

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:.....
رقم التسجيل:.....

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس LMD
تخصص: علم النفس العيادي
بعنوان:

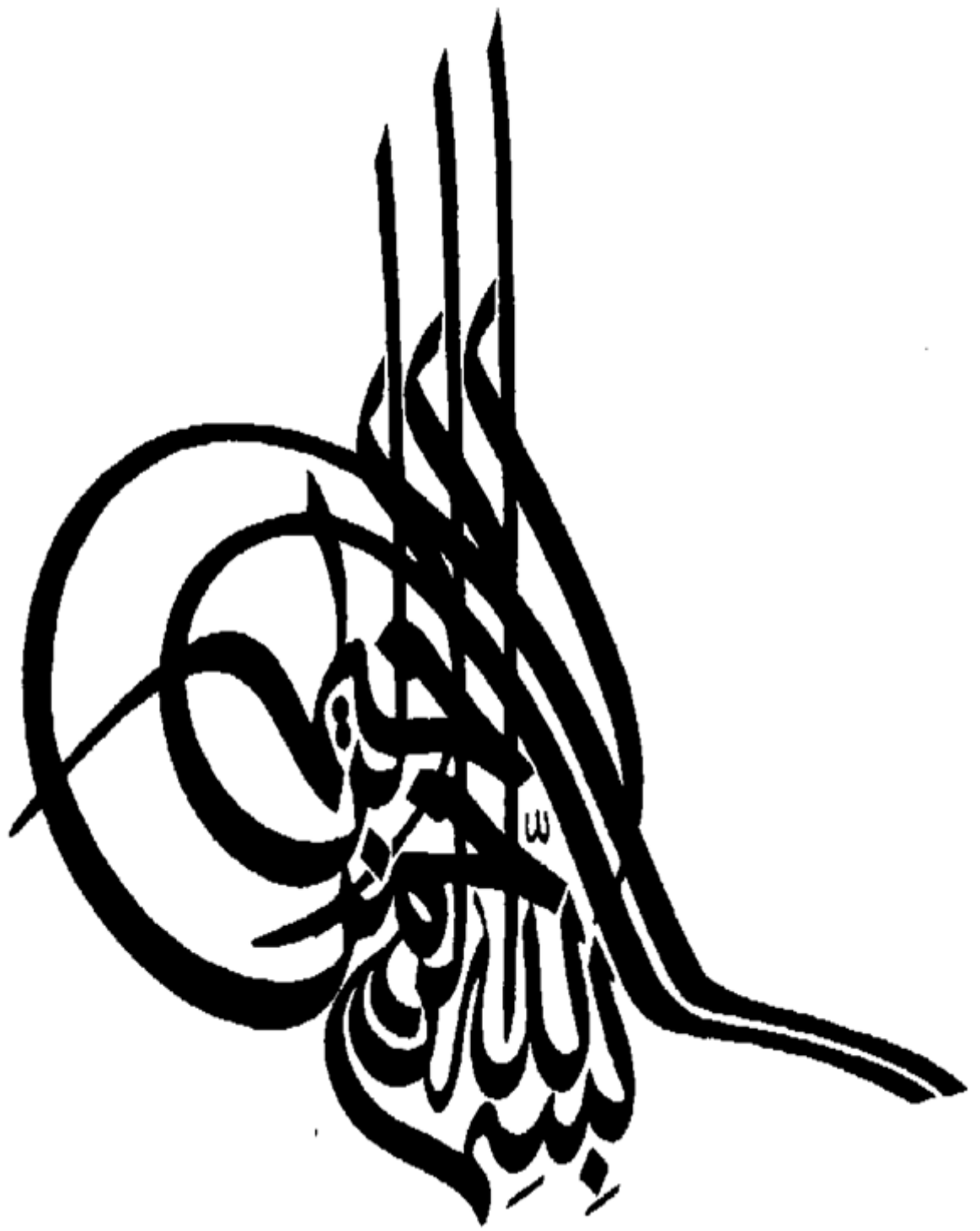
اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى
طلبة الجامعة

دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف الأستاذ:
د. عبد الحق بركات

إعداد الطالبات:
? هاجر بلخير
? بسمة هباش
? شيما حجاب

السنة الجامعية: 2019-2020



** شكر وتقدير **

لله جميع المحامد الذي أمدنا بالصبر ووقفنا لإتمام عملنا هذا، فكان خير معين
والصلاة والسلام على خير خلقه محمد صلى الله عليه وسلم، المبعوث إلى خير الأمر
وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:

إن كان من شكر وتقدير فللواحد الذي ساعدنا في إنجاز هذا العمل المنوَّضِع

ثم نقتدر بكامل شكرنا الجزيل للأستاذ

د. عبد الحق بن كات على نصائحه القيمة وتوجيهاته طيبة مشواره هذا العمل

والشكر موصول لأساتذة قسم علم النفس

كما نقتدر بالشكر الجزيل إلى كل من كان له يد العون في إنجاز هذا البحث

من قريب أو من بعيد

والشكر موصول إلى كل أساتذة قسم علم النفس

كما أتقدم بالشكر إلى كل من مد لي يد العون من قريب أو بعيد

إلى كل هؤلاء شكر الهم

فهرس المحتويات

شكر وعرهان

فهرس المحتويات

ملخص

مقدمة

أ

الجانب النظري

الفصل الأول: إشكالية الدراسة وخطواتها

- | | |
|--------|--------------------------------|
| 05 | 1 - إشكالية الدراسة |
| 08 | 2 - فرضيات الدراسة |
| 08 | 3 - أهمية الدراسة |
| 09 | 4 - أهداف الدراسة |
| 10 | 5 - المفاهيم الأساسية للدراسة |
| 18- 10 | 6 - الدراسات السابقة |
| 19 | 7 - تعقيب على الدراسات السابقة |

الفصل الثاني: اليقظة العقلية

- | | |
|--------|---------------------------------------|
| 22 | تمهيد |
| 23 | 1. مفهوم اليقظة العقلية |
| 25- 24 | 2. أهمية اليقظة العقلية |
| 25 | 3. مكونات اليقظة العقلية |
| 26- 25 | 4. خصائص الأشخاص اليقظين عقليا |
| 26 | 5. مقومات اليقظة العقلية |
| 27- 26 | 6. نظرية اليقظة العقلية (نظرية لانجر) |
| 28- 27 | 7. فوائد اليقظة العقلية |
| 29 | خلاصة |

الفصل الثالث: المرونة النفسية

31	تمهيد
32- 31	1- مفهوم المرونة
35- 33	2- مفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية
36- 35	3- صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية
37- 36	4- عوامل المرونة النفسية
38	5- أنماط المرونة النفسية
44- 38	6- النظريات المفسرة للمرونة النفسية
45- 44	7- مقومات المرونة النفسية
46- 45	8- بناء المرونة النفسية
47	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الدراسة الميدانية وإجراءاتها

49	تمهيد
50	1- منهج الدراسة
51- 50	2- الدراسة الاستطلاعية
51- 50	2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
51	2-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية
51	2-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية
51	3- الدراسة الأساسية
53- 51	3-1- تحديد عينة الدراسة
54	3-2- حدود الدراسة
55- 54	3-3- أدوات جمع البيانات
62- 55	3-4- الخصائص السيكومترية للدراسة الحالية
62	3-5- أساليب المعالجة الإحصائية
63	خلاصة

الفصل الخامس: عرض ومناقشة البيانات

65	تمهيد
71- 65	1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات
77- 72	2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة
78	خلاصة
81- 80	الخاتمة
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

فهرس الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	52
02	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص	53
03	مصفوفة ارتباطات عبارات محور الملاحظة أو الرصد مع الدرجة الكلية للمحور	56
04	مصفوفة ارتباطات عبارات محور الوصف مع الدرجة الكلية للمحور	57
05	مصفوفة ارتباطات عبارات محور العمل بوعي مع الدرجة الكلية للمحور	58
06	مصفوفة ارتباطات عبارات محور التقبل بدون إطلاق أحكام مع الدرجة الكلية للمحور	59
07	يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية	59
08	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية	60
09	يوضح مصفوفة معاملات ارتباط فقرات مقياس المرونة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس	61
10	يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس المرونة النفسية	62
11	يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة.	65
12	نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمقياس اليقظة العقلية	66
13	نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمقياس المرونة النفسية	67
14	يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس.	68
15	يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس.	69
16	يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص.	70
17	يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير التخصص	71

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
35	يوضح المفاهيم التي لها ارتباط بالمرونة	01
53	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	02
53	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص	03

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة العقلية و المرونة النفسية تبعاً للمتغيرات (الجنس، التخصص)، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وأجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (80) طالب وطالبة من جامعة المسيلة، وتم اختيارهم بطريقة قصدية و للوصول إلى نتائج الدراسة طبق مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية ل(بيير، غريغوري،الين،2004) ترجمة رياض العاسمي، ومقياس المرونة النفسية ل(شقورة، 2012)، واستخدمت أساليب إحصائية عديدة منها(المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية) و لأساليب التحليلية الاستدلالية وتشمل (اختبارات' لعينة واحدة، واختبارات' لعينتين، معامل الارتباط بيرسون) كما استخدمت بعض الاختبارات كالتكرارات ومعادلة ألفا كرونباخ والنسب المئوية.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

*توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة.

*مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة متوسط.

*مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة متوسط.

*لا توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس.

*لا توجد فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس.

*توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (لصالح الطلبة العلميين).

*توجد فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (لصالح الطلبة العلميين).

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، المرونة النفسية.

Summary of the study :

This study aims to investigate the nature of the correlated relationship between mindfulness and psychological resilience on a sample of Mohammed Boudiaf university students, And to detect statistical significance differences in both mindfulness and psychological resilience according to variables (sex, specialization), The study was based on a descriptive method, The study sample was composed of (80) students, They were selected in an intentional way in order to arrive at the results of the study, We applied the five face mindfulness questionnaire (prepared by Baer, Gregory, and Allen, 2004) translated by Riyad al- asami, And psychological resilience scale (prepared by shaqoura, 2012), And we used many statistical methods such as (arithmetic mean, standard deviations), and analytical methods including (T-test for one sample, T-test for two samples, Pearson correlation coefficient), some tests were used such as (Repetitions, Alpha-kronbach equation, and percentages).

The study reached the following results:

*There is a statistically significant correlation between mindfulness and psychological resilience.

*The level of mindfulness on a sample of university students is medium.

*The level of psychological resilience on a sample of university students is medium.

*There are no statistically significant differences in mindfulness in university students according to the sex.

*There are no statistically significant differences in psychological resilience in university students according to the sex.

*There are statistically significant differences in mindfulness in university students according to the specialization (for scientists students).

*There are statistically significant differences in psychological resilience in university students according to the specialization (for scientists students).

Keywords : Mindfulness, Psychological resilience.

مقدمة

مقدمة

يمر الفرد بمراحل عديدة في حياته الدراسية وصولاً إلى الجامعة والتي تعتبر البوابة العابرة إلى اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية والانفتاح العلمي على أهم التخصصات الجامعة فضاء تعليمي ومؤسسة اجتماعية تمثل قمة الهرم الدراسي على مستوى عالي، فهي الداعمة الأساسية لبناء مجتمع من خلال ما تنتجه من إطارات متخصصة والتي تشارك بدورها في تقدم المجتمع أي أن تسليط الضوء على الفئة الشبابية (الطلاب الجامعة) أساسي ومهم ولكي يجتاز الطالب بهذه المرحلة الجامعية بنجاح يجب عليه مواجهة ضغوط الحياة اليومية وبذل مجهود والمثابرة وتحمل الثقل والعبء الدراسي والمتطلبات الجامعية وكذا رضا الطالب واقتناعه بالتخصص الذي يدرسه فكل ذلك يتطلب مستوى مناسب من اليقظة العقلية والمرونة النفسية فهما عاملان أساسيان يساعدان الطالب على اجتياز هذه المرحلة بسلام ويشير مفهوم اليقظة بأنها حالة من الوعي والانتباه بالأحداث والتجارب التي تحدث في الوقت الحاضر وهي الاهتمام المعزز والوعي للتجربة والواقع الحالي (عزيز، وآخرون، 2017، ص 17) ذلك أن اليقظة تقوم على الانتباه والوعي واتخاذ آفاق مبتكرة تساعد الفرد في حال وقوعه في مشكلة على تنظيم أفكاره ورسم خطط للوصول إلى النتائج المطلوبة وهذا يعطي الفرد أن يكون ذا قدرة على توجيه حياته والتكيف معها بإيجابية ويركز هذا المفهوم كونه طريقة أو أسلوب في التفكير على أهمية الحرص والانتباه للبيئة المحيطة سواء كانت داخلية أو خارجية وتقبل جميع التجارب الشخصية مثل الأفكار والمشاعر حيث تشير الين لانجر أن اليقظة العقلية تقوم على توسيع الرؤى وزيادة الفرص للانفتاح على كل ما هو جديد ويكون بفضلها الفرد على وعي بأكثر من وجهة نظر (الطوطو، 2018، ص.13) إذن فاليقظة تقوم على التركيز الجيد في التعامل مع الأحداث والصعوبات وضغوطات النفسية بسلاسة وحرص وفي الحقيقة لا يمكننا التحدث عن اليقظة العقلية دون الإشارة المرونة النفسية التي تعتبر من المهارات الشخصية واحد مكونات الصحة النفسية التي تتضمن بدورها أفكار وسلوكيات واعتقادات وأفعال يمكن تعليمها و تتميتها لدى أي فرد

حيث ترجع خاصية المرونة النفسية إلى ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الإيجابي والحوار والتفاعل الجيد مع الآخرين والثقة الدائمة للفرد في قدراته والالتزام الحسن في البيئة الاجتماعية والتعامل الملائم للحالات الطارئة وحال التعرض للأزمات والشدائد والمجتمع الحالي أحوج ما يكون إلى تدريب أفرادها على المرونة النفسية ويشير مصطلح المرونة النفسية في علم النفس) إلى فكرة الميل للفرد إلى الثبات والحفاظ على الهدوء والالتزان الذاتي عن لتعرض للضغوط أو مواقف عصبية فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة) (أبو حلاوة، 2013، ص.17) فالمرونة النفسية هي حصيلة للخبرات الناجحة في التعامل والتفوق وصفة ملازمة للحياة تساعد الفرد على الردود من الانتكاسات وإدارة الأزمات ومواجهة المشكلات بصفة مرنة والرغبة والحب في معرفة الشيء الجديد والاستمتاع بالتعليم في الحياة الجامعية مما سبق يعد امتلاك مستوى مناسب مستوى مناسب من اليقظة العقلية والمرونة النفسية مهما في تنمية الكفاءة الذاتية لدى الطالب الجامعي في مواجهة ضغوطات الحياة بصفة عامة .

ومنه جاءت دراستنا الحالية في البحث عن العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة وفقا لذلك تم تقسيم الدراسة إلى جانبين نظري و ميداني وفق الخطة المنهجية التالية :

ويشمل الجانب النظري : على ثلاث فصول:

الفصل الأول: يتضمن تحديد الإشكالية، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف

الدراسة المفاهيم الأساسية للدراسة، الدراسات السابقة، تعقيب على الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: فقد اشتمل على متغير اليقظة العقلية، تمهيد، مفهوم اليقظة العقلية،

أهمية اليقظة العقلية، مكونات اليقظة العقلية، خصائص الأشخاص اليقظين عقليا، مقوماتها،

ونظري (لانجر)، فوائد اليقظة العقلية، خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: فقد اشتمل على متغير المرونة، مفهوم المرونة النفسية، المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية، صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية، عوامل المرونة، أنماطها، النظريات المفسرة، بناء المرونة النفسية.

أما الجانب الميداني: فقد اشتمل على فصلين:

الفصل الرابع: ويحتوي هذا الفصل على الإجراءات المنهجية للدراسة من خلال التطرق إلى المنهج الملائم للدراسة ثم العينة وخصائصها وبعد ذلك أدوات جمع البيانات ثم إجراء تطبيق الدراسة الأساسية ثم الأساليب الإحصائية التي استخدمه في معالجة البيانات .

الفصل الخامس: التذكير بفرضيات الدراسة وعرض نتائجها وتحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الدراسة السابقة كما احتوائها على استنتاج عام وتوصيات وخاتمة وأخيرا قائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول

إشكالية الدراسة وخطواتها

- 1 - إشكالية الدراسة
- 2 - فرضيات الدراسة
- 3 - أهمية الدراسة
- 4 - أهداف الدراسة
- 5 - المفاهيم الأساسية للدراسة
- 6 - الدراسات السابقة
- 7 - تعقيب على الدراسات السابقة

1 -إشكالية الدراسة:

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الهامة والأساسية في حياة الفرد، حيث تسهم بشكل كبير في بناء شخصيته وإعداد معرفيا ونفسيا، ويسعى فيها إلى تحقيق أهدافه وطموحاته، ويزيد فيها من معارفه وخبراته، ويتعرض فيها إلى العديد من الضغوطات والمشاكل الاقتصادية، الاجتماعية، الشخصية، والأكاديمية. التي تؤثر على صحته النفسية وتوافقه، وكذا على تحصيله الأكاديمي وحياته الاجتماعية والعلائقية. ولهذا وجب على الطالب أن يتمتع بمستوى مناسب من اليقظة العقلية والمرونة النفسية لتخطي هذه المرحلة بنجاح.

ويعد مفهوم اليقظة العقلية من مفاهيم علم النفس الإيجابي التي نالت قدرا كبيرا من اهتمام الباحثين (محمد، 2019، ص.400)، حيث ترى " لانجر" (langer، 2002) أن اليقظة العقلية هي حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وهي عملية فعالة لابتكار أشياء جديدة مختلفة. وتعرف اليقظة العقلية بأنها جلب الوعي بتركيز إلى تجربة هنا والآن مع الانفتاح، والاهتمام، والتقبل (جمال، 2018، ص.381)، وتعرف أيضا بأنها وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت فيها دون إصدار أحكام (الربيع، 2019، ص.80).

وتؤثر اليقظة العقلية في العديد من المهارات والاستجابات، ولها ارتباط مباشر بعملية التعلم وزيادة الوعي وحل المشكلات التي تواجه الطلبة في المرحلة الجامعية، وتعيق تحصيلهم الأكاديمي، فقد أوضحت بعض الدراسات (Bergan -cico & cheon ، 2013، 2010، Roberts & danoff -burg ، Plante & Flinders ، 2008، Thoresen، Shapiro، Oman) أن نسبة كبيرة من الطلبة الجامعيين أفادوا بان لديهم ضغوطات نفسية وانفعالية تؤثر سلبا على تحصيلهم الدراسي وفعاليتهم الاجتماعية (الختاتنة، 2019، ص.61) لذا وضعت برامج متعددة تهدف إلى تنمية اليقظة العقلية نذكر منها: اليقظة العقلية المستندة إلى الحد من الضغوط **Mindfulness based stress**

(Moore & Kabat-zinn الذي طوره في أوائل الثمانينات (MBSR) reduction (MBSR) (Malinowski ;2009 ;p176)، و اليقظة العقلية المسندة للعلاج المعرفي Mindfulness based cognitive therapy(MBCT) (اخرس، 2016، ص.386)، من أجل خفض الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة وترفع مستوى الصحة النفسية لديهم. فالتدريب على اليقظة العقلية يساعد الطالب على تركيز انتباهه باللحظة الحالية وتزيد من الوعي والوضوح لديه، ويمكن توضيح ذلك من خلال دراسة مراكز (2010) الذي قام بدورة تدريبية وكلف فيها مجموعة من المشاركين للتدريب على ممارسة اليقظة العقلية ومجموعة أخرى خضعت لدورة تدريبية عن التغذية واستمر التدريب لمدة معينة، وأشارت النتائج أن المجموعة التي مارست اليقظة العقلية تحسنت درجاتهم في الاختبار وزاد تركيزهم. فاليقظة العقلية توسع رؤى الطالب وتجعله ينظر للأمور والمواقف الحياتية بمنظور مختلفة أي تزيد من فرص الانفتاح لديه، وتزيد من إرادته، وتسهم في تعزيز وعيه وملاحظته لذاته، وتقلل من التزامه بأفكاره التقليدية ومعتقداته، وتساعد على انتقاء المثيرات الملائمة.

ولا يمكن الحديث عن اليقظة العقلية بمعزل عن المرونة النفسية التي تعتبر أيضا من مواضيع علم النفس الإيجابي، ومؤشرا من مؤشرات الصحة النفسية السليمة أو التوافق النفسي، وهي ضرورة يجب أن يتمتع بها الطالب لمواجهة الضغوط والمشاكل اليومية بهدوء وثبات. وعرفها (Masten (2009 المرونة النفسية بأنها القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية، في هذا الصدد يرى 'هانز سيلبي' Selye (1976) أن عدم وجود ضغوط لا يتحقق إلا بالموت، ولكن توجد بالقدر الذي لا يؤثر على حياة الإنسان وتوافقه (الختاتنة، 2019، ص 61-62).

أما الجمعية الأمريكية لعلم النفس American psychological association (APA) (2014) فعرفت المرونة النفسية بأنها: عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات النفسية، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل: المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية

الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية. فقد يواجه الطلبة الجامعيين مشكلات متباينة أكاديمية، نفسية، واجتماعية، إلا أنهم يتفاوتون في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات، فقد ينجح البعض في تخطيها ويفشل البعض الآخر في ذلك، وهذا راجع لتباين مستوى المرونة النفسية لديهم، فذوي المرونة النفسية العالية يتعايشون مع المواقف الضاغطة بهدوء وثبات ومستوى تحصيلهم الأكاديمي عالي. ويشير (Hartley،2013) إلى أن المرونة النفسية تساعد طلبة الجامعة على التعامل بشكل أكثر فاعلية مع مشكلات التعليم الجامعي. كما أوصت دراسة (Pidgeon & Keye،2014) على ضرورة دعم وتطوير برامج لطلاب الجامعات تستهدف تنمية المرونة النفسية لزيادة قدرتهم على إدارة فعالة للضغوطات والتحديات المعقدة (إسماعيل، 2017، ص 291).

فعند تعرض طلبة الجامعة للضغوط النفسية، منهم من يتجاوزها وينجح في إيجاد حلول لها ويتعامل معها ويحافظ على اتزانه وصحته النفسية ويحقق أهدافه العلمية والعملية، ومنهم من يفشل في التكيف مع هذه الضغوط فتسوء حالته النفسية ويتقهقر مستواه الأكاديمي. فلا بد من أن يتمتع الطالب الجامعي باليقظة العقلية والمرونة النفسية.

وعليه تتلخص إشكالية الدراسة في التساؤلات الآتية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة؟
2. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة؟
3. ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص؟

7. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص؟

2- فرضيات الدراسة:

تبعاً للتساؤلات نقترح الفرضيات التالية:

- 1- توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- 2- مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى أفراد عينة البحث.
- 3- مستوى المرونة النفسية متوسط لدى أفراد عينة البحث.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.
- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص.
- 7- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص.

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على مفهومي اليقظة العقلية والمرونة النفسية وانعكاسهما على العملية التعليمية وعلى الصعيد الشخصي لدى طلبة الجامعة من الناحيتين النظرية والتطبيقية.

3-1- من الناحية النظرية:

- تعتبر متغيرات الدراسة من أحدث موضوعات علم النفس الإيجابي التي لا تزال بحاجة إلى المزيد من الدراسات النظرية والتطبيقية.

- تناول الدراسة لفئة الطلبة وما تحتاجه هذه الفئة من ممارسة اليقظة العقلية والمرونة النفسية لمواجهة الضغوطات التي تواجههم طيلة حياتهم الجامعية.
- قلة البحوث والدراسات التي تناولت اليقظة العقلية والمرونة النفسية خاصة في البيئة الجزائرية.

3-2- من الناحية التطبيقية:

- الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وهذا من اجل مساعدتهم على تمتيتها من خلال البرامج التدريبية.
- الكشف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وكذا التعرف على الفروق في كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية في ظل بعض المتغيرات (الجنس، التخصص).
- لفت نظر طلبة الجامعة إلى أهمية ممارسة اليقظة العقلية والمرونة النفسية لتحسين أدائهم الأكاديمي وتخفيف الضغط والتوتر.

4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

- التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة.
- التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة.
- الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة.
- التعرف على الفروق في كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة في ظل متغيرات (الجنس، التخصص).

5 - مفاهيم الدراسة:

5-1 - اليقظة العقلية Mindfulness

عرفتها "الين لانجر" (langer, 1989): بأنها مجال مرن من القدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على كل الخبرات العقلية والحسية للشخص ومن دون إصدار أحكام.

عرفها "كابات زين": (kabat-zinn) بأنها الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية. (Moore & Malinowski, 2009, p.177).
وتعرف اليقظة العقلية إجرائيا بأنها مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

5-2 - المرونة النفسية Psychological resilience

يعرفها "الطحان" (1992): بأنها القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها (الطحان، 1992، ص.181).

وتعرف أيضا بأنها القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار. (أبو الحلاوة، 2013، ص.3).

وتعرف المرونة النفسية إجرائيا بأنها مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب الجامعي في مقياس المرونة النفسية.

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 واغناؤه بالمعارف والمصادر والمراجع. ومن بين هذه الدراسات ما يلي:

*الدراسات المتعلقة بمتغير اليقظة العقلية:

1 - دراسة فاطمة عباس مطلق. (2019). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة المستنصرية:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي وفقا للنوع (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، إنساني) لدى عينة من طلبة جامعة المستنصرية، وكذا التعرف على مستوى كل 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 وبعد التحقق من صدقهما وثباتهما. حيث توصلت إلى النتائج التالية:

- ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث.

- وجود تأثير وعلاقة ذات دلالة إحصائية لليقظة العقلية في التفكير الإيجابي.

2 - دراسة محمد عبد الله الحارثي. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية واعراض القلق لدى عينة من طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، والكشف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وأعراض القلق، بلغ عدد أفراد العينة (284) طالب وطالبة، واتبع الباحث المنهج الوصفي بصورته الارتباطية، طبق مقياس القلّة الشاملة لخبرات اليقظة العقلية لدى المراهقين من إعداد "جونسون"، "بيرك"، "برينكمان" و"واد" (2016)، وقام محمد (2017) بتقنيه في البيئة العربية، ومقياس أعراض القلق من إعداد الباحث بع التأكد من صدقه وثباته. حيث توصل الباحث إلى النتائج التالية:

*مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى أفراد عينة البحث.

*وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائية بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى أفراد عينة البحث.

3- دراسة فيصل الربيع. (2019). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك، والتعرف على مستوى كل من اليقظة الذهنية والذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة البحث، ومعرفة الفروق في كل من اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك تبعاً لمتغير (الجنس، المستوى الدراسي، التحصيل الدراسي)، تكونت العينة من (420) طالب وطالبة من السنوات (الأولى، الثانية، الثالثة)، طبق مقياس "لانجر" (1992) تم تطويره وترجمته من طرف الزبيدي (2012)، ومقياس الذكاء الانفعالي من إعداد الباحث (2007). وخلص البحث إلى النتائج التالية:

*مستوى اليقظة متوسط لدى أفراد عينة البحث.

*وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 في اليقظة العقلية، تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الطلبة الذكور.

*وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 في اليقظة الذهنية، تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، لصالح طلبة السنة الثانية.

*لا توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة الذهنية تعزى لمتغير التحصيل الدراسي.

*وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية.

4- دراسة رانيه موفق الطوطو. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى عينة من طلبة الجامعة في مدينة دمشق:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي لدى عينة من طلبة الجامعة في مدينة دمشق، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والتفكير التأملي، ومعرفة الفروق في كل من اليقظة العقلية والتفكير التأملي تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي، تكونت العينة من (270) طالب وطالبة من جامعة دمشق، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، طبقت مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية من

إعداد "روث بيير" Ruth Baer (2011) تعريب رياض العاسمي، ومقياس التفكير التألمي من إعداد بسام محمد المشهراوي (2010). حيث توصلت إلى النتائج التالية:
*مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى أفراد عينة البحث.

*وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي، لصالح طلبة الكليات الأدبية من أفراد العينة.
*وجود علاقة دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والتفكير التألمي.

5- دراسة علي محمد الشلوي. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة كلية التربية بالذواامي:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة كلية التربية بمحافظة الذواامي في جامعة شقراء، والتعرف على مستوى اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية لدى أفراد عينة الدراسة، بلغ عدد أفراد العينة (154) طالب وطالبة، استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وطبق مقياس اليقظة العقلية ومقياس الكفاءة الذاتية من إعداد الباحث بعد اطلاعه على مجموعة من المقاييس ثم التأكد من الصدق والثبات. وقد توصل إلى النتائج التالية:
*ارتفاع مستوى اليقظة لدى أفراد عينة البحث.
*وجود علاقة ذات دلالة ارتباطية عند مستوى دلالة 0.01 بين اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية.

6- دراسة أمل مهدي جبر. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجامعة البصرة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة البصرة، وهدفت أيضاً إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية وأساليب التعلم، ومعرفة الفروق في اليقظة العقلية وأساليب التعلم تبعاً للمتغيرات (المرحلة الدراسية، التخصص الأكاديمي).

تكونت العينة من (180) طالبة، اعتمد في هذه الدراسة المنهج الوصفي، وطبق فيها مقياس تورونتو لليقظة العقلية من إعداد ليو وآخرون " (2006) المعرب من قبل رياض العاسمي، ومقياس أساليب التعلم من إعداد "الجميلي" (2013). حيث توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

*وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية وأساليب التعلم
*مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى أفراد عينة البحث.

*لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في اليقظة العقلية تعزى لمتغيري المرحلة الدراسية. التخصص الأكاديمي.

*الدراسات المتعلقة بمتغير المرونة النفسية:

1 - دراسة نعيمة دريس. (2018) . المرونة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى طلبة جامعة سعيدة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية وسمات الشخصية لدى طلبة جامعة سعيدة، وكذا التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وسمات الشخصية، وهدفت أيضا إلى معرفة الفروق في المرونة النفسية وسمات الشخصية تبعا لمتغيري (الجنس، التخصص)، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي، بلغ عدد أفراد العينة (120) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية من إعداد "يحي عمر شعبان شقورة" (2012)، ومقياس العوامل الكبرى للشخصية من إعداد "جون"، "دونا هو" و"كينت" (1991). وخلص البحث إلى النتائج الآتية:

*ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث.

*عدم وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية، تبعا للمتغيرات (جنس، تخصص).

2- دراسة برقيقة محمد علي. (2017). علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن لعينة من طلبة معهد العلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بورقلة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية و متغيري الجنس والسن لدى عينة من طلبة معهد العلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بورقلة، والتعرف على الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغيري (الجنس، السن)، تكونت العينة من (95) طالب وطالبة، واستخدم المنهج الوصفي المسحي، طبق الباحث مقياس المرونة النفسية من إعداده. وتوصل إلى النتائج الآتية:

*عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

*وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير السن، لصالح الطلبة بين (27-37).

3- دراسة كنان إسماعيل الشيخ. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وهدفت أيضاً إلى معرفة الفروق في المرونة النفسية والرضا عن الحياة تبعاً لمتغيري (الجنس، الاختصاص)، اعتمد المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة، تكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة، وقام الباحث بتطبيق مقياس المرونة النفسية من إعداد "يحي عمر شعبان شقورة" (2012)، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد "مجدي الدسوقي" (1998). وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

*وجود ارتباط دال إحصائياً بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث.

*وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الطلبة الذكور.

*عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الاختصاص.

4 - دراسة زينة عبد الكريم عبد صحبه. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب بجامعة القادسية:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طلبة كلية الآداب بجامعة القادسية، ومعرفة العلاقة بين كل من المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة، والكشف عن الفروق بين المرونة النفسية والتوجه نحو الحياة تبعاً لمتغير (الجنس، المرحلة الدراسية)، بلغ عدد أفراد العينة (100) طالب وطالبة، طبق عليهم مقياس المرونة النفسية من إعداد " يحي عمر شعبان شقورة" (2012)، ومقياس التوجه نحو الحياة "لهادي" (2008). وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

*وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الطلبة الذكور.

*وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية، لصالح المرحلة الأولى.

5 - دراسة يحي عمر شعبان شقورة. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة، وهدفت أيضاً إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، والكشف عن الفروق في المرونة النفسية والرضا عن الحياة تبعاً لمجموعة من المتغيرات (الجنس، الجامعة، التخصص، المعدل التراكمي، الترتيب الميلادي للطالب، الدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين)، تكونت العينة من (600) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الثلاثة (الأزهر، الأقصى، الإسلامية) ، استخدم مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد "مجدي الدسوقي" (1998). وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

*مستوى المرونة النفسية فوق المتوسط لدى عينة أفراد البحث.

*وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

*وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الذكور.

*عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تبعاً للمتغيرات (الجامعة، التخصص، المعدل التراكمي، الترتيب الميلادي للطالب، الدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين).

*الدراسات المتعلقة باليقظة العقلية والمرونة النفسية معاً:

1 - دراسة كوثر بلعربي. (2019). المرونة المعرفية واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة علم النفس العيادي بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة العربي بن مهيدي بأم البواقي:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة المعرفية واليقظة العقلية لدى عينة من طلبة علم النفس العيادي بولاية أم البواقي، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي، تكونت العينة من (52) طالب وطالبة من طلبة علم النفس العيادي (الثالثة ليسانس، أولى ماستر، الثانية ماستر)، طبق مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية لروث بيير Ruth bear (2011)، تعريب محمد السيد عبد الرحمان، ومقياس المرونة المعرفية لعبد الوهاب صلاح. وقد توصلت إلى النتائج الآتية:

*مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى أفراد عينة البحث.

*مستوى المرونة المعرفية مرتفع لدى أفراد عينة البحث.

2 - دراسة نغم جمال. (2018). اليقظة العقلية و علاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء، والتعرف على الفروق بين مرتفعي اليقظة ومنخفضي اليقظة في المرونة النفسية، ومعرفة الفروق في كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس،

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت بطارية كنتاكي لليقظة العقلية لبيير وغريغوري وكريستين (2004)، ومقياس المرونة النفسية لكونور ودافيدسون (2003)، المترجمان من قبل رياض العاسمي، على عينة بلغ عدد أفرادها (40) طالب وطالبة. وتوصلت إلى النتائج التالية:

* توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة مرتفعي اليقظة العقلية ومنخفضي اليقظة العقلية في المرونة النفسية. لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية والمرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

3 - دراسة هالة خير سناري إسماعيل. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي، و التعرف على مستوى اليقظة العقلية والمرونة النفسية، والكشف على إمكانية التنبؤ اليقظة من خلال المرونة النفسية، تكونت العينة من (223) طالب وطالبة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، كما استخدم مقياس المرونة الإيجابية للشباب من إعداد محمد سعد حامد عثمان (2016)، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية من إعداد Bear et Al (2016)، ترجمة عبد الرقيب البحيري وآخرون (2014). وتوصلت إلى النتائج الآتية:

* ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث.

* مستوى المرونة منخفض لدى أفراد عينة البحث.

* يمكن أن تسهم اليقظة العقلية في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى كلية التربية

* وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين المرونة النفسية واليقظة العقلية.

7 - التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالي: اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، اتضح لنا أننا نخدم دراستنا فيما يلي:

*** من حيث الهدف:**

فيما يتعلق بالدراسات التي تناولت متغير اليقظة العقلية : تعددت الأهداف من حيث طبيعة المتغيرات التي ارتبطت بموضوع دراسة اليقظة العقلية، فمن الدراسات السابقة من هدفت إلى التعرف على تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي مثل دراسة (مطلبك، 2019)، وهدفت دراسة (الحارثي، 2019) إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية وأعراض القلق، ودراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية و التفكير التألمي وفق متغير (التخصص الأكاديمي) كدراسة (الطوطو، 2018)، كما هدفت دراسة (الشلوي، 2018) إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية و الكفاءة الذاتية ، وجاءت دراسة (الربيع، 2019) للكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية تبعا لمتغيري (الجنس، المستوى الدراسي، التحصيل الدراسي)، وهدفت دراسة (جبر، 2017) إلى معرفة وجود علاقة بين اليقظة العقلية و أساليب التعلم وفقا لمتغيري (المرحلة الدراسية، التخصص الأكاديمي).

أما الدراسات التي تناولت متغير المرونة النفسية: نجد العديد من الدراسات منها: دراسة (دريس، 2018) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وسمات الشخصية تبعا لمتغيري (الجنس، التخصص)، كما جاءت دراسة (برقيقة، 2017) التي هدفت إلى معرفة علاقة المرونة بمتغيري (الجنس و السن)، ودراسة (الشيخ، 2017) بهدف الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية و الرضا عن الحياة وفق متغيري (الجنس، الاختصاص)، ودراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية و التوجه نحو الحياة تبعا لمتغيرات (الجنس، المرحلة الدراسية) كدراسة (صحبه، 2016)، دراسة (شقورة، 2012) هدفت إلى معرفة المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة تبعا

لمجموعة من المتغيرات (الجنس، الجامعة، التخصص، المعدل التراكمي، الترتيب الميلادي للطالب، الدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين)

أما من حيث المتغيرات فهناك بعض الدراسات التي تشابه متغيرات دراستنا الحالية وهناك دراسات تختلف، ومن حيث المنهج المتبع فقد كانت اغلب الدراسات تعتمد على المنهج الوصفي وهذا ما تشابه مع الدراسة الحالية، أما من حيث العينة فجميع الدراسات كانت على الطلبة، أما حجم العينة فان الدراسات التي تناولناها اعتمدت على إحصاء كبيرة ما بين (90-600)، أما فيما يخص الدراسة الحالية اعتمدنا على عينة مكونة من (80) طالب و طالبة، و من حيث الأدوات نجد أن بعض الباحثين طوروا أدوات جديدة و البعض الآخر اعتمدوا على أدوات موجودة .

وقد استقننا من الدراسات السابقة في التعرف على الخلفية النظرية لمتغيرات البحث وصياغة فروضه وانتقاء الأدوات المناسبة، وتحديد المفاهيم وتحديد العينة. كما تساعدنا الدراسات السابقة في تحليل الدراسة الحالية.

الفصل الثاني:

اليقظة العقلية

تمهيد

1. مفهوم اليقظة العقلية
2. أهمية اليقظة العقلية
3. مكونات اليقظة العقلية
4. خصائص الأشخاص اليقظين عقليا
5. مقومات اليقظة العقلية
6. نظرية اليقظة العقلية (نظرية لانجر)
7. فوائد اليقظة العقلية

خلاصة

تمهيد:

تعد اليقظة العقلية من مواضيع علم النفس الإيجابي التي لها صلة وثيقة بالصحة النفسية، فهي تساعد الفرد على اكتشاف معنى حياته وتحسين جودتها، وتزيد من شعوره بالاتزان والفرح، وتوسع زاوية نظره للأشياء، وتساعده أيضا على تحقيق أهدافه وتطلعاته المستقبلية، وعليه خصصنا في هذا الفصل مفهوم اليقظة العقلية، أهميتها، مكوناتها، خصائص الأفراد ذوي اليقظة العقلية، ومقوماتها وصولا إلى نظرية اليقظة العقلية وفوائدها.

1- مفهوم اليقظة العقلية:

1-1 لغة: حسب معجم الوسيط: يقظ: صحا من نومه، وتأتي بمعنى تنبه للأمور وفطن واخذ حذره. (معجم الوسيط، 2011، ص. 1066).

-اليقظة: انتباه، صحوة، عكس غفلة وخلاف النوم.

1-2 اصطلاحا:

تعددت تعريفات اليقظة العقلية، فهناك من يرى بأنها سمة وهناك من يرى بأنها أسلوب أو حالة. وبالتالي لا يوجد تعريف متفق عليه لليقظة العقلية (الربيع، 2019، ص. 79). ولذلك نستعرض مجموعة من التعاريف الموجزة.

* تعريف كابات - زين (Kabat-zinn، 2008): اليقظة العقلية بأنها هي الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها. (Moore Malinowski، 2009، p.177).

* تعريف الين لانجر (Langer، 2008): اليقظة العقلية هي حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد، وهي عملية فعالة لا ابتكار أشياء جديدة مختلفة. (مطلبك، 2019، ص. 650).

* تعريف براون وريان (Browen&Ryan، 2008): الانتباه وتقبل الواقع، والوعي بكل ما يتصل بأحداث الخبرة الحالية. (صلاحيات، 2018، ص. 23).

* تعريف نيل (Neal، 2006): اليقظة العقلية هي استمرار حاضر الذهن بشكل مقصود، وهي تشمل جانبيين الأول منهما الوعي، والثاني الانتباه فالوعي يزيد من خلال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة، بينما يزيد الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها. (الهاشم، 2017، ص. 14).

* تعريف دافيس وهاميس (Davis&Hayes، 2014): وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت فيها دون إصدار أحكام. (الربيع، 2019، ص. 80).

* تعريف مارتن (Martin، 1997): هي حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الانتباه مستقرا حاضرا، بدون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء. (مطلبك، 2019، ص. 650).

* تعريف ليو و آخرون (Lau & al,2006) :اليقظة العقلية هي الانتباه بطريقة محددة لغرض ما في اللحظة الحاضرة، و تتضمن الانتباه المنفتح و المتقبل للمعرفة بما يحدث في اللحظة الحاضرة و الوعي الذي ينشا من خلال الانتباه المتعمد بطريقة منفتحة كما يحدث في اللحظة الحاضرة. (جبر،2017، ص.860).

* تعريف "روبرت" و"ستيرنبرغ" (Stemberg,Robert) : هي قدرة إدراكية تمثل الطريقة المفضلة في التفكير، والتي تختلف من فرد إلى آخر، لذا اعتبرا اليقظة العقلية هي سمة شخصية وتصرف مستقر. (الطوطو،2018، ص.17).

* تعريف "كتلر" (Ketteler,2013) : طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية اتجاههما، مما يمكن الفرد من التفكير بواقعية. (الشلوي، 2018، ص.4).

من خلال التعريفات السابقة وجدنا أن هناك تعريفات كثيرة ومتعددة لمفهوم اليقظة العقلية، وهذه التعريفات مختلفة عن بعضها البعض، حيث لا نجد تعريفا واحدا يتفق عليه الجميع، فهناك من يرى بان اليقظة العقلية مفهوم نفسي، وآخر كمفهوم تربوي تعليمي، ومنهم من يراها تقنية أو طريقة، ولكن على الرغم من كل ذلك فان الجميع يتفقون على أنها ترتبط بالوعي وتركيز الانتباه في اللحظة الحاضرة.

2- أهمية اليقظة العقلية:

تكم أهمية اليقظة العقلية فيما يلي (الحارثي،2019، ص.135):

- 1-عدم التسرع في الحكم على النفس، أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها.
- 2-التحلي بالصبر .
- 3-زيادة الثقة في النفس.
- 4-الاهتمام بما هو صحيح بدلا من السعي وراء الأخطاء .
- 5-قبول الأشياء على حقيقتها كما هي وليس كما يتصورها الآخرون .
- 6-الاستمتاع باللحظة.

7-توسيع مدى الرؤية وزيادة الانفتاح.

8-ترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها.

3 - مكونات اليقظة العقلية:

تعددت وجهات الباحثين الذين تناولوا مكونات اليقظة العقلية وفقا لتوجهاتهم النظرية. فقد ذكرت (Langer,1989) أربع مكونات لليقظة العقلية وهي: البحث عما هو جديد، الارتباط، تقديم الجديد، والمرونة يشير كل من المفهومين الأولين (البحث عما هو جديد، الارتباط) إلى إشارات عن توجهات الفرد نحو البيئة التي يعيش فيها، والميل نحو الانفتاح واكتشاف البيئة، أما المفهومين الثانيين (تقديم الجديد، المرونة) فتشيران إلى عمليتي التفاعل والتعاون التي يقوم بهما الفرد في بيئته. (الهاشم،2017، ص.18).

أما (Browen,2011) فافترض أن لليقظة العقلية مكونين الأول يشير إلى حالة الوعي كما هي في اللحظة الراهنة، والثاني فيشير إلى المعالجة المعرفية لليقظة للمكونات. (الشلوي،2018، ص.83).

وأما (Hasker,2010) فيرى أن لليقظة العقلية مكونين هما:

المكون الأول: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحاضرة.

المكون الثاني: الانفتاح والاستعداد والوعي الذاتي بالتجارب والخبرات في اللحظة الحالية.

وأشار (Kabat-zinn,1990): أن لليقظة العقلية ثلاث مكونات وهي: القصد، الانتباه

والتوجيه. وذكر كل من (Shapiro، Carlson، Astin، Freedman،2006) أن هناك

أربع مكونات لليقظة العقلية وهي: تنظيم الذات، إدارة الذات، توضيح القيم، والاكتشاف.

4-خصائص الأشخاص اليقظين عقليا:

بين كابات-زين (Kabat-zinn,1990) عددا من الخصائص التي يتسم بها

الأشخاص اليقظين عقليا منها (مطلبك،2019، ص.652):

- 1- الانفتاح: ينظر الشخص المتيقظ للأشياء كما لو انه رآها لأول مرة، ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.
- 2- اللاحكم: ويتصف الشخص المتيقظ عقليا بالقدرة على الملاحظة المبنية على اللحظة الحاضرة دون تقييم أو تصنيف.
- 3- الموافقة أو القبول: وتعني فهم الحاضر وتقبله، وهي لا تعني السلبية بل أن يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.
- 4- الثقة: وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحده وانفعالاته.
- 5- الصبر: وتعني أن يسمح الفرد للأشياء بالظهور للعيان في وقتها المناسب، وفي لحظتها الحاضرة.
- 6- اللطف: يتسم المتيقظ بكونه محبا، حنونا ومتسامحا.
- 7- التعاطف: يتصف بالمشاعر، وتفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة.
- 5- مقومات اليقظة العقلية: من أهمها (الطوطو، 2018، ص.18):
- 1- وضوح الوعي: وهو تسجيل للمحفزات الجسمية المادية وحركة الحواس وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع.
- 2- المرونة في الوعي والانتباه: وهي القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وعدم الثبات على المألوف وتقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة.
- 3- الاستمرارية في الوعي للانتباه أو الاستقرار: وهي صفات للوعي والانتباه وهي غير معهودة عند معظم الناس.
- 6- نظرية اليقظة العقلية (نظرية لانجر):

تنظر نظرية لانجر إلى اليقظة العقلية على أنها القدرة على تكوين فئات جديدة، وتحديث الفئات القديمة، واستقبال المعلومات الجديدة. وطورت " لانجر " مفهوم اليقظة العقلية واستعملته بصورة واضحة، وتمكنت بذلك من رؤية الأشياء بمنظور واسع من حيث الانفتاح على وجهات نظر الآخرين (سعيدان، 2019، ص.19). كما توصلت من خلال نتائج

الدراسات والأبحاث مع زملائها إلى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وتمييزها عن مفاهيم أخرى كالتوقع والعادات والأدوار، تتماثل معها من حيث معالجة المعلومات ولكن تختلف عنها في السلوك.

وتوصلت أيضا إلى تحديد أربعة أبعاد لمفهوم اليقظة العقلية وهي كالآتي:

- 1- التمييز اليقظ: وتعني درجة تطوير وتوليد الفرد للأفكار الجديدة وطريقته في النظر للأشياء.
- 2- الانفتاح على الجديد: وتعني مدى استكشاف الفرد للمثيرات الجديدة وفضوله المعرفي وحببه للاستطلاع.
- 3- التوجه نحو الحاضر: وتعني الانتباه للأحداث الجديدة ومعرفة وانتظار تطوراتها.
- 4- الوعي بوجهات النظر المتعددة: وتعني مدى إمكانية تحليل الموقف بأكثر من منظور، وتحديد قيمة كل منظور.
- 7 - فوائد اليقظة العقلية:

*توصلت الأبحاث والدراسات التي تناولت اليقظة العقلية إلى عدة فوائد نذكر منها:

- 1 - التغيير المعرفي: تعمل اليقظة العقلية على التغيير في نمط الأفكار، وموقف الشخص من أفكاره.
- 2- إدارة الذات: التدريب على اليقظة العقلية بحد ذاته هو إدارة ذاتية، إذ أن الخطوة الأولى في التغيير هي الوعي الذاتي بالمشكلة، وبالتالي يمكن تجنبها وتركيز الوعي على اللحظة الحاضرة.
- 3- الاسترخاء: إن اليقظة العقلية تجعل الفرد أكثر استرخاءا، فخلال تمرين اليقظة هناك تباطؤ في سياق الأفكار، فعند التدريب على اخذ الوقت وملاحظة وإدراك كل فكرة غالبا ما يحدث انخفاض في توتر العضلات وتباطؤ النفس، وانخفاض معدل ضربات القلب.
- 4 - القبول: ويقصد بها أن اليقظة العقلية تعطي الفرد القدرة على تقبل الأفكار والألم، المشاعر والادراكات، والحالات العاطفية دون أية محاولة للتغيير أو الهروب أو التجنب.

5- التنظيم العاطفي: تساعد اليقظة العقلية على تنمية التنظيم الانفعالي في الدماغ، وذلك بتعزيز الوعي ما وراء المعرفي، وتقليل الانتكاس عن طريق فك الارتباط في الأنشطة المعرفية، وتعزيز قدرات الانتباه.

ومما سبق نستنتج أن اليقظة العقلية ضرورية لتحسين جودة حياة الفرد وزيادة كفاءته الذاتية، وتزيد من قدرته على التقبل، فهي تساعد على زيادة تركيزه وتسهل انفتاحه على الخبرات والإحساس بها، وتشجعه على تطوير منظور عدم التمرکز، واتخاذ القرارات الصائبة.

خلاصة:

نستخلص أن اليقظة العقلية هي القدرة على النظر للأشياء والمواقف التي تحدث في الوقت الحاضر بأساليب وطرق جديدة ومدروسة دون إصدار أحكام، وعليه تناولنا في هذا الفصل مفهوم اليقظة العقلية باعتبارها وسيلة لتنمية العديد من السلوكيات الإيجابية. وتطرقنا إلى أهمية اليقظة، مكوناتها، خصائص اليقظين عقليا، مقومات اليقظة العقلية وصولا إلى نظرية 'لانجر' والفوائد.

الفصل الثالث: المرونة النفسية

تمهيد:

- 1- مفهوم المرونة.
- 2- مفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية.
- 3- صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية
- 4- عوامل المرونة النفسية
- 5- أنماط المرونة النفسية
- 6- النظريات المفسرة للمرونة النفسية
- 7- بناء المرونة النفسية

خلاصة

تمهيد:

المرونة النفسية هي إحدى المكونات الرئيسية الممتدة للصحة النفسية فهي تصنع مساهمة رئيسية لرفاهية يومية وصحة نفسية دائمة لذلك ازدادت أهمية المرونة النفسية بشكل كبير خلال السنوات الماضية بعدها حاجة ملحة تقود إلى نتائج صحية أكثر فكل الشباب يواجهون الضغط والإجهاد والمآسي في بيئتهم لذا يجب على كل واحد منهم التحلي بالمرونة النفسية.

حيث دلت الدراسات على أن المرونة النفسية له دور كبير ومهم في الارتقاء بحياة الإنسان وتحقيق الأهداف.

وهذا ما سنتطرق إليه في جزئنا هذا إلى تعريف المرونة النفسية لغة واصطلاحاً وبعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية، وبعض صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية (الصبر، التسامح، الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، روح الدعابة، المبادأة، تكوين العلاقات القيم الموجهة والأخلاق، وعوامل المرونة النفسية، النظريات المفسرة النفسية. ومقومات المرونة النفسية.

أولاً: المرونة Resilience:

1. تعريف المرونة

1.1. الأصل اللغوي لمصطلح المرونة:

قال ابن فليس: "نَ" الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة. (ابن فارس، 1979، ص.133)

وجاء في لسان العرب (مرن يمرن مرانة ومرونة: وهو لين في صلابة، ومرنت يد فلان على العمل أي صلبت واستمرت، والمرانة: اللين). (الأحمدي، 2007، ص. 2)

تعرف في المنجد في اللغة والإعلام: (مرن، مرونة ومرونا ومرنة: لان في صلابة يده على العمل ووجهه على الأمر، ومرنا ومرانه على الشيء: اعتاده ودوامه وألفه فدرّب فيه ولان له. (المنجد في اللغة والإعلام، 1994)

1.2. تعريف المرونة اصطلاحاً:

المرونة Résilience من المصطلح اللاتيني *salire* وتعني الرجوعية *to spring*، ومن *resilire* وتعني الرجوع إلى الحالة السوية *springback*، لذا تعرفها Davidson : المرونة تعد كقدرة للشفاء أو الرجوع إلى الحالة السوية بعد التعرض للحدث الضاغط (Davidson ,2005, P.1).

- تعريف رزوق: المرونة هي خاصية في الفرد تساعد على التكيف والتلاؤم، وهي ميزة تشير إلى الانفتاح على صعيد القدرات والاستعداد من جانب الفرد لتطويعها ولائمتها للظروف المستجدة. (رزوق، 1979، ص. 278)
- تعريف ستودجر: أنها المحافظة على النمو الصحي على الرغم من وجود التهديد والشفاء من الصدمة. (Staudiger peral ,1993, p.54)
- تعريف الصوفي: بأنها الحد الفاصل بين المطلق الذي يميل إلى درجة الجهود، والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه، أي أن المرونة حركة لا تسلب التماسك، وثبات لا يتبع الحركة. (الصوفي، 1996، ص. 141)

• **تعريف الطحان:** المرونة النفسية بأنها القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتمس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها (**الطحان، 1992، ص. 181**).

• **ورد في إصدارات الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2002)** في نشرة بعنوان الطريق إلى المرونة النفسية الذي ترجمه للعربي محمد السعيد أبو حلاوة أن المرونة النفسية هي: " عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات، النكبات أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقة مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة " (**على محمد، 2013**).

• **يعرفها أيضا محمد السعيد أبو حلاوة:** بأن المرونة النفسية فرصة وقدرة الأفراد للإيجار بطريقة ايجابية في مسار توظيف المصادر النفسية الاجتماعية والبيئية والثقافية للمواجهة والتوافق الايجابي الفعال مع الضغوط وإحداث الحياة الصادمة مع المحافظة على الهدوء والاتزان النفسي وسرعة البرء من التأثيرات السلبية لهذه الضغوط والأحداث الصادمة والعودة سريعا إلى الإحساس بجودة الوجود الذاتي أو ما يصح تسميته التنغيم الذاتي) (**محمد السعيد، 2013، ص. 16**).

• **تعريف الأحمدى:** هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء أكان هذا التكيف بالتوسط أم بالقابلية للتغير أم الأخذ بأيسر الحلول (**الأحمدى، 2007، ص. 3**).

2. بعض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية:

تتشابه المرونة النفسية مع بعض المفاهيم الأخرى والتي نذكر منها:

• **مرونة الأنا:** يعرفها جومازي (1991) بأنها القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة.

• **قوة الأنا:** هي القدرة على التكيف مع شروط الواقع والاحتفاظ بأوضاع انفعالية متزنة، والتوافق مع المطالب الاجتماعية والاتزان والقدرة على التحكم في الانفعالات وفي

التعبير عنها في مواقف الغضب، ومواقف الرضا، وعند الخوف، وتحقيق الصحة النفسية.

- **المناعة النفسية:** يقصد بها قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر (غضب، سخط، عدواة، انتقام، أفكار يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم).
- **التفكير الايجابي:** هو التفاوض والإحساس بالقدرة على النجاح، حيث أن التفكير بالفشل مقدمة للوصول إليه والتفكير بالنجاح سبب لإدراكه ونيله.
- **الهدوء الانفعالي:** هو القدرة على مواجهة الظروف المختلفة في الحياة الحسنة منها والسيئة بالشجاعة والحزم والبهجة والانشراح.
- **الاتزان الانفعالي:** هو قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على تفاعلاته المختلفة، ولديه مرجعية في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية، بحيث تكون الاستجابات الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.
- **الثبات الانفعالي:** يعرفه تفاحة (2009) بأنه التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.
- **التوافق الايجابي:** وهو قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا ما يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطرابات، يعنى هذا أن يرضى الفرد عن نفسه وان يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين.
- **القدرة على التكيف:** هي تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة، وتعرف أيضاً بأنها القدرة على تكوين العلاقة المرنة بين الفرد وبيئته.

- **الصلابة النفسية:** هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدي، وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة. (برقيقة، 2017، ص 10-11)

والشكل التالي يوضح المفاهيم المرتبطة بالمرونة



الشكل رقم (01): يوضح المفاهيم التي لها ارتباط بالمرونة

نلاحظ من الشكل أعلاه ارتباط المرونة النفسية بمجموعة من المفاهيم المتقاربة منها سواء كان ما يتضمنه معنى أو تأثير الأحداث التي تؤدي إلى ظهورها.

3. صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

- الصبر
- التسامح
- الاستبصار
- الاستقلال
- الإبداع وروح الدعابة

- المبادأة
- تكوين العلاقات
- القيم الموجهة (الأخلاق)
- القدرة على تقبل النقد والتحكم في الأخطاء
- القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها
- القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة

كما أضاف فانغولن (2006) Vangolen.depuytar. smeets بعض من السمات الأخرى لذوي المرونة الايجابية ومنها : علاقات جيدة مع الآخرين، مهارات تواصلية ومعرفية جيدة، تقدير الفرد لمواهبه وانجازاته وتقديرها بالنسبة للآخرين، معرفة الهدف من الحياة، الشعور بالانتماء، المساهمة في الحياة الاجتماعية، تعزيز الذات و الإيمان بأن الضغوط تزيد الفرد قوة، رؤية الضغوط على أنها تحديات.

علاوة على أن الأفراد ذوي المرونة النفسية يتصفون أيضا بالاعتماد على الذات، الإبداع، والثقة بالذات والشعور بالبهجة، والميول الإبداعية، وتقديم الذات، والضبط الداخلي، كما أن لديهم مهارات متعددة لحل المشكلات التي تواجههم ويكون تحصيلهم الأكاديمي مرتقعا أيضا (إيمان فوزي شاهين، 2017، ص.290).

4. عوامل المرونة النفسية:

لقد عرفت بعض النظريات العلاقات الداعمة والراعية، والتوقعات العالية المتماسكة، وفرض المشاركة ، والأثر والتأثير كعناصر هامة لمرونة الأنا، حيث أنها تشجع النمو وتستطيع أن تواجه الآثار السلبية لعوامل الخطر.

كما وتسهم 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 و المساندة تفضي إلى تنمية وتعزيز المرونة ، وهناك بعض العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية وتتمثل في القدرة

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

إن 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 انه سيحقق الهدف الذي يسعى إليه.

- قدرة الإنسان على العمل المنتج، والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية والاجتماعية والعقلية والأكاديمية، والخلقية، وقدرته على المحافظة على أمانه النفسي، وتقبل ذاته ومعرفتها وإدراكه الحقيقي لها، وللآخرين المحيطين به.

- القدرة على المحافظة على الكفاية التواصلية بينشخصية .

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

- القدرة على الاحتفاظ بكينونته الشخصية وثقافته وروحانيته (الخلقية).

ويخلص الباحث إلى أهم العوامل المساعدة لتنمية المرونة النفسية على النحو التالي:

- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات من خلال التحكم في النفس أثناء حدوث الضغوط النفسية.

- القدرة على تكوين علاقات واقعية، التواصل الايجابي مع الآخرين.

- القدرة على وضع خططواقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات.

- النظرة الايجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله

- القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية. (زنية، 2016، ص 5).

5. أنماط المرونة Patterns of Resiliences:

حدد بولك (1997) أربعة أنماط للمرونة الفردية:

1.5. النمط المزاجي Dispositional pattern : يتعلق بالصفات البدنية والنفسية والاجتماعية المتصلة بالأنما والتي تعزز المرونة، وهذا يتعلق بتلك الجوانب من الفرد التي تعزز التصرف المرن باتجاه ضغوط الحياة والتي تتضمن الإحساس بالاستقلال، المرونة الذاتية، الإحساس بقيمة الذات والصحة البدنية والمظهر البدني الجيد .

2.5. النمط العلائقي Relational Patten : نمط العلاقات يتعلق بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقاته بالآخرين، هذه الأدوار والعلاقات يمكن أن تمتد من علاقات قريبة وحميمة إلى تلك التي هي مع النظام الاجتماعي الأوسع .

3.5. النمط الموقفي Situational Pattern : النمط الموقفي ينصب على الجوانب التي تشمل الربط بين الفرد والموقف الضاغط، هذا يمكن أن يتضمن قدرة الفرد على حل المشكلة والقدرة على تقييم المواقف والاستجابات والقدرة على اتخاذ إجراءات فعالة للاستجابة إلى الموقف.

4.5. النمط الفلسفي Philosphical Pattern: يشير النمط الفلسفي إلى رؤية الفرد للعالم أو نموذج الحياة، وهذا يشمل مختلف المعتقدات التي تعزز المرونة مثل : الإيمان بالمعنى الايجابي الذي يمكن إيجاده في كل الخبرات والإيمان أن تطوير الذات هو الهام والاعتقاد أن الحياة هادفة.(جبار عبيد ، 2016- 2017، ص 49-50).

6. النظريات التي تفسر المرونة النفسية:

من أجل تقديم فهم أوسع للمرونة النفسية تعتقد الباحثات أن من أبرز النظريات التي فسرت هذه الظاهرة التي تعد من الظواهر الإنسانية المعقدة والتي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واجتماعية ومهنية ودراسي، مما أدى إلى تعدد النظريات التي فسرت هذه الظاهرة الشائعة ومن هذه النظريات ما يلي:

6-1 نظرية التحليل النفسي التقليدية:

يرى فرويد بان النمو السليم يؤدي إلى نشوء الأنا القوية التي تظهر كأحد المتغيرات المهمة في الشخصية في ضوء القابلية على مواجهة المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته لتحقيق عملية التوافق، وان النمو الطبيعي يحدث في حالة توازن بين مكونات (الهو والانا والانا العليا) عندما يستبدل بأساليب أكثر نضجا وفعالية في التعامل ببرامج مماثلة، (يسرى، ص. 488) إن الدعم المستمر لها يكون بزيادة مشروطة لمدى الفاعلية المبينة لتلك البرامج المستمرة في مجال الرعاية النفسية لدى الشباب، و التحوط عليهم بما يكسبهم مناعة ووقاية تساعدهم في مواجهة الأحداث الصادمة ومخاطر الحياة التي تعترض مسار نموهم، وهكذا؛ فإن المنافسة من أجل التمويل العام للتدخلات المبنية على التأهيل المجتمعي لدى الشباب بما في ذلك متطلبات استرجاع ما صرف من نفقات والتي تعتبر شرطاً أساسياً لتحقيق النتائج الإيجابية المرجوة، والتي توثقها تلك المؤسسات والوكالات الممولة، والتي ترفقها بالأساس لتحقيق زيادة طائلة على المدى الطويل لدى أهم فئات المجتمع، في الميدان الاجتماعي والنفسي ألا وهم الشباب، لذلك فإن الأصل في ترشيد الدخل أو العائد من تلك النشاطات التأهيلية المجتمعية يكون في مدى توافر الأدوات المطلوبة لتقييم تأثير تلك البرامج التأهيلية لدى الشباب لمساعدتهم في إعادة تكيفهم مع ما يواجهونه من أحداث صادمة أو غير مواتية لنموهم في الحياة من خلال برامج الإرشاد النفسي والصحة النفسية للتأهيل المجتمعي لدى الشباب، وهو ما يتطلب الإشراف عليها والإعداد لها، وتنفيذها، ومتابعتها، وتقويمها باستمرار على المدى المنظور وال المدى البعيد.

6-2 نظريات التعلم الاجتماعي Social learning Theories:

6-2-1 نظرية التعلم الاجتماعي لجوليان روتر: تعد محاولة تجمع بين اتجاهين مختلفين في علم النفس، هما نظرية (المثير - الاستجابة) من ناحية والنظريات المعرفية من ناحية أخرى. (الهاشمي، 2005، ص 52).

فنظرية روتر في التعلم الاجتماعي المعرفي اعتمدت على أساسيات يمكن إجمالها بما

يأتي:

- أن تفاعل الناس مع بيئتهم يعتمد على خبراتهم الماضية من ناحية وتوقعهم للمستقبل من ناحية أخرى على حاجاتهم.

- أن السلوك لا يعتمد على البيئة بمعزل عن الفرد أو العكس، فقيمة التعزيزات لا تعتمد على المثير الخارجي المعزز وخصائصه بل على معناه ودلالاته التي يدركها الفرد بسعته المعرفية.

- أن نمو وتطور وتغير الشخصية الإنسانية يرتبط مرورها بخبرات جديدة من خلال تفاعلها مع البيئة حتى يمكن معه الوصول إلى صيغة للنتبؤ بالسلوك. (الزيات، 1996، ص. 339 - 356)

- أن مفهوم مركز الضبط اشتقه روتر من نظرية التعلم الاجتماعي في الخمسينات من القرن العشرين كمحاولة مبدئية لتفسير السلوك الإنساني والكشف عن العوامل المؤثرة، ويقصد بمفهوم مركز الضبط مدى شعور الفرد أن باستطاعته السيطرة على الأحداث التي يمكن أن تؤثر فيه، حيث يتوزع الأفران تبعاً لهذا المفهوم على فئتين هما:

* فئة مركز الضبط الداخلي: **Internalizes** وهم الأفراد الذين يعتقدون أنهم مسؤولون عما يحدث لهم ومن ثم فهم قادرين على التأثير في الأحداث المحيطة بهم.

* فئة مركز الضبط الخارجي: **Externalizes** وهم الأفراد الذين يعتقدون أن الأحداث يتم التحكم فيها من خارج ولا سيطرة لهم على هذه الأحداث أو التأثير فيها، حيث تعود بدرجة أكبر إلى الحظ، والصدفة، والقدر، الآخرين المؤثرين أو عوامل بيئية يصعب التنبؤ بها.

وطبقاً لروتر أن أصحاب الضبط الداخلي يتصفون بالخصائص الآتية:

- أقل عرضة للشعور بالضغوط .

- يميلون إلى إيجاد بدائل توصلهم إلى السلوك الناجح .

- يكافحون بشكل أفضل مع ضغوط الحياة .

- يكونون أقل عرضة للشعور بالقلق .

- يتحكمون بانفعالاتهم ويميلون إلى تأكيد ذاتهم .

وطبقاً لنظرية روتر أن أصحاب الضبط الخارجي يخضعون لضغوطات الحياة فهم أقل

مرونة قياساً إلى أصحاب الضبط الداخلي. (الين بيم، 2010، ص. 507)

6-2-2 نظرية باندورا Bandura:

ترتبط في الثبات السلوكي بمسألة الداخلي والخارجي ، فتصور السلوك والعوامل الشخصية والمعرفية (الداخلية) والأحداث البيئية (الخارجية) كما لو كانت جميعها نظاماً متشابكاً من التأثيرات المتبادلة (الين بيم، 2010، ص. 507 - 523)

يؤكد باندورا أن عملية التعلم أمر أساسي للمرونة، التعلم يحدث من خلال الخبرة المباشرة ويمكن للأفراد تعلم سلوكيات جديدة من خلال عملية مراقبة الآخرين وملاحظة العواقب المترتبة على سلوكهم. (Bandura, 1986, P. 46).

وأكد باندورا في السنوات الأخيرة على مفهوم الكفاءة الذاتية Self - Efficac حيث يشير إلى اعتقادات الناس حول إمكاناتهم لإنتاج المستويات المحددة للأداء التي تمارس تأثيراً في الأحداث المؤثرة في حياتهم وتحدد اعتقادات الكفاءة الذاتية كيف يشعر الناس؟ وكيف يفكرون؟ وكيف يندفعون؟ وكيف يتصرفون؟

الكفاءة الذاتية تفهم من مصطلح المرونة كعملية تعني الأفراد الذين نموا من خلال المثابرة وتجمع تراكم النجاحات الصغيرة في وجه الفشل والعقبات وخيبات الأمل، وهي مزيج من الخصائص الايجابية والميول الشخصية واستراتيجيات المواجهة واعتقادات حول الكفاءة الشخصية التي تسهم في المرونة الفردية، ويمكن أن تنمو الكفاءة الذاتية من أربعة مؤثرات رئيسية هي خبرات الإتقان الشخصية ويعد هذا المؤثر أكثر تأثيراً في كفاءة الذات لدى الفرد لأنه يعتمد على الخبرات التي يمتلكها الشخص، فالنجاح عادة يرفع توقعات الكفاءة بينما الإخفاق المتكرر يخفضها، والمؤثر الثاني هو مشاهدة الآخرين وهم يتعاملون مع التهديدات وفي التغلب عليها من شأنه أن يؤدي إلى تكوين اعتقاد لدى الفرد بإمكانية القيام بالأنشطة نفسها لتحقيق النجاح ، وعلى العكس من ذلك فإن ملاحظة الآخرين وهم يبذلون جهوداً كبيرة في مهمة معينة، ومن ثم يفشلون في أدائها، تعمل على التقليل من أحكام الملاحظين حول كفاءتهم وتعوض من جهوده، وللاقناع اللفظي الذي يتلقاه الأفراد من الآخرين دور هام في تطوير اعتقادات الذات حول إمكاناتهم كذلك الاستثارة الانفعالية فالحالة المزاجية مثل القلق والخوف تزود الفرد بأفكار سلبية حول المعلومات

التي تتعلق بالاعتقاد بكفاءة الذات فيعتقد الأفراد أن قدراتهم أضعف مما هو عليه في الواقع بينما تزيل النظرة التفاضلية غبار الخوف والتردد.

وبما أن الكفاءة الذاتية من أقوى عمليات التنظيم الذاتي، فالتنظيم الذاتي ميزة نفسية وهي أساس السلوك المرن وتعني أن الأفراد اكتسبوا مجموعة من المهارات ذات الصلة لزيادة السيطرة على انتباههم وانفعالاتهم وسلوكهم.

6-2-3 تعلم الحيلة: Resourcefulness Learned

ظهر في مجال تعديل السلوك مثل الكفاءة الذاتية وهو على النقيض من العجز المعتدل **learned helplessness** أجريت دراسات العجز المعتدل لتوضيح عندما يعجز الناس عن تغيير الحدث الذي لا يمكن السيطرة عليه فإنهم يميلون إلى تعميم هذا التوقع إلى مواقف يمكن في الواقع السيطرة عليها خلال هذه العملية يتعلم الناس نتيجة للاعتقاد بأنهم عاجزون على التأثير والسيطرة على الأحداث الخارجية. على النقيض من ذلك تركز دراسات ضبط الذات - **Self - Control** على ما يحدث عندما يصبح سلوك الشخص فعالاً ومعتاداً في التعامل مع الموقف المسيطر عليه، ويصبح غير فعال في مواقف لا يمكن السيطرة عليها فتتسبب عملية التنظيم الذاتي **Self - regulation** فقط عندما يفشل استمرار السلوك بشكل سلس، وهكذا فإن عملية التنظيم الذاتي ستجعل الشخص قادراً على أن يستمر بنشاطات المساندة الذاتية والتوجه نحو الهدف حتى عند غياب التعزيز الخارجي فقد لاحظ روزنباوم **Rosenbaum** أن الناس تختلف في قدرتهم على التنظيم الذاتي أو الضبط الذاتي وقدم مصطلح تعلم الحيلة لوصف الخزين المكتسب من السلوكيات والمهارات (معظمها معرفي) يمكن من خلالها أن ينظم الشخص استجاباته الداخلية مثل الانفعالات، الإدراكات، أو الألم، والتي تتداخل مع تنفيذ السلوك المطلوب.

ولقد فسّر روزنباوم عملية التنظيم الذاتي على أنها تشمل ثلاثة أوجه:

- **التصور Representation** : يمكن للشخص من خلال خبرته وبدون أي جهود متعمدة أن يتخذ رد فعل معرفي أو انفعالي إزاء التغيرات مع نفسه أو ضمن البيئة.

- **تقييم التغيرات Evaluation** أولاً كتغيرات مرغوب فيها أو هي تهديدات تقييم التهديد إذا كان كبيراً فيما إذا يمكن عمل أي شيء حوله.

- **العمل: Action** لتقليل الآثار السلبية للتغيرات الداخلية أو الخارجية، أن تعلم الحيلة مجموعة من المهارات المعرفية، وهو خزين سلوكي أساسي يتم تعلمه من لحظة الولادة ويعد أساس التعامل مع المواقف الضاغطة.

6-3 - نظرية التحليل النفسي الاجتماعي للفرويدون الجدد:

نظرية ادلر A. A dler Theory يفترض ادلر أن الشخص السليم الصحي هو الذي يعيش وفقاً لمبادئ، مع إمكانية تغيير هذه المبادئ وفقاً للظروف الواقعية والاستثنائية والتوجيه نحو تحقيق أهداف تتفق مع المصلحة الاجتماعية.

وافترض ادلر وجود أربع أساليب أساسية للحياة يتبناها الناس للتعامل مع المشكلات وهي (النمط المسيطر، والنمط المعتمد أو الأخذ، والنمط المتجنب، والنمط المميز اجتماعياً)، فالمرونة النفسية استناداً إلى وجهة نظر ادلر تعتمد على مدى تغيير الفرد لأساليب حياته وفقاً لمستجدات الواقع والمصلحة الاجتماعية بما يحقق له سد ثغرات نقصه من أجل بلوغ مستويات أعلى من النمو النفسي والتكيف للواقع الاجتماعي.

6-4 - المنظور الوجودي existential perspective :

يتناول المنظور الوجودي الإنسان بوصفه وجوداً بيولوجياً، واجتماعياً وسيكولوجياً، مهمته الأساسية البحث عن المعنى وتأكيده هذا المعنى وترجع بدايات ظهوره إلى الظروف التي مرت بها البشرية جمعاء والمجتمعات الأوروبية على وجه التحديد التي تضمنت حربين عالميتين مدمرتين وتطور مدهش في التكنولوجيا وإهمال المشاريع الإنسانية واهتزاز القيم والمعتقدات الدينية والأسرية والتقليدية، وطبقاً لفرانكل Frankal فإن القوة الدافعة الرئيسية لسلوك الإنسان هي " الرغبة في المعنى " أي أن يجد السبب أو شيئاً من المنطق لمشكلات وجوده، وتعتقدات حياته، فمهمة الإنسان (المرن) تكمن في البحث عن المعنى واكتشافه وهذه المهمة تتحقق من خلال:

- **القيم الإبداعية Creative Value** : من خلال ما يمنحه الفرد للعالم من منجزات إبداعية ذات فائدة وقيمة في مختلف المجالات
- **القيم الموقفية Atitudinal value**: من خلال مواجهة الفرد لمأزقه الوجودي وتأقلمه مع الظروف السلبية والخبرات الصعبة المؤثرة التي لا يمكن تفاديها مثل : الأمراض المزمنة والكوارث الطبيعية .
- **قيم الخبرة Experience Value** : من خلال ما يحصل عليه الفرد من خبرات ايجابية في مجال تذوق الجمال والعلاقات الإنسانية. (الجميل، 2008، ص.43)
- وأشارت كوباسا Kobasa إلى التأكيد الوجودي للفرد كائناً حياً في العالم وترى أن الفرد نوع من البناء المستمر الديناميكي وان مهمة الفرد كوجود هي في مجابهة الضغط وعدم تجنبه، والانتفاع من التعامل الفعال كوجود بإعطاء شكل لهذه الحياة.
- وطبقاً إلى كوباسا فان الفرد الذي يتعرض لدرجة عالية من الضغوط من دون أن يصاب بالمرض فانه يمتلك بناء للشخصية يختلف عن الفرد الذي يصاب بالأمراض عند تعرضه للضغوط ذاتها، ويوصف هذا البناء من خلال مفهوم التحمل النفسي Psychological Hardiness. (جبار عبيد، 2017، ص...)
- 7 - 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**: وهي نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة ويعي عواطفه بضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك. ويفسح له المجال بالتعبير حينما يتطلب الأمر.
- **تنمية استقلالية الذاتية**: بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يذو صلة به. أولئك الذين تخلص منهما يتماشى مع ذاته.

- تبلور الذات :وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاتوا إمكانيته والعمل على تنميتهاويو "ضع 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 أقامه العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحرر من الاندفاعات وزيادة القدرة على التفاوض والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين. (زينة، 2016، ص. 19)

8 - بناء المرونة النفسية:

فرضت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA (2010 عشرة طرق لبناء المرونة النفسية كما يلي:

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

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

- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.

- وضع أهداف واقعية والاندفاع الايجابي باتجاه تحقيقها.

- اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف العصيبة.

- التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.

- تنمية الثقة بالنفس.

- الحفاظ على تصور طويل الأجل لفهم الأحداث الضاغطة في إطار السياق الواسع له.

- الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.

- رعاية المرء لعقله وجسده، وممارسة تدريبات منتظمة مع الانتباه لحاجاته ومشاعره عن

الاندماج في أنشطة الترفيه والاسترخاءوا متاع الذات، والتعلم من الخبرات السابقة والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة.

كما انه يجب أن يكون الفرد قادرا على الاحتفاظ بسعادته وأمنه النفسي، وثقته بذاته وتحمله المسؤولية، وان يحافظ على العلاقات الاجتماعية بكيفية مع الآخرين، وان يتمتع بالمبادرة وروح الدعابة، كل ذلك يعمل على بناء المرونة النفسية. (إيمان، 2017، ص 297)

خلاصة:

نستخلص أن المرونة النفسية هي فرصة وقدرة الفرد على التكيف مع المواقف والتلاؤم والمواجهة الإيجابية للصددمات والضغوط النفسية فهي تتدرج ضمن علم النفس الإيجابي وهي من الأساسيات التي يركز عليها إذا لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم المرونة النفسية باعتباره وسيلة تسمح للفرد التعايش مع المواقف والتجاوب معها بسلاسة.

الفصل الرابع

الدراسة الميدانية وإجراءاتها

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية

2-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية

2-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية

3- الدراسة الأساسية

3-1- تحديد عينة الدراسة

3-2- حدود الدراسة

3-3- أدوات جمع البيانات

3-4- الخصائص السيكومترية للدراسة الحالية

3-5- أساليب المعالجة الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

بعد ما تم التطرق له في الجزء النظري من إشكالية الدراسة وخطواتها، سيتم التطرق في هذا الفصل إلى الجانب الميداني، الذي يعتبر وسيلة لنقل مشكلة البحث إلى الميدان أي البحث عن طبيعة الظاهرة المدروسة كما هي في الواقع. من خلال الاستعانة ببعض الأساليب والإجراءات المنهجية الملائمة لطبيعة موضوع الدراسة، والتي تساعدنا في تحديد منهج ومجتمع الدراسة، الحدود الزمانية والمكانية والبشرية، الأدوات المستخدمة في جمع البيانات، والتأكد من صدقها وثباتها، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

1 - منهج الدراسة:

يعتبر منهج الدراسة من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في دراسته للوصول إلى نتائج دقيقة يمكن الاعتماد عليها. ويتحدد نوع المنهج وفقا لما تقتضيه طبيعة موضوع الدراسة، وبما أن هدفنا في الدراسة الحالية معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة في ظل بعض المتغيرات (الجنس، التخصص)، فإن المنهج الملائم لدراستنا هو المنهج الوصفي. الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفا رقميا يوضح مقدار الظاهرة وحجمها (ملحم، 2007، ص. 470).

2 - الدراسة الاستطلاعية:

عرف " مروان عبد المجيد إبراهيم" الدراسة الاستطلاعية بأنها تلك الدراسة التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث بدراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي (إبراهيم، 2000، ص. 38).

وبالتالي فإن الدراسة الاستطلاعية تعد كمرحلة استكشافية وهامة في البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان، ذلك لأنها تساعد الباحث على التأكد من وجود الدراسة وملائمة الأدوات المستعملة، وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات) لأدوات الدراسة التي تم استخدامها.

1-2 - أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية التي تم القيام بها فيما يلي:

- الحصول على معلومات أولية حول موضوع الدراسة.
- تأكيد مشكلة البحث ميدانيا وضبط متغيراتها.
- التأكد من سلامة اللغة المعتمدة، ووضوح المفردات والعبارات للأداة.

- حساب الخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات) لأداة القياس قبل توزيعها على عينة الدراسة.

2-2 - إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

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

2-3 - حدود الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة من الطلبة بجامعة محمد بوضياف بولاية المسيلة.

2-4 - عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (20) طالب جامعي.

2-5 - نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على ميدان الدراسة والظروف التي ستم فيها.

- جمع المعلومات حول مجتمع الدراسة.

- معرفة العراقيل التي يمكن مواجهتها أثناء تطبيق أدوات الدراسة، من أجل تفاديها.

- التعرف على مدى ملائمة أدوات الدراسة للعينة المستهدفة.

- تم التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس. والتي هي مذكورة بالتفصيل في

عنصر أدوات جمع البيانات.

3 - الدراسة الأساسية:

بعد الدراسة الاستطلاعية تم الشروع في القيام بالدراسة الأساسية.

3-1 - عينة الدراسة وخصائصها:

يقصد بالعينة بأنها عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة تم اختيارها بطريقة

معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة

الأصلي. (عبيدات وآخرون، 1999، ص. 84).

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة البحث على عينة استطلاعية مكونة من (20) طالب وطالبة. تم اختيار العينة الأساسية من مجتمع الدراسة والتي قدرت ب (80) طالب وطالبة من جامعة محمد بوضياف من تخصصات مختلفة، بطريقة قصدية وهي الطريقة التي يختار بها الباحث العينة عن قصد لتقديره وتصوره أنها أقرب تمثيلاً للمجتمع الأصلي.

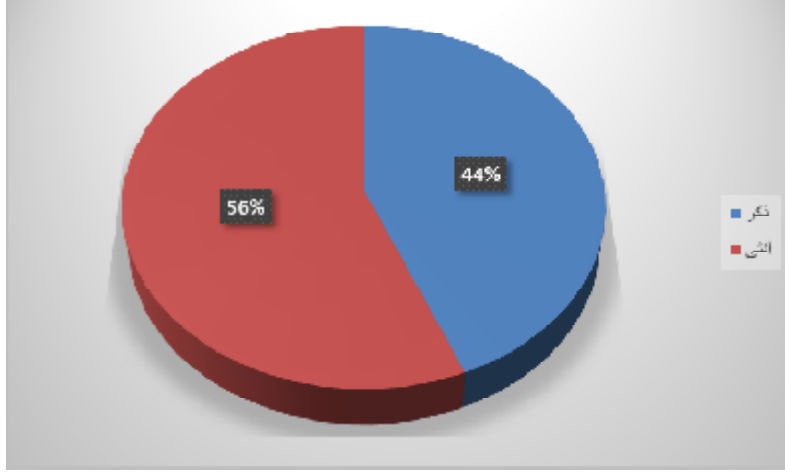
3-1-1 - خصائص العينة الأساسية:

-الجنس:

الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية%
ذكر	35	43,8 %
أنثى	45	56,3 %
المجموع	80	100%

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (80) فرداً، نلاحظ أن حجم الذكور (35) بنسبة 43.8 %، أما الإناث فقد بلغ عددهن (45) أنثى بنسبة قدرت ب 56.3% كما هو موضح في الشكل التالي:

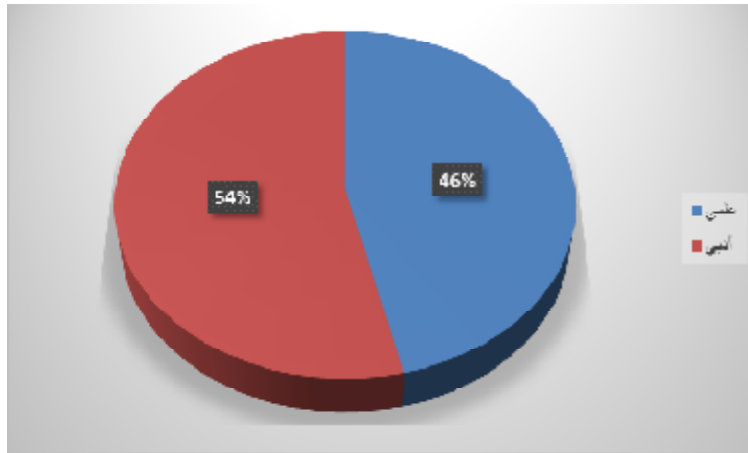


الشكل رقم (02) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس -التخصص:

الجدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص

النسبة المئوية %	التكرارات	التخصص
46,3 %	37	علمي
53,8 %	43	أدبي
100 %	80	المجموع

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (80) فرداً، نلاحظ أن حجم الذين لديهم تخصص علمي (37) بنسبة 46.3%، أما تخصص (أدبي) فقد بلغ عددهم (43) بنسبة قدرت بـ 53.8%، كما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص

3-2 - حدود الدراسة:

3-2-1 - الحدود الزمنية: الموسم الدراسي 2019-2020.

3-2-2 - الحدود المكانية: تم إجراء التطبيق على عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف

بولاية المسيلة.

3-2-3 - الحدود البشرية: أجريت الدراسة على عينة قوامها (80) طالب وطالبة من

جامعة محمد بوضياف ومن تخصصات مختلفة (أدبي-علمي).

3-3 - أدوات جمع المعلومات:

لتحقيق أهداف الدراسة لابد من تطبيق أداة تساعد على جمع البيانات وبالتالي

الوصول إلى النتائج. وبذلك اعتمدنا على:

*مقياس اليقظة العقلية من إعداد روث بيير، غريغوري، الين كريستين (2004) تعريب

رياض العاسمي.

*مقياس المرونة النفسية من إعداد يحي عمر شعبان شقورة (2012).

3-3-1 -مقياس اليقظة العقلية:

*وصف المقياس: لقد اعتمدت الدراسة الحالية على مقياس الوجوه الخمسة لليقظة

العقلية لروث بيير، غريغوري سميث، الين كريستين لليقظة العقلية الذي تم إعداده في (2004)

وترجمه رياض العاسمي. يتكون من (39) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهي: الملاحظة أو

الرصد وعباراته (1،5،9،13،17،21،25،29،30،33،37،39). الوصف وعباراته:

(2،6،14،18،22،26،34). العمل بوعي وعباراته (3،7،11،15،19،23،27،31،35،38).

التقبل بدون إطلاق أحكام: (4،8،12،16،20،24،28،32،36). ويتكون من خمسة

بدائل (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدا). تتراوح العبارات بين عبارات سلبية

وهي: (3،5،8،12،13،16،18،22،23،24،28،29). والعبارات الإيجابية:

(1،2،4،6،7،9،10،11،14،15،17،19،20،21،25،26،27،30،31،32،33،35،36،37).

*تعليمات الإجراء وطريقة التصحيح: تتم الإجابة على عبارات المقياس بوضع علامة (x) في الخانة التي تراها مناسبة.

أما بالنسبة لطريقة التصحيح فهي موضحة في الجدول التالي:

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	نوع العبارة والبدائل
01	02	03	04	05	العبارات الايجابية
05	04	03	02	01	العبارات السلبية

3-3-2 - مقياس المرونة النفسية:

- وصف المقياس: تم إعداده من طرف يحي عمر شعبان شقورة في (2012). يتكون من (40) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد (البعد الانفعالي، العقلي، الاجتماعي)، ويحتوي على خمسة بدائل وهي (تطبق دائما، تتطبق كثيرا، تتطبق أحيانا، تتطبق قليلا، لا تتطبق أبدا). كما يحتوي على عبارات سلبية وعبارات إيجابية.

- تعليمات الإجراء وطريقة التصحيح: تتم الإجابة على عبارات المقياس بوضع علامة (x) في الخانة التي تراها مناسبة.

أما بالنسبة لطريقة التصحيح فهي موضحة في الجدول التالي:

لا تتطبق أبدا	تتطبق قليلا	تتطبق أحيانا	تتطبق كثيرا	تتطبق دائما	نوع العبارة والبدائل
01	02	03	04	05	العبارات الايجابية
05	04	03	02	01	العبارات السلبية

3-4-4- الخصائص السيكومترية للدراسة الحالية:

3-4-1- مقياس اليقظة العقلية:

1-الصدق: تم حساب صدق مقياس اليقظة العقلية عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقتين:

الطريقة الأولى تم حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

أولاً: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور (الملاحظة أو الرصد) مع الدرجة الكلية للمحور:

جدول رقم (03) مصفوفة ارتباطات عبارات محور الملاحظة أو الرصد مع الدرجة الكلية للمحور									
الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			
,755**	معامل الارتباط	30	,844**	معامل الارتباط	17	,841**	معامل الارتباط	1	
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة		
,845**	معامل الارتباط	33	,699**	معامل الارتباط	21	,620**	معامل الارتباط	5	
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة		
,766**	معامل الارتباط	37	,885**	معامل الارتباط	25	,875**	معامل الارتباط	9	
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة		
,782**	معامل الارتباط	39	,716**	معامل الارتباط	29	,781**	معامل الارتباط	13	
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة		
				* الارتباط دال عند (0.05)				** الارتباط دال عند (0.01)	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور الملاحظة أو الرصد والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,88) في العبارة (25) و (0,62) في العبارة (5)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الأول كمؤشر لصدق التكوين في قياس الملاحظة أو الرصد.

ثانياً تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور (الوصف) مع الدرجة الكلية للمحور:

جدول رقم (04) مصفوفة ارتباطات عبارات محور الوصف مع الدرجة الكلية للمحور								
الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية		
.802**	معامل الارتباط	26	.857**	معامل الارتباط	14	.874**	معامل الارتباط	2
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة	
.779**	معامل الارتباط	34	.926**	معامل الارتباط	18	.767**	معامل الارتباط	6
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة	
الارتباط دال عند (0.01) *الارتباط دال عند (0.05)			.909	معامل الارتباط	22	.803**	معامل الارتباط	10
			0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
			30	حجم العينة		30	حجم العينة	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور الوصف والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,92) في العبارة رقم (18) و (0,76) في العبارة رقم (06)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الثاني كمؤشر لصدق التكوين في قياس الوصف.

ثالثا :- تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور (العمل بوعي) مع الدرجة الكلية للمحور:

جدول رقم (05) مصفوفة ارتباطات عبارات محور العمل بوعي مع الدرجة الكلية للمحور								
الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية		
,724**	معامل الارتباط	31	,828**	معامل الارتباط	19	,687**	معامل الارتباط	3
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة	
,723**	معامل الارتباط	35	,850**	معامل الارتباط	23	,711**	معامل الارتباط	7
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة	
,728**	معامل الارتباط	38	,789**	معامل الارتباط	27	,787**	معامل الارتباط	11
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة	
الارتباط دال عند (0.01) *الارتباط دال عند (0.05)						,747	معامل الارتباط	15
						0,000	مستوى الدلالة	
						30	حجم العينة	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور العمل بوعي والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) = α حيث تراوحت جميعها بين (0,85) في العبارة رقم (23) و (0,68) في العبارة رقم (3)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الثالث كمؤشر لصدق التكوين في قياس العمل بوعي.

رابعاً: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور (التقبل بدون إطلاق أحكام) مع الدرجة الكلية للمحور:

جدول رقم (06) مصفوفة ارتباطات عبارات محور التقبل بدون إطلاق أحكام مع الدرجة الكلية للمحور								
الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية		
,699**	معامل الارتباط	28	,882**	معامل الارتباط	16	,775**	معامل الارتباط	4
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة	
,847**	معامل الارتباط	32	,843**	معامل الارتباط	20	,781**	معامل الارتباط	8
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة	
,901**	معامل الارتباط	36	,873**	معامل الارتباط	24	,824**	معامل الارتباط	12
0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة		0,000	مستوى الدلالة	
30	حجم العينة		30	حجم العينة		30	حجم العينة	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور التقبل بدون إطلاق أحكام والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,90) في العبارة (36) و (0,69) في العبارة (28)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الرابع كمؤشر لصدق التكوين في قياس التقبل بدون إطلاق أحكام.

الطريقة الثانية:

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس:

والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للاستبيان وأبعاده الفرعية:

الجدول رقم (07) يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية.

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الملاحظة أو الرصد	0,976**	0,01
الوصف	0,901**	0,01
العمل بوعي	0,945**	0,01
التقبل بدون إطلاق أحكام	0,911**	0,01

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس اليقظة العقلية. كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$)، حيث بلغت قيمها على التوالي (0,91/0,94/0,90/0,97) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس اليقظة العقلية.

2- ثبات المقياس:

تم التأكد من ثبات مقياس اليقظة العقلية بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:
الجدول رقم (08): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية

أبعاد المقياس والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
الملاحظة أو الرصد	0,942	12
الوصف	0,938	8
العمل بوعي	0,916	10
التقبل بدون اطلاق أحكام	0,940	9
الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية	0,979	39

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس اليقظة العقلية كانت مرتفعة حيث بلغت على التوالي ((0,94/0,91/0,93/0,94)) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة العقلية ككل (0,97) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الأساسية.

3-4-2- الخصائص السيكومترية مقياس المرونة النفسية:

الصدق: تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقة:

1- حساب معامل ارتباط عبارات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس:

جدول رقم (09) يوضح مصفوفة معاملات ارتباط فقرات مقياس المرونة النفسية مع

الدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية		الدرجة الكلية		الدرجة الكلية		الدرجة الكلية		الدرجة الكلية						
,732**	R	3	,777**	R	25	,819**	R	1	,623**	R	9	,753**	R	1
0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N		30	N	
,812**	R	4	,684**	R	26	,875**	R	1	,860**	R	1	,764**	R	2
0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N		30	N	
,833**	R	5	,722**	R	27	,815**	R	1	,878**	R	1	,828**	R	3
0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N		30	N	
,801**	R	6	,776**	R	28	,819**	R	2	,774**	R	1	,812**	R	4
0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N		30	N	
,872**	R	7	,771**	R	29	,784**	R	2	,759**	R	1	,671**	R	5
0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N		30	N	
,738**	R	8	,806**	R	30	,800**	R	2	,850**	R	1	,813**	R	6
0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N		30	N	
,781**	R	9	,830**	R	31	,641**	R	2	,803**	R	1	,753**	R	7
0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N		30	N	
,716**	R	10	,680**	R	32	,817**	R	2	,625**	R	1	,833**	R	8
0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG		0,000	SIG	
30	N		30	N		30	N		30	N		30	N	
*الارتباط دال عند 0.05 **الارتباط دال عند 0.01														

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات لمقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(0,01) = \alpha$ حيث تراوحت " جميعها بين $(0,87)$ في العبارة رقم (11) و $(0,62)$ ، في العبارة رقم (9) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس المرونة النفسية.

- الثبات:

تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة:

- معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا

المقياس فتحصلنا على النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10): يوضح قيمة معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس المرونة النفسية

المقياس	عدد العبارات	ألفا كرونباخ
المرونة النفسية	40	0,983

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل بلغ $(0,98)$ وهو معامل ثبات مرتفع، وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الأداة، وهذا يعني أن الأداة تتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعلها صالحة للتطبيق في الدراسة الأساسية

3-5- أساليب المعالجة الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من صحة فرضيات الدراسة:

- التكرارات والنسب المئوية
- معامل ألفا كرونباخ
- معامل الارتباط بيرسون
- المتوسطات الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- اختبار T.test لعينة واحدة ولعينتين.

خلاصة:

ترتكز دقة النتائج التي يتوصل إليها الباحث على صحة الإجراءات المنهجية التي يتبعها في دراسته والأدوات والأساليب التي يستخدمها أثناء إجراءه لبحثه. ولقد تمحور هذا الفصل حول منهجية الدراسة وإجراءاتها، وتم التطرق فيه إلى توضيح منهج الدراسة المتبع والعينة، بالإضافة إلى حدود الدراسة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات والخصائص السيكومترية لها. كل هذا بهدف إجراء الدراسة بصورة علمية دقيقة واضحة يمكن تعميم نتائجها والاستفادة منها.

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة البيانات

تمهيد

1 - عرض وتحليل نتائج الفرضيات

2 - تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

خلاصة

تمهيد:

في هذا الجانب من فصل الدراسة الميدانية سوف يتم عرض البيانات ثم نقوم بتفسيرها ومناقشتها والخروج بالنتائج المتحصل عليها في الدراسة.

1 - عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

- نصت الفرضية الارتباطية على أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation

للكشف عن قيم معامل الارتباط بين المتغيرين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك.

جدول رقم (11) يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة.

المرونة النفسية		Corrélation de Pearson	
القرار الإحصائي			
دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01	0,931**	R	الملاحظة أو الرصد
	0,000	SIG	
	80	N	
دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01	0,746**	R	الوصف
	0,000	SIG	
	80	N	
دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01	0,812**	R	العمل بوعي
	0,000	SIG	
	80	N	
دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01	0,924**	R	التقبل بدون إطلاق أحكام
	0,000	SIG	
	80	N	
دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01	0,927**	R	اليقظة العقلية
	0,000	SIG	
	80	N	

1- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لليقظة العقلية والدرجة الكلية للمرونة النفسية حيث بلغت قيمة العلاقة بين المتغيرين ($0,927^{**}$) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) وهي قيمة قوية وطرديّة. أي كلما ارتفعت درجة اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة كلما ارتفع معه مستوى المرونة النفسية، كما أن الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

2- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد لليقظة العقلية (الملاحظة أو الرصد - الوصف - العمل بوعي - التقبل بدون إطلاق أحكام) والدرجة الكلية للمرونة النفسية حيث بلغت قيمة العلاقة على التوالي ($0,931^{**}$ - $0,746^{**}$ - $0,812^{**}$ - $0,924^{**}$) عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) وهي قيم قوية وطرديّة. أي كلما ارتفعت درجة أبعاد اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة كلما ارتفع معه مستوى المرونة النفسية، كما أن الارتباط دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وعليه نستنتج تحقق الفرضية البحثية التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين.

2- مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف مرتفع. ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي للأفراد مع المتوسط النظري لمقياس اليقظة العقلية كما موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (12) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط

النظري لمقياس اليقظة العقلية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة (t)	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار	المعيار
اليقظة العقلية	119,8750	27,06035	117	2,87500	0,950	0,345	79	غير دال عند 0,05	- 101.4 [132.6 المجال المتوسط

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس اليقظة العقلية ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في اليقظة العقلية بلغ (119,8750) درجة وبانحراف معياري قدره (27,06035) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (117) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (2,87500) درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق غير دال إحصائياً بين كلا الوسطين المحسوب والنظري على الرغم من أن المتوسط المحسوب اكبر من النظري إلا أن قيمة الفرق جاء غير دالة إحصائياً، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (0,950) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)]. وعموماً نلاحظ أن المتوسط الحسابي ينتمي إلى المجال [101.4-132.6] وهو المجال الم

وهذا يعني أن مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة متوسطة وغير دالة إحصائياً. وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية التي نصت على أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف مرتفع.

3 - مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف مرتفع ولاختبار هذه الفرضية
تم استخدام اختبار (t) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي للأفراد مع المتوسط النظري لمقياس المرونة النفسية كما موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (13) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمقياس المرونة النفسية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة (t)	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار	المعيار
المرونة النفسية	117,9000	29,99983	120	-2,10000	-0,626	0,533	79	غير دال عند 0,05	[104-136] المجال المتوسط

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس المرونة النفسية ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد مجتمع البحث في المرونة النفسية بلغ (117,9000) درجة وبانحراف معياري قدره (29,99983) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (12) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (-2,10000) درجة، ، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق غير دال إحصائياً بين كلا الوسطين المحسوب والنظري على الرغم من أن المتوسط النظري أصغر من المحسوب إلا ان قيمة الفرق جاءت غير دالة إحصائياً ، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (0,626) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$). وعموما نلاحظ أن المتوسط الحسابي ينتمي إلى المجال [101.4-132.6] وهو المجال الم

وهذا يعني أن مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة متوسطة وغير دالة إحصائياً. وعليه نستنتج تحقق الفرضية التي نصت على أن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف متوسطة..

4 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس (ذكور إناث). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (14): يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس.

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
اليقظة العقلية	ذكر	35	120,1429	23,66947	0,078	78	0,938	غير دال عند 0.05
	أنثى	45	119,6667	29,69389				

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية للجنسين (ذكور/إناث) في مستوى اليقظة العقلية حيث بلغ متوسط فئة الذكور (120,1429) في حين بلغ متوسط فئة الإناث في اليقظة العقلية (119,6667) حيث جاءت قيمة الفرق طفيفة بينهما وما يؤكد ذلك هو قيمة T-TEST والتي بلغت (0,078) حيث جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) .

وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية الفرقية البحثية والتي نصت على أنه توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس. وعليه نقبل الفرضية الإحصائية والتي نصت على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس".

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكور_ إناث). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (15) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
المرونة النفسية	ذكر	35	117,3143	26,50280	-0,153	78	0,879	غير دال عند 0.05
	أنثى	45	118,3556	32,75124				

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية للجنسين (ذكور/إناث) في مستوى المرونة النفسية حيث بلغ متوسط فئة الذكور (117,3143) في حين بلغ متوسط فئة الإناث في المرونة النفسية (118,3556) وما يؤكد عدم وجود فرق بين الجنسين هو قيمة T-TEST والتي بلغت (-0,153) حيث جاءت غير دالة إحصائياً

عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95%. مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية الفرقية البحثية التي نصت على أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس. وعليه نقبل الفرضية الإحصائية التي تنص على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس".

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص (علمي/ أدبي). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (16) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص.

المتغير	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
اليقظة العقلية	علمي	37	126,7297	15,97507	2,149	78	0,035	دال عند 0.05 لصالح العلميين
	أدبي	43	113,9767	32,88761				

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك اختلاف بين المتوسطات الحسابية لذوي التخصص (علمي/ أدبي) في مستوى اليقظة العقلية حيث بلغ متوسط فئة العلميين (126,7297) في حين بلغ متوسط فئة الأدبيين في اليقظة العقلية (113,9767) ومن خلال المقارنة بين المتوسطين الحاسبيين للعلميين والأدبيين في اليقظة العقلية نلاحظ أن متوسط العلميين أكبر من متوسط الأدبيين وما يؤكد قيمة الفرق لصالح العلميين هو قيمة T-TEST والتي بلغت (2,149) حيث جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

وعليه نستنتج تحقق الفرضية الفرقية البحثية والتي نصت على أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص ولصالح العلميين. وعليه نرفض الفرضية الإحصائية والتي نصت على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص.

7 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص (علمي/ أدبي). وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (17) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير التخصص.

المتغير	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
المرونة النفسية	علمي	37	125,0811	17,90775	2,025	78	0,046	غير دال عند 0.05
	أدبي	43	111,7209	36,51635				

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية لذوي التخصص (علمي/ أدبي) في مستوى المرونة النفسية حيث بلغ متوسط فئة العلميين (125,0811) في حين بلغ متوسط فئة الأدبيين في المرونة النفسية (111,7209) حيث جاءت قيمة الفرق طفيفة بينهما وما يؤكد ذلك هو قيمة T-TEST والتي بلغت (2,025) حيث جاءت غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) .

وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية الفرقية البحثية والتي نصت على أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص. و نقبل الفرضية الإحصائية والتي نصت على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص.

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية على أن 'وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة'

وبعد المعالجة الإحصائية تم إثبات فرضية البحث ونفي الفرضية الصفرية أي تحقق الفرضية البحثية التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرين. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (جمال، 2018) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء. كما تتفق أيضا مع دراسة (إسماعيل، 2017) التي أظهرت نتائجها وجود ارتباط إيجابي دال إحصائيا بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي. ويمكن تفسير العلاقة بين المتغيرين في ضوء وجهة نظر هالة خير إسماعيل سناري (2017)، والتي تعتبر أن المرونة النفسية من السمات الرئيسية لليقظة العقلية. حيث أن الفرد يستطيع الوعي بتيقظ بكل ما هو ملاحظ في اللحظة الراهنة، ويستطيع أن يتيقظ بشيء ما محدد (إسماعيل، 2017، ص. 393).

ونجد أيضا دراسة نغم جمال (2018) التي تفسر وجود العلاقة بين المتغيرين بان تمتع الفرد بالمرونة النفسية يشير إلى تمتعه بالصحة النفسية الجيدة، ولكي يتمتع الفرد بصحة نفسية جيدة لابد من تمتعه باليقظة العقلية التي بدورها تمكن الأفراد من فهم أنفسهم وتعزز السلوكيات التكيفية لديهم، وتمتعهم بالصفات الإيجابية (جمال، 2018، ص. 319).

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية: تنص الفرضية على أن مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى أفراد عينة البحث

وبعد المعالجة الإحصائية تبين أن مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة متوسط. وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية التي نصت على أن مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد

العينة مرتفع. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (الحارثي، 2019) حيث توصلت إلى أن مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (الطوطو، 2018) من أن مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى عينة من طلبة الجامعة في مدينة دمشق. وتتفق أيضا مع دراسة (الربيع، 2019) التي توصلت إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك متوسط.

في حين تختلف مع ما توصلت إليه دراسة (مظك، 2019) التي توصلت إلى أن مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى طلبة الجامعة المستنصرية. وتختلف أيضا مع دراسة (بلعربي، 2019) في أن مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى طلبة علم النفس العيادي بجامعة أم البواقي. وكذا دراسة كل من (الشلوي، 2018)، دراسة (جبر، 2017) ودراسة (إسماعيل، 2017) حيث توصلوا إلى أن مستوى اليقظة العقلية مرتفع وكانت جميع الدراسات حول الطلبة الجامعيين.

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تفسير سعد محمد عبد الله الحارثي (2019) للمستوى المتوسط لطلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة في اليقظة العقلية بعدة عوامل نذكر منها طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها الطلاب أي مرحلة المراهقة المتأخرة التي تتحدد فيها هوية الفرد ونمط حياته ويتطلع نحو الدخول إلى مرحلة الرشد (الحارثي، 2019، ص. 138).

وهو نفس ما ذهب إليه فيصل الربيع (2019) الذي يؤكد أن حصول الطلبة على مستوى متوسط في اليقظة العقلية راجع إلى أن الطلاب في مرحلة نمائية (مرحلة المراهقة المتأخرة)، حيث يواجه سلسلة من الضغوطات الاحباطات وغموض الهوية وكل هذا يجعله منشغلا فتقل اليقظة العقلية لديه.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: تنص الفرضية على أن مستوى المرونة النفسية متوسط لدى أفراد عينة البحث وبعد المعالجة الإحصائية تبين أن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة متوسط. وعليه نستنتج تحقق الفرضية التي نصت على أن مستوى المرونة النفسية متوسط لدى طلبة الجامعة.

حيث جاءت هذه الدراسة متعارضة مع دراسة (إسماعيل، 2017) التي توصلت إلى أن مستوى المرونة النفسية منخفض لدى طلاب كلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي. ودراسة (شقورة، 2012)، ودراسة (دريس، 2018) حيث توصلوا إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة مرتفع.

تفسر هذه النتيجة بان طلبة الجامعة يمرون بضغوطات مختلفة تتطلب تمتعهم بمستوى جيد من المرونة النفسية، بهدف القدرة على مواجهة الضغوط التي تواجههم طيلة الحياة الجامعية، هذه المشكلات والضغوطات تؤثر على مستوى المرونة النفسية لديهم.

2-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة: تنص الفرضية على أن هناك فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس.

حيث تبين بعد المعالجة الإحصائية تحقق الفرضية الصفرية ' أي لا توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس'. ورفض الفرضية البديلة. وتتفق نتيجة دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة (جمال، 2018) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس لدى طلاب الإرشاد النفسي في جامعة دمشق بمحافظة السويداء.

كما تختلف نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (الربيع، 2019) التي أكدت على وجود فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الطلبة الذكور. ونفسر هذه النتيجة في ضوء تفسير نعم جمال (2018) إلى أن كلا الجنسين يمرون بنفس المرحلة إلا وهي المرحلة الجامعية ويمرون أيضاً بنفس الضغوطات ويتعاملون معها.

2-5- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة: تنص الفرضية على أن هناك فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس.

حيث تبين بعد المعالجة الإحصائية تحقق الفرضية الصفرية ' أي لا توجد فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس'. ورفض الفرضية البديلة.

حيث اتفقت نتيجة دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة (دريس، 2018) التي توصلت إلى أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة جامعة سعيدة تبعاً لمتغير الجنس.

وتتفق مع دراسة (جمال، 2018) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى طلاب الإرشاد النفسي في جامعة دمشق بمحافظة السويداء.

كما تتفق أيضاً نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (برقيقة، 2017) حيث أكدت على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس لدى طلبة معهد العلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة.

وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (الشيخ، 2017) التي أكدت على وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الطلبة الذكور. بالإضافة إلى دراسة كل من (شقورة، 2012)، ودراسة (صحبة، 2016) حيث توصلوا إلى وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس تبعاً للطلبة الذكور.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تفسير دراسة (دريس، 2018) بأن النكبات والمشاكل والمحن والصدمات عامل مشترك بين الجنسين فان تعرض الفرد إلى هذه الصدمات وتخطيها، تكسبه قدرة على التحمل والتكيف (دريس، 2018، ص. 62).

2-6- مناقشة نتائج الفرضية السادسة: تنص الفرضية على أن هناك فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص.

حيث تبين بعد المعالجة الإحصائية قبول الفرضية البحثية الفارقية التي نصت على أنها توجد فروق دالة إحصائية في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص. وكانت لصالح الطلبة من التخصصات العلمية.

وهو ما يتفق جزئياً مع ما توصلت إليه دراسة (الطوطو، 2018)، والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير التخصص وتوصلت إلى أن الطلبة الأدبيين يتمتعون بمستوى يقظة عقلية مرتفع مقارنة بالطلبة العلميين. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (جبر، 2017) التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تبعاً لمتغير التخصص.

وعليه نفسر تمتع الطلبة العلميين باليقظة العقلية بان طبيعة المواد الدراسية تفرض هذا ففي التخصصات العلمية يعتمد الطالب على أسس وقواعد وبيانات ثابتة، وتتطلب تركيز أكثر ووعي أكبر، بالإضافة إلى البرنامج الدراسي المكثف. بينما في التخصصات الأدبية لا توجد قواعد ثابتة، وبالتالي لا تتطلب تركيزاً أكبر.

2-7- مناقشة نتائج الفرضية السابعة: تنص الفرضية على أن هناك فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص.

حيث تبين بعد المعالجة الإحصائية قبول الفرضية البحثية الفارقية التي نصت على أنها توجد فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية تبعاً لمتغير التخصص. وكانت لصالح الطلبة من التخصصات العلمية.

حيث تعارضت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (الشيخ، 2017) التي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس. واختلفت

أيضاً مع دراسة (شقورة، 2012)، ودراسة (دريس، 2018) حيث توصلوا أيضاً إلى أنها لا توجد فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير التخصص.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن طبيعة المقاييس للتخصصات العلمية تفرض على الطالب أن يكون مرناً فمثلاً في مادة الرياضيات والتي هي عبارة عن حل للمشكلات تتطلب تركيزاً وفتنة حتى يستطيع حلها.

خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل، نكون قد أوضحنا النتائج التي توصلنا إليها بعد إجراء الدراسة الميدانية. كما قمنا بتحليل النتائج في ضوء الفرضيات ومناقشتها.

الخاتمة

الخاتمة

حاولنا في هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية كما حاولنا التعرف على المستوى اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة وكذا الكشف على الفروق في كل من المتغيرين الدراسة اليقظة العقلية والمرونة النفسية وفقا لمتغيري الجنس والتخصص وبالتناول النظري للمتغيرين اليقظة العقلية والمرونة النفسية حيث تطرقنا في هذه الدراسة إلى مفهوم اليقظة العقلية وأهميتها ومكوناتها وخصائص الأشخاص اليقظين عقليا وصولا إلى نظرية اليقظة وأيضا فيما يخص المرونة النفسية تعريفها وأهم المفاهيم المرتبطة وصفات الأفراد ذوي المرونة النفسية وأهم النظريات المفسرة وبعد تطبيق الميداني لي مقياس اليقظة العقلية لي روث بير وآخرون المعربة من طرف رياض العاصمي ومقياس المرونة النفسية لي عمر يحي شعبان شقورة توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تحصلنا على مستوى متوسط لي كلى من المتغيرين وهذا مؤشر إيجابي وبما أن اليقظة العقلية قدرة الفرد على التركيز في اللحظة الآنية هنا والآن، والمرونة النفسية هيا خاصية نفسية تساعد الفرد على الانتقال الإيجابي في مراحل حياته وتحافظ على النمو الصحي لديه وهذا ما جعلنا نؤكد على أهمية اليقظة العقلية والمرونة النفسية ودورهما في الاكتفاء الذاتي وتعزيز الفرد خاصة الطالب الجامعي على إدارة المحيط والتحكم فيها وتخاذ القرارات في حياته اليومية.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسات من نتائج يمكن التوصيات التالية:

- 1- توفير أخصائيين نفسانيين بالجامعات لدعم الطلاب ومساعدتهم في التغلب على الضغوط والمشكلات والأزمات المختلفة التي يواجهونها.
- 2- إجراء دراسات مقارنة في الخصائص الشخصية لذوي المرونة النفسية والأشخاص اليقظين عقليا.
- 3- عقد ندوات وورشات عمل ولقاءات بصورة دورية تهدف لتوعية الطلاب بأهمية اليقظة العقلية والمرونة النفسية لتحقيق الصحة النفسية والنظرة الإيجابية.
- 4- دراسة العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيرات أخرى مثل الكفاءات الذاتية المسؤولة الاجتماعية الهوية الاجتماعية أساليب المعاملة الوالدية المستوى الثقافي والاجتماعي والاقتصادي للأسرة.
- 5- تصميم برامج إرشادية لتنمية اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- 6- تضامن جميع المؤسسات الاجتماعية والتربوية والمجتمع لتعزيز ودعم اليقظة العقلية والمرونة النفسية لكافة الملتحقين بالجامعة.
- 7- إجراء مزيد من الدراسات والبحوث التي تتناول مفهومي اليقظة العقلية والمرونة النفسية لى فئات عمرية مختلفة (أطفال شباب كبار السن) وعلى عينات أخرى مختلفة وأيضا ذوي الاحتياجات الخاصة.



قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

- 1) ابن فارس: أبو الحسين، أحمد بن فارس. (1978). معجم مقياس اللغة، تحقيق عبد السلام هارون، دار الفكر.
- 2) أبو الحلاوة، محمد السعيد. (2013). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. الكتاب الالكتروني. شبكة العلوم العربية، العدد 29.
- 3) الأحمدى أنس (د ت): المرونة 4، الرياض، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
- 4) الأحمدى، أنس سليم. (2007). المرونة، حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات، ط1، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- 5) اخرس، نائل محمد عبد الرحمن. (2016). أثر اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف. المملكة العربية السعودية: جامعة الجوف. كلية التربية الخاصة.
- 6) إسماعيل، هالة خير سناري. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). مجلة الإرشاد النفسي. العدد 50.
- 7) إيمان فوزي شاهين. (2017). مجلة الإرشاد 4، علمه، تخصصه، مجلة دورية، يصدرها مركز الإرشاد 4، جامعة عين شمس، العدد الخمسون، أبريل، العدد 50 جزء 1.
- 8) برقيقة، محمد علي. (2017). علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن. رسالة لنيل شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي التربوي. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. ورقلة: جامعة قاصدي مرباح.
- 9) جبر، أمل مهدي. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طالبات كلية التربية. جامعة البصرة. كلية التربية للبنات.
- 10) جمال، نغم. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء. مجلة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد 40، العدد 3.

- 11) الجمعية الأمريكية لعلم النفس. (2002). الطريق إلى المرونة النفسية، ترجمة محمد السعيد ابوحلاوة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.
- 12) الحارثي، سعد محمد عبد الله. (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة. كلية التربية. المجلة التربوية. العدد 57.
- 13) الختاتنة، سامي محسن. (2019). فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن. الأردن: كلية العلوم التربوية، المجلد 46، العدد 1.
- 14) دريس، نعيمة. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى طلبة جامعة سعيدة. رسالة لنيل شهادة الماستر في تخصص الإرشاد والتوجيه. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. سعيدة: جامعة مولاي الطاهر.
- 15) الربيع، فيصل. (2019). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد 15، العدد 1.
- 16) رملة جبار عبيد. رهام علي رضا. (د ت). المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية، جامعة القادسية لإكمال متطلبات الحصول على شهادة البكالوريوس في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.
- 17) رياض العاسمي. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء.
- 18) زينة عبد الكريم عيد صحبه. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب، جامعة القادسية،.
- 19) سعيدان، فاطمة الزهراء. (2019). اليقظة العقلية لدى أعوان الأمن بالمؤسسة الوطنية الكبرى للأشغال العمومية. رسالة لنيل شهادة الماستر في علم النفس عمل وتنظيم وتسيير الموارد البشرية. كلية العلوم الإنسانية. ورقلة: جامعة قاصدي مرباح.

(20) شقورة، يحي عمر شعبان. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، الماجستير في علم النفس من كلية التربية، جامعة الأزهر.

(21) الشلوي، علي محمد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها باليقظة وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوادمي بجامعة شقراء. مجلة البحث العلمي في التربية. العدد 9.

(22) الشيخ، كنان إسماعيل. (2017). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد 39، العدد 2.

(23) صحبه، زينة عبد الكريم. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب بجامعة القادسية. كلية الآداب قسم علم النفس. جامعة القادسية.

(24) صلاحات، محمد علي. (2018). القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. المجلد التاسع. العدد 25.

(25) الصوفي، حمدان عبد الله. (1996). مفهوم الأصالة وتطبيقاته في التربية الإسلامية رسالة دكتوراه، غير منشورة كلية التربية، قيم التربية الإسلامية والمقارنة، مكة المكرمة.

(26) الطحان، محمد خالد. (1992). مبادئ الصحة النفسية. ط3 دبي، الإمارات العربية: دار القلم للنشر والتوزيع.

(27) الطوطو، موفق رانية. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، المجلد 40، العدد 4.

(28) المتحدة في اللغة العربية والإعلام. (1994). بيروت، لبنان: منشورات دار المشرق.

(29) مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية. (2018). سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد (40) العدد (3).

30) محمد السعيد أبو حلاوة. (2013). المرونة النفسية، ماهيتها ومحدداتها وقيمها الوقائية، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، العدد 2.

31) محمد عبيدات وآخرون. (1999). منهجية البحث العلمي. ط.4. عمان: دار وائل.

32) محمد، أميرة محمد بدر. (2019). اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية ببنها. كلية التربية. جامعة الزقازيق. العدد 118.

33) مطلق، فاطمة عباس. (2019). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. جامعة المستنصرية.

34) ملحم، سامي محمد. (2007). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان: دار المسيرة. الأردن

35) الهاشم، أماني. (2017). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير. عمان، الأردن: كلية العلوم التربوية. جامعة الشرق الأوسط.

36) Moore, A & Malinowski, P.(2009). Mindfulness. Meditation and cognitive flexibility. Liverpool John moors university. school of psychology. Liverpool. united kingdom.

قائمة الملاحق

الملحق رقم (01) مقياس اليقظة العقلية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

مقياس اليقظة العقلية

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة:

يحتوي هذا المقياس على مجموعة من العبارات أرجوا أن تقرأ كل عبارة جيدا وتحاول فهمها وتحدد موافقتك أو عدم موافقتك لها بحيث تعكس إجابتك شعورك الحقيقي بكل صدق وذلك بوضع علامة واحدة فقط أمام كل عبارة لا تترك أي عبارة دون إجابة مع العلم انه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة.

الجنس : ذكر 5 أنثى 5

التخصص:

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	ألاحظ قصدا عندما امشي أحاسيس جسدي					
2	أنا جيد في إيجاد الكلمات التي تصف مشاعري					
3	انتقد نفسي لوجود عواطف غير مناسبة أو غير منطقية					
4	أفهم أحاسيسي ومشاعري دون رد فعل عليها					
5	عندما أقوم بعمل شيء ما فإن عقلي شارد ينصرف انتباهي.					
6	عندما أخذ حمام (أو دش) أبقى ف حالة تأهب للإحساس بالماء على جسدي					
7	استطيع بسهولة أن أضع معتقداتي وتوقعاتي بكلمات					
8	لأعطي انتباهها لما أقوم به لأنني في حالة أحلام يقظة					
9	أراقب مشاعري دون التخبط فيها					
10	أخبر نفسي أنه لا ينبغي أن يكون شعوري بهذه الطريقة التي أشعر بها					
11	ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكاري و أحاسيسي جسدي وعواطف					
12	من الصعب أن أجد الكلمات التي تصف ما أفكر به					
13	ينصرف انتباهي بسهولة					
14	اعتقد أن أفكاري سيئة ويجب لآ أفكر بهذه الطريقة					
15	انتبه لإحساسي كهبوب الرياح أو حرارة الشمس على وجهي					
16	أجد صعوبة في إيجاد الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعري					
17	أصدر أحكاما فيما إذا كانت أفكاري سيئة أو جيدة.					
18	أجد صعوبة في الاستمرار بالتركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر					
19	عندما تكوني أفكار أو صور محزنة أدركها دون أن تؤثر علي					

					انتبه إلى الأصوات من حولي : مثل دقات الساعة ، والسيارات المارة	20
					في المواقف الصعبة يمكنني التوقف دون رد فعل فوري	21
					أجد من الصعب أن إيجاد الكلمات المناسبة لأصف الأحاسيس في جسدي	22
					أعمل بتلقائية دون الوعي لما أقوم به	23
					عندما أتعرض لأفكار أو صور مخزنة فإنني أستطيع أن أشعر بالهدوء بعدها بسرعة	24
					أقول لنفسي ينبغي لآ أفكر بالطريقة التي أفكر بها	25
					ألاحظ الروائح والعبير في الأشياء	26
					عندما أشعر باضطراب شديد ، أستطيع إيجاد طريقة لأصفه ف كلمات	27
					اندفع في الأنشطة دون أن أكون منتبها تماما لها	28
					عندما يكون لديّ أفكارا أو صور مخزنة لديّ فقط القدرة على ملاحظتها دون أي رد فعل	29
					اعتقد أن بعض العواطف غير مناسبة وينبغي لآ أشعر بها	30
					ألاحظ بعض العناصر البصرية في الفن والطبيعة كالألوان والأشكال وأنماط الضوء والظل	31
					ميلتي الطبيعي هو وضع خبراتي في كلمات	32
					عندما يكون يّ أفكارا أو صور مخزنة فقط ألاحظها وأخبرها بالرحيل	33
					أقوم بأداء الأعمال والمهام بشكل تلقائي دون أن انتبه لما أقوم به	34
					عندما يكون يّ أفكارا أو صور مخزنة أحكم عليها أنها جيدة أو سيئة	35
					انتبه لكيفية تأثير عواطفني على أفكاري وسلوكي	36
					يمكنني عادة وصف ما أشعر به في اللحظة الحالية بتفصيل كبير	37
					أجد نفس أقوم بأشياء دون الانتباه لذلك	38
					أرفض نفسي عندما يكون لدي أفكارا غير منطقية	39

الملحق رقم (02) مقياس المرونة النفسية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

مقياس المرونة النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

يقوم لباحث بدراسة بعنوان : " من أجل نيل درجة ليسانس في علم النفس تخصص علم نفس العيادي .

عزيزي الطالب ...عزيزي الطالبة...

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تمثل خصائص وصفات قد تنطبق عليك وبشكل متفاوت أو قد لا تنطبق عليك.

يرجو الباحث قراءة هذه الفقرات بدقة وموضوعية و الإجابة عنها بصراحة وصدق بوضع إشارة (/) تحت واحدة من الخمس بدائل الموجودة أمام

كل فقرة والذي يعبر عن واقع حالك.

ويود لباحث الإشارة أنه لا توجد إجابة صحيحة أو إجابة غير صحيحة، وأن الإجابة الأفضل هي الإجابة الصادقة. أملين عدم ترك أي فقرة

بدون إجابة ، علما أن إجابتك لن يطلع عليها سوى الباحث ، وأن استخدامها سيكون لأغراض البحث العلمي، ولا داعي للذكر الاسم.

الجنس : ذكر أنثى

التخصص:

المعدل : مرتفع فوق الملاحظة الأكاديمية تحت الملاحظة الأكاديمية

الرقم	العبارات	لا تنطبق أبدا	تنطبق قليلا	تنطبق أحيانا	تنطبق كثيرا	تنطبق دائما
1	اتخذت قراراتتي بنفسى.					
2	أنتقل الانتقاد لبناء بصدر رحب.					
3	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة.					
4	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلما					
5	أتمسك برأىي بالرغم من صواب الراى الآخر.					
6	أسعى لمساعدة الآخرين في محتهم.					
7	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لمشكلة أخرى.					
8	أعتبر رأىي هو رأى مبدئى إلى أن أستمع للآخرين ثم أقرر الراى النهائى.					
9	أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الآخرين.					

		10	أضع خططاً وأهدافاً لحياتي.
		11	اعترف بالخطأ إذا اقتضت بوجهة النظر المتناقضة.
		12	اغتنم أي فرصة للتواصل مع الآخرين.
		13	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات.
		14	أصغي للرأي المخالف لي لأستوعب حقايقه التي قد تكون عبارة عن...
		15	أدري القدرة على تكوين صداقات جديدة بسهولة.
		16	مهسا كانت العقبات فإنني أسعى لتحقيق أهدافي.
		17	أؤمن بأن الخلاف في الرأي ضرورة لاثراء الموضوع المطروح للنقاش.
		18	أشارك في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية.
		19	أدري حب استطلاع ورغبة في معرفة الشيء الجديد.
		20	عدة ما أفكر جيدا قبل أن أقدم على فعل أي شيء.
		21	علاقاتي مع الآخرين مبنية على احترام والتقدير.
		22	أعتقد أن الحياة المشرفة هي التي تنطوي على مشكلات أستطلع
		23	أن أواجهها أشارك أسرتي في مواجهة وحل المشاكل التي تواجهنا في الأسرة.
		24	أشارك في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرتي.
		25	أصف نفسي بأنني ذو شخصية لطيفة ووفية.
		26	أرفض القيام بالأعمال التي يكلفني بها و الذي إذا تعارضت مع مبادئتي.
		27	أقدم المساعدة لزملائي في حل المسائل الدراسية التي لا يفكرون على حلها.
		28	أحجل من الإجابة على الأسئلة التي يوجهها المحاضر بالرغم من معرفتي للإجابة الصحيحة.
		29	أحترم آراء و الذي بالرغم من تعارضها مع آرائي الشخصية
		30	أرتبك عندما يوجه لي المحاضر سؤالا أمام الآخرين.
		31	أشارك في الأعمال البيتية بالرغم من انشغالي بالأعمال الدراسية.

					أشعر بخرج من الإتصال بأساتذتي.	32
					قدم المساعدة لإخوتي في حل واجباتهم الجامعية بالرغم من انشغالي بدراستي.	33
					أتردد في الاستفسار من أساتذتي عن مواضيع لا أفهمها.	34
					أتمثل لتعليمات ولدي بناء على رأي الشرع الحنيف.	35
					أشعر بالملل والضيق عندما يتجاوز وقت المحاضرة المحدد.	36
					أنفذ رغبات أساتذتي بحسب إمكانياتي.	37
					يقفني عدم وجود أسئلة أكثر منها لأجيب خلال الاختبارات.	38
					أشارك في الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل الجامعة.	39
					اضبطت انفعال الغضب كلما أساء لي أحد ما.	40

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: ...المنطق

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 حوشية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرطي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا المضي أدناه.

السيد(ة) بلخير هاجر

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم طالب

الحامل (ة) لمحاكاة التعريف الوطنية رقم: 119980995019530008

والصادرة بتاريخ: 25/04/2016

عن دائرة المسيلة

المسجل (ة) بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم المنطق

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه). عنوانها
المسئلة المسئلة وعلاقتها بالمسئلة المسئلة لها عينه من طلاب
الجامعة

أصرح بشرطي أنني أقوم بمراجعة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في

إنجاز البحث المذكور أعلاه

03 شهر 2020

التاريخ:

امضاء المعني

بشير

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: العلوم الإنسانية والاجتماعية

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافئتها

تصريح شرقي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): صباح بسمة

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: حالية

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 11 998 099 504 059 0005

والصادرة بتاريخ: 2017/02/27

عن دائرة: بالمسيلة

المسجل (ة) بكلية: العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم: علوم النفس

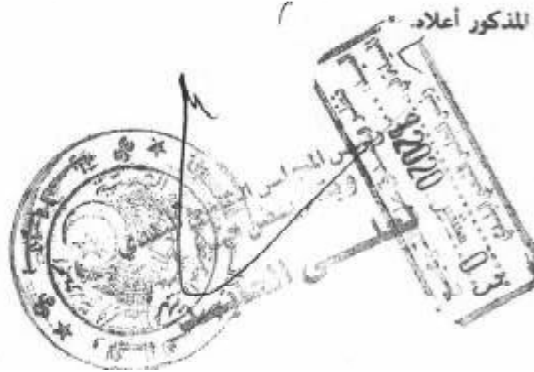
والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)، عنوانها:
مطرح التخرج: اليقظة العقلية وحالاتها بالمرحلة النفسية لدى
عينة الطلبة الجامعية

أصح بشرقي أنني أتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في

إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2020/09/03

إمضاء المعني



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس.....

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرطي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): حجاب شيماء

الصفة: طالب. أستاذ باحث. باحث دائم: طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعرف الوطنية رقم: 11 99 80 9950 4572 0006

والصادرة بتاريخ: 2017/02/19

عن دائرة: بالمسيلة

المسجل (ة) بكلية: علوم الاجتماع والإنسانية قسم: علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه). عنوانها:

مذكرة التخرج: الدقنة العقلية وعلاقتها بالصرخة النفسية لدى
حينئذ من طلبة الجامعة

أصرح بشرطي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والتزامه الأكاديمية المطلوبة في

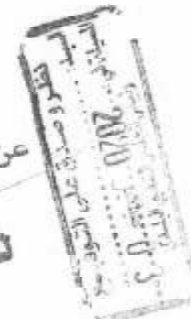
إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2020/09/03

إمضاء المعني



عن رئيس المجلس العلمي
والمستشارين
لعلي العباسي



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ