



## ملخص الدراسة اليقظة العقلية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الخمس

احلام محمد الجرای

قسم التربية وعلم النفس جامعة المرقب كلية الآداب الخمس

ليلي محمد اكتبي

قسم التربية وعلم النفس جامعة المرقب كلية الآداب الخمس

تاريخ الاستلام: 2025/12/16 - تاريخ المراجعة: 2025/12/19 - تاريخ القبول: 2025/12/23 - تاريخ النشر: 2026 /1/26

### ملخص البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية الصف الثالث ثانوى ، وتضمنت عينة البحث ( 150 ) بواقع (75) طالباً، و(75) طالبة، واستخدم مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية Baer et al. 2006، ومقياس الصمود النفسي من اعداد الكرد وابوعمومه 2022، وتمتع مقياسى البحث بالصدق والثبات، وتم استخدام المنهج الوصفى التحليلي واستخدم عدة وسائل إحصائية لتحقيق اهداف البحث مثل: اختبار مان وانتي، واختبار كروسكال والليس، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل الفا كرونباخ، واختبار (t) لعينة واحدة مرتبطة، وبعض مقاييس النزعة المركزية والتشتت، والانحدار الخطي. وتوصل البحث إلى عدة نتائج منها: بأن مستوى اليقظة العقلية لدى الطلبة متوسط حيث بلغ الوزن المئوي العام 63% وكانت جميع الاستجابات تقع ضمن فئة أحياناً ، وبين البحث وجود علاقة ارتباطية قوية ودالة احصائياً بين اليقظة العقلية والصمود النفسي حيث بلغ معامل الارتباط 0.493، ووجدت فروق دالة احصائية بين الجنسين لصالح الاناث في كل من اليقظة والصمود النفسي ، ولم تظهر النتائج فروق دالة احصائية بين التخصصين (الأدبي / العلمي ) في متغيري اليقظة العقلية والصمود النفسي .

### Study Summary:

This study aimed to identify the level of mindfulness and its relationship with psychological resilience among secondary school students in the city of Al-Khums.

The study sample consisted of (150) male and female students from the third year of secondary school (both scientific and literary tracks), equally distributed by gender, with (75) males and (75) females. The sample was selected from two secondary schools in Al-Khums: Al-Khums Central Secondary School (Jaber) and Al-Maraqib Secondary School (Al-Hafra).

To achieve the objectives of the study, the descriptive analytical method was employed. Two instruments were applied: the first was the Five Facet Mindfulness Questionnaire developed by Baer et al. (2006), which consists of (39) items measuring five different dimensions of mindfulness. The second instrument was the Psychological Resilience Scale developed by Al-Kurd and Abu Omrah (2022), which consists of four dimensions; the first dimension includes (12) items, the second (13) items, the third (14) items, and the fourth (15) items

### الكلمات المفتاحية:

اليقظة العقلية، الصمود النفسي، طلبة الثانوية.

## المقدمة:

تعد اليقظة العقلية من المفاهيم المهمة في علم النفس وتزداد أهميتها مع ازدياد ضغوطات وتحديات الحياة المستمرة، والتي قد تؤثر في جودة التفكير، وقد تقلل من القدرة على التركيز والادراك مما يتطلب الحفاظ على التيقظ العقلي المستمر دون السماح لهذه التغيرات أن تؤثر في تفكيرهم وتركيزهم، الامر الذي يدفع الى التركيز على الاهتمام وتوجيهه الطلاب على اكتساب استراتيجيات ومهارات تمكنهم من مواكبة هذه التطورات في تعلم كل ما هو جديد كاللغات والمعارف والتأمل وذلك من أجل زيادة وعيهم وبيقتهم العقلية (دخلل الله، 2024: 32).

إن ممارسة اليقظة تساهم في الحد من التأثير بالعواطف المتكررة والأفكار السلبية التي قد تؤدي إلى القلق والاكتئاب والغضب وضعف الثقة بالنفس، مما يجعلها أداة فعالة لتعزيز الصحة النفسية وجودة الحياة. (العرجان & الشيخي، 2021: 11)

كما تساعد اليقظة العقلية على التركيز في التفكير فيما سوف يكون عليه مستقبلاً، ويمكن القول بأنها إحدى التدخلات التي لها تأثير إيجابي على تعزيز الكفاءة الأكademية والتنظيم الذاتي وجودة الحياة النفسية واكتساب استراتيجيات تكيفية. (السوبيهي، 2024: 3)

وأفادت دراسة (دخلل الله، 2024) بأن اليقظة العقلية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالتدفق المعرفي وأنه كلما كانت الطالبة الجامعية تتسم وتنمارس أبعاد اليقظة العقلية كلما زاد مستوى التدفق المعرفي لديها (دخلل الله، 2024: 51) . وأشارت دراسة (بو حارة هناء، 2023) إلى أن اليقظة العقلية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

ويعد مفهوم الصمود النفسي ضمن التوجيه الإيجابي في علم النفس وقد تزداد الاهتمام به على أنه من العمليات الوقائية التي تحدد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، وتعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية (APA 2002) الصمود النفسي بأنه عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائ، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادلة التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغط العمل أو الدراسة والمشكلات المالية. ( الجمعة، 2023: 301)

وتأتي أهمية البحث الحالي في دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الخمس، حيث تسعى الدراسة إلى الكشف عن مدى تأثير هذين المفهومين في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة ومساعدتهم على التعامل مع التحديات المختلفة التي قد تواجههم في هذه المرحلة العمرية الحرجية.

## مشكلة البحث:

مرحلة التعليم الثانوي من أكثر المراحل صعبة في حياة الطالب، حيث تزداد الضغوط النفسية والأكademية والاجتماعية، مما قد يؤثر على توازنهم النفسي واستقرارهم الانفعالي، وفي ظل هذه التحديات، بدأ علم النفس المعاصر يولي اهتماماً متزايداً بمفاهيم حديثة مثل اليقظة العقلية، والتي تشير إلى قدرة الفرد على الانتباه للحظة الحاضرة بوعي كامل وبدون إصدار أحكام، كما يعتبر الصمود النفسي من السمات الإيجابية التي تمكن الفرد من التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة بمرنة وقدرة على التكيف.

## تساؤلات البحث:

بناء على مشكلة البحث، يسعى هذا البحث للإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الخمس؟
2. ما مستوى الصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الخمس؟
3. هل توجد علاقة بين اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الخمس؟
4. هل توجد فروق في مستويات اليقظة العقلية والصمود النفسي وفقاً لمتغير الجنس، والتخصص، وعدد أفراد الأسرة لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الخمس؟

**أهمية البحث:**

**الأهمية النظرية:** يهدف البحث إلى سد الفجوة في الأدبيات المحلية والدولية حول العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، كما يسعى إلى تسلیط الضوء على الدور الفعال لليقظة في تحسين الأداء النفسي والتکيف مع ضغوط الحياة اليومية.

**الأهمية التطبيقية:** يهدف البحث إلى تقويم نتائج يمكن أن تسهم في تصميم برامج تدريبية تهدف إلى تعزيز مهارات اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى الطلبة، كما سیتم توفير أدوات عملية للمرشدين النفسيين والمعلمين لتحسين التکيف النفسي لدى الطلبة.

**أهداف البحث:**

1. التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الخمس.
2. التعرف على مستوى الصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الخمس.
3. الكشف عن طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الخمس.
4. التعرف على الفروق في مستويات اليقظة العقلية والصمود النفسي تبعاً لمتغيرات (الجنس، التخصص الدراسي، وعدد أفراد الأسرة).

**مصطلحات البحث:**

**اليقظة العقلية** **mindfulness**: يعرفها نيل (neale 2006) بأنها الاستمرار الحاضر للذهن بشكل مقصود، وهي تشمل جانبين الاول منها الوعي، والثاني الانتباه ، فالوعي يزيد من خلال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة، بينما يزيد الانتباه من درجة الاحساس بالخبرة والتركيز عليها . (بو حارة، 2023: 367)

**التعريف الإجرائي لليقظة العقلية:** إنها هي الدرجة التي حصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس اليقظة العقلية.

**الصمود النفسي:** أنه قدرة الفرد على مواجهة المتاعب والصعوبات والمشكلات التي يتعرض لها في حياته اليومية بإيجابية وشجاعة، وميله إلى الإتقان وبذل المزيد من الجهد، وتحمل مسؤولية ما يكلف به من مهام، وذلك عن طريق شعوره بوجود أشخاص يمكن الاعتماد عليهم معنويأً- مادياً يقدمون له الدعم النفسي، والتحلي بالصبر، والتمهل في الحكم على الأمور المتعلقة ب حياته وبالبيئة التي يعيش فيها. (الرافعى & أحمد، 2019: 846)

**التعريف الإجرائي للصمود النفسي:** أنها هي الدرجة التي حصل عليها أفراد العينة من خلال إجاباتهم على بنود مقياس الصمود النفسي.

**حدود البحث:**

دراسة العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

الحدود المكانية: مدينة الخمس، ليبيا.

الحدود الزمنية: العام الدراسي 2024-2025

الحدود البشرية: عينة من طلبة المرحلة الثانوية في المدارس بمدينة الخمس.

**منهج الدراسة وأدواتها:**

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي حيث يتسم جمع البيانات وتحليل العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود النفسي لدى الطلاب.

أدوات الدراسة: مقياس اليقظة العقلية (Baeretal2006).

مقياس الصمود النفسي ( اعداد الكرد وابو عمرو 2022 ).

الاطار النظري :

**مفهوم اليقظة العقلية:**

تعددت تعريفات اليقظة العقلية وفقاً لوجهة نظر الباحثين ونظرياتهم وفيما يلي عرض لأهم تعاريفات اليقظة العقلية، فقد عرفها ابو زيد بانها الوعي الكامل بالخبرة في لحظة حدوثها تماماً دون اصدار اي احكام عليها سواء من شخص ذاته او من الاخرين. (الشهاوي، 2020): (26)

كما عرفها ( عبد الرحمن، 2016) على انها وعي الفرد وانتباذه وتركيزه في هنا والآن، والحضور بشكل هادئ في اللحظة الحاضرة ومراقبة ومعايشة الخبرات كما هي ومقاومة الاحكام العقلية. ( ميهوب، 2022): (131)

كما عرفها بير وآخرون بانها مفهوم متعدد او ابعد متضمنة الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. (الأبيض& عبد العظيم، 2020): (168)

**خصائص الاشخاص المتيقظين عقلياً:**

بين كابات زين ( 1990 ) عدد من الخصائص التي يتسم بها الاشخاص المتيقظين عقلياً من بينها:

أ- الانفتاح: يرى الشخص المتيقظ عقلياً الاشياء كما لو انه رأها لأول مرة، ويركز انتباذه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.

ب- اللاحكم: وتعني الملاحظة المستندة على اللحظة الحاضرة دون تقويم او تضييق.

ج- الثقة: وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحسه وانفعالاته.

د- القبول: وتعني فهم الحاضر وتقبله وهي لا تعني السلبية بل ان يكون الشخص أكثر فاعلية في الاستجابة.

ه- التعاطف: يتصرف بالمشاعر ونفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة.

و- اللطف: يتصرف الشخص المتيقظ عقلياً بكونه محبًا وحنونًا ومتسامحًا ( مطلال، 2019: 652). ( بو لفعة & بو بلال، 2020): (22-21)

**أهمية اليقظة العقلية:**

تحقيق اليقظة العقلية مجموعة من الفوائد أهمها:

1. تعزيز الشعور بالقدرة على ادارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته.
  2. تحسين الشعور بالتماسك لأن من خلال الوعي (لحظة بلحظة) ربما يسهل لدى الفرد الانفتاح على الخبرات والاحساس بها.
  3. تعزيز الشعور بمعنى الحياة واكتشاف المعاني التي تؤكد على هذا المعنى وبالنظر الى هذه الفوائد يجعلنا نضع السؤال المهم الذي يحيرنا وهو هل نستطيع ان نعيش بمعزل عن لغة العقل ولغة الوجود؟ ولعل الإجابة تمثل في ان لغة الوجود لابد وان تصاحب لغة العقل لأن لغة الوجود تقوم بعملية تعقيل العقل ونعني بهذا التعقيل الوقوف امام شطحات العقل فتحيل منه بهذا التيقظ. ( سيد صبحي، 2014)
- وتشير العديد من الدراسات والأطر النظرية عن فائدة اليقطة العقلية في الاسترخاء البدني والعقلي ومروره التفكير وازالة الضغوط حيث انها تستعيد التوازن للنظام العصبي واستعادة القدرة على التوافق والاستقرار الذاتي والثقة بالنفس وفعالية الذات والاستبصار والسعادة والتواافق الاكاديمي. ( زكي & حلمي، 2019: 421-422)

#### **مكونات اليقطة العقلية:**

وقد ذكر شابирرو اربعة مكونات لليقطة وهذه المكونات متسقة تماما مع حفائق اليقطة العقلية الثلاثة: القصد- الانتباه- الاتجاه؛ وهي:

1. تنظيم الوقت.
2. ادارة الذات.
3. المرونة الانفعالية والمعرفية والسلوكية وتوضيح القيم.
4. التعرض.

كما ذكر هاسكر مكونين رئيسيين لليقطة العقلية وهما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية. (المالكي، 2019: 319)

#### **مقومات اليقطة العقلية:**

تشير ادبيات علم النفس السريري الى ان من اهم مقومات اليقطة العقلية ما يلي:

##### **1. وضوح الوعي:**

ان اول واهم شيء يحدث فيما يتعلق باليقطة العقلية ووضوح الوعي الذي يمد احد العاملين الداخلي والخارجي لدى الفرد بما في ذلك الافكار والعواطف والاحاسيس والاجراءات او المناطق المحيطة بها كما انها موجودة في اي لحظة معينة.

##### **2. المرونة في الوعي والانتباه:**

المرونة هي سمة اساسية من سمات اليقطة العقلية والتي تعرف بانها القدرة على تغيير الحالة الذهنية لتعiger الموقف وعدم الجمود على المألوف وهذا يعني القدرة على تقديم افكار حول استجابات لا تتنمي لفئة واحدة او مظهر واحد.

3. الاستقرار او الاستمرارية في الوعي والانتباه:

انها صفات الوعي والانتباه وهي غير معهودة تماما عند معظم الناس وتعديل اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للائد البشري الا انها على الرغم من ذلك تتفاوت في قوتها بشكل مبدئي ان تصنع في اعتبارها انها قد تكون نادرة او عابرة او متكررة او مستمرة. ( بوعزة، 2020: 59 - 60 )

فوائد اليقظة العقلية:

- تكسب الجدية في التعامل مع المحيط الخارجي.
- اكتساب جديد وافضل للمعلومات والخبرات والمهارات المتعلمة.
- زيادة الوعي بآراء متعددة لها الاثر في ايجاد الحلول ثم المساهمة في معالجة المشكلة. ( الزاملي، 2018: 7 )
- تعزز اليقظة الذهنية من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها.
- اليقظة العقلية تعمل على خفض الضغوط والقلق والمخاوف المرضية وتعمل على تحسين الذاكرة العامة وعمليات الانتباه. ( الهاشم، 2017: 16 )
- الانفتاح على المعلومات الجديدة. ( يونس، 2015: 20 )

( المغربي، 2023: 23 - 24 )

ثانياً- الصمود النفسي: مفهوم الصمود النفسي:

عرفه ريمارمان وارينكومر الصمود النفسي بأنه القدرة على العودة إلى الحالة الجيدة والخروج من النظريات والنماذج المفسرة لليقظة العقلية:

أولاً: نظرية **Ianger et al (1992)**

طورت لانجر نظرية اليقظة العقلية على مدى السنوات المنصرمة، وتوصلت من خلال نتائج الدراسات والابحاث مع زملائها إلى فهم كيفية عمل اليقظة العقلية لدى الفرد وكيف تختلف اليقظة العقلية عن مفاهيم أخرى والتمييز بينها وبين هذه المفاهيم مثل التوقع والسميات والادوار بالإضافة إلى العادة والتثبيت الوظيفي والتلقائية فكل مفهوم من هذه المفاهيم يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة العقلية لكنه يختلف عنها في السلوك 1992:

(langer) فترى انه اليقظة العقلية تعني القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات جديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على السياق، والتأكيد على النتيجة، وبعبارة أخرى، فإن اليقظة العقلية هي القدرة على النظر في الاشياء بطرق جديدة مدرستة، مما يؤدي إلى ردود تلقائية قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات جيدة .

وتفترض نظرية اليقظة العقلية أن جميع القابليات المحدودة تكون نتيجة تقبل غير واعي للإدارات المعرفية السابقة لأنواعها، وأظهرت دراسة (langer and beck 1979) أنه بإمكاننا تحسين الذاكرة بعيدة المدى وقصيرة المدى بوساطة المتغيرات السياقية وذلك يكون بمقدار من المعلومات للمعالجة بصورة شعورية، فالتأثير العميق لانعدام اليقظة العقلية

تتغلغل كل جوانب الحياة بما في ذلك الاداء المعرفي وان هؤلاء الافراد يبدؤون بتحطيم الابداعات المعرفية السابقة لأنها التي تكبحهم. (دخليل الله ، 2024 : 30)

### ثانياً: نظرية الوعي الذاتي التأملي:

ترى هذه النظرية انه الافراد يكونون يقضين لحالاتهم الداخلية وسلوكهم من اجل مواصلة تحقيق اهدافهم، كما اكدت هذه النظرية على انه اليقظة العقلية توجه لضم تجربة عقلية وانفعالية وجسمية والذي يعد أمر أساسى في تطوير المعرفة الذاتية، وأن الفرق الرئيسي بين الانتباه اليقظ والانتباه التأملي يتعلق بنوعية وطبيعة الانتباه، ويمثل الوعي قدرتين اساسيتين هما التمكين والسيطرة إذ تؤكد هذه النظرية على الدور الرئيسي للسيطرة الوعائية للتجربة وإن الكائن الوعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا لاهتماماتهم أو أهدافهم لكي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعه تحقيقه (1986,1997,rosch). وفي إدراك الذات التأملي يهتم التنظيم الذاتي بالسيطرة، على النقيض من نمط معالجة الوعي الذي يركز على الذات، بينما تركز langer على كيفية فهم الافراد وتنظيمهم للسلوك والبيئة . و تؤكد نظرية الوعي الذاتي التأملي على أهمية الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية بوصفها قاعده لردود الافعال المتشكلة حديثا (browen 2003,&ryan 2003، 822). (دخليل الله ، 2024 : 31)

### ثالثاً: نظرية تقرير المصير (المعاملة الخاصة والتفضيلية):

يرى ryan &deci (1985) أن نظرية تقرير المصير والتي بدأت بودارها في الثمانينيات حيث كانت هناك مقارنات بين الدافع الداخلي والدافع الخارجي ومن خلال الفهم المترافق لهذه المقارنات وللدور الذي يلعبه الدافع الداخلي بدأت تتشكل نظرية التحديد الذاتي في التسعينيات وتحديدا في 1985 على يد الباحثان إدوارد ديسى وريتشارد راين ومن ثم بدأت تطبيقات هذه النظرية تظهر جليا من عام 2000، فاليقظة العقلية تقوم بتسخير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي وإشاع الاحتياجات النفسية الأساسية للمصادقة الذاتية، فالأشخاص المتنقظين عقليا للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت للذهن . كما أن الوعي يسهل التيقظ إلى علامات الرموز التي تنشأ عن الحاجات الأساسية، وهذا ما يجعل الفرد أكثر ترجيحا في تنظيم سلوكه بطريقة تساعد على إشاع احتياجاته . وتعتبر نظرية تقرير المصير نظرية واسعة الانتشار إذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، كما تنصب كل اهتمامها على درجة اختيار الفرد لسلوكياته التي يقررها بنفسه، وهذه الاختلافات بين الافراد تقودهم الى القيام بمجموعة من

الافعال والتصرفات التي تكون عالية المستوى من الانتباه والوعي للاختيار الذاتي دون تدخل الآخرين . (دخل الله ،

( 31 : 2024

**رابعاً: نموذج كابات زين (1994) للبيقظة العقلية:**

يرى أن للبيقظة العقلية ثلاثة مكونات متداخلة فيما بينها في محاولة لتقسيم الذهن إلى بنية بسيطة ومفهومية، تتمثل في المكونات الأساسية للممارسة، والبنات الأساسية للبيقظة، ويعرف البيقظة على أنها دفع الانتباه بطريقة معينة: عن قصد، في الوقت الحاضر، ودون اصدار احكام، وحدد البديهيات الثلاث للبيقظة على نحو التالي: أولها "القصد" وهو الذي يمهد الطريق لما هو ممكن ويحول مقاصد الفرد إلى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي تقود إلى اكتشاف الذات وتحررها من الأفكار والاتجاهات سواء كانت سلبية أو إيجابية، أما المرحلة الثانية وهي الانتباه وتشمل ملاحظة العمليات التي تحدث في الفرد في خبراته من لحظة إلى أخرى وأخيراً الاتجاه ويقصد به توجيه الخبرة التي تتضمن التقبل أو الرفض، ويمكننا ان نستنتج كيف يمكن ان تعمل البيقظة . فالانتباه والاهتمام والموافق ليست عمليات أو مراحل منفصلة إنما جوانب متشابكة لعملية دورية واحدة وتحتفي وقت واحد، والبيقظة هي عملية لحظة الحالية . (دخل الله ، 2024 : 32)

**ثانياً- الصمود النفسي: مفهوم الصمود النفسي:**

عرفه ريمان وارينكومر الصمود النفسي بأنه القدرة على العودة إلى الحالة الجيدة والخروج المحن والمتاعب أو تلك العوامل والعمليات التي تحول دون زيادة خطورة السلوك المشكل أو المرض النفسي وينتج عنه مخرجات إيجابية حتى في وجود التحديات والظروف المهددة. ( الغبور، 2019: 18)

كما عرفها كل من ( Wong & Wong 2012 ) بأنه استخدام الفرد للموارد الداخلية والخارجية المتاحة عندما يواجه بأحداث سلبية أو قاسية وصعبة في حياته. ( الوكيل، 2022): (400)

وكما عرفها زوبير وآخرون على أنها عملية ديناميكية يظهر الفرد من خلالها تكيفاً إيجابياً مع الأحداث رغم تعرضه للصدمات والصعوبات وانفعالات والمعنى قدماً نحو الحياة بتناول بعيداً عن الفلق والتوتر مع المحافظة على التوازن الداخلي والتماسك النفسي. ( الخطيب & النل، 2022): (455 - 454)

**خصائص الأشخاص ذوي الصمود النفسي المرتفع:**

ومن الجدير بالذكر أن هناك بعض السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي الصمود النفسي المرتفع ومن هذه المكونات:

أ- الاستبصار: والتي تمثل قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر واتجاهات وافكار الآخرين مما يسهل على الفرد التواصل بين الأفراد ومعرفة كيفية تكيف سلوك الفرد وتعديلاته ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة.

ب- **التصميم والعزيمة**: وينتسب فيها الفرد الصادم بالمبادرة حتى اكتمال المهمة وتحقيق الهدف ويكون لديه اعتقاد قوي للقدرة على حل المشاكل التي تواجهه ويستطيع الفرد الصادم ايضا ان يكون علاقات ايجابية ليس فقط مع المجتمع الخارجي انما ايضا تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

ج- **القيم الأخلاقية**: وهي تشمل البناء الخلقي والروحي للشخص الصادم، ويشمل على قدرة الفرد على تكوين المفاهيم الروحانية وتطبيقاتها من خلال تفاعله مع الآخرين من أفراد المجتمع وايضاً من خلال تعامله مع الله سبحانه وتعالى ليكون شخصاً ممتعاً بإدراكات خلقية وروحانية في كل من حياته العامة والخاصة. (محمد، (2020): 185-186)

#### العوامل المدعاة في الصمود النفسي:

هناك مجموعة من العوامل التي تساعد على استمرارية الصمود النفسي لدى الأفراد والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة ومن هذه العوامل التي تساعد على تكوين الصمود هي وجود الرعاية والدعم والثقة والتشجيع سواء من داخل الأسرة أو من خارجها، بالإضافة إلى فعالية الفرد في التكيف مع الضغوط النفسية وحكمة الفرد في وضع خطط واقعية لنفسه التي تساعد على حل المشكلات التي تواجهه.

وقد أوضح كل من بالمر وميلر أن هناك مجموعة من العوامل تدعم الفرد على تكوين الصمود النفسي وعوامل أخرى تعيق الفرد على الاستمرارية في الصمود. (قوقي & كريوسة، (2022): 16-17)

#### العوامل التي تدعم الفرد على تكوين الصمود النفسي هي:

1. عوامل تتعلق بالفرد: نسبة الذكاء المرتفعة، والمهارات الاجتماعية ووعي الشخص، ومركز التحكم الداخلي، والجانبية والمرح.

2. عوامل تتعلق بالأسرة: دعم الوالدين لأبنائهما، والعلاقات الوطيدة بين الآباء والأبناء، والوئام السري بين الوالدين، وعلاقة الفرد القوية مع أحد الوالدين.

3. عوامل تتعلق بالبيئة: الخبرات، والتجارب المدرسية الناجحة، امتلاك القيم الاجتماعية مثل (مساعدة الجيران). (عبد المعطي، 2017: 24)

(قوقي & كريوسة، (2022): 17)

#### العوامل التي تعيق الفرد على تكوين الصمود النفسي هي:

1. عوامل تتعلق بالفرد: صعوبات التعلم، والعوامل الوراثية، وتأخر النمو، والأمراض المزمنة، ومشاكل التواصل الاجتماعي.

2. عوامل تتعلق بالأسرة: الكراهية بين الآباء والأبناء، وعدم الوئام بين الوالدين، وانفصال الوالدين عن بعضهما البعض، وعدم التوازن الإرشادي وسوء المعاملة، وعدم توفر الصداقات بين الآباء والأبناء، والاضطرابات النفسية الوالدية.

3. عوامل تتعلق بالبيئة: عدم القدرة على السيطرة على الأزمات والمحن التي يمر بها الفرد، والتمييز العنصري، والمستوى الاجتماعي المنخفض. (الأطرش، 2021: 642). (فوقى & كريوسة، 2022: 17-18)

#### الدراسات السابقة:

##### أولاً- الدراسات السابقة للمتغير اليقظة العقلية:

1. دراسة ماجد احمد المالكي (2019):

(اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية).

هدفت الدراسة الى التعرف على درجة اليقظة العقلية والتفكير التحليلي والعلاقة بينهما لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية وتحقيق اهداف الدراسة واتبع الباحث المنهج الوصفي بصورةه الارتباطية حيث تم استخدام مقياس اليقظة العقلية ( جونسون وزملائه، إعداد: الباحث) واختبار التفكير التحليلي ( الرازقي، 2014) وتم التحقق من صدقهما وثباتهما ومن ثم تطبيقهما على عينة الدراسة البالغ عددها ( 280) طالبا وطالبة من المتفوقين و ( 148) طالبة من المتفوقات بالصفوف الثلاثة للمرحلة الثانوية وقد توصلت الدراسة الى ان درجة اليقظة العقلية لدى الطلبة المتفوقين كانت ( مرتفعة) فيما كانت درجة التفكير التحليلي لدى الطلبة المتفوقين ( متوسطة) كذلك وجدت علاقة ارتباطية دالة احصائية بين اليقظة العقلية والتفكير التحليلي كما اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية بين متقطعين استجابات الطلبة المتفوقين في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية وفق متغير الجنس لصالح الذكور فيما لم تكن الفروق في هذا المتغير دالة وفقا لمتغير الصف الدراسي وبالمثل لم تكن الفروق دالة احصائية بين الطلبة المتفوقين في الدرجة الكلية للتفكير التحليلي وفق متغيري النوع والصف الدراسي.

2. دراسة نجلاء بنت عبد الخالق ناجواني (2019):

(اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الاساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط).

هدفت الدراسة الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الاساسي في محافظة مسقط والتعرف الى الفروق ذات الدالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب المتغيرات تكونت العينة من (600) طالب وطالبة واستخدام مقياس كنتكاكي لليقظة العقلية وتحليل نتائج الدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار T-Test ( واختبار تحليل التباين الاحادي One Way Anera) اشارت نتائج البحث الى ان مستوى اليقظة العقلية كان متسطلا لدى طلبة التعليم ما بعد الاساسي كما اظهرت النتائج الى عدم وجود فروق دالة احصائية تعزى لمتغير الجنس والصف الدراسي والعمر والمستوى التحصيلي.

3. دراسة عائشة بو لفعة ورانيا بوبلال (2020):

(اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرياح ورفلة)

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية واساليب التعلم والتعرف على مستوى اليقظة العقلية والفروق حسب كلا من الجنس والمستوى والتخصص وقد تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة تم اختيارها بطريقة

عشوانية طبقية اما الادوات فكانت عبارة عن مقياس اليقطة العقلية الذي أعدته احالم عبد الله (2013) واساليب التعلم الذي أدهه خرام (2014-2015) واظهرت الدراسة النتائج التالية:

مستوى اليقطة العقلية متوسط.

الاسلوب السائد بين الطلبة هو السطحي.

لا توجد فروق في اليقطة العقلية تبعاً لمتغير الجنس والتخصص والمستوى والتفاعل بينهم.

لا توجد فروق في اساليب التعلم تبعاً لمتغير الجنس والتخصص والمستوى والتفاعل بينهم.

ثانياً- الدراسات المتعلقة بمتغير الصمود النفسي:

1. دراسة سيد فرج الله محمد (2020):

(الفرق في الصمود النفسي لطلاب المرحلة الثانوية وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية)

هدفت الدراسة الى الكشف عن الفروق في الصمود النفسي لطلاب المرحلة الثانوية وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية كالنوع (الذكور والإناث) والتخصص (علمي، ادبي) والصف الدراسي (أولى ثانوي، ثانية ثانوي، ثالثة ثانوي) تكونت عينة البحث الأساسية من (100) طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية بمنطقة محافظة الجيزة اعد الباحث مقياساً للصمود النفسي وأشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الجنسين الذكور والإناث ووجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات التخصصين العلمي والادبي في الصمود النفسي لصالح التخصص العلمي ووجود فروق ايضاً دالة احصائية بين متوسطات رتب الصف الدراسي (أولى ثانوي، ثانية ثانوي، ثالثة ثانوي) لصالح طلاب الصف الثالث ثانوي.

2. دراسة سرى جميل وازهار السباب (2020):

(الصمود النفسي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الصمود النفسي والاداء الاكاديمي وكذلك معرفة العلاقة بينهما لدى عينة من طلبة جامعة تكريت وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) وقد بلغت عينة البحث (300) طالباً وطالبة بواقع (150) طالباً و(150) طالبة من كليات جامعة تكريت وقد قامت الباحثتان ببناء مقياس للصمود النفسي والذي تكون من ثلاثة مجالات وهي: مجال الكفاءة الشخصية وتضمن (11) فقرة و المجال حل المشكلات وتضمن (12) فقرة و المجال المرونة وتضمن (13) فقرة وبذلك اصبح المقياس مكون من (36) فقرة وبعد عرضه على الخبراء وتحليله احصائياً تم الاستبقاء على نفس الفقرات وقد تم حساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار بلغ (0.81) وبعد معامل ثبات جيد اما المتغير الثاني الاداء الاكاديمي فقد قامت الباحثتان ببناء المقياس والتي تكون من (38) فقرة وبعد عرض الفقرات على المحكمين اصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (36) فقرة وقد تم حساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار بلغ (0.83) وبعد معامل ثبات جيد وبعد استخراج الصدق للمقياسين قامت الباحثتان بتطبيق المقياسين على عينة البحث الأساسية والمكونة من (150) طالباً وطالبة من طلبة جامعة تكريت.

التعقيب العام للدراسات السابقة:

يتضح من استعراض الدراسات السابقة ان هناك اهتماما متزايدا بدراسة مفهومي اليقطة العقلية والصمود النفسي نظرا لما لهما من أهمية في دعم الصحة النفسية والتكيف الأكاديمي والاجتماعي وتمثل هذه الدراسات مرجعية هامة للدراسة الحالية حيث تؤكد على وجود علاقة بين اليقطة العقلية والصمود النفسي وتبذر الحاجة إلى دراسات تكميلية في بيئة تعليمية وسكنانية مختلفة ومع ذلك يلاحظ محدودية الدراسات التي استخدمت مناهج تجريبية او شبه تجريبية مما يفتح المجال مستقبلاً لإجراء دراسات تدخلية تسهم في تصميم برامج تدريبية لتحسين هذه المهارات النفسية.

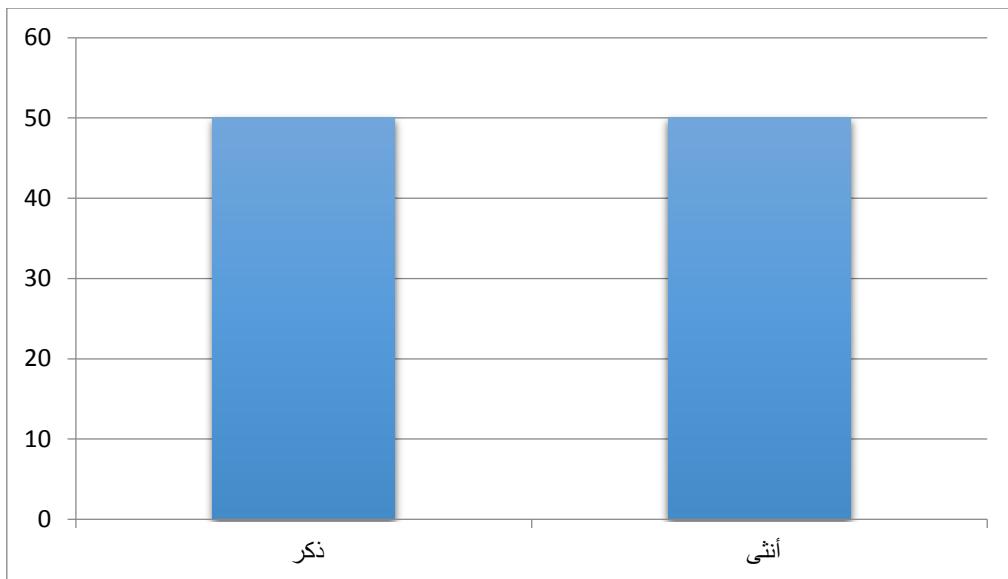
#### مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية حيث بلغت العينة الكلية 150 طالباً بمتوسط أعمار بلغ ( 16.8 ± 2.34 ) والجدول التالي توضح الخصائص الديموغرافية للعينة.

جدول (1) يبين توزيع العينة وفقاً لمتغير الجنس

النسبة المئوية	العدد	
50.0	75	ذكر
50.0	75	انثى
100.0	150	المجموع

يوضح الجدول والشكل (1) ان العينة موزعه بالتساوي بين الذكور والإناث حيث يشكل كل منهما 50% من اجمالي العينة ( 75 طالباً لكل جنس ) هذا التوازن في توزيع الجنس يعد ميزة منهجية مهمة حيث يتتيح امكانية دراسة الفروق في مستويات اليقطة العقلية والصمود النفسي بين الذكور والإناث بصورة عادلة ومن غير تحيز احصائي كما يمكن الباحث من اختبار ما اذا كانت هذه السمات النفسية تختلف باختلاف الجنس وهو ما قد يسهم في فهم أعمق لأنماط السلوكية والانفعالية لدى الطلاب.

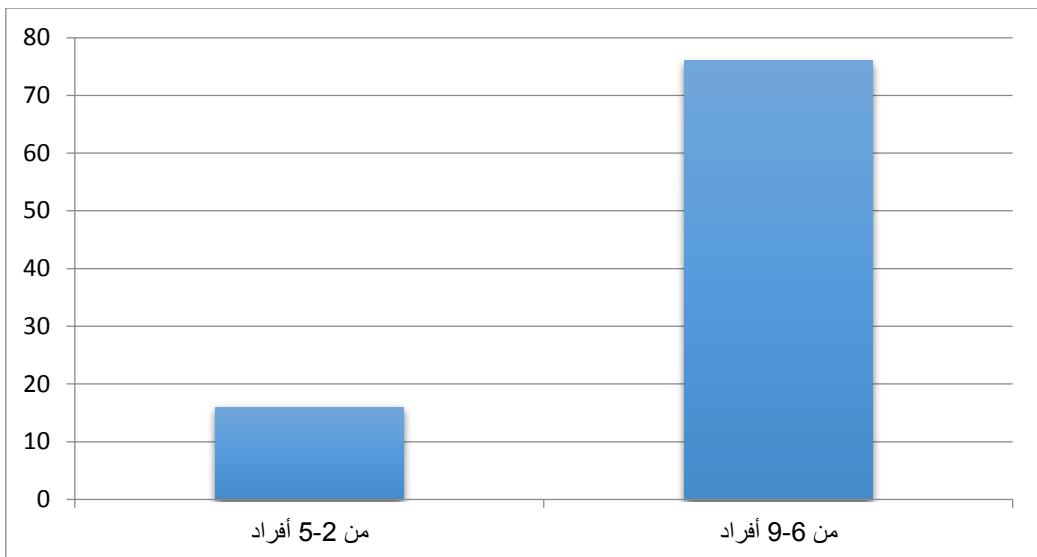


شكل (1) يبين توزيع العينة وفقاً لمتغير مؤهل الجنس

جدول(2) يبين توزيع العينة وفقاً لمتغير التخصص

النسبة المئوية	العدد	
26.0	39	ادبي
74.0	111	علمي
100.0	150	المجموع

يوضح الجدول والشكل (2) أن 74% من الطلبة ينتمون إلى التخصص العلمي في حين أن 26% فقط ينتمون إلى التخصص الأدبي هذا التفاوت في توزيع التخصص قد يعكس ميلاً لدى المجتمع نحو التخصصات العلمية ولكنه أيضاً يشير إلى ضرورة الحذر عند تعميم نتائج الدراسة خاصة فيما يتعلق بالتخصص الأدبي نظراً لقلة تمثيله في العينة كما أن نوع التخصص قد يؤثر في مستوى الضغوط الأكاديمية ومتطلبات التفكير التحليلي أو التأملي مما يمكن أن ينعكس على كل من القيمة العقلية والصمود النفسي.



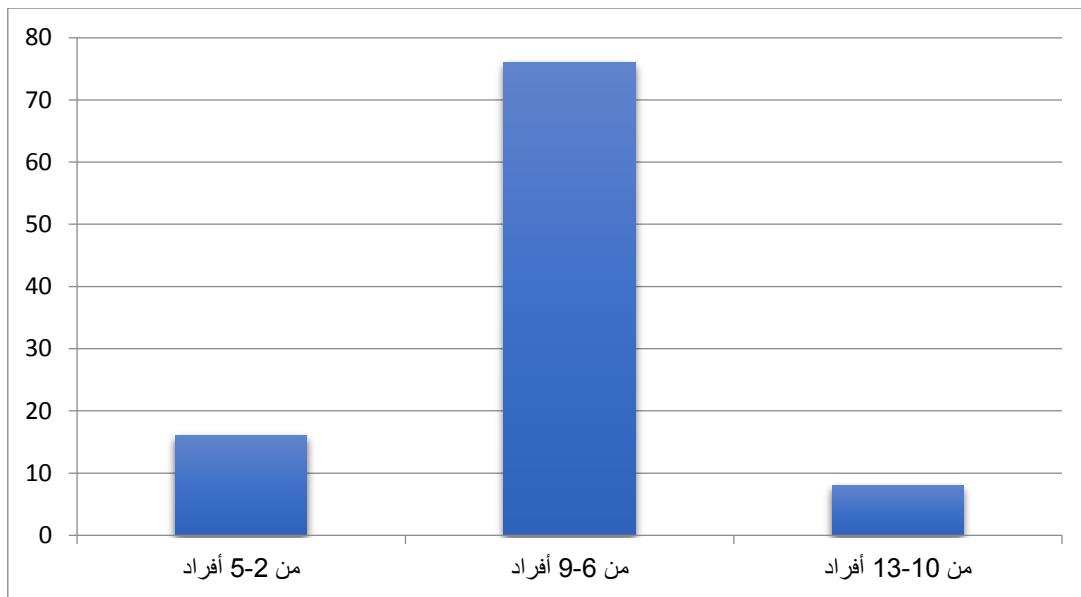
شكل (2) يبين توزيع العينة وفقاً لمتغير التخصص

جدول (3) يبين توزيع العينة وفقاً لمتغير عدد افراد الأسرة

النسبة المئوية	العدد	
16.0	24	من 2-5 أفراد
76.0	114	من 6-9 أفراد
8.0	12	من 10-13 فرد
100.0	150	المجموع

من الجدول والشكل (3) يتضح أن الغالبية العظمى من العينة 76% ينتمون إلى أسر يتراوح عدد أفرادها بين 6-9 أفراد، بينما هناك نسبة أقل 16% في أسر صغيرة، و8% فقط في أسر كبيرة 10-13 فرداً.

عدد أفراد الأسرة يمثل مؤشراً مهماً على البيئة الاجتماعية والنفسية التي ينشأ فيها الطالب. الطلبة من أسر كبيرة نسبياً قد يواجهون ضغوطاً نفسية ناتجة عن التزاحم أو قلة الموارد، ما قد يؤثر سلباً على الصمود النفسي، ولكن في المقابل قد يسهم الدعم الأسري والتفاعل الاجتماعي في رفع مستويات الصمود. أما الأسر الصغيرة، فقد توفر بيئة أكثر هدوءاً وتركيزاً، مما قد يدعم مستويات أعلى من اليقظة العقلية، ولكن قد تقل فيها شبكات الدعم الأسري المباشر.



شكل(3) يبين توزيع العينة وفقاً لمتغير عدد أفراد الأسرة

تشير الخصائص الديموغرافية للعينة الى انها متوازنة من حيث الجنس ولكنها غير متوازنة نسبياً من حيث التخصص وعدد افراد الأسرة وهذه المتغيرات قد تلعب دوراً مهماً كمتغيرات ضابطه او تفاعلية عند تفسير العلاقة بين اليقظة العقلية والصمود النفسي لذا ستقوم الباحثة بتحليل الفروق وفقاً لهذه المتغيرات سواء باستخدام اختبار (ت) او تحليل التباين لفحص ما اذا كانت الخصائص الديموغرافية تحدث فروقاً ذات دلالة احصائية في العلاقة محل الدراسة.

## وسيلة جمع البيانات :

تكونت وسيلة جمع البيانات من معلومات حول العينة تمثلت في (الجنس، العمر، التخصص، عدد الافراد الاسرة) اضافة الى متغيرين هما:

الأول: مقياس الصمود النفسي وعدد عباراته (17).

الثاني: مقياس اليقظة العقلية وعدد عباراته (24).

## الخصائص السيكومترية لمقاييس البحث:

## صدق الاتساق الداخلي:

بعد عرض المقياس على المحكمين تم استخدام الاتساق الداخلي الذي يقوم على حساب معاملات ارتباط ذيبرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبيان الذي تنتهي إليه فصدق الاتساق الداخلي هو اتساق كل عبارة مع مجالها والجدول التالي يبين صدق الاتساق الداخلي للمقياس البحث :

## اولا صدق المحور الاول

## جدول (4) معاملات الارتباط بين فقرات مقياس اليقظة العقلية والمجموع الكلي للمقياس

0.000	332	اعبر بسهولة عن معتقداتي واراني وتوقعاتي بالكلام
0.000	472	يتشتت انتباهي لما افعله بسبب ما ينتابني من أحلام البقظة او الفلق او غير ذلك
0.007	221	اراقب مشاعري دون ان اتعمق فيها
0.000	465	اقول لنفسي انه لا يجب ان اشعر بالطريقة التي أشعر بها
0.000	452	انتبه لاحسيسي مثل حركة الرياح في شعري او تاثير الشمس على وجهي
0.000	498	اجد صعوبة في الكلمات المناسبة للتعبير عما اشعر به اتجاه الأشياء
0.000	560	انتبه للأصوات مثل دقات الساعة او تغريد الطيور او مرور السيارات
0.000	549	انه لا ينبغي ان افكر بالطريقة التي افكر بها
0.000	543	الاحظ روانع على الاشياء وشاذتها
0.000	535	الاحظ العناصر البصرية في الفن او الطبيعة مثل الاشكال او الالوان او التركيب او انماط الضوء والظل
0.000	405	عندما تحضرني افكار اقيمتها على انها جيدة او سيئة
0.000	498	انتبه الى كيفية تاثير انفعالاتي على افكري وسلوكي
0.000	387	الاحظ كيفية تاثير الاطعمه والمشروبات على افكري واحسيسي الجسديه وانفعالاتي
0.000	528	من الصعب بالنسبة لي الاجل الكلمات التي تصف ما افكر فيه
0.000	478	اعتقد ان بعض افكاري سيئة وغير طبيعي ولا ينبغي عليه ان افكر بهذه الطريقة
0.000	337	اميل عن التجاري بالكلام
0.000	487	أستطيع عادة وصف ما أشعر به في اللحظة الحاضرة بشيء من التفصيل

تبين من الجدول رقم (4) أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.000 اي اقل من أقل من مستوى معنوية 0.05 مما يدل على أن جميع عبارات المقياس تتمتع بصدق الاتساق الداخلي باعتبار أنها تتافق مع بقية فقرات المقياس الذي تتنمي إليه وبذلك يمكن الاعتماد على المقياس جمع بيانات هذه الدراسة والوثق في صدق النتائج التي جمعت من خالله .

## جدول ( 5 ) معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الصمود النفسي والمجموع الكلى للمقياس

0.000	653	أشعر بالتفاؤل نحو مستقبلي
0.351	0.07	يبدو مستقبلي مظلا
0.000	597	ارى الجانب المشرق من الحياة
0.000	504	اتوقع الجانب الايجابي في دون السلبي
0.000	656	اعتقد ان حياتي تسير نحو الافضل
0.000	412	مصالح اليوم تكون لها فائدة في المستقبل
0.000	662	انظر الى المستقبل باستمتاع
0.000	584	تستطيع التغلب على صعوبات الحياة وشدائدها
0.000	600	يحقق النجاح تحت أي ظرف
00.00	568	كلي امل في تحقيق ما اريد
000 .0	583	انظر الى الحياة على أنها هادفة
0.000	682	أسعى لتحقيق أهدافي
0.00 0	558	في الحياة ما يستحق ان اعيش من اجله
0.00 0	552	الآمال التي لن تتحقق اليوم ستتحقق غدا
0.00 0	549	قري من الله يعينني على مواجهه الضغوط
0.000	535	احرص على اداء الشعائر الدينية
0.000	561	التقرب الى الله بالنواقل
0.000	685	الالتزام الصدق في اقوالي وتصرفاتي
0.000	593	انا راضي عن صلتي بربى
0.000	614	وركز على انجاز أولوياتي
0.000	568	أكافي نفسي عندما انجز اعمالي

0.000	536	استغل كل دقيقة في حياتي
0.000	529	أواجه مشكلاتي بطريقة إيجابية
0.000	382	يصعب علي تحمل المحن

تبين من الجدول رقم (5) ان جميع معاملات الارتباط كانت دالة احصائية عند مستوى دلالة 0.00 أي اقل من مستوى معنوية 0.05 الا عبارة واحدة هي عباره يبدو مستقبلي مظلما والتي لن ترتبط بالقياس عند مستوى معنويه 0.05 وسيتم استبعادها من المقياس اثناء تحليل نتائج البحث وبذلك يمكن الاعتماد على المقياس جمع بيانات هذه الدراسة والوثق في صدق النتائج التي جمعت من خالله.

استخراج الثبات بطريقة باستخدام معادلة 1000 كرو نباخ كما هو مبين في الجدول التالي

**جدول (6) معاملات الثبات لمحاور الدراسة**

معامل الثبات	عدد العبارات	قياس المحور
0.88	17	اليقظة العقلية
0.92	23	الصمود النفسي
0.89	30	الاستبيان ككل

من نتائج الجدول (6) تبين بأن الثبات الكلي بلغ 0.89 وبلغت درجة ثبات مقياس اليقظة العقلية 0.88 بينما بلغت درجة مقياس الصمود النفسي 0.92 وهي درجات ثبات عالية تدل على تمنع المقياس بالثبات تصحيح المقياس:

استخراج الوسط المرجح والوزن المئوي تم استخدام مقياس ليكرث الثلاثي لقياس درجة موافقة العينة على عبارات الاستبانة وانحصرت الإجابات وفقا لهذا المقياس في دائما احيانا نادرا وتم تحديد اوزان الاستجابات للفقرات وفق الجدول التالي

**جدول (7) يبين اوزان الاستجابات حسب مقياس ليكرث الثلاثي للرتب**

نادر	احيانا	دائما	الخيار
1	2	3	الدرجة

وفقا للجدول رقم (7) تم تحديد اتجاهات أفراد العينة وفقا لمقياس ليكرث الثلاثي بحيث أصبح طول الفترة المستخدمة هي 2/3 اي حوالي 0.66 وقد حسبه طول الفترة على اساس ان اوزان الاستجابات الثلاثة 1.2.3 بالنسبة للعبارات الإيجابية والعكس بالنسبة للعبارات السلبية قد حصلت فيما بينها مسافتين والجدول التالي يبين ذلك

جدول (8) يبين تحديد اتجاهات العينة وفقاً لمقياس لكرث الثلاثي حسب الوسط المرجح

الوزن المئوي	الوسط المرجح	الاستجابات
من 0 الى %55	من 1 الى اقل من 1.66	نادراً
من %56 الى %78	من 1.67 الى اقل من 2.33	احياناً
من %79 الى 100	من 2.34 الى اقل من 3.00	دائماً

من جدول رقم (8) تبين أن الوسط المرجح الاستجابة لا اوفق ان حصل ما من واحد إلى أقل من 1.66 فيما انحصل الوسط المرشح للاستجابة احياناً من 1.67 إلى أقل من 2.33 بينما حصل الوسط المرجح للاستجابة وافق من 2.34 إلى أقل من 3.00

#### الوسائل الإحصائية:

بغرض الإجابة عن تساؤلات البحث تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

1-التكرارات والنسب المئوية.

2-معادلة ألفا كرو نباخ استخراج الثبات.

3-الوسط المرجح والوزن المئوي.

4-معامل ارتباط بيرسون.

#### ولا اجابه السؤال الاول للبحث:

التساؤل الأول ما مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة؟

جدول (9) يبين مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة

اتجاه الايجابي	الوزن المئوي	الوسط المرجح	العبارة
احيانا	%71	2.13	انتبه لكيفية تأثير انفعالاتي على افكاري وسلوكى
احيانا	%68	2.04	عندما تحضرني افكار او صور مؤلمه فإنني أقيمهما على أنها جيدة او سيئة
احيانا	%68	2.03	اميل بشكل طبيعي للتعبير عن تجاري بالكلام
احيانا	%66	1.98	انتبه للأصوات مثل دقات الساعة أو تغريد الطيور أو مرور السيارات
احيانا	%66	1.97	انتبه للحساسيس مثل حركة الريح في شعرى او تأثير الشمس على وجهه
احيانا	%66	1.97	لاحظ روانع الأشياء وشواذها
احيانا	%66	1.97	ولاحظ العناصر البصرية في الفن والطبيعة مثل الاشكال او الالوان او التركيب او أنماط الضوء والظلم
احيانا	%64	1.93	وعبر بسهولة عن معتقداتي وارانى وتوقعاتي بالكلام
أحيانا	%64	1.93	اعتقد ان بعض افكارى سيئة وغير طبيعية ولا ينبغي علي ان افكر بهذه الطريقة
احيانا	%63	%1.90	كيفية تأثير الأطعمة والمشروبات على افكارى وأحساسى الجسدية وانفعالاتي
احيانا	%62	%1.87	اقول لنفسي انه لا ينبغي ان افكر بالطريقة التي افكر بها
احيانا	%62	1.87	استطيع عادة وصف ما أشعر به في اللحظة الحاضرة بشيء من التفصيل
احيانا	%62	1.86	اجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير بما اشعر به تجاهل الأشياء
احيانا	%62	1.85	من الصعب بالنسبة لي ان اجد الكلمات التي تصف ما افكر فيها
احيانا	%61	1.83	اقول نفسي انه لا يجب ان اشعر بالطريقة التي أشعر بها
احيانا	%60	1.79	يتشتت انتباهك لما تفعله بسبب ما ينتابني من أحلام اليقظة او الفلق او غير ذلك

احيانا	%56	1.69	اراقب مشاعري دون ان اتعمق فيها
احيانا	%63	1.91	المستوى العام الذي قضى العقلية

نتائج الجدول (9) الذي تناول مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينين بينت ان المتوسطات إجابات الطلبة تراوحت ما بين 1.69 و 2.13 وان الوزن المئوي العام بدرجة متوسطة والواحد أن العبارات الأعلى في المتوسط ومحاورات حول الانتباه لتأثير الانفعالات على أفكار السلوك والتعبير عن التجارب والانتباه للمؤثرات الحسية بينما كانت أقل المتوسطات تخص صعوبة وصف المشاعر والتعبير عنها تعكس هذه النتائج ان الطلبة يتمتعون بدرجة مقبولة من الوعي الذاتي والانتباه لما يدور في داخلهم حولهم إلا ان قدراتهم على التعبير اللغطي عن المشاعر والمضامين الذهنية قد تحتاج الى مزيد من الدعم والتدريب مما يشير الى ضرورة تعزيز مهارات التواصل الذاتي كأحد مكونات اليقظة العقلية .

#### ثانياً اجابة السؤال الثاني للبحث:

التساؤل الثاني: ما مستوى الصمود النفسي لدى أفراد العينة؟

جدول (10) يبين مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة

العبارة	الوسط المرجح	الوزن المئوي	إتجاه الإجابة
قري من الله يعييني على مواجهه الضغوط	2.61	%87	دائما
في الحياة ما يستحق ان اعيش من اجله	2.44	%81	دائما
انا راضي عن صلتي بربى	2.44	%81	دائما
أسعى لتحقيق أهدافي	2.41	%80	دائما
الامال التي لم تتحقق اليوم تتحقق غدا	2.39	%80	دائما
وركز على انجاز اولوياتي	2.34	%78	احيانا
احرص على أداء الشعائر الدينية	2.32	%77	احيانا
التزم الصدق في أقواله وتصرفاتي	2.30	%77	احيانا
أشعر بالتفاؤل نحو مستقبلي	2.21	%74	احيانا
كلي أمل في تحقيق ما اريد	2.21	%74	احيانا

احيانا	%74	2.21	انظر الى الحياة على أنها هادفة
احيانا	%73	2.20	التقرب الى الله بالنواول
احيانا	%73	2.18	تحقق النجاح تحت اي ظرف
احيانا	%72	2.15	نرى الجانب المشرق من الحياة
احيانا	%71	2.13	اعتقد ان حياتي تسير نحو الافضل
احيانا	%71	2.13	انظر الى المستقبل باستمتعاع
احيانا	%70	2.10	اتوقع الجانب الإيجابي في الأشياء دون السلبي
احيانا	%69	2.07	واجب مشكلاتي بطريقة إيجابية
احيانا	%69	2.06	مصالح اليوم تكون لها فائدة في المستقبل
احيانا	%67	2.02	وكافى نفسي عندما اجز اعمالي
احيانا	%67	2.00	استغل كل دقة في حياتي
احيانا	%65	1.96	استطيع التغلب على صعوبات الحياة وشدى ايدها
احيانا	%64	1.91	يصعب على على تحمل المحن
احيانا	%70	2.11	المستوى العام للصمود النفسي

الجدول (10) الذي تناول مستوى الصمود النفسي لدى أفراد العين فقط يبين أن المتوسطات تراوحت بين 1.91 و 2.61 وكان الوزن المئوي العام 70% مما يشير إلى أن مستوى الصمود النفسي يقع في الفئة احياناً ايضاً وان كان يميل إلى الارتفاع عن مستوى اليقظة العقلية وقد جاءت أعلى العبارات تعبيراً عن الاعتماد الروحي للتعامل دعم نفسي اذ احتلت عبارات قربي من الله يعينني على مواجهه الضغوط وانا راضيه عن صلته بربه وفي الحياة ما يستحق ان اعيش من اجله المراتب الاولى ويعكس ذلك ان الجانب الديني يشكل محوراً قوياً في بناء الصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية وهو عنصر ثقافي مهم ينبعي الالتفات إليه عند تصميم برامج الارشاد النفسي والتربوي ومع ذلك فإن بعض الجوانب الصمود المرتبطة التحمل والقدرة على مواجهة الشدائـد جاءت في مراتب أقل مما يدل على وجود هامش لتحسين الاستراتيجيات التكيف الإيجابي لدى الطلبة .

## ثالثا اجابه السؤال الثالث للبحث:

التساؤل الثالث: هل توجد علاقة بين اليقظه العقلية والصمود النفسي؟

جدول (11) يبين العلاقة بين اليقظه العقلية والصمود النفسي

الصمود النفسي	اليقظه العقلية	
493	معامل ارتباط بيرسون (1)	اليقظه العقلية
000	مستوى المعنوية	
150	(150) العدد	
1	معامل ارتباط بيراسون (493)	الصمود النفسي
	مستوى المعنوية (000)	
150	(150) العدد	

من نتائج الجدول (11) الذي أجاب عن التساؤل الثالث حول العلاقة بين اليقظه العقلية والصمود النفسي فقط أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائيا بين المتغيرين حيث بلغ معامل الارتباط 0.493 بمستوى معنويه وهذا يشير الى انه كلما ارتفع مستوى اليقظه العقلية لذا الطالب زاد مستوى صموده النفسي و تعد هذه النتيجه من النتائج الجوهرية في البحث اذ تدعم الفرضية الأساسية التي يقوم عليها البحث وتؤكد اهمية تعزيز اليقظه العقلية بوصفها أداة داعمة صمود و مقاومة الضغوط النفسية .

## رابعا اجابه السؤال الرابع للبحث:

التساؤل الرابع هل توجد فروق بين أفراد العينة في اليقظه العقلية والصمود النفسي وفقا لمتغير الجنس؟

جدول (12) دلالة الفروق بين أفراد العينة في اليقظه العقلية والصمود النفسي وفقا لمتغير الجنس

مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمه تاء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس	الجنس
0.005	148	2.821	6.789	31.28	ذكر	اليقظه
			4.500	33.93	انثى	العقلية
0.002	148	-3.177	11.06	49.88	ذكر	الصمود
			331.8	54.96	انثى	النفسي

أوضح جدول (12) الذي تناول الفروق بين الجنسين وجود فروق داله احصائيا في كل من اليقظه العقلية والصمود النفسي لصالح الإناث حيث كان المتوسط الحسابي اللياقه العقلية لدى الإناث 33.93 مقابل 31.2 والصمود النفسي 54.96 مقابل 49.88 هذه النتيجه على ان الطالبات يتمتعن بدرجة اعلى من الانتباه الذاتي والقدرة على مواجهه الضغوط وهو ما قد يعزى الى اختلافات في أساليب الشتى الاجتماعيه او في التعبير عن الانفعالات بين الجنسين وتفتح هذه النتيجه مجانا للمزيد من التعمق في فهم الفروق التكنولوجية المرتبطة بالنوع الاجتماعي .

#### خامسا اجابة السؤال الخامس للبحث:

التساؤل الخامس: هل توجد فروق بين أفراد العينة في اليقظه العقلية والصمود النفسي وفقه لمتغير التخصص؟

#### جدول (13) دلالة الفروق بين أفراد العينة في اليقظه العقلية والصمود النفسي وفقا لمتغير التخصص

مستوى المعنوية	درجة الحرية	قيمة تاء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التخصص	
0.81	148.00	-0.24	5.47	32.41	ادبي	اليقظة
			06 . 6	32.68	علمي	العقلية
0.88	148.00	-0.15	11.40	21 . 52	ادبي	الصمود
			9.64	52.50	علمي	النفسى

جدول (13) الذي تناول الفرق بين التخصص العلمي والادبي أظهرت نتائج و عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التخصصين في كل من اليقظه العقلية والصمود النفسي حيث كانت قيمة تاء منخفضة ومعدل المعنوية مرتفعة جدا اكبر من 0.05 وتشير هذه النتيجه إلى ان التخصص الدراسي لا يشكل متغيرا مؤثرا في مستوى الوعي الذاتي والقدرة على مواجهه الضوء وربما يعزى ذلك الى تشابه الضغوط النفسيه والدراسية التي يواجهها الطلبة في كلا التخصصين في هذه المرحلة العمرية.

## سادساً اجابه السؤال السادس للبحث:

التساؤل السادس: هل توجد فروق بين أفراد العينة في اليقظة العقلية والصمود النفسي وفقاً لمتغير عدد أفراد الأسرة؟

## جدول (14) دلالة الفروق بين أفراد العينة في اليقظة العقلية والصمود النفسي وفقاً لمتغير عدد أفراد الأسرة

مستوى المعنويه	درجة الحرية	قيمه كروسيكال	متوسط الرتب	العدد	عدد افراد الاسرة	
0.398	2	1.842	69.27	24	من 2-5	اليقظة العقلية
			78.09	114	من 6-9 أفراد	
			63.38	12	من 10-13 فرداً	
0.762	2	0.543	75.35	24	من 9-6 فرداً	الصمود النفسي
			76.45	114	من 6-9 أفراد	
			66.75	12	من 10-13 فرداً	

بين جدول (14) الذي تناول الفروق وفقاً لعدد أفراد الأسرة فقط اظهر كذلك عدم وجود فروق دال احصائياً لاسره الصغيره المتوسطه او كبيرة حيث لم تصل نتائج اختبار كروسكال وليس الى مستوى الدلالة المطلوب وهذا يشير الى ان عدد افراد الاسره وان كان يعكس بعض الظروف البيئية والاجتماعية إلا انه لا يبيدو ان له تأثير مباشر على وعي الطالب أو مرونته النفسيه وربما تدخل متغيرات اخرى مثل نوع العلاقة الاسريه ومستوى التواصل والدعم الأسري وهي عوامل لم تقايس في هذه الدراسة ولكنها جديه بالدراسة في المستقبل.

## النوصيات:

1. تصميم برامج تدريبية وتعليمية تعتمد على تنمية مهارات اليقظة الذهنية والانتباه للذات والانفعالات، مثل التأمل الوعي، والتدريب على وصف المشاعر.
2. دمج البعد الروحي والديني في برامج الإرشاد النفسي، والاستفادة من تأثيره الإيجابي في تعزيز قدرة الطلبة على التكيف والصمود أمام الضغوط.
3. بناء استراتيجيات إرشادية متكاملة تستهدف تنمية اليقظة العقلية كوسيلة غير مباشرة لتعزيز الصمود النفسي خصوصاً لدى الفئات الطلابية المعرفية للضغوط.
4. مراعاة الفروق بين الجنسين عند تصميم البرامج النفسية، مع تقديم دعم إضافي للذكور في الجوانب التي تحتاج إلى تعزيز، مثل التعبير الانفعالي والتكيف النفسي.

## المقترحات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، تقترح الباحثان مايلي:

1. إجراء دراسات مماثلة على مراحل تعليمية أخرى مثل المرحلة الإعدادية أو الجامعية.

2. إجراء دراسات تتناول متغيرات نفسية أخرى مثل (الضغط الأكاديمية- الثقة بالنفس- جودة الحياة النفسية) وعلاقتها بالبيقotte العقلية أو الصمود النفسي.
3. مقارنة بين الذكور والإناث في متغيرات أخرى مثل التوافق النفسي والانفعالي.
4. دراسة تأثير برامج تدريبية لتنمية البيقotte العقلية على تحسين الصمود النفسي لدى فئات مختلفة من الطلبة.
5. توسيع نطاق الدراسة لتشمل مناطق ومدارس أخرى لمزيد من التعميم.

#### قائمة المراجع

##### أولاً- المراجع والكتب:

1. عرجان، سامي بن صالح، وشيخي، فاطمة عبد الله، 2021، البيقotte الذهنية: خطوة نحو حياة أكثر سعادة، دار الفكر، الأردن.
2. سوبيهي، سعود بن ساطي، 2024، البيقotte العقلية وعلاقتها بفعالية الذات الأكاديمية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة البحث العلمي في التربية.
3. جمعة نادية محمد محمود، 2023، الصمود النفسي كمنبئ بالتدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية المتوفّفين دراسياً، مجلة التربية.
4. سيد، هدى جمال محمد، 2018، البيقotte العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين، جامعة عين شمس.
5. رفاعي، زينب محمد، وأحمد، بدرية كمال، 2019، الصمود النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا الوفايين، جامعة المنصورة.
6. شهاوي، محمود ربيع إسماعيل، (2020)، البيقotte العقلية كمتغير وسيط بين فاعلية الذات الأكاديمية والصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس.
7. الأبيض، محمد حسن، وعبد العظيم، هاني عبد الحفيظ، (2020)، البيقotte العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة في ضوء تطبيق منظومة التعلم عن بعد، المجلة العربية للفياس والتقويم.
8. احمدية، محمد سعد عبد العزيز، (2022)، البيقotte العقلية لدى الأبناء، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة.
9. بو لفعة، عائشة، ويوبلال، رانيا، (2020)، البيقotte العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
10. زكي، هناء محمد، وحلمي، أمينة حسن محمد، 2019، فاعلية برنامج تربوي قائم على البيقotte العقلية في تحسين الصمود النفسي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، دار المنظومة.
11. مالكي، ماجد أحمد، 2019، البيقotte العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتوفّفين بالمرحلة الثانوية، المجلة العلمية، كلية التربية، إدارة البحث والنشر العلمي.
12. بوعزة، رحمة، (2020)، فاعلية برنامج تربوي قائم على البيقotte العقلية لتخفيض الضغط المدرك لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً: دراسة تجريبية بمدينة ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة.

13. أبو الحسن، وليد محمد حسين، 2021، اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية مجلة دورية مكمة، كلية التربية، جامعة حلوان.
14. مغربي، أسماء، 2023، اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة ثانية ثانوي بثانوية علي بن أبي طالب بن صالح، جامعة عادية.
15. غبور، سماح محمد جمعة، 2019، فاعلية برنامج إرشادي لبعض استراتيجيات الصمود النفسي وأثره في خفض العجز المتعلم والكفاءة الاجتماعية والتوافق المدرسي لدى عينة من المراهقات ذوات صعوبات التعلم، جامعة الأزهر.
16. وكيل، سيد أحمد محمد، (2022)، الدور الوسيط والمعدل للصمود النفسي في العلاقة بين اضطراب كرب ما بعد الصدمة ونحو ما بعد الصدمة لدى مرضى الأمراض المزمنة، مجلة الإرشاد النفسي.
17. خطيب، هناء، وتل، شادية أحمد، (2022)، التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الأخضر كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
18. محمد، سيد فرج الله، (2020)، الفروق في الصمود النفسي لطلاب المرحلة الثانوية وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة دورية مكمة، كلية التربية، جامعة حلوان.
19. بن عثمان، إيمان، وعمران، ميلود، 2024، مستوى الصمود النفسي لدى أسانددة التعليم الثانوي، مجلة روافد.
20. قوقي، أكرام، وكريوسة، كوثر، (2022)، الصمود النفسي لدى الممرضين: دراسة استكشافية على عينة من الممرضين بالمؤسسة الاستشفائية، جامعة قاصدي مرياح- ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- 21- دخيل الله، خزام سعيد (2024): اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق المعرفي لدى طلابات جامعة الملك خالد بآبها، قسم علم النفس، كلية التربية ، مجلة الدراسات التربوية والانسانية، كلية التربية جامعة دمنهور ، المجلد السادس عشر ، العدد الأول ، يناير سنة 2024 .

#### ثانياً- الدراسات السابقة:

1. مالكي، ماجد أحمد، 2019، اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى طلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية، المجلة العلمية، كلية التربية، إدارة البحوث والنشر العلمي.
2. ناجواني، نجلاء بنت عبد الخالق، 2019، اليقظة العقلية لدى طلبة التعليم ما بعد الأساسي في ضوء بعض المتغيرات في محافظة مسقط، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس.
3. بولفعة، عائشة، وبوبيل، رانيا، (2020)، اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرياح- ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرياح- ورقلة.
4. محمد، سيد فرج الله، (2020)، الفروق في الصمود النفسي لطلاب المرحلة الثانوية وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة دورية مكمة، كلية التربية، جامعة حلوان.
5. جميل، سري، والسباب، أزهار، (2020)، الصمود النفسي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية.