المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة اليمنية بأمانة العاصمة صنعاء
دراسة ميدانية

أ. هناء علي الأحمدي
أ. شفاء خالد الصيادي
د. أمل يحيى الهادي
أستاذ علم النفس المساعد
الجامعة اليمنية

ISSN: 2664-5831(print), 2664-584X(online)

المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة اليمنية بأمانة العاصمة صنعاء دراسة ميدانية

د. أمل يحيى الهادي dr.amal.ye@Gmail

أ. شفاء خالد الصيادي Shfaa0920@gmail.com

أ. هناء علي الأحمدي hanoiali744@gmail.com

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة اليمنية بأمانة العاصمة: صنعاء. وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وبلغت العينة (150) طالبًا و (150) طالبة من طلبة الجامعة اليمنية، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية: مكوّن من 20 فقرة موزعة على أربعة مجالات (القدرة الانفعالية، القدرة الاجتماعية، التوجه الإيجابي للمستقبل، الإيثار والتفاؤل، وقد قامت الباحثات بتكييف مقياس آل الشيخ (2018)، ومقياس اليقظة الذهنية: مكوّن من 20 فقرة موزعة على أربعة مجالات (الوصف، الملاحظة، التمييز اليقظ، التنظيم الذاتي للانتباه)، تم إعداده من قبل الباحثات وتم التحقق من صدق المقاييس وثباته.

وتوصل البحث إلى النتائج الآتية:

1- أن مستوى المرونة النفسية بلغ المتوسط الكلي (2.46) مع تفوق مجالَي (الإيثار والتفاؤل،2.63) و (القدرة الاجتماعية، 2.59) أظهرت النتائج ان الطلاب يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية.

2- أن مستوى اليقظة الذهنية لدى الطلاب كان متوسطًا، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (2.11)

3- لا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية، تُعزى لمتغير النوع (ذكور ، إناث) في حين ظهرت فروق دالة إحصائيًا للنوع في مجال القدرة الانفعالية لصالح الذكور، كذلك ظهرت فروق دالة إحصائيًا في مجال القدرة الاجتماعية لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق في المجالات الأخرى.

4- وُجدت فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية لصالح الذكور ، وكذلك في مجال الوصف فقط، لصالح الذكور، أما بقية المجالات (الملاحظة، التمييز اليقظ، التنظيم الذاتي للانتباه) فلم تظهر بها فروق دالة إحصائيًا.

5- وجود علاقة ارتباطية طردية بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية، ما يشير إلى أن ارتفاع المرونة النفسية يرتبط بزيادة ممارسة اليقظة الذهنية .

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، اليقظة الذهنية، طلبة الجامعة اليمنية

Abstract:

The research aimed to identify the relationship between psychological Resilience and mental alertness among students of the University of Yemen in Sana'a، and the correlational descriptive approach was used، and the sample reached (150) students and (150) female students from the University of Yemen in Sana'a، they were randomly selected from various colleges according to university statistics، and the tools used are: Psychological Resilience Scale: consists of 20 items distributed over four areas (emotional ability، social ability، positive orientation for the future، altruism and optimism)، adapted from the study of Al-Sheikh (2018) Mental Alertness scale: consists of 20 items covering four areas (description، observation، alert discrimination، self-regulation of attention)، was prepared by the researchers and verified its validity and stability.

The most important findings of the research are:

- The level of psychological resilience reached the overall average (2.46)، with the superiority of the areas of "altruism and optimism" (2.63) and "social ability "(2.59)، where the results showed that students have a high level of psychological Resilience.
- The level of mental alertness of students was average، with a total arithmetic average (2.11).
- There were no statistically significant differences at the level of (0.05) in the total score of the psychological resilience scale due to the gender variable (males – females).
- Statistically significant differences were found at the level of (0.05) in the total score of the mental alertness scale in favor of males.
- Significant differences were also found in the dimension of description only، in favor of males، while the rest of the domains (observation، alert discrimination، self-regulation of attention) did not show statistically significant differences.
- The relationship between the two variables Pearson's analysis showed a correlation between psychological Resilience and Mental Alertness، suggesting that higher psychological resilience is associated with increased Mental Alertness practice.
    - The results reinforce the idea that (Psychological resilience and Mental Alertness) constitute psychological resources necessary to meet the challenges in the Yemeni university environment.
    - Psychological resilience and Mental Alertness are closely related and can be enhanced through joint training programs.

Keywords: Psyshological Resilience، Mental Alertness، University Students.

مقدمة:

تُعد المراحل الجامعية من المراحل الهامة في حياة كل طالب، حيث يسعى لتحقيق أهدافه وطموحاته وتتحدد فيها شكل حياته المستقبلية. ولكى يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح وجب عليه المثابرة، والقيام بالعديد من المتطلبات الدراسية والاجتماعية؛ باعتبارها المرحلة التي تصقل فيها مكونات شخصيته المعرفية والانفعالية، والاجتماعية لكي يكون إنسانًا متوافقًا، ولديه القدرة الكافية على مواجهة مشكلات المرحلة التي يعيش فيها. ومما لا شك فيه أن بعض طلاب الجامعة قد يواجهون مشكلات متباينة أكاديمية ونفسية واجتماعية.. إلا أنهم قد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات: فقد ينجح بعضهم في ذلك، وقد يفشل البعض الآخر.

ولا تخلو هذه المرحلة من تعرض طلاب الجامعة لضغوط متعددة وإحباطات مختلفة.. تعود إلى طبيعة المرحلة العمرية والدراسية التي تفرضها عليهم مطالب الحياة، والتي تنعكس سلبًا على صحتهم النفسية؛ لذلك يجب على الطالب الجامعي التصدي لهذه الضغوط، وتلك الإحباطات ليكمل الطريق في تحقيق أهدافه وإثبات ذاته. ويمكن له تحمل الضغوط التي تواجهه عن طريق المرونة النفسية، حيث تعود عليه بنتائج جيدة وإيجابية (العطيوي والقضاة، 2020: 295).

لذلك فإنه من الضروري أن يتمتع الطالب الجامعي بالمرونة النفسية، التي تمكنه من مواجهه الضغوط والإحباطات، حتى يتحقق له التكيف الجيد مع متغيرات الحياة، حيث تشير المرونة في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات، والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلا عن قدرته على التوافق الفعّال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة (إسماعيل، 2017: 288-289).

أن المرونة النفسية تساعد الفرد على تحمل الألم النفسي، وعلى عدم الانشغال به، وهي مهارة يمكن تعلمها واكتسابها. كما إنها 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 (آل جلالة، 2020: 9) وقد أكد تقرير منظمة الصحة العالمية (2005) على ضرورة تعزيز الجهود الرامية لتنمية المرونة النفسية الإيجابية كأحد الموارد النفسية الهامة المضادة للمحن والإجهاد؛ لذلك تناولت عديد من الدراسات المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل: المشاعر الإيجابية، والتوافق الناجح مع الضغوط، والاحتراق النفسي والتوافق المهني، والمسؤولية الاجتماعية، وإدارة الأزمات، والأحداث الصادمة وتحقيق الذات وجودة الحياة، واليقظة العقلية كأبو ندى (2015) أحمد (2014) إسماعيل (2012) فحجان (2010) الخطيب (2007) (إسماعيل، 2017: 289) (Ong & etal,2006)

وفي الحقيقة فإنه لا يمكن الحديث عن المرونة النفسية بمعزل عن التعرض لليقظة الذهنية التي تعد عنصرًا مهمًا من عناصر الصحة النفسية للفرد؛ لذا فقد أشارت الدراسات الحديثة في اليقظة الذهنية، بأن تدريب طلاب الجامعات على التأمل أسفر عن آثار نفسية واجتماعية إيجابية. ولوحظ أن ممارسي التأمل الذهني طويل المدى يتمتعون بالعديد من المزايا، بالإضافة إلى كونهم أكثر وعيًا في أنشطتهم اليومية، فهم يتفوقون على غيرهم في الصفات التوافقية: كالتعاطف مع الذات، والتفكير، والرفاهية.. ويكونون أقل عرضه للصفات السلبية: كالفشل المعرفي والتفكير القمعي والاجتراري (دغيدي وشاهين، 2021: 156).

وتعد اليقظة الذهنية من المتغيرات المهمة التي لها ارتباط مباشر بالعملية التعليمية، حيث إنها تساعد الطلاب على زيادة وعيهم وتركيز انتباههم في العملية التعليمية، وتعزز المرونة الذهنية لديهم وتبرز ما لديهم من قدرات وإمكانات للتوافق مع المواقف والظروف الصعبة التي تواجههم في حياتهم الجامعية (معوض، 2021: 136).

وذكر لانجر (Langer) المشار إليه في دراسة إسماعيل أن اليقظة الذهنية، مهمة في الحياة اليومية وفي زيادة القدرة على إيجاد حلول جديدة ومبتكرة.. كما إن هناك اهتمامًا متزايدًا بالفوائد النفسية لليقظة الذهنية، كما أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والاستقرار النفسي والسعادة النفسية وتقدير الذات والرضا عن الحياة.. كدراسات: صادق (2012) Baer (2010) كاش وويتجام (Cash & Whittingham,2004) سميث وآخرون (smith & etal, 2010) وأيضا أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين اليقظة الذهنية والاكتئاب ومشاكل الكحول والاجهاد كما تؤدي اليقظة الذهنية إلى تقليل خطر الانتحار كأدراسه الضبع (2013) ،ويلز (Wells,2013) (إسماعيل، 2017: 290).

ومما سبق - ومن خلال البحث في المكتبات اليمنية - لم يكن هناك دراسات تطرقت إلى مفهومي المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة معا، ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث في محاولة التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة اليمنية.

مشكلة البحث:

تعتبر المرونة النفسية واليقظة الذهنية من المفاهيم النفسية والتربوية الهامة؛ إذ لليقظة الذهنية تأثيرٌ على الطلاب عند تفاعلهم مع المواقف المختلفة؛ ما يؤثر على مرونتهم النفسية. كما إن هذه المرحلة تحتاج إلى مزيد من الدراسة؛ لأنها تقع على عاتقهم مهام وأعباء تجاه مجتمعهم حيث يتعرض طلاب الجامعة إلى أشكالا مختلفة من الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والشخصية والأسرية والأكاديمية.. والتي تؤثر سلبا على صحتهم الجسمية والنفسية على حد سواء.

كما إن بعض طلاب الجامعة قد يواجهون مشكلات متباينة، أكاديمية ونفسية واجتماعية.. إلا أنهم قد يختلفون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات، فقد ينجح بعضهم في ذلك، وقد يخفق الآخر.. في حين أن المرونة النفسية تساعد طلاب الجامعة للتعامل بشكل أكثر فاعلية مع مشكلات التعليم الجامعي، وتزيد من مواصلتهم لتعليمهم العالي والتأقلم مع الضغوط الأكاديمية.

وفي الآونة الأخيرة - نتيجة العدوان - ضرورة وجود برامج لتنمية اليقظة الذهنية؛ وذلك لتحسين المهارات الحياتية للطلاب.. وتنمية التوازن العاطفي والحد من التوتر وتعزيز المناخ الإيجابي في قاعات الدراسية.

ومن هنا جاء الاهتمام بدراسة المرونة النفسية، واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة؛ لمحاولة تخطي الأزمات والضغوط التي يتعرضون لها، كما إن الأبحاث في هذا الصدد تمثل ندرة في دراسة هذين المتغيرين – على حد علم الباحثات – ولدى فئة عمرية مثل طلاب الجامعة.

لذا يسعى البحث الحالي إلى الوقوف على طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية.

وفي ضوء ذلك، فإن مشكلة البحث الحالي تتحدد بالسؤال الآتي:

ما علاقة المرونة النفسية باليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة اليمنية؟

ويتفرع منه الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما مستوى امتلاك طلاب الجامعة اليمنية للمرونة النفسية؟
2. ما مستوى امتلاك طلاب الجامعة اليمنية لليقظة الذهنية؟
3. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسط درجات طلاب الجامعة اليمنية، على مقياس المرونة النفسية وفقا لمتغير النوع؟

4. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسط درجات طلاب الجامعة اليمنية، على مقياس اليقظة الذهنية وفقا لمتغير النوع؟
5. هل توجد علاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة اليمنية؟

أهمية البحث:

وتتمثل أهمية البحث في الآتي:

أولا.. الأهمية النظرية:

- قلة الدراسات التي تسلط الضوء على هذا الموضوع، وافتقار المكتبة اليمنية للدراسات والبحوث، التي تتناول المرونة النفسية واليقظة الذهنية في المرحلة الجامعة.
- توفير إطارٍ نظريٍ عن المرونة النفسية، واليقظة الذهنية باعتبارهما من المتغيرات الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي.
- أهمية المرحلة العمرية التي يتناولها البحث الحالي وهي المرحلة الجامعية التي تمثل في حد ذاتها مرحلة حرجة؛ لأنها تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة بضغوطها ومشكلاتها.

ثانيًا.. الأهمية التطبيقية:

- يعد هذا البحث محاولة للتعرف على مستوى المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة اليمنية، بما يفيد في وضع البرامج الإرشادية المختلفة، لتنمية المرونة النفسية واليقظة الذهنية، ومن ثم تحقيق صحة نفسية أفضل وتكيف ناجح لهذه الفئة.
- بناءً على نتائج الدراسة المتوقعة، يمكن إعداد وتطبيق برامج إرشادية تهدف إلى إحداث التكيف المواجه الضغوط.
- يوفر البحث - لطلاب الجامعة في البيئة اليمنية – مقياسين: المرونة النفسية واليقظة الذهنية.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تحقيق الهدف الرئيس الآتي:

التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة اليمنية.

ويتفرع من هذا الهدف الرئيس الأهداف الفرعية الآتية:

- الكشف عن مستوى امتلاك طلاب الجامعة اليمنية للمرونة النفسية.
- الكشف عن مستوى امتلاك طلاب الجامعة اليمنية لليقظة الذهنية.
- تحديد العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة اليمنية.
- معرفة الفروق بين درجات طلاب الجامعة اليمنية في المرونة النفسية وفقا للنوع.
- معرفة الفروق بين درجات طلاب الجامعة اليمنية في اليقظة الذهنية وفقا للنوع.

ISSN: 2664-5831(print), 2664-584X(online)

حدود البحث:

اقتصرت البحث على الآتي:

- الحدود الموضوعية: المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية.
- الحدود البشرية: طلاب الجامعة اليمنية.
- الحدود المكانية: الجامعة اليمنية في أمانة العاصمة: صنعاء.
- الحدود الزمنية: 2024-2025م.

مصطلحات البحث:

يتضمن موضوع البحث بعض المصطلحات التي تحتاج إلى توضيح:

- المرونة النفسية:

وتعرّف المرونة النفسية نظريا:

هي "بناء نفسي ديناميكي، يعكس قدرة الفرد على التعامل بانفتاح ووعي مع التجارب الداخلية (مشاعر، أفكار، ذكريات) دون مقاومتها أو الانجرار وراءها، مع الحفاظ على التوجه الفعّال نحو أهداف وقيم شخصية ذات معنى، حتى في مواجهة الضغوط الأكاديمية أو الاجتماعية.. وتتضمن هذه القدرة تفاعلا واعيا مع اللحظة الحالية، وتقبلا دون حكم للتجارب الصعبة، ومرونة في تعديل السلوكيات بما يتوافق مع السياقات المتغيرة".

- وتعرّف المرونة النفسية إجرائيا:

بأنها "الدرجة التي يحصل عليها الطلاب من خلال إجاباتهم على مقياس المرونة النفسية"

- اليقظة الذهنية:

وتعرف اليقظة الذهنية نظريا:

هي "الانتباه إلى الخبرات الآنية مع الوعي (بالذات، بالأفكار، والمشاعر) والقدرة على الوصف الدقيق لها، والانفتاح على الحاضر أي التركيز على الخبرات الحاضرة وتقبل الخبرات دون اصدار أحكام وامتلاك المرونة في التفكير ، أي النظر إلى الأمور بطرق وأساليب جديدة ومختلفة من أجل التوصل إلى تحقيق الهدف المطلوب"

- وتعرف اليقظة الذهنية إجرائيا:

بأنها "الدرجة التي يحصل عليها الطلاب من خلال إجاباتهم على مقياس اليقظة الذهنية"

- طلبة الجامعة:

"هم طلاب الجامعة اليمنية المقيدين في سجل الجامعة اليمنية في أمانة العاصمة: صنعاء وللعام الدراسي 2024/ 2025م في جميع التخصصات العلمية والإنسانية"

الإطار النظري:

أولًا. المرونة النفسية:

تُعد كلمة crsilere اللاتينية، المنشأ لكلمة المرونة ويقصد بها العودة أو الرجوع إلى الحالة الطبيعية مرة أخرى، والتعافي بسهولة من العوائق التي تواجه الفرد والجماعة، ويتضمن سلوك المرونة "المرح الابتهاج، الأمل، امتلاك الإيمان، ودعم العلاقات الاجتماعية" (صارة، 2023: 16).

وهي من المفاهيم الإيجابية المعاصرة التي يتبناها الباحثون في التعامل مع الطبيعة البشرية، وقد جاء أصل المفهوم من مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على العودة إلى الحالة، التي كان عليها قبل تعرضه لخبرة صادمة أو كارثة أو أخطار مهددة.

حيث نجد أن المرونة (Resilience) مصطلح استخدم لأول مرة من قبل (توماس يونج) عام 1807م في علم المواد، حيث وصفها بالمواد المرنة التي تعود إلى حالتها الأولية، دون أن تتضرر حتى بعد تعرضها لتأثير معين (البارق، 2019: 33).

1-1 مفهوم المرونة النفسية:

ويشير بوراس وقفايفية (2022) إلى أنها "العملية الديناميكية التي بموجبها يظهر الأفراد تكيفا سلوكيا ايجابيا، عندما يواجهون محنًا شديدة تعترض حياتهم، أو تهديدًا، أو التعرض لبعض المصادر التي تثير التوتر والانفعال" (بوراس وقفايفية، 2022: 42) كما عرّفها العطيوي (2022) بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، أو الصدمات، أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية" (العطيوي، 2022: 300).

كما عرّفها أبو حلاوة (2018) بأنها "ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة؛ فضلا عن قدرته على التوافق الفعّال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة" (أبو حلاوة 2018: 13).

وتشير الهاشمية (2017) بأنها "القدرة على الانتعاش، والنضج، وزيادة الكفاءة" (الهاشمية، 2017: 10).

2-1 نشأة وتطور المرونة النفسية:

تُعد ويرنر (Werner) أول من استخدمت مصطلح المرونة النفسية في العقد السابع من القرن العشرين، حيث درست مجموعات الأطفال من كواي بهاواي من أسر فقيرة ومدمنة للكحول، أو يعاني بعض آبائهم من مرض نفسي. وكان الكثير من آباء هؤلاء الأطفال لا يعملون، ويظهرون سلوكا عدوانيا، فلاحظت أن ربع هؤلاء الأطفال لم يظهروا مثل هذا السلوك العدواني والتخريبي، ونجحوا في حياتهم المهنية فيما بعد، وأطلقت عليهم لقب الأطفال (ذوي المرونة النفسية) والأطفال الذين يتمتعون بالمرونة النفسية وأسرهم يمتلكون سمات تجعلهم مختلفين عن أقرانهم الذين لا يتمتعون بالمرونة النفسية (العطيوي، 2022: 295).

3-1 أهمية المرونة النفسية:

تتمثل أهمية المرونة النفسية في أنها تساعد الفرد على التكيف مع مختلف المطالب الظرفية والحفاظ على التوازن بين مجالات الحياة الهامة، بأن تكون السلوكيات الملتزمة تتفق مع القيم، وتعتبر المرونة حجر الزاوية في الأداء الصحي الاجتماعي الشخصي، والقدرة النسبية للانتعاش بعد الأحداث المجهدة. ويعد ضبط النفس أو السيطرة الذاتية أو القدرة على تعديل الميول المعرفية والسلوكية هو عامل يساعد لتمكين المرونة النفسية، إذ أن الأفراد الذين يتمتعون بأقوى درجات ضبط النفس يكون أداؤهم الاجتماعي أفضل، بذلك يكونوا أكثر مرونة وتظهر هذه المرونة بقوة في الفضول والمثابرة. (جاسم، 2019: 35).

وتظهر أهمية المرونة النفسية في أنها تساعد الفرد على ضبط نفسه وإدارة المواقف والأزمات غير الاعتيادية بعد إدراكها، بحيث تصبح لديه القدرة على تغيير مجراها ووضع خطط واستراتيجيات وحلول مناسبة للمشكلات.. كما تظهر أهمية المرونة النفسية اثناء وقوع الأزمات والمشاكل، بحيث لا يستطيع الفرد مواجهتها إلا إذا كان يتصف بمرونة نفسية عالية (صالح، 2018: 11).

4-1 مجالات المرونة النفسية:

تُعد المرونة النفسية بناء متعدد المجالات ينظم الأداء البشري الأمثل ويحدد نفسه – وفقا لعلم النفس الإيجابي – بالقدرة على التكيف باعتباره جوهر المرونة النفسية، فبالمرونة النفسية تتجسد نقاط القوة البشرية على مواجهة الصدمات، والخسائر، وأحداث الحياة الصعبة. فالأفراد في أي عمر، وفي أي مرحلة من مراحل الحياة، ومع أي نوع من الضغوط سواءً كانت حادة أو مزمنة، سيكونون بحاجة إلى المرونة النفسية. وقد تعددت مجالات المرونة النفسية وفقا

للدراسات وعبر الثقافات والبحوث ومناهج البحث المستخدمة، وقد حددها آل الشيخ (2018) المجالات الآتية وتبنتها الباحثتان هذه المجالات للدراسة، وهي كالآتي:

- المجال الأول: القدرة الانفعالية، وهي قدرة الفرد على إدارة انفعالاته الداخلية والخارجية بطريقة متوازنة، والتحكم في ردود أفعاله عند مواجهة الضغوط أو المواقف الصعبة، مع الحفاظ على التوازن النفسي. وتشمل هذه القدرة:

أ- الوعي العاطفي :تحديد المشاعر وفهمها مثل (الغضب، القلق، الفرح).

ب- الضبط الذاتي :تجنب الاندفاع أو التصرفات المتهورة تحت تأثير الانفعالات.

ج- التكيّف مع الضغوط :استخدام استراتيجيات صحية لمواجهة التوتر (كالاسترخاء أو التفكير الإيجابي)

د- التعبير الملائم :إظهار المشاعر بشكل بناء دون إيذاء الذات أو الآخرين.

- المجال الثاني: القدرة الاجتماعية، وهي قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين، وكذلك قدرته على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وبناء علاقات اجتماعية سليمة قائمة على التعاطف والتواصل الفعّال، وتقديم الدعم في المواقف الصعبة، وتشمل هذه القدرة مجموعة من المهارات مثل:

أ- الاستماع الفعّال :القدرة على الإنصات لمشكلات الآخرين دون مقاطعة أو حكم مسبق.

ب- التعاطف :فهم مشاعر الآخرين ووضع النفس في مكانهم.

ج- المبادرة بالمساعدة :تقديم الدعم المادي أو المعنوي في أوقات الأزمات.

د- التعاون :العمل الجماعي لتحقيق أهداف مشتركة.

ه- إدارة الصراعات :حل الخلافات بطرق بناءة تحافظ على العلاقات.

- المجال الثالث: التوجه الإيجابي للمستقبل، وهي قدرة الفرد على وضع خطط مستقبلية وتحديد هدفه من الحياة، أو هو قدرة الفرد على تكوين رؤية متفائلة وواقعية لأهدافه المستقبلية، ووضع خطط استباقية لتحقيقها، مع الاحتفاظ بحافز داخلي للتغلب على العقبات. ويتضمن هذا التوجه:

أ- التخطيط الواعي: حديد أهداف واضحة وقابلة للتحقيق.

ب- التفاؤل: الإيمان بإمكان تحسين الظروف وتحقيق النجاح.

ج- المرونة في التكيّف: تعديل الخطط عند مواجهة تحديات غير متوقعة.

د- الاستثمار في الذات: تطوير المهارات والمعارف لتعزيز الفرص المستقبلية.

- المجال الرابع: الإيثار والتفاؤل، وهي قدرة الفرد على التفاني في مساعدة الآخرين والرؤيا الإيجابية للحياة وهو اتجاه نفسي واجتماعي، يجمع بين السعي لتحقيق الخير للآخرين (إيثار) والنظرة الإيجابية للمستقبل (تفاؤل) بحيث يعتقد الفرد أن مساعدة الغير ليست واجبًا أخلاقيًّا فحسب، بل أيضًا سبيلًا لخلق مستقبل أفضل للجميع، ويتجلّى هذا المفهوم في:

أ- العطاء المتفائل: تقديم الدعم للآخرين مع الإيمان بأن هذا العطاء سيسهم في تحسين الظروف المشتركة.

ب- الربط بين الذات والمجتمع :اعتبار نجاح الفرد مرتبطًا بتحقيق الصالح العام.

ج- التكيّف البنّاء :استخدام المواقف الصعبة كفرص لتعزيز الروابط الاجتماعية وبناء الأمل (آل الشيخ، 2018: 59- 60).

1-5 عوامل المرونة النفسية:

أ- إن تغيير الحياة ممكن: وهذا يعني أن ما تعلمه الفرد يمكن أن يتغير وينسى، وبالتالي يمكننا من خلال التدريب المعرفي والسلوكي تعزيز المرونة النفسية وتغيير الوضع الراهن للفرد، وبمعالجة الفرد وتعديل أنماط السلوك.

ب- التفكير: هو المفتاح الرئيسي لزيادة المرونة النفسية؛ وذلك للدلالة على أن العلم أساسي وراء إدراكنا للأحداث، والإدراك الصحيح يؤدي إلى التفكير الفعّال، الذي بدوره يساعدنا أن نكون أكثر انتاجية.

ج- التفكير الدقيق: هو واقعي ومتفائل دون إنكار للحقيقة.

د- التواصل والازدهار: وهو إعادة التركيز مرة أخرى على نقاط القوة الإنسانية.

وفي الواقع فإن هذه العوامل تشير إلى أن المرونة هي القوة الأساسية، التي تقوم عليها جميع الخصائص النفسية الإيجابية للشخص، وأن الافتقار للمرونة هو السبب الرئيسي وراء الأداء السلبي للفرد، وتدني الشجاعة والعقلانية والبصيرة وعدم الازدهار (العزري، 2016: 16 – 18).

1-6 مقومات المرونة النفسية:

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

ب- 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 بالتغير حيثما يتطلب الأمر

ج- 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 يتماشى مع ذاته.

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

ه- 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 علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة (شقورة، 2012: 25).

1-7 صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

الصبر، التسامح، الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، روح الدعابة، المبادأة، تكوين العلاقات، القيم الموجهة، الأخلاق، القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء، القدرة على تحمل المسئولية والقيام بها، القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه (إسماعيل، 2017: 295).

من خلال ما سبق عرضه، تشير المرونة النفسية إلى ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلا على قدرته على التوافق البايولوجي النفسي الروحي. فالتوازن يسمح بالتعامل السوي واستخدام القدرة على التكيُّف بصفة مرنة مع مواقف الحياة الضاغطة، التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوطات، والتكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، فهي تعزز قدرات الفرد وتقوي روحه وتجعل منه شخصية قوية وقادرة على تحمل أعباء ومشاكل الحياة من كل جوانبها.

حيث يوجد عددٌ من المؤشرات التي يمكن الاستدلال بها على المرونة النفسية منها: قوة الفرد على الارتداد من الانتكاسات ووقف التدهور وسرعة التعافي ومعاودة النمو والتطور.. والقدرة عل حل المشكلات بشكل جيد، والاستمتاع بالتعلم في الحياة الجامعية، وقوة التوقعات الإيجابية لدى الفرد.

وتعد المرونة النفسية صفة ملازمة للحياة، وقوة كامنة خلقها الله تعالى في الإنسان، لا يمكن أن تتحول إلى ميزة إلا إذا قام الفرد بتفعيلها بالتجربة والممارسة. ويبدأ ذلك عندما ينظر إلى الأمور بمناظير مختلفة بدلا من وجهة النظر الوحيدة، فيتغير في مواقفه وردود أفعاله وعاداته عندما ينظر إلى الأمور بمناظير مختلفة، ويكون قادرا على الاحتفاظ بسعادته، وامنه النفسي، وثقته بذاته، وتحمله المسئولية، والمحافظة على علاقاته الاجتماعية وتكيفه مع الآخرين، وأن يتمتع بالمبادأة، وروح الدعاية، كل ذلك يعمل على تفعيل المرونة النفسية.

كما إنها تتطلب مزيجا من الاستراتيجيات مثل ضبط النفس والتفكير النقدي وبناء العلاقات الاجتماعية المتينة، كما تُظهر الدراسات أن الأفراد ذوي المرونة النفسية العالية يمتلكون قدرة أفضل على إدارة الضغوط وتحقيق الإنجازات رغم الصعوبات .

وتعتبر تعزيز المرونة النفسية هدفًا أساسيًّا في العديد من البرامج الإرشادية والصحة النفسية؛ لما لها من أثر إيجابي على الرفاهية العامة للفرد، وكيفية مواجهته للتحديات، ما يُبرز أهمية الدراسات المستقبلية في تطوير استراتيجيات عملية لتعزيز المرونة النفسية في مختلف البيئات، وتستلزم مهارةً وابداعا وتجديدا في الفكر والسلوك، وهذه المهارة تتضمن التكيف الاجتماعي المقترن بروح التعايش الاجتماعي.

ثانيًا. اليقظة الذهنية:

ارتبطت اليقظة الذهنية مع الفلسفة التي اعتبرتها نهجا أساسيا لرحلة تأملية، تم بواسطتها تركيز الانتباه على نقطة واحدة يصاحبها حالة من الشعور بالهدوء والاستقرار وقد يعود ذلك إلى حوالي (2000) سنة حيث إنه كان يمثل جانبا أساسيا من تدريب العقل في رياضة اليوغا. إن كلمة اليقظة أصلا جاءت من كلمة البالية ساتي "Sati" وهي تعني الوعي والانتباه، فاليقظة الذهنية مصطلح استعمل للإشارة إلى حالة من الوعي النفسي، وهي تدريب يعزز الوعي بالذات وأسلوب معالجة المعلومات (معوض، 2021: 139).

كما إن اليقظة الذهنية شغلت أذهان الباحثين والمعالجين النفسيين أصحاب التوجهات المعرفية والسلوكية، من حيث إعداد أدوات لقياسها وتقنينها على فئات مختلفة، وتوظيفها كفنّية علاجية للعديد من الاضطرابات (عبد الرحمن، 2020: 126).

1-2 مفهوم اليقظة الذهنية:

ووضحها النجاشي والموسى (2020) بأنها "مرونة عقلية تمكن الفرد من رؤية الأمور من زوايا متعددة، دون الحكم عليها ومن ثم يكون الفرد على درجة عالية من الانفتاح للجديد" (النجاشي والموسى، 2020: 12).

ويرى بلبل (2019) بأنها "الوعي بالأحداث والتركيز على العوامل الرئيسية، وعدم إصدار الأحكام على الخبرات الداخلية" (بلبل، 2019: 2414).

ويرى عبد (2019) بأنها "المقدرة التي يمتلكها الأفراد لإيجاد توجهات جديدة واستقبال معلومات متنوعة؛ من خلال الانفتاح على وجهات النظر المختلفة، والنظر إلى الأشياء بطرق وأساليب جديدة ومدروسة بشكل عملي وموضوعي دقيق" (عبد، 2019: 12).

ويشير الوليدي (2017) بأنها "القدرة على الإحضار المقصود للوعي بالخبرة في اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للانفتاح، وحب الاستطلاع" (الوليدي، 2017: 46).

يعرّفها بيرو وآخرون (Baer& at all،2006) بأنها "التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع وقبول الخبرات دون اصدار أحكام" (Baer& at all ، 29:2006).

كما عرّفها كابات (Kabat،2002) بأنها "الوعي الناشئ عن توجيه الأشياء بطريقة مقصودة للخبرات الراهنة مع نقلها دون اصدار أي حكم نفسي عليها" (Kabat،2002: 126).

2-2 نشأة وتطور اليقظة الذهنية:

بدأت اليقظة الذهنية كثقافة شائعة الانتشار في الديانة البوذية منذ 2600 سنة تحت مسميات متعددة أشهرها (التأمل: Meditation، واليوغا: Yoga) والتي ما زالت تمارس حتى يومنا هذا، وتم ترجمة المصطلح التقني البوذي لأول مرة على أنه (اليقظة الذهنية: Mental Alertness) بواسطة (ريس ديفيدز Rhys Davids) في العام 1881، وفي خمسينيات القرن الماضي بدأت مراكز البحوث تجري أبحاث معمقة عن هذا المفهوم، حتى تم في نهاية المطاف صياغة الإطار النظري لليقظة الذهنية كعلم على يد عدد من العلماء، أبرزهم إلين لانجر Ellen Langer، وجون كابت زين Gon kabat Zinn (الضبياني، 2021: 14).

تطورت اليقظة الذهنية في الغرب إلى دروس علمية منظمة؛ ما جعلها في متناول الجميع بشكل متزايد، في عام 1990م حققت اليقظة الذهنية نقلة نوعية في مجال الصحة النفسية والعلاج النفسي والعلاج المعرفي القائم على اليقظة الذهنية، كعلاج للأفراد الذين لديهم تاريخ من الاكتئاب الدوري؛ ما أدى إلى تأسيس أنواع جديدة في العلاج النفسي مثل العلاج بالتقبل والالتزام (العرجان والشيخي، 2021: 15).

2-3 أهمية اليقظة الذهنية:

إن تطوير اليقظة الذهنية يساعد كثيرا في تحويل أنفسنا من العيش في حالة مستمرة: من رد الفعل إلى الحالة الواعية للفعل وتعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة؛ من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط والتحديات، وتتمثل أهميتها في الآتي:

أ- تحسين الشعور بالتماسك؛ لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها.

ب- تعزيز الشعور بمعنى الحياة واستكشاف المعنى.

ج- تسهم في رفع مستوى الوعي للفرد لانتقاء المثيرات الملائمة من البيئة الخارجية، وتوسع الرؤية، وتزيد الفرص لتعلم الجديد.

د- تعزز القدرة على التكيف لإعادة التقييم الإيجابي وتركيز الاهتمام على اللحظة الراهنة (عبد المجيد، 2021: 189 – 190).

2-4 مجالات اليقظة الذهنية:

في ضوء التوجه الحديث - الذي ينظر لليقظة الذهنية على أنها مفهوم متعدد المجالات - فقد تناولت الدراسة الحالية أربعة مجالات، وهي كالآتي:

أ- مجال الوصف: هو القدرة على وصف الخبرات الداخلية بالكلمات ثم العمل بوعي بمعنى: أن يكون الشخص حاضرا في نشاطاته الآتية حيث لا يقوم بأعماله بشكل آلي، في حين يكون انتباهه مركزا على مكان آخر (دغنوش، 2022: 82).

ب- مجال التمييز اليقظ: يعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطريقته في النظر إلى الأشياء؛ فالأفراد الذين يمتازون باليقظة الذهنية يظهرون في تميزهم إبداعا يولد أفكار جديدة. بينما الأفراد غير اليقظين يعتمدون على الأفكار والأحكام السابقة، دون أن يحاولوا إيجاد تمييز لهذه الأفكار بمعنى أن اليقظة الذهنية هي الابتكار المتواصل للأفكار الحديثة (خنفر وخمقاني، 2023: 13).

ج- مجال الملاحظة: تعني ملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل: الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح (إسماعيل، 2017: 298).

د- مجال التنظيم الذاتي للانتباه: هو قدرة الفرد على الملاحظة الدقيقة المستمرة والانتباه المنظم والمقصود لكل ما يحدث في اللحظة الآنية التي يعيشها بكل تفاصيلها (عباس، 2022: 178).

2-5 تمارين اليقظة الذهنية:

تشمل اليقظة الذهنية - في أبسط صورها - لفت الانتباه. وغالبا ما يعد التنفس أوضح موضوع للتركيز على شيء واحد. ويمكن أن تكون المراحل الأولى - من خمس دقائق إلى عشر دقائق - أكثر المراحل التي تستطيع إنجازها الفرد بنجاح، ويتم التدرب على اليقظة الذهنية بالخطوات الآتية:

أ- الجلوس في وضع مريح.

ب- تركيز العقل على الجسم والاسترخاء وإرخاء أي منطقة مشدودة في الجسم.

ج- الانتباه لانتظام التنفس ومتابعة حركة دخول الهواء وخروجه، وإغماض العين نصف إغماضة، قد يحدث أن يتشتت الانتباه وهذا أمر طبيعي، وهذا ما يفعله العقل، وأن الانتباه لهذا الشرود هو بحد ذاته ممارسة لليقظة الذهنية. كما يجب الشعور بدرجة حرارة الهواء اثناء دخوله وخروجه من مجرى التنفس والشعور بإملاء الرئتين بالهواء، والتأكيد على أن الفرد يجب أن يكون واعيا للإحساس المرافق للجلوس والتنفس.

د- بعد دقائق قليلة يتم إعادة التركيز على الغرفة وإرخاء الانتباه وفتح الأعين.

ه- التأمل بعد الجلسات القليلة يتم بمدى نجاح التأمل، وكيف كان الشعور خلال دقيقتين وإلى أي مدى كانت هذه المرة أفضل من السابقة؟ وهل توجد فروق واضحة، ويمكن إجراء هذه التمارين اثناء المشي من خلال التركيز على كل خطوة من اللحظة التي تلمس فيها الأقدام الأرض إلى لحظة رفعها مرة أخرى (خنفر وخمقاني، 2023: 30).

2-6 قياس اليقظة الذهنية:

إن قياس وتقييم اليقظة الذهنية - حتى وقت قريب - لم يلق نفس الاهتمام الذي لقيته على المستوى التجريبي، وفي السنوات الأخيرة بدأت الاختبارات والمقاييس القائمة على التقرير الذاتي لقياس اليقظة الذهنية في الظهور في الأدب السيكولوجي.. وحقق تطوير هذه الأدوات تقدما مهما في دراسة اليقظة الذهنية، وللتعرف على مختلف مقاييس اليقظة الذهنية تم استعراض الأدب النظري لهذا المفهوم من خلال الدراسات السابقة ومختلف الأوراق البحثية، فوجدت أنها كانت معتمدة في أغلبها على أسلوب التقرير الذاتي، ومن بين هذه المقاييس:

أ- مقياس (MAAS)لليقظة الذهنية:

ب- مقياس اليقظة الذهنية المعرفية الوجدانية.

ج- مقياس تورنتو لليقظة الذهنية.

د- مقياس فيلادلفيا لليقظة الذهنية.

ه- استبيان اليقظة الذهنية خماسي الوجوه.

و- مهارات كنتاكي لليقظة الذهنية (دغنوش، 2022: 92)

من خلال ما تم عرضه تعتبر اليقظة الذهنية، هي الوعي التام لما يدور داخل الفرد من أفكار وأحاسيس في اللحظة الحالية، دون إصدار أحكام على أن هذه الخبرة ايجابية أو سلبية، وتقبل الخبرة كما هي في الواقع. وهي بذلك تعني ايضا الانفتاح على

عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة، والخبرات غير السارة لدى الفرد ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن. واليقظة الذهنية هي حالة من الوعي الكامل والتركيز على اللحظة الراهنة دون إصدار أحكام مسبقة؛ ما يمكّن الفرد من ملاحظة أفكاره ومشاعره وتجارب حياته بشكل موضوعي. وقد نشأت هذه الفكرة من الجذور البوذية، حيث كانت تُمارَس كجزء أساسي من تقنيات التأمل واليوغا، وتم ترجمتها فيما بعد إلى مفاهيم علمية في علم النفس المعاصر. وتُبرز النظريات الحديثة الاهتمام باليقظة الذهنية في تحسين قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والتحديات الحياتية؛ إذ تسهم في تقليل التوتر وزيادة الشعور بالاستقرار النفسي والعاطفي، وتشمل مجالات اليقظة الذهنية القدرة على الوصف الدقيق للتجارب والملاحظة الدقيقة للأحاسيس الداخلية والخارجية، والتمييز بين المعلومات الجديدة والأفكار المسبقة وتنظيم الانتباه بطريقة تسمح بالتركيز المستمر على المهمة الحالية.

وتعد مهارة اليقظة الذهنية ذات أهمية خاصة في البيئات التعليمية والعلاجية؛ حيث يُمكن أن تُعزز من الأداء الأكاديمي والصحة النفسية. كما تُظهر الدراسات أن ممارستها بانتظام تسهم في تحسين الوعي الذاتي والتعامل مع الأفكار السلبية بفاعلية، ما يتيح للفرد تحويل التجارب الضاغطة إلى فرص للنمو الشخصي. وبذلك تُعد اليقظة الذهنية عنصرا حاسما في تعزيز الرفاهية العامة، زيادة الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية والسلبية في اللحظة الحالية دون تفسيرها، أو إصدار أحكام تقييمية.

1- الدراسات السابقة:

أولًا. دراسات تناولت المرونة النفسية:

1- دراسة شقورة (2012) في فلسطين:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من 600 طالب وطالبة، وقد استخدمت الدراسة مقياسي المرونة النفسية والرضا عن الحياة، واظهرت النتائج وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود فروق في درجة المرونة النفسية تعزى للنوع لصالح الذكور.

2- دراسة جعيص (2015) في مصر:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية، والقدرة على حل المشكلات لدى بعض طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بأسيوط في مصر.

واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة الدراسة من (283) طالبا، وطبقت الباحثة مقياس المرونة النفسية من اعدادها. وقد جاءت النتائج تؤكد وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من المرونة النفسية، والقدرة على حل المشكلات لدى كل من الذكور والإناث.

3- دراسة العزري (2016) في عُمان:

هدفت الدراسة إلى معرفة درجة المرونة النفسية، وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلاب كلية العلوم الشرعية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (279) طالبا وطالبة، واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية المعد من قبل شقورة (2012) وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة، بين درجات المرونة النفسية ودرجة المهارات الاجتماعية.

ISSN: 2664-5831(print), 2664-584X(online)

4- دراسة عبيد وآخرين (2017) في العراق:

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (80) طالبا وطالبة، والاداة المستخدمة هي مقياس المرونة النفسية المعد من قبل الزهيري (2012) واظهرت النتائج أن عينة البحث تتصف بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، وعدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية حسب متغير النوع (ذكور-اناث)

5- دراسة فاسيليكي Vasiliki وآخرون (2018) في اليونان:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة المهنية عند المعلمين اليونانيين، وقد اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي حيث تكونت العينة من (201) معلم، والاداة المستخدمة هو مقياس المرونة النفسية ومقياس السعادة المهنية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين السعادة المهنية والمرونة النفسية لدى المعلمين، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق في درجة المرونة النفسية تعزى للنوع (ذكور،إناث)

6- دراسة تومان و وانيبرج Tomyn & M,Weinberg A (2018) في استراليا:

هدفت الدراسة للتعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والسعادة لدى الشباب الاستراليين، وقد اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (1000) شخص من سكان مدينة فيكتوريا والاداة المستخدمة هو مقياس المرونة النفسية ومقياس السعادة، وأظهرت النتائج درجة مرتفعة للمرونة النفسية، ووجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والسعادة.

7- دراسة أبو القاسم (2023) في الجزائر:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وبلغت العينة (230) طالبا، واعتمدت الباحثة مقياس المرونة النفسية الذي أعده كونور ودافيسون (2003) وتم ترجمته وتقنينه من قبل القللي عام (2019) وأظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية يتوزع بنسب متساوية بين المتوسط والمرتفع لدى طلاب الجامعة.

ثانيًا. دراسات تناولت اليقظة الذهنية:

1- دراسة أراس Araas (2008) في الولايات المتحدة الأمريكية:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ومستويات التوتر، والعلاقة بين اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (2029) طالبا، واستخدمت الدراسة قائمة كنتاكي لمهارات اليقظة الذهنية ومقياس الكفاءة الذاتية العام ومقياس الضغط العام، حيث أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بدرجة مرتفعة بين اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين اليقظة الذهنية ومستويات التوتر.

2- دراسة بوتس Potts (2015) في الولايات المتحدة الأمريكية:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والعقلية الإيجابية والصحة البدنية لدى طلاب الجامعة في المرحلة الأولى. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياسي العوامل الخمسة لليقظة الذهنية إعداد (Pear 2006) والوعي والانتباه إعداد

(Bromn&Ryan 2003) واستبيان العقلية الإيجابية واستبيان الصحة البدنية اعداد الباحثة، والمقابلة، أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة بين الوقت الذي يقضيه الشخص في ممارسة اليقظة الذهنية وارتفاع درجة اليقظة الذهنية، وأن العوامل الخمسة لليقظة الذهنية مرتبط بشكل مرتفع مع متغيرات العقلية الإيجابية والصحة البدنية.

3- دراسة السيد (2018) في مصر:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من (250) مراهقًا ومراهقة، واستخدمت الدراسة لقياس متغيرات الدراسة مقياسي العوامل الخمسة لليقظة الذهنية [إعداد بير وآخرون Bear &et al، 2006 ترجمة عبد الرقيب البحيري وآخرين (2014)] والرضا عن الحياة (إعداد مجدي الدسوقي، 2013) وقد كشفت النتائج عن وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، مع غياب الفروق بين الذكور والإناث في كل من اليقظة الذهنية والرضا عن الحياة، كما وجدت علاقة موجبة بين اليقظة الذهنية والرضا عن الحياة.

4- دراسة الشلوي (2018) في السعودية:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة من طلاب كلية التربية بمحافظة الدوادمي، والكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية لديهم، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي. واستخدمت الدراسة مقياسي في اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية من إعداد الباحث وتكونت عينة الدراسة من (154) طالب من طلاب كلية التربية، وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعا، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية.

5- دراسة العكايشي (2019) في الإمارات العربية المتحدة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب جامعة الشارقة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. واستخدمت الدراسة مقياسي اليقظة الذهنية والصلابة النفسية من إعداد الباحثة وقد تكونت عينة الدراسة (250) طالبا وطالبة. وأظهرت نتائج أن العينة تتمتع باليقظة الذهنية، ووجود فروق ذات دلالة في أبعاد اليقظة الذهنية وفقا لمتغير الجنس لصالح الإناث في بعدي التميز اليقظ والتوجه نحو الحاضر، ولصالح الذكور في بعد الانفتاح على الجديد، وعدم وجود فروق في الوعي بوجهات النظر المتعددة.

6- دراسة بولفعة وبوبلال (2020) في الجزائر:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية وأساليب التعلم، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياسي اليقظة الذهنية الذي أعدته أحلام عبد الله (2013) وأساليب التعلم الذي أعده خزام (2015) وقد أكدت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية لدى أفراد العينة، كما أظهرت عدم وجود فروق اليقظة الذهنية تبعا لمتغير الجنس.

7- دراسة الزهراني (2021) في السعودية:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين اليقظة الذهنية والابداع الوجداني، لدى طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والأكاديمية. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من (201) طالب، واستخدمت الدراسة قائمة الابداع والابتكار أفريل جيمس Averil،James، ومقياس اليقظة الذهنية لباير وزملائه، حيث كانت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائيا بين اليقظة الذهنية الإبداع الوجداني، كما كشفت النتائج عن انتفاء وجود فروق ذات دلالة في اليقظة الذهنية بين أفراد العينة حسب النوع.

8- دراسة الشافعي (2022) في مصر:

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من اليقظة الذهنية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (224) طالبا وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياسي اليقظة الذهنية من إعداد الباحثة، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ترجمة (نعيمة جمال) وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة بين اليقظة الذهنية وعامل العصابية من بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وعلاقة موجبة بين اليقظة الذهنية وكل من العوامل (المقبولية، الانبساطية، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة) من العوامل الخمس الكبرى للشخصية.

ثالثًا. دراسات تناولت علاقة المرونة النفسية باليقظة الذهنية:

1- دراسة إسماعيل (2017) في مصر:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب كلية التربية والمنهج المستخدم هو المنهج الوصفي، وبلغت العينة (223) طالبا وطالبة والأدوات المستخدمة مقياسي المرونة الإيجابية المعد من قبل عثمان (2010) والعوامل الخمسة لليقظة الذهنية (إعداد بير 2006) ترجمة عبد الرقيب البحيري، وآخرون (2014) وقد أكدت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية.

2- دراسة عبد الرحمن (2020) في مصر:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية لدى عينة من موظفي بعض المؤسسات الدولة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من (300) من موظفي الدولة (ذكور، إناث) وقد استخدمت الدراسة مقياسي المرونة النفسية واليقظة الذهنية من إعداد الباحثة. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) في النوع لصالح الذكور في مقياس اليقظة الذهنية ومقياس المرونة النفسية.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

أفادت الدراسات السابقة البحث الحالي في الآتي:

- كتابة الإطار النظري والرجوع إلى بعض المراجع العلمية التي وردت في هذه الدراسات لإثراء البحث الحالي.
- التعرف على الخطوات الإجرائية للأبحاث السابقة للاستفادة منها في البحث الحالي.
- تصميم أدوات البحث، وتحديد مجالات المقاييس.
- اختيار عينة البحث.

- معرفة طبيعة الفئة المستهدفة.
- معرفة الأساليب الإحصائية المناسبة التي استخدمت في معالجة البيانات.
- دعم نتائج الدراسات السابقة في تحليل وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

منهج البحث وإجراءاته:

يتضمن هذا الجزء وصفا تفصيليا لإجراءات البحث ومنهجية، لذا فهو يشمل وصف منهج البحث ومجتمع البحث، وعينته، كما يتناول خطوات إعداد أدوات البحث، وتحديد الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث لمعالجة البيانات، وفيما يلي وصفا تفصيليا لتلك الإجراءات:

- **منهج البحث:**

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة اليمنية في أمانة العاصمة: صنعاء، لذا فقد اعتمدت الباحثات المنهج الوصفي الارتباطي.

- **مجتمع البحث:**

طلاب الجامعة اليمنية بأمانة العاصمة: صنعاء والبالغ عددهم (3587) ثلاثة آلاف وخمسمئة وسبعة وثمانين، المقيدين للعام 2024 – 2025م.

- **عينة البحث:**

تكونت عينة البحث من (300) طالب وطالبة، منهم (150) طالبًا و(150) طالبة، وتم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية لضمان تمثيل جميع الكليات، حيث تم تحديد نسبة الذكور والاناث في كل كلية بناءً على إحصائيات الجامعة الرسمية.

- **أداة البحث:**

من أجل تحقيق أهداف البحث، قامت الباحثات باستخدام الأداتين التاليتين: مقياس المرونة النفسية من إعداد (آل الشيخ،2018) ومقياس اليقظة الذهنية (إعداد الباحثات) وفيما يأتي تفاصيل وإعداد مقياس اليقظة الذهنية تبّني مقياس المرونة النفسية.

مقياس اليقظة الذهنية:

1. **إعداد مقياس اليقظة الذهنية:**

يهدف هذا المقياس إلى قياس اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة اليمنية بأمانة العاصمة: صنعاء، وذلك للتعرف على مستوى امتلاك طلاب الجامعة لليقظة الذهنية؛ من خلال معرفة الدرجات التي يحصل عليها طلاب الجامعة بعد تطبيق المقياس.

ولإعداد مقياس يقيس اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة اليمنية، اطلعت الباحثات على الأدبيات والدراسات السابقة، وعدد من المقاييس التي وضعت لقياس اليقظة الذهنية، وهي: دراسة (إسماعيل، 2017) ودراسة (دغنوش، 2022) ودراسة (خنفر وخمقاني، 2023) ودراسة (عباس، 2022)

قامت الباحثات بإعداد المقياس وفقا للخطوات الآتية:

أ- تحديد المجالات الرئيسية التي شملها المقياس

ب- صياغة الفقرات حسب كل مجال

ج- صياغة المقياس في صورته الأولية

ISSN: 2664-5831(print), 2664-584X(online)

د- عرض المقياس - في صورته الأولية - على مجموعة من المحكمين وتعديل فقراته؛ بحسب آراء المحكمين وبحسب الصدق الظاهري للمقاييس

ه- توزيع المقياس على العينة الاستطلاعية للتعرف على صدقها وثباتها

2. الخصائص السايكومترية للمقاييس:

– اختبار الصدق:

يُعد الصدق من الخصائص المهمة واللازمة لبناء الاختبارات والمقاييس:

وعرفه الضامن (2009) بأنه "يقيس الاختبار الذي وضع لقياسه" (الضامن، 2009: 113)

وقد تم استخدام عدة مؤشرات لاختبار صدق المقياس وهي كالآتي:

– الصدق الظاهري:

يُعد الصدق الظاهري أحد المؤشرات الأولية، التي تُستخدم لتقييم مدى ملاءمة أداة القياس وفي هذا البحث، تم تقييم الصدق الظاهري لمقياس اليقظة الذهنية وكذلك مقياس المرونة النفسية؛ من خلال عرض البنود على لجنة من المتخصصين في علم النفس في الجامعة، والبالغ عددهم (أربعة 4) بهدف الأخذ بآرائهم وملحوظاتهم حول مناسبة فقرات المقاييس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من مجالاتهم المقاييس، ووضوح صياغتها اللغوية. وأجمع المُحَكَّمون على مناسبة المقاييس للطلاب ، وقد أخذت الباحثات أهم الملحوظات من آرائهم لتطوير المقاييس.

– صدق الاتساق الداخلي: من مؤشرات الصدق التكويني ارتباط الفقرة بالمجال الذي ينتمي إليه، وكذلك ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس؛ إذ يعني ذلك أن فقرات المقياس تقيس نفس المفهوم الذي يقيسه المقياس.

وقد تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس، مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) معامل ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه

م	المجال	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة (Sig(2-tailed	الدلالة
1	الوصف	أجيد انتقاء الكلمات التي تصف مشاعري أو انفعالاتي	.697**	.000	دالة عند 0.01.
2		يمكنني بسهولة صياغة أفكاري وآرائي وتوقعاتي في كلمات	.615**	.000	دالة عند 0.01.
3		حتما عندما أكون في غاية الضيق أستطيع وصف حالتي بكلمات مناسبة	.653**	.000	دالة عند 0.01.
4		من ميولي او اتجاهي الطبيعي التعبير عن خبراتي	.404**	.000	دالة عند 0.01.
5		أستطيع عادة وصف ما أشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح	.446**	.000	دالة عند 0.01.
6	الملاحظة	عندما أمشي ألاحظ عن قصد أحاسيس جسدي تتحرك	.636**	.000	دالة عند 0.01.
7		انتبه للأحاسيس مثل حركة الريح في شعري أو تأثير الشمس على وجهي	.578**	.000	دالة عند 0.01.
8		انتبه للأصوات مثل دقات الساعة وتغريد الطيور أو مرور السيارات	.631**	.000	دالة عند 0.01.
9		ألاحظ روائع الأشياء وشذاها	.608**	.000	دالة عند 0.01.
10		انتبه لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكاري وسلوكي	.539**	.000	دالة عند 0.01.

م	المجال	الفقـرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة (Sig(2-tailed	الدلالـة
11	التميز اليقظ	استخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم	.650**	.000	دالة عند 0.01.
12		أنا محب للاستطلاع	.547**	.000	دالة عند 0.01.
13		ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي أقوم به	.445**	.000	دالة عند 0.01.
14		أحاول حل المشكلات بطريقة جديدة	.488**	.000	دالة عند 0.01.
15		أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت	.585**	.000	دالة عند 0.01.
16	التنبيه الذاتي للانتباه	أعاني من صعوبة في التركيز بما أقوم به لأنني شارد الذهن	.462**	.000	دالة عند 0.01.
17		ألاحظ كيف تؤثر مشاعري على أفكاري وسلوكياتي	.522**	.000	دالة عند 0.01.
18		أركز أثناء القراءة فيما أقرأه وليس بشيء آخر	.345**	.000	دالة عند 0.01.
19		أحب التدقيق في تفاصيل الأشياء	.539**	.000	دالة عند 0.01.
20		أقوم بعدة أشياء في وقت واحد بدلا من القيام بعمل واحد	.471**	.000	دالة عند 0.01.

(**) الارتباط دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول (1) أن كل الفقرات ترتبط ارتباطا دالا عند مستوى (0.01) حيث تراوحت قيمة معاملات الارتباط بين (**345 -** 697) بالمجالات التي تنتمي إليه مما تُعزى صلاحية هذه الفقرات للتطبيق في البحث.

كما تم حساب معاملات الارتباط بيرسون، بين درجة كل مجال من مجالات المقياس بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) معامل ارتباط كل مجال من المجالات بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

المجال	معامل الارتباط	مستوى الدلالة (Sig(2-tailed	الدلالـة
الملاحظة	.614**	.000	دالة عند 0.01.
الوصف	.709**	.000	دالة عند 0.01.
التميز اليقظ	.628**	.000	دالة عند 0.01.
التنظيم الذاتي للانتباه	.720**	.000	دالة عند 0.01.
المقياس ككل	1	-	

(**) ارتباط دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول (2) أن معاملات ارتباط المجالات بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (**614-**720) وهي بذلك تعتبر معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01) مما يدل على صدق المقياس وصلاحيته للتطبيق.

- **الثبات:**

يشير كلٌّ من الكيلاني والشريفين (2011) بأن "الثبات يعبر عن درجة الدقة والضبط والأحكام في عملية القياس" (الكيلاني والشريفين، 2011: 88) تم حساب الثبات بألفا كرو نباخ للمقياس وبلغت قيمتها (0.64) وهي قيمة مناسبة حسب (Devellis، 2017)

مقياس المرونة النفسية:

تبّنت الباحثات مقياس (آل الشيخ، 2018) وتم تكييفه على البيئة اليمنية، ويضم أربعة مجالات وهي "القدرة الانفعالية، القدرة الاجتماعية، التوجه الايجابي للمستقبل، الإيثار والتفاؤل" حيث استخدم المقياس إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية عند طلاب الجامعة اليمنية؛ من خلال الدرجات التي يحصلون عليها بعد تطبيق مقياس المرونة النفسية عليهم.

– صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة، بدرجات المجال الذي تنتمي إليه لدى جميع أفراد العينة، الجدول رقم (3) يوضح صدق الاتساق الداخلي لكل فقرة بالمجال الذي تنتمي إليه.

جدول (3) ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه

م	المجال	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة (Sig(2-tailed	الدلالة
1	القدرة الانفعالية	أستطيع تحمل المشاكل والأزمات بمفردي	.557**	.000	دالة عند 0.01.
2		لدي القدرة على الاستماع للآخرين حتى وأنا محبط	.537**	.000	دالة عند 0.01.
3		أدير انفعالاتي بطريقة متزنة	.622**	.000	دالة عند 0.01.
4		لدي القدرة على حل المشكلات والأزمات التي تواجهني	.595**	.000	دالة عند 0.01.
5		أستطيع الإفصاح عن مشاعري تجاه الآخرين	.488**	.000	دالة عند 0.01.
6	القدرة الاجتماعية	استمع لمشكلات وضغوط الآخرين	.565**	.000	دالة عند 0.01.
7		أبذل قصارى جهدي لمساعدة الآخرين في أوقات الشدة	.677**	.000	دالة عند 0.01.
8		أقدم المساعدة لأشخاص لا أعرفهم	.669**	.000	دالة عند 0.01.
9		أحب للآخرين ما أحب لنفسي	.676**	.000	دالة عند 0.01.
10		أظهر التعاطف مع الآخرين وقت الازمات	.631**	.000	دالة عند 0.01.
11	التوجه الإيجابي للمستقبل	اسير في الحياة وفق خطط واضحة	.722**	.000	دالة عند 0.01.
12		اشعر بأهمية اهدافي في المستقبل	.626**	.000	دالة عند 0.01.
13		لا تغيب عني أهدافي معظم الوقت	.675**	.000	دالة عند 0.01.
14		لدي القدرة على تغيير خططي في الحياة	.441**	.000	دالة عند 0.01.
15		أستطيع معرفة أسباب المشكلات التي تواجهني وقت حدوثها	.496**	.000	دالة عند 0.01.
16	الإيثار والتفاؤل	يعتمد علي في الأوقات الصعبة	.372**	.000	دالة عند 0.01.
17		أسعى إلى تحقيق أهدافي المستقبلية	.625**	.000	دالة عند 0.01.
18		أشعر أن المستقبل القادم أفضل	.709**	.000	دالة عند 0.01.
19		حياتي لها معنى وهدف	.697**	.000	دالة عند 0.01.
20		أرى أن الحياة مليئة بالأشياء الجميلة والرائعة	.561**	.000	دالة عند 0.01.

(**) الارتباط دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول (3) أن كل الفقرات ترتبط ارتباطا دالا عند مستوى (0.01) حيث قيمة معاملات الارتباط بين (**372-**722) بالمجالات التي تنتمي إليه، مما تُعزى صلاحية هذه الفقرات للتطبيق في البحث.

كما تم حساب معاملات ارتباط بيرسون، بين درجة كل مجال من مجالات المقياس بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية والجدول (4) يوضح :

جدول (4) معامل ارتباط (بيرسون) لكل مجال من المجالات بالدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية:

المجال	معامل الارتباط	مستوى الدلالة Sig(2-tailed)	الدلالة
القدرة الانفعالية	.668**	.000	دالة عند 0.01.
القدرة الاجتماعية	.727**	.000	دالة عند 0.01.
التوجه الإيجابي للمستقبل	.736**	.000	دالة عند 0.01.
الإيثار والتفاؤل	.731**	.000	دالة عند 0.01.
المقياس ككل	1	-	

(**) ارتباط دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول (4) أن معاملات ارتباط المجالات بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (**668-**736) وهي بذلك تعتبر معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01) يشر إلى صدق المقياس وصلاحيته للتطبيق.

- **الثبات:**

تم حساب الثبات بواسطة ألفا كرونباخ، وكانت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل هي (.783) وهي قيمة مناسبة حسب (Nunnally&Bernsten،1994)

- **الوسائل الإحصائية:**

لتحقيق أهداف البحث ومعالجة البيانات، تم استخدام عديد من الوسائل الإحصائية المناسبة من خلال الاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) وهي كالآتي:

- المتوسط الحسابي؛ وذلك لمعرفة متوسط استجابات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس.
- الانحراف المعياري؛ للتعرف على مدى انحراف استجابات أفراد عينة البحث لكل فقرة من الفقرات وعن كل مجال.
- معامل الارتباط لبيرسون؛ لمعرفة الارتباط بين الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه، وكذلك الارتباط بمجالات بالدرجة الكلية للمقياس.
- معامل الثبات (الفا كرو نباخ)
- اختبار(T-test) للمقارنة بين متوسطات النوع لأنه مناسب لمقارنة متوسطات مجموعتين مستقلتين.

عرض النتائج ومناقشتها:

تم تحليل بيانات المقياسين (المرونة النفسية، واليقظة الذهنية)، باستخدام الأساليب الإحصائية الوصفية، من خلال احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الأداة، ونظرًا لاعتماد كلا المقياسين على مقياس ليكرت الثلاثي، فقد تم استخدام نفس المدى العددي الموضح في الجدول (5) لتفسير مستويات المتوسطات.

جدول (5) المدى العددي لتفسير المتوسطات حسب مقياس ليكرت الثلاثي.

المتوسط الحسابي	مستوى التقدير
من 1.00 إلى أقل من 1.67	منخفض -نادرًا - لا ينطبق
من 1.67 إلى أقل من 2.34	متوسط - أحيانا- ينطبق إلى حد ما.
من 2.34 إلى 3.00	عال – دائما - ينطبق.

وفيما يلي عرض لنتائج متسلسلة بحسب تسلسل الأسئلة:

ISSN: 2664-5831(print), 2664-584X(online)

- **السؤال الأول: ما مستوى امتلاك طلاب الجامعة اليمنية للمرونة النفسية؟**

للإجابة عن السؤال، تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات طلاب الجامعة اليمنية على أداة القياس والجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات طلاب الجامعة اليمنية على مقياس المرونة النفسية

م	المحور	الأسئلة		نادرا	أحيانا	دائما	المتوسط	الانحراف المعياري
1	القدرة الانفعالية	- أستطيع تحمل المشاكل والأزمات بمفردي	التكرار	16	122	162	2.4867	.59806
			%	5.3	40.7	45.0		
2		- لدي القدرة على الاستماع للآخرين حتى وأنا محبط	التكرار	30	110	160	2.4333	.66861
			%	10.0	36.7	53.3		
3		- أدير انفعالاتي بطريقة متزنة	التكرار	43	165	92	2.1633	.65172
			%	14.3	55.0	30.7		
4		- لدي القدرة على حل المشكلات والأزمات التي تواجهني	التكرار	12	112	176	2.5467	.57351
			%	4.0	37.3	58.7		
5		- أستطيع الإفصاح عن مشاعري تجاه الآخرين	التكرار	142	93	65	1.7433	.79133
			%	47.3	31.0	21.7		
	المتوسط الموزون الكلي والانحراف المعياري للمحور الأول (القدرة الانفعالية)						2.2747	.31932
6	القدرة الاجتماعية	- استمع لمشكلات وضغوط الآخرين	التكرار	17	75	208	2.6367	.58805
			%	5.7	25.0	69.3		
7		- أبذل قصارى جهدي لمساعدة الآخرين في أوقات الشدة	التكرار	10	81	209	2.6633	.53941
			%	3.3	27.0	69.7		
8		- أقدم المساعدة لأشخاص لا أعرفهم	التكرار	33	125	142	2.3633	.67293
			%	11.0	41.7	47.3		
9		- أحب للآخرين ما أحب لنفسي	التكرار	19	74	207	2.6267	.60152
			%	6.3	24.7	69.0		
10		- أظهر التعاطف مع الآخرين وقت الازمات	التكرار	11	80	209	2.6600	.54656
			%	3.7	26.7	69.7		
	المتوسط الموزون الكلي والانحراف المعياري للمحور الثاني (القدرة الاجتماعية)						2.5900	.36028
11	التوجه الإيجابي للمستقبل	- أسير في الحياة وفق خطط واضحة	التكرار	74	140	86	2.0400	.73042
			%	24.7	46.7	28.7		
12			التكرار	23	66	211	2.6267	.62337

م	المحور	الأسئلـــة		نادرا	أحيانا	دائما	المتوسط	الانحراف المعياري
		– أشعر بأهمية اهدافي في المستقبل	%	7.7	22.0	70.3		
13		– لا تغيب عني أهدافي معظم الوقت	التكرار	37	163	100	2.2100	.64339
			%	12.3	54.3	33.3		
14		– لـدي القـدرة على تغيير خططي في الحياة	التكرار	20	121	159	2.4633	.61909
			%	6.7	40.3	53.0		
15		– أستطيع معرفة أسباب المشكلات التي تواجهني وقت حدوثها	التكرار	28	132	140	2.3733	.64964
			%	9.3	44.0	46.7		
المتوسط الموزون الكلي والانحراف المعياري للمحور الثالث (التوجه الإيجابي للمستقبل)							2.3427	.38662
16	الإيثار والتفاؤل	– يعتمد علي في الأوقات الصعبة	التكرار	12	104	184	2.5733	.57071
			%	4.0	34.7	61.3		
17		– أسعى لتحقيق أهدافي المستقبلية	التكرار	10	54	236	2.7533	.50332
			%	3.3	18.0	78.7		
18		– أشعر أن المستقبل القادم أفضل	التكرار	29	48	223	2.6467	.65056
			%	9.7	16.0	74.3		
19		– حياتي لها معنى وهدف	التكرار	12	54	234	2.7400	.52279
			%	4.0	18.0	78.0		
20		– أرى أن الحياة مليئة بالأشياء الجميلة والرائعة	التكرار	37	96	167	2.4333	.70276
			%	12.3	32.0	55.7		
المتوسط الموزون الكلي والانحراف المعياري للمحور الرابع (الإيثار والتفاؤل)							2.6293	.37578
المتوسط الموزون والانحراف المعياري الكلي للمقياس							2.4592	.24490

تشـير النتائج المبينة في الجدول (6) إلى أن المتوسـط الكلي للمرونة النفسـية لدى طلاب الجامعة اليمنية بلغ (2.45) وبانحراف معياري (0.24) ما يشير إلى أن المستوى العام للمرونة النفسية يقع في المستوى المرتفع، وتفاوتت المتوسطات، والانحرافات المعيارية بين المجالات الأربعة للمرونة النفسية كالتالي:

- القدرة الانفعالية: بمتوسط (2.27) انحراف معياري (0.32) ما يعكس قدرة متوسطة على إدارة الانفعالات.
- القدرة الاجتماعية: بمتوسـط (2.59) انحراف معياري (0.36) ما يدل على مسـتوى مرتفع في التفاعل الاجتماعي.
- التوجه الإيجابي للمستقبل: بمتوسط (2.34) انحراف معياري (0.39) ما يشير إلى توجه إيجابي مرتفع نحو التخطيط.
- الايثار والتفاؤل: بمتوسـط (2.63) انحراف معياري (0.38) وهو الأعلى بين المجالات، ما يعكس ميلا قويا نحو التفاؤل ومساعدة الآخرين.

- تفسير نتيجة السؤال الأول:

أظهرت النتائج أن الطلاب يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، ما يشير إلى أن الطلاب قادرون على التكيف مع ظروف البيئة الجامعية. لكنهم قد يواجهون تحديات في مواجهة الازمات بشكل مستمر. وكذلك أظهرت النتائج أن لديهم مرونة نفسية عالية، خاصة في الجوانب الاجتماعية والايثار والتفاؤل.. تعكس النتائج تأثر المرونة النفسية حيث يظهر الطلاب تفاؤلا وقدرة على دعم الآخرين(الإيثار) بينما تمثل القدرة على إدارة الانفعالات تحديا أكبر لديهم، وبسبب الضغوط الاقتصادية وظروف الحرب التي تمر بها البلاد، وتتفق هذه النتائج مع دراسة شقورة (2012) وتختلف مع دراسة العزري (2016) ودراسة إسماعيل (2017) ودراسة عبيد وآخرين (2017) و ودراسة تومان وانبيرج (2018) ودراسة فاسيليكي وآخرون (2018) ودراسة أبو القاسم (2023)

- **السؤال الثاني: ما مستوى امتلاك طلاب الجامعة اليمنية لليقظة الذهنية؟**

للتحقق من صحة السؤال، قامت الباحثات باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى طلاب الجامعة اليمنية على أداة القياس والجدول (7) يوضح ذلك:

جدول (7) حساب المتوسط والانحراف المعياري لدى طلاب الجامعة اليمنية على مقياس اليقظة الذهنية

م	المحور	الأسئلة		تنطبق إلى حد ما	تنطبق	تنطبق كثيرا	المتوسط	الانحراف المعياري
1	الوصف	- أجيد انتقاء الكلمات التي تصف مشاعري أو انفعالاتي	التكرار	117	105	78	1.8700	.79701
			%	39.0	35.5	26.0		
2		- يمكنني بسهولة صياغة أفكاري وآرائي وتوقعاتي في كلمات	التكرار	81	114	105	2.0800	.78464
			%	27.0	38.0	35		
3		- حتما عندما أكون في غاية الضيق أستطيع وصف حالتي بكلمات مناسبة	التكرار	119	119	62	1.8100	.75441
			%	39.7	39.7	20.7		
4		- من ميولي او اتجاهي الطبيعي التعبير عن خبراتي	التكرار	100	125	75	1.9167	.76047
			%	33.3	41.7	25.0		
5		- أستطيع عادة وصف ما أشعر به في الوقت الراهن بتفصيل واضح	التكرار	110	106	84	1.9133	.80081
			%	36.7	35.3	28.0		
المتوسط الموزون الكلي والانحراف المعياري للمحور الأول (الوصف)							1.9180	.45692
6	الملاحظة	- عندما أمشي ألاحظ عن قصد أحاسيس جسدي تتحرك	التكرار	98	113	89	1.9700	.79026
			%	32.7	37.7	29.7		
7		- انتبه للأحاسيس مثل حركة الريح في شعري أو تأثير الشمس على وجهي	التكرار	54	127	119	2.2167	.72904
			%	18.0	42.3	39.7		
8		- انتبه للأصوات مثل دقات الساعة وتغريد الطيور أو مرور السيارات	التكرار	52	125	123	2.2367	.72738
			%	17.3	41.7	41.0		
9		- ألاحظ روائح الأشياء وشذاها	التكرار	51	114	135	2.2800	.73716
			%	17.0	38.0	45.0		
10		- انتبه لكيفية تأثير انفعالاتي على أفكاري وسلوكي	التكرار	30	132	138	2.3600	.65714
			%	10.0	44.0	46.0		

م	المحور	الأسئلـــة		تنطبق إلى حد ما	تنطبق	تنطبق كثيرا	المتوسط	الانحراف المعياري
المتوسط الموزون الكلي والانحراف المعياري للمحور الثاني (الملاحظة)							2.2127	.40030
11	التمييز اليقظ	– استخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الفهم	التكرار	55	124	121	2.2200	.73489
			%	18.3	41.3	40.3		
12		– أنا محب للاستطلاع	التكرار	53	117	130	2.2567	.73888
			%	17.7	39.0	43.3		
13		– ينشغل جزء من تفكيري بعيدا عن العمل الذي أقوم به	التكرار	68	97	135	1.7767	.79302
			%	22.7	32.2	45.0		
14		– أحاول حل المشكلات بطريقة جديدة	التكرار	43	130	127	2.2800	.69993
			%	14.3	43.3	42.3		
15		– أميل إلى القيام بعدد من الأشياء في نفس الوقت	التكرار	50	122	128	2.2600	.72629
			%	16.7	40.7	42.7		
المتوسط الموزون الكلي والانحراف المعياري للمحور الثالث (التمييز اليقظ)							2.1587	.38590
16	التنظيم الذاتي للانتباه	– أعاني من صعوبة في التركيز بما أقوم به لأنني شارد الذهن	التكرار	98	92	110	1.9600	.83309
			%	32.7	30.7	36.7		
17		– ألاحظ كيف تؤثر مشاعري على أفكاري وسلوكياتي	التكرار	40	123	137	2.3233	.69791
			%	13.3	41.0	45.7		
18		– أركز أثناء القراءة فيما أقرأه وليس في شيء آخر	التكرار	85	93	122	2.1233	.82283
			%	28.3	31	40.7		
19		– أحب التدقيق في تفاصيل الأشياء	التكرار	45	98	157	2.3733	.73194
			%	15.0	32.7	52.3		
20		– أقوم بعدة أشياء في وقت واحد بدلا من القيام بعمل واحد	التكرار	74	116	110	2.1200	.77520
			%	24.7	38.7	36.7		
المتوسط الموزون الكلي والانحراف المعياري للمحور الرابع (التنظيم الذاتي للانتباه)							2.1800	.37993
المتوسط الموزون والانحراف المعياري الكلي للمقياس							2.1173	.23809

تشير النتائج المبينة في الجدول (7) إلى أن المتوسط الكلي لليقظة الذهنية بلغ (2.11) بانحراف معياري (0.23) مما يشير إلى مستوى متوسط. وقد تفاوتت المتوسطات والانحرافات المعياري بين المجالات الأربعة لليقظة الذهنية، وهي كالآتي:

- الملاحظة: بمتوسط (2.21) انحراف معياري (0.40) وهو الأعلى من بين المجالات الأخرى للمقياس ويعكس وعيًا متوسطًا بالمحفزات الحسية.
- الوصف: بمتوسط (1.91) انحراف معياري (0.45) ما يدل على قدرة متوسطة على التعبير عن الخبرات.
- التمييز اليقظ: بمتوسط (2.15) انحراف معياري (0.38) ما يشير إلى انفتاح متوسط على وجهات النظر الجيدة.
- التنظيم الذاتي للانتباه: بمتوسط (2.18) انحراف معياري (0.37) ما يعكس تركيزا متوسط على اللحظة الحالية.

- تفسير نتيجة السؤال الثاني:

وتُعزى هذه النتيجة إلى أن لدى الطلاب مستوًى متوسطًا من اليقظة الذهنية؛ ما يعكس قدرة مقبولة على التعامل مع الحياة اليومية، ولكن مع بعض التحديات في مجالات معينة. وقد ظهرت النتائج في جوانب الملاحظة والتمييز اليقظ والتنظيم الذاتي للانتباه مرتفع المتوسط المستوى، بما يعود على تركيز الطلاب على المهام الأكاديمية كآلية تكيف مع ضغوط الدراسة. وانخفاض متوسط مستوى الوصف قد يعكس صعوبة في التعبير اللغوي عن المشاعر، وهي ظاهرة تلاحظ في مجتمعات تقل فيها الثقافة النفسية (معوض، 2021: 136) .

هذه النتائج تتفق مع دراسة السيد (2018) ودراسة بولفعة وبوبلال (2020) وتختلف مع دراسة إسماعيل (2017) ودراسة الشلوي (2018).

السؤال الثالث: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة اليمنية على مقياس المرونة النفسية وفقا لمتغير النوع؟

للإجابة عن السؤال الثالث، تم استخدام اختبار(T-test) لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق بين (ذكور-إناث) على أداة القياس والجدول (8) يوضح ذلك:

جدول (8) اختبار(T-test) لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة اليمنية، تعزى إلى متغير النوع (ذكور-إناث) على مقياس المرونة النفسية

المجال	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	df	T	مستوى الدلالة (Sig(2-tailed	الدلالة
القدرة الانفعالية	ذكر	150	11.5733	1.55156	298	2.183	.030	دالة
	انثى	150	11.1733	1.62095				
القدرة الاجتماعية	ذكر	150	12.7200	1.86137	298	2.226	.027	دالة
	انثى	150	13.1800	1.71480				
التوجه الإيجابي للمستقبل	ذكر	150	11.9067	1.89080	298	1.738	.083	غير دالة
	انثى	150	11.5200	1.96178				
الإيثار والتفاؤل	ذكر	150	12.9933	1.83368	298	1.416	.158	غير دالة
	انثى	150	13.3000	1.91690				
المقياس ككل	ذكر	150	49.1933	4.91771	298	.035	.972	غير دالة
	انثى	150	49.1733	4.89452				

تشير النتائج المبينة في الجدول (8) بأنه عدم وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الذكور (49.1933) والإناث (49.1733) وبلغت قيمة اختبار(ت) (T-test) (0.035) للدرجة الكلية (المقياس ككل)

- تفسير نتيجة السؤال الثالث:

أظهرت النتائج في الجدول (8) عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية، بينما توجد فروق دالة إحصائيا للنوع في مجال القدرة الانفعالية كانت لصالح الذكور، ما قد يشير إلى أن الذكور نسبيا يتمتعون بقدرة أكبر على التعامل مع العواطف السلبية والتكيف مع الضغوط. وقد يكون السبب في ذلك هو العوامل الاجتماعية، التي تشجع الذكور على إظهار القوة في مواجهة الصعوبات. وكذلك توجد فروق دالة إحصائيا في مجال القدرة الاجتماعية، وكانت لصالح الإناث. ويمكن تفسيرها بقدرة الإناث على التواصل والتفاعل الاجتماعي، والانخراط في العلاقات الاجتماعية

بشـكل أكبر من الذكور. بينما عدم وجود فروق في المجالات الأخرى، يُفسَّـر على أن لدى كل من الذكور والإناث سـمةً مسـتقرةً، تمنحهم القدرة على التغلب على الشـدائد و مواجهتها والتعافي منها.. وتقيهم من آثار الشـدائد والمشـاعر السـلبية، وتزيد من التكيف واسـتخدامهم لمصـادر القوة. كما إن التطور الثقافي والاجتماعي أسـهم في المسـاواة بين الذكور والإناث، وهذه النتائج تتفق مع دراسة عبيد وآخرين (2017) و دراسة فاسيليكي (2018) وتختلف مع دراسة شقورة (2012) ودراسة جعيص (2015) ودراسة تومان ووانبيرج (2018) .

- **السـؤال الـرابـع: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب الجامعة اليمنية، على مقياس اليقظة الذهنية وفقا لمتغير النوع؟**

للإجابة عن السؤال الرابع تم استخدام اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق بين (ذكور-إناث) على أداة القياس والجدول (9) يوضح ذلك:

جدول (9) اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة اليمنية، تُعزى إلى متغير النوع (ذكور-إناث) على مقياس اليقظة الذهنية

المجال	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	Df	T	مستوى الدلالة (Sig(2-tailed	الدلالة
الوصف	ذكر	150	10.4400	2.06758	298	6.933	.000	دالة
	انثى	150	8.7400	2.17808				
الملاحظة	ذكر	150	10.9067	1.82579	298	1.358	.176	غير دالة
	أنثى	150	11.2200	2.15777				
التميز اليقظ	ذكر	150	10.8067	1.69760	298	.119	.905	غير دالة
	أنثى	150	10.7800	2.14216				
التنظيم الذاتي للانتباه	ذكر	150	11.0000	1.78735	298	.912	.363	غير دالة
	أنثى	150	10.8000	2.00670				
المقياس ككل	ذكر	150	43.1533	4.12674	298	2.972	.003	دالة
	أنثى	150	41.5400	5.21180				

تشـير النتائج المبينة في الجدول (9) بأنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الذكور (43.1533) والإناث (41.5400) وبلغت قيمة اختبار(ت) (T-test) (2.972) للدرجة الكلية.

- تفسير نتيجة السؤال الرابع:

أظهرت النتائج أنه توجد فروق بين الذكور والاناث في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية، وكانت لصالح الذكور. وأظهرت النتائج أن الاناث أقل قدرة على التعبير عن تجاربهن الداخلية (الوصف) مقارنة بالذكور، وهو ما قد يكون مرتبطًا بالثقافة التي غالبا ما تقيد الإناث في التعبير عن مشاعرهن بشكل علني.. بينما باقي مجالات اليقظة الذهنية متشابهة بين الجنسين؛ ما يعكس تماثلًا في قدرة التركيز والانتباه للمواقف. أما بالنسبة للتأثيرات الاجتماعية والثقافية.. فقد تكون البيئة اليمنية ذات تأثير كبير على كيفية تعامل الطلاب مع الضغوطات؛ فالثقافات التي تشجع على الإيثار والتعاون، قد تساعد في تعزيز الجوانب الاجتماعية، بينما العوامل الاجتماعية الأخرى قد تؤثر على قدرة الأفراد في التعبير عن المشاعر والضغوط. وبالنظر إلى الوضع الاقتصادي والاجتماعي في اليمن، من المحتمل أن الطلاب يواجهون صعوبة في التكيف مع الظروف الصعبة؛ ما يؤثر على أدائهم النفسي وقدرتهم على التكيف بشكل عام.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة عبد الرحمن (2020) بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة السيد (2018) وكذلك اختلفت مع دراسة العكايشي (2019) وكذلك مع دراسة بولفعة وبوبلال(2020) ودراسة الزهراني (2021).

- **السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة اليمنية؟**

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون للمقياسين والجدول (10) يوضح ذلك .

جدول (10) معاملات ارتباط بيرسون للمقياسين

المقياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة Sig(2-tailed)
المرونة النفسية	300	49.1833	4.89793	.232**	.000
اليقظة الذهنية	300	42.3467	4.76187		

أظهر تحليل معامل ارتباط بيرسون، وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية، بقيمة (0.232) = r ودلالة إحصائية عند (p<0.01) .

- تفسير نتيجة السؤال الخامس:

وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية؛ وهذا يعني أن العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة الذهنية علاقة طردية. وهذا يشير إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمرونة نفسية، أعلى يميلون إلى ممارسة اليقظة الذهنية بفعالية أكبر، والعكس صحيح، ويمكن تفسير ذلك بأن المرونة النفسية سمة تجعل الفرد يتمتع بالصحة النفسية الجيدة. كما إن الشخصية الإيجابية تتمتع بالصحة النفسية، رغم التعرض للضغوط والاحداث الصادمة، بل تتسبب هذه الضغوط في تحديات، إذ غالبا ما يعتبر الشخص ذو المرونة النفسية المواقف الضاغطة تحدياتٍ وفرصًا لا تعوض للتعلم، وكذلك تعد اليقظة الذهنية متغيرًا نفسيًّا، يساعد الفرد على التفكير وتحرير العقل، وخلق أساليب جديدة في التعامل.. ما يساعد الفرد على تنمية الوعي والإدراك لوصف ومراقبة محتويات وعيه، والحكم عليها دون الاستغراق فيها ما يؤدي إلى الموضوعية.. وملاحظة الفرد تجاربه وخبراته بصورة واعية يجعله أكثر قدرة على التكيف مع ظروفه، وبالتالي يصبح الفرد أكثر مرونة نفسية؛ فيساعده ذلك على النجاح في الحياة وتخطي الصعاب. وقد يرجع ارتباط المرونة النفسية باليقظة الذهنية، إلى أن المرونة النفسية ترتبط بالصحة النفسية. وهناك مؤشر للصحة منها أن يتصف الفرد بالمرونة، وأن يكون متوازنا في أمور حياته، والابتعاد عن التطرف والحكم على الأمور، واتخاذ القرارات ويساير الآخرين في بعض المواقف وفقا لقناعته. ومن هنا يمكن تفسير هذه النتيجة أي وجود علاقة ارتباطية بين متغيرين إيجابيين وهما المرونة النفسية واليقظة الذهنية؛ باعتبارها مؤشرات للصحة النفسية، وهذه النتيجة تدعمها دراسة إسماعيل (2017) ودراسة عبد الرحمن (2020)

الاستنتاجات:

بناءً على نتائج البحث يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

- أن كلا المفهومين (المرونة النفسية واليقظة الذهنية) يشكل موارد نفسية ضرورية لمواجهة التحديات في بيئة الجامعة اليمنية.
- المرونة النفسية واليقظة الذهنية متصلتان بشكل وثيق ويمكن تعزيزهما عبر برامج تدريبية مشتركة.
- قدرة كل من الذكور والإناث على التكيف، مع التغيرات والصعوبات التي يواجهونها نتيجة تمتعهم بالمرونة النفسية.

- حاجة البيئة اليمنية إلى تدخلات تركز على تحسين القدرة الانفعالية لدى الإناث، وتعزيز التميز اليقظ لدى الجميع.
- صعوبة تعميم النتائج بسبب اقتصار العينة على جامعة واحدة.

التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج نوصي بالآتي:

- الاهتمام بتنمية مهارات اليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعات؛ من خلال تصميم برامج تدريبية وورش عمل، تركز على تعزيز الانتباه للحظة الحاضرة، والوعي الذاتي.. والقبول دون إصدار أحكام، لما لها من أثر إيجابي في تعزيز المرونة النفسية.
- تفعيل دور الإرشاد النفسي داخل الجامعات اليمنية؛ لتقديم الدعم اللازم للطلاب في الجوانب المرتبطة باليقظة الذهنية والمرونة النفسية، مع تدريب المرشدين على استخدام استراتيجيات مناسبة لذلك.
- دمج أنشطة تنموية في البيئة الجامعية، تُعزّز من قدرة الطلاب على التكيّف الإيجابي مع التحديات والضغوط الدراسية: كبرامج إدارة الضغوط، وبرامج تعزيز الصحة النفسية.
- تنمية ثقافة الوعي الذاتي والإيجابية؛ من خلال حملات توعوية موجهة للطلاب، تهدف إلى إبراز أهمية التأمل الذهني وتقبل الذات ومهارات التفكير المرن في تحقيق التوازن النفسي، والتحصيل الأكاديمي الأفضل.

المقترحات:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج نقترح الآتي:

- دعوة الباحثين لإجراء دراسات مستقبلية، تتناول العلاقة بين اليقظة الذهنية والمرونة النفسية لدى عينات مختلفة (مثل: طلاب المدارس، الموظفين، فئات عمرية متنوعة) للتحقق من عمومية النتائج وتوسيع نطاق المعرفة العلمية في هذا المجال.
- تطوير أدوات قياس محلية، تتسم بالصدق والثبات لقياس كل من المرونة النفسية واليقظة الذهنية.. بما يتلاءم مع السياق الثقافي والاجتماعي للبيئة اليمنية.
- تصميم برامج إرشادية لتنمية المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- تصميم برامج علاجية لليقظة الذهنية لدى طلاب الجامعة.
- عقد ندوات وورش عمل ولقاءات بصورة دورية، تهدف لتوعية طلاب الجامعة بأهمية المرونة النفسية لتحقيق صحة نفسية أفضل.

ISSN: 2664-5831(print), 2664-584X(online)

قائمة المراجع

أولًا.. المراجع العربية:

1- أبو القاسم، سعد الله (2023) مستوى المرونة النفسية لدى طلاب جامعة الجزائر، مجلة دراسات نفسية، 14 (1) 377 -390

2- إسماعيل، هالة خير سناري (2017) المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية، مجلة الارشاد النفسي، جامعة جنوب الوادي، مصر، 504، ج1، ص288-335

3- آل الشيخ، غزل بنت عبد الرحمن (2018) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.

4- آل جلالة، بندر (2020) المرونة النفسية، ط2، دار تشكيل.

5- آل شويل سعيد، نصر فتحي (2012) الفرق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، مصر، (13) (3)، 1783-1817

6- البارق، تيسير يحيى (2019) المرونة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب جامعة إب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة إب، اليمن.

7- بلبل، يسرا شعبان إبراهيم (2019) اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي وضغوط الحياة المدركة لدى طلاب كلية التربية، جامعة الزقازيق، المجلة التربوية، مصر العدد 68، 2649 - 1687.

8- بوحوفاني، طارق و زادم، فضيلة (2022) مستوى المرونة النفسية لدى الضباط والضباط المرؤوسون العاملين بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية لولاية باتنة، المجلة الجزائرية للأمن الإنساني، الجزائر، 8 (1) 758 – 779.

9- بوراس، ياسمين وقفايفية، صابرين (2022) العنف الأسري وأثره على المرونة النفسية للمراهق دراسة ميدانية بمجموعة من المتوسطات والثانويات بولاية قالمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قالمة 1945، الجزائر.

10- بولفعة، عائشة وبوبلال، رانيا (2020) اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم دراسة ميدانية على عينة من طلاب كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

11- جاسم، أحمد محمد (2019) مفاهيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية المتضمنة في كتب الدراسات الاجتماعية في الصف الرابع الاعدادي في العراق، رسالة ماجستير في المناهج والتدريس منشورة، جامعة آل البيت، العراق

12- جعيص، عفاف (2015) المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات وعلاقتها بالاضطرابات النفسجسمية لدى بعض طلاب الدراسات العليا بكلية التربية، جامعة أسيوط، مجلة كلية التربية بالوادي الجديد، مصر، 20(1)، 1-79.

13- خنفر، كريمة وخمقاني، نسرين (2023) اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الأداء التدريسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي ببعض ابتدائيات مدينة ورقلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

14- دغنوش، نوره (2022) اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة (أطروحة دكتوراة غير منشورة) كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

15- دغيدي، مروة نعمان وشاهين، هيام صابر (2021) اليقظة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى طلاب الجامعة، مجلة بحوث، جامعة عين شمس، مصر (9)، 159-185.

16- الزهراني، بندر سعيد أحمد (2021) اليقظة العقلية وعلاقتها بالإبداع الوجداني لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.

17- السيد، هدى جمال محمد (2018) اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين الجنسين، مجلة الدراسات النفسية، جامعة عين شمس، مصر، م8، ع 4، 884-945

18- الشافعي، انتصار نصر بكر (2022) اليقظة العقلية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، مصر (24) ، 397-326

19- شقورة، يحيى (2012) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، استرجع 29 ايلول (2018)

20- الشلوي، على محمد (2018) اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة شقراء، المملكة العربية السعودية، (194)، 11- 24.

21- صارة، برايح (2023) المرونة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة شقراء، المملكة العربية السعودية، (194) 11-24 .

22- صالح، عبد الله خلق (2018) المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي التربية الاجتماعية والوطنية في المرحلة الأساسية العليا في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة آل البيت، الأردن.

23- الضامن، منذر عبد الحميد (2009) أساسيات البحث العلمي، ط2.

24- الضبياني، عامر محمد (2021) اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعات اليمنية، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، جامعة شاندونغ نورمال، الصين،(13)،10-24.

25- عباس، هبة خليل (2022) فاعلية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في تنمية الكفاء الذاتية والتنظيم الانفعالي لدى طالبات الصف أول ثانوي في أمانة العاصمة صنعاء، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة ذمار، اليمن.

26- عبد الرحمن، حنان أحمد (2020) اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر، (44)، 115-192.

27- عبد المجيد، أماني فرحات (2021) النهوض الأكاديمي وعلاقته بالتدفق النفسي واليقظة الذهنية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة دمنهور، جامعة عين شمس، مصر، (45)، 163-240.

28- عبد، هنية جاد (2019) اليقظة الذهنية لدى الباحثين والإفادة منها في تطوير البحث التربوي بكليات التربية. مجلة التربية، مصر، 35(4)، 470-537.

29- عبيد رمله جبار وآخرون (2017) المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية دراسة لنيل شهادة البكالوريوس، كلية التربية للبنات، جامعة القادسية، العراق.

30- العرجان، سامي والشيخي، فاطمة (2021) اليقظة الذهنية، ط1.

31- العزري، سالم بن صالح (2016) المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلاب كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، ولاية تروى، سلطنة عمان.

32- العطيوي، إسراء شوكت (2022) المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلاب جامعة الطفيلة التقنية، مجلة مؤتة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، جامعة مؤتة، الكرك، المملكة الاردنية الهاشمية (1) 293 -332

33- العكايشي، بشرى أحمد (2019) القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة طلاب جامعة الشارقة، المجلة الدولية للأبحاث التربوية، جامعة الشارقة، الامارات، م43، 34، 262-290

34- الكيلاني، عبد الله زيد والشريفين، نضال كمال (2011) مدخل إلى البحث في العلوم التربوية والاجتماعية، أساسياته، مناهجه، تصاميمه، أساليبه الإحصائية، دار المسيرة، عمان

35- معوض، دنيا صلاح الدين إبراهيم (2021) اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق النفسي وسلوك المخاطرة لدى طلاب كلية التربية، مجلة تطوير الأداء الجامعي، جامعة المنصورة، مصر (14) 135-180.

36- النجاشي، سمية بنت عبد الله والموسى، نوال بنت محمد (2020) التنبؤ بأبعاد التفكير الابتكاري من خلال متغيرات اليقظة الذهنية والشرود الذهني المتعمد والعفوي لدى طالبات الجامعة، المجلة السعودية للعلوم النفسية، السعودية، (65)، 72-44.

37- الهاشمية، سعادة بنت عبد (2017) المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة نزوى سلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، ولاية نزوى، سلطنة عمان.

38- الوليدي، علي بن محمد (2017) اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية (4)، (1)، 68-41.

ثانيا. المراجع الأجنبية:

1- Araas، T. (2008): "Associations of Mindfulness، perceived Stress، and Health Behaviors in College freshmen" (Doctoral dissertation). Arizona State university، Available from pro Que.

2- Bear، R. & Smith، G. & Hopkins، J. & Krietemeyer، J. (2006): "Using Self- Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness". Assessment، 13 (1)،27 – 45.

3- Devellis، R.F. (2017) - Scale development: "Theory and applications" (4th ed.). Sage Publications.

4- Kabat- Zinn، J. (2002): "Commentary of Maju madr etal: Mindfulness for health. Th، Journal of alternative and complementary medicine،8،6،731-735 Http:/doi.org/10.1089/10755530260511739.

5- potts، S. (2015): "The Relationship of Mindfulness and positive A Mental and Physical Health Among college students (Master thesis)". Utah State University.

6- Tomyn، A & Weinberg، M. (2018): "Resilience and Subjective Wellbeing Psychometric Evaluation in young Australian Adults". Australian Psychologist، 53(1)، 68-76

7- Resilience and occupational well-being of Secondary : L. (2018)،k & Maria، B. Vasiliki،Vasiliki education teachers in Greece Issue