



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



الرقم التسلسلي:/2021

رقم التسجيل:

اليقظة العقلية وعلاقتها بالصلابة النفسية
لدى عينة من طلبة الجامعة

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس

تخصص: علم النفس العيادي

قسم: علم النفس

إشراف الدكتور:

إعداد الطالبات:

◀ بركات عبد الحق

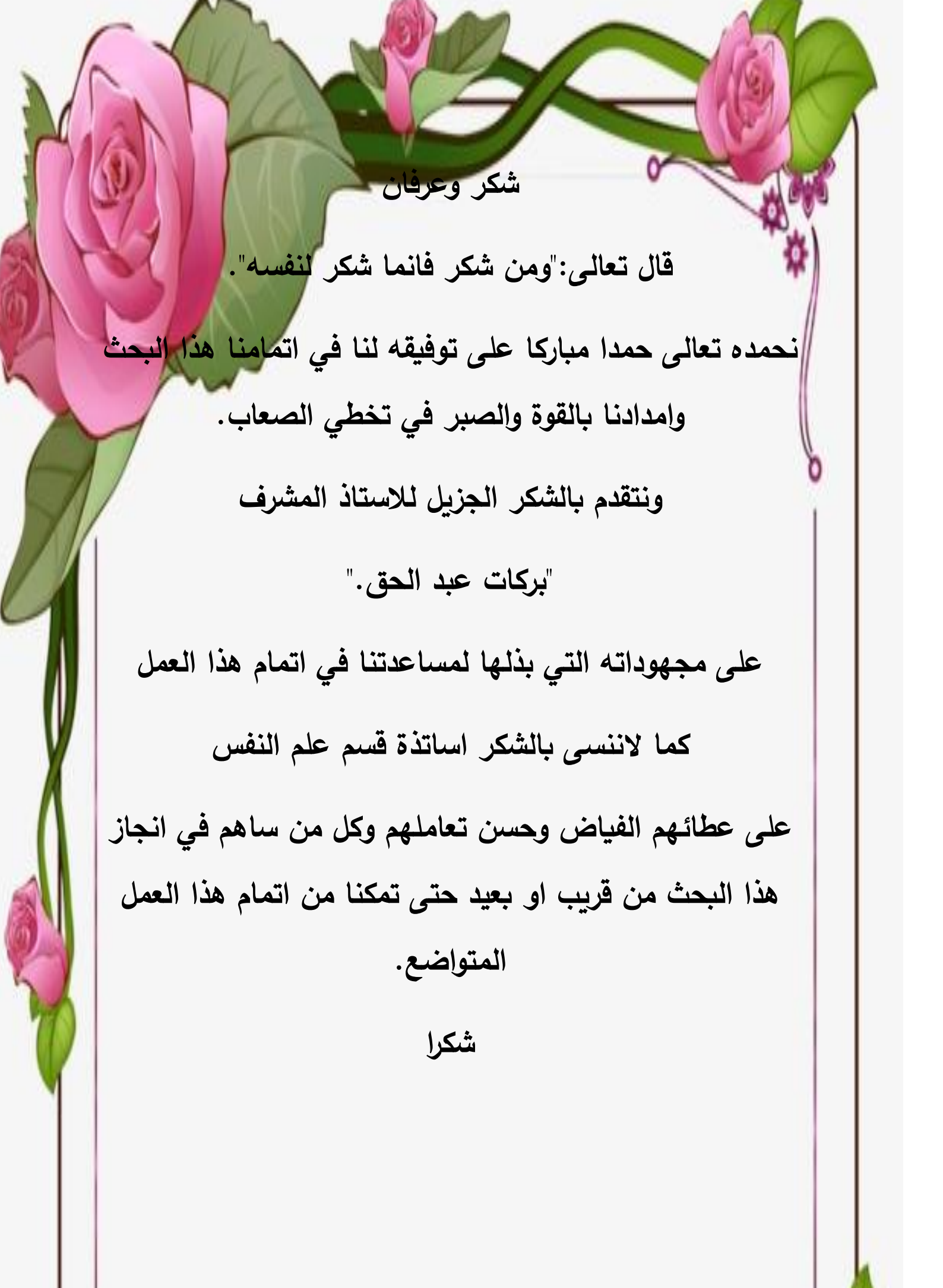
◀ عمرون اميرة

◀ بلي فاطمة الزهراء

◀ بن شويخ رحاب

الموسم الجامعي: 2021/2020





شكر وعرfan

قال تعالى: "ومن شكر فانما شكر لنفسه".

نحمده تعالى حمدا مباركا على توفيقه لنا في اتمامنا هذا البحث

وامدادنا بالقوة والصبر في تخطي الصعاب.

ونتقدم بالشكر الجزيل للاستاذ المشرف

"بركات عبد الحق".

على مجهوداته التي بذلها لمساعدتنا في اتمام هذا العمل

كما لانسى بالشكر اساتذة قسم علم النفس

على عطائهم الفياض وحسن تعاملهم وكل من ساهم في انجاز

هذا البحث من قريب او بعيد حتى تمكنا من اتمام هذا العمل

المتواضع.

شكرا

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة العقلية و الصلابة النفسية تبعاً للمتغيرات (الجنس، التخصص، المستوى الدراسي)، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وأجرت هذه الدراسة على عينة مكونة (100) طالب وطالبة من جامعة المسيلة، وتم اختيارهم بطريقة قصدية و للوصول إلى نتائج الدراسة طبق مقياس كنتاكي لليقظة العقلية، ومقياس الصلابة النفسية لمخيمر واستخدمت أساليب إحصائية عديدة منها (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية) وأساليب التحليل 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:

- مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة مرتفع .
- مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة مرتفع .
- لا توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة .
- توجد فروق دالة احصائيا في اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق دالة احصائيا في اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص.

- لا توجد فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص.
- توجد فروق دالة احصائيا في اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.
- لا توجد فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

Summary of the study:

This study aims to investigate the nature of the correlated relationship between mindfulness and psychological rigidity on a sample of Mohammed Boudiaf university students, And to detect statistical significance differences in both mindfulness and psychological rigidity according to variables (sex, specialization), The study was based on a descriptive method, The study sample was composed of (100) students, They were selected in an intentional way in order to arrive at the results of the study, the Kentucky inventory of mindfulness, and psychological rigidity scale(prepared by mikhamar) 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 rigidity.
- ❖ The level of mindfulness on a sample of university students is high.
- ❖ The level of psychological rigidity on a sample of university students is high.
- ❖ There are no statistically significant differences in mindfulness in university students according to the sex.
- ❖ There are no statistically significant differences in psychological rigidity 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 rigidity in university students according to the specialization (for scientists students)

- ❖ There are statistically significant differences in mindfulness in university students according to the academic level.
- ❖ There are no statistically significant differences in psychological rigidity in university students according to the academic level.

Keywords:Mindfulness,

Psychological,resilience

	شكر وعرفان.....
	ملخص الدراسة.....
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول.....
	فهرس الأشكال
أ	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
17	1. الإشكالية
19	2. تساؤلات الدراسة
19	3. فرضيات الدراسة
20	4. أهمية الدراسة
21	5. أهداف الدراسة.....
-21 22	6. مفاهيم الدراسة
22	7. الدراسات السابقة
26	8. التعقيب على الدراسات السابقة.....

الفصل الثاني: اليقظة العقلية

30	تمهيد
31/30	1. مفهوم اليقظة العقلية.....
31	2. أهمية اليقظة العقلية.....
32/31	3. مكونات اليقظة العقلية.....
32	4. خصائص الاشخاص اليقظين.....
33	5. أبعاد اليقظة العقلية.....
34/33	6. مقومات اليقظة العقلية.....
34	7. مزايا وفوائد اليقظة العقلية.....
35	8. فنيات واستراتيجيات اليقظة العقلية.....
37/35	9. النظريات التي تناولت اليقظة.....
38	خلاصة

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

40	تمهيد
41/40	1. مفهوم الصلابة النفسية.....

42/41	2. بعض المفاهيم المرتبطة بالصلاية النفسية
44/42	3. أهمية الصلاية النفسية
45/44	4. خصائص الصلاية النفسية.....
46/45	5. مؤشرات الصلاية النفسية
49/47	6. النظريات المفسرة للصلاية النفسية.....
51 خلاصة
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة	
54 تمهيد
54	1. منهج الدراسة.....
54	2. الدراسة الاستطلاعية
55	3. الدراسة الأساسية
56/55	4. تحديد عينة الدراسة
57	5. حدود الدراسة
57	6. أدوات جمع البيانات
60	7. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.....
62	8. أساليب المعالجة الاحصائية

63 خلاصة
الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج	
65 تمهيد
66 1. عرض النتائج ومناقشتها
69 2. خلاصة عامة
83 3. المقترحات
71 قائمة المصادر المراجع
89 الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس	56
02	توزيع عينة الدراسة حسب متغير التخصص	56
03	توزيع عينة الدراسة حسبمتغير المستوى الدراسي	57
04	تعديل بعض عبارات الاستبيان	61
05	معاملات صدق الصلابة النفسية	61
06	معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية ومعادلة الفا كرونباخ	62
07	نتائج اختبار اليقظة العقلية	64
08	نتائج اختبار الصلابة النفسية	65
09	العلاقة بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية	67
10	نتائج اختبار"ت" لعينتين مستقلتين لمقياس اليقظة العقلية حسب متغير الجنس	70
11	نتائج اختبار"ت" لعينتين مستقلتين لمقياس الصلابة النفسية حسب متغير الجنس	71
12	نتائج اختبار"ت" لعينتين مستقلتين لمقياس اليقظة العقلية حسب متغير التخصص	72
13	نتائج اختبار"ت" لعينتين مستقلتين لمقياس الصلابة النفسية حسب متغير التخصص	74
14	نتائج اختبار تحليل التباين anova لليقظة العقلية حسب المستوى الدراسي	75

15	نتائج اختبار تحليل التباين anova للصلابة النفسية حسب المستوى الدراسي	75
----	---	----

فهرس الاشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	التاثيرات المباشرة والغير مباشرة للصلابة النفسية	43
02	التاثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية	44
03	نموذج فنك المعدل لنظرية كوباسا لتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.	45

يتعاضم الإهتمام بالعملية التعليمية، باعتبار أنها من المهام الصعبة التي تقع على كاهل كل من المعلم والمتعلم، وذلك من حيث معرفة طبيعة حدوثها وكيفيةها، فكل متعلم أو طالب له كيانه الخاص، الذي يؤدي إلى تفرده في امتلاك بناء معرفي خاص به و أسلوبه في التعلم، كما يعتمد ذلك على القدرات المعرفية، وما تنطوي عليه البنى المعرفية للمتعلم، فالعملية التعليمية إستأثرت إهتمام السيكولوجيين والتربويين؛ باعتبار أنها الأساس في تحصيل الطالب وتأثر على مستوى أدائه الأكاديمي، لذا وجب التركيز على جملة المؤثرات التي تلتف لتأثر عليها بغية التحكم فيها و تحسينها وتنميتها وأخذها بعين الاعتبار؛ لتسهم في رفع المستوى التحصيلي للطلاب وتحسن من أدائهم الأكاديمي. كما نجد المرشد التربوي هو الآخر له دور فعالا باعتباره جزء من الطاقم التربوي فوجب عليه أن يسعى للتعرف على هاته المؤثرات ليعمل على إقصاء ما يتسبب في التقليل من قيمة وتعزيز ما ينمي قدرات الطالب وإمكاناته محسن بذلك العملية التعليمية ليكون مستوى الطالب افضل وكل ذلك يتطلب مستوى مناسب من اليقظة العقلية والصلابة النفسية فهما وانطلاقا من ذلك نركز الحديث على اليقظة العقلية باعتبارها من المؤثرات المهمة في العملية التعليمية، حيث تعرف بأنها حالة من الوعي والانتباه بالأحداث والتجارب التي تحدث في الوقت الحاضر وهي الإهتمام المعزز والوعي للتجربة والواقع الحالي (عزيز، وآخرون، 2017 ، ص.18) 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 أكثر 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 الى الصلابة النفسية التي تعتبر من المهارات الشخصية واحد مكونات الصحة النفسية التي تتضمن بدورها أفكار وسلوكات واعتقادات وأفعال يمكن تعليمها وتنميتها لدى كل فرد حيث ترجع خاصية الصلابة النفسية إلى دينامية الفرد التي يدعمها التفكير الإيجابي والحوار والتفاعل الجيد مع الآخرون 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 أفراد على الصلابة نفسية فهي 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 من اليقظة العقلية والصلابة 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 والصلابة النفسية لد عينة من طلبة الجامعة وفقا لذلك تم تقسيم الدراسة إلى جانبين نظري وميداني 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.

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

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

الفصل الثالث: فقد اشتمل على متغير الصلابة. مفهوم الصلابة النفسية، المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية، أهمية الصلابة النفسية، خصائص الصلابة النفسية، مؤشرات الصلابة النفسية، النظريات المفسرة للصلابة 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 خلاصة وتوصيات وخاتمة وأخيرا قائمة المراجع والملاحق.



الجميلة النظيفة



الفصل الأول الإطار المنهجي للدراسة

1. اشكالية الدراسة
2. تساؤلات الدراسة
3. فرضيات الدراسة
4. اهداف الدراسة
5. اهمية الدراسة
6. المفاهيم الاساسية للدراسة
7. الدراسات السابقة
8. تعقيب على الدراسات السابقة

1. اشكالية الدراسة:

ينال التعليم العالي بمستوياته وخاصة الجامعة كثيرا من العناية والاهتمام، في معظم الدول المتقدمة والنامية على حد سواء، وذلك للدور المهم الذي يؤديه في التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية، وما يوفره من قوة عاقلة ومؤهلة وقيادته للمجتمع، الامر الذي يتطلب من الجامعات الاعداد والاهتمام بالعنصر البشري اعدادا نفسيا واجتماعيا، لذا وجب على كل طالب ان يتمتع بمستوى مناسب من اليقظة العقلية والصلابة النفسية.

وهذا ما دفع الباحثين الى الاهتمام بالدراسات التي تنصب على تطوير الانتباه والوعي لدى الافراد ومن هنا نالت اليقظة العقلية اهتمام الباحثين كونها تحتوي على الكثير من القدرات التي يمكن للفرد تعلمها وقد تم تقييم فائدتها ودورها في تحسين الانتباه والادراك والاداء الاكاديمي بين الطلاب واعتبرت وسيلة لتوسيع الوعي بالخيارات من خلال الفصل بين انماط التفكير الانعكاسية والاستجابات التلقائية حيث تم من خلالها تحقيق الانجاز الاكاديمي اضافة الى انها تعطي المزيد من المرونة المعرفية والانفتاح على الذات وعلى المحطين وتساهم في الحد من التوتر عند الافراد ونتيجة لذلك فان الافراد اليقظيين عقليا لا يحكمون على التجارب بانها سيئة او جيدة بل يحكمون على ما يرونه من حولهم كرؤية مجردة من الاحكام لانهم يعتبرونها رؤية تمثل الوقت الراهن وليس اكثر من ذلك وان السعي لتحقيق الاهداف الناجحة في جوانب الحياة يتطلب وجودها (skodlar, 2016).

حيث يرجع اصل اليقظة العقلية الى الفلسفة والتقاليد البوذية التي ظهرت في الهند عام 2500، وانتشرت في معظم بلدان الشرق الاقصى وترجمتها الإنجليزية Mindfulness وهي ترجمة إنجليزية لكلمة في لغة pali ، وهي لغة هندية قديمة تشير الى الوعي والانتباه والتذكر (الضبع ومحمود ،2013)، ويشير (Tang, Holz and Posner 2015), الى ان اليقظة العقلية تعد اسلوبا في التفكير غاية في الاهمية باعتبارها اسلوبا مثاليا للإدراك القيم الخافية لمفهوم التأمل ويبين (Nivenitha and Nagalakshmi, 2016)

بأنها تمكن الفرد من اختراق افتراضات الآخر عن طريق معرفة انفعالاته وافكاره ويرى (Davis and Hayes, 2011) أنها تعزز الهدوء الداخلي للعقل وتساعد الافراد في الاقرار والقبول بجميع جوانب الحياة ويؤكد (Hassed, 2016) ان لليقظة العقلية عدد هائل من التطبيقات تتعلق بالتعليم والاداء والتواصل وتنبه لمدى قدرة الفرد على الخروج من الرؤية الضيقة وفتح الابواب امام التطلعات الجديدة والتخلي من العادات العقلية التي تتصف بالرتابة ونتيجة لذلك تم التوجه الى استخدام العلاج المعرفي لتعزيز اهمية اليقظة العقلية في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية وتنمية سلوكيات ايجابية وذكرت نتائج (Grang and Rynsaardt, 2007) ان الطلاب الذين يواجهون صعوبات في حياتهم اليومية، يعانون من تشتت ذهني يعيق قدرتهم على حل المشكلات ويجعلهم اقل صلاحة وانجازا وقل ضبطا داخليا وبالتالي يحتاجون الى قدرة ذهنية عالية من اجل التأقلم وحل المشكلات الحياتية لذا اوصت نتائج بعض الدراسات بضرورة دمج أنشطة اليقظة العقلية في المقررات الدراسية للطلبة كدراسة (Malow and Austin, 2016)، ومن النظريات الاولى التي فسرت اليقظة العقلية نظرية لانجر Langer حيث ذكرت انها معرفة ادراكية تهتم بالوعي الذاتي والانفتاح العقلي لأكثر من جانب واحد وعدتها من اهم عناصر الصحة النفسية للفرد لاسيما في زيادة القدرة على الحلول المبتكرة وحددت لها اربعة مكونات شملت البحث عن الجديد والارتباط وتقديم الجديد ثم المرونة (إسماعيل، 2017) وعملت على تطوير المفهوم من رؤية واسعة حيث ضمنت نظريتها اربعة ابعاد تتمثل في بعد التمييز اليقظ وهو مستوى تطوير الفرد للأفكار الجديدة وقدرته في ان يظهر ابداعا في توليد الافكار الجديدة على عكس الافراد العاديين الذين يستندون الى افكار جديدة اصلا اما بعد الانفتاح على الجديد فيمثل قدرة الفرد على استكشاف المثيرات الجديدة ويشير بعد الوعي بوجهان النظر المتعددة الى قدرة الفرد على تحليل الموقف بينما يعكس بعد التوجه نحو الحاضر مستوى انتباه الفرد للأحداث ومتابعته للتطورات المرتبطة بها (Spencer-Oatey, 2013).

ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة البارزة في علم النفس الايجابي للعالمة الامريكية كوبزا (Kobaza,1982) وهي اول من عرفته بانها اسلوب بالشخصية يتمثل في مقاومة الفرد للضغوطات والتغلب عليها باعتبار هذه الضغوطات من ظواهر الحياة الانسانية التي يواجهها الانسان في العديد من المواقف وتتطلب منه ان يكون متوازنا مع البيئة المحيطة به وذكرت ان الصلابة النفسية تعمل بشكل سيكولوجي للتقليل من المواقف الضاغطة التي تؤثر على الصحة الجسدية للفرد وتسبب له الامراض النفسية وتبرز ابعاد الصلابة النفسية في نظريتها في الالتزام والتحكم والتحدي ويأخذ الالتزام الدور الوقائي للصلابة وغيابه يعرض الفرد الى الاصابة بالاضطرابات والمشكلات النفسية بينما التحكم يعكس شعور الفرد بالعزم والتصميم والتحلي بالقوة والنشاط اتجاه البيئة التي يعيش فيها اما التحدي يرتبط في اعتقاد الفرد بان الضغوطات التي يواجهها ماهي الى امور متوقع حدوثها ولا بد من وجودها من اجل النمو (Wilson & Saklofske, 2018) واجمع العبدلي (2012)، صيدم (2012)، والرشيد(2015) على ان الصلابة النفسية تحسن من مجال الادراك وتجعله اكثر سهولة وتنشط مستوى المواجهة وتحدد مسار الغايات والاهداف في حياة الافراد.وترى فاتح (2015) انها مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الاثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من اثارها على الصحة الجسمية والنفسية وتجعل الفرد متقبل للتغيرات التي يتعرض لها من خلال مالمديه من التزام وتحدي وتحكم.واشار Taylor(2004) الى ان خصائص الصلابة النفسية في الالتزام والتحم تدفع الذات نحو الانخراط في احداث الحياة المستجدة اضافة الى شعوره بالتحدي في احداث التغير والمواجهة التي تمثل له فرص في النمو والتطور.ومن خلال ماسبق تتجلى اشكالية الدراسة في مجموعة الاسئلة التالية:

2.تساؤلات الدراسة:

(1) مامستوى اليقظة العقلية عند عينة من طلبة الجامعة؟

- (2) مامستوى الصلابة النفسية عند عينة من طلبة الجامعة؟
- (3) هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة؟
- (4) هل توجد فروق دالة احصائيا في اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس؟
- (5) هل توجد فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس؟
- (6) هل توجد فروق دالة احصائيا في اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص؟
- (7) هل توجد فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص؟
- (8) هل توجد فروق دالة احصائيا في اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟
- (9) هل توجد فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

3. فرضيات الدراسة:

1. مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة مرتفع.
2. مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة مرتفع .
3. لا توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة .
4. توجد فروق دالة احصائيا في اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

5. توجد فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس.

6. توجد فروق دالة احصائيا في اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص.

7. لا توجد فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص.

8. توجد فروق دالة احصائيا في اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

9. لا توجد فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

104 اهمية الدراسة:

تكمن اهمية الدراسة في الموضوع الذي تتناوله والمشكلة التي تقوم ببحثها وهي التعرف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة باعتبارهما أبرز المتغيرات ذات الصلة بالتحصيل الأكاديمي للطلبة من الناحيتين النظرية والتطبيقية

من الناحية النظرية:

- تعتبر متغيرات الدراسة من أحدث موضوعات علم النفس الايجابي التي لاتزال بحاجة الى المزيد من الدراسات النظرية والتطبيقية
- تناول الدراسة لفئة الطلبة وماتحتاجه هذه الفئة من ممارسة اليقظة العقلية والصلابة النفسية لمواجهة الضغوطات التي تواجههم طيلة حياتهم الجامعية
- قلة البحوث والدراسات التي تناولت اليقظة العقلية وخاصة في البيئة الجزائرية.

من الناحية التطبيقية:

- الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة وهذا من اجل مساعدتهم على تتميتها من خلال البرامج التدريبية
- الكشف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.
- لفت نظر طلبة الجامعة الى اهمية ممارسة اليقظة العقلية والصلابة النفسية لتحسين ادائهم الأكاديمي وتخفيف الضغط والتوتر.

5.اهداف الدراسة:

- 1.تقصي مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة.
- 2.تقصي مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة.
- 3.فحص دلالة العلاقة بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة.
- 4.التعرف على الفروق في كل من اليقظة العقلية والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغيرات (الجنس،التخصص،المستوى الدراسي).

6. مفاهيم الدراسة:

6.1. العقلية اليقظة:

- تعرفها لانجر (2002): انها حالة مرنة للعقل والانفتاح على الجديد وهي عملية فعالة لابتكار اشياء جديدة مختلفة.
- يعرفها مارتن (1997): هي حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الانتباه مستقرا وحاضرا بدون اي ارتباط استثنائي نحو الآراء.
- التعريف الاجرائي: هي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الطالب على مقياس اليقظة العقلية.

1.7. الصلابة النفسية

- **عرفتها كوبرا (1978):** بأنها مجموعة من سمات الشخصية تعمل كمصدر او كواق لأحداث الحياة الشاقة، وأنها تمثل اعتقادا او اتجاها عاما لدى الفرد، في قدرته على استغلال كافة مصادره وامكاناته النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك احداث الحياة الشاقة ادراكا غير مشوه، ويفسرهما بمنطقية وموضوعية ويتعايش معها على نحو ايجابي، وأنها تتضمن ثلاثة ابعاد رئيسية الالتزام التحكم والتحدي.

- **عرفتها جيهان محمد (2002):** بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال فرعية تضم الالتزام التحكم والتحدي، يراها الفرد على انها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة او المثيرة للمشقة النفسية، وفي التعايش معها بنجاح.

- **التعريف الاجرائي:** هي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب في مقياس الصلابة النفسية.

7. الدراسات السابقة

1.7 الدراسات التي تناولت اليقظة العقلية

الدراسات العربية

- **هدفت دراسة عبد الله (2013)** التعرف على تحديد مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة من طلبة الجامعة وتعرف دلالة الفروق في متغيري الجنس والتخصص، وأظهرت النتائج أن العينة تتمتع بمستوى عال في اليقظة الذهنية والفروق كانت دالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وغير دالة تبعاً لمتغير التخصص وأن هنا فروقاً دالة تبعاً لتفاعل (الجنس والتخصص).

- 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، واتباع الباحث المنهج الوصفي صورته الارتباطية، طبق مقياس القائمة الشاملة لخبرات اليقظة العقلية لدى المراهقين من إعداد "جونسون"، "بيرك"، "برينكمان" و"واد" (2016)، وقام محمد (2017) بتقنيته في البيئة العربية، ومقياس أعراض القلق من إعداد الباحث بعد التأكد من صدقه وثباته. حيث توصل الباحث إلى النتائج التالية:

*مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى أفراد عينة الباحث.

*وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائياً بين اليقظة العقلية وأعراض القلق لدى افراد عينة البحث.

- دراسة عبد الهادي والبسطامي (2017): حول القدرة التنبؤية لليقظة الذهنية في مهارة التمثيل العاطفي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس على عينة من 400 طالب وطالبة بجامعة ابو ظبي والعين طبق عليهم مقياس اليقظة الذهنية والتمثيل العاطفي واظهرت ان العينة تملك مستوى متوسط من يقظة الذهن وان مجال الملاحظة يقع في المستوى المرتفع وان مجال الوعي بالفعل يقع في المستوى المنخفض اما فيما يتعلق بمستويات التمثيل العاطفي فقد تبين ان العينة تمتلك مستوى متوسط من التمثيل العاطفي وان مجال الاخذ بالاعتبار من وجهة نظر الطرف الاخر يقع في المستوى المرتفع وان زيادة يقظة الذهن تزيد من التمثيل العاطفي

- دراسة اسماعيل (2017): استهدفت التعرف على علاقة اليقظة العقلية بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة جنوب الوادي والكشف عن التنبؤ عن اليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم وطبقت اداة المرونة الايجابية واداة العوامل الخمسة

لليقظة العقلية لعينة من 223 طالبا وطالبة وتوصلت الى وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية ومستويات اعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى افراد العينة ولا توجد علاقة ايجابية موجبة دالة احصائيا بين المرونة النفسية واليقظة العقلية

- **دراسة العاسمي (2015):** فقد هدفت الى اكتشاف دور اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة النفسية، وكل من الاكتئاب والضغوط النفسية لدى طلاب كلية التربية بجامعة دمشق، واسفرت النتائج على وجود علاقة ايجابية دالة بين الذهن والمرونة النفسية، وعلاقة سلبية بين اليقظة وكل من الاكتئاب والضغوط، كما اظهرت النتائج ان الطلبة الذين يتسمون باليقظة العقلية أكثر مرونة وقل اكتئاب وضغوطا من الطلبة منخفضي اليقظة العقلية.

الدراسات الاجنبية:

- **دراسة (Teodorczuk, 2013)** التي استهدفت التعرف على مساهمة كل جانب من جوانب اليقظة الفكرية في إمكانية التنبؤ بالانعكاسية الأكاديمية لعينة قوامها (904) من طلاب علم النفس بجامعة جوهانسبرغ وأظهرت النتائج المساهمة النسبية لكل جانب من جوانب اليقظة الفكرية في إمكانية التنبؤ بالانعكاسية الأكاديمية وأن ممارسات اليقظة حققت نتائج إيجابية في الصحة الجسمية والعقلية والعاطفية.

- **دراسة (Ching, Koo, Tsaiand, Chen, 2015):** استهدفت استكشاف أثر اليقظة الفكرية على التعلم والأداء المعرفي لدى طلبة الجامعة لعينة من 152 طالبا في المجموعة التجريبية و130 طالبا في المجموعة الضابطة في جامعة تايوان وبينت النتائج تحسن مستوى طلاب المجموعة التجريبية التي تم تدريبهم على متغير اليقظة الفكرية في التعلم وارتفاع أدائهم المعرفي وبرز، تحسن بسلوكهم كالتحكم في النفس والمشاركة في الأنشطة.

دراسة (McCloskey, 2015): أشارت إلى دور اليقظة الفكرية في تحسين التحصيل الدراسي وتعزيز النجاح الأكاديمي والوعي الذاتي للطلاب ذوي صعوبات التعلم لا سيما اضطرابات الأداء فضلاً عن دورها في التقليل من إجهاد الطلاب وأنها تعد مؤشر غير مباشر للإنجاز، من خلال علاقتها بالتنظيم الذاتي المرتبط بالانعكاسية.

- دراسة (Nivenitha and Nagalakshmi, 2016): عن تأثير اختبار القلق واليقظة الفكرية على الأداء الأكاديمي لعينة من المراهقين بلغت 51 من الذكور و51 من الإناث وأظهرت أن هناك علاقة إيجابية دالة بين اليقظة الفكرية واختبار القلق والأداء الأكاديمي وأن الذكور لديهم مستوى مرتفع من اليقظة الفكرية والأداء الأكاديمي بينما الإناث لديهم مستوى أعلى من قلق الاختبار يؤثر سلباً على أدائهن الأكاديمي.

2.8 دراسات سابقة حول الصلابة النفسية:

الدراسات العربية

- دراسة عينة (2017) أظهرت الدراسة ان المستوى الصلابة النفسية يرتبط بعلاقة ارتباطية قوية مع مركز الضبط بدراسة اجرتها على عينة من 300 طالبا وطالبة في تخصصات الحقوق والبيولوجي وعلم النفس بجامعة زيان عاشور واطهرت عدم وجود فروق دالة احصائية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير العمر التخصص والمستوى الدراسي والحالة الاجتماعية والنمط الاقامة.

- دراسة جودة (2008): هدفت الدراسة إلى معرفة اثر العلاج العقلاني الانفعالي في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية و معرفة اثر توكيد الذات في تنمية الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وبلغت عينة الدراسة (400) طالب من الذكور في المرحلة الإعدادية (الرابع عام) توصلت نتائج الدراسة إلى وجود اثر للبرنامجين

الإرشاديين في تنمية الصلابة النفسية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث فيما يتعلق بتنمية الصلابة النفسية للقياس البعدي لصالح المجموعتين التجريبتين مقارنة مع المجموعة الضابطة و تبين أن هناك فرقا بين المجموعتين التجريبتين فيما يتعلق بتنمية الصلابة النفسية في الاختبار البعدي لصالح المجموعتين التجريبية الثانية (أسلوب توكيد الذات).

- **البيرقدار (2011)**: هدف الدراسة التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادرة لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم حيث بلغت عينة الدراسة (843) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي (17%) من مجتمع الدراسة البالغ (5.73%) طالب وطالبة من جميع الأقسام، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها إن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة بلغ (79.85)، وهذا يشير إلى أن هذه النسبة منخفضة مقارنة مع الوسط الفرضي البالغ (120) وان معدل الصلابة النفسية لديهم (81.41)، وهي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية، وتعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ، أي أن مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات و بينت وجود فروق ذي دلالة إحصائية في مستوى الضغط والصلابة النفسية لصالح التخصص العلمي بينت وجود فروق ذي دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تبعا لمتغير الصف الدراسي لصالح الصف الرابع .

- **دراسة مريم (2016)**: استهدفت التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لعينة 307 طالبة من جامعة الملك سعود وطبقت مقياس الصلابة النفسية وجودة الحياة وظهرت علاقة موجبة دالة بين متغير الصلابة النفسية وجودة الحياة في الدرجة الكلية وكافة الأبعاد الفرعية باستثناء بعد التحكم وبعد ي جودة الحياة الصحية وجودة شغل

الوقت وادارته كما اظهرت وجود مستوى متوسط من الصلابة النفسية ومستوى فوق المتوسط من جودة الحياة ووجود فروق دالة وفقا لمتغير التخصص لصالح التخصصات الانسانية ولمتغير المعدل التراكمي لصالح ذوي التقدير الجيد جدا او الممتاز.

الدراسات الاجنبية

- دراسة (Qaisy,2017) هدفت إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب جامعة الطفيلة التقنية لعينة بلغت (177) طالبا و (180) طالبة وأبرزت وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الذكور في مستوى التحدي والصلابة والسيطرة والصلابة وفروق دالة إحصائيا في مستوى الالتزام لصالح الإناث.

-دراسة (Rahul, 2017) دراسة استهدفت تعرف الاختلافات بين الجنسين في متغير الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعات لعينة من (120) طالبا و(120) طالبة. وأظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لصالح الذكور بنسبة أكبر من الإناث.

-دراسة (Mehrparvar and Soltani, 2013) ودراسة القيسي(2017) Qaisy التي أشارتا إلى أن مرتفعي الصلابة النفسية يتسمون بقدرتهم على حل المشكلات وتقديرهم للذات مرتفع ويتمتعون بوجودان إيجابي. دراسة عينة (2017) الى أن مستوى الصلابة النفسية يرتبط بعلاقة ارتباطية قوية مع مركز الضبط بدراسة أجرتها على عينة من (211) طالبا وطالبة في تخصصات الحقوق والبيولوجي وعلم النفس بجامعة زيان عاشور، وأظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الصلابة النفسية ومركز الضبط تعزى لمتغير العمر والتخصص والمستوى الدراسي.

7. 3. التعقيب على الدراسات السابقة:

وفي ضوء الدراسات السابقة في مفهومي اليقظة العقلية والصلابة وموقع الدراسة الحالية فقد استقادت الباحثة من الدراسات السابقة في عدة مجالات يمكن إجمالها في التعرف على العديد من المراجع العلمية التي تخدم وتثري الدراسة الحالية، وتطوير الإطار النظري وتحديد التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة بشكل منفصل وبناء أدواتي الدراسة، إضافة إلى صياغة المنهجية وتحديد الوسائل الإحصائية التي تلائم معالجة بيانات الدراسة الحالية، وكذلك الإسهام في تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية تفسيراً علمياً وموضوعياً.

فيما يتعلق بالدراسات التي تناولت متغير اليقظة العقلية : تعددت الأهداف من حيث طبيعة المتغيرات التي ارتبطت بموضوع دراسة اليقظة العقلية، فمن الدراسات السابقة 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) دراسة(الطوطو، 2018)، ما 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 لمتغير (الجنس، المستوى الدراسي،التحصيل الدراسي)، وهدفت دراسة (جبر، 2017) إلى معرفة وجود علاقة بين اليقظة العقلية و أساليب التعلم وفقا لمتغير(المرحلة الدراسية، التخصص الأكاديمي). أما الدراسات التي تناولت متغير المرونة النفسية: نجد العديد من الدراسات منها: دراسة (در يس، 2018) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية وسمات الشخصية تبعا لمتغير(الجنس، التخصص)، كما جاءت دراسة (برريقة، 2017) التي هدفت إلى معرفة علاقة المرونة بمتغيري (الجنس والسن)، ودراسة (الشيخ، 2017)

يهدف 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، والمستوى الدراسي).

كما يتضح أيضًا أن الدراسات السابقة قد اختلفت عن الدراسة الحالية باختلاف الأهداف التي سعت إلى تحقيقها، واختلاف مجتمعات الدراسة وحجم العينات التي طبقت عليها، واتفقت الدراسة الحالية مع تلك الدراسات في استخدام الاستبانات في جمع البيانات إحداهما لتعرف مستوى اليقظة العقلية والصلابة النفسية. وقد اعتمدت الدراسة langer (1989) اطارا نظريا في تفسير نتائجها وبناء اداتها لمتغير اليقظة العقلية ونظرية كوبزا kobaza اطارا نظريا لتفسير نتائجها وبناء اداتها لمتغير الصلابة النفسية.

وبينت الآراء في الخلفية النظرية للدراسة الحالية أهمية مفهوم اليقظة العقلية ومدى أهمية ممارستها وفائدتها في التدخل العلاجي لكثير من الاضطرابات النفسية والاجتماعية والجسمية لأجل التخلص من الضغوطات النفسية والاجتماعية المختلفة وأن تدريب الطلبة على ممارستها ينمي لديهم السعادة النفسية ويحقق التوافق النفسي والاجتماعي الصحيح. كما يتضح أيضًا وفق اتفاق الآراء التي تناولت أهمية مفهوم الصلابة النفسية في كونها سمة من سمات الشخصية تمكن الفرد الذي يتمتع بها على قدرة الصمود النفسي والمقاومة وانجاز الاعمال واتخاذ القرارات ومواجهة الضغوطات والتحديات والتكيف معها.

الفصل الثاني اليقظة العقلية

تمهيد

1. مفهوم اليقظة العقلية
2. اهمية اليقظة العقلية
3. مكونات اليقظة العقلية
4. خصائص الشخص اليقظين عقليا
5. ابعاد اليقظة العقلية
6. مقومات اليقظة العقلية
7. مزايا وفوائد اليقظة العقلية
8. فنيات واستراتيجيات اليقظة العقلية
9. النظريات التي تناولت اليقظة العقلية
10. خلاصة

تمهيد:

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماما شعبيا واكاديميا بالفوائد المتعددة لليقظة العقلية، واثرت تطبيقاتها في مجالات مختلفة وذلك نظرا للأهمية التي تتميز بها، وقد اهتمت الدراسات في مجال التربوي بها وذلك لأهميتها في حياة المتعلم حيث تزيد في ادراكه وتوسيع رؤيته لمراجعة ردود افعاله بشكل واع، ويكون اكثر فعالية ومن اجل فهم هذا الموضوع اكثر سنعالج في هذا الفصل كل من عناصر التالية مفهوم اليقظة العقلية وخصائصها ثم مكوناتها وابعادها ثم مقوماتها ويناقد هذا الفصل كذلك المزايا والاهمية وفوائد وفنيات اليقظة العقلية ثم الاتجاهات والنظريات ونموذج عن اليقظة العقلية وفي الاخير نخلص الى الخلاصة

1. مفهوم اليقظة العقلية

1.1- لغة: حسب معجم الوسيط: يقظ صحا من نومه، وتأتي بمعنى تنبه للأمر 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 أنها سمة وهناك من يرى أنها أسلوب أو حالة.

وبالتالي لا يوجد تعريف متفق عليه لليقظة العقلية (الربيع، 2019 ص. 79). ولذلك نستعرض مجموعة من التعاريف الموجزة.

ففي تعريف الين لانجر (langer,2008) لليقظة العقلية بأنها حالة مرنة للعقل، والانفتاح على الجديد وهي عملية فعالة لابتكار اشياء جديدة مختلفة (مطلق، 2019، ص 650).

فيما يعرفها براون وريان 2003: " أنها هي حالة من الوعي بالأحداث

والتجارب الانية، او هو الاهتمام والوعي بالتجربة الحالية " (brown & Ryan, 2003).

وتعني اليقظة العقلية الانتباه الى شيء ما او ادراكه او توخي الحذر بشأن اي فكرة او

وظيفة شخص ما. (العكيلي والنواب، 2019، ص.777)

تعريف دافيس وهاميس: وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت فيها

دون اصدار احكام (الربيع، 2019، ص.650)

تعريف 'كتلر': طريقة في التفكير تحفز الانتباه الى المتغيرات البيئية من غير اصدار

احكام ايجابية او سلبية اتجاها، مما يمكن الفرد من التفكير بواقعية

(الشلوي، 2018، ص.4)

وتعرف اليقظة العقلية من قبل "كارداكيو" هي المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز

على الخبرات الحاضرة أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية او الاحداث المستقبلية

"(الرويلي، 2019، ص.119).

وفي تعريف آخر لليقظة الذهنية تعرف بأنها الوعي بمدى وجود خبرات مع

(Marlatt & Kristeller, 199) الانتباه للخبرات الحالية والقبول بها دون إصدار

الأحكام سواء أكانت هذه الأحكام سارة أم غير سارة وتقبل جميع التجارب، الشخصية مثل

الأفكار والمشاعر والأحداث بشكل تام، كما تكون في اللحظة الحالية والراهنة (اماني

الهشام، 2017)

2. اهمية اليقظة العقلية

اليقظة العقلية عملية حيوية تكمن اهميتها في كونها احدى المتطلبات الرئيسية للعديد

من العمليات العقلية، كالتذكر والادراك والتفكير والتعلم فمن دونها قد لا تحدث كل

العمليات السابقة، مما قد يعرض الفرد للوقوع في العديد من الاخطاء سواء على صعيد

عملية التفكير ام على صعيد السلوك وتفسيره، كما انها تعمل على زيادة الادراك من خلال تعزيز الوعي وملاحظة الذات وزيادة تدفق الأفكار (مطلبك، 2018، ص 648)، حيث تتيح اليقظة الذهنية للأفراد القدرة على النظر للأشياء بطريقة جديدة ومدروسة. (مخامرة، 2018، ص.19)

4. مكونات اليقظة العقلية:

لا يمكن التحدث عن اليقظة العقلية دون التحدث عن مكوناتها حيث تشكل هذه الاخيرة عنصرا اساسيا يساهم في فهم اليقظة العقلية بشكل أكبر، حيث تعددت وجهات الباحثين الذين تناولوا اليقظة العقلية وفقا لتوجهاتهم النظرية، فقد ذكرت (langer,1989) اربعة مكونات لليقظة العقلية البحث عما هو جديد، الارتباط، تقديم الجديد، والمرونة. حيث يشير كل من المفهومين الاوليين الى اشارات عن توجهات الفرد نحو البيئة اما المفهومين الثانيين فيشيران الى عمليتي التفاعل والتعاون اللتان يقوم بهما الفرد في بيئته. (الهاشم،2017،ص.18)

اما (Brown.2011) فافترض ان لليقظة العقلية مكونين الاول يشير الى حالة الوعي كما في اللحظة الراهنة، والثاني فيشير الى المعالجة المعرفية لليقظة للمكونات. (الشلوي،2018،ص.83)

ذكر كل من صلاحات والزرغول ان مكونات اليقظة العقلية هي الوصف، العمل، بوعي عدم اصدار احكام، عدم التفاعل. (صلاحات والزرغول،2017،ص.23)

واما (haskar,2010) فيرى ان لليقظة العقلية مكونين:

- المكون الاول: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحاضرة.

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

. خصائص الاشخاص اليقظيين عقلياً:

بين كابات-زين kabat-zinn عدداً من الخصائص التي يتسم بها الاشخاص اليقظيين عقليا منها:

– **الانفتاح openness**: يرى الشخص اليقظ عقلياً الاشياء كما لو أنه رآها لأول

مرة، ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.

– **اللا حكم No Judging**: وتعني الملاحظة المبنية على اللحظة الحاضرة دون

تقويم او تصنيف.

– **الثقة Trust**: وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحدسه وانفعالاته.

– **الصبر patience** : يسمح للمثيرات بالظهور للعيان في وقتها وفي لحظتها

الحاضرة.

– **القبول Acceptance** : وتعني فهم الحاضر وتقبله وهي لا تعني السلبية بل

ان يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.

– **اللطف Gentleness**: يتصف الشخص المتيقظ عقليا بكونه محبا وحنونا

ومتسامحا.

– **التعاطف Empathy** : يتصف بالمشاعر وتفهم مواقف الاخرين في اللحظة

الحاضرة. (kabat & Zinn, 1990:14)

5. ابعاد اليقظة العقلية

لليقظة العقلية عدة ابعاد فقد اشار (germer,2005) الى ان اليقظة العقلية تتكون بشكل عام من ثلاثة ابعاد: الوعي التجربة الحالية والقبول فيما ذهب (بيير وآخرون، 2006) ليحدد خمسة ابعاد لليقظة الذهنية نفسرها بوضوح وهي:

(1) عدم التاثر بالتجارب الداخلية.

(2) المراقبة والملاحظة والاضغاء للاحساس والتصور والمشاعر والتفكير.

(3) التصرف بوعي .

(4) الوصف مع كلمات

(5) الحكم من خلال التجربة.(نوري،2016)

كما تشير لانجر (1989) الى ان اليقظة العقلية تتألف من أربعة ابعاد وهي:

(1) الانفتاح على الجديد: هو احساس الفرد ومعرفته بالمشيرات الجديدة والتفاعل معها فهو لا يعني المخاطرة ففي الوقت الذي يكون فيه الفرد منفتحا على الطرق الجديدة يكون في ذات الوقت على وعي بعواقب السلوك فلا يخاطر لان سلوكه اليقظ يجعله يقيم الافكار بشكل جيد وفي الوقت المناسب. (المعموري، سلام، 2018، ص.3)

(2) الوعي بوجهات النظر المتعددة: ويعني القدرة على النظر للموقف برؤى مختلفة دون توقف عند الراي، مما يمكنه من الوعي التام للموقف مع اتخاذ الراي المناسب (الشلوي، 2018، ص.6)

(3) التمييز اليقظ: يشير هذا البعد الى كيفية رؤية الفرد للأشياء وابتكاره للأفكار الجديدة فالتمييز اليقظ يجعل الفرد ينتج افكار جديدة وابداعا متواصلا للأفكار .

(4) التوجه نحو الحاضر: ويعني الانتباه للأحداث الجديدة ومعرفة وانتظار تطوراتها.

6. مقومات اليقظة العقلية:

يذكر (الطوطو، 2018، ص18) ان اهم مقومات اليقظة العقلية هي:

- المرونة في الوعي والانتباه: وهي القدرة على تحويل الحالات الذهنية بتغيير المواقف، وعدم الجمود على المألوف، وتقديم افكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة .
 - الاستمرارية في الوعي للانتباه والاستقرار: وهي صفات للوعي والانتباه، وهي غير معهودة عند معظم الناس .
 - وضوح الوعي: وهو تسجيل للمحفزات الجسمية المادية، وحركة الحواس، وانشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع .
- وتعد اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للكائن البشري الا انها على الرغم من ذلك تتفاوت في قوتها بشكل مبدئي، اذ تضع في اعتبارها انها قد تكون نادرة او عابرة او متكررة او مستمرة (رحيم، كاظم، 2016، ص6)

7. مزايا وفوائد اليقظة العقلية:

من بين مزايا اليقظة العقلية انها تساعد الفرد على:

- التعامل بحساسية اكثر مع البيئة .
- الانفتاح على امعلومات الجديدة.
- استحداث فئات جديدة.
- زيادة الوعي بوجهات النظر المتعددة ثم المساهمة في حل المشكلات.(عزيز واخرون، 2017، ص13)

حيث تكمن فائدة اليقظة العقلية في كونها تعمل على حفظ الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعملية الانتباه (الهاشم، 2017، ص16)

- الانفتاح على المعلومات الجديدة (يونس، 2015)
- تكسب الجدية في التعامل مع المحيط الخارجي.
- اكتياب جديد وفضل للمعلومات والخبرات والمهارات المتعلمة .
- زيادة الوعي بآراء متنوعة لها الاثر في ايجاد الحلول ثم المساهمة في معالجة المشكلة.(الزاملي، 2018، ص07)
- تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بمعني الحياة واستكشاف معناها .

8. فنيات واستراتيجيات اليقظة العقلية:

ذكر (اسماعيل، 2017، ص103) اهم فنيات اليقظة العقلية:

- **التركيز:** التنفيس عن طريق التركيز على فتحتي الانف او حركة البطن، كما يمكن التركيز كذلك على كلمات معينة او عبارات بسيطة .
- **اعادة التركيز:** يعد الجزء الاكثر اهمية في هذه الفنية هو ان تختار اسلوب اعادة التركيز والعودة الى التركيز مع التحلي بالصبر .
- **وضعية الجسم:** عموما يعتبر الاسترخاء افضل من الجلوس في وضع مستقيم.
- **العيون:** وهذا معناه اغلاق العينين او فتحهما قليلا مع نظرة بسيطة للامام.
- **التوقيت:** هو تحديد الوقت المناسب لممارسة اليقظة العقلية الايجابية.

9. النظريات التي تناولت اليقظة العقلية:

- **نظرية لانجر (langer):** ان اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة واستقبال المعلومات الجديدة والانفتاح على وجهات نظر مختلفة من السيطرة على

السياق ، والتأكيد على النتيجة ، ولقد طورت لانجر نظرية اليقظة العقلية من خلال كتابها التي شرحت فيه كيف يحاول الانسان ان يطور فناً خاصاً يعيش للحظة عنوانه mindfulness وهو مصطلح ابتكرته لتلك الحالة النشطة في مراقبة الحاضر ، والعمل بجدية على الاندماج فيه دون السماح للمؤثرات الاخرى التي تشتت انتباهه (الزبيدي ،2012:28)

كما توصلت لانجر من خلال نتائج الدراسات والابحاث مع زملائها الى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وتمييزها عن مفاهيم اخرى مثل التوقع والادوار والعادة والتثبيت الوظيفي فكل مصطلح من هذه المصطلحات يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة العقلية ولكن يختلف عنها في السلوك. (langer,1992:299)

وقد حددت لانجر اربعة ابعاد لمفهوم اليقظة العقلية:

- الحدائة اليقظة **aleness to distenction**:

تعني درجة تطوير الفرد للأفكار الجديدة وطريقته في النظرة للأشياء، فالأفراد اليقظون ذهنياً يبدون أكثر ابداعاً بتوليدهم للأفكار الجديدة او الفعالة، اما انعدام اليقظة العقلية فتعني الاعتماد على الفئات القديمة او الحالية، فاليقظة الذهنية تكون الابتكار المتواصل لأفكار جديدة.

- **الانفتاح على الحياة**: ويقصد بها مدى انفتاح الفرد على التحديات الجديدة وانشغاله بها، اذ يمتاز الافراد ذوي المستوى العالي في هذا البعد بالتفتح على الافكار الجديدة والفضول المعرفي وحب الاستطلاع (عويز ، 2014:69).

كما ترتبط خاصية التجدد الشخصي بالانفتاح على الحياة، وتعني رغبة الفرد في تجربة اية تكنولوجيا تتعلق بمعلومات جديدة، وفي الوقت الذي يكون فيه الافراد واعيين

للاستكشاف في مجال التكنولوجيا والتجربة فيها، فانهم يعرفون ايضاً كيف بالإمكان ان تؤدي افعالهم الى عواقب وخيمة (swas son, 2004, 552)

- التوجه نحو الحاضر :Orientation to present

ان الافراد اليقظون عقليا يكونون حساسين للسياق وينتبهون للأحداث الجديدة ويبقون على معرفة بتطوراتها على سبيل المثال التطورات التي تحدث في مجال الحاسوب (Sternberg , 2000,24)

- الوعي بالتطورات المتعددة: Auareness of multiple perspective

وتعني امكانية تحليل المواقف بأكثر من منظور واحد، مع تحديد قيمة كل منظور وان معالجة المعلومات من منظورات متعددة تجعل الافراد قادرين على تطبيق المعلومات بأساليب جديدة ضمن سياقات بديلة (langer and chanonits,1980.601).

نظرية الوعي الذاتي التأملي :Reledctive self-awareness theory

ترى هذه النظرية ان الافراد يكونون يقظيين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من اجل مواصلة تحقيق اهدافهم ، اكدت هذه النظرية على ان اليقظة العقلية توجه النظم نحو تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد امر اساسي في تطوير المعرفة الذاتية، وان الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه ، ويمثل الوعي قدرتين اساسيتين هما التمكين والسيطرة اذ تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيسي للسيطرة الواعية للتجربة وان الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا لاهتماماته والاهداف لكي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعة تحقيقه

نظرية تقرير المصير :Self Determination Theory

ترى هذه النظرية ان الوعي المتفتح لو قيمة كبيرة في تيسير اختيار السلوكيات المنسجمة مع حاجيات الفرد وقيمة اهتماماته. (Deci & Ryan , 1985).

تؤكد هذه النظرية ان الحاجة الى اليقظة الذهنية تحدث لدى الفرد عندما تكون حالة التنظيم الذاتي في مستوى منخفض لأعاده بناء التواصل بين عناصر اي نظام مثل العقل او الجسم او الفكر او السلوك (shwartz,1984:145) وترى هذه النظرية ان اليقظة الذهنية ربما تسهل عملية الذاكرة من خلال تنظيم النشاط او شباع الاحتياجات النفسية الأساسية، ووفقا لهذه النظرية فان الاشخاص اليقظين عقليا من الخبرات الحسية يكونون اكثر تذكراً من الاشخاص المنخرطين في اعمال تشتت الانتباه وفي هذا الصدد بينت الدراسات ان الافراد اليقظين عقلياً لديهم شعور بالحيوية اثناء ادائهم على العمليات المعرفية.

(Langer, 1985, p824)

خلاصة:

نستخلص ان اليقظة العقلية ضرورية لتحسين جودة حياة الفرد وزيادة كفاءته الذاتية وتحسن نظرتة لأشياء والمواقف التي تحدث في الوقت الحاضر بأساليب وطرق جديدة ومدروسة وعليه تناولنا في هذا الفصل مفهوم اليقظة العقلية باعتبارها وسيلة لتمية العديد من السلوكيات الايجابية وتطرقنا الى اهمية اليقظة العقلية، مكوناتها وخصائص اليقظين عقليا، ابعاد اليقظة العقلية، مقومات اليقظة العقلية ومزايا وفوائد اليقظة اضافة الى فنيات واستراتيجيات وصلا الى النظريات المفسرة لها.

الفصل الثالث

الصلابة النفسية

تمهيد

1. مفهوم الصلابة النفسية
2. بعض المفاهيم المتعلقة بالصلابة النفسية
3. اهمية الصلابة النفسية
4. خصائص الصلابة تالنفسية
5. مؤشرات الصلابة النفسية
6. النظريات المفسرة للصلابة النفسية

خلاصة

تمهيد

إن مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس، وهي من الخصائص النفسية المهمة التي تساعد الفرد على إدراك الواقع بإيجابية ومواجهة المشكلات بفعالية حيث كانت كوبازا من الأوائل من وضع الأساس لهذا المصطلح، وهذا ما سنتطرق إليه في جزئنا هذا إلى تعريف الصلابة النفسية لغة واصطلاحا وبعض المفاهيم المفسرة للصلابة النفسية وأهمية الصلابة النفسية وخصائص ومؤشرات الصلابة النفسية وصولا إلى النظريات المفسرة للصلابة النفسية.

1. مفهوم الصلابة النفسية:

1.1. لغة: صلب أي شديد، صلب الشيء صلابة فهو صلب أو صلب فهو شديد (ابن

منظور، ص 264)

1. 2. اصطلاحا:

- تعريف سوزان كوبازا "kobaza" الصلابة النفسية هي مجموعة من السمات الشخصية التي تعمل كواق لأحداث الحياة الضاغطة، وهي تمثل اعتقادا أو اتجاها عاما لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكا غير مشوه، ويفسرها بمنطقية وموضوعية ويتعايش معها بشكل إيجابي (kobaza 1979.p.67).

- تعريف سيلفاتور مادي "maddi": الصلابة النفسية هي أسلوب نفسي مرتبط مع الصمود والصحة الجيدة والقدرة على الأداء في شروط قاسية وضاغطة، وتحويل الظروف الضاغطة الى فرص للنمو (maddi.1999. p.80).

- تعريف حسن عبد اللطيف ولولو حمادة: الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة على الصحة النفسية والجسمية، حيث تساهم الصلابة في تسهيل وجود هذا النوع من الإدراك والتقويم والمواجهة، الذي يقود إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة (عبد اللطيف، وحمادة 2002.ص233).

- تعريف بول بارتون "bartone": الصلابة النفسية نموذج من نماذج الشخصية يتضمن صفات ومزايا معرفية وانفعالية وسلوكية تؤدي إلى حماية الفرد (bartone.2006. p.422).

- تعريف هشام مخيمر: الصلابة النفسية نمط من التعهد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بقدرته على التحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل مسؤولية ما يتعرض له، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له (مخيمر 2012.ص25-26).

- تعريف شيلي تايلور (2008): عرف الصلابة النفسية بأنها: خاصية يتسم بها الفرد، من مظاهرها الشعور بالالتزام والإيمان بالقدرة على ضبط الذات والاستعداد لمواجهة التحدي، ويعتقد أن هذه السمة تشكل مصدرا مفيدا في التعامل مع الأحداث الضاغطة (تايلور 2008.ص288). وبعد ان تم عرض عدد من اهم تعريفات الصلابة النفسية، تقترح الباحثة

- تعريف الصلابة النفسية على انها "سمة من سمات الشخصية" تتكون من خصائص معرفية وانفعالية وسلوكية تؤدي إلى تعزيز قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والازمات وحمايته من آثارها السلبية على صحته، كما تعمل على وقايته من عواقب هذه الآثار وتحويل الأحداث الضاغطة إلى فرص للارتقاء والنضج ، ونتيجة ذلك يتمتع الأفراد ذو الصلابة النفسية بالقدرة على مواجهة الاحداث الحياتية الضاغطة من خلال إدراكها

والتعامل معها بشكل إيجابي وواقعي، وهو ما يؤدي إلى استجابات ملائمة وسوية وصحية في مختلف جوانب الحياة.

2. بعض المفاهيم المتعلقة بالصلابة النفسية:

2. 1. **قوة الأنا:** هي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية، وتشير قوة الأنا إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع، علاوة على الخلو من الأعراض العصبية، والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا، وقوة الأنا هي القطب المقابل للعصابية، حيث يرى كثير من العلماء، أن هناك متصلاً يقع في أحد أطراف قوة الأنا حيث يقع في الطرف الآخر قطب العصابية (كفاي 1987. ص 43).

2. 2. **تقدير الذات:** هو أحد أهم متغيرات الشخصية، والتي تمثل وقاية أو حصانة في مواجهة الأحداث الضاغطة (زينب 2008. ص 46).

2. 3. **فعالية الذات:** هي اعتقاد الفرد في كفايته واقتداره، وتمكنه وقيمه الذاتية مما يعطيه الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على التغلب على مشكلاته والتحطيم في أمور حياته، فهي مؤشر بقدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة.

3. أهمية الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية عامل أساسي في تعزيز الصحة النفسية والجسمية، إنها مفتاح الصمود ليس من أجل البقاء على قيد الحياة فحسب، بل من أجل ما أطلق عليه علماء النفس " الازدهار تحت الضغط النفسي " وهي تمثل إحدى أهم المتغيرات الشخصية الإيجابية الوقائية للفرد التي تعكس نمطا معرفيا وانفعاليا وسلوكيا من مقاومة الأزمات والإحباطات والمصاعب والأحداث الضاغطة (matthew.2015. pp.869.871).

لقد وصفت كوبازا "kopaza" الصلابة النفسية بأنها درع ضد الأمراض النفسية وقد توالى الدراسات والأبحاث لتأكيد الصلابة النفسية فعلى سبيل المثال دراسة جومهرى (jomhar, 2002) وجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية والاستعداد للإصابة بالاكتئاب والقلق، وأوضح إيزكيان (izakian, 2001) أن الصلابة النفسية ترتبط سلباً بالضغط النفسي في العمل وإيجابه بالرضا الوظيفي، وأظهرت دراسة نبشيزاكا (nishizaka, 2002) أن معلمي دور الحضانه ذوي المستوى المرتفع من الصلابة النفسية لديهم مستويات أقل من الاكتئاب والقلق والشكاوي الجسيمة، وأشار إيساكسون (issacson, 2002) إلى أن الصلابة النفسية عامل أساسي في جودة الحياة.

وأوضح بشارت (besharet, 2004) أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتعاملون بشكل أفضل مع المواقف الضاغطة، ويستخدمون أساليب تعامل أثر فعالية مقارنة مع ذوي الصلابة النفسية المنخفضة ويؤكد بينكوريث (pinkoret, 2009) أن الصلابة النفسية تحمي الشباب من المشكلات النفسية الناتجة عن الأحداث الصعبة. وأورد سانديك وزملاؤه (2013) أن الصلابة النفسية تعمل على حماية الأفراد من الآثار الصحية السلبية للضغط النفسي لأنها ترتبط بوجود جهاز مناعي قوي، واستجابات مناعية مبنية لدى الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة (sandivik et al. 2013.p708).

كذلك تقوم الصلابة النفسية بدور مهم في المجال المهني، وهذا ما أوضحه شالامزاري وكارامان وغمبري (2010) في دراستهما عند البحث عن دور العوامل النفسية في الحوادث والإصابات المهنية، ذلك أن تطور الأساليب التقنية لم يعد وحده كافياً في تقليص الحوادث والإصابات المهنية، بل هناك عوامل بشرية تتضمن خصائص شخصية الأفراد، وقد انتقت نتائج هذه الدراسة مع الدراسات السابقة أهمية التدريب على الصلابة النفسية والتحمل، كما أوضحت أن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية يؤدي إلى تخفيف إدراك

الضغوط بشكل سلبي، وتحسين الاداء المهني، وتخفيض نسبة حوادث العمل (shalamzari.kharaman.ghambari.2015.p2).

وبما أن الصلابة النفسية هي المصدر الأساسي لمقاومة الضغوط المتعددة، فإنه من المهم ان نشير الى ما أورده "هانز سيلبي" seley.h في هذا الخصوص فقد أكد ان الافراد الصلابين لديهم نفس القدرة على تحويل الضغط السلبي إلى ضغط إيجابي ، لان الفرد الصلب يعبر عن الالتزام فيميل للاشتراك والانخراط في أنشطة الحياة المختلفة (العمل ، العائلة ، الهوايات) إنه يمكنك حسة عالية بالهدف يسمح له بتحديد وإيجاد أحداث ذات معنى في بيئته، كما أنه يستثمر في نفسه وفي الآخرين من خلال علاقاته الاجتماعية ، ولا يستسلم بسهولة تحت وطأة الضغوط، ويتم التعبير عن التحكم باعتباره مبدأ لدى الفرد يجعله يشعر ويتصرف على أنه ليس عاجز في وجه مصاعب الحياة المتعددة، بل على العكس يشعر بالمسؤولية والقدرة على التأثير في مستقبله، وهذا ما يعزز الصمود في وجه الضغوط ويساعد في إدراكها، ويتم التعبير عن التحدي على أنه ميل الفرد للاعتقاد بأن التغيير أمر طبيعي في الحياة ، وأن المشاركة في التغيير أمر ضروري للنمو وليس تهديداً لأمنه، وهذا التغيير يتطابق إعادة توافق الفرد مما يساعد على نضجه وتعلمه (edigzadeh.soleiman.2014.p3072).

وهكذا يتفق علماء النفس على أن الصلابة النفسية تعمل كمناطق عازلة للتخفيف من الآثار السلبية للضغوط، وهي تنشئ ما يشبه جدار نفسه يساعد الفرد على التكيف الشفوي مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتوجد نمطا من الشخصية التي تتسم بقوة التحمل ومقاومة الضغوط ليصل الى مرحلة التوافق والتحكم في ردود أفعاله والنظر الى الحاضر والمستقبل بطريقة متفائلة. (dasgupta,sain,2015.p110)

وتأكيد على الدور الوقائي للصلابة النفسية، يؤكد "مادي" أنه يمكن اكتساب الصلابة النفسية من خلال التدريب والممارسة، وقد صمم "مادي" بناء على الأبحاث التي قام بها في شركة ibt برنامجا تدريبيا لمساعدة الموظفين الذين يعانون من الضغط النفسي، وأدى

هذا البرنامج الى خفض مستوى القلق والاكتئاب والتوتر لديهم، بالإضافة الى تعزيز الروح المعنوية والرضا الوظيفي، وقد حافظ هؤلاء الأفراد على هذه التغيرات الإيجابية حتى بعد انتهاء البرنامج التقديري. (maddi,2006,pp162-168).

واستنتج "زانج (2011)" في دراساته التي أجراها في الصين، ان الصلابة النفسية يمكن تقويتها وتعزيزها من خلال تطوير سمات توافقية مثل الانبساط ومن خلال ممارسة سمات غير توافقية مثل العصابية، وقد اقترح "زانج" أن معلمي المدارس يمكنهم المساعدة في تعزيز التعلم وتدعيمه لدى طلابهم من خلال تنمية الصلابة لديهم، كذلك الامر بالنسبة لأساتذة الجامعات ومرشدي الطلاب، إذ يمكنهم مساعدة الطلاب على تنمية خطتهم وأهدافهم التربوية من خلال تعزيز ورفع الصلابة والسمات الشخصية التوافقية (zahang,2011,p112).

وهذا ما يتفق مع المبدأ الذي يرى ان الصلابة النفسية سمة قابلة للاكتساب والتعديل على الرغم من كونها سمة ثابتة نسبيا فهي تتغير نتيجة لخبرات الفرد ومعرفته بالمواقف الجانبية التي يمر بها، لذلك يمكن تدريب الافراد على اكتساب الصلابة النفسية وتميئتها. (safer,bartone,2013,p130، pitts،escolas).

استنادا إلى ما سبق يتضح أن الصلابة النفسية سمة من سمات الشخصية تتضمن خصائص معرفية وانفعالية وسلوكية إيجابية تؤدي الى مقاومة الضغوط، وهناك علاقة وثيقة بين الصلابة النفسية والصحة العامة، فقد اتضح دور الصلابة النفسية في الحماية من الآثار السلبية للضغط النفسي والوقاية من ظهور الاضطرابات النفسية والجسمية، ومن الضروري العمل على تنمية الصلابة النفسية واكتسابها بهدف التعامل مع الأحداث الضاغطة بنجاح وفعالية.

4. خصائص الصلابة النفسية:

4.1. خصائص الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت "كوباسا" من خلال دراستها في السنوات (1979.1985.1989) إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتمتعون بالخصائص التالية:

- * القدرة على الصمود والمقاومة.
- * لديهم إنجاز أفضل.
- * أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة.
- * أكثر مبادأة ونشاط وذو دافعية أفضل.
- وتضيف ~حمادة وعبد اللطيف~: أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية هم:
- * أفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من شعورهم بالغبية.
- * أفراد لديهم القدرة في التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة.
- * أفراد ينظرون إلى التغيير على أنه تحدي عادي بدلا من أن يشعر بالتهديد.
- * أفراد يجدون في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة القرار.

4.2. خصائص الصلابة النفسية المنخفضة:

- * انخفاض في تقدير الذات.
- * عدم القدرة على الصبر، وعدم تحمل المشقة.
- * قلة المرونة في اتخاذ القرارات.
- * سرعة الغضب والحزن الشديد وميل للاكتئاب والحزن.
- * عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- * عدم القدرة على التحمل الذاتي.

(جيهان.2002. ص 29)

5. مؤشرات الصلابة النفسية:**5. 1-الإلتزام:**

أشارت "كوبازا" إلى أن الإلتزام يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمه وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه، وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالإلتزام يمثل الإلتزام الذاتي من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيم الآخرين، كما يمثل التزام الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى، فالفرد الذي لديه نزعة قوية نحو الإلتزام يندمج مع الناس والأشياء والأحداث التي تدور من حوله ويمثل الانفصال والانعزال والاعترا ب مضيعة للوقت.

* عرف "مخيمر" الإلتزام بأنه: نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. (مخيمر 1996، ص14).

* كما تعرفه "جيهان حمزة" بأنه: اتجاه الفرد نحو ذاته وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية وأنه يشير أيضا إلى اعتقاد الفرد بقيمه وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته وللجميع.

1) أنواع الإلتزام:

أشارت "كوباسا ومادي وبكسيتي" إلى أن الإلتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من:
 أ/ الإلتزام نحو الذات: وعرفته بأنه: اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد أهدافه لاتجاهاته الإيجابية على نحو يميزه عن الآخرين.

ب/ **الالتزام نحو العمل:** وعرفته بأنه: اعتقاد الفرد بقيمة العمل وهمجته سواء له أو للآخرين واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بتنظيمه.

5. 2. التحكم:

ترى "كوباسا" التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له، فإدراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساسه بالفاعلية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة، فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلا من الاستلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة. (kopaza,1979,p62).

* ويعرفه "مخيمر" بأنه: اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث، وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة. (مخيمر، 1996، ص 15).

* يرى "فونتانا fontana" أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي: المبادأة، الإدراك والفعل، فيبدأ الفرد في التعامل مع الموقف ذو التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه، فإذا كان هذا القرار هدفاً لتغيير الموقف فإنه يمثل مرحلة المبادأة، والدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة وتعني الفهم التام للموقف وتحديد مصادر الخطر والمعوقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف، وأخيراً مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد، إما تكون أفعالاً موجهة للقضاء على المشكلة، أو أفعالاً غير موجهة كتجاهل الموقف الشاق بأكمله. (الرفاعي. 2003. ص 32).

5. 3. التحدي: تعرفه "كوباسا" بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة، هو امر طبيعي بل حتمي لابد منه لارتقائه أكثر من كونه تهديداً لأمنه وسلامته النفسية. (kopaza,1979,p70).

* أما "مخيمر" فقد عرف التحدي بأنه: اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر ضروري ومثير للنمو أكثر من كونه تهديداً، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط. (مخيمر 1997، ص 14).

6. النظريات المفسرة للصلابة النفسية

6. 1. نظرية كوباسا (1983):

قدمت "كوباسا" نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية، فتناولت من خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوماً حديثاً في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض واعتمدت في هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية حيث تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال " فرانكل وماسلو، وروجرز" التي أشارت إلى ان وجود هدف للفرد او معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الاولى على قدرته إلى استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة. (نفس المرجع 122).

يعد نموذج "لازاروس (1961, lazarus) من أهم النتائج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلالها ارتباطها بعدد من العوامل، وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي:

- البيئة الداخلية للفرد.
- الأسلوب المعرفي الإدراكي.
- الشعور بالتهديد والإحباط.

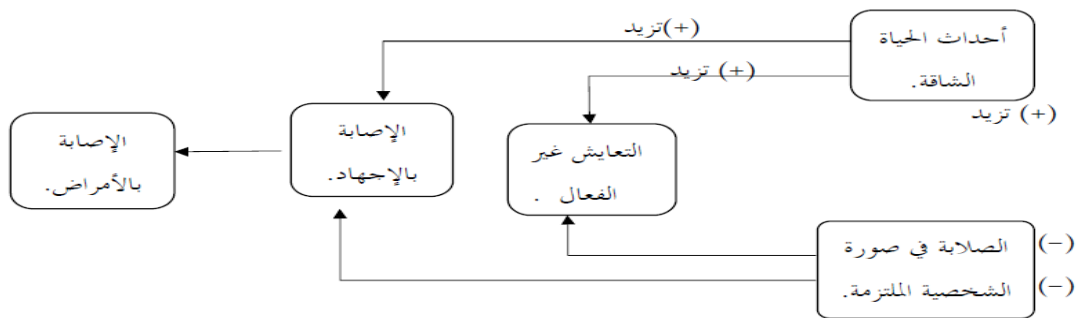
كما ذكر "لازاروس" أن حدوث خيرة الأحداث الضاغطة يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للحدث، واعتباره موقفا قابلا للتعايش، تشمل عملية الإدراك الثانوي طريقة تقييم الفرد لقدراته الخاصة وتحديد مدى كفاءتها في تداول المواقف الصعبة.

فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي والجزم بضعفها وعدم ملازمتها مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد، وهو يعني أن "لازاروس" توقع حدوث الضرر سواء البدني أو النفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمنا الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل. (المرجع السابق، ص.124).

وطرحت "كوباسا" الافتراض الأساسي لنظرياتها والقائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا بل حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وغن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الاحداث، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية ومؤشرات الثلاثة وهي: الالتزام والتحكم والتحدي.

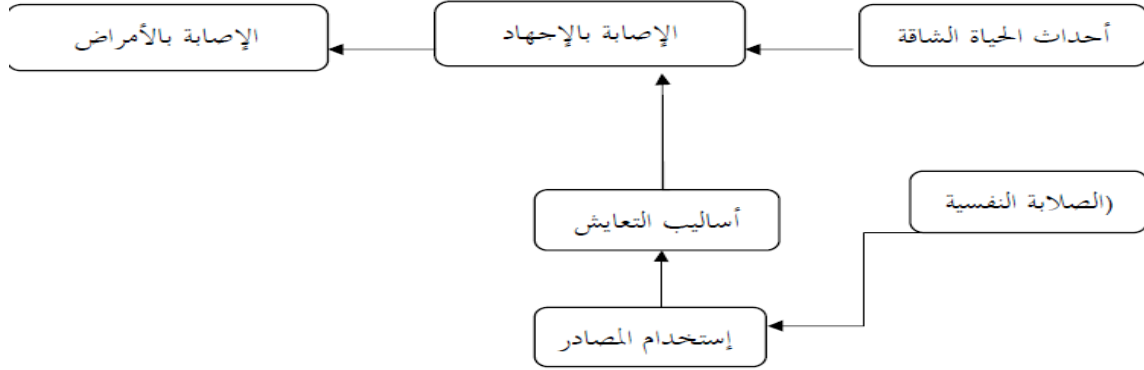
وفيما يلي عرض لشكل يوضح تأثير الصلابة النفسية على الفرد، وتوضح منظورا جديدا للمتغيرات البناءة في علم النفس الحديث:

الشكل رقم (1-6): يوضح التأثيرات المباشرة والغير المباشرة للصلابة النفسية.
(kopassa.maddi, 1982, p169-172)



أما الشكل رقم (2-6) يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية:

الشكل رقم (2-6): يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة النفسية.



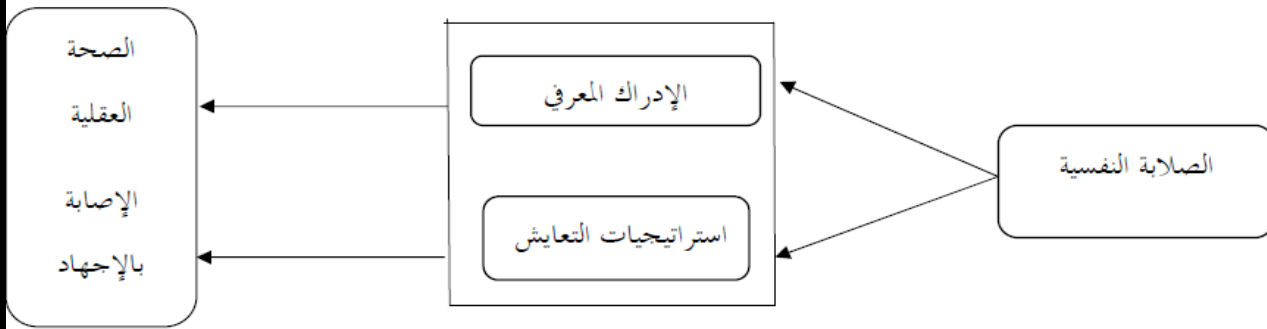
6. 2 نموذج فنك (1983) المعدل لنظرية كوباسا:

لقد ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات احد النماذج الحديثة، الذي أعاد النظر لنظرية "كوباسا" وحاول وضع تعديلات لها، وهذا ما قدمه "فنك" وقد تم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العملية من جهة أخرى، وذلك على عينة قوامها 167 جندياً إسرائيلياً، واعتمد الباحث على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده دور الصلابة، حيث قام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت 06 أشهر.

وبعد انتهاء الفترة التدريبية توصل "فنك" إلى ارتباط مكثف بين الالتزام والتحكم بالصحة العقلية الجيدة للأفراد، فارتبط الالتزام جوهرياً بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصة استراتيجية ضبط الانفعال، كما ارتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش. (عودة، 2010، ص. 81).

وقام "فنك" بإجراء دراسة ثانية، وذلك عام (1995) لها نفس أهداف الدراسة الأولى، وذلك على عينة من الجنود الإسرائيليين أيضا، ولكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة 04 أشهر، وبعد الانتهاء منها تم التوصل لنفس نتائج الدراسة الأولى فطرح "فنك" نموذجه ويوضحه في الشكل التالي:

الشكل رقم (6-3): يمثل "فنك" المعدل لنظرية كوباسا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.



6. 4. نظرية مادي (1985):

يؤكد مادي ان الإنسان في كل مواقفه يختار الماضي المعروف، أو المستقبل المجهول، فإن اختار الإنسان المستقبل بما يحمله من آمال غير معروفة يصاحبه القلق، لأن ما من سبيل للتأكد مما سيحدث عندما يجد الإنسان نفسه في خضم لم يبصر فيه أحد من قبل، وهذا القلق لا بد من تحمله، لان تجنبه يعني ضياع فرصة النمو، أما إذا اختار الإنسان الماضي ويتجنب القلق سقط في الذنب الوجودي لإضاعة فرص النمو وإثراء الحياة. (الهول، 2008).

لذلك الناس الذين يعانون من درجة عالية من الضغط النفسي، دون إصابتهم بمرض لهم سمة شخصية مختلفة عن أولئك الذين يعانون من ضغط نفسي بسبب الإصابة بمرض، وهذه السمة الشخصية تسمى الصلابة.

كذلك اعتمد مادي في صياغة هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية، تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال: "ماسلو وروجرز وفرانكل" والذين أشاروا إلى أن وجود هدف للفرد ومعنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة ويتقبلها، وان يتحمل الفرد الإحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة معتمداً في ذلك على قدرته واستغلال إمكانياته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

وانتهى مادي بالتوصل إلى صياغة نظريته من خلال الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسدية والنفسية، على الرغم من تعرضه للمشقة، وكشف مادي عن مصدر جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية وهي الصلابة النفسية بمؤشرات الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي)، مؤكداً على أهمية الصلابة الجسدية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون، مما توصل الصلابة النفسية إلى مرحلة الطفولة من خلال معاشة الخبرات المعززة التي تثري الشخصية وتقوي دعائمها و تظهر من خلال المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام والتحكم والتحدي، حيث أن الالتزام هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، وينظر الفرد إلى المواقف الشاقة على أن لها معنى وأنها تدعو للتفاؤل والمتعة، أما التحكم: فإنه يشير إلى مدى اعتقاد الفرد أن له القدرة على التحكم فيها فيما يواجهه من أحداث سلبية ضاغطة، وأنه مسؤول مسؤولية شخصية عما يحدث له، ورؤيته لطبيعة الحياة على أنها متغيرة وليست ثابتة، أما التحدي فهو اعتقاد لدى الفرد بأن ما يجد على جوانب حياته من تغيير أمر مثير للتحدي وفرصة ضرورية للنمو أكثر من كونه تهديداً له وأنه أمر طبيعي في الحياة، كما أكد مادي فروض نظريته حيث توصل إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلياً، وقيادة ونشاطاً. (متوز، 2014، ص.14).

خلاصة الفصل الثاني:

من خلال ما جاء في الفصل نقول إن كل الباحثين أجمعو على أهمية الصلابة النفسية لدى الأفراد، خاصة في مواجهة الضغوطات المختلفة، والمحافظة من الإصابة من الأمراض العضوية أو النفسية، وذلك من خلال استخدام كل المصادر والإمكانيات الذاتية والبيئية، إذن فالصلابة النفسية تعد مصدر المقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية.

الجانحة الصيحاتي



الفصل الرابع

الدراسة الميدانية واجراءاتها

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. الدراسة الاستطلاعية
3. الدراسة الاساسية
4. تحديد عينة الدراسة
5. حدود الدراسة
6. ادوات جمع البيانات
7. الخصائص السيكومترية للدراسة الحالية
8. اساليب المعالجة الاحصائية

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 الباحث إلى الميدان 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:

إذا كان المنهج كما قال "هوفن" التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة إما من أجل الكشف عن الحقيقة عندما نكون جاهلين بها، واما من أجل البرهنة عليها للآخرين عندما نكون عارفين بها (بوحوش وآخرون، 1995، ص. 43)، وإذا كانت المناهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف طبيعة الموضوع، فإن هذا الموضوع قد فرض علينا منهجه الخاص والمتمثل في المنهج الوصفي الذي ارتأينا أنه الأصلح لهذه الدراسة الذي اعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع، واهتم 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)

3. الدراسة الاستطلاعية: عرف "مروان عبد المجيد إبراهيم" الدراسة الاستطلاعية بأنها "تلك الدراسة التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها واخضاعها للبحث العلمي". (إبراهيم، 2000، ص. 38) وبالتالي فإن الدراسة الاستطلاعية تعتبر الخطوة الأولى لأي بحث علمي في جانبه الميداني، ذلك لأنها تتيح للباحث فرصة جمع المعلومات الأولية

والحصول على البيانات الخام المتعلقة بالظاهرة المستهدفة، والتأكد من صلاحية الأدوات المستعملة.

3. 1 - أهداف الدراسة الاستطلاعية: تمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية التي تم القيام بها في النقاط التالية:

1- الحصول على معلومات أولية حول موضوع الدراسة.

2- التعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان، ومدى صلاحية الوسائل

المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات الدراسة.

3- التأكد من سلامة اللغة المعتمدة، ووضوح المفردات والعبارات للأداة.

4- مدى ملاءمة بنود أداة القياس لعينة الدراسة وخصائصها مقارنة بمستوى الطالبات.

5- حساب الخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات) لأداة القياس قبل تطبيقها 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: أجرت الدراسة الاستطلاعية على عينة من الطلبة

بجامعة محمد بوضياف بولاية المسيلة.

2. 4 - عينة الدراسة الاستطلاعية: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) طالب

جامعي.

2. 5 - نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على ميدان الدراسة والظروف التي ستتم فيها.

1 - جمع المعلومات حول مجتمع الدراسة.

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

3 - التعرف على مدى ملائمة أدوات الدراسة للعينة المستهدفة.

4- تم التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس. والتي هي مذكورة التفصيل في عنصر أدوات جمع البيانات.

3. **الدراسة الأساسية:** بعد كل هذا تم الشروع في القيام بالدراسة الأساسية، التي سيتم توضيحها من خلال عرض لأدوات الدراسة، والمعايينة، وكيفية إجراء الدراسة مع التطرق إلى مختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة في التحليل.

4. تحديد عينة الدراسة

يقصد بالعينة أنها عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة تم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على امل مجتمع الدراسة الأصلي. (عبيدات وآخرون، 1999، ص.84) بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة البحث على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالب وطالبة. تم اختيار العينة الأساسية من مجتمع الدراسة والتي قدرت ب (100) طالب وطالبة من جامعة محمد بوضياف من تخصصات مختلفة، بطريقة قصدية وهي الطريقة التي يختار بها الباحث العينة عن قصد لتقديره وتصوره أنها أقرب تمثلا للمجتمع الأصلي.

أما العينة الأساسية فقد اتبعت التوزيع الآتي:

جدول (01) توزيع عينة الدراسة حسب متغيرالجنس

الجنس	الذكور	الاناث	المجموع
التكرار	45	55	100
النسبة المئوية	%45	%55	%100

من خلال الجدول اعلاه وبالنظر الى تكرارات افراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم 100 فردا، نلاحظ ان حجم الذكور 45 بنسبة 45، اما الاناث فبلغ عددهن 55 انثى بنسبة 55

جدول (02) توزيع عينة الدراسة حسب متغير التخصص

التخصص	علمي	أدبي	المجموع
التكرار	53	47	100
النسبة المئوية	%53	%47	%100

من خلال الجدول اعلاه وبالنظر الى تكرارات افراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم اجمالا 100 فردا نلاحظ ان حجم الذين لديهم تخصص علمي 53 بنسبة 53، اما تخصص ادبي فقد بلغ حجمهم 48 بنسبة 48

جدول (03) توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة	المجموع
التكرار	23	26	26	25	100
النسبة المئوية	%23	%26	%26	%25	%100

من خلال الجدول اعلاه وبالنظر الى تكرارات افراد عينة الدراسة والبالغ عددهم 100 فردا ، نلاحظ ان حجم الذين لديهم مستوى سنة اولى 23 بنسبة 23 اما حجم مستوى ثانية فقدر ب26 بنسبة 26، اما بنسبة للسنة الثالثة فقدر حجمهم ب26 بنسبة 26، اما الماستر فقدر ب25 بنسبة 25

5. حدود الدراسة:

الحدود الزمنية: الموسم الدراسي 2020-2021.

الحدود المكانية: تمت اجراء التطبيق على عينة من جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

الحدود البشرية: اجريت الدراسة على عينة قوامها (100) طالب وطالبة من جامعة محمد بوضياف ومن تخصصات ومستويات مختلفة.

6. ادوات جمع البيانات:

لتحقيق اهداف الدراسة لابد من تطبيق اداة تساعد على جمع البيانات وبالتالي الوصول الى النتائج وبذلك اعتمدنا على:

6. 1 - مقياس اليقظة العقلية:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس اليقظة العقلية " Kentucky Inventory of Mindfulness of Mindfulness لقياس مستوى اليقظة العقلية، والذي تم استخدامه في عينات مختلفة (كدراسة الدحادحة، 2016) (و باير وآخرون Baer et al., 2006) و ارييس (araas.2008) ودراسة جاكينباچ وبون (Gackenbach & Bown, 2011) ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية مناسبة، ففي دراسة باير وآخرون ودراسة آرييس ودراسة جاكينباچ وبون، أظهرت النتائج أن معامل الاستقرار بالنسبة للمقياس الكلي يساوي (0.87) كما جاءت نتائج الصدق والثبات جيدة ايضا في الدراسة التي أجراها الدحادحة (2016) في سلطنة عمان حيث أظهرت النتائج نسبة ثبات (0.89). ولغرض الدراسة الحالية تمت مراجعة ترجمة المقياس إلى اللغة العربية، من قبل مختصون في العلوم التربوية والنفسية، كما تم التأكد من تطابق الترجمة مع المقياس الأصلي للوصول الى المعنى نفسه.

ويتكون المقياس من 37 فقرة يبدي الفرد عن رايه فيها، والتي تقيس محصلة مستوى اليقظة العقلية وذلك من خلال تدرج خماسي (دائماً نعم غالباً احيانا نادرا ابدا)

تعليمات الاجراء وطريقة التصحيح: تتم الاجابة على عبارات المقياس بوضع

علامة (X) في الخانة التي تراها مناسبة

اما بالنسبة لطريقة التصحيح فهي موضحة في الجدول التالي:

نوع العبارة والبدائل	دائماً	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
العبارات الايجابية	5	4	3	2	1
العبارات السلبية	1	2	3	4	5

6. 2- مقياس الصلابة النفسية:

مقياس الصلابة النفسية إعداد مخيمر (2006) وهي أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية ، والأداة مكونة من ٤٧ عبارة تركز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (تنطبق دائماً - تنطبق أحياناً - لا تنطبق أبداً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (تنطبق دائماً ٣ - إذا كانت تنطبق أحياناً - إذا كانت لا تنطبق أبداً) وبذلك يتراوح المجموع الكلي للأداة ما بين ٤٧ إلى ١٤١ درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية

وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي فان هذه العبارات، والتي تقابل في المقياس الاعداد (28، 25، 7، 11، 16، 21، 23، 32، 35، 36، 37، 38، 42، 46، 47) بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالي: (تنطبق دائماً-تنطبق أحياناً -لا تنطبق أبداً) وبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة ١٥ عبارة، أي ٣١ % من مجموع عبارات الاستبيان.

والصلابة النفسية تقع في ثلاثة أبعاد، هي:

- **الالتزام** هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. وهذا البعد يتكون من ١٦ عبارة، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن لفرد أكثر التزاماً تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين.

- **التحكم** ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، وهذا البعد يتكون من ١٥ عبارة، وتشير الدرجة

المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد لديه تحكم واعتقاد في مسئوليته الشخصية عما يحدث له.

- **التحدي** وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغير على جوانب هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية. وهذا البعد يتكون من 16 عبارة. وتم تحديد ثلاث مستويات للصلابة النفسية، وهي كالتالي:

1) مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية:

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (47-78) فان هذا يعني ان مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض .

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (79-109) فان مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط .

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (110-141) فان مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع .

مستويات بعدي الالتزام والتحدي:

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (16-26) فان مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض .

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (28-38) فان مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط .

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (38-48) فان مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع .

مستويات بعد التحكم:

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (15-34) فان مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض .
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (25-35) فان مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط .
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (36-45) فان مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع .

7. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:**7.1- مقياس اليقظة العقلية:**

الصدق: بعد التوصل الى نسخة المقياس تم تحكيمة من قبل 13مختص وبناء على اقتراحات لجنة التحكم وآرائهم تم تعديل ما اجمع تعديله بنسبة (20) من نسيه اتفاق المحكمين وللمزيد من التأكد على صدق المقياس فقد تم اختبار المقياس من خلال صدق المحك حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات عينة الصدق والبالغ عددها 89من خارج العينة الاصلية للدراسة مع مقياس الذكاء الانفعالي الذي اظهر المقياس ارتباطه الايجابي ومقياس بيك للاكتئاب الذي اظهر ارتباطه السلبي معه.

كما تم حساب الصدق البنائي لمقياس اليقظة العقلية وذلك من خلال حساب درجة الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من ابعاد المقياس والتي تراوحت بين (0.28-0.52) والذي اظهر عن الارتباط الاحصائي الدال بين المجموع الكلي وعبارات المقياس.

الثبات: وبهدف التحقق من ثبات المقياس تم حساب معاملات الاتساق الداخلي للمقياس حيث جاءت معاملات ثبات الفا كرو نباخ للدرجة الكلية للمقياس وعباراته ما بين (0.75-0.78) وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة صدق جيدة.

كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل الارتباط بيرسون وذلك بتقسيم فقرات المقياس الى نصفين، النصف الاول للفقرات الفردية والنصف الثاني للفقرات الزوجية، ثم حساب معامل الارتباط بينهما الذي بلغ (0.99) وهو ارتباط مرتفع ودال احصائياً عند مستوى الدلالة (0.10) وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بثبات مرتفع، وهذا ما يجعل من المقياس صالحاً للتطبيق.

7. 2- مقياس الصلابة النفسية:

الصدق: قام الباحث للتحقق من صدق الصلابة النفسية باستخدام:

- الصدق الظاهري حيث قام الباحث بعرض المقياس على خمسة محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، وذلك لابداء ملاحظاتهم ومقترحاتهم حول ملائمة عبارات المقياس من حيث الصيغة اللغوية لبيئة مجتمع الدراسة الحالي، وبعد الاطلاع على اراء المحكمين وملاحظاتهم يم اجراء بعض التعديلات على صياغة بعض عبارات المقياس والملحق رقم 2 يمثل بيان باسماء المحكمين وكانت التعديلات كما في الجدول التالي :

جدول (04) تعديل بعض عبارات الاستبيان

رقم العبارة في الاستبيان	العبارة قبل التعديل	عبارة بعد التعديل
16	لا يوجد لدي من الاهداف ما يدعو للتمسك بها او الدفاع عنها.	ارى ان حياتي ليس لها معنى
19	لا اتردد في المشاركة في اي نشاط يخدم المجتمع الذي اعيش فيه	اشارك في الانشطة التي تخدم المجتمع الذي اعيش فيه

اعتقد ان الشخص يستطيع بناء مستقبله بنفسه	لا يوجد في الواقع شيء اسمه حظ	20
اؤمن بالمثل "اعطني حظا وارمني في البحر"	اؤمن بالمثل الشعبي "قيراط حظ ولا فدان شطارة"	38

- حساب معامل جثمان والفا كرونباخ من اجل التحقق من معامل صدق مقياس الصلابة النفسية قام الباحث باستخدام معادلة (جثمان)، وكانت قيمة معامل الصدق (0.85)، كما قام الباحث باستخدام معادلة (الفا كرونباخ)، وكانت قيمة معامل الثبات (0.89) كما في الجدول التالي:

جدول (05) معاملات صدق الصلابة النفسية

طريقة الصدق	قيمة معامل الصدق
الجذر التربيعي لقيمة معامل ثبات جثمان	0.85
الجذر التربيعي لقيمة معامل الثبات الفا كرونباخ	0.89

الثبات

من اجل التحقق من معامل ثبات مقياس الصلابة النفسية، قام الباحث باستخدام اسلوب التجزئة النصفية (معادلة جثمان) وكانت قيمة معامل الثبات (0.86) كما قام الباحث باستخدام معادلة (الفا كرونباخ)، وكانت قيمة معامل الثبات (0.78) كما في الجدول التالي:

جدول (06) معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية ومعادلة الفا كرو نباخ

طريقة الثبات	قيمة معامل الثبات
التجزئة النصفية (معادلة جثمان)	0.86
معامل (الفا كرونباخ)	0.87

يلاحظ من الجدول (3) و(4) ان معاملات الصدق والثبات جيدة، مما يعطي مؤشرا للثقة في هذه الاداة، وانه يمكن الاطمئنان اليها عند التطبيق النهائي.

8. اساليب المعالجة الاحصائية:

تم استخدام الاساليب الاحصائية التالية للتحقق من صحة فرضيات الدراسة:

1. المتوسطات الحسابية
2. الانحرافات المعيارية
3. اختبار t.test
4. تحليل التباين الاحادي (anova)
5. معامل الارتباط بيرسون

وتمت المعالجة الاحصائية للبيانات باستخدام البرنامج الاحصائي المستخدم في العلوم الاجتماعية spss.

خلاصة:

ترتكز دقة النتائج التي يتوصل اليها الباحث على صحة الاجراءات المنهجية التي يتبعها في دراسته والادوات والاساليب التي يستخدمها اثناء اجراءه لبحثه. وقد تمحور هذا الفصل حول منهجية الدراسة واجراءاتها وتم التطرق فيه الى توضيح منهج الدراسة المتبع والعينة بالإضافة الى حدود الدراسة والادوات المستخدمة في جمع البيانات والخصائص السيكومترية لها. كل هذا بهدف اجراء الدراسة بصورة علمية دقيقة وواضحة يمكن الاستفادة منها.

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد

1. عرض ومناقشة نتائج الدراسة
2. خلاصة عامة.
3. مقترحات.

تمهيد:

غاية كل بحث علمي هو تحليل البيانات والنتائج المتوصل اليها في ضوء الفرضيات التي تم تبنيها وطرحها من الباحثة، وعليه فإننا سنناقش ونقدم عرضا تحليليا عن النتائج التي تم التوصل اليها من الدراسة الميدانية التي اجريت على عينة من طلبة جامعة المسيلة باستخدام الاساليب الاحصائية حيث تم التوصل الى مجموعة من النتائج وتحليلها حسب الفرضيات بدا بالفرضية الاولى الى غاية الفرضية السابعة.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

(1) نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أن: "مستوى اليقظة العقلية لدى عينة من طلبة الجامعة مرتفع"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار t لعينة واحدة لمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (07) يمثل نتائج اختبار اليقظة العقلية

المتغير	N	\bar{X}	S	المتوسط النظري	t	مستوى الدلالة	القرار
اليقظة العقلية	100	163.84	32.56	111	16.22	0.000	دالة عند 0.01

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك مستوى مرتفع من اليقظة العقلية حيث بلغت قيمته 163.84، وهو أكبر من المتوسط النظري الذي يساوي 111، وبالإستعانة باختبار t لعينة واحدة لمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري، كانت قيمة t هي 16.22 وهي قيمة دالة عند مستوى 0.01، ما يعني أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري، مما يدل هذا على أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من الشعور باليقظة العقلية.

وبعد المعالجة الإحصائية تبين أن مستوى اليقظة العقلية مرتفع، وعليه نستنتج تحقق الفرضية التي نصت على أن مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى عينة أفراد الدراسة. واتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (مطلبك، 2019) التي توصلت إلى أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة المستنصرية مرتفع، وتتفق أيضاً مع دراسة (بالعربي، 2019) في أن مستوى اليقظة العقلية مرتفع لدى طلبة علم النفس العيادي بجامعة أم

البواقي، كما تتفق ايضا مع نتائج دراسة عبد الله (2013) التي أشارت نتائجها إلى أن مستوى اليقظة الذهنية كان مرتفعا لدى طلبة جامعة بغداد، وكذلك تتفق هذه النتائج مع دراسة إسماعيل (2017) التي توصلت الى ان افراد العينة في كلية التربية بجامعة جنوب الوادي تتمتع بمستويات اعلى من المتوسط باليقظة العقلية، ودراسة تيودورزك (2013) التي اشارت الى ان ممارسات اليقظة حققت نتائج إيجابية، في الصحة الجسمية والنفسية والعقلية كما ساهمت في خفض مستويات الاجهاد، والقلق لدى طلاب الجامعة بجنوب افريقيا.

في حين اختلفت مع ما توصلت اليه دراسة (الحارثي، 2019)، حيث توصلت الى ان مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى طلاب كلية التقنية بمحافظة بيشة. كما تختلف مع دراسة (الطوطو، 2018) التي توصلت الى ان مستوى اليقظة العقلية متوسط لدى عينة من طلبة الجامعة في مدينة دمشق . وتختلف ايضا مع دراسة (الربيع، 2019) التي توصلت الى ان مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك متوسط.

وتفسر النتائج وفق نظرية لانجر في ان اليقظة العقلية تعمل في زيادة تركيز الانتباه على حياتنا وتقبل الافكار الجديدة، والاقرار على العملية وتاكيدها بدلا من النتيجة. وهنا يجبر الفرد على التفكير بلغة الانعكاسية (كيف اقوم بذلك بدلا) بدلا من (هل يمكنني القيام بذلك) والانتباه الى تحديد الخطوات اللازمة وقبول كل مرحلة وفقا لدورهم باجراء التغييرات والتعديلات التي تؤدي الى حصول نتائج أفضل اضافة الى تطويل منظور عدم التمرکز وهذه الطريقة تعزز التعليم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي للطلاب.

2) نتائج الفرضية الثانية

نصت الفرضية الأولى على أن: "مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة مرتفع"، "وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار t لعينة واحدة لمقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط النظري والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (08) يمثل نتائج اختبار الصلابة النفسية

المتغير	N	\bar{X}	S	المتوسط النظري	T	مستوى الدلالة	القرار
الصلابة النفسية	100	106.87	8.31	94	15.48	0.00	دال عند 0.01

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك مستوى مرتفع من الصلابة النفسية حيث بلغت قيمته المتوسط الحسابي المحسوب 106.87، وهو أكبر من المتوسط النظري الذي يساوي 94، وبالاستعانة باختبار t لعينة واحدة لمقارنة المتوسط الحسابي المحسوب بالمتوسط النظري، كانت قيمة ت هي 15.48، عند مستوى دلالة 0.01، ما يعني أنه توجد فروق دالة إحصائية موجبة بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري، ويدل ذلك على وجود مستوى مرتفع من الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

وتفسر الباحثة ذلك الى أن أفراد عينة الدراسة بالرغم من أن لديهم بعض الضغوطات الا أنهم يملكون التحدي أمام العقبات والمواقف الضاغطة ولديهم القدرة على مواجهتها وتحويلها لفرص تساعد على النمو الذاتي، وهذا يتفق مع دراسة (kobaza;1982) التي ذكرت أن الأفراد الذين تعرضوا لاحداث الحياة الضاغطة ولم يصابوا بمرض يتمتعون بخصائص مكونات الصلابة النفسية (الالتزام، السيطرة، التحدي)، حيث ترى ان وظيفة الصلابة النفسية هي مساعدة الفرد على توليد اعتقاد عام بقدرته وفاعليته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويواجه احداث الحياة الضاغطة وان تمتعه بها يعتمد على وجود القدوة او النموذج حيث تساهم المؤسسات التربوية والاجتماعية في تنميتها وانتقائها عبر المراحل العمرية وتتفق هذه النتائج مع دراسة دخان والحجار (2007)، ودراسة الموسوي (2006) ودراسة قاسم (2009) حيث كان طلبة الجامعة في مستويات عالية من الصلابة النفسية. ودراسة جودة (2008) التي اظهرت ان طلبة المرحلة الاعدادية يتمتعون بصلابة نفسية عالية.

3) نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على انه "توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم معامل الارتباط بيرسون للكشف عن قيم معامل الارتباط بين المتغيرين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول (09) يمثل العلاقة بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية

القرار	الصلابة النفسية		
الارتباط غير دال	0.140	معامل الارتباط	اليقظة العقلية
	0.16	مستوى الدلالة	
	100	العينة	

من خلال الجدول (09) أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية بلغ 0.140، وهي قيمة ضعيفة وغير دالة إحصائيا، وبالتالي فالنتيجة المتوصل إليها جاءت مطابقة لنص الفرضية القائلة بأنه: "لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة".

لا اتفقت ولا اختلفت

5. نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة " على وجود فروق دالة احصائيا في اليقظة العقلية بين

عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس"

وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب اختبار t لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إلى:

جدول (10) يمثل نتائج اختبار t لعينتين مستقلتين حسب الجنس

المتغير	الجنس	N	\bar{X}	S	T	مستوى الدلالة	القرار
اليقظة العقلية	ذكر	45	192.466	17.37	13.361	0.000	دالة عند 0.01
	أنثى	55	140.418	20.87			

يمثل الجدول (10) نتائج اختبار t لعينتين مستقلتين، لحساب الفروق في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير الجنس، حيث كانت النتائج أن قيمة t هي 13.361، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية تعزى لمتغير الجنس.

وتفسر الباحثة الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين الذكور والاناث في اليقظة العقلية الى عدة اسباب اهمها اختلاف تطلعات الذكور عن الاناث نتيجة اختلاف المكونات الفيزيولوجية للجنسين، اضافة الى طبيعة التنشئة النفسية والاجتماعية تختلف لكليهما، وترجع الباحثة نتيجة الفروق لصالح الذكور الى اختلاف طبيعة الدور للرجل والمرأة بوجه عام وتفاوتهم في القدرات بوجه خاص، فالذكور لديهم توجهات مختلفة عن الاناث تتمثل في كيفية البحث عن العمل وتحملهم لابعاء المسؤولية اكثر وبالتالي يجعل تطلعاتهم تختلف عن بعض،

حيث اتفقت النتيجة مع دراسة (الربيع، 2015) حيث توصل الى وجود اختلافات بين الذكور والاناث. كما اتفقت مع دراسة (عزيزواخرون، 2017)، واتفقت ايضا مع دراسة نيفينثا وناجالاكشمي (2016) التي بينت وجود فروق دالة بين الذكور والاناث في متغير اليقظة العقلية. واختلفت هذه النتيجة مع دراسة عبد الله (2013) ودراسة كل من براون وارين ودراسة نابورا (2013).

05الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة" على وجود فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية بين عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس".
وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب اختبار t لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إلى:

جدول (11) يمثل نتائج اختبار t لعينتين مستقلتين حسب الجنس

المتغير	الجنس	N	\bar{X}	S	T	مستوى الدلالة	القرار
الصلابة النفسية	ذكر	45	105.73	7.96	- 1.24	0.218	غير دالة
	أنثى	55	107.80	8.54			

يمثل الجدول (11) نتائج اختبار t لعينتين مستقلتين، لحساب الفروق في مستوى الصلابة النفسية حسب متغير الجنس، حيث كانت النتائج أن قيمة t هي -1.24، وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.218، وعليه نرفض الفرض البديل، القاضي بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية حسب متغير الجنس. ونقبل الفرض الصفري القاضي بعدم وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية حسب متغير الجنس.

ومنه نستدل على ان مستوى الصلابة النفسية لدى كل من الذكور والاناث كان متقاربا، حيث كلاهما ذو مستوى صلابة نفسية عالي في مواجهة الضغوط والمشكلات التي تعترضهم والمبادرة الى حلها، وتفسر الباحثة ذلك الى ان جميع الطلاب خلال فترة دراستهم الجامعية متقاربون في الاهتمامات والميول النفسية والاجتماعية، ويتطلعون لنفس الاهداف وينظرون للحياة تقريبا نظرة متشابهة وقد اتفقت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت اليها دراسة عزة الرفاعي(2003) في عدم وجود فروق بين الجنسين في الصلابة النفسية، كما

اتفقت مع دراسة خنفر (2014) التي اكدت ايضا على عدم وجود فروقات تعزى لمتغير الجنس في حين تعارضت مع النتيجة التي توصلت اليها دراسة عماد مخيمر (2003) في ان الذكور لديهم درجات اعلى من الاناث في الصلابة النفسية .

06الفرضية السادسة:

نصت الفرضية السادسة " على وجود فروق دالة احصائيا في اليقظة العقلية بين عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص" وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب اختبار t لعينتين مستقلتين، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إلى:

جدول (12) نتائج اختبار t لعينتين مستقلتين حسب متغير التخصص

المتغير	التخصص	N	\bar{X}	S	ت	مستوى الدلالة	القرار
اليقظة العقلية	علمي	53	186.26	20.62	-11.77	0.000	دالة عند 0.01
	أدبي	47	138.55	19.75			

يمثل الجدول (12) نتائج اختبار t لعينتين مستقلتين، لحساب الفروق في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير التخصص، حيث كانت النتائج أن قيمة t هي -11.77، عند مستوى دلالة 0.000، وعليه نرفض الفرض البديل، القاضي بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير التخصص. ونقبل الفرض الصفري القاضي بعدم وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية حسب متغير تخصص.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في كون جميع التخصصات تخضع لنفس الانظمة والتعليمات الجامعية، ويتقدم الطلاب لنفس النمط من الامتحانات، كما تعزو الباحثة النتيجة الى أن الاهتمام بالتعليم الجامعي ووجود منظومة تربوية تستند الى الجودة في تطوير

القدرات العقلية للطلبة من الذكور والاناث والتركيز على تنمية قابليتهم الى أعلى درجة ممكنه كونهم موردا تنمويا مهما في المجتمع مما ادى الى التقارب بين الطلبة باختلاف تخصصاتهم بمستوى التركيز والانتباه والوعي وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير التخصص بمستوى اليقظة العقلية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد الله (2013) اذ بينت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى اليقظة العقلية تبعا لمتغير التخصص (علمي، دبي)، كذلك اتفقت مع دراسة (بديوي، عبد، 2018) حيث توصلت هي الاخرى الى عدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص. اما الاختلاف بدا في دراسة (الطوطو، 2018)، والتي أسفرت نتائجها على وجود فروق في اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص، ودراسة (عيسى، 2018) التي توصلت لوجود فروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير التخصص.

07 الفرضية السابعة: نصت الفرضية السابعة توجد فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير التخصص " وللتحقق صحة الفرضية تم حساب اختبار t لعينتين مستقلتين، وبعد المعالجة والجدول التالي يوضح النتائج تم التوصل إلى:

جدول (13) نتائج اختبار t لعينتين مستقلتين حسب متغير التخصص

القرار	مستوى الدلالة	ت	S	\bar{X}	N	التخصص	المتغير
غير دال	0.47	-0.71	8.42	107.43	53	علمي	الصلابة
			8.23	106.23	47	أدبي	النفسية

يمثل الجدول (13) نتائج اختبار t لعينتين مستقلتين، لحساب الفروق في مستوى الصلابة النفسية حسب متغير التخصص، حيث كانت النتائج أن قيمة t هي -0.81، عند مستوى دلالة 0.48 وهي أكبر من 0.05، وعليه نرفض الفرض البديل، القاضي بوجود

فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية حسب متغير التخصص. ونقبل الفرض الصفري القاضي بعدم وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية حسب متغير تخصص.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة الى ان جودة الحياة في البيئة الجامعية جعلت الطلبة متقبلين لوضعهم الراهن وقادرين على مواجهة المواقف الضاغطة بدلا من تجنبها، وتحويلها لمواقف مفيدة تجعلهم يمتلكون القدرة على السيطرة عليها، من اجل تلاشي اثارها السلبية. وهذا التمكن قد مكن الطلبة من فهم الجانب الايجابي من الواقع الذي يعيشونه، والتغلب على ضغوطاته واستيعابه والتكيف معه، وهذا التلاؤم شمل جميع الطلبة دون اعتبار لتخصصاتهم العلمية او الادبية. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة نريمان عينة (2017) التي اكدت عدم وجود فروق في الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص، واختلفت هذه النتيجة مع دراسي البيرقدار (2011) التي اظهرت وجود فروق دلالة احصائيا في الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح العلميين.

8. الفرضية الثامنة:

نصت الفرضية الثامنة على وجود فروق دالة احصائيا في اليقظة العقلية بين عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي" وللتحقق صحة الفرضية تم حساب اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إلى:

جدول (14) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA حسب المستوى الدراسي

المستوى	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ف	مستوى الدلالة	القرار
السنة الأولى	23	123.08	17.11	130.82	0.000	دال عند

0.01			13.72	180.11	26	الثانية
			15.32	148.57	26	الثالثة
			12.24	200.28	25	طلبة الماجستير
			32.56	163.84	100	المجموع

يتبين من الجدول (14) أن الفرق في درجة اليقظة العقلية بين أفراد العينة حسب المستوى الدراسي دال إحصائياً، حيث قدرت قيمة F بـ (130.83)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، وباستعمال اختبار شيفيه للمقارنات البعدية تبين أن الفرق كان دالاً إحصائياً بين متوسط السنة الأولى المقدر بـ (123.08) والمتوسط للسنة الثانية المقدر بـ (180.11)، لصالح متوسط السنة الثانية، كما جاءت الفروق بين متوسط السنة الأولى والسنة الثالثة المقدر بـ (148.57) لصالح متوسط السنة الثالثة، كما كشفت النتائج أيضاً وجود فروق بين متوسط السنة الأولى ومتوسط طلبة الماجستير المقدر بـ (200.28) لصالح متوسط طلبة الماجستير. وظهرت النتائج أيضاً وجود فروق بين متوسط السنة الثانية وطلبة السنة الثالثة كان لصالح طلبة السنة الثانية، بينما كشفت النتائج وجود فروق بين السنة الثانية والماجستير لصالح طلبة الماجستير، فحين تبين أن وجود فروق بين السنة الثالثة وطلبة الماجستير كان الفرق لصالح طلبة الماجستير، حيث كانوا أكثر يقظة عقلية. ويفسر تفوق طلبة الماجستير على كافة الطلبة في كون الجو السائد في البيئة الجامعية ساهم في اكتساب الفرد مستويات عالية في اليقظة العقلية.

وتفسير هذه النتيجة على أن اليقظة العقلية ميزة خاصة متفردة، يتميز بها الشخص ترتبط بسماته الشخصية وامكانياته، فهي تتأثر بالوعي العقلي، وهذا يعتمد على سماته الذاتية والشخصية والنابعة من ذاته، وليس لمتغير المستوى أو التخصص أو الجنس تأثيراً فيه واختلفت هذه النتيجة مع دراسة كل من يامادا (yamada,2011)، ودراسة نابورا (napora,2013)، والتي جاءت جميعها في عدم وجود فروق دالة إحصائياً في المستوى الأكاديمي للطلبة. كما اختلفت أيضاً مع دراسة (زغول،صلاحات،2017) التي

اسفرت نتائجها بعدم وجود فروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير المستوى الدراسي، كما نجد دراسة (زاملي، 2018)، اختلفت هي الاخرى وتوصلت الى عدم وجود فروق في مستوى اليقظة العقلية تبعا لمتغير اما

9.الفرضية التاسعة: نصت الفرضية التاسعة على عدم وجود فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية بين عينة من طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الدراسي " **للتحقق** من صحة الفرضية تم حساب اختبار تحليل التباين الأحادي، والجدول التالي يوضح النتائج تم التوصل إلى:

جدول (15) يمثل نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA حسب المستوى الدراسي

المستوى	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ف	مستوى الدلالة	القرار
السنة الأولى	23	106	8.26	1.14	0.33	غير دال
الثانية	26	109.26	8.56			
الثالثة	26	105.23	7.52			
طلبة الماجستير	25	106.88	8.78			
المجموع	100	106.87	8.31			

يمثل الجدول (15) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي، لحساب الفروق في مستوى الصلابة النفسية حسب متغير المستوى الدراسي، حيث كانت النتائج أن قيمة F هي 1.14، عند مستوى دلالة 0.33، وبذلك يمكن القول مستوى طلبة السنة الأولى والثانية والثالثة والماجستير كان متقاربا وذو مستوى عالي، اي بمعنى ان كل منهم يشعر بقدرته على تخطي اية عقبات تعترضهم في حياتهم اليومية والصمود امامها.

وتفسر هذه النتيجة في تقارب المرحلة الدراسية لجميع الطلبة وكذلك لتشابه المواد الدراسية

واساليب التقويم في هذه المرحلة، وقد جاءت هذه النتيجة متفقة مع النتيجة التي اسفرت اليها دراسة عبد الرحمان ابو ندى (2007) في عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية للصلابة النفسية تعزي لمتغير المستوى الدراسي.

خلاصة:

من خلال ماتم التطرق اليه في هذا الفصل، نكون قد وضحنا النتائج التي توصلنا اليها بعد اجراء الدراسة الميدانية. كما قمنا بتحليل النتائج في ضوء الفرضيات ومناقشتها.

الخاتمة:

حاولنا في هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية ، كما حاولنا التعرف على مستوى اليقظة العقلية والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة وكذا الكشف على الفروق في كل من متغيري الدراسة اليقظة العقلية والصلابة النفسية وفقا لمتغيري الجنس والتخصص والمستوى الدراسي وتوصلنا الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية لدى افراد عينة الدراسة تحصلنا على مستوى مرتفع لكل من متغيري الدراسة وهذا مؤشر ايجابي وبما ان اليقظة العقلية قدرة الفرد على التركيز في اللحظة الانية ، والصلابة النفسية هي خاصية نفسية تساعد الفرد على مواجهة ضغوطات الحياة والتصدي لها. وهذا ماجعلنا نركز على اهمية اليقظة العقلية والصلابة النفسية ودورهما في الاكتفاء الذاتي وتعزيز الفرد وخاصة الطالب الجامعي على ادراة المحيط والتحكم فيه واتخاذ القرارات في حياته اليومية.

التوصيات :

1. الكشف عن اليقظة العقلية لدى تلاميذ المدارس في المراحل المتقدمة للعمل على تعزيزها وتتميتها
2. ضرورة اقرار منهج دراسي في الجامعات يدرس لطلبة الجامعة بقصد تعزيز اليقظة الذهنية والصلابة النفسية.
3. تصميم برامج ارشادية تهدف الى توعية طلبة الجامعة بمخاطر الضغط النفسي وتأثيره على مستوى اليقظة العقلية والصلابة النفسية.
4. ضرورة اهتمام الباحثين بالبحوث التي تتناول المتغيرات الايجابية، لتحقيق صحة نفسية جيدة لطلاب الجامعة .

المقترحات:

1. اجراء دراسة تتناول، أثر متغيري اليقظة العقلية والصلابة النفسية على متغيرات اخرى (عادات العقل، المعتقدات المعرفية، كفاءة الذات الاكاديمية).
2. اجراء دراسة مماثلة على طلبة الدراسات العليا في الجامعة.
3. اجراء دراسة مماثلة على طلبة الجامعة من ذوي الاحتياجات الخاصة.

قائمة المراجع:

1. إسماعيل، هالة خير سنار (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية). مجلة الإرشاد النفسي. ال عدد50.
2. الدحادحة، باسم (2016). فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى يقظة العقل لدى طلبة جامعة نزوى، دراسات العلوم التربوية، المجلد (43)، الملحق 1
3. الربيع، فيصل (2019). الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد 15، العدد
4. السندي، سعد أنور بطرس اليقظة العقلية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الآداب.
5. الشلوي، علي محمد. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي بجامعة شقراء. مجلة البحث العلمي في التربية. العدد 6
6. الشيخ، فضل المولى عبد الرضي وعبد العزيز أيمن محمد طه (2015) أساليب التعلم لدى طلاب كلية الت ربية بجامعة الخرطوم وعلاقتها بالنوع والتخصص، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد 32. جامعة الخرطوم السودان
7. صلاحات محمد علي، الزغول رافع عقيل (2017) القدرة التنبؤية للعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث.
8. الطوطو، رانية موفق. (2018) اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي. لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، المجلد 23 العدد
9. الطوطو، موفق رانية. (2018). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، المجلد 40، ال عدد4
10. عزيز شادية ابراهيم وقاسم داخل سندس كريم دعاء علاوي (2017)، اليقظة الذهنية لدى الطالبة الجامعة، كلية التربية، جامعة القادسية

11. مريم، رجاء(2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس.(27)، 229- 255
12. عينة، ناريمان(2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى طلبة الجامعة-دراسة مقارنة على عينة من الحقوق وعلم النفس والبيولوجي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة، يأن عاشور-الجلفة، الجزائر.
13. عبد الله، أحلام مهدي(2017). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، 2 (205)،343-366.
14. عبد الهادي، سامر عدنان، والبسطامي، غانم جاسر (2017).القدرة التنبؤية ليقظة الذهن في مهارة التمثيل العاطفي لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة أبو ظبي. المجلة الدولية للبحوث التربوية ،41(4)،146-186
15. صيدم، محمد بن رشيد(2017). فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتنمية الصلابة النفسية لدى مدمني (المخدرات). دراسة شبه تجريبية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.
16. الرشيد، لولوة (2017). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالصلابة النفسية وإدارة الذات لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية،1(2)،1-32
17. -محمد جيهان(2002).الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر (غزة) ، كلية التربية، قسم علم النفس، غزة.
18. عودة محمد،(2010). الخبرة الصادمة بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية لقطاع غزة، ماجستير، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، غزة.
19. دري ريم،(2016). الصلابة النفسية لدى الممرضين المناوبين ليلا، مذكرة لنيل شهادة الماستر، قسم علم النفس ،جامعة المسيلة.

20. الرفاعي عزة (2003). الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة حلوان، القاهرة.
21. أبو الندى عبد الرحمان (2007): الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة، قسم علم النفس، جامعة الأزهر مصر.
22. مخيمر عماد (1997): الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية تغيرات وسيطة في العلاقة بي الضغوط وأعراض، الاكتتاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، (17) و(7).
23. -حمادة لؤلؤة وعبد اللطيف حسين، (2002): الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلبة الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، المجلد 2، العدد 2
24. المري، اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. كلية التربية، جامعة حفر الباطن، المملكة العربية السعودية.
25. مطلق، فاطمة عباس.(2017). تأثير اليقظة العقلية في التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. (8)7، Journal، Educational & Social Science.

المراجع الاجنبية:

1. Ching. H, K.M., Tsai, T., & Chen. C. (2015). Effects of a mindfulness meditation course on learning and cognitive performance among university students in Taiwan. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, Article ID 254358, 7 pages. doi <http://dx.doi.org/10.1155/2015/254358>
2. Davis D. M. & Hayes J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *American Psychological Association*, 48(2), 198 –208.
3. Hassed, C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1),52-60.
4. Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 707-717.
5. Kopasa (1982) : Hardiness and Health : A Prospective study .Journal Of Kopasa .S.C.Maddi .S.R. Paccutti (1985) : Effectiveness of hardiness .exercise and social support as resources against .JORNAL of Psychosomatique Research, No : 29.
6. Langer, E. (2000). mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9(6),220-223
7. McCloskey, L. E. (2015). Mindfulness as an intervention for improving academic success among students with executive functioning disorders. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 221 – 226.
8. Mehrparvar, A. & Soltani, M. K. (2013) A comparison of psychological hardiness in male athlete and non-athlete students. *European Journal of Experimental Biology*, 3(1), 627-630.
9. Nivenitha. P., & Nagalakshmi, K. (2016). Influence of test anxiety and mindfulness on academic performance among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 2349-3429. *Personnalité and social psychologie*, vol 42

10. Qaisy, L. M. (2016). Psychological hardiness level at tafila technical university students. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 16(4), 1-7. DOI: 10.9734/BJESBS/2016/25515
11. Rahul, D. (2017). Psychological hardiness among college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(103), 2349-3429.

قائمة الملاحق

عزيزي الطالب: امامك عدد من العبارات التي تمثل وجهة نظرك التي نعتز بها وتهمنا ،والتي تفيدنا في عمل بحث علمي ،ونامل منك قراءة كل عبارة بعناية ثم وضع علامة (x) في احدى الخانات المقابلة للعبارة.

- 01-الجنس ذكر () انثى ()
 02-التخصص علمي () ادبي ()
 03-المستوى الدراسي اولى () ثانية ()
 ماستر ()
 ثلاثة ()

مقياس اليقظة العقلية

الرقم	العبارة	دائما نعم	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
01	انتبه لروائح ونكهات الاشياء					
02	الاحظ تغير مزاجي					
03	عندما استحم فانني انتبه لاحساس الماء على جسمي					
04	انتبه الى بعض الاصوات مثل عقارب الساعة او زقزقة العصافير او وت السيارات					
05	انتبه لتاثير انفعالاتي على افكاري وسلوكي					
06	الاحظ نفسي فيما اذا كنت متوترا او مسترخيا					
07	اعتمد ان اكون واعيا لمشاعري					
08	انتبه جيدا لاحاسيسي عند ملامسة الهواء لشعري ،او ملامسة اشعة الشمس لوجهي					
09	عندما اقرا فانني اركز انتباهي على ما اقراه فقط					
10	عندما اقوم بعمل ما فانني اركز على ذلك العمل فقط					
11	انتبه الى العناصر البصرية في الطبيعة والفن،كالالوان والاشكالوالنسيج،واشكال الضوء والظل					
12	اجد الكلمات المناسبة لوصف احاسيسي المرتبطة بالطعم والروائح والاصوات					
13	انغمس كليا فيما اعمله حتى انني اوجه كل تركيزي نحو ذلك العمل					
14	اجد سهولة في وصف افكاري ورائتي وتوقعاتي بالكلمات					
15	عندما امشي الاحظ احاسيسي المرتبطة بحركة جسمي					

قائمة الملاحق

					عندما اقوم بعمل ما فانني انغمس كلياً فيه دون التفكير في شيء اخر	16
					انا جيد في وصف مشاعري	17
					لدى ميل طبيعي في صياغة خبراتي في كلمات	18
					الاحظ التغيرات التي تحدث في جسمي كالارتفاع والانخفاض في سرعة تنفسي	19
					حتى اذا كنت في حالة الانزعاج الشديد،لاستطيع ان اعبر عن مشاعري في كلمات	20
					عندما اقوم بعمل ما فانني افقد التركيز	21
					لاانتبه لما اقوم به لانني اما شارداً الذهن او تراودني احلام اليقظة	22
					اجد صعوبة في وصف ماينتاب جسمي من احساس	23
					اجد صعوبة في ايجاد الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعري اتجاه الاشياء	24
					من الصعب ان اجد كلمات تعبر عن ما افكر فيه	25
					عندما اقوم بمهام كالتنظيف او الغسيل فانه تراودني احلام اليقظة ،او افكر في اشياء اخرى	26
					لااستحسن نفسي عندما افكر بافكار غير منطقية	27
					اسعى للقيام باشياء عديدة مرة واحدة، بدلا من التركيز على شيء واحد في الوقت نفسه	28
					اعتقد ان بعض مشاعري سيئة وانني يجب ان لااشعر بها	29
					عندما اقوم بعمل ما فان عقلي جزئياً ينشغل في الاشياء الاخرى التي ارغب في القيام بها لاحقا	30
					احدث نفسي بانه يجب علي ان لاافكر في الافكار التي فكرت بها	31
					اعتقد ان بعض افكاري سيئة ويجب علي ان لاافكر بتلك الطريقة	32
					اميل الى اصدار احكام على خبراتي انها قيمة او غير قيمة	33
					انتقد نفسي عندما تكون مشاعري غير منطقية	34
					اميل الى تقييم ادراكي فيما اذا كان صحيحا او خاطئا	35
					احدث نفسي بانني يجب ان لااشعر بتلكالمشاعر التي احس بها	36
					اصدر اجكاما على افكاري اذا كانت جيدة او سيئة	37

مقياس الصلابة النفسية

قائمة الملاحق

الرقم	العبرة	تنطبق دائما	تنطبق احيانا	لا تنطبق ابدا
01	مهما كانت العقبات فانني استطيع تحقيق اهدافي			
02	اتخذ قراراتي بنفسى ولا تملى علي من مصدر خارجي			
03	اعتقد ان متعة الحياة واثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
04	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
05	عندما اضع خططي المستقبلية اطون متأكد من قدرتي على تنفيذها			
06	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها			
07	اوقات حياتي تضيع في انشطة لامعنى لها			
08	نجاحسى في امور (الدراسة، عمل... الخ) يعتمد على مجهودى وليس على الخطط والصدفة			
09	لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا اعرفه			
10	اعتقد ان لحياتى هدفا ومعنى اعيش من اجله			
11	الحياة فرص وليس عمل وكفاح			
12	اعتقد ان الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات استطيع ان اواجهها			
13	لدى قيم ومبادئ معينة التزم بها واحافظ عليها			
14	اعتقد ان الفشل يعود الى اسباب تكمن في الشخص نفسه			
15	لدى قدرة على المثابرة عندما انتهى من اى مشكلة تواجهني			
16	حياتى عشوائية عديمة الاهمية			
17	اعتقد ان ما يحدث لي هو نتيجة لتخطيبي			
18	المشكلات تستنفر قواى وقدرتى على التحدي			
19	ابادر في المشاركة في اينشاط يخدم المجتمع الذي اعيش فيه			
20	اعتقد ان الشخص يستطيع بناء مستقبله بنفسه			
21	اشعر بالخوف والتهديد لما يظرا على حياتى من ظروف واحداث			
22	ابادر في الوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم لاي مشكلة			
23	اعتقد ان الصدفة والحظ يلعبان دورا مهما في حياتى			
24	عندما احل مشكلة اجد متعة في التحرك لحل مشكلة اخرى			
25	اعتقد ان البعد عن الناس غنيمة			
26	استطيع التحكم في مجرى امور حياتى			

قائمة الملاحق

			اعتقد ان مواجهة المشكلات استبانة لقوة تحمل قدرتي على المثابرة	27
			اهتمامي بنفسي لايترك لي فرصة للتفكير في اي شئى اخر	28
			اعتقد ان سوء الحظ يعود الى سوء التخطيط	29
			لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف مايحيط بي	30
			ابادر بعمل اي شئى اعتقد انه يخدم اسرتي او مجتمعي	31
			اعتقد ان تأثيري ضيف على الاحداث التي تقع علي	32
			ابادر في مواجهة المشكلات لانني اثق في قدرتي على حلها	33
			اهتم كثيرا فيما يدور حولي من احداث وقضايا	34
			اعتقد بان حياة الافراد تتاثر بقوى خارجية لاسيطرة لهم عليها	35
			الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	36
			الحياة بكل ما فيها لاتستحق ان نحياها	37
			اؤمن بالمثل "اعطني حظا وارمني في البحر"	38
			اعتقد ان الحياة التي لاتحتوى على تغيير هي الحياة المملة والروتينية	39
			اشعر بالمسؤولية امام الاخرين وابدأ بمساعدتهم	40
			اعتقد ان لي تأثيرا قويا على مايجري لي من احداث	41
			اتوجس من تغيرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي	42
			اهتم بقضايا الوطن وشارك فيها بكل ماامكن	43
			اخطط لامور حياتي ولا اتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية	44
			التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	45
			اغير قيمي ومبادئي اذا دعت الظروف لذلك	46
			اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قيل ان تحدث	47

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 شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيدة(ة): بلي فاطمة الزهراء

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 119991029018890607

والصادرة بتاريخ: 20/03/2017

عن دائرة: بوعباد

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

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

البقطة العقلية وعلاقتها بالصلة النفسية لدى عينة من
طلبة الجامعة

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: الخميس 10 جوان 2021 م

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 شرقي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): محمود أهيرية

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: طالب

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 110000995043300001

والصادرة بتاريخ: 2017 / 11 / 28

عن دائرة: أولاد دراج

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

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

مذكرة التخرج في المقيضة العقلية وعلاقتها بالصلة النفسية التي عينه

من طلبة الجامعة

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2021 / 06 / 07

إمضاء المعني



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

المسيلة في : 2021/ ٢ / ١

إلى السيد: *رئيس قسم علم النفس*

الموضوع: تسهيل مهمة البحث

تحية عطرة وبعد ...

في إطار إنجاز دراسة ميدانية (مذكرة تخرج) لطلبة الماستر.

الشعبة: التخصص:

نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطالب (ة) المذكور (ة) أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في حدود أغراض البحث العلمي، وما يسمح به القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها.

عنوان الدراسة:

المشرف:

1- اسم ولقب الطالب: *غرون أميرة* رقم التسجيل *181835074878*

2- اسم ولقب الطالب: *بن شويح رحاب* رقم التسجيل *171735091966*

3- اسم ولقب الطالب: *دور فاطمة* رقم التسجيل *171735086527*

4- اسم ولقب الطالب: رقم التسجيل

في الفترة الممتدة من: 2021/05/26 م إلى غاية 2021/06/07 م

في الأخير لكم منا أسى عبارات التقدير والاحترام.



Téléphone / Fax

(213) 0355353054

قسم علم النفس . الهاتف / الفاكس

E-mail

univ28psy@yahoo.com

البريد الإلكتروني