



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

احلام محمد الجراى

قسم التربية وعلم النفس جامعة المرقب كلية الآداب الخمس

ليلى محمد اكنيبى

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 وابوعوموه 2022، وتمتع مقياسي البحث بالصدق والثبات، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي واستخدم عدة وسائل إحصائية لتحقيق اهداف البحث مثل: اختبار مان واتني، واختبار كروسكال واليس، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل الفا كرونباخ، واختبار (ت) 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 المئوى العام 63% وكانت جميع الاستجابات تقع ضمن فئة أحيانا ، وبين البحث وجود علاقة ارتباطية قوية ودالة احصائيا بين اليقظة العقلية والصمود النفسي حيث بلغ معامل الارتباط 0.493، ووجدت فروق دالة احصائيا بين الجنسين لصالح الاناث في كل من اليقظة والصمود النفسي ، ولم تظهر النتائج فروق دالة احصائيا 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 النيقظ العقلي المستمر دون السماح لهذه التغيرات أن تؤثر في تفكيرهم وتركيزهم، الامر الذي يدفع الى التركيز على الاهتمام وتوجيه الطلاب على اكتساب استراتيجيات ومهارات تمكنهم من مواكبة هذه التطورات في تعلم كل ما هو جديد كاللغات والمعارف والتأمل وذلك من اجل زيادة وعيهم ويقتنهم العقلية (دخيل الله، 2024: 32).

إن ممارسة اليقظة تساهم في الحد من التأثير بالعواطف المنكرة والأفكار السلبية التي قد تؤدي إلى القلق والاكتئاب والغضب وضعف الثقة بالنفس، مما يجعلها أداة فعالة لتعزيز الصحة النفسية وجودة الحياة. (العرجان & الشخي، 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 الأكاديمية والتنظيم الذاتي وجودة الحياة النفسية واكتساب استراتيجيات تكيفية. (السويهي، 2024: 3)

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

ويعد مفهوم الصمود النفسي ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس وقد تزايد 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 للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل أو الدراسة والمشكلات المالية. (جمعة، 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 الحرجة.

## مشكلة البحث:

مرحلة التعليم الثانوي من أكثر المراحل صعبة في حياة الطالب، حيث تتزايد الضغوط النفسية والأكاديمية 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 بمرونة 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 تسليط الضوء على الدور الفعال لليقظة في تحسين الأداء النفسي والتكيف 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 سيتم توفير أدوات عملية للمرشدين النفسيين والمعلمين لتحسين التكيف 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 الأول 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 الإلتقان وبذل المزيد من الجهد، وتحمل مسؤولية ما يكلف به من مهام، وذلك عن طريق شعوره بوجود أشخاص يمكن الاعتماد عليهم معنوياً- مادياً يقدمون له الدعم النفسي، والتحلي بالصبر، والتمهل في الحكم على الأمور المتعلقة بحياته وبالبيئة التي يعيش فيها. (الرفاعي & 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 الزمانية: العام الدراسي 2024-2025

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

**منهج الدراسة وأدواتها:**

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

أدوات الدراسة: مقياس اليقظة العقلية ( Baeretal2006).

مقياس الصمود النفسي ( اعداد الكرد وابوعموه 2022 ).

الاطار النظري :

**مفهوم اليقظة العقلية:**

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

كما عرفها ( عبد الرحمن، 2016) على انها وعي الفرد وانتباهه 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 ابعاد متضمنة الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. (الأبيض & عبد العظيم، (2020): 168)

**خصائص الاشخاص المتيقظين عقليا:**

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

أ- الانفتاح: يرى الشخص المتيقظ عقليا الاشياء كما لو انه رآها لأول مرة، ويركز انتباهه على جميع الاحتمالات في اللحظة الحاضرة.

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

ج- الثقة: وتعني ثقة الفرد بنفسه وجماعته وحده وانفعالات.

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

هـ- التعاطف: يتصف بالمشاعر وتفهم مواقف الاخرين في اللحظة الحاضرة.

و- اللطف: يتصف الشخص المتيقظ عقليا بكونه محبا وحنونا ومتسامحا ( مطلق، 2019: 652). ( بو لفة & بو

بلال، (2020): 21-22)

**اهمية اليقظة العقلية:**

تحقق 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 لان 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 الوجدان؟ ولعل الإجابة تتمثل في ان لغة الوجدان لابد وان تصاحب لغة العقل لان لغة الوجدان 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 اليقظة العقلية في الاسترخاء البدني والعقلي ومرونة التفكير وازالة الضغوط حيث انها تستعيد التوازن للنظام العصبي واستعادة القدرة على التوافق والاستقرار الذاتي والثقة بالنفس وفعالية الذات والاستبصار والسعادة والتوافق الاكاديمي. ( زكي & حلمي، 2019: 421- 422)

#### مكونات اليقظة العقلية:

وقد ذكر شابيرو اربعة مكونات لليقظة وهذه المكونات متسقة تماما مع حقائق اليقظة 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 لليقظة العقلية وهما: التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية.( المالكي، 2019: 319)

#### مقومات اليقظة العقلية:

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

#### 1. وضوح الوعي:

ان اول واهم شيء يحدث فيما يتعلق باليقظة 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 اليقظة العقلية والتي تعرف بانها القدرة على تغيير الحالة الذهنية لتغيير الموقف وعدم الجمود على المؤلف وهذا يعني القدرة على تقديم افكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة او مظهر واحد.

### 3. الاستقرار او الاستمرارية في الوعي والانتباه:

انها صفات الوعي والانتباه وهي غير معهودة تماما عند معظم الناس وتعدل اليقظة العقلية هي القدرة الكامنة للكائن 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 بأراء متنوعة لها الاثر في ايجاد الحلول ثم المساهمة في معالجة المشكلة. ( الزالمي، 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 ريمرمان وارينكومر الصمود النفسي بانه القدرة على العودة الى الحالة الجيدة والخروج من النظريات والنماذج المفسرة لليقظة العقلية:

#### أولاً: نظرية (1992) langer et al :

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 والتميز بينها وبين هذه المفاهيم مثل التوقع والمسميات والادوار بالاضافة الى 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 الأشياء بطرق جديدة مدروسة، مما يؤدي الى ردود تلقائية قد تعمل على جعلنا قادرين على اتخاذ خيارات جيدة .

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

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

#### ثانيا: نظرية الوعي الذاتي التأملي:

ترى هذه النظرية انه الافراد يكونون يقظين 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 أساسي 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 الواعية للتجربة وإن الكائن الواعي يحدد المثيرات التي يراقبها وفقا لاهتماماتهم أو أهدافهم لكي يؤدي كل من الوعي والانتباه دوره في اختيار الهدف ومتابعه تحقيقه (rosch,1997,1986). 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 . وتؤكد نظرية الوعي الذاتي التأملي على أهمية الانتباه للمثيرات الداخلية والخارجية بوصفها قاعده لردود الافعال المتشكلة حديثا (browen &ryan,2003,822). ( دخيل الله , 2024 : 31 )

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

يرى ryan &deci (1985) أن نظرية تقرير المصير والتي بدأت بوادرها في الثمانينات حيث كانت هناك مقارنات بين الدافع الداخلي والدافع الخارجي ومن خلال الفهم المتراكم لهذه المقارنات وللدور الذي يلعبه الدافع الداخلي بدأت تتشكل نظرية التحديد الذاتي في التسعينات وتحديدا في 1985 على يد الباحثان إدوارد ديسي وريتشارد راين ومن ثم بدأت تطبيقات هذه النظرية تظهر جليا من عام 2000، فاليقظة العقلية تقوم بتسيير الذاكرة من خلال النشاط الذاتي وإشباع الاحتياجات النفسية الاساسية للمصادقة الذاتية، فالأشخاص المتيقظين 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 الاساسية، وهذا ما يجعل الفرد أكثر ترجيحا في تنظيم سلوكه بطريقة تساعده على إشباع احتياجاته . وتعد نظرية تقرير المصير نظرية واسعة الانتشار إذ تعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، كما تصب كل اهتمامها على درجة اختيار الفرد لسلوكياته التي يقرها بنفسه، وهذه الاختلافات بين الافراد تقودهم الى القيام بمجموعة من

الافعال والتصرفات التي تكون عالية المستوى من الانتباه والوعي للاختيار الذاتي دون تدخل الاخرين . (دخيل الله ,

( 2024 : 31 )

#### رابعاً: نموذج كابات زين (1994) لليقظة العقلية:

يرى أن لليقظة العقلية ثلاث مكونات متداخلة فيما بينها في محاولة لتقسيم الذهن الى بنية بسيطة ومفهومة، تتمثل في المكونات الاساسية للممارسة، واللبنات الاساسية لليقظة، ويعرف اليقظة على أنها دفع الانتباه بطريقة معينة: عن قصد، في الوقت الحاضر، ودون اصدار احكام، وحدد البديهيات الثلاث لليقظة على نحو التالي: أولها "القصد" وهو الذي يمهد الطريق لما هو ممكن ويحول مقاصد الفرد الى سلسلة متصلة من التنظيم الذاتي تقود الى اكتشاف الذات وتحررها من الافكار والاتجاهات سواء كانت سلبية أو ايجابية، أما المرحلة الثانية وهي الانتباه وتشمل ملاحظة العمليات التي تحدث للفرد في خبراته من لحظة الى اخرى وأخيراً الاتجاه ويقصد به توجيه الخبرة التي تتضمن القبول أو الرفض، ويمكننا ان نستنتج كيف يمكن ان تعمل اليقظة . فالانتباه والاهتمام والمواقف ليست عمليات أو مراحل منفصلة إنها جوانب متشابكة لعملية دورية واحدة وتحدث في وقت واحد، واليقظة هي عملية الحظة الحالية . (دخيل الله , 2024 : 32)

#### ثانياً- الصمود النفسي: مفهوم الصمود النفسي:

عرفه ريمرمان وارينكومر الصمود النفسي بأنه القدرة على العودة الى الحالة الجيدة والخروج المحن والمتاعب او تلك العوامل والعمليات التي تحول دون زيادة خطورة السلوك المشكل او المرض النفسي وينتج عنه مخرجات ايجابية 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 او قاسية وصعبة في حياته. ( الوكيل، (2022): 400 )  
وكما عرفها زوبير وآخرون على انها عملية ديناميكية يظهر الفرد من خلالها تكيفا ايجابيا مع الاحداث رغم تعرضه للصددمات والصعوبات وانفعالات والمعنى قدما نحو الحياة بتقاؤل بعيدا عن القلق والتوتر مع المحافظة على التوازن الداخلي والتماسك النفسي. ( الخطيب & النل، (2022): 454 - 455 )

#### خصائص الأشخاص ذوي الصمود النفسي المرتفع:

ومن الجدير بالذكر ان 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 الاخرين مما يسهل على الفرد التواصل بين الافراد ومعرفة كيفية تكيف سلوك الفرد وتعديله ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة.



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

ج- القيم الأخلاقية: وهي تشمل البناء الخلقى والروحي للشخص الصامد، ويشمل على قدرة الفرد على تكوين المفاهيم الروحانية وتطبيقها 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 المدعمة 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 تساعده على حل المشكلات التي تواجهه.

وقد أوضح كل من بالمر وميللر أن هناك مجموعة من العوامل تدعم الفرد على تكوين الصمود النفسي وعوامل أخرى تعوق الفرد على الاستمرارية في الصمود. (قوقي & كربوسة، (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، والوثام 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 & كربوسة، (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 الوثام بين الوالدين، وانفصال الوالدين عن بعضهما البعض، وعدم التوافر الإرشادي وسوء المعاملة، وعدم توفر الصداقة بين الآباء والأبناء، والاضطرابات النفسية الوالدية.

3. عوامل تتعلق بالبيئة: عدم القدرة على السيطرة على الأزمات والمحن التي يمر بها الفرد، والتميز العنصري، والمستوى الاجتماعي المنخفض. (الأطرش، 2021: 642). (قوي & كربوسة، 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 بصورته الارتباطية حيث تم استخدام مقياس اليقظة العقلية ( جونسون وزملائه، إعداد: الباحث) واختبار التفكير التحليلي ( الرازي، 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 احصائيا بين اليقظة العقلية والتفكير التحليلي كما اظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطين 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 احصائيا 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 الدلالة الإحصائية في مستوى اليقظة العقلية حسب المتغيرات تكونت العينة من (600) طالب وطالبة واستخدام مقياس كنداكي 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 متوسطا لدى طلبة التعليم ما بعد الاساسي كما اظهرت النتائج الى عدم وجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير الجنس والصف الدراسي والعمر والمستوى التحصيلي.

3. دراسة عائشة بولفة ورائيا بويلال ( 2020):

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

عشوائية طبقية اما الادوات فكانت عبارة عن مقياس اليقظة العقلية الذي أعدته احلام عبد الله ( 2013 ) واساليب التعلم الذي أعده خزام ( 2014 - 2015 ) واطهرت الدراسة النتائج التالية:  
مستوى اليقظة العقلية متوسط.

الاسلوب السائد بين الطلبة هو السطحي.

لا توجد فروق في اليقظة العقلية تبعا لمتغير الجنس والتخصص والمستوى والتفاعل بينهم.  
لا توجد فروق في اساليب التعلم تبعا لمتغير الجنس والتخصص والمستوى والتفاعل بينهم.

**ثانياً- الدراسات المتعلقة بمتغير الصمود النفسي:**

1. دراسة سيد فرج الله محمد ( (2020) ):

(الفروق في الصمود النفسي لطلاب المرحلة الثانوية وفقا لبعض المتغيرات الديموغرافية)

هدفت الدراسة الى الكشف عن الفروق في الصمود النفسي لطلاب المرحلة الثانوية وفقا لبعض المتغيرات الديموغرافية كالنوع ( الذكور والاناث ) والتخصص ( علمي، ادبي ) والصف الدراسي ( اولى ثانوي، ثانية ثانوي، ثالثة ثانوي ) تكونت عينة البحث الأساسية من (100) طالبا وطالبة من طلاب المدارس الثانوية بنطاق محافظة الحيرة اعد الباحث مقياسا للصمود النفسي وشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الجنسين الذكور والاناث ووجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات التخصصين العلمي والادبي في الصمود النفسي لصالح التخصص العلمي ووجود فروق ايضا دالة احصائية بين متوسطات رتب الصف الدراسي ( اولى 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 وفقا لمتغير الجنس ( ذكور، اناث ) وقد بلغت عينة البحث (300) طالبا وطالبة بواقع (150) طالبا 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 ومجال حل المشكلات وتضمن (12) فقرة ومجال المرونة وتضمن (13) فقرة وبذلك اصبح المقياس مكون من (36) فقرة وبعد عرضه على الخبراء وتحليله احصائيا تم الاستبقاء على نفس الفقرات وقد تم حساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار فبلغ (0.81) ويعد 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 فبلغ (0.83) ويعد معامل ثبات جيد وبعد استخراج الصدق للمقياسين قامت الباحثتان بتطبيق المقياسين على عينة البحث الأساسية والمكونة من (150) طالبا وطالبة من طلبة جامعة تكريت.

**التعليق العام للدراسات السابقة:**

يتضح من استعراض الدراسات السابقة ان هناك اهتماما متزايدا بدراسة مفهومي اليقظة 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 اليقظة العقلية والصمود النفسي وتبرز الحاجة إلى دراسات تكملية في بيئات تعليمية وسكانية 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.

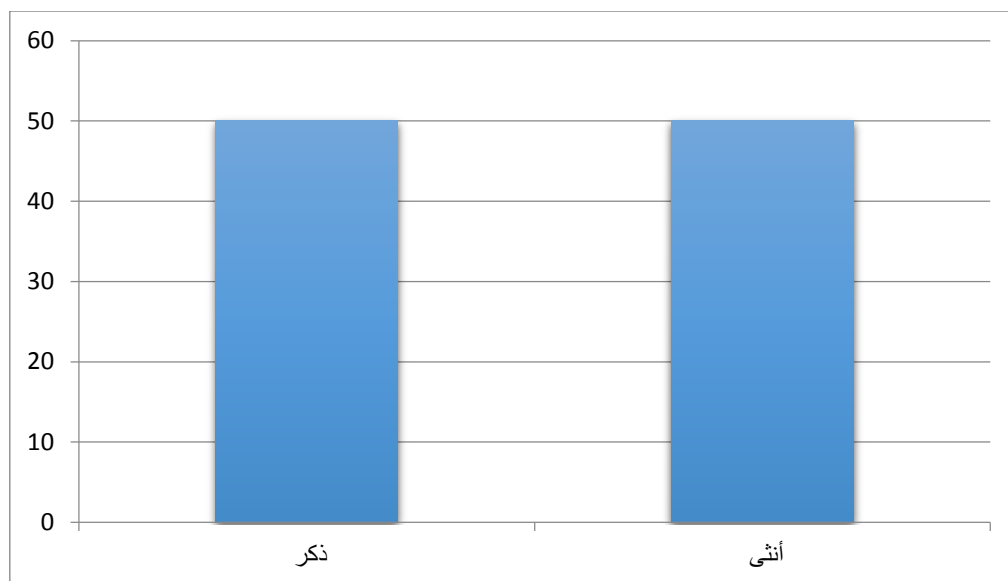
#### مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية حيث بلغت العينة الكلية 150 طالبا 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 والاناث حيث يشكل كل منهما 50% من اجمالي العينة ( 75 طالبا لكل جنس) هذا التوازن في توزيع الجنس يعد ميزة منهجية مهمة حيث يتيح امكانية دراسة الفروق في مستويات اليقظة العقلية والصمود النفسي بين الذكور والاناث 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 للأنماط السلوكية والانفعالية لدى الطلاب.

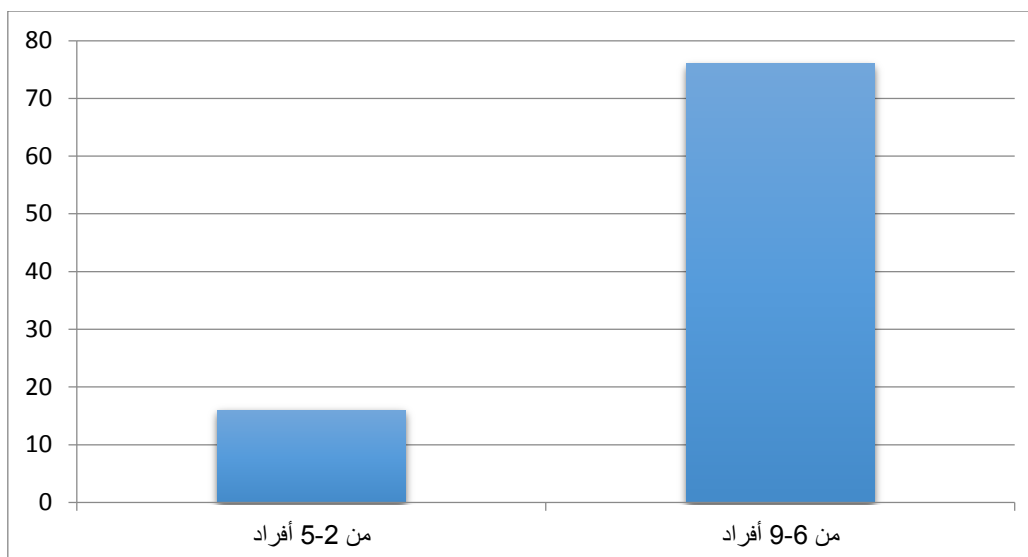


شكل (1) يبين توزيع العينة وفقا لمتغير مؤهل الجنس

جدول (2) يبين توزيع العينة وفقا 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 الى التخصص العلمي في حين ان 26% فقط ينتمون الى التخصص الأدبي هذا التفاوت في توزيع التخصص قد يعكس ميلا لدى المجتمع نحو التخصصات العلمية ولكنه ايضا يشير الى ضرورة الحذر عند تعميم نتائج الدراسة خاصة فيما يتعلق بالتخصص الأدبي نظرا لقلّة تمثيله في العينة كما ان نوع التخصص قد يؤثر في مستوى الضغوط الأكاديمية ومتطلبات التفكير التحليلي أو التأملّي مما يمكن ان ينعكس على كل من اليقظة العقلية والصمود النفسي.

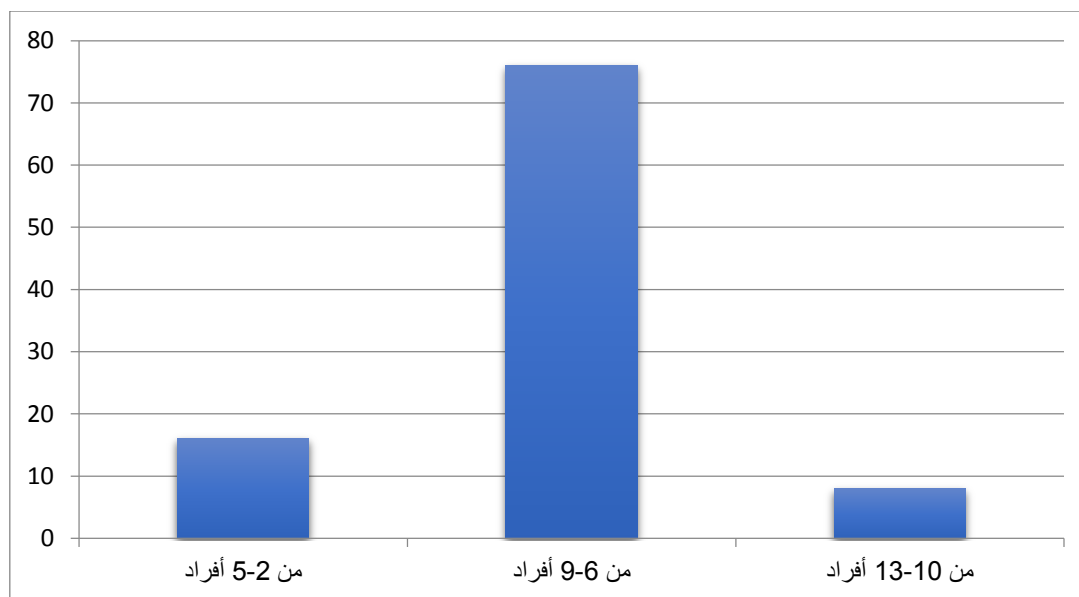


شكل (2) يبين توزيع العينة وفقاً لمتغير التخصص

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

النسبة المئوية	العدد	عدد أفراد الأسرة
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 التزامهم 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 ضابطة 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 إحصائية 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 زبيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبيان الذي تنتمي 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 اليقظة 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 لاحاسيسي مثل حركة الرياح في شعري او تأثير الشمس على وجهي
0.000	498	اجد صعوبة في التفكير في الكلمات المناسبة للتعبير عما اشعر به اتجاه الأشياء
0.000	560	انتبه للأصوات مثل دقائق الساعة او تغريد الطيور او مرور السيارات
0.000	549	انه لا ينبغي ان افكر بالطريقة التي افكر بها
0.000	543	الاحظ روائع على الاشياء وشاذلها
0.000	535	الاحظ العناصر البصريه في الفن او الطبيعه مثل الاشكال او الالوان او التركيب او انماط الضوء والظل
0.000	405	عندما تحضرني افكار اقيمها على انها جيدة او سيئه
0.000	498	انتبه الى كيفيه تأثير انفعالاتي على افكاري وسلوكي
0.000	387	الاحظ كيفيه تأثير الاطعمه والمشروبات على افكاري واحاسيسي الجسديه وانفعالاتي
0.000	528	من الصعب بالنسبه لي الاجل الكلمات التي تصف ما افكر فيه
0.000	478	اعتقد ان بعض افكاري سيئه وغير طبيعي ولا ينبغي عليه ان افكر بهذه الطريقه
0.000	337	اميل عن التجاربي 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 إحصائياً 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 تتسق مع بفية فقرات المقياس الذي تنتمي إليه وبذلك يمكن الاعتماد على المقياس جمع بيانات هذه الدراسة والوثوق في صدق النتائج التي جمعت من خلاله .



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

0.000	653	اشعر بالتفاؤل نحو مستقبلي
0.351	0.07	يبدو مستقبلي مظلما
0.000	597	ارى الجانب المشرق من الحياة
0.000	504	انتوقع الجانب الايجابي في دون السلبي
0.000	656	اعتقد ان حياتي تسير نحو الأفضل
0.000	412	مصائب 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 أمل 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	قربي من الله يعينني على مواجهه الضغوط
0.000	535	احرص على اداء الشعائر الدينية
0.000	561	التقرب الى الله بالنوافل
0.000	685	التزام الصدق في اقوالي وتصرفاتي
0.000	593	انا راضي عن صلتني بربي
0.000	614	وركز على انجاز أولوياتي
0.000	568	أكافئ 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 احصائيا عند مستوى دلالة 0.00 أي أقل من مستوى معنوية 0.05 الا عبارة واحدة هي عبارة يبدو مستقبلي مظلما والتي لن ترتبط بالمقياس عند مستوى معنويه 0.05 وسيتم استبعادها من المقياس اثناء تحليل نتائج البحث وبذلك يمكن الاعتماد على المقياس جمع بيانات هذه الدراسة والوثوق في صدق النتائج التي جمعت من خلاله.

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

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

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

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 تمتع المقياس بالثبات  
تصحيح المقياس:

استخراج الوسط المرجح والوزن المثوي 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 الثلاث للرتب

الخيار	دائما	احيانا	نادرا
الدرجة	3	2	1

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 حسبته 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 وفقا لمقياس لكرث الثلاثي حسب الوسط المرجح

الاستجابات	الوسط المرجح	الوزن المئوي
نادرا	من 1 الى اقل من 1.66	من 0 الى 55%
احيانا	من 1.67 الى اقل من 2.33	من 56% الى 78%
دائما	من 2.34 إلى أقل من 3.00	من 79% الى 100%

من جدول رقم (8) تبين أن الوسط المرجح الاستجابة لا وافق ان حصل ما من واحد إلى أقل من 1.66 فيما انحصل الوسط المرشح للاستجابة احيانا 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.

#### اولا اجابه السؤال الاول للبحث:

التساؤل الأول ما مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة؟

جدول (9) يبين مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة

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

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

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 والسلوك 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 اللفظي عن المشاعر والمضامين الذهنية قد تحتاج الى مزيد من الدعم والتدريب مما يشير الى ضرورة تعزيز مهارات التواصل الذاتي كأحد مكونات اليقظة العقلية .

#### ثانيا اجابة السؤال الثاني للبحث:

التساؤل الثاني: ما مستوى الصمود النفسي لدى أفراد العينة؟

جدول (10) يبين مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد العينة

العبرة	الوسط المرجح	الوزن المئوي	إتجاه الإجابة
قربي من الله يعينني على مواجهه الضغوط	2.61	%87	دائما
في الحياة ما يستحق ان اعيش من اجله	2.44	%81	دائما
انا راضي عن صلتي بربي	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
التزام الصدق في أقواله وتصرفاتي	2.30	%77	احيانا
اشعر 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 بالنوافل
احيانا	%73	2.18	أحقق النجاح تحت اي ظرف
احيانا	%72	2.15	نرى الجانب المشرق من الحياة
احيانا	%71	2.13	اعتقد ان حياتي تسير نحو الأفضل
احيانا	%71	2.13	انظر الى المستقبل باستمتاع
احيانا	%70	2.10	اتوقع الجانب الإيجابي في الأشياء دون السلبي
احيانا	%69	2.07	واجب مشكلاتي بطريقة إيجابية
احيانا	%69	2.06	مصائب اليوم تكون لها فائدة في المستقبل
احيانا	%67	2.02	وكافي نفسي عندما انجز اعمالتي
احيانا	%67	2.00	استغل كل دقيقة في حياتي
احيانا	%65	1.96	استطيع التغلب على صعوبات الحياه وشدى ايدها
احيانا	%64	1.91	يصعب على على تحمل المحن
احيانا	%70	2.11	المستوى العام للسمود النفسي

الجدول (10) الذي تناول مستوى السمود النفسي لدى أفراد العين فقط يبين أن المتوسطات تراوحت بين 1.91 و 2.61 وكان الوزن المئوي العام 70% مما يشير الى ان مستوى السمود النفسي يقع في الفئة احيانا ايضا وان كان يميل الى الارتفاع عن مستوى اليقظه العقليه وقد جاءت اعلى 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 محورا قويا في بناء السمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية وهو عنصر ثقافي المهم ينبغي الالتفات إليه عند تصميم برامج الارشاد النفسي والتربوي ومع ذلك فإن بعض الجوانب السمود المرتبطة التحمل والقدرة على مواجهة الشدائد 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

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

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 وتعد هذه النتيجة من النتائج الجوهرية في البحث اذ تدعم الفرضية الأساسية التي يقوم عليها البحث وتؤكد اهمية تعزيز اليقظه العقلية بوصفها أداة داعمة صمود ومقاومة 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

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

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

#### خامسا اجابه السؤال الخامس للبحث:

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

#### جدول (13) دلالة الفروق بين أفراد العينة في اليقظه العقليه والسمود 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	السمود
			9.64	52.50	علمي	النفسي

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



## سادسا اجابه السؤال السادس للبحث:

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

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

مستوى المعنويه	درجة الحريه	قيمه كروسكال	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 6-9 فردا	الصمود النفسي
			76.45	114	من 6-9 أفراد	
			66.75	12	من 10-13 فرداً	

بين جدول (14) الذي تناول الفروق وفقا لعدد أفراد الأسرة فقط اظهر كذلك عدم وجود فروق دال احصائيا لاسره الصغيره المتوسطة او كبيرة حيث لم تصل نتائج اختبار كروسكال واليس الى مستوى الدلالة المطلوب وهذا يشير الى ان عدد افراد الاسره وان كان يعكس بعض الظروف البيئية والاجتماعية إلا انه لا يبدو ان له تأثير مباشر على وعي الطالب أو مرونته النفسية وربما تدخل متغيرات اخرى مثل نوع علاقه الاسريه ومستوى التواصل والدعم الأسري وهي عوامل لم تقاس في هذه الدراسة ولكنها جديره بالدراسه في المستقبل.

## التوصيات:

1. تصميم برامج تدريبية وتعليمية تعتمد على تنمية مهارات اليقظة الذهنية والانتباه للذات والانفعالات، مثل التأمل الواعي، 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 الباحثتان مايلي:

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

2. إجراء دراسات تتناول متغيرات نفسية أخرى مثل (الضغوط الأكاديمية- الثقة بالنفس- جودة الحياة النفسية) وعلاقتها باليقظة العقلية أو الصمود النفسي.
3. مقارنة بين الذكور والإناث في متغيرات أخرى مثل التوافق النفسي والانفعالي.
4. دراسة تأثير برامج تدريبية لتنمية اليقظة 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، اليقظة الذهنية: خطوة نحو حياة أكثر سعادة، دار الفكر، الأردن.
2. سوبهري، سعود بن ساطي، 2024، اليقظة 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 المتفوقين دراسياً، مجلة التربية.
4. سيد، هدى جمال محمد، 2018، اليقظة 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 الوافدين، جامعة المنصورة.
6. شهاوي، محمود ربيع إسماعيل، (2020)، اليقظة 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)، اليقظة العقلية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة في ضوء تطبيق منظومة التعلم عن بعد، المجلة العربية للقياس والتقويم.
8. احمدية، محمد سعد عبد العزيز، (2022)، اليقظة العقلية لدى الأبناء، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة.
9. بولفة، عائشة، وبوبلال، رانيا، (2020)، اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
10. زكي، هناء محمد، وحلمي، أمينة حسن محمد، 2019، فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود النفسي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، دار المنظومة.
11. مالكي، ماجد أحمد، 2019، اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التفكير التحليلي لدى الطلاب المتفوقين بالمرحلة الثانوية، المجلة العلمية، كلية التربية، إدارة البحوث والنشر العلمي.
12. بوعزة، ربحة، (2020)، فاعلية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتخفيف الضغط المدرك لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً: دراسة تجريبية بمدينة ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

13. أبو الحسن، وليد محمد حسين، 2021، اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية مجلة دورية محكمة، كلية التربية، جامعة حلوان.
14. مغربي، أسماء، 2023، اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية علي بن أبي طالب بن صالح، جامعة عداية.
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 للصدود 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 والصدود 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 محكمة، كلية التربية، جامعة حلوان.
19. بن عثمان، إيمان، وعمار، ميلود، 2024، مستوى الصمود النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، مجلة روافد.
20. قوقي، أكرام، وكربوسة، كوثر، (2022)، الصمود النفسي لدى الممرضين: دراسة استكشافية على عينة من الممرضين بالمؤسسة الاستشفائية، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- 21- دخيل الله، خزام سعيد (2024): اليقظة العقلية وعلاقتها بالتدفق المعرفي لدى طالبات جامعة الملك خالد بأبها، 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 الطلاب 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، ويوبلال، رانيا، (2020)، اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح- ورقلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح- ورقلة.
4. محمد، سيد فرج الله، (2020)، الفروق في الصمود النفسي لطلاب المرحلة الثانوية وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة دورية محكمة، كلية التربية، جامعة حلوان.
5. جميل، سري، والسباب، أزهار، (2020)، الصمود النفسي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية.