزي 1973 Garmezy** أول بحث عن المرونة عندما استخدم علم الأوبئة *epidemiology* والتي هي دراسة على من سيصبح مريضاً ومن لا يصبح، لكشف عوامل الخطر وعوامل الوقاية التي تساعد الآن في توضيح المرونة، **جارمزي وستريتمان (1974)** عندها ابتدعوا وسائل تشير إلى الأنظمة التي تدعم نمو المرونة. (لمياء قيس سعدون محمود الزهيربي، 2012).

المرونة برزت موضوعاً رئيساً بحثياً ونظرياً من دراسات أطفال الأمهات المصابات بفصام الشخصية *Schizophrenic* في الثمانينات، في دراسة **ماستن (1989)** أظهرت النتائج أن الأطفال من أب أو أم مصاب بفصام الشخصية لا يحصل على رعاية جيدة بالمقارنة مع الأطفال الذين لديهم والدين أصحاء

وتلك الأوضاع لها تأثير على نمو الأطفال، مع ذلك بعض الأطفال من آباء مرضى حققوا نجاحاً أكاديمياً وبسبب ذلك أدى هذا الباحثين أن يبذلوا جهوداً لفهم الاستجابة للشدائد

في بداية البحث عن المرونة ، الباحثين كرسوا لاكتشاف العوامل الوقائية التي تفسر تكيف الناس لحالات الشدائد مثل أحداث الحياة الفاجعة القاسية أو فقر المدينة، العمل التجريبي empirical يركز على استنتاج التغير للعمليات الوقائية الأساسية ، الباحثون حاولوا اكتشاف كيفية أن بعض العوامل ( مثل العائلة ) قد تعزز النتائج الجيدة.

حديثاً استقطب موضوع المرونة اهتماماً أكثر مما كان عليه الحال في السابق معظم المواد التي تم نشرها حول هذا الموضوع ظهرت في العشر سنوات الأخيرة وقد تم الاعتماد على مناهج متنوعة في بحث المرونة، بما في ذلك علم النفس الإنمائي، والبحث في تأثير الأحداث الصادمة على النفس. (لمياء قيس سعدون محمود الزهيرى، 2012، ص57، 56)

و من خلال هذه الدراسات نستخلص أن المرونة النفسية ليست فكرة جديدة، فهي موجودة منذ آلاف السنين في قصص البشر الذين تحدوا الصعاب. لكنها بدأت تُدرس علمياً منذ الستينات، خاصة في الطفولة المبكرة، حيث تتشكل جذور القوة النفسية. بفضل جهود باحثين مثل جارمزي وويرنر، أصبحنا نفهم كيف يمكن أن تنمو المرونة طبيعياً أو بالدعم. واليوم، أصبحت المرونة مجالاً رئيسياً للدراسة، لأنها مفتاح التغلب على الأزمات وبناء مستقبل أكثر قوة وأملًا.

## 2. مفهوم المرونة النفسية :

المرونة النفسية أحد أهم المواضيع النفسية، ولها تعريفات عديدة قد تصل لأكثر من مئة تعريف بل إن ترجمتها بهذا الاسم يدور حوله نقاش واسع، ولكن يمكننا تبسيط تعريفها، فنقول: إنها امتلاك القدرة على التعامل مع المشكلات والتحديات والتوتر والضغوط النفسية، وكذلك النهوض مجدداً بعد التعرض للعبات والنكسات والمصائب والتعافي بعد الصدمة، هي أن تسبح دون أن تغرق، وتتحني وتميل دون أن تتكسر. (بندر آل جلاله، 2020، ص 9).

هي ليست فقط لتحمل الألم النفسي، وإنما أيضاً القدرة على عدم الانشغال به. هي مزيج من التفاؤل والثقة، والإنجاز، والتوازن والتقبل، والأمل، والتواصل، والقدرة على التعلم، والتعلم من الفشل والتعاطف

الذاتي، وحل المشكلات والموقف والتفكير الإيجابي والطموح، والهدوء والاسترخاء، وإدارة المشاعر، والإيمان، واقتناص الفرص، والتخطيط، والوعي بصحة الجسد وغيرها. هي مهارة يمكن تعلمها واكتسابها، ولكونها مهارة فهي تخضع لشروط إتقان أي مهارة أخرى، تتحسن حين نهتم بها، وتضعف حين نهملها. كما أنها مجموعة متنوعة من عادات تفكير وعادات سلوكية. (بندر آل جلاله، 2020، ص 9).

ولو حاولنا مناقشة تعريفها بالشكل العلمي المتخصص، لو وجدنا أنه قد تمت ترجمة Psychological resilience في بعض المعاجم إلى عدة كلمات منها المرونة النفسية والصلابة، والقدرة على التحمل، والقدرة على الصمود والقدرة على التكيف، والقدرة على التأقلم، والرجوعية، والارتدادية، وغيرها شخصياً أميل إلى مصطلح المرونة النفسية، حيث أجده يصف القدرة والاستعداد النفسي، بينما flexibility - التي قد تعني المرونة كذلك أعتبرها تصف ذات الإجراء اللحظي. (بندر آل جلاله، 2020، ص10)

وتعرف جمعية علم النفس الأمريكية المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات النفسية، والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الأسرية ومشكلات العائلات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية. (عبدالله غالي مجول السعيد، 2023، ص13)

و هنا نستنتج أن المرونة النفسية تعني قدرتنا على التعامل مع الضغوط والصعوبات دون أن نوقفنا أو تعيق تقدمنا في الحياة. هي دعوة للبحث عن التوازن الداخلي والتكيف مع المشاكل بطريقة تحافظ على صحتنا النفسية والجسدية، مما يساعدنا على الاستمرار والنمو في كل جوانب حياتنا رغم التحديات.

عرف الأحمدي (2007) المرونة النفسية بأنها "الاستجابة الانفعالية والعقيمة التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الخمول" (كنان إسماعيل الشيخ، 2017، ص8)

تعريف الأحمدي يوضح أن المرونة النفسية تعني أن الإنسان يستطيع التعامل مع مواقف الحياة المختلفة بطريقة إيجابية. سواء كان ذلك من خلال التكيف مع التغيرات، أو قبولها، أو اختيار الحلول السهلة والبسيطة. وهذا يدل على أن الشخص المرن نفسياً يكون أكثر راحة وقدرة على تجاوز الصعوبات بدون أن يتأثر بشكل سلبي.

يعرفها (Kleynhans & Kotze, 2013) بأنها بناء عام يدل على قدرة الأفراد على التوافق النفسي مع المواقف والبيئات التي تفرض عليهم، و القدرة على التغلب على الظروف والضغوط التي تفرضها هذه المواقف بالإضافة إلى قدرة الأفراد على اكتشاف نقاط القوة لديهم و مهاراتهم و كفاياتهم الذاتية و الداخلية و الدعم الاجتماعي والنفسي المتوفر في البيئة المحيطة من أجل المحافظة على مستويات مرتفعة من الصحة النفسية. (شيماء محمود زيدان عبد الحي، ص 25).

و هنا يبين أن المرونة النفسية تعني قدرة الشخص على التكيف مع الظروف المختلفة، والتغلب على الضغوط والمشاكل. كما أنها تشمل قدرة الفرد على التعرف على نقاط قوته واستخدام مهاراته ودعم من حوله حتى يحافظ على صحته النفسية بشكل جيد ومستقر.

ويعرفها عثمان فيقول بأنها: عملية دينامية ذات طراز فريد تتسم بكونها متعددة الأبعاد، ويتميز من يتصف بها بالقدرة على التوافق النفسي أو التكيف الجيد مع كافة التهديدات والضغوط بشتى صورها. ويتصف أيضا بالقدرة على استعادة الفاعلية والتعافي مرة أخرى بعد الانكسار أو الانهيار. (سالم بن صالح بن سيف العزري، ص 19)

وتعرف الزعبي المرونة النفسية بأنها حسن استغلال مكامن القوة لدى الأفراد لتوظيف المصادر النفسية والاجتماعية لتوليد الطاقة الإيجابية التي تدفعهم لتطوير كفاءاتهم الذاتية للتكيف الإيجابي مع عناصر التهديدات التي يواجهونها، وتجاوز تأثيراتها السمية. (غاده مبارك محمد الهنداوي، ص 9)

المرونة صفة ملازمة للحياة وقوة كامنة خلقها الله تعالى في الإنسان، ولا يمكن أن تتحول إلى ميزة إلا إذا قام الفرد بتفعيلها بالتجربة والممارسة، ويبدأ ذلك عندما ينظر إلى الأمور بمناظير مختلفة، ويعترف بوجود وجهات نظر مختلفة بدال من وجهة النظر الواحدة، فيتغير في مواقفه وردود أفعاله وعاداته وموروثاته.

و تعتبر المرونة النفسية المحرك المهم لصحة الفرد النفسية ويستطيع الإنسان من خلال المرونة النفسية أن يتكيف مع أحداث الحياة الضاغطة وتكوين الرضا الداخلي. (سليمان بن إبراهيم الشاوي، ص 14).

2. النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

3-1- نظرية التحليل النفسي الاجتماعي:

قدم آدلر مفهوم في التحليل النفسي الاجتماعي من خلال تنمية المشاعر الاجتماعية وذلك بأن تأخذ تلك المشاعر صورة النشاط التعاوني، والأفراد الذين يؤدون أعمالاً مفيدة ويعيشون وفقاً لمبادئ مع إمكانية تغييرها وفقاً للظروف الواقعية والتوجه نحو تحقيق أهداف تتفق مع المصلحة الاجتماعية لا يوفرون لأنفسهم القوت والرزق فقط لكنهم يستشعرون الإحساس الذي يقدره ذواتهم ثم مجتمعهم ذلك ما يسهم في تقدم المجتمع بشكل إيجابي وذلك من خصائص المرونة الإيجابية.

فالشخص المرن من وجهه نظر آدلر لا يفقد رؤية الواقع ويمتلك خطة حياة واقعية، ويرتبط بعلاقات اجتماعية متبادلة.

بعد ذلك طور آدلر مصطلح أسلوب الحياة والذي يعني اتجاهات الفرد نحو المجتمع والعمل والحب وهو حركة الفرد المستمرة والمتسقة نحو الأهداف الواقعية التي يحددها الفرد لنفسه والأفكار التي يتبناها وينميها منذ طفولته. ويضيف إلى أن أسلوب الحياة يوجه نمو الشخصية، وتنتج الشخصية من نشاط القوة المبدعة للفرد، وهي العملية التي من خلالها تصنع مفاهيمنا وأفكارنا عن ذاتنا وعن عالمنا. (عائشة عبيد الله مبارك قويضي العازمي، 2022، ص، 16-15)

و من هنا نستنتج أن آدلر أن الشخص المرن هو الذي يتعاون مع الآخرين ويساعد مجتمعه، ولا يفكر فقط في نفسه، بل يشعر بقيمته من خلال عمله المفيد للناس. الشخص المرن أيضاً يكون واقعياً، يخطط لحياته بشكل عملي، ويحافظ على علاقات طيبة مع من حوله.

3-2- النظرية السلوكية لجون واسطون Watson.J من وجهة نظر السلوكيين فإن المرونة

النفسية صفة مكتسبة، ويتم ذلك من خلال اكتساب الأفراد للعادات السلوكية الإيجابية و ممارستها، مما يسمح بتكوين فردية مرنة قابلة للتكيف مع مختلف الظروف و مواجهة ضغوط الحياة. كما أن النظرية السلوكية تعتمد على أساليب و طرق يمكن من خلالها إحداث تعديلات وتغيير في سلوك الأفراد و هذا ما تستلزمه المرونة النفسية. (بن كدسة والشمراني، 2022، ص763)

تفترض نظرية جون واسطون السلوكية أن المرونة النفسية هي سمة مكتسبة يمكن تطويرها من خلال تعلم العادات السلوكية الإيجابية.

### 3-3- النظرية الإنسانية لكارل روجرز:

يرى روجرز أن المرونة النفسية هي قدرة الفرد على التوفيق بين أشكال الذات المختلفة و الذات المدركة والواقعية و المثالية التي تتكون لديه نتيجة احتكاكه ببيئته و نتيجة تراكم الخبرات، حيث يبدأ الفرد في بناء تصور عن ذاته التي تضم قيمة و أفكاره و مشاعره و قدرته على تحقيق ذاته، حيث يدرك الفرد أن كل إنسان كائن عاقل مسؤول بإمكانه أن يسلك سلوك ينمي ذاته فإذا سلك سلوك غير سوي ينعكس على الصحة النفسية و على علاقته بالذات، حيث يؤدي إلى تدني تقدير الذات و ينعكس ذلك سلباً على المرونة النفسية و القدرة على اتخاذ القرارات المصيرية و يفتقد بذلك الفرد القدرة على الموازنة بين الذات المثالية و الواقعية المدركة. (شيماء محمود زيدان عبد الحي، 2022، ص28)

إن الشخصية السليمة المرنة بنظر روجرز دالة على الانسجام بين الذات والخبرات، فالأشخاص الأصحاء نفسياً قادرون على إدراك أنفسهم وبيئاتهم كما هي في الواقع وهم منفتحون بحرية لكل التجارب لأن أية واحدة من هذه الخبرات لا تشكل تهديداً للذات لديهم ، وأنهم أحرار ليحققوا ذاتهم في السير قدماً ليكونوا أشخاصاً متكاملين في أداء مهامهم ، ليس بالضرورة أن يغيروا وجه العالم بل يكفي أن يكون مبدعاً حتى في شيء صغير يشعر بالتلقائية وبمرونة كبيرة في التكيف مع الحياة والبحث عن خبرات جديدة نحو الحساس بالرضا وتحقيق الأهداف التي يسعى إليها. (لمياء قيس سعدون محمود الزهيربي، 2012، ص77)

و من هنا نلخص أن روجرز يرى أن المرونة النفسية هي قدرة الإنسان على التوازن بين ذاته وما يعيشه في الواقع، والانفتاح على التجارب بدون خوف. الشخص السليم نفسياً يسعى لتحقيق ذاته بإبداع وتلقائية، مما يجعله أكثر رضا وسعادة في حياته.

### 3-4- نظرية ريتشاردسون Richardson 2002: يرى ريتشاردسون أن المرونة تتركز في عمليات

المواجهة الإيجابية بين الحدث الضاغط والمواجهة الإيجابية والتي تستمد نجاحها من عوامل الوقاية الموجودة ضمن البناء النفسي للفرد، فعند حدوث الموقف الضاغط تقوم عمليات المواجهة بتوظيف عمليات الوقاية وإظهارها وتفعيلها لإحداث عمليات المواجهة الإيجابية. وعند وقوع الضغوط أو المحن

أثناء الحياة والتي يزداد تأثيرها من خلال إدراك الفرد لهذه الأحداث سواء أكانت داخلية أو خارجية متمثلة في اجترار الفرد للأفكار والمشاعر السلبية وبالتالي فإنها تؤثر على حالة التوازن النفسي التي يعيشها، وإذا استطاع الفرد الخروج من هذه الظروف الضاغطة بنجاح فإن ذلك يساعد على دعم التوازن النفسي وتقوية المرونة الإيجابية لدى الفرد (هدى السيد شحاته السيد، 2022، ص32-33).

يؤكد ريتشاردسون أن الإنسان عندما يمر بالضغوط ويتعامل معها بإيجابية، مستخدماً قوته الداخلية، يصبح أكثر توازناً وأقوى في مواجهة الحياة. فكل تجربة صعبة نتجاوزها تترك فينا قوة ومرونة أكبر لمواصلة الطريق بثقة.

### 3-5- نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن الفرد الذي يستطيع الموازنة بين متطلبات كل من الهو والانا الأعلى هو الذي يمتلك الانا القوية السليمة و بالتالي يستطيع السيطرة على سلوكه بمعنى سيطرة الواقع و يرى فرويد أن الصحة النفسية هي القدرة على الحب والحياة فالإنسان السليم نفسياً هو الذي يمتلك أنا قوية و سليمة قادرة على الإنجاز والتنظيم وبناء عليه فإن مدرسة التحليل النفسي قد أخذت بعين الاعتبار قدرة الانا على التوفيق بين متطلبات الهو والانا الأعلى و التي يفترض أن يسعى الفرد لتحقيقها وهؤلاء الأفراد و من يتمتعون بالصحة النفسية و التي لها أكبر أثر في التكيف و المرونة من خلال الأفكار و البدائل التي من شأنها أن تطابق المثل و القيم و الرغبات الإنسانية(شيماء محمود زيدان عبد الحي، 2022، ص28).

يرى فرويد أن الإنسان السليم نفسياً هو من يملك "أنا" قوية توازن بين رغباته الداخلية وقيمه ومبادئه. فالقدرة على الحب والعمل بمرونة وتنظيم تدل على صحة نفسية جيدة، حيث يستطيع الشخص التكيف مع الحياة وتوجيه سلوكه بطريقة تحقق طموحاته وتحترم في نفس الوقت القيم الإنسانية.

### 3. أهمية المرونة النفسية:

-هي سمة ضرورية للنجاح الأكاديمي، وهي من العوامل الهامة التي تنتبأ بالأداء

الأكاديمي لطالب المرحلة الثانوية .

- هي عامل مهم يؤدي إلى التوازن النفسي وتساعد المراهقين على التخلص من التوترات والأزمات النفسية.

-المرونة النفسية تمنع تطور الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب .

-المرونة النفسية تحمي الفرد ضد الألم والمحن الجسدية والنفسية لأنها تؤدي إلى

ظروف جسدية ونفسية واجتماعية إيجابية فهي تسهل التعافي والشفاء بعد الإصابة بمرض، أو فقدان عزيز .

-المرونة النفسية تخفف من المشاعر السلبية للضغوط، وتساهم في تحسين شعور الطلاب بالرفاهية وتمكنهم من التعامل بشكل أفضل مع أحداث الحياة السلبية الضاغطة.

-تعتبر المرونة النفسية من المتغيرات المهمة التي تساهم في تعزيز الجوانب الوقائية بما يهدف إلى الحد من مستوى الضغوط النفسية، وتنمية مظاهر الصحة النفسية الإيجابية لدى المراهقين.(هدى السيد شحاته السيد،2022 ، ص27)

كما تساعد المرونة النفسية على التوافق مع مختلف المطالب الآنية، والحفاظ على التوازن بين مجالات الحياة. كما تمثل المرونة النفسية حجر الزاوية في الأداء الصحي الشخصي والاجتماعي للفرد، من خلال ضبط النفس أو السيطرة الذاتية لجعل الأداء النفسي والاجتماعي للفرد في أفضل حالة ممكنة .

والمرونة النفسية لا تساعد الفرد على تجاوز الضغوط فحسب، وإنما تجعله قادرا على التعامل مع هذه الضغوط بفاعلية، والاستفادة منها، واعتبارها تحديًا يستحق المواجهة وفرصة لاكتساب المهارات والتقدم في الحياة. (سعود بن ساطى السويهرى ،2024،ص6-7)

تُظهر أهمية المرونة النفسية أنها لا تقتصر فقط على مساعدتنا في مواجهة الضغوط والمشاكل، بل أيضًا تمنحنا القدرة على التكيف بشكل إيجابي مع تحديات الحياة. فهي تساهم في تعزيز صحتنا النفسية والجسدية، وتساعد في تجاوز الأزمات الشخصية والأكاديمية، مما يعزز رفاهيتنا ويساعدنا على النمو والتقدم رغم الصعوبات. بكل بساطة، المرونة النفسية هي مفتاح للتوازن الداخلي والقدرة على التعامل مع الحياة بفعالية وسلام داخلي.

### 5. فوائد و ثمرات المرونة النفسية :

#### • الصحة النفسية:

من ثمرات المرونة النفسية تحقيق الصحة النفسية، وتعرف الصحة النفسية بأنها النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع من حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات، وتقبل الفرد حياته والشعور بالرضا والسعادة .

وقد عرفت منظمة الصحة العالمية (2005، 26) بأن الصحة النفسية هي الحالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته، ويمكن أن يتغلب على الاجهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويكون قادرا على المساهمة في مجتمعه. (محمد عصام أبو ندى، 2015، ص70)

الصحة النفسية هي نتيجة المرونة النفسية التي تمكن الأفراد من الحفاظ على التوازن العاطفي والاجتماعي، والتكيف مع أنفسهم والآخرين، والتعامل مع المسؤوليات في الحياة بطريقة صحية.

#### • النظرة الايجابية للحياة:

فالأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية هم أكثر إيجابية في تعاملهم مع ما يحيط بهم من الوسط المحيط، فالنظرة الإيجابية تحدد مكانتهم و قيمتهم في المجتمع و في الحياة فهي سبيل العمل والحركة وهي طريق الفاعلية و العزم (شيماء محمود زيدان عبد الحي، 2022، ص26)

كلما كانت لدى الشخص مرونة نفسية، زادت إيجابياته في التعامل مع الحياة. النظرة الإيجابية تساعد على تحديد قيمه ومكانته، وتدفعه للعمل والفاعلية والعزم لتحقيق أهدافه.

#### • الاستمرارية في العطاء:

إن العمل المتقطع لا يؤتي ثمرته، وأن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب

استمرارية لا تعرف الانقطاع وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل بهمة وحماس وروح

وإتقان وما ذلك إلا أنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى(كنان إسماعيل

الشيخ، 2017، ص8)

الإنسان المرن يستمر في عمله بحماس وإتقان دون أن يشعر بالملل أو الكآبة، مما يعزز قدرته على تحقيق أهدافه بفعالية.

• الاتصال الفعال:

يمكن القول أن الاتصال الفعال هو اختيار أفضل السبل والوسائل لنقل الأفكار والمشاعر والسلوك للآخرين بصدق ووضوح بغرض التأثير الإيجابي في أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم بعيداً عن المصلحة الذاتية الخاصة. (سالم بن صالح بن سيف العزري، 2016، ص26)

فنستخلص أن الاتصال الفعال هو أن تجد الطريقة الأفضل للتعبير عن أفكارك ومشاعرك بصدق ووضوح، بهدف التأثير الإيجابي في الآخرين. هو فن التواصل الذي يبني الجسور بين الناس ويعزز التفاهم المتبادل، بعيداً عن أي مصلحة شخصية، ليخلق تواصلاً حقيقياً ومؤثراً.

6. مكونات المرونة النفسية:

هناك ثلاثة مكونات أساسية للمرونة النفسية، وهي:

• التعاطف Empathy :

وهو القدرة على التفاعل مع مشاعر وأفكار واتجاهات الآخرين ، ويؤثر التعاطف تأثيراً قوياً في الحياة الشخصية والمهنية للأفراد ، خاصة في المجالات المتعلقة بالعلاقات البين شخصية بالتعاطف يسهل التواصل والتعاون والاحترام ووجود الرحمة بين الأفراد وبعضهم البعض فالتعاطف ليس مجرد مكون أساسي للمرونة النفسية بل هو أكثر المكونات أهمية (الشيما محمد أحمد السيد، 2019، ص6)

التعاطف هو فهم مشاعر الآخرين ويساهم في تعزيز التعاون والاحترام، وهو عنصر مهم في المرونة النفسية.

• التواصل Communication :

يلعب التواصل دوراً محورياً في التمتع بأسلوب حياة مرنة، فالأفراد الذين يمتلكون مهارات التواصل الجيد يمكنهم التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بوضوح ودبلوماسية ، وأن يستمعوا جيداً لما يقوله الآخرون ، وأن

يضعوا افتراضات، وأهدافاً ، وقيماً واضحة ، كما يمكنهم حل المشكلات والنزاعات بفاعلية ، ويعد التواصل والتعاطف مكونين أساسيين للمرونة النفسية فمن الصعوبة بمكان أن يتواصل الفرد بنجاح مع الآخرين ، إذا نقص لديه التعاطف والمشاركة. (الشيماء محمد أحمد السيد،2019،ص6)

التواصل الفعال مع الآخرين، مع وجود التعاطف والمشاركة، يجعل الإنسان أكثر مرونة وقدرة على التكيف مع مشكلات الحياة وحلها بروح إيجابية.

#### • التقبل Acceptance :

لكي ننشئ توجهات فكرية مرنة ، علينا أن نتعلم تقبل أنفسنا، وأن نتقبل الآخرين، ويتضمن التقبل أن يكون الفرد إفتراضات وأهداف واقعية، وأن يحدد الفرد حقيقة مشاعره، وأن يعبر عنها ، وأن يتعامل معها بشكل مفيد وبناء، وأن يكتشف الفرد نقاط قوته وحصانته. (الشيماء محمد أحمد السيد،2019،ص7)

التقبل يعني أن نتصالح مع أنفسنا ومع الآخرين، فنفهم مشاعرنا ونتعامل معها بوعي، مما يساعدنا على بناء قوة داخلية وحياة أكثر مرونة.

و من هنا نستخلص ان التواصل الجيد، والتعاطف مع الآخرين، وتقبل الذات والغير، هي مفاتيح مهمة لبناء المرونة النفسية. عندما نعبر عن أنفسنا بوضوح ونستمع بصدق، وعندما نتقبل مشاعرنا ونفهم قوتنا، نصبح أقدر على التعامل مع ضغوط الحياة بهدوء وقوة داخلية، ونمضي بثقة نحو تحقيق أهدافنا.

#### 7. طرق بناء المرونة النفسية:

وتذكر الزهيري ثمان طرق لبناء المرونة النفسية وهي:

##### 1- الكفاءة الذاتية (Efficacy –Self): هذا يتطلب مستوى عالي من الثقة بالذات والإيمان بالذات

التي تمكن الفرد من مقابلة أي تحد ، الكفاءة الذاتية تتضمن أن يفهم الشخص عندما يكون العالم مصدر تحد، فإن الشخص الذي لديه قدرة يستطيع النجاح رغم التحديات.

تشير الثقة بالنفس إلى ثقة الشخص في قدرته على مواجهة التحديات، مما يعكس إيمان الشخص بقدرته على التغلب على الصعوبات وتحقيق النجاح. عندما يكون الإنسان واثقاً من نفسه فإنه يستطيع أن يتعامل بثقة وإيجابية مع أي تحديات تواجهه.

**2- الرؤية الشخصية (Personal Vision):** الأشخاص المرنين يعرفون ما يعتقدون به ولديهم فكرة واضحة فيما يريدون انجازه أو ابتداعه في حياتهم، مع الرؤية الشخصية رغم غموضها ، يستخدمها الأشخاص على أنها موجهة لتحديات الحياة، في الحياة وتهيئ أملا للحياة.

الرؤية الشخصية تعني أن الأشخاص المرنين يعرفون أهدافهم بوضوح، ويستخدمون رؤيتهم لمواجهة تحديات الحياة هذه الرؤية تمنحهم الأمل والتوجيه لتحقيق ما يريدون.

**3- المرونة والتكيف (Adaptable & Flexible) :** كون الشخص مرنا ومتكيفا، تمكنه من الاستجابة بمرونة للتحديات اهولة ، من خلال البحث عن طرق للتغلب على الأحداث وتجعله قادرا على التكيف مع الواقع الجديد فإن هذا يقلل من تأثير الصلابة في مواجهة التحدي البيئي.

المرونة والتكيف تساعد الشخص على التفاعل بمرونة مع التحديات، مما يمكنه من إيجاد طرق للتغلب عليها والتكيف مع التغيرات، وبالتالي يقلل من تأثير الصلابة أمام التحديات البيئية.

**4- التنظيم (Organised):** إن ابتداع طريقة منظمة للمهام التي تحتاج إلى إكمال تضيف للفرد قدرة للحفاظ على السيطرة الشخصية في مواجهة الوجود الفوضوي أو الأحداث الخارجية الخارجة عن السيطرة. التنظيم يساعد الفرد على ترتيب المهام بشكل منهجي، مما يمنحه القدرة على الحفاظ على السيطرة الشخصية حتى في مواجهة الفوضى أو الأحداث غير المتوقعة.

**5- التفاعل البيئشخصي (Interpersonal Interaction):** البعد الرئيسي للمرونة هو قدرة الفرد على الفهم والتعاطف مع الآخرين، الناس المرنون يظهرون كفاءات في الذكاء الانفعالي المستوى العالي للوعي الذاتي والاجتماعي والقدرة على استخدام ذلك لإدارة أنفسهم بفعالية وعلاقتهم مع الآخرين.

التفاعل البيئشخصي يعكس قدرة الفرد على فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم. الأشخاص المرنون يتمتعون بذكاء عاطفي عالٍ، مما يساعدهم على إدارة أنفسهم وعلاقتهم بشكل فعال.

**6- حل المشكلة (Problem Solving):** تتضمن القدرة على حل المشاكل، إذ تمكن الأفراد من إيجاد الأسباب والحلول لمقابلة الأحداث التي تكون على تماس في الحياة اليومية، فإن هؤلاء الذين يديرون أنفسهم ليتمتعوا بحل المشاكل والتمتع بمواجهة التحديات الموجودة في حياتهم.

حل المشكلة هو القدرة على إيجاد حلول للأحداث اليومية والتحديات. الأشخاص الذين يتدربون على هذه المهارة يصبحون أكثر قدرة على مواجهة المشكلات والتعامل معها بفعالية في حياتهم.

**7-الارتباطات الاجتماعية(Social connections):** فإن هذا البعد يتضمن صفة العلاقات الشخصية والمهنية ، الأشخاص المرنون لديهم علاقات قوية مع أصدقاء منتقين حسب مواصفات كتقاسم الأفكار والمشاكل والحلول والإحباطات والآمال وهكذا.

الارتباطات الاجتماعية تعني بناء علاقات قوية مع الآخرين، حيث يشارك الأشخاص المرنون أفكارهم ومشاعرهم مع أصدقائهم لدعم التكيف والتطور.

**8-الفعالية(Active):** الأشخاص المرنون ينشغلون في التغيير بفعالية والمواجهة مع الأحداث غير الملائمة، الأشخاص المرنون يجزمون بذكر مشاركتهم للمواقف المتغيرة ويحافظون على سيطرتهم الشخصية من خلال توكيدهم المحافظة على الكفاءة الذاتية.(سالم بن صالح بن سيف العزري،2016، ص،31،32،33)

الفعالية تعني أن الأشخاص المرنون يتقبلون التغييرات والتحديات بإيجابية. يحافظون على سيطرتهم على أنفسهم ويعتقدون أنهم قادرون على إحداث فرق، مما يسمح لهم بالتكيف والتمسك بإيمانهم بأنفسهم.

إضافة عدد من الخطوات لبناء المرونة النفسية وهي:

- 1- فهم الحدث الضاغط.
- 2- الحفاظ والقدرة على توسيع آفاق النظر ورؤية المشكلات.
- 3- التفاؤل والاستفسار وتوقع الأفضل دائماً.
- 4- احترام ورعاية المرء لعقله وجسده..
- 5- العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة وداخل الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة
- 6- تجنب الاعتقاد بأن الأزمات والأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن تجنبها والثقة في القدرة على مجابتهها.

- 7 - تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها والتعامل معها بطريقة إيجابية.
  - 8 - وضع أهداف واقعية واتخاذ قرارات حاسمة في المواقف الصعبة.
  - 9- استكشاف الذات وتنمية الثقة بالنفس بعد الصراع مع الخسارة.
  - 10- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام مثل ممارسة الرياضة الفردية والجماعية، الجري (اليوجا).
  - 11- تجنب استخدام الكافيين المفرط الشاي، القهوة المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة.
  - 12- تعلم تقنيات الاسترخاء مثل ( استرخاء العضلات التدريجي، التنفس العميق التأمل).
  - 13- تعلم الشعور بالرضا عن القيام بالأعمال وتجنب الجمود وطلب الكمال من النفس أو الآخرين.
  - 14 - إعطاء النفس والجسد قسطاً من الراحة بعيداً عن الأنشطة أو المواقف الضاغطة والانخراط في هواية أو قضاء بعض الوقت مع الحيوانات الأليفة.
  - 15- بناء شبكة من الأصدقاء تساعد على التعامل بطرق إيجابية .
- هذه الخطوات تبين لنا أن المرونة النفسية تعني القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف مع التحديات. نكتسبها من خلال فهم ما نمر به، والتفكير بإيجابية، ورعاية صحتنا النفسية والجسدية، وتكوين علاقات داعمة. كما تساعدنا الرياضة، الاسترخاء، والرضا عن الذات على تجاوز الأزمات بمرونة وثقة. ( شيماء محمود زيدان عبدالحى، 27، 2022)

### 8. عوامل المرونة النفسية:

تسهم مجموعة متفاعلة من العوامل في تكوين المرونة النفسية العامة، وتظهر نتائج العديد من الدراسات أن العامل الرئيسي في تكوين أو تنمية المرونة النفسية هي العلاقات الاجتماعية السوية والمساندة داخل الأسرة وخارجها، والتشجيع والمساندة تقضي إلى تنمية وتعزيز المرونة، وهناك بعض العوامل المرتبطة

بالمرونة النفسية وتتمثل في القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ الخطوات والإجراءات اللازمة لتطبيقها وتنفيذها ، والنظرة الإيجابية إلى الذات، والثقة في القدرات والإمكانات الشخصية، مهارات التواصل الإيجابي وحل المشكلات ، القدرة على ترويض وإدارة الانفعالات القوية والاندفاعات.

وقد أوضح الخطيب (2007) أن الإسهامات التجريبية في مجال البحث أظهرت أن من العوامل المكونة للمرونة النفسية في الشخصية تتمثل فيما يمتلك الإنسان من القدرات:

- قدرة الإنسان على الاحتفاظ بسعادته خلال إحساسه أنه سيققق الهدف الذي يسعى إليه. وقدرة الإنسان على العمل المنتج، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية ، والاجتماعية والعقلية والأكاديمية والخلقية وقدرته على المحافظة على أمنه النفسي وتقبل ذاته، ومعرفتها وإدراكه الحقيقي لها، وللآخرين المحيطين به.

-القدرة على المحافظة على الكفاية التواصلية بينشخصية.

-قدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.

- القدرة على الاحتفاظ بكيونته الشخصية وثقافته وروحانيته (الخلقية). (محمد عصام أبو ندى، 2015، ص64)

أما الجهني فيعدد عوامل المرونة النفسية بالآتي:

-**الالتزام:** وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

- **التحكم:** ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكما فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على تفسير الأحداث، والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط.

-**التحدي:** وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته وهو أمر مثير وضروري للنمو أكثر منه تهديدا له مما يساعده على المبادأة، واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية. ( سالم بن صالح بن سيف العزري، 2016، ص27)

فيمكن القول أن العوامل التي تساهم في بناء المرونة النفسية هي تلك التي تجعلنا أكثر قوة في مواجهة الحياة. من خلال الدعم الاجتماعي والعائلي، وتحديد أهداف واقعية بثقة، بالإضافة إلى نظرتنا الإيجابية لأنفسنا، يصبح بإمكاننا التكيف مع تحديات الحياة. مع الالتزام، والتحكم في المواقف، وتحويل التحديات إلى فرص للنمو، يمكننا أن نصبح أكثر مرونة وقوة في مواجهة الضغوط اليومية.

### 9. خصائص المرونة النفسية:

ويرى العزب (2021) إن للمرونة النفسية عدة خصائص كالتالي:

- القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة، فهي عنصر عطاء وتلقي المساندة الانفعالية، وتسهم هذه العلاقات في تنمية الشعور بالانتماء، فبالإضافة عن كونها مصدرا للشعور بالطمأنينة والأمن النفسي

- الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات والقدرة على صنع واتخاذ القرار دون الانصياع للآخرين، وكذلك الاعتزاز بالذات.

- مستوى مرتفع من مهارات القدرة على حل مشكلات ، ومهارات التفكير قبل الفعل . والتروي وعدم الاندفاع تجنباً للوقوع في الخطأ أثناء التفاعل مع الآخرين.

- النظرة الايجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة.

- القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والايجابية على مستوى التفهم والتنظيم والتعبير عن الثقة بالذات، فبالإضافة عن الإحساس بالكفاءة الشخصية.

- المثابرة والاجتهاد، وقد تم اعتبارها أنهما من الضروريات للتحمل والصبر بغض النظر عن المتاعب والمصاعب. (سليمان بن إبراهيم الشاوي)

و من خلال هذه الخصائص نرى أن الشخص المرن يتميز بقدرته على بناء علاقات قوية، واتخاذ قرارات مستقلة بثقة، وحل المشكلات بهدوء. ينظر لنفسه بإيجابية، ويتحكم في مشاعره، ويواصل السعي والاجتهاد رغم الصعوبات. هذه الصفات تساعد على التكيف مع الحياة ومواجهة التحديات بقوة.

وكما أشار (رضوان 8، 2015) أهم خصائص الشخصية المرنة نفسياً :

-المرح والفاكاهة: الشخصية المرنة نفسياً تدخل السرور على النفس وعلى البيئة المحيطة بها .

-تقبل النقد دون حرج الشخصية المرنة: تستفيد من كل ما يقدم إليها من نقد مهما كانت مصادرة، وتعيد تقييم المواقف وتعديل من الأعمال، بإضافة إلى القوة على ممارسة النقد الذاتي من خلال مراجعة الذات وإعادة النظر إلى الأفكار.

-الشخص المرن نفسياً : يقرأ الآخر في المواقف المختلفة مما يجعله قادر على فهم النفس وفهم الآخرين.

-العفو: الشخصية المرنة لديها القدرة على الطاقة نفسية لا يتمتع بها الآخرين، فهي تعفو عن ظلمها أو عن من أساء إليها.

-الصبر والمصابرة: الشخصية المرنة دائماً تستعين بالصبر في الشدائد والمواقف المختلفة، والتروي وعدم الاندفاع أو التسرع - كما أن لها القدرة على بذل الجهد من أجل تحقيق النجاح.

-تكوين الصداقات: الشخصية المرنة لها القدرة على تكوين صداقات مع الآخرين والتواصل معهم وتبادل الأفكار فيما بينهم.

-التمتع بصحة نفسية: الشخصية المرنة هي التي تتمتع بقدر من التوافق المهني والأسرى والاجتماعي والشخصي.

-القدرة على العطاء: يعطى كل من حوله قدر المستطاع. (غاده مبارك محمد الهنداوي، 11، 2020)

الشخص المرن نفسياً هو شخص يعرف كيف يتعامل مع الصعوبات بدون أن ينهار. يحب الضحك وينشر الفرح، ويتقبل النقد ويستفيد منه بدل ما يزعل. يفهم نفسه ويفهم الناس، ويسامح من يخطئ في حقه، يصبر وقت الشدة ولا يستعجل، ويحاول يوصل لأهدافه بهدوء. يعرف كيف يكون صداقات، ويعيش مرتاح مع نفسه وأهله والناس. يحب أن يساعد ويعطي على قد ما يقدر. كل هذه الصفات تجعله قوي يواجه الحياة بثقة وراحة.

## 10. مقومات المرونة النفسية:

- تنمية الكفاية: وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.

- القدرة على التعامل مع العواطف: وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح له المجال بالتعبير حينما يتطلب الأمر.

- تنمية الاستقلالية الذاتية: بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه، ويحاول أن يستخلص منها ما يتمشى مع ذاته.

- تبلور الذات: وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وإمكانياته والعمل على تنميتها، ويضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.

- نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها عالقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة.

- تنمية الأهداف: وهذا يتطلب تشكيل الخطط وتسلسل الأولويات التي تتكامل مع ثلاثة عناصر رئيسية وهي: الرغبات الاستجمامية والافتتاح بالمهنة وأهداف الحياة التي تشمل الاهتمام بالزواج والعائلة. (كنان إسماعيل الشيخ، 2017، ص8)

- تنمية التكامل بين الفرد والمجتمع وبين الفرد ونفسه: حيث ترتبط تنمية التكامل بتكوين الذات وتنمية الهدف، فمجموعة المعتقدات الشخصية والقيم المتكاملة داخليا توجه سلوك الفرد والتي غالبا ما تكون مستمدة من البيئة والمجتمع الثقافي، فهي تؤثر وتتأثر بنوعية مفاهيم الشخص ورغباته المسيطرة والخطط الوظيفية وشكل الحياة. (حسان، 2008، ص72-73)

تقوم المرونة النفسية على تنمية القدرات، وضبط المشاعر، وتعزيز الاستقلالية، وفهم الذات، وبناء علاقات ناضجة، وتحديد أهداف واضحة، وتحقيق التوازن بين الفرد ونفسه ومجتمعه.

### الخلاصة :

من خلال ما تم استعراضه في هذا الفصل، يظهر أن المرونة النفسية تعد من الركائز الأساسية التي تساهم في نمو شخصية الفرد وتحسين أدائه اليومي. فهي تُمكنه من التكيف مع المواقف الصعبة والتغيرات المفاجئة بشكل إيجابي وفعال. كما تساهم في مساعدته على تجاوز الصدمات والضغط النفسية من خلال الحفاظ على استقراره النفسي، مما يتيح له الاستمرار في الحياة ومواصلة التعايش مع المجتمع بكل سلاسة.

# الجانب التطبيقي

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

تمهيد:

1. منهج الدراسة

2. الدراسة الاستطلاعية

4. الدراسة الأساسية

1.4. وصف عينة الدراسة وحجمها

5. أدوات جمع المعلومات

6. أساليب المعالجة الإحصائية

خلاصة:

## تمهيد:

بعد تناول الجانب النظري لإشكالية الدراسة وخطواتها، سيتم في هذا الفصل التطرق إلى الجانب الميداني، الذي يُعد الوسيلة الأساسية لترجمة مشكلة البحث إلى واقع ملموس، وذلك من خلال دراسة الظاهرة كما هي في سياقها الفعلي. ويتحقق ذلك بالاعتماد على مجموعة من الأساليب والإجراءات المنهجية الملائمة لطبيعة الموضوع، والتي تسهم في تحديد منهج الدراسة ومجتمعها، إلى جانب توضيح الحدود الزمنية والمكانية والبشرية. كما يتضمن هذا الفصل عرضاً للأدوات المستخدمة في جمع البيانات، وطرق التحقق من صدقها وثباتها، بالإضافة إلى بيان الأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل النتائج.

## 1. التذكير بالفرضيات :

- توجد علاقة بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
- توجد فروق بين تلاميذ التعليم الثانوي في اليقظة الذهنية، تعزى للمتغيرات التالية: الجنس والتخصص.
- توجد فروق بين تلاميذ التعليم الثانوي في المرونة النفسية، تعزى للمتغيرات التالية: الجنس والتخصص

## 2. منهج الدراسة :

يعتبر منهج الدراسة من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في دراسته للوصول إلى نتائج دقيقة يمكن الاعتماد عليها و يتحدد نوع المنهج وفقاً لما تقتضيه طبيعة موضوع الدراسة، و بما أن هدفنا في الدراسة الحالية معرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية و المرونة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية في ظل بعض المتغيرات (الجنس، التخصص) ، فإن المنهج الملائم لدراستنا هو المنهج الوصفي التي

تتطلب من دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع و يهتم بوصفها وصفا دقيقا و يعبر عنه تعبيراً كميًا أو كفيًا ، و يكتسب هذا المنهج أهمية خاصة في الدراسات التربوية و التعليمية ، لأن أغلبية هذه الدراسات تنتمي إلى هذا النوع من البحث ( نجلاء نجاحي, 2019, ص46).

### 3. الدراسة الاستطلاعية:

عرفت الدراسة الاستطلاعية بأنها استكشاف توجهات البحث و الظروف التي ستجري فيها منذ البداية حتى تكون صحيحة و ملائمة ، أي تمهيد تخميني للبحث يلجأ إليها الباحث ، عندما يكون مقدار ما يعرفه عن موضوع قليل جدا لا يؤهله لتصميم دراسة وصفية أو تحليلية أو أنواع أخرى من الدراسات و لهذا ، فان الدراسة الاستطلاعية تفيد الباحث في زيادة معرفته لموضوع بحثه و ذلك حتى يتسنى له دراستها بشكل أعمق (يوسف تمار, 2023, ص17).

### 3-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية التي تم القيام بها فيما يلي:

- جمع المعلومات الكافية حول المشكلة المراد معالجتها.
- تحديد إمكانات الفعلية لإجراء الدراسة.
- التعرف على الظاهرة و خصائصها ميدانيا
- بناء تم تجريب أدوات ووسائل جمع البيانات.
- التأكد من صلاحية أو قابلية تطبيق منهج الدراسة.
- حساب الخصائص السيكومترية (الصدق, الثبات) لأداة القياس قبل توزيعها على عينة الدراسة.

### 3-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت الدراسة الاستطلاعية الخطوة التي تسبق الدراسة الأساسية، حيث يتم القيام بها على عدد محدود من الأفراد.

### 3-3- حدودا لمكانية و الزمنية للدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة تلاميذ بثانوية عبد الرحمان إيلولي بالأربعاء ناث إيراثن بولاية تيزي وزو. يوم 23 فيفري 2025 على الساعة 9 صباحا .

وبالنسبة لإجراءات التوزيع، فقد قمنا بتسليم نسخ المقاييس الورقية إلى المستشار المدرسي في الثانوية، والذي بدوره تولى عملية توزيعها داخل الأقسام، تمت عملية التوزيع بشكل منظم وسلس، حيث أجاب التلاميذ على المقاييس في أجواء هادئة. كما تجدر الإشارة إلى أن لغة المقاييس كانت واضحة ومفهومة بالنسبة للتلاميذ، ولم يتم تسجيل أية صعوبات تتعلق بفهم العبارات أو التعليمات، ما يدل على ملائمة الصياغة اللغوية للفئة المستهدفة في هذه المرحلة العمرية.

### 3-4- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (50) تلميذ و تلميذة في المرحلة الثانوية.

#### 4. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة في الدراسة الحالية:

##### 1.4. حساب الصدق لاستبيان اليقظة الذهنية:

##### 1.1.4 حساب صدق الاتساق الداخلي لاستبيان اليقظة الذهنية:

وللتحقق من ذلك في الدراسة الحالية قام الباحث بإتباع الخطوات الإجرائية التالية في حساب صدق

الاتساق الداخلي لاستبيان اليقظة الذهنية.

2.1.4 حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من استبيان اليقظة الذهنية ودرجته الكلية:

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين عبارات الاستبيان ودرجته الكلية باستخدام معامل

الارتباط بيرسون، كما يوضح الجدول التالي:

جدول رقم (01): قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لاستبيان اليقظة الذهنية

| رقم العبارة | قيمة معامل الارتباط | رقم العبارة | قيمة معامل الارتباط | رقم العبارة    | قيمة معامل الارتباط |
|-------------|---------------------|-------------|---------------------|----------------|---------------------|
| 1           | 0.571**             | 14          | 0.571**             | 27             | 0.571**             |
| 2           | 0.473**             | 15          | 0.571**             | 28             | 0.320**             |
| 3           | 0.307**             | 16          | 0.552**             | 29             | 0.523**             |
| 4           | 0.586**             | 17          | 0.386**             | 30             | 0.473**             |
| 5           | 0.335**             | 18          | 0.531**             | 31             | 0.552**             |
| 6           | 0.480**             | 19          | 0.347**             | 32             | 0.471**             |
| 7           | 0.471**             | 20          | 0.391**             | 33             | 0.552**             |
| 8           | 0.571**             | 21          | 0.471**             | 34             | 0.531**             |
| 9           | 0.473**             | 22          | 0.571**             | 35             | 0.471**             |
| 10          | 0.571**             | 23          | 0.408**             | **دال عند 0.01 |                     |
| 11          | 0.473**             | 24          | 0.449**             |                |                     |
| 12          | 0.471**             | 25          | 0.571**             |                |                     |
| 13          | 0.357**             | 26          | 0.531**             |                |                     |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) وجود علاقة دالة عند مستويات (0.01) بين الدرجة الكلية لاستبيان

اليقظة الذهنية وجميع بنوده.

3.1.4 حساب معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه

في استبيان اليقظة الذهنية:

قام الباحث بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي لاستبيان اليقظة الذهنية بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه الفقرة وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي Spss.

والجداول التالية توضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للأبعاد.

جدول رقم (02): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الأول (التميز اليقظ).

| فقرات المحور | معامل الارتباط | قيمة الدلالة |
|--------------|----------------|--------------|
| 04           | 0.586**        | 0.01         |
| 05           | 0.335**        | 0.01         |
| 06           | 0.480**        | 0.01         |
| 08           | 0.571**        | 0.01         |
| 09           | 0.473**        | 0.01         |
| 10           | 0.571**        | 0.01         |
| 11           | 0.473**        | 0.01         |
| 23           | 0.408**        | 0.01         |
| 24           | 0.449**        | 0.01         |
| 26           | 0.531**        | 0.01         |
| 28           | 0.320**        | 0.01         |
| 30           | 0.473**        | 0.01         |

من الجدول السابق يتضح لنا أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات البعد الأول والدرجة الكلية للبعد الأول دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط 0.320 فيما كان الحد الأعلى 0.586، وعليه فإن جميع فقرات البعد الأول متسقا داخليا مع البعد الذي تنتمي إليه مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الأول.

جدول رقم (03): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الثاني (الانفتاح على الجديد)

| فقرات المحور | معامل الارتباط | قيمة الدلالة |
|--------------|----------------|--------------|
| 02           | 0.473**        | 0.01         |
| 16           | 0.552**        | 0.01         |
| 17           | 0.386**        | 0.01         |
| 19           | 0.347**        | 0.01         |
| 20           | 0.391**        | 0.01         |
| 22           | 0.571**        | 0.01         |
| 25           | 0.571**        | 0.01         |
| 27           | 0.571**        | 0.01         |
| 29           | 0.523**        | 0.01         |
| 31           | 0.552**        | 0.01         |
| 33           | 0.552**        | 0.01         |
| 34           | 0.531**        | 0.01         |

ومن خلال الجدول السابق يتضح لنا أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات البعد الثاني والدرجة الكلية للبعد الثاني دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 حيث كان الحد الأدنى 0.347 لمعاملات الارتباط فيما كان الحد الأعلى 0.571. وعليه فإن جميع فقرات بعد الانفتاح على الجديد متسقا داخليا مع البعد الذي تنتمي إليه مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الثاني.

جدول رقم (04): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الثالث (التوجه نحو الحاضر)

| فقرات المحور | معامل الارتباط | قيمة الدلالة |
|--------------|----------------|--------------|
| 01           | 0.571**        | 0.01         |
| 03           | 0.307**        | 0.01         |
| 07           | 0.471**        | 0.01         |
| 12           | 0.471**        | 0.01         |
| 13           | 0.357**        | 0.01         |
| 21           | 0.471**        | 0.01         |

ومن خلال الجدول السابق يتضح لنا أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات البعد الثالث والدرجة الكلية للبعد الثالث دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 حيث كان الحد الأدنى 0.307 لمعاملات الارتباط فيما كان الحد الأعلى 0.571. وعليه فإن جميع فقرات بعد التوجه نحو الحاضر متسقا داخليا مع البعد الذي تنتمي إليه مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الثالث.

جدول رقم (05): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الرابع (الوعي بوجهات النظر المتعددة)

| فقرات المحور | معامل الارتباط | قيمة الدلالة |
|--------------|----------------|--------------|
| 14           | 0.575**        | 0.01         |
| 15           | 0.571**        | 0.01         |
| 18           | 0.531**        | 0.01         |
| 32           | 0.471**        | 0.01         |
| 35           | 0.471**        | 0.01         |

ومن خلال الجدول السابق يتضح لنا أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات الوعي بوجهات النظر المتعددة والدرجة الكلية للبعد الرابع دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 حيث كان الحد الأدنى 0.471 لمعاملات الارتباط فيما كان الحد الأعلى 0.575. وعليه فإن جميع فقرات بعد الوعي بوجهات النظر المتعددة متسقا داخليا مع البعد الذي تنتمي إليه مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الرابع. وعليه من خلال نتائج الاتساق الداخلي في الجداول السابقة يتضح لنا ثبات أداة الدراسة (استبيان اليقظة الذهنية) بدرجة مرتفعة وصدق اتساقها الداخلي مما يجعلها نطبقها على العينة الدراسة الأساسية.

**4.1.4. حساب معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد اليقظة الذهنية ودرجته الكلية:**

قام الطالب بحساب معامل ارتباط بيرسون بإيجاد معاملات الارتباط بين أبعاد الاستبيان ودرجته الكلية، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (06): قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية اليقظة الذهنية وأبعاده المختلفة

| أبعاد الاستبيان             | قيمة معامل الارتباط |
|-----------------------------|---------------------|
| التمييز اليقظ               | 0.773**             |
| الانفتاح على الجديد         | 0.720**             |
| التوجه نحو الحاضر           | 0.575**             |
| الوعي بوجهات النظر المتعددة | 0.663**             |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) وجود علاقة دالة بين كافة أبعاد استبيان اليقظة الذهنية ودرجته الكلية، بمعنى أن كل أبعاد الاستبيان بشكل عام تتسق ومنسجمة بشكل جيد مع الدرجة الكلية للاستبيان. ونستنتج من خلال ما سبق أن جميع عبارات الاستبيان دالة عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا يعطي دلالة ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق الأداة على الدراسة الأساسية.

#### 2.4. حساب الثبات لاستبيان اليقظة الذهنية:

وفي الدراسة الحالية اعتمدنا على طريقتين للتأكد من معامل ثبات عالية لكل بعد من أبعاد استبيان اليقظة الذهنية:

✓ طريقة التجزئة التصفية.

✓ طريقة معامل ألفا كرونباخ.

#### 1.2.4. طريقة التجزئة النصفية (سبيرمان - براونوجتمان) لاستبيان اليقظة الذهنية:

وهناك عدة طرق أو قوانين تستخدم لتصحيح معامل ثبات نصفي الاختبار ونحن في دراستنا الحالية

اعتمدت الباحثة على طريقتين هما:

- طريقة معامل سبيرمان - براون Spearman- Brown

- طريقة معادلة جتمان Guttman

وهنا ما نوضحه في الجدول التالي:

جدول رقم (07): معامل ثبات استبيان اليقظة الذهنية بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون وجتمان)

| حجم العينة | عدد البنود | طريقة التجزئة النصفية |                 | استبيان اليقظة الذهنية |
|------------|------------|-----------------------|-----------------|------------------------|
|            |            | جتمان                 | سبيرمان - براون |                        |
| 50         | 35         | 0.95                  | 0.95            |                        |

نلاحظ من خلال جدول رقم (07) أن قيمة معامل الثبات المحسوبة عن طريقة سبيرمان - براون تساوي (0.95) وهي قيمة مرتفعة، وقيمة معامل الثبات المحسوبة عن طريقة جتمان تساوي (0.69). وهذا يدل أن ثبات استبيان اليقظة الذهنية مرتفع ومرضي ونثق في نتائجه.

#### 2.2.4. طريقة معامل ألفا كرونباخ لاستبيان اليقظة الذهنية:

يمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة، وبذلك يمثل

معامل الارتباط بين أي جزأين من أجزاء الاختبار

وهذا ما يوضحه الطالب في الجدول التالي:

جدول رقم (08): معامل ثبات استبيان اليقظة الذهنية.

| حجم العينة | عدد البنود | معامل الفا كرومبخ |                        |
|------------|------------|-------------------|------------------------|
| 50         | 35         | 0.93              | استبيان اليقظة الذهنية |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن قيمة معامل الثبات المحسوبة بطريقة معامل ألفا كرونباخ يساوي (0.93) وهذه القيمة تعبر عن ثبات عال لاستبيان اليقظة الذهنية.

وبالتالي يمكن القول أن استبيان اليقظة الذهنية ثابت مرتفع وثق في نتائجه من خلال طريقتين:

التجزئة النصفية وألفا كرونباخ ويمكن الاعتماد عليه وتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

II. حساب الصدق لاستبيان المرونة النفسية:

2. حساب صدق الاتساق الداخلي لاستبيان المرونة النفسية:

وللتحقق من ذلك في الدراسة الحالية قام الباحث بإتباع الخطوات الإجرائية التالية في حساب صدق

الاتساق الداخلي لاستبيان المرونة النفسية.

1.2.1. حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من استبيان المرونة النفسية ودرجته الكلية:

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين عبارات الاستبيان ودرجته الكلية باستخدام معامل

الارتباط بيرسون، كما يوضح الجدول التالي:

جدول رقم (09): قيم معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لاستبيان المرونة النفسية

| رقم العبارة | قيمة معامل الارتباط | رقم العبارة | قيمة معامل الارتباط | رقم العبارة     | قيمة معامل الارتباط |
|-------------|---------------------|-------------|---------------------|-----------------|---------------------|
| 1           | 0.418**             | 15          | 0.494**             | 29              | 0.514**             |
| 2           | 0.407**             | 16          | 0.407**             | 30              | 0.321**             |
| 3           | 0.344**             | 17          | 0.312**             | 31              | 0.399**             |
| 4           | 0.318**             | 18          | 0.464**             | 32              | 0.472**             |
| 5           | 0.472**             | 19          | 0.514**             | 33              | 0.514**             |
| 6           | 0.482**             | 20          | 0.361**             | 34              | 0.355**             |
| 7           | 0.405**             | 21          | 0.491**             | 35              | 0.399**             |
| 8           | 0.407**             | 22          | 0.334**             | 36              | 0.358**             |
| 9           | 0.514**             | 23          | 0.449**             | 37              | 0.514**             |
| 10          | 0.407**             | 24          | 0.407**             | 38              | 0.472**             |
| 11          | 0.514**             | 25          | 0.412**             | 39              | 0.334**             |
| 12          | 0.399**             | 26          | 0.358**             | 40              | 0.355**             |
| 13          | 0.472**             | 27          | 0.367**             | ** دال عند 0.01 |                     |
| 14          | 0.334**             | 28          | 0.358**             |                 |                     |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) وجود علاقة دالة عند مستويات (0.01) بين الدرجة الكلية

لاستبيان المرونة النفسية وجميع بنوده.

2.2.1. حساب معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه في استبيان المرونة النفسية:

قام الباحث بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي لاستبيان المرونة النفسية بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه الفقرة وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي Spss.

والجداول التالية توضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للأبعاد.

جدول رقم (10): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الأول (الانفعالي)

| فقرات المحور | معامل الارتباط | قيمة الدلالة |
|--------------|----------------|--------------|
| 01           | 0.418**        | 0.01         |
| 04           | 0.318**        | 0.01         |
| 07           | 0.405**        | 0.01         |
| 10           | 0.407**        | 0.01         |
| 13           | 0.472**        | 0.01         |
| 16           | 0.407**        | 0.01         |
| 19           | 0.514**        | 0.01         |
| 22           | 0.334**        | 0.01         |
| 25           | 0.412**        | 0.01         |
| 28           | 0.358**        | 0.01         |
| 30           | 0.321**        | 0.01         |

|      |         |    |
|------|---------|----|
| 0.01 | 0.472** | 32 |
| 0.01 | 0.355** | 34 |
| 0.01 | 0.358** | 36 |
| 0.01 | 0.472** | 38 |
| 0.01 | 0.355** | 40 |

ومن خلال الجدول السابق يتضح لنا أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات البعد الأول والدرجة الكلية للبعد الأول دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 حيث كان الحد الأدنى 0.318 لمعاملات الارتباط فيما كان الحد الأعلى 0.472. وعليه فإن جميع فقرات بعد الانفعالي متسقا داخليا مع البعد الذي تنتمي إليه مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الأول.

جدول رقم (11): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الثاني (العقلي)

| فقرات المحور | معامل الارتباط | قيمة الدلالة |
|--------------|----------------|--------------|
| 02           | 0.407**        | 0.01         |
| 05           | 0.472**        | 0.01         |
| 08           | 0.407**        | 0.01         |
| 11           | 0.514**        | 0.01         |
| 14           | 0.334**        | 0.01         |
| 17           | 0.312**        | 0.01         |
| 20           | 0.361**        | 0.01         |
| 23           | 0.449**        | 0.01         |

|      |         |    |
|------|---------|----|
| 0.01 | 0.358** | 26 |
|------|---------|----|

ومن خلال الجدول السابق يتضح لنا أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات البعد الثاني والدرجة الكلية للبعد الثاني دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 حيث كان الحد الأدنى 0.312 لمعاملات الارتباط فيما كان الحد الأعلى 0.514. وعليه فإن جميع فقرات بعد العقلي متسقا داخليا مع البعد الذي تنتمي إليه مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الثاني.

جدول رقم (12): قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الثالث (الاجتماعي)

| فقرات المحور | معامل الارتباط | قيمة الدلالة |
|--------------|----------------|--------------|
| 03           | 0.344**        | 0.01         |
| 06           | 0.482**        | 0.01         |
| 09           | 0.514**        | 0.01         |
| 12           | 0.399**        | 0.01         |
| 13           | 0.472**        | 0.01         |
| 15           | 0.494**        | 0.01         |
| 18           | 0.464**        | 0.01         |
| 21           | 0.491**        | 0.01         |
| 24           | 0.407**        | 0.01         |
| 27           | 0.367**        | 0.01         |
| 29           | 0.514**        | 0.01         |
| 33           | 0.514**        | 0.01         |

|      |         |    |
|------|---------|----|
| 0.01 | 0.399** | 35 |
| 0.01 | 0.514** | 37 |
| 0.01 | 0.334** | 39 |

ومن خلال الجدول السابق يتضح لنا أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات البعد الاجتماعي والدرجة الكلية للبعد الثالث دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 حيث كان الحد الأدنى 0.334 لمعاملات الارتباط فيما كان الحد الأعلى 0.514. وعليه فإن جميع فقرات بعد الاجتماعي متسقا داخليا مع البعد الذي تنتمي إليه مما يثبت صدق الاتساق الداخلي لفقرات البعد الثالث.

وعليه من خلال نتائج الاتساق الداخلي في الجداول السابقة يتضح لنا ثبات أداة الدراسة (استبيان المرونة النفسية) بدرجة مرتفعة وصدق اتساقها الداخلي مما يجعلها تطبقها على العينة الدراسة الأساسية.

### 3.2.1 حساب معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد المرونة النفسية ودرجته

الكلية:

قام الطالب بحساب معامل ارتباط بيرسون بإيجاد معاملات الارتباط بين أبعاد الاستبيان ودرجته

الكلية، كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (13): قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية المرونة النفسية وأبعاده المختلفة

| أبعاد الاستبيان | قيمة معامل الارتباط |
|-----------------|---------------------|
| الانفعالي       | 0.856**             |
| العقلي          | 0.845**             |
| الاجتماعي       | 0.790**             |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) وجود علاقة دالة بين كافة أبعاد استبيان المرونة النفسية ودرجته الكلية، بمعنى أن كل أبعاد الاستبيان بشكل عام تتسق ومنسجمة بشكل جيد مع الدرجة الكلية للاستبيان. ونستنتج من خلال ما سبق أن جميع عبارات الاستبيان دالة عند مستوى الدلالة 0.01، وهذا يعطي دلالة ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق الأداة على الدراسة الأساسية.

## 2. حساب الثبات لاستبيان المرونة النفسية:

وفي الدراسة الحالية اعتمدنا على طريقتين للتأكد من معامل ثبات عالية لكل بعد من أبعاد استبيان

اليقظة الذهنية:

✓ طريقة التجزئة التصفية.

✓ طريقة معامل ألفا كرونباخ.

## 1.2. طريقة التجزئة النصفية (سبيرمان - براون وجتمان) لاستبيان المرونة النفسية:

وهناك عدة طرق أو قوانين تستخدم لتصحيح معامل ثبات نصفي الاختبار ونحن في دراستنا الحالية

اعتمدت الباحثة على طريقتين هما:

- طريقة معامل سبيرمان - براون Spearman- Brown

- طريقة معادلة جتمان Guttman

وهنا ما نوضحه في الجدول التالي:

جدول رقم (14): معامل ثبات استبيان اليقظة الذهنية بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون وجتمان)

| حجم العينة | عدد البنود | طريقة التجزئة النصفية |                 | استبيان المرونة النفسية |
|------------|------------|-----------------------|-----------------|-------------------------|
|            |            | جتمان                 | سبيرمان - براون |                         |
| 50         | 40         | 0.72                  | 0.74            |                         |

المصدر: الباحثة بالاعتماد على مخرجات برنامج Spss<sub>20</sub> أنظر الملحق رقم (03)

نلاحظ من خلال جدول رقم (14) أن قيمة معامل الثبات المحسوبة عن طريقة سبيرمان - براون تساوي (0.74) وهي قيمة مرتفعة، وقيمة معامل الثبات المحسوبة عن طريقة جتمان تساوي (0.72). وهذا يدل أن ثبات استبيان المرونة النفسية مرتفع ومرضي ونثق في نتائجه.

## 2.2. طريقة معامل ألفا كرونباخ لاستبيان المرونة النفسية:

يمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة، وبذلك يمثل

معامل الارتباط بين أي جزأين من أجزاء الاختبار

وهذا ما يوضحه الطالب في الجدول التالي:

جدول رقم (15): معامل ثبات استبيان المرونة النفسية.

| حجم العينة | عدد البنود | معامل ألفا كرومبخ | استبيان المرونة النفسية |
|------------|------------|-------------------|-------------------------|
| 50         | 40         | 0.90              |                         |

المصدر: الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج Spss<sub>20</sub> أنظر الملحق رقم (03)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن قيمة معامل الثبات المحسوبة بطريقة معامل ألفا كرونباخ يساوي (0.90) وهذه القيمة تعبر عن ثبات عال لاستبيان المرونة النفسية.

وبالتالي يمكن القول أن استبيان المرونة النفسية ثابت مرتفع ووثق في نتائجه من خلال طريقتين: التجزئة النصفية وألفا كرونباخ ويمكن الاعتماد عليه وتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية:

**5. الدراسة الأساسية:**

و الآن سنتطرق إلى الدراسة الأساسية بعدما تأكدنا من وجود ثبات عال للمقياسين و صادقين و وثق في نتائجهما.

#### ❖ المعاينة:

##### 1.5. عينة الدراسة وحجمها :

العينة هي جزء من المجتمع الأصلي، أو مجموعة فرعية جزئية من عناصره، له خصائص مشتركة وبها يمكن دراسة الكل بالجزء (عيسى يونس، 2021، ص530)

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للبحث على عينة استطلاعية مكونة من 50 تلميذاً وتلميذة، تم اختيار العينة الأساسية من مجتمع الدراسة، والتي قُدرت بـ 200 تلميذ وتلميذة من 4 ثانويات على

مستوى ولاية تيزي وزو : ثانوية اسطنبولي رابح، وثانوية عبد الرحمان إيلولي، و ثانوية ابن المعطي، و ثانوية خواص أحسن.

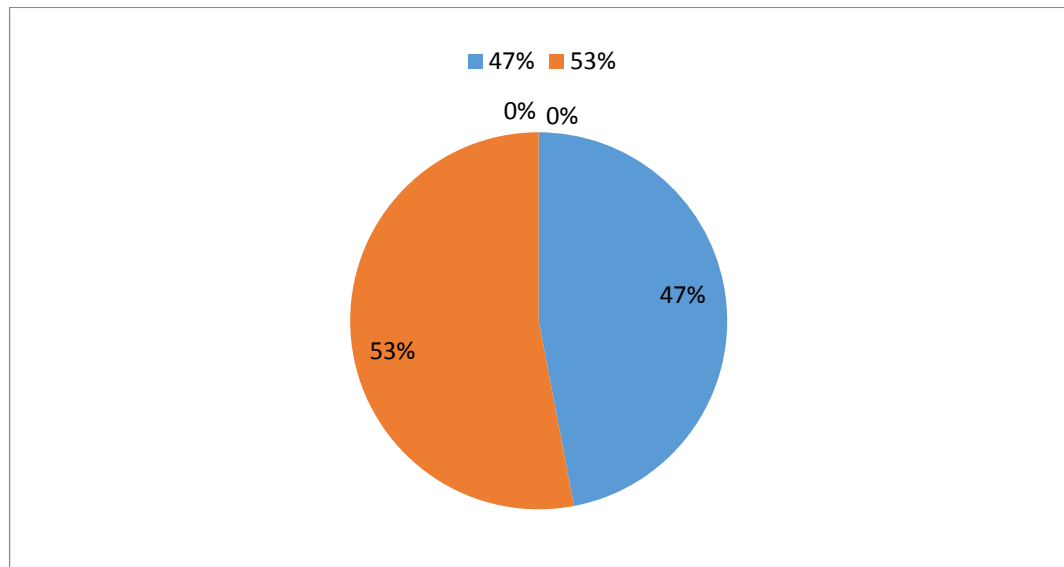
##### 2.5. طريقة اختيار العينة:

تم اختيار عينة دراستنا بطريقة عشوائية بسيطة منتظمة و هي طريقة يختار بها الباحث العينة لتقديره و تصوره أنها اقرب تمثيلا للمجتمع الأصلي.

3.5. خصائص عينة الدراسة :

جدول رقم (16): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

| الجنس   | التكرارات | النسبة المئوية |
|---------|-----------|----------------|
| ذكر     | 94        | %47            |
| أنثى    | 106       | %53            |
| المجموع | 200       | %100           |



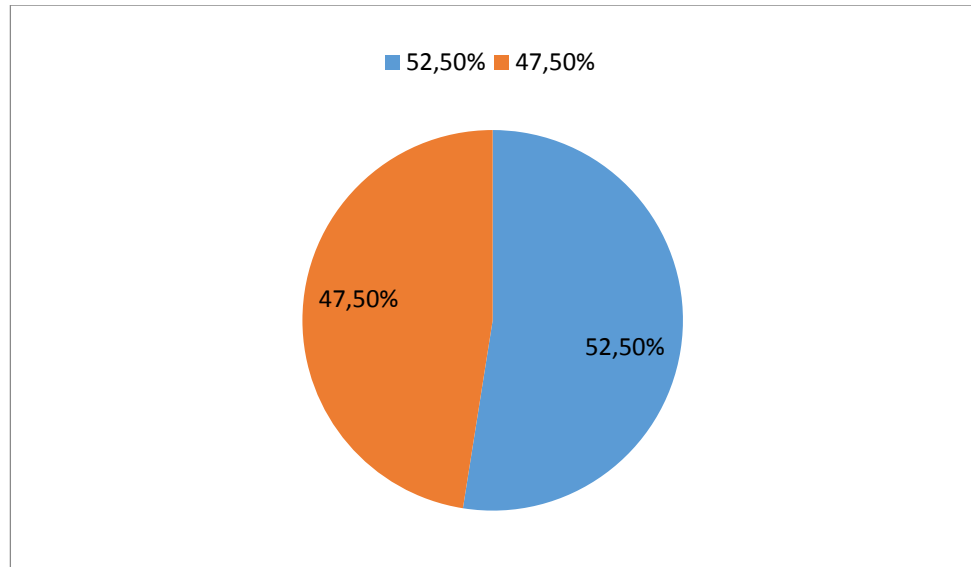
رسم بياني رقم (1): دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

من خلال الجدول و الرسم البياني أعلاه بالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة و البالغ حجمهم إجمالاً

(200) فرداً، نلاحظ أن حجم الذكور (94) بنسبة 47%، أما الإناث بلغ عددهن (106) بنسبة 53% .

جدول رقم (17): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص

| التخصص       | التكرارات | النسبة المئوية |
|--------------|-----------|----------------|
| آداب و فلسفة | 95        | 47,5%          |
| علوم تجريبية | 105       | 52,5%          |
| المجموع      | 200       | 100%           |



رسم بياني رقم (2): دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص

من خلال الجدول و الرسم البياني الموضح أعلاه و بالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة و البالغ حجمهم إجمالاً (200) فرداً، نلاحظ أن حجم الذين لديهم تخصص آداب و فلسفة (95) بنسبة 47,5% أما التخصص علوم التجريبية (105) بنسبة 52,5% .

4.5. حدود الدراسة :

1.4.5. الحدود الزمنية: تم إجراء و تطبيق المقياس من 10 إلى 14 أبريل 2025.

2.4.5. الحدود المكانية : تم إجراء التطبيق على عينة من طلبة الثانوية "عبد الرحمان ايلولي واسطمبولي رابح و ابن المعطي و ثانوية خواص أحسن " بولاية تيزي وزو.

3.4.5. الحدود البشرية :أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) تلميذ و تلميذة من ثانوية "عبدالرحمان ايلولي و اسطمبولي رابح" و من تخصصات مختلفة ( آداب و فلسفة و علوم تجريبية ).

6. أدوات جمع المعلومات :

لتحقيق أهداف الدراسة لا بد من تطبيق أداة تساعد على جمع البيانات و بالتالي الوصول الى نتائج وبتلك اعتمدنا على :

- مقياس اليقظة الذهنية من إعداد احلام مهدي عبد الله ،2013.
- مقياس المرونة النفسية من إعداد يحيى عمر شعبان شقورة سنة 2012.

1.6. مقياس اليقظة الذهنية :

وصف المقياس: يتكون من 35 بند موزعين على أبعاد كالآتي :

- البعد الأول: التمييز اليقظ يحتوي على 12 بند
- البعد الثاني: الانفتاح على الجديد يحتوي على 12 بند
- البعد الثالث: التوجه نحو الحاضر يحتوي على 6 بند
- البعد الرابع: الوعي بوجهة النظر المختلفة يحتوي على 5 بند

و الجدول رقم (18): يوضح الأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد اليقظة الذهنية

| البعد                       | الأهمية النسبية |
|-----------------------------|-----------------|
| التمييز اليقظ               | %29             |
| الانفتاح على الجديد         | %29             |
| التوجه نحو الحاضر           | %17             |
| الوعي بوجهات النظر المتعددة | %24             |
| المجموع                     | %100            |

❖ طريقة التصحيح: مقياس اليقظة الذهنية مفتاح تصحيح المقياس اعتمد على مفتاح ليكرت الخماسي الذي ينطوي على خمسة بدائل للإجابة أمام كل فقرة ( ينطق علي دائما - ينطبق علي غالبا - ينطبق علي أحيانا - ينطبق علي نادرا - لا ينطبق علي أبدا وأعطت هذه البدائل الدرجات التالية (1.2.3.4.5) للفرقات الموجبة ، و (5،4،3،2،1)، للفرقات السالبة، وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها على كل فقرة من فقرات المقياس.

الجدول رقم (19) : يبين توزيع فقرات مقياس اليقظة الذهنية على الأبعاد

| البعد                        | الفقرات الموجبة      | الفقرات السالبة |
|------------------------------|----------------------|-----------------|
| التمييز اليقظ (12 بند)       | 4-5-6-8-9-10-11-23   | 24              |
|                              | 28-30-26             |                 |
|                              | -23-11-10-9-8-6-5-4  |                 |
|                              |                      | .24-28-30-26    |
| الانفتاح على الجديد (12 بند) | 2-16-20-27-29-31-25  | 17              |
|                              | 19-34-33-22          |                 |
|                              | -25-31-29-27-20-16-2 |                 |
|                              |                      | .17-19-34-33-22 |
| التوجه نحو الحاضر (6 بند)    |                      | 1-3-7-12-13-21  |
|                              |                      | .21-13-12-7-3-1 |
| الوعي بوجهات النظر (5 بند)   | 14-15-18             | 32-35           |
|                              |                      | .35-32-18-15-14 |

. 2.6 مقياس المرونة النفسية :

وصف المقياس : و الذي طوره الباحث يحيى عمر شعبان شقورة سنة 2012، المكون من 40 فقرة

موزعة على ثلاث أبعاد ، و هي :

- البعد الأول : الانفعالي : 16فقرة
- البعد الثاني : العقلي : 9 فقرة
- البعد الثالث : الاجتماعي : 15 فقرة

و فيه سلم تدريجي به 3 بدائل . (دائما←3 درجات ، أحيانا←2 درجات ، أبدا← درجة واحدة )  
والعكس صحيح في الفقرات السالبة .

الجدول رقم (20) : يبين توزيع فقرات مقياس المرونة النفسية على الأبعاد

| البعد     | الفقرات الموجبة | الفقرات السالبة |
|-----------|-----------------|-----------------|
| الانفعالي | 1-4-7-10-16-19  | 13-18-30-32-34  |
|           | 22-25-40        | 36-38           |
| العقلي    | 2-8-11-14-17-20 | 5-26            |
|           | 23              |                 |
| الاجتماعي | 3-6-9-12-15-18  |                 |
|           | 21-24-27-29-13  |                 |
|           | 33-35-37-39     |                 |

(عبد الله، 2013)

3.6. أساليب المعالجة الإحصائية: اعتمدنا على الحزمة الإحصائية "spss" ، و تم استخدام الأساليب

الإحصائية التالية للتحقق من صحة فرضيات الدراسة .

- التكرارات و النسب المئوية
- معامل الارتباط بيرسون
- الانحرافات المعيارية
- معامل الفا كرونباخ
- المتوسطات الحسابية
- اختبار كولموكروف سمير نوف

## الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد :

1) عرض و تحليل نتائج الدراسة.

2) مناقشة نتائج الدراسة.

3) إستنتاج نتائج الدراسة.

4) خاتمة.

5) قائمة المراجع.

الملاحق

تمهيد :

في هذا الجانب من فصل الدراسة الميدانية سوف يتم عرض النتائج ثم نقوم بتحليلها ومناقشتها والوصول إلى النتائج المتحصل عليها في الدراسة.

### 1. عرض و تحليل النتائج :

قبل اختبار فرضيات الدراسة قام الباحثان من التحقق من خصائص البيانات والمتمثلة بـ "خاصية التوزيع الطبيعي (Normal Distribution) من خلال تطبيق اختبار كولموكروف - سميرنوف"، الموضح في الجدول التالي:

**الجدول رقم(21):** نتائج اختبار كولموكروف - سميرنوف للتحقق من خاصية التوزيع الطبيعي لبيانات الدراسة الأساسية.

| القرار                  | قيمة الدلالة المحسوبة (Sig) | اختبار كولموكروف - سميرنوف | العينة | متغيرات الدراسة الأساسية |
|-------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------|--------------------------|
| يخضع للتوزيع الطبيعي    | 0.098                       | 0.058                      | 200    | اليقظة الذهنية           |
| لا يخضع للتوزيع الطبيعي | 0.001                       | 0.090                      | 200    | المرونة النفسية          |

يتبين من النتائج الواردة في الجدول (21) أن بيانات متغير اليقظة الذهنية تخضع للتوزيع الطبيعي (Normal Distribution) وما يدعم ذلك أن قيمة الدلالة الإحصائية (Sig) لاختبار كولموكروف - سميرنوف (Sig) تساوي (0.098=Sig) أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا ( $\alpha=0.05$ ).

وهذا يعني أن بيانات متغير اليقظة الذهنية تخضع للتوزيع الطبيعي، وعليه يمكن تطبيق اختبار فرضيات الخاصة بهذا المتغير اختبارات الدلالة الإحصائية المعلمية (بارمترية) مثل: اختبار "T" لدراسة الفروق.

كما يتبين أيضا من النتائج الواردة في الجدول (1) أن بيانات متغير الدراسة الأساسية المتمثل في: متغير المرونة النفسية لا تخضع للتوزيع الطبيعي (Normal Distribution) وما يدعم ذلك أن قيمة الدلالة الإحصائية (Sig) لاختبار كولموكروف - سميرنوف (Sig) لهذا المتغير تساوي (0.001=Sig) وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا ( $\alpha=0.05$ ).

وهذا يعني أن بيانات متغير الدراسة الأساسية المتمثل في: متغير المرونة النفسية لا تخضع للتوزيع الطبيعي، وعليه لا يمكن تطبيق اختبار فرضيات الدراسة الخاصة بهذا المتغير اختبارات المعلمية

(البرامترية)، وإنما يمكن تطبيق الاختبارات لا معلمية (اللابرامترية) مثل: اختبار (فريدمان) لدراسة الفروق في الرتب واختبار (مان وتتي) لدراسة الفروق.

### 1.1 عرض و تحليل النتائج:

#### 1.1.1 عرض نتائج الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على:

"توجد علاقة بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي".

الجدول رقم(22): قيمة معامل الارتباط بيرسون(R) بين درجات اليقظة الذهنية ودرجات المرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

| البيانات الإحصائية المتغيرات      | العينة | قيمة "ر" | قيمة الدلالة الإحصائية لـ "ر" (قيمة الدلالة المحسوبة sig) | مستوى المعتمد | الدلالة |
|-----------------------------------|--------|----------|---|---------------|---------|
| اليقظة الذهنية<br>المرونة النفسية | 200    | 0.591    | 0.000   | 0.01          | دالة    |

يُلاحظ من الجدول رقم (22) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون (R) بين درجات اليقظة الذهنية والمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي لمستويين الثاني و الثالث ثانوي قدرت بـ (R=0.591) جاءت دالة إحصائياً؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة "ر" تساوي (sig=0.000)، وهي أصغر من مستوى الدلالة المعتمد لدينا ( $\alpha=0.01$ ).

وهذا يعني أنّه توجد علاقة بين درجات اليقظة الذهنية والمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي. وعليه تتحقق الفرضية الأولى، بمعنى نرفض الفرضية الصفرية ونقبل بفرضية البحث.

#### 2.1.1 عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية على:

" توجد فروق بين تلاميذ التعليم الثانوي في اليقظة الذهنية، تعزى للمتغيرات التالية: الجنس والتخصص".  
الفرضية الصفرية: " لا توجد فروق بين تلاميذ التعليم الثانوي في اليقظة الذهنية، تعزى للمتغيرات التالية: الجنس والتخصص".

فرضية البحث: " توجد فروق بين تلاميذ التعليم الثانوي في اليقظة الذهنية، تعزى للمتغيرات التالية: الجنس والتخصص".

تم استخدام لاختبار هذه الفرضية إختبار (T) للفروق بين متوسطات درجات متغير اليقظة الذهنية.

الجدول رقم (23): نتائج إختبار "T" للفروق بين تلاميذ التعليم الثانوي في اليقظة الذهنية، تعزى للمتغيرات التالية: الجنس، والتخصص.

| المتغيرات      | البيانات الإحصائية |        | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الفرق بين المتوسطين | قيمة "T" | قيمة الدلالة المحسوبة "Sig" | مستوى الدلالة المعتمد | الدلالة  |
|----------------|--------------------|--------|--------|-----------------|-------------------|---------------------|----------|-----------------------------|-----------------------|----------|
|                | الذكور             | الإناث |        |                 |                   |                     |          |                             |                       |          |
| اليقظة الذهنية | الجنس              | ذكور   | 94     | 122.87          | 12.456            | 0.174               | 0.098    | 0.922                       | 0.05                  | غير دالة |
|                |                    | إناث   | 106    | 122.69          | 12.734            |                     |          |                             |                       |          |
|                | التخصص             | أدبي   | 95     | 121.95          | 13.285            | -1.565              | -0.879   | 0.380                       | 0.05                  | غير دالة |
|                |                    | علمي   | 105    | 123.52          | 11.907            |                     |          |                             |                       |          |

يتبين من الجدول رقم (23):

أولاً: بالنسبة لليقظة الذهنية ومتغير الجنس:

قدرت قيمة المتوسط الحسابي للذكور (تلاميذ التعليم الثانوي لمستويين الثاني و الثالث ثانوي) في اليقظة الذهنية بـ ( $\bar{X}=122.87$ )، بينما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للإناث (تلميذات التعليم الثانوي) في اليقظة الذهنية بـ ( $\bar{X}=122.69$ )، أي بفرق جاءت قيمته ( $0.174$ )، فمراجعة الدلالة الإحصائية لهذا الفرق نجد أنه غير دال لأن قيمة  $T(=0.098)$  جاءت تغير دالة إحصائياً؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة Sig تساوي ( $0.922=Sig$ ) أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا ( $\alpha=0.05$ ). وهذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين (تلاميذ وتلميذات التعليم الثانوي). بمعنى أن تلاميذ التعليم الثانوي سواء كانوا ذكورا أو إناثا يمتلكون أو لديهم تقريبا نفس درجات اليقظة الذهنية.

ثانياً: بالنسبة لليقظة الذهنية ومتغير التخصص:

قدرت قيمة المتوسط الحسابي لتلاميذ التعليم الثانوي أدبي في اليقظة الذهنية بـ ( $\bar{X}=120.67$ )، بينما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لتلاميذ التعليم الثانوي علمي في اليقظة الذهنية بـ ( $\bar{X}=111.54$ )، أي بفرق جاءت قيمته ( $-1.565$ )، فمراجعة الدلالة الإحصائية لهذا الفرق نجد أنه دال لأن قيمة  $T(=-0.879)$  جاءت تغير دالة إحصائياً؛ لأن قيمة الدلالة المحسوبة Sig تساوي ( $0.380=Sig$ ) أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا ( $\alpha=0.05$ ).

وهذا يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ التعليم الثانوي علمي وتلاميذ التعليم الثانوي أدبي في اليقظة الذهنية.

بمعنى أن تلاميذ التعليم الثانوي أدبي وتلاميذ التعليم الثانوي علمي يمتلكون أو لديهم نفس مستوى اليقظة الذهنية.

وعليه لم تحقق الفرضية الثانية بمعنى أنه نقبل الفرضية البديلة ونرفض الفرضية الصفرية.

### 3.1.1. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على:

" توجد فروق بين تلاميذ التعليم الثانوي في المرونة النفسية، تعزى للمتغيرات التالية: الجنس والتخصص".  
الفرضية الصفرية: "لا توجد فروق بين تلاميذ التعليم الثانوي في المرونة النفسية، تعزى للمتغيرات التالية: الجنس والتخصص".

فرضية البحث: "توجد فروق بين تلاميذ التعليم الثانوي في المرونة النفسية، تعزى للمتغيرات التالية: الجنس والتخصص".

تم استخدام إخبار هذه الفرضية إختبار مان وتني (U) للفروق بين متوسطات الرتب لتلاميذ التعليم الثانوي في متغير المرونة النفسية.

الجدول رقم (24): نتائج إختبار مان وتني (U) للفروق بين متوسطات الرتب لتلاميذ التعليم الثانوي في المرونة النفسية، تعزى للمتغيرات التالية: الجنس والتخصص.

| الدالة   | مستوى الدالة المعتمد | قيمة الدلالة المحسوبة (Sig) | قيمة Z | قيمة إختبار مان وتني (U) | متوسط الرتب | مجموع الرتب | العينة | المعطيات الإحصائية |        | المتغيرات       |
|----------|----------------------|-----------------------------|--------|--------------------------|-------------|-------------|--------|--------------------|--------|-----------------|
|          |                      |                             |        |                          |             |             |        | الجنس              | الشعبة |                 |
| دالة     | 0.05                 | 0.001                       | -3.323 | 3626.500                 | 114.92      | 10802.50    | 94     | ذكور               | الجنس  | المرونة النفسية |
|          |                      |                             |        |                          | 87.71       | 9297.50     | 106    | إناث               |        |                 |
| غير دالة | 0.05                 | 0.711                       | -0.370 | 4836.500                 | 102.09      | 9698.50     | 95     | أدبي               | الشعبة |                 |
|          |                      |                             |        |                          | 99.06       | 10401.50    | 105    | علمي               |        |                 |

يُلاحظ من الجدول رقم (24) ما يلي:

أولاً: بالنسبة المرونة النفسية ومتغير الجنس:

قدرت قيمة متوسط الرتب لتلاميذ التعليم الثانوي ذكور في المرونة النفسية بـ(114.92)، بينما قدرت قيمة متوسط الرتب لتلاميذ التعليم الثانوي إناث في المرونة النفسية بـ (87.71)، فبمراجعة الدلالة الإحصائية لهذا الفرق نجد أنه دال لأن قيمة إختبار ماي وتني (U) (U=3626.500)، وقيمة Z (Z=)

=-3.323) جاءت دالة إحصائية؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة (Sig) تساوي (0.001=Sig) أصغر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا ( $\alpha=0.05$ ).

وهذا يعني أنّه توجد فروق دالة إحصائية بين تلاميذ التعليم الثانوي وتلميذات التعليم الثانوي في مستوى المرونة النفسية، وذلك لصالح الذكور.

بمعنى أن تلاميذ التعلم الثانوي(ذكور) يمتلكون أو لديهم مرونة نفسية أكثر من الإناث (تلميذات التعليم الثانوي).

ثانيا: بالنسبة للمرونة النفسية ومتغير التخصص:

قدرت قيمة متوسط الرتب لتلاميذ التعليم الثانوي أدبي في المرونة النفسية بـ (102.09)، بينما قدرت قيمة متوسط الرتب لتلاميذ التعليم الثانوي علمي في المرونة النفسية بـ (99.06)، فمراجعة الدلالة الإحصائية لهذا الفرق نجد أنه دال لأن قيمة اختبار ماي وتي (U) (4836.500=U)، وقيمة Z (-0.370=) جاءت غير دالة إحصائية؛ لأنّ قيمة الدلالة المحسوبة (Sig) تساوي (0.711=Sig) أكبر من مستوى الدلالة المعتمدة لدينا ( $\alpha=0.05$ ).

وهذا يعني أنّه لا توجد فروق بين تلاميذ التعليم الثانوي علمي وتلاميذ التعليم الثانوي أدبي في المرونة النفسية.

بمعنى أن تلاميذ التعليم الثانوي أدبي وتلاميذ التعليم الثانوي علمي يمتلكون أو لديهم نفس المستوى في المرونة النفسية.

وعليه تحققت الفرضية الثالثة فقط فيما يخص متغير الجنس، ولم تتحقق في متغير الشعبة.

## 2.1. مناقشة النتائج:

### 1.2.1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة موجبة متوسطة بين اليقظة الذهنية و المرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، ولقد أثبتت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين اليقظة والمرونة بمتوسط درجات قدرت بـ (0.591) ومن هنا نستنتج أن الفرضية تحققت، وتنسب هذه النتيجة إلى أن اليقظة هي القدرة على الانتباه المتعمد للحظة الحالية دون إصدار أحكام فهي مهارة عقلية تعزز الوعي الذاتي والقبول والانتباه، والمرونة هي قدرة الفرد على التكيف الايجابي مع الضغوط ، المواقف الصعبة والعودة لوضع التوازن النفسي بعد الأزمات . ومن هنا نؤكد وجود علاقة ايجابية بين هذين المتغيرين أمر منطقي من الناحية النفسية لأن الفرد الذي يدرّب نفسه على اليقظة و الانتباه للخبرة الحالية يكون قادر

على التحكم في استجاباته الانفعالية التي تمثل ردود الفعل النفسية والجسدية تظهر عندما يواجه الفرد مثيراً داخلياً أو خارجياً مثل، موقف مفرح، محزن أو مهدد، فهذه الاستجابات تتضمن مكونات معرفية مثل ( تقييم الموقف) وجسدية (تغير معدل ضربات القلب)، وسلوكية ( مثل تعابير الوجه ) وتعد الانفعالات جزءاً جوهرياً من حياة الإنسان وتلعب دوراً مهماً في اتخاذ القرار والتفاعل الاجتماعي والتعلم والدافعية، مما تؤثر اليقظة الذهنية على الاستجابات الانفعالية بالوعي بالمشاعر أي تساعد اليقظة الذهنية الفرد على ملاحظة مشاعره فور ظهورها مثلاً: بدلاً من الصراخ عند الغضب يلاحظ الشخص مشاعر الغضب ويأخذ لحظة للتفكير قبل الرد، وأيضاً تساعد الفرد على ملاحظة المشاعر دون رفضها أو المبالغة فيها ويصبح الفرد أكثر قدرة على ضبط الردود الانفعالية بطريقة متزنة، كما تؤثر المرونة النفسية على هذه الاستجابات بإعادة تقييم المواقف أي أن الأفراد المرنون نفسياً يعيدون تفسير المواقف الصعبة بطريقة تقلل من حدة الاستجابات الانفعالية مثلاً، الفشل في الامتحان لا يعني أن التلميذ غبي، بل يحتاج إلى استراتيجيات دراسة أفضل، إضافة إلى ذلك التعافي السريع من الانفعالات القوية أي إن بعد نوبة غضب أو حزن يظهر الأفراد المرنون تعافي أسرع و استعادة للتوازن الانفعالي وهذا ما أكدته دراسة **kabat-zin (1994)** التي ظهرت برامجه للعلاج القائم على اليقظة انخفاضاً في التوتر و الانفعالات السلبية، ودراسة **Fredrickson و tugade (2004)** التي أوضحت أن الأشخاص ذوي المرونة النفسية يظهرون استجابات فسيولوجية أقل حدة اتجاه الضغوط ويملكون تعافي أسرع.

ويمكن أن يعود ذلك إلى المرحلة العمرية الحرجة (المراهقة) أي أن تلاميذ التعليم الثانوي يمرون بمرحلة انتقالية تتسم بالتغيرات النفسية والانفعالية فاليقظة الذهنية تمنحهم أدوات لضبط النفس والانتباه للخبرة الحالية دون التأثير المفرط بالضغوط، مما يحفز فيهم بناء المرونة النفسية ، فكلما زادت قدرة التلميذ على ممارسة اليقظة زادت قدرته على تنظيم انفعالاته والتفكير بمرونة وتكيف مع الضغوط مما يؤدي إلى تعزيز مرونته النفسية لمواجهة تحديات مرحلة المراهقة والدراسية، لأن الصحة العقلية السليمة، هي الأساس بقدرة الإنسان على تحمل الضغوط وهذا ما أكدته دراسة الشهري (2019) يبحث علاقة بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية لدى طلاب الثانوية بالمملكة العربية السورية، كما تشير نظرية لانجر (1989) إلى أن اليقظة الذهنية تعزز الانفتاح العقلي الذي هو الاستعداد لتقبل الأفكار الجديدة والنظر في وجهات نظر مختلفة والتفاعل مع تجارب الجديدة دون أحكام مسبقة أي أنه عكس التعصب أو الجمود الفكري مثل، في حالة ضغط أسري فالشخص المتفتح ذهنياً يبحث عن حلول ويستمتع لوجهات نظر أسرته

دون أن يقوم بسلوك عدائي ، وكذلك تعزيز التفكير المرن من خلال قدرة الفرد على تعديل أنماط تفكيره عند مواجهة مواقف جديدة أو ضغوط غير متوقعة مثل: في حال فشل طالب بامتحان، فالتفكير المرن يجعله يرى التجربة كفرصة للتعلم والتحسين ، وتدخل هذه الآليات مباشرة في بناء المرونة النفسية، وهذا يبرر لماذا كلما زادت اليقظة الذهنية زادت معها المرونة النفسية، وهذا ما أكدته دراستنا الحالية.

### 2.2.1. مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى اليقظة الذهنية بين تلاميذ التعليم الثانوي حسب متغير الجنس والتخصص، حيث كانت الفروق بين المتوسطات الحسابية ضعيفة قدرت ب (0,174) لمتغير الجنس، و قدرت ب (-1,565) لمتغير التخصص ولم تحصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية وهذا يعني إن كلا من الذكور والإناث وكذلك تلاميذ تخصص العلمي والأدبي، يمتلكون تقريبا نفس مستوى اليقظة الذهنية، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال النظر أن اليقظة الذهنية ليست بالضرورة مرتبطة بعوامل ديموغرافية كالجنس أو التخصص الدراسي ، بل تعد مهارة عقلية وذهنية يمكن أن تتطور لدى الأفراد بشكل متساوي نسبيا بغض النظر عن الجنس والتخصص الدراسي، خاصة إذ لم يتم تلقي تدريب موجه بهذا الجانب فهذه المهارة الذهنية والعاطفية، لا تتأثر بالعوامل البيولوجية والفروق النوعية التقليدية، بل تعتمد على طبيعة الانتباه الداخلي والقدرة على ضبط الذات، وكلاهما يتطور عند الجنسين في مرحلة المراهقة بشكل متشابه نسبيا كما أن كلا الجنسين (إناث و ذكور) يتعرضان لضغوط مدرسية وعائلية مثل: (الطلاق، وفاة احد الوالدين..)، متقاربة بهذه المرحلة ما قد يجعلهم يتبنون آليات تنظيم ذاتية مشتركة، مثل الانتباه للذات وملاحظة المشاعر.

كما أكدت الدراسة عبد الحميد (2021)، لم تجد فروقا دالة بين الذكور والإناث في اليقظة الذهنية لدى عينة طلبة الثانوية، وترجع ذلك إلى هذه السمة تنمو عبر الخبرة والتدريب وليس بناء على الفروق النوعية، أما من حيث التخصص يمكن ربط عدم وجود فروق بين التخصصات بكون الأنشطة الدراسية في النظام التربوي لا تدمج مهارات اليقظة الذهنية بصفة مباشرة سواء في التخصص العلمي والأدبي، فبالتالي التخصص لا يسهم في تطوير هذا الجانب كما أن غالبية الأساليب التعليمية التقليدية تركز على الحفظ والاسترجاع وليس على التأمل أو الحضور الذهني، ما ينتج مستويات متماثلة من اليقظة لدى الجميع وهذا ما أكدته دراسة الباز (2018) ،حيث أشارت أن متغيرات مثل التخصص الدراسي أو المستوى التعليمي لا تحدث فروق كبيرة في مستويات اليقظة الذهنية إن لم تكن هناك برامج تدريبية

ممنهجة، وهذا ما أكدته دراسة **Brown & Ryan (2003)** أن اليقظة الذهنية تتوزع بدرجات متقاربة بين الأفراد ما لم يخضع احدهما للتدريب أو ممارسة منتظمة، مما يبرز طبيعتها العامة كسمة أكثر منها مهارة مكتسبة من البيئة التعليمية ، وهناك عوامل أخرى تفسر غياب الفروق من بينهم تشابه البيئة التعليمية لجميع التلاميذ حيث لا يشجع النظام التربوي على الاختلاف على أساليب التفكير بين التخصصات حيث يتوقع من جميع التلاميذ التفكير والتصرف بطريقة نفسها دون مراعاة الفروق الفردية أو اختلافات في التخصصات وأساليب التعليم، وهذا ما أكدته الدراسة التحليلية" تشابه البيئة التعليمية وأثره على تميظ أساليب التفكير لدى التلاميذ " .

كما تؤثر المرحلة العمرية ، فالمرهقون في المرحلة الثانوية غالبا ما يمرون بتحويلات داخلية تجعلهم أكثر ميلا نحو التركيز على ذواتهم وتجاربهم الشعورية وهي خصائص تخلق نوعا ما من اليقظة الطبيعية والانتباه الذاتي، مما يؤدي إلى تقارب النتائج بغض النظر عن الفروقات الخارجية بالتالي تظهر نتائج هذه الفرضية أن اليقظة الذهنية ليست متغيرة بشكل ملحوظ تبعا للجنس أو التخصص في عينة الدراسة، مما يشير إلى أنها سمة عامة نسبية لدى المرهقين تتطلب تدخل تربويا ونفسيا إذا أردنا ، وتتمشى هذه النتيجة مع أدبيات علم النفس المعاصر التي تؤكد أن الفروقات الفردية في اليقظة ترتبط بالممارسة والخبرة أكثر بارتباطها بالجنس أو التخصص أو الخلفية الأكاديمية .

### 3.2.1 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ التعليم الثانوي في مستوى المرونة النفسية وذلك لصالح الذكور، وعدم وجود دالة إحصائية بين تلاميذ التعليم الثانوي تبعا لمتغير التخصص. حيث كانت الفروق بين المتوسطات الحسابية قدرت (114.29) تبعا للذكور، و قدرت ب(87.71) بالنسبة للإناث، أما التخصص فكانت المتوسطات الحسابية التي قدرت (102.09) للتلاميذ الأدبي و(99.06) للتلاميذ العلمي في المرحلة الثانوية ، وهذا يعني أن النتائج تشير إلى أن تلاميذ التعليم الثانوي الذكور يتمتعون بدرجة أعلى مقارنة بالإناث، ويمكن تفسير هذه النتيجة دلالات نفسية واجتماعية عميقة، إذ تعكس وجود تباينات واضحة في أساليب التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة بين الجنسين خلال مرحله المراهقة، فهي مرحلة حرجة من النمو النفسي والاجتماعي فمن الناحية النفسية ، تظهر الإناث غالبا قدرا كبيرا من الوعي والانتباه للمشاعر والانفعالات مما يجعلهن أكثر عرضة للتأثر بالتوتر والضغوط مثل: الاكتئاب، الحزن، القلق، ويعزى ذلك جزئيا إلى التغيرات الهرمونية المصاحبة

لمرحله البلوغ جانب الاختلافات التكوين النفسي والانفعالي بين الذكور والإناث ، حيث تميل الإناث إلى التعبير عن مشاعر القلق والحزن بينما يظهر الذكور ميلا إلى الكتمان أو التجاهل للمشكلات ، كما أن الذكور قد يظهرون أحيانا مستويات أعلى من المرونة النفسية نتيجة لتعرضهم للتوقعات اجتماعية تحثهم على التكيف والمواجهة. وهذا ما أكدته دراسة (Compas (2001 إلى أن الإناث يملن إلى استخدام أساليب المواجهة الانفعالية مثل: التعبير العاطفي، في حين يستخدم ذكور استراتيجيات أكثر توجيهها نحو المشكلات، أما من الناحية الاجتماعية فإن الفروق تعزى إلى الأنماط التربوية السائدة في كثير من المجتمعات والتي تشجع الذكور على الاستقلالية والاعتماد على الذات، في حين تربي الإناث على التعبير العاطفي والحذر، مما قد يجعل البعض منهم أكثر عرضة للانفعالات السلبية وأقل مرونة. كما تلعب التوقعات المجتمعية دورا مهما في تشكيل الاستجابة حيث يتوقع من الذكور التحمل والصبر بينما، يعتبر التعبير عن المشاعر لدى الإناث أمرا مقبولا وهذا ما يؤثر على بناء استراتيجيات مواجهة لدى كل منهما. وهذا ما أكدته دراسة عزة عبد الله (2014)، إلى أن هناك فروقا دالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وقد ارجع الباحث ذلك إلى اختلاف أنماط التنشئة الاجتماعية المرتبطة بكل جنس.

ومن العوامل المترابطة بين الناحية النفسية والاجتماعية من بينها الخصائص البيولوجية والوراثية وأساليب التنشئة ومدى الاستقرار العاطفي لدى الأسرة، كما أكدته دراسة (Compas et al(2001 أن الدعم العاطفي الأسري من أهم المحددات استخدام الأساليب التكيفية لمواجهه الضغوط لدى المراهقين. فكل هذه العوامل تعمل بشكل متداخل لتفسير الفروق في المرونة النفسية وأساليب المواجهة بين الذكور خلال مرحلة المراهقة، وهذا ما أكدته الزهراني (2020)، التي وجدت أن الذكور يمتلكون مستويات أعلى من المرونة النفسية مقارنة بالإناث في عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

أما من جانب التخصص يمكن تفسير هذه النتيجة على أن التخصص الدراسي لا يشكل عاملا فارقا في مستوى المرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، فعلى الرغم من الاختلافات المفترضة بين التخصصين من حيث طبيعة المحتوى المعرفي ( طابع نظري أدبي ) و( طابع التحليلي العلمي)، إلا أن هذا لم ينعكس على مستوى الفروق في المرونة النفسية ويعزى ذلك إلى أن المهارات المرتبطة بالمرونة النفسية لا يدرس بشكل مباشر في أي من مقررات الدراسية سواء كانت أدبية أو علمية، فالنظام التعليمي يركز بدرجة أكبر على اكتساب المعرفة الأكاديمية مع غياب شبه تام للمهارات مثل: إدارة الضغوط، القدرة على تجاوز الإخفاقات، وهي مهارات جوهرية لبناء المرونة النفسية، فإن التلاميذ في كلا التخصصين يخضعون

لظروف دراسية متقاربة في طبيعة الضغوط مثل، مواعيد الاختبارات، التقييمات المستمرة، التوجيه المهني، هذه الضغوط حتى إن اختلفت في تفاصيلها بين التخصصات إلا أنها تتشابه في تأثيرها، مما يؤدي إلى تقارب في مستوى التكيف النفسي والانفعالي لدى التلاميذ بغض النظر عن تخصصهم. ومن جهة أخرى فإن بناء المرونة النفسية يعتمد بدرجة كبيرة على الخبرات الفردية والتنشئة الأسرية والاجتماعية أكثر من اعتماده على المواد الدراسية، فالتلميذ الذي تلقى دعماً أسرياً وتم تشجيعه على الاستقلالية والقدرة في حل المشكلات سيكون أكثر مرونة نفسية بغض النظر عن تخصصه الدراسي، كما أن الفروق الفردية في سمات الشخصية مثل التفاؤل، الذكاء الانفعالي، الصلابة النفسية قد تلعب دوراً هاماً من نوع التخصص في تحديد درجة المرونة النفسية، وهذا ما أكدته دراسة **احمد حسن (2019)**، بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرحلة الثانوية، ودراسة **مصطفى حسين (2021)**، بعنوان المرونة النفسية لدى طلبة التعليم الثانوي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية التي أوضحت أن التخصص الدراسي لم يكن مؤشراً دالاً إحصائياً في التنبؤ بمستوى المرونة النفسية، وكما أكدت أيضاً دراسة **ماستن (2001)** التي بينت أن المرونة النفسية تتشكل عبر التفاعل بين الفرد وبيئته وان التحصيل أو نوع التعليم لا يؤثر وحده على مستوى المرونة النفسية.

### 3. استنتاج عام :

لقد جاءت هذه الدراسة الموسومة ب : اليقظة الذهنية و علاقتها بالمرونة النفسية ، دراسة ميدانية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ب اربع ثانويات ثانوية اسطنبولي رابح، عبد الرحمان إيلولي ،خواص أحسن ، ابن معطي، بولاية تيزي وزو من أجل تسليط الضوء على بعض الأهداف المرجوة منها و المتمثلة في :

- معرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية و المرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

- تحديد الفروق في اليقظة الذهنية تعزى لمتغيري الجنس والتخصص(علمي/أدبي).

- تحديد الفروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس و التخصص (علمي/أدبي).

بحث توصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج المهمة، أبرزها وجود علاقة موجبة متوسطة بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي. وهذا يعني أن التلاميذ الذين يتميزون بقدرة أكبر على التركيز في اللحظة الحاضرة والانتباه لما يشعرون به ويفكرون فيه دون تشتت، يكونون أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط النفسية والتحديات اليومية. فحين يكون التلميذ يقظا ذهنيا، يكون أكثر وعيا بأفكاره ومشاعره، مما يساعده على إدارتها بطريقة متزنة بدل الانفعال أو التجنب، وهذا النوع من الوعي الذاتي يسمح له بالتعامل مع القلق أو التوتر كأمر طبيعي، بدل أن يرى فيه تهديدا يجب التخلص منه فوراً ومن خلال هذا النمط من التفكير، يصبح التلميذ قادراً على التوقف والتأمل قبل اتخاذ ردود فعل سريعة أو اندفاعية، مما يمنحه مساحة ذهنية تسمح له باختيار سلوك أكثر عقلانية وفعالية في مواجهة المشكلات، على سبيل المثال، بدل أن ينهار أمام ضغط الامتحانات أو مشاكل العلاقات المدرسية، قد يستخدم تمارين التنفس أو التأمل أو يغير طريقته في التفكير، ما يجعله أكثر مرونة وتحملاً.

كما تشير دراسات مثل دراسة (Kabat-Zinn 1994) إلى أن الأفراد الذين يمارسون تمارين اليقظة بانتظام يصبح لديهم نمط تفكير أكثر اتزاناً، وتزيد قدرتهم على التحمل النفسي في مواقف الشدة.

وأيضاً تتسجم هذه النتيجة مع ما أكدته العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة **Brown & Ryan (2003)**، التي أوضحت أن الأفراد ذوي مستويات عالية من اليقظة الذهنية يتمتعون بصحة نفسية أفضل وقدرة أعلى على التكيف مع الضغوط.

كما بينت الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية بين الذكور والإناث، ولا بين تلاميذ الشعب العلمية والأدبية، مما يشير إلى أن هذه المهارة عقلية يمكن أن تكون متاحة للجميع، بغض النظر عن الجنس أو نوع التخصص، بل يمكن تلميتها واكتسابها من قبل جميع التلاميذ، بغض النظر عن خلفياتهم الأكاديمية أو الفروقات البيولوجية أو الاجتماعية. فاليقظة الذهنية ليست سمة فطرية يولد بها الفرد، بل هي قدرة ذهنية يمكن تطويرها بالتدريب والممارسة، كأن يتعلم التلميذ الانتباه إلى أنفاسه، أو التركيز على مشاعره وأفكاره دون إطلاق أحكام، وهو ما يجعلها مهارة مرنة ومتاحة للجميع.

هذا يدعم ما جاءت به نظرية **Ellen Langer** في اليقظة الذهنية، التي ترى أن هذه القدرة ليست مقتصرة على فئة معينة، بل يمكن تلميتها من خلال الممارسة الواعية والانتباه المتعمد للتجربة الحاضرة.

في المقابل، كشفت النتائج عن وجود فروق في مستوى المرونة النفسية بين الذكور والإناث، وكانت لصالح الذكور، بينما لم تظهر فروق بين التخصصين. وقد يُعزى هذا الفارق بين الجنسين إلى عوامل اجتماعية وتربوية، مثل طريقة التنشئة والتوقعات الاجتماعية المرتبطة بالجنس، وهي عوامل سبق وتطرقت إليها دراسات مثل دراسة **Smith et al. (2018)** بعنوان "الرجولة، تنظيم الانفعالات، والاضطرابات النفسية" التي أوضحت أن الذكور غالباً ما يتعلمون منذ الصغر كيفية التحكم في انفعالاتهم أو كبتها، وهو ما قد يُظهرهم أكثر "مرونة" في مواجهة الصعوبات، على عكس بعض الإناث اللواتي قد يواجهن صعوبة في التعبير عن المشاعر أو التحكم بها، نتيجة التوقعات الاجتماعية المختلفة.

فيعد موضوع الدراسة الحالي مهماً لأنه يسלט الضوء على جانب نفسي أساسي في حياة التلاميذ، وهو العلاقة بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية فاليقظة الذهنية تعني أن يكون التلميذ حاضر الذهن، منتبهاً لما يشعر به ويفكر فيه دون تشتت أو حكم أما المرونة النفسية فهي قدرته على التعامل مع الصعوبات والضغوط بطريقة إيجابية دون أن ينهار نفسياً، ففي زمن تزداد فيه الضغوط المدرسية والاجتماعية على التلاميذ، يصبح من الضروري فهم كيف يمكن لمهارات مثل "الوعي الذاتي" و"الانتباه" أن تساعدهم في التكيف فهذه الدراسة تبرز أن تطوير هذه المهارات النفسية لا تقل أهمية عن التعليم الأكاديمي، لأنها تساعد التلاميذ في الحفاظ على توازنهم النفسي ومواجهة مشاكلهم.

وبالتالي، فإن هذا الموضوع مهم لأنه يساعد الأخصائيين النفسيين، وأولياء الأمور على فهم كيفية دعم التلميذ نفسياً، من خلال تنمية مهارات عقلية بسيطة لكنها فعالة جداً، مثل اليقظة الذهنية، والتي تساهم بدورها في تعزيز قوة التلميذ النفسية، وزيادة تحمله وقدرته على النجاح رغم التحديات.

## خاتمة:

وفي ختام هذه الدراسة، تبين أن اليقظة الذهنية و المرونة النفسية تمثلان عنصرين محوريين في دعم التكيف النفسي و النجاح الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، و هي مرحلة تتميز بخصوصيتها التطورية و ما يصاحبها من تحديات معرفية، انفعالية، و اجتماعية.

فاليقظة الذهنية، بما تحمله من وعي لحظي و انتباه دون إصدار أحكام ، تسهم في تحسين الوظائف المعرفية العليا مثل: التركيز، الانتباه، و ضبط الذات، مما ينعكس ايجابيا على الأداء المدرسي للتلاميذ. وقد أثبتت الدراسات النفسية أن الممارسات اليقظة الذهنية المنتظمة تساهم في تنمية مهارات التلاميذ وزيادة شعورهم بالرضا الذاتي و الاستقرار النفسي.

أما المرونة النفسية، فتعد عاملا حاسما في قدرة التلميذ على مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن متطلبات الحياة المدرسية و الأسرية و الاجتماعية. إذ تمكنه من التكيف الإيجابي مع المواقف الصعبة، وتجاوز الفشل، وإعادة بناء التوازن النفسي بعد التعرض للصدمات أو الاحباطات .

و انطلاقا من ذلك، يصبح من الضروري إدماج برامج تدريبية و تربية تستهدف هاتين المهارتين في المؤسسات التعليمية، خاصة في مرحلة التعليم الثانوي، من خلال الأنشطة القائمة على التأمل الواعي، تقنيات التنظيم الانفعالي، و أساليب حل المشكلات. إذ إن الاستثمار في الصحة النفسية للتلميذ هو الاستثمار مباشر في تحسين تحصيله العلمي، و تهيئته لمواجهة تحديات الحياة المستقبلية بثقة و مرونة.

و بهذا، نأمل أن تسهم هذه الدراسة في تسليط الضوء على أهمية هذا الموضوع، و أن تشكل دعوة لتوسيع نطاق البحث و الممارسة التطبيقية في هذا المجال الحيوي داخل الأوساط التربوية و النفسية.

## اقتراحات الدراسة :

في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج يمكن تقديم الاقتراحات التالية:

1. ضرورة إدماج مهارات اليقظة الذهنية في المناهج الدراسية .
2. تصميم برامج تدريبية وبرامج إرشادية لتنمية المرونة النفسية لدى التلاميذ
3. الاهتمام بالفروق بين الجنسين في الدعم النفسي .

4. تعزيز دور الأسرة في دعم اليقظة والمرونة تقدي ورش توعية لأولياء الأمور لتعريفهم بأهمية تعزيز التقبل وتشجيع الأبناء على التفكير الواعي كوسيلة لزيادة مرونتهم النفسية.
5. إنشاء نواد مدرسية لتقديم أنشطة تعتمد على تمارين اليقظة الذهنية، حل المشكلات، والتعامل مع التوتر، تحت إشراف مختصين.
6. توفير أخصائيين نفسانيين لدعم الطلاب و مساعدتهم في التغلب على الضغوط و المشكلات والأزمات المختلفة التي يواجهونها.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع :

- 1) أبو ندى، م. ع. (2015). *الصحة النفسية وأثرها على الأداء الأكاديمي*. دار المعرفة الجامعية، ص 64، 70.
- 2) آل جلاله، ب. (2020). *المرونة النفسية: كيف تنحني ولا تنكسر*. الرياض: مركز البصيرة للنشر، ص 9-10.
- 3) الأحمدى. (2007). *تعريف المرونة النفسية*. ورد ذكره في: كنان إسماعيل الشيخ، 2017، ص 8.
- 4) العايب، ك. (2023). *تأثير اليقظة الذهنية و المرونة النفسية على الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس، جامعة الجزائر 2. مجلة البحوث التربوية و التعليمية، (01)*
- 5) العازمي، ع. ع. م. ق. (2022). *المرونة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية* (رسالة ماجستير). جامعة الكويت، ص 15-16.
- 6) العزب، م. (2021). *المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة* (بحث منشور).
- 7) العزري، س. ب. ص. ب. س. (2016). *المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة* (رسالة ماجستير). جامعة السلطان قابوس، ص 14، 19، 27، 31-33.
- 8) الجهني. *عوامل المرونة النفسية*. مصدر داخلي مشار إليه فقط.
- 9) الخطيب. (2007). *الإسهامات التجريبية في بناء المرونة النفسية*. مصدر داخلي مشار إليه عن: محمد عصام أبو ندى، 2015، ص 64.
- 10) الشيخ، ك. إ. (2017). *المرونة النفسية وعلاقتها بالنكاء الانفعالي لدى الطلبة* (رسالة ماجستير). جامعة دمشق، ص 8.

- 11) السعيد، ع. غ. م. (2023). *المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من المراهقين* (رسالة ماجستير). جامعة بغداد، ص 13.
- 12) السويهي، س. ب. س. (2024). *أثر المرونة النفسية في التعامل مع ضغوط الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية* (رسالة ماجستير). جامعة الإمام محمد بن سعود، ص 6-7.
- 13) الشاوي، س. ب. إ. *مفهوم المرونة النفسية وأثرها في التوافق النفسي والاجتماعي* (بحث منشور)، ص 14.
- 14) الشيماء، م. أ. أ. (2019). *التعاطف والتواصل كمدخلين للمرونة النفسية* (بحث منشور)، ص 6-7.
- 15) الزهيري، ل. ق. س. م. (2012). *المرونة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة* (رسالة ماجستير). جامعة بغداد، ص 56-57، 77.
- 16) العليم، ص. أ. (2019). *فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتخفيف الضغط المدرك لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً*. ورقة.
- 17) باير. (2003). *التدريب على اليقظة الذهنية كتدخل سريري: مراجعة نظرية وتجريبية*. علم النفس السريري: العلم والممارسة.
- 18) بن كدسة، أ.، و الشمراي، أ. (2022). *المرونة النفسية من منظور سلوكي*. مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر، عدد خاص، ص 763.
- 19) حنان، ع. ر. (2020). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي*. كلية الدراسات الإنسانية، القاهرة.
- 20) حسان، س. (2008). *علم النفس الإيجابي*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ص 72-73.

- 21) رضوان، م. (2015). *المرونة النفسية ودورها في بناء الشخصية السوية*. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع، ص 8.
- 22) زينب، ح. (2018). *اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة*. كلية التربية للعلوم الإنسانية والعلوم النفسية، العدد (43).
- 23) صلاحاتو، م. ع. (2015). *القدرة التنبؤية للعوامل الخمس الكبرى للشخصية باليقظة الذهنية لجامعة اليرموك*. مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية.
- 24) صاحب، أ. الشمري. (2023). *اليقظة الذهنية البيشخصية*. العراق: دار الرسالة للطباعة والنشر.
- 25) شريهان، م. ع. الليثي. (2022). *مكونات كل من اليقظة العقلية وتنظيم الانفعال ودورها في العلاج النفسي*. مجلة كلية التربية، (120)، أكتوبر.
- 26) عبد الحي، ش. م. ز. (2022). *المرونة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة* (رسالة ماجستير). جامعة الزقازيق، ص 25-28.
- 27) العايب، ك. (2023). *تأثير اليقظة الذهنية والمرونة النفسية على الدافعية للإنجاز لدى طلبة قسم علم النفس*. مجلة البحوث التربوية والتعليمية، (01).
- 28) عبد الله، س. ج. م. (2023). *المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من المراهقين* (رسالة ماجستير). جامعة بغداد، ص 13.
- 29) كمال، م. (2019). *اليقظة الذهنية وعلاقتها بجودة الحياة والأداء لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية* (برنامج ماجستير). كلية الدراسات العليا.
- 30) كهينة، ع. (2022). *مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة من تلاميذ تعليم المرحلة الثانوية*. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، (02).

31) كاظم، م. ك. (2016). الانتباه الذهني وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة. الجامعة

المستنصرية، كلية التربية، 22.

32) ماجد، أ. المالك. (2019). اليقظة الذهنية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب

المتفوقين بالمرحلة الثانوية. المجلة العلمية، جامعة الباحة، (10)، أكتوبر.

33) محمد، ب. ب. (2020). مرحلة التعليم الثانوي بين الطموح والواقع. مجلة المدرسة العليا،

الجزائر.

34) نجلاء، ب. ع. ن. (2019). اليقظة العقلية لدى طلبة ما بعد الأساسي في ضوء بعض

المتغيرات. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، (13).

35) هدى، ج. م. السيد. (2019). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من

المراهقين. كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

36) الهاشم. (2019). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية (رسالة ماجستير).

كلية العلوم التربوية، الأردن.

37) دغوش، ن. (2022). اليقظة الذهنية والضغط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلبة

الجامعة (رسالة دكتوراه). بسكرة.

38) يوسف، ت. (2023). الأخطاء المنهجية في الدراسات الاستطلاعية. المجلة الجزائرية لبحوث

الإعلام والرأي العام، (01).

39) Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.

40) Kleyhans, R., & Kotze, M. (2013). Psychological resilience and work stress: The role of emotional intelligence. Cited from: Shaimaa Abdel-Hay, 2022, p. 25.

الملاحق