



العدد (٢٦)، الجزء الأول، يوليو ٢٠٢٤، ص ٨٧ - ١١٣

اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة

إعداد

حمدي بن حامد الحربي

باحث دكتوراه الإرشاد النفسي والتربوي
جامعة الملك عبد العزيز - كلية التربية

د/محمد بن جعفر ثابت

أستاذ علم النفس المشارك
عضو هيئة التدريس
جامعة الملك عبد العزيز - كلية التربية

اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة

د/ محمد ثابت (*) & حمدي الحربي (**)

ملخص

هدف البحث إلى التحقق من العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، وقد اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وتألقت عينة البحث من (٢٠٠) طالب في المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، بمتوسط عمري (١٦.٣) وانحراف معياري (٠.٩٣)، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية لـ **Baer (2006)**، ومقياس المرونة النفسية (إعداد الباحث). وكان تطبيق هذه الأدوات إلكترونياً باستخدام نماذج جوجل (**Google Forms**). وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية وجميع أبعادهما.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية، المرونة النفسية.

(*) أستاذ علم النفس المشارك عضو هيئة التدريس - جامعة الملك عبد العزيز كلية التربية.

(**) باحث دكتوراه الإرشاد النفسي والتربوي جامعة الملك عبد العزيز كلية التربية.

Mindfulness its relationship to psychological flexibility among secondary school students in Medina

Hamdi bin Hamid Al-Har & Dr. Muhammad Thabet

Abstract □

The research aimed to investigate the correlation between Mindfulness and psychological flexibility among secondary school students in Medina. The research relied on the descriptive, correlational approach. The research sample consisted of (200) students in the secondary school in Medina, with an average age of (16.3) and a standard deviation of (0.93), and the Mindfulness scale of Baer (2006) and the psychological flexibility scale (prepared by the researcher) were applied. These tools were applied electronically using Google Forms. The results indicated that there is a positive, statistically significant correlation between Mindfulness and psychological flexibility and all their dimensions.

□

مقدمة:

يمر مجتمعنا الحالي بتطورات تقنية وعلمية وثقافية لم يسبق لها مثيل على مر العصور السابقة، ويتعرض لتغيرات سريعة ومتلاحقة بسبب وسائل الاتصال والتواصل الحديثة، حيث أصبحت طرق انتقال الثقافات والعادات بين المجتمعات المختلفة تتم بسرعة هائلة ويسر، والتي تؤثر بشكل مباشر على الانسان تأثيراً عميقاً، ومما لا شك فيه أن نجاح المجتمع يعتمد على مدى تقبل الفرد لفكرة تطوير نفسه، وأن يعمل على تنمية قدراته وطاقاته وإمكانياته حتى يصبح عضواً فعالاً في بناء وتقديم المجتمع.

فالفرد مرتبط بالأحداث والمواقف اليومية التي يتعرض لها والتي بدورها تصقل شخصيته، لذلك يجب إعداد الفرد لمواجهة مثل هذه المواقف المختلفة بفاعلية، ومعرفة كيفية الرد عليها بشكل عقلائي، وأيضاً أن يستطيع الفرد إقامة علاقات طيبة مع الآخرين، مبنية على الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين، ويجب التركيز خصوصاً على فئة المراهقين.

ويعتبر طالب المرحلة الثانوية أحد شرائح المجتمع المهمة، حيث إن المرحلة الثانوية أيضاً تقابل مرحلة المراهقة في مراحل النمو، وإن ما يمر به المراهق من تغيرات في هذه المرحلة وما يحدث له من تبدلات من الناحية الجسمية سيؤثر بشكل أو بآخر في نفسية المراهق وعلاقاته بالآخرين (المفدى، ٢٠٠٦).

ولذا فهذه المرحلة الهامة تستدعي تعزيز جوانب الصحة النفسية للمراهقين مما يساعدهم على تحقيق التوافق والمرونة النفسية والحفاظ على الاتزان النفسي، وهذا ما أشار إليه أبو حلاوة (٢٠١٣) إلى أن الصحة النفسية الجيدة تتضمن الخلو من الاضطرابات النفسية والقدرة على المرونة والحفاظ على الاتزان النفسي عند التعرض إلى ظروف ضاغطة أو أحداث صادمة، وتعكس التباينات في استراتيجيات التوافق أو التكيف مع الفروق الثقافية بين البشر ومواجهة الضغوط وأحداث الحياة العصبية.

وتجدر الإشارة إلى أن المرونة النفسية Psychological resilience تعد من العوامل المهمة لتحقيق التوافق والصحة النفسية للفرد، كما أنها تؤثر على الكفاءة الذاتية الاجتماعية وخاصة لدى المراهقين في المرحلة الثانوية، وتحدد أيضاً قدرة المراهق على التفاعل بصورة إيجابية مع المجتمع، وإقامة العلاقات الاجتماعية الفعالة والتواصل مع الآخرين. فتحلي المراهق

بالمرونة النفسية قد يحافظ على هدوءه واتزانه في المواقف الصعبة التي تواجهه يوميا مما سينعكس إيجاباً على تعامله مع مجتمعه. ونظراً لتأثير المرونة النفسية على سلوك الفرد وميوله واتجاهاته وتأثرها على جوانب عديدة من حياة الفرد، تمثل مفهوماً محورياً مهماً في دراسات الشخصية والصحة النفسية. حيث تُعد المرونة النفسية مفهوماً معاصراً وأحد متغيرات علم النفس الإيجابي التطبيقي، وقد برز نتيجة لجهود العلماء في تفسير السلوك الإيجابي للأفراد عند تعرضهم لظروف صعبة، ولفهم العمليات التي تفسر سلوكهم غير المتوقع (خرايشة، ٢٠١٣).

ومن جهة أخرى تؤكد رضوان (٢٠١٥) على أن المرونة قوة تعويضية دالة على صحة الفرد النفسية، فهي علامة من علامات النضج العقلي، وهنا نجد أن المرونة هي قدرة الفرد على التوافق مع المواقف التي تتصف بالمرح، أو الشدائد، أو الضغوط النفسية، أو المشكلات، حيث يعيد التفكير أكثر من مرة من أجل الوصول إلى الهدوء والراحة النفسية دون الشعور بالعجز.

فالمرونة النفسية خاصية مستمرة، تستمر بالتطور طوال عمر الفرد، وهي تُشير إلى استخدام طاقة إيجابية إنتاجية لتحقيق الأهداف حتى في مواجهة الظروف المعاكسة والتحديات، وبالرغم من أن العديد من الطلبة يتأثرون بنفس الظروف التي تساهم في فشلهم أو تسربهم من الجامعة؛ إلا أن بعضهم الآخر يختارون البقاء والاستمرار والالتزام، فالمرونة النفسية عملية ديناميكية، يستخدم فيها الأفراد استراتيجيات تكيفية معينة عند التعرض للمرح والضغوط التي تواجههم (Reich et al 2010).

مشكلة البحث وأسئلته:

تعتبر مرحلة الثانوية من المراحل العمرية المهمة في حياة الفرد، لأنها تشكل لب مرحلة المراهقة، وتتسم بالتغيرات الجسمية والنفسية وعدم الاستقرار، وهي كذلك مرحلة اكتساب القيم والمهارات وتكوين الاتجاهات، فهي مرحلة حاسمة في حياة الفرد، فالمراهق من أكثر الأفراد حاجة إلى المساعدة في هذه المرحلة نتيجة للتغيرات التي تطرأ على حياته، والتي يحاول بقدر الامكان التأقلم معها إلا أنه يجد صعوبة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في حياته، فقد تؤثر التغيرات التي تحدث في فترة المراهقة في موقف الشخص وسلوكه، وإدراكه واتجاهاته، والعقبات والقيود المختلفة التي يمر بها المراهق في تلك المرحلة العمرية الحرجة، فقد تؤدي إلى شعوره بالإحباط إذا لم يتم تحقيق معظم متطلباتها (الرفاعي، ٢٠١٤).

وتعد مرحلة المراهقة من المراحل النمائية التي تكمن فيها العديد من الاضطرابات النفسية. ولذا فهذه المرحلة الهامة تستدعي توطيد جوانب الصحة النفسية للمراهقين مما يساعدهم على المرونة والحفاظ على الاتزان النفسي وهذا ما أشار اليه أبو حلاوة (٢٠١٣) إلى أن الصحة النفسية الجيدة تتضمن القدرة على المرونة والحفاظ على الاتزان النفسي عند التعرض إلى ظروف ضاغطة أو أحداث صادمة، وتعكس التباينات في استراتيجيات التوافق أو التأقلم مع الفروق الثقافية بين البشر ومواجهة الضغوط وأحداث الحياة العصبية.

وإدراكاً لأهمية الشباب وأهمية هذه المرحلة أطلق ولي العهد الأمير محمد بن سلمان حفظه الله برنامج تنمية القدرات البشرية، وهو أحد برامج تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠، ويسعى البرنامج إلى اكتساب المواطن قدراتٍ تمكنه من المنافسة عالمياً، من خلال تعزيز القيم، وتطوير المهارات الأساسية ومهارات المستقبل، وتنمية المعارف ويركز البرنامج على تحقيق عدة أهداف رئيسية منها تعزيز القيم الإيجابية والمرونة النفسية.

واستناداً لما سبق، يسعى البحث الحالي إلى الكشف عن مدى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، ومن ثم يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيسي التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة؟

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة.

أهمية البحث:

استمد البحث الحالي أهميته من الاعتبارات الآتية:

١- أهمية متغير اليقظة العقلية كونه من المتغيرات الإيجابية التي تنتمي إلى منظومة علم النفس الإيجابي وتأثيراته الإيجابية في جميع مجالات التوافق الشخصي، والاجتماعي، والأكاديمي، والمهني.

- ٢- أهمية المرحلة العمرية التي يتناولها البحث الحالي، وهي مرحلة الثانوية التي يشوبها عديد من الاضطرابات والمشكلات والانفعالات.
- ٣- إضافة قيمة جديدة للمعرفة ودعم نتائج الدراسات السابقة التي تناولت موضوع اليقظة العقلية والمرونة النفسية، وإثراء المكتبة العربية بهما.
- ٤- قد يساعد البحث الحالي المتخصصين والمرشدين الطلابيين في إعداد برامج إرشادية تسهم في تنمية اليقظة العقلية، وزيادة القدرة على المرونة النفسية.

حدود البحث:

- ١- الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على دراسة العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والسعادة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة.
- ٢- الحدود المكانية: مدارس المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة.
- ٣- الحدود البشرية: طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة.
- ٤- الحدود الزمانية: العام الدراسي ١٤٤٤-١٤٤٥ هـ.

مصطلحات البحث:

١- اليقظة العقلية **Mindfulness**:

عرف Baer et al (2006) اليقظة العقلية بأنها مفهوم نفسي متعدد الأبعاد يشير إلى الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية، ووصف هذه الخبرات الداخلية، والتصرف بوعي في تجاه ما يقوم به الشخص في لحظة ما، مع عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر، أو السماح لها بالذهاب والإياب بشكل يشتمل نتباه الفرد.

وتعرف اليقظة العقلية إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس Baer et al (2006) لليقظة العقلية المستخدم في البحث الحالي.

٢- المرونة النفسية: **Psychological resilience**:

هي قدرة الفرد على التأقلم مع ضغوط الحياة في ظل الظروف الاجتماعية الصعبة، والمحن الشديدة المتمثلة في المشكلات العائلية أو العاطفية أو في الأزمات الصحية أو الضغوط المهنية والاقتصادية (Reich, 2010).

وتعرف المرونة النفسية إجرائيًا بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية المستخدم في البحث الحالي.

الإطار النظري:

أولاً: اليقظة العقلية:

لقد عرف (Baer et al (2006) اليقظة العقلية بأنها مفهوم نفسي متعدد الأبعاد يشير إلى الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية، ووصف هذه الخبرات الداخلية، والتصرف بوعي في تجاه ما يقوم به الشخص في لحظة ما، مع عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر، أو السماح لها بالذهاب والإياب بشكل يشتمل انتباه الفرد.

وقد عرف أحمد (٢٠٢٠، ٣٤٣) اليقظة لعقلية بأنها "حالة عقلية نشطة تتضمن وعي الفرد وتركيز انتباهه على أفكاره وحواسه وعواطفه الشخصية، وقدرته على التحكم فيها في الوقت الحالي ويمكنه عزل المشتتات ووعيه بالمشيرات البيئية المحيطة به في اللحظة الحالية، ويستمر منتبهاً وواعياً مع عدم تقييم الموقف وإصدار حكم في ضوء خبراته السابقة، قادرة على اكتساب خبرات جديدة من خلال انفتاحه على كل ما هو جديد مما يتيح له إنتاج وابتكار أشياء جديدة".

كما عرفها (Hocheiser (2021, 15) بأنها "إعادة العقل إلى اللحظة التي يتجول فيها، والقيام بذلك بلطف وفضول، ويمكن أن تكون اليقظة العقلية حالة عقلية، أو إدراك للأفكار، والمشاعر، والأحاسيس الجسدية، أو سمة شخصية تؤدي إلى شعور الفرد بالاتزان". بينها عرفها (Bertin & Bluth (2021, 14) بأنها "القدرة على إدراك ما يحدث عند حدوثه، ومعرفة أفضل طريقة للتعامل مع موقف معين". وعرفها عامر (٢٠٢٢، ١١٢١) بأنها "قدرة الفرد على الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، مع التركيز على اللحظة الحاضرة دون التقييد بخبرات الماضي".

أبعاد اليقظة العقلية:

اعتمد الباحث على نموذج (Baer et al (2006) الذي أشار فيه إلى أن اليقظة العقلية تتكون من خمسة أبعاد، وهي كالاتي:

١- الملاحظة: **Observing**: ويعني المراقبة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل

الإحساسات الداخلية والمعارف والانفعالات، والمشاهد الخارجية، والأصوات، والروائح

٢- **الوصف: Describing:** ويعني قدرة الطالب على وصف خبراته الداخلية، والمشاعر التي يشعر بها الفرد مع قدرته على التعبير عنها ووصفها من خلال الكلمات الواضحة والمفهومة.

٣- **التصرف بوعي: Acting with awareness:** ويعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي، حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

٤- **عدم الحكم على الخبرات الداخلية: Non-judging of inner experience:** ويعني عدم إصدار أحكام تقييمية إيجابية أو سلبية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

٥- **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: Non-reactivity to inner experience:** ويعني السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب، دون أن ينشغل بها الفرد أو تشتت انتباهه، أو ينشغل بها، أو تفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة.

ثانياً: المرونة النفسية:

عرف بركات (٢٠٠٨) المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على تغيير نفسه واتجاهاته مع المواقف التي يواجهها بالإضافة إلى قدرته على وضع حلول لمشكلاته التي تتصف بالتنوع والتعدد. كما عرفها ميتشل (٢٠١١) بأنها قدرة الشخص على الاستمرار في التركيز على الحاضر وتزويد الأفراد بمصادر معرفية أكثر لتخصيص السلوك الموجه نحو الهدف . وقد عرفها سلبرسنتين وترتش وليهي (Silberstein et al, 2012) بأنها الرغبة في تجربة اللحظة الحالية وبشكل كامل بدون دفاع مع استمرار السلوك أو تغييره في السعي لتحقيق الأهداف والقيم.

ورأت الزهيري (٢٠١٢) أن المرونة النفسية هي إحدى المكونات الرئيسة المكتملة للصحة النفسية فهي تضع مساهمة رئيسية للرفاهية المستدامة على الصعيد النفسي والاجتماعي والاقتصادي والمهني.

صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

يحدد شريت (٢٠٠٨) صفات ذوي المرونة النفسية فيما يلي:

- ١- نظرة الفرد لنفسه: تتمثل في ثلاث أبعاد هي: فهم الذات، وتقبل الذات، وتطوير الذات، ففهم الذات يعني أن تعرف نقاط القوة والضعف لدى الفرد إما البعد الثاني فهو تقبل الذات أي أن يتقبل الفرد ذاته كما هي بإيجابياتها وسلبياتها، إما البعد الثالث فيعني ألا يقتنع الفرد بتقب لذاته كما هي، بل عليه أن يحاول تحسينها وتطويرها.
- ٢- الواقعية: تعني التعامل مع حقائق الواقع، على الفرد أن يضع لنفسه أهداف سهلة التحقيق ولا تكون صعبة حتى لا يشعر بالفشل، بل يعمل على تحقيق ما يمكن تحقيقه.
- ٣- شعور الفرد بالأمن: يشعر الفرد بالأمن والطمأنينة بصفة عامة، يسلك سلوك ويعمل على حل المشكلة أو إزالة مصادر التهديد والحسم باتخاذ القرارات المناسبة.
- ٤- المواجهة الصحيحة للزمات: عند تعرض الفرد للمشكلة فإنه يفكر فيها ويحدد عناصرها مع وضع حلول لها، يتصورها بأنها هي الحل، وبذلك يتجه مباشرة إلى تغيير تلك المشكلة ويقوم بمواجهتها مواجهة صريحة.
- ٥- الإفادة من الخبرة: يقوم الفرد بتعديل سلوكياته بناء على الخبرات التي مر بها، فهو يقوم بتعديل سلوكه انطلاقاً مما يتعلمه من المواقف السابقة خاصة تلك المواقف التي لها صلة بالمواقف الذي تعرض له.

الدراسات السابقة:

١- دراسة إسماعيل (٢٠١٧):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، والكشف عن إمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب (إعداد: محمد سعد حامد عثمان، ٢٠١٠)، مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعداد: Bear. et al. 2006 ترجمة: عبد الرقيب البحيري وآخرون، ٢٠١٤)، حيث تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة قوامها (٢٢٣)، طالبا وطالبة بالفرقة

الثالثة عام بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية.

٢- دراسة المطيري والصريرة (٢٠١٩):

هدفت الدراسة إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الكويت، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤٦) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الكويت، للعام (٢٠١٨/٢٠١٩ م). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية.

٣- دراسة Wielgus et al (2020):

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية. وتم قياس المتغيرات باستخدام استبيانات التقرير الذاتي. وشملت العينة ١٧٠ شخصاً بمتوسط عمر (٢٧) عام، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية. كما أشارت الدراسة إلى فائدة ممارسة اليقظة العقلية كشكل من أشكال المساعدة الذاتية في علاج أعراض القلق.

٤- دراسة Calvo et al (2022):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين اليقظة العقلية، وعدم المرونة النفسية، وأكمل ستة وتسعون مشاركاً بالغاً في هذه الدراسة مقاييس التقرير الذاتي مثل مقياس اليقظة العقلية (FFMQ)، وعدم المرونة النفسية (AAQ-II)، وأظهرت تحليلات الارتباط أن وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وعدم المرونة النفسية.

إجراءات البحث:

- **منهج البحث:** بناء على مشكلة البحث، ومن أجل تحقيق أهدافه، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي للتعرف على العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة.
- **مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث جميع طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة.

▪ **عينة البحث:** اعتمد الباحث على عينة من المتطوعين كعينة أساسية للبحث بلغت (٢٠٠) من طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، بمتوسط عمري (١٦.٣) وانحراف معياري (٠.٩٣)، وكان تطبيق أدوات البحث على العينة إلكترونياً باستخدام نماذج جوجل (Google Forms).

أدوات البحث:

مقياس اليقظة العقلية:

اعتمد الباحث على مقياس اليقظة العقلية من إعداد (Baer 2006)، وهو مقياس شائع لقياس اليقظة العقلية يتكون من خمسة أبعاد هي:

- ١- **الملاحظة:** يتكون من (٨) فقرات، وتعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات، والمشاهد، والأصوات، والروائح.
- ٢- **الوصف:** يتكون من (٨) فقرات، وتعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها، من خلال الكلمات.
- ٣- **التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة:** يتكون من (٨) فقرات، وتعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي، حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.
- ٤- **عدم الحكم على الخبرات الداخلية:** يتكون من (٨) فقرات، وتعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
- ٥- **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** يتكون من (٧) فقرات، وتعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون تشتت تفكير الفرد أو تفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة.

ويتم الإجابة عن بنود المقياس من خلال مقياس ليكرت الخماسي (تطبق تمامًا، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق) حيث تحصل هذه الاستجابات على الدرجات ٥، ٤، ٣، ٢، ١ على الترتيب. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع اليقظة العقلية، أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي، وتشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض اليقظة العقلية، أو الصفة التي يقيسها البعد الفرعي. وقد قام البحيري وآخرون (٢٠١٤) بتعريب المقياس وتقنيه على البيئة العربية، حيث قاموا بحساب صدق وثبات المقياس، وتأكدوا من تمتعه بخصائص سيكومترية مناسبة.

وفي البحث الحالي تم التحقق من ثبات المقياس على عينة البحث، من خلال استخدام معامل ثبات ألفا-كرونباخ Cronbach's Alpha وذلك باستخدام برنامج (JASP 0.9.2.0) وبرنامج (AMOS 26) الإحصائيين، ويوضح جدول (١) قيم معاملات الثبات لمقياس اليقظة العقلية.

جدول (١)

قيم معاملات ثبات ألفا لمقياس اليقظة العقلية (ن=٢٠٠)

ألفا α	البند	ألفا α	البند
٠,٩١٤	٢١	٠,٩١٢	١
٠,٩١٥	٢٢	٠,٩١٤	٢
٠,٩٢١	٢٣	٠,٩٠٤	٣
٠,٩١٢	٢٤	٠,٩٠٥	٤
٠,٩١٩	٢٥	٠,٩٠٥	٥
٠,٩٠٨	٢٦	٠,٩٠٥	٦
٠,٩٠٨	٢٧	٠,٩٠٣	٧
٠,٩٠٨	٢٨	٠,٩٠١	٨
٠,٩٠٥	٢٩	٠,٩٠٢	٩
٠,٩٠١	٣٠	٠,٩١٤	١٠
٠,٩٠٢	٣١	٠,٩١٨	١١
٠,٩٠٠	٣٢	٠,٩١٦	١٢
٠,٩٠٣	٣٣	٠,٩١٨	١٣
٠,٩٠٥	٣٤	٠,٩١٧	١٤
٠,٩١٤	٣٥	٠,٩٠٥	١٥
٠,٩٠٨	٣٦	٠,٩٠٥	١٦
٠,٩٠٠	٣٧	٠,٩٠٣	١٧
٠,٩٠١	٣٨	٠,٩٠١	١٨
٠,٩٠٢	٣٩	٠,٩٠٢	١٩
٠,٩٠٣	٤٠	٠,٩٠٥	٢٠
٠,٩١٥	المقياس ككل		

يُلاحظ من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الثبات لألفا كرونباخ قد بلغت القيمة القطعية للثبات المقبول (٠,٧٠)، بما يشير إلى أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

مقياس المرونة النفسية: إعداد الباحث

اعتمد الباحث على عدة خطوات أساسية لبناء مقياس المرونة النفسية، وتمثلت هذه

الخطوات في:

تعريف "المرونة النفسية" واختيار مفردات المقياس:

قام الباحث بالاطلاع على تعريفات المرونة النفسية من خلال أدبيات الدراسة ذات الصلة بالمفهوم، وكذلك تم الاطلاع على مقاييس المرونة النفسية التي صُممت بواسطة عدد من الباحثين،

مثل: (علي وحرمون، ٢٠١٧؛ المطيري والصريرة، ٢٠١٩؛ العتيبي والصريرة، ٢٠١٩).

وصف مقياس المرونة النفسية في صورته المبدئية:

تم صياغة الصورة الأولية للمقياس، وتكونت من (٦) أبعاد هي: (١) القدرة على مواجهة المشكلات، (٢) التفاؤل، (٣) الغرض أو الهدف، (٤) الدعم الاجتماعي / العلاقات، (٥) الروحانية / الإيمان، (٦) الثقة بالذات / المسؤولية. وذلك بإجمالي (٥١) بند، يُجاب عنها من خلال مقياس ليكرت (موافق تمامًا - موافق - أحيانًا - غير موافق - غير موافق تمامًا).

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:**١- صدق المقياس:****أ) صدق المحكمين:**

تم عرض مقياس المرونة النفسية في صورته المبدئية على (١٠) من السادة المحكمين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية^(١)، وذلك لتحديد صدق المحتوى للمقياس، وكان الهدف من ذلك هو الحكم على مدى انتماء كل بند إلى البعد الخاص به، ومدى ملاءمة بنود المقياس لأفراد العينة، ومدى ملاءمة الصياغة اللغوية لكل بند، وإضافة بنود جديدة تسهم في جودة المقياس، وتعديل أو حذف ما يرونه غير مناسب من البنود في ضوء التعريفات الإجرائية للمرونة النفسية. وقد أشار بعض المحكمين إلى إجراء بعض التعديلات والتي قام الباحث تعديلها. وتراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين على صلاحية البنود بين (٧٩٪ - ١٠٠٪)، وتم استخدام معادلة لوش^(٢) لحساب صدق كل بند عن طريق المحكمين، حيث يتراوح الحد الأدنى لصدق البنود بين (٠.٧٩ - ١).

ثم تم بعد ذلك انتقاء بنود المقياس، فأصبح يتكون من (٤٠) بندًا موزعة على

(٥) مكونات:

- المكون الأول: القدرة على مواجهة المشكلات وعباراته (٨) من (١) إلى (٨).
- المكون الثاني: التفاؤل وعباراته (٨) من (٩) إلى (١٦).

(١) ملحق: أسماء السادة المحكمين.

(٢) معادلة لوش (درجة صدق المفردة من قبل المحكمين) = عدد المحكمين الذين اتفقوا على المفردة - (٠.٥) ÷ عدد المحكمين ÷ ٠.٥ عدد المحكمين.

- المكون الثالث: الغرض أو الهدف وعباراته (٨) من (١٧) إلى (٢٤).
- البعد الرابع: الدعم الاجتماعي / العلاقات وعباراته (٨) من (٢٥) إلى (٣٢).
- المكون الخامس: الثقة بالذات / المسؤولية وعباراته (٨) من (٣٣) إلى (٤٠).

وكان كل مكون يتكون من عدة عبارات بعضها إيجابي وبعضها الآخر سلبي، بحيث يجب المفحوص على هذه العبارات من خلال متدرج من خمس درجات يبدأ بـ (موافق تمامًا) ثم (موافق) ثم (أحيانًا) ثم (غير موافق) ثم (غير موافق تمامًا)، وقد تراوحت الدرجة على كل عبارة بين (١) و(٥) درجات، وتراوحت الدرجة الكلية على المقياس بين (٤٠) إلى (٢٠٠).

(ب) الصدق باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي

Exploratory Factor Analysis (EFA):

تم إجراء التحليل العاملي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس المرونة النفسية على عينة مكونة من (١٠٠) طالب من صفوف المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، بواسطة برنامج SPSS 26، وذلك بطريقة المكونات الأساسية Principal Component.

وقد تم مراجعة معاملات الارتباط بمصفوفة الارتباط Correlation Matrix للتأكد من أن معظم معاملات الارتباط البيئية تزيد عن (٠.٣٠)، ووُجد أن هذا الشرط قد تحقق، كما تم مراجعة القيم القطرية لمصفوفة الارتباط (Anti - Image) للتأكد من أن كل بند من بنود المقياس الفرعية لا تقل قيمة (MSA) الخاصة به عن (٠.٥٠)، وقد تبين تحقق هذه الشرط أيضًا.

كما روجعت قيمة اختبار Kaiser-Meyer-Olkin للتأكد من أنها لا تقل عن (٠.٦٠)، وتم التأكد من قيمة اختبار النطاق Bartlett's Test of Sphericity أنه دال إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، وروجعت قيم معاملات الشيوخ لبنود المقياس للتأكد من أنها تساوي (٠.٥٠) فأكثر، وقد تحققت هذه الشروط جميعًا.

كما روجعت قيم التشبع لكل بند من بنود المقياس للتأكد من أنها تتشبع على عامل واحد فقط بقيمة (٠.٥٠) فأكثر، وأسفرت الخطوة الأولى من التحليل العاملي عن وجود سبعة

عوامل. وتم تدوير العوامل تدويراً متعامداً باستخدام طريقة Varimax للحصول على تكوين عاملي يمكن تفسيره، فنتج عن التدوير خمسة عوامل. ويعرض جدول (٢) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لبنود مقياس المرونة النفسية.

جدول (٢)

نتائج EFA وفقاً لاستجابات عينة الدراسة على مقياس المرونة النفسية (ن = ٢٠٠)

رقم البند	التشبع على عامل القدرة على مواجهة المشكلات	رقم البند	التشبع على عامل التقاؤل	رقم البند	التشبع على عامل الغرض أو الهدف	رقم البند	التشبع على عامل الدعم الاجتماعي / العلاقات	رقم البند	التشبع على عامل بالذات المسؤولية
١	٠,٨٥٢	٩	٠,٧٦٠	١٨	٠,٧٩٩	٢٥	٠,٨٥٢	٣٣	٠,٧٤١
٢	٠,٨٠٦	١٠	٠,٨٥٢	١٩	٠,٧٩٦	٢٦	٠,٨٥٢	٣٤	٠,٨٧٤
٣	٠,٧٤٨	١١	٠,٧٢١	٢٠	٠,٨٥٢	٢٧	٠,٨٠٩	٣٥	٠,٨٥٤
٥	٠,٧٨٦	١٢	٠,٨٥٢	٢١	٠,٧٤٥	٢٨	٠,٨٣٢	٣٦	٠,٨٢١
٦	٠,٧٤٣	١٣	٠,٨١٠	٢٢	٠,٦٥٧	٢٩	٠,٨٥٢	٣٧	٠,٦٦٤
٧	٠,٦٨٢	١٤	٠,٧٦٠	٢٣	٠,٦٥٢	٣٠	٠,٨٥٢	٣٨	٠,٧٣٣
٨	٠,٦٠٨	١٥	٠,٨٧٥	٢٤	٠,٨٢١	٣١	٠,٦٣١	٣٩	٠,٨٠٦
-	-	١٦	٠,٦٧٣	-	-	٣٢	٠,٨٩٩	٤٠	٠,٨٤١
الجذر الكامن	٣,٩	٥	٤,١	٥	٤,١	٥,٤٥	٥	٥	٥
نسبة التباين	٪١٠,٤	٪١٣,١٦	٪١٠,٧٥	٪١٣,١٦	٪١٠,٧٥	٪١٤,٣٦	٪١٤,٣٦	٪١٣,٢٩	٪١٣,٢٩
التباين الكلي			٪٦١,٩٤						
KMO			٠,٩٠١						

يتضح من جدول (٢) أن تشبعات جميع البنود على العوامل الخمسة بلغت قيمة مرضية من التشبع، بل وتجاوزت المحك (٠.٥٠)، وأن قيمة الجذر الكامن للعوامل تراوحت بين (٣.٩ - ٥.٤٥)، وأن قيمة التباين الكلي المفسر بواسطة الخمسة عوامل قد وصلت إلى (٦١.٩٤٪)، وأن قيمة KMO = (٠.٩٠١) وهي أعلى من قيمة المحك (٠.٦٠)، كما أصبح المقياس يتكون من (٣٨) بند، حيث العامل الأول قد تشبع عليه (٧) بنود، والعامل الثاني تشبع عليه (٨) بنود، والعامل الثالث تشبع عليه (٧) بنود، والعامل الرابع تشبع عليه (٨) بنود، والعامل الخامس تشبع عليه (٨) بنود، ونتيجة للتحليل العاملي الاستكشافي تم حذف العبارتين رقم (٤ - ١٧) نظراً لأنهما لم تتشبعوا على أي عامل من العوامل الخمسة، ومن ثم أكد التحليل العاملي الاستكشافي على الصدق البنائي لمقياس المرونة النفسية.

ج) الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

Confirmatory Factor Analysis (CFA):

بعد إجراء التحليل العاملي الاستكشافي، تم حساب الصدق البنائي لمقياس المرونة النفسية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS 23، وبعد إجراء التحليل تم حذف البند رقم (١٥) من عامل التفاؤل؛ لأن قيمة تشعبه على العامل كانت أقل من (٠.٠٥). ومن ثم أصبح المقياس (٣٧) بند يقيسون خمسة عوامل.

وتم إجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية نظرًا؛ لأن الارتباطات بين عوامل المقياس في النموذج كانت مرتفعة حيث تجاوزت (٠.٨). وجدول (٣) يوضح أدلة المطابقة للنموذج خماسي العامل لمقياس المرونة النفسية وفقًا لاستجابات عينة الدراسة.

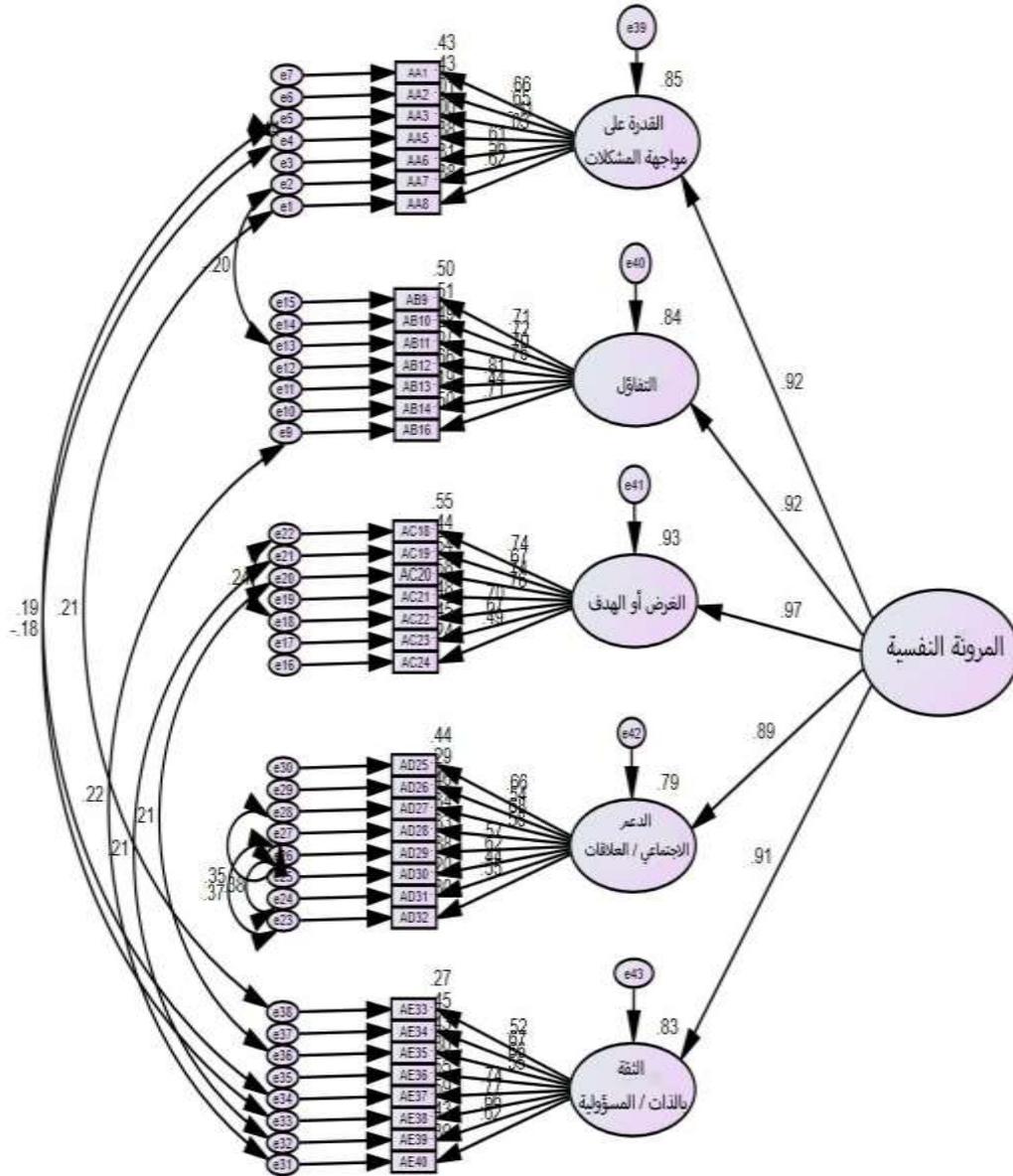
جدول (٣)

نتائج CFA للنموذج خماسي العامل لمقياس المرونة النفسية (ن = ٢٠٠)

أدلة الملاءمة								النموذج
RMSEA	CFI	TLI	IFI	NFI	GFI	CMIN/df	P	
أصغر من ٠.٠٥	أكبر من ٠.٩٠	٣-١	أكبر من ٠.٠٥ غير دالة	-				
٠.٠٤٧	٠.٩٢	٠.٩١٣	٠.٩٢١	٠.٨٤٣	٠.٨٦٢	١.٨٦٢	٠.٠٠٠	١١٤.٦

- $CMIN/d$ = النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية.
- GFI = مؤشر حسن المطابقة.
- NFI = مؤشر المطابقة المعياري.
- IFI = مؤشر المطابقة التزايدية.
- TLI = مؤشر توكر لويس.
- CFI = مؤشر المطابقة المعياري.
- $RMSEA$ = جذر متوسط مربعات خطأ الاقتراب.

يتضح من جدول (٣) أن النموذج البنائي لمقياس المرونة النفسية يتميز بجودة ملاءمة عالية لبيانات الدراسة؛ حيث بلغت قيمة مؤشرات الملاءمة القيم القطعية المتفق عليها بين الباحثين. ويعرض الشكل (١) النموذج البنائي لمقياس المرونة النفسية في صورته النهائية.



شكل (١)

نموذج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية لقياس المرونة النفسية

أ) الصدق التمييزي:

تم التحقق من الصدق التمييزي لمقياس المرونة النفسية من خلال الاعتماد على مصفوفة Factor Score Weights التي حصلنا عليها من مخرجات برنامج AMOS بعد الانتهاء من إجراءات التحليل العاملي التوكيدي، والتي توضح تشبعات كل بند على العوامل الخمسة لمقياس المرونة النفسية. والتي يعبر عنها جدول (٤).

جدول (٤)

قيم أوزان الدرجات على عوامل مقياس المرونة النفسية كمؤشر للصدق التمييزي (ن=٢٠٠)

البند	العامل				
	الثقة بالذات / المسؤولية	الدعم الاجتماعي / العلاقات	الغرض أو الهدف	التفاوض	القدرة على مواجهة المشكلات
١	٠,٠١٤	٠,٠٢١	٠,٠١٥	٠,٠٣١	٠,٢١٣
٢	٠,٠٠٥	٠,٠٢٣	٠,٠٢٧	٠,٠٢٥	٠,٢٢٥
٣	٠,٠٠٨	٠,٠١٥	٠,٠١٥	٠,٠٥٢	٠,٢٥٤
٥	٠,٠٠٣	٠,٠٢٦	٠,٠١٨	٠,٠٠٤	٠,٢١٢
٦	٠,٠٢١	٠,٠٢٦	٠,٠٢٠	٠,٠٠٩	٠,٢٢١
٧	٠,٠٢٨	٠,٠٢٩	٠,٠١٣	٠,٠٠٥	٠,٢٢١
٨	٠,٠٢٢	٠,٠٢٤	٠,٠١٥	٠,٠٠٥	٠,٢٢٥
٩	٠,٠٢٣	٠,٠١٤	٠,٠٢٧	٠,٢٤٥	٠,٠٢٥
١٠	٠,٠٤١	٠,٠٢١	٠,٠١٥	٠,٢٢٥	٠,٠٠٧
١١	٠,٠٢٤	٠,٠٢٣	٠,٠١٨	٠,٢٦٥	٠,٠١٤
١٢	٠,٠٢٨	٠,٠٢١	٠,٠٢٠	٠,٢٦٥	٠,٠٠٩
١٣	٠,٠٢١	٠,٠١٦	٠,٠١٣	٠,٢٢٢	٠,٠٠٨
١٤	٠,٠٢٠	٠,٠٢٩	٠,٠١٥	٠,٢٢٥	٠,٠٢٥
١٦	٠,٠٣٨	٠,٠٢٢	٠,٠٢٧	٠,٢١٢	٠,٠٠٧
١٨	٠,٠١٥	٠,٠١٨	٠,٢٤١	٠,٠٠٤	٠,٠١٤
١٩	٠,٠١٨	٠,٠٢٨	٠,٢٢١	٠,٠٠٤	٠,٠٠٩
٢٠	٠,٠٢٠	٠,٠٢١	٠,٢٢٥	٠,٠٠٢	٠,٠٠٨
٢١	٠,٠١٣	٠,٠٢٩	٠,٢٢٥	٠,٠٠٦	٠,٠٠٣
٢٢	٠,٠٢٢	٠,٠٢٢	٠,٢٢٥	٠,٠١٠	٠,٠٣١
٢٣	٠,٠١٥	٠,٠٢٩	٠,٢٢٢	٠,٠١٠	٠,٠١١
٢٤	٠,٠٣٠	٠,٠٢٢	٠,٢٢٥	٠,٠٠٤	٠,٠٠٧
٢٥	٠,٠٢٨	٠,٢٢٥	٠,٠٢٩	٠,٠٢٨	٠,٠٣١
٢٦	٠,٠٢٢	٠,٢٢٥	٠,٠٢٤	٠,٠١٠	٠,٠٠٣
٢٧	٠,٠٢١	٠,٢١٤	٠,٠١٤	٠,٠٠٣	٠,٠٠٣
٢٨	٠,٠٢٣	٠,٢١٤	٠,٠٢٤	٠,٠٠٦	٠,٠٠٣
٢٩	٠,٠٢١	٠,٢٢١	٠,٠١٤	٠,٠٠٦	٠,٠٠٦
٣٠	٠,٠١٦	٠,٢٢٢	٠,٠٢١	٠,٠٠٤	٠,٠٠٤
٣١	٠,٠٣٩	٠,٢١٤	٠,٠٢٣	٠,٠٢٦	٠,٠٠٧
٣٢	٠,٠٢١	٠,٢٤٦	٠,٠٢٩	٠,٠٢٨	٠,٠٠٤
٣٣	٠,٢٦٥	٠,٠٢٤	٠,٠٢٤	٠,٠١٠	٠,٠٢٩
٣٤	٠,٢٦٥	٠,٠٤٢	٠,٠١٤	٠,٠٠٣	٠,٠٣١
٣٥	٠,٢٥٤	٠,٠٢٤	٠,٠٢١	٠,٠٠٦	٠,٠١١
٣٦	٠,٢٢٥	٠,٠٢٤	٠,٠٢٣	٠,٠٠٤	٠,٠٠٧
٣٧	٠,٢٢٣	٠,٠٢٦	٠,٠٢١	٠,٠٢٦	٠,٠٠٤
٣٨	٠,٢٢١	٠,٠٢٥	٠,٠١٦	٠,٠٢٨	٠,٠٢٩
٣٩	٠,٢١٤	٠,٠٣٨	٠,٠٢٩	٠,٠١٠	٠,٠٠٧
٤٠	٠,٢١١	٠,٠٢٦	٠,٠٢٤	٠,٠٠٣	٠,٠٠٤

يتضح من نتائج جدول (٤) أن تشبعات البنود بعواملها كانت أعلى لو قورنت بتشبعاتها على العوامل الأخرى المنافسة لها، على سبيل المثال يُلاحظ أن البنود (١-٢-٣-٥-٦-٧-٨) تنتشع بتشبعات عالية على العامل الأول بينما كانت تشبعاتها ضعيفة على كل العوامل الأخرى. وهكذا بالنسبة لبقية البنود مع عواملها، وهذا يدل على تمتع المقياس بصدق تمييزي مرتفع.

١- ثبات المقياس:

تم الاعتماد على معامل ثبات ألفا كرونباخ α لتقدير ثبات البنية الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس المرونة النفسية، وذلك لكل بعد من أبعاد المقياس في حالة حذف كل مفردة من مفرداته، وللمقياس ككل في حالة حذف كل مفردة من مفرداته، وذلك باستخدام برنامج (JASP) وبرنامج (AMOS 23) الإحصائيين. ويوضح جدول (٥) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس المرونة النفسية.

جدول (٥)

قيم معاملات ثبات ألفا لأبعاد مقياس المرونة النفسية في حالة حذف كل بند من بنوده (ن=٢٠٠)

العامل	البنود	ألفا α
القدرة على مواجهة المشكلات	١	٠,٩٥٦
	٢	٠,٩٥٦
	٣	٠,٩٥٤
	٥	٠,٩٥٦
	٦	٠,٩٥٨
	٧	٠,٩٥٣
	٨	٠,٩٥٣
	العامل ككل	-
التفاؤل	٩	٠,٩٥٥
	١٠	٠,٩٥٦
	١١	٠,٩٥٤
	١٢	٠,٩٥٥
	١٣	٠,٩٥٨
	١٤	٠,٩٥٥
العامل ككل	-	٠,٩٦٣

ألفا α	البنود	العامل
٠,٩٦٠	١٨	الغرض أو الهدف
٠,٩٥٩	١٩	
٠,٩٥٨	٢٠	
٠,٩٦٠	٢١	
٠,٩٦٢	٢٢	
٠,٩٥٨	٢٣	
٠,٩٥٧	٢٤	
٠,٩٦٢	-	العامل ككل
٠,٩٥٨	٢٥	الدعم الاجتماعي / العلاقات
٠,٩٦٠	٢٦	
٠,٩٥٩	٢٧	
٠,٩٥٩	٢٨	
٠,٩٦١	٢٩	
٠,٩٥٨	٣٠	
٠,٩٦٠	٣١	
٠,٩٥٩	٣٢	الثقة بالذات / المسؤولية
٠,٩٦١	-	
٠,٩٢٥	٣٣	
٠,٩٣٦	٣٤	
٠,٩٣٢	٣٥	
٠,٩٢٥	٣٦	
٠,٩٣٥	٣٧	
٠,٩٣٥	٣٨	الثقة بالذات / المسؤولية
٠,٩٣٢	٣٩	
٠,٩٢١	٤٠	
٠,٩٣٦	-	العامل ككل

يُلاحظ من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات ثبات ألفا لكل عامل على حدة قد بلغت القيمة القطعية للثبات المقبول (٠.٧٠)، بما يشير إلى أن مقياس المرونة النفسية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

كما تم حساب معامل ألفا للمقياس ككل في حالة حذف كل مفردة من مفرداته، ويوضح جدول (٦) قيم معاملات الثبات لمقياس المرونة النفسية.

جدول (٦)

قيم معاملات ثبات ألفا لمقياس المرونة النفسية ككل في حالة حذف كل بند من بنوده (ن=٢٠٠)

ألفا α	البند	ألفا α	البند
٠,٩٤٣	٢٣	٠,٩٤٣	١
٠,٩٤٣	٢٤	٠,٩٤٣	٢
٠,٩٤٣	٢٥	٠,٩٤٨	٣
٠,٩٤٤	٢٦	٠,٩٤٨	٥
٠,٩٤٣	٢٧	٠,٩٤٣	٦
٠,٩٤٣	٢٨	٠,٩٤٤	٧
٠,٩٤٣	٢٩	٠,٩٤٤	٨
٠,٩٤٣	٣٠	٠,٩٤٢	٩
٠,٩٤٤	٣١	٠,٩٤٢	١٠
٠,٩٤٣	٣٢	٠,٩٤٢	١١
٠,٩٤٣	٣٣	٠,٩٤٢	١٢
٠,٩٤٣	٣٤	٠,٩٤٢	١٣
٠,٩٤٣	٣٥	٠,٩٤٤	١٤
٠,٩٤٣	٣٦	٠,٩٤٢	١٦
٠,٩٤٢	٣٧	٠,٩٤٢	١٨
٠,٩٤٢	٣٨	٠,٩٤٣	١٩
٠,٩٤٣	٣٩	٠,٩٤٢	٢٠
٠,٩٤٢	٤٠	٠,٩٤٢	٢١
-	-	٠,٩٤٢	٢٢
	٠,٩٤٥		المقياس ككل

يُلاحظ من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات ثبات ألفا قد بلغت القيمة القطعية للثبات المقبول (٠.٧٠)، بما يشير إلى أن مقياس المرونة النفسية يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

تقدير درجات مقياس المرونة النفسية في صورته النهائية:

أصبح المقياس في صورته النهائية بعد التحقق من الصدق والثبات يتكون من (٣٧) بندًا يقيسون خمسة أبعاد من المرونة النفسية، وهي بنود يُجاب عنها من خلال مقياس ليكرت (موافق تمامًا - موافق - أحيانًا - غير موافق - غير موافق تمامًا). حيث تأخذ (موافق تمامًا) خمس درجات، وتأخذ (موافق) أربع درجات، وتأخذ (أحيانًا) ثلاث درجات، وتأخذ (غير موافق) درجتين، وتأخذ (غير موافق تمامًا) درجة واحدة. وللمقياس درجة خام كلية، كما يمكننا أن نحصل على درجة خام لكل بعد على حدة، حيث يتم جمع درجات البنود الخاصة بكل بعد على حدة ويوضح الجدول (٧) الأبعاد الخمسة والبنود التي تقيس كل بعد في ترقيمها النهائي على المقياس.

جدول (٧)**البنود النهائية التي تقيس كل بعد، وأعلى وأقل درجة**

حساب الدرجات		رقم البند	البيانات البعد
أقل درجة	أعلى درجة		
٧	٣٥	٧-٦-٥-٤-٣-٢-١	القدرة على مواجهة المشكلات
٧	٣٥	١٤-١٣-١٢-١١-١٠-٩-٨	التفاؤل
٧	٣٥	٢١-٢٠-١٩-١٨-١٧-١٦-١٥	الغرض أو الهدف
٨	٤٠	٢٨-٢٧-٢٦-٢٥-٢٤-٢٣-٢٢	الدعم الاجتماعي / العلاقات
٨	٤٠	٣٧-٣٦-٣٥-٣٤-٣٣-٣٢-٣١-٣٠-٢٩	ثقة بالذات / المسؤولية
٣٧	١٨٥	بند ٣٧	المرونة النفسية ككل

إجراءات البحث:

- تحديد خصائص مجتمع البحث واختيار العينات بطريقة علمية مناسبة.
- اختيار أدوات البحث المناسبة والتحقق من ثباتها على عينة البحث.
- تطبيق أداة البحث على عينة البحث.
- ترميز البيانات ومعالجتها إحصائيًا من خلال برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS
- مناقشة النتائج، وتفسيرها، وتقديم التوصيات، والمقترحات.

الأساليب الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة البحث وتحليل النتائج اتبع الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإجابة عن أسئلة البحث.
- اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لمعرفة ثبات أداة الاستبانة.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لحساب صدق الاتساق الداخلي لأداة البحث، وقياس درجة الارتباط بين المتغيرات.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

تمثل سؤال الدراسة في: هل توجد علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة؟ وللإجابة من هذا الفرض تم استخدام برنامج SPSS 26 ومعامل الارتباط (بيرسون)، ويوضح جدول (٨) قيمة معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين.

جدول (٨)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية

لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة (ن=٢٠٠)

المرونة النفسية						المتغيرات
الثقة بالذات / المسؤولية	الدعم الاجتماعي / العلاقات	الغرض أو الهدف	التفاوض	القدرة على مواجهة المشكلات	المرونة النفسية ككل	
***,٧٣٦	***,٧٦٣	***,٧٦٥	***,٧٢٣	***,٧٦٥	***,٧١٤	اليقظة العقلية ككل
,٧٣٢	*,٧٤٤	*,٧٢٢***	*,٧٢١***	*,٧٣٦***	***,٧٢١	الملاحظة
***,٧٣٦	***,٧٥٤	***,٧٢٤	***,٧٢١	***,٧٠٤	***,٧٣٢	الوصف
***,٧٥٦	***,٧٢١	***,٧٧٨	***,٧٤٥	***,٧٥٤	***,٧٢١	التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة
***,٧٦١	***,٧٥٦	***,٧٩٦	***,٧٦٥	***,٧٢٥	***,٧١٢	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
***,٧٢٦	***,٧٤٨	***,٧٢٥	***,٧٧٨	***,٧٢٥	***,٧١٣	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية وأبعادهما هي معاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١)، وهو يشير إلى أنه كلما كان المراهق يقظاً عقلياً، كلما زادت قدرته على المرونة النفسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن اليقظة العقلية بأبعادها قد تعمل على تعزيز السيطرة التنفيذية، وزيادة الحساسية للإشارات الانفعالية في المواقف المختلفة، والانفتاح على التغييرات الطفيفة في الحالات الانفعالية، وهذا بدوره يعزز المرونة النفسية لدى الفرد.

كما يمكن تفسير النتيجة في ضوء أن اليقظة العقلية تُذكر الفرد بما هو مفترض أن يفعل، حيث إنها تضع انتباهه على عنصر واحد، وعندما يتجول عقله عن هذا التركيز، فاليقظة العقلية تعيد عقله إلى ذلك العنصر مرة أخرى، كل هذا يحدث على الفور دون حوار داخلي، ومن خلال الممارسة المتكررة للتأمل يحدث ذلك الأمر كعادة عقلية. كما تُمكن الفرد من الرؤية الصحيحة حول مشكلاته والمواقف التي يتعرض لها (محمد، ٢٠١٩).

كما تساعد اليقظة العقلية الفرد على زيادة التحمل للأحداث والمواقف الضاغطة في الحياة اليومية، وتمثل التوازن الانفعالي الذي ينطوي على قبول الخبرات الداخلية، والوضوح الانفعالي، والقدرة على تنظيم الانفعالات، والمزاج، والمرونة الإدراكية (المري، ٢٠١٩، ٣٨).

وقد اتفقت مع هذه النتيجة دراسة إسماعيل (٢٠١٧) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية. كما اتفقت مع دراسة المطيري والصريرة (٢٠١٩) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المرونة النفسية واليقظة العقلية.

وكذلك اتفقت مع دراسة (Wielgus et al (2020) التي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية. كما أشارت الدراسة إلى فائدة ممارسة اليقظة العقلية كشكل من أشكال المساعدة الذاتية في علاج أعراض القلق. كما اتفقت مع دراسة **Calvo et al (2022)** التي أظهرت وجود علاقة سالبة بين اليقظة العقلية وعدم المرونة النفسية.

توصيات البحث:

في ضوء ما تم عرضه سابقاً، يوصي البحث الحالي بالتوصيات الآتية:

- ١- تدريب الطلاب المراهقين على مهارات اليقظة العقلية لمساعدتهم على تنظيم انفعالاتهم وزيادة مرونتهم النفسية في مواجهة المواقف والمشكلات التي يتعرضون لها داخل وخارج المدرسة.
- ٢- توظيف مهارات اليقظة العقلية في التعليم قبل الجامعي والجامعي، مما يزيد م قدرة الطلاب على الانفتاح العقلي والتركيز على الأنشطة التعليمية.
- ٣- التوعية بأهمية المرونة النفسية للمراهقين بالنسبة لسوائهم وصحتهم النفسية.

المقترحات المستقبلية:

- بناء على ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج، يقترح الباحث ما يلي:
- ١- المرونة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى الطلاب المراهقين.
 - ٢- الإسهام النسبي لأبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بالطمأنينة النفسية.
 - ٣- الإسهام النسبي لأبعاد اليقظة العقلية في التنبؤ بالمرونة الأكاديمية لدى الطلاب المراهقين.
 - ٤- فاعلية برنامج علاجي قائم على اليقظة العقلية لزيادة المرونة النفسية لدى الأفراد مرضى الاكتئاب.
 - ٥- إجراء دراسات إكلينيكية للحصول على معلومات حول الآليات النفسية الأساسية المتأثرة بممارسة اليقظة الذهنية والتي لها تأثير مباشر على المرونة النفسية للأفراد.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أحمد، مروة صادق. (٢٠٢٠). تحليل مسار العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة بين الاتجاه نحو التعلم بالأجهزة المحمولة (التابلت المدرسي) واليقظة العقلية والتنظيم الذاتي الأكاديمي والتوجه نحو الهدف والإنجاز الأكاديمي لدى تلاميذ الصف الثالث الإعدادي. *مجلة العلوم التربوية*، ٢٨ (٢)، ٣٢٣-٤٢٤.
- إسماعيل، هالة خير سناري. (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٥٠ع، ٢٨٧ - ٣٣٥.
- خرايشة، سهى (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الوجودية في تحسين المرونة النفسية، وقبول الذات والعلاقات الأسرية لدى عينة من النساء المصابات بسرطان الثدي في الأردن: رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- رضوان، فوقية حسن. (٢٠١٥). مقياس المرونة النفسية: القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- عامر، إيمان مختار. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين اليقظة العقلية وأثره في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية. *المجلة التربوية*، (٩٣)، ١١١١-١١٦٩.
- العتيبي، محمد متروك عوض، والصررايرة، أسماء نايف سلطي. (٢٠١٩). المرونة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى طلبة جامعة الكويت (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، مؤتة.
- علي، بريقة محمد، وحرمون، علي. (٢٠١٧). علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس والسن: دراسة ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح - ورقلة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، ورقلة.
- محمد، أميرة محمد. (٢٠١٩). اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية*، ٣٠ (١١٧)، ٣٩٩-٤٨٢.
- المري، سلوى فهاد. (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي: دراسة مطبقة على عينة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض. *المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية*، (٢)، ٣٦-٥٩.

المطيري، بندر ليل بدر ليل نهار، والصريرية، أسماء نايف سلطي. (٢٠١٩). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الكويت (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، مؤتة.

المطيري، بندر ليل بدر ليل نهار، والصريرية، أسماء نايف سلطي. (٢٠١٩). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة الكويت (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، مؤتة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bertin, M., & Bluth, K. (2021). *Mindfulness and Self-Compassion for Teen ADHD: Build Executive Functioning Skills, Increase Motivation, and Improve Self-Confidence*. New Harbinger Publications.
- Calvo, V., D'Aquila, C., Rocco, D., & Carraro, E. (2022). Attachment and well-being: Mediatory roles of mindfulness, psychological inflexibility, and resilience. *Current Psychology*, 41(5), 2966-2979.
- Hocheiser, L. (2021). *Mindfulness for Beginners in 10 Minutes a Day: Mindful Moments to Bring Clarity and Calm to Your Morning, Day, and Night*. Rockridge Press.
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (Eds.). (2010). *Handbook of adult resilience*. Guilford Press.
- Wielgus, B., Urban, W., Patriak, A., & Cichocki, Ł. (2020). Examining the associations between psychological flexibility, mindfulness, psychosomatic functioning, and anxiety during the COVID-19 pandemic: A path analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8764.