

## بحث بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة والمرقب"

مقدم من أ. د. ك. سليمان الصادق الأمين - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الجفارة

[Alamen.s1967@gmail.com](mailto:Alamen.s1967@gmail.com)

### ملخص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة وجامعة المرقب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والذي لا يقتصر على الوصف بل يمتد ليشمل التحليل والتفسير وذلك لمناسبته لتحقيق هدف البحث، واشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة والمرقب للعام الجامعي 2024-2025م والذي يتمثل عددهم في (480) طالبا وطالبة، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلبة وطالبات جامعة الجفارة والمرقب وعددها (188) طالبا وطالبة، كما قام الباحث باختيار عينة عشوائية لها نفس مواصفات العينة الأصلية قوامها (50) طالبا وطالبة كعينة استطلاعية، وأشارت أهم النتائج إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة والمرقب عينة البحث، ويوصي الباحث بضرورة عقد ندوات ودورات تدريبية متكاملة تهدف إلى التوعية بأهمية المرونة النفسية، أيضاً السعي لخلق بيئة نفسية صالحة للاستقرار الانفعالي تساعد على رفع مستوى اليقظة العقلية.

### Research summary in English

Psychological flexibility and its relationship to mental alertness among students of Al-Jafara University and Al-Marqab University

The current research aims to identify the relationship between psychological flexibility and mental alertness among students of Al-Marqab University and Al-Jafara University. The researcher used the descriptive approach in the form of survey studies, which is not limited to description, but extends to include analysis and interpretation, due to its suitability to achieve the research objective.

The research community included students of Al-Marqab University and Al-Jafara University, whose number is (480) male and female students. The researcher selected the research sample randomly from male and female students of Al-Marqab University and Al-Jafara University, whose number is (188) male and female students. The researcher also selected a random sample with the same specifications as the original sample, consisting of (50) male and female students as a survey sample. The most important results indicated that there is a statistically significant correlation between psychological flexibility and mental alertness among students of Al-Marqab University and Al-Jafara University, the research sample. The researcher recommends the necessity of holding seminars and integrated training courses aimed at raising awareness of the importance of psychological flexibility as well as striving to create a psychological environment suitable for emotional stability that helps raise the level of mental.

#### مقدمة ومشكلة البحث:

تعد الرياضة في القرن الحديث أحد الأساسيات الهامة في الحياة ويعتبر دورها في حياة الشعوب من الأدوار المهمة، لذلك اهتمت بها دول العالم لأنها الأساس في تطور النواحي النفسية والتربوية كما أنها تأخذ بيد الناشئين من الأجيال الصاعدة لكي يكونوا على مستوى من القدرة وتحمل المسؤولية وتعمل على تطوير مستوياتهم في شتى الجوانب المعرفية المختلفة.

ويرى عامر راشد، وصادق جابر (2014 : 31) أن علم النفس يعد من العلوم المهمة، حيث اثبت علم النفس الرياضي أنه له دور فعال في تطوير الجانب الرياضي ، وتحتاج الأنشطة الرياضية الى درجة عالية من الصفات مهارية والحركية والصفات المرتبطة بالأداء البدني كما أن تطوير الألعاب الفردية والجماعية لا يتوقف فقط على التدريب والتعليم فقط فلا بد من الاهتمام بالجانب النفسي الذي له دور فعال ومهم لوصول الفرد الى المستوى المطلوب منه في الأداء.

أن المرونة Resilience مصطلح يشير في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة، ويفضي هذا الميل إلى تمكين الفرد من التوافق والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط والمنغصات وبالتالي سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادم والعودة إلى الحالة الوظيفية العادية واعتبار الموقف الصادم أو الضاغط فرصة لتقوية الذات وتحصينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلا. (حلاوة: 2013، 13)

وتعرف المرونة النفسية بأنها "قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، أساسها الود والاحترام المتبادل وتقبل الآخرين"، وقد عرف مجموعة من العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية. (شقورة: 2012، 10)

كما أن المرونة النفسية لدى الأفراد تتسق مع قابلية التغيير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي، ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداع وتجديد في الفكر والسلوك. (خرنوب: 2010، 32)

ويتمتع الأفراد ذو المرونة العالية بقدرة أكبر على تحمل أحداث الحياة الضاغطة، كما أنهم يعانون بدرجة قليلة من الاكتئاب، بينما الأفراد ذوو المرونة المنخفضة ف لديهم صعوبة في السيطرة على الانفعالات السلبية ويكونون أكثر حساسية، ويكون سلوكهم عبارة عن ردة فعل في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة. (Bonanno & et al ,2007,114)

المرونة النفسية (Psychological Resilience): يمكن تعريفها بأنها " قدرة الفرد واستعداده على التكيف والتفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة الضاغطة والمتغيرة والتي تنعكس على استجابته الانفعالية والاجتماعية والمعرفية لهذه الظروف والمواقف". وتعرف المرونة النفسية إجرائياً بأنها "الدرجة الكلية الاستجابات المفحوصين على فقرات مقياس المرونة النفسية وفق المجالات الآتية المجال الانفعالي، والمجال الاجتماعي، والمجال المعرفي، والذي تم تطويره في هذا البحث".

(Bonanno & et al ,2007,114)

وبين (Azlina & Shahrir ;2010,312) أن المرونة النفسية هي "قدرة الفرد على التعافي من الأمراض، والاكتئاب والمصائب، وقيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كل من الأفكار والأفعال".

وأضاف (Matthew ; 2007 , 102) أن من العوامل التي تساعد على استمرارية المرونة لدى الفرد:

- القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحية.
  - امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات.
  - اعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة.
  - توافر الدعم الاجتماعي.
  - الاتصال والترابط مع الآخرين مثل العائلة أو الأصدقاء.
  - المعتقدات الدينية.
  - البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة.
- والمرونة تأتي من ثلاثة مصادر تتمثل في: الدعم الخارجي الذي يحافظ على استمرارية المرونة، والقوة الداخلية الذاتية التي تتكون مع مرور الوقت، وامتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد. (Grotberg ; 2002,66)
- تتطور المرونة النفسية لدى الأفراد خلال فترة زمنية طويلة نسبية إذ إنها تحتاج لخبرات حياتية طويلة حتى يمتلك الفرد مهارات فاعلة في المرونة النفسية تمكنه من تجاوز المحن والمشكلات الحياتية المختلفة، وحماية الفرد من الآثار السلبية الناتجة عنها، وتسهل عمليات التعافي منها، كما أنها تجعل الأفراد أكثر قدرة على المحافظة على تطور طبيعي على الرغم من المتغيرات البيئية الصعبة المحيطة بهم. ( , 2001 , Hall & Felten 46)
- ويرى الباحث أن المرونة تعد عملية توافق جيد ومواجهة ايجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد، فهي استجابة انفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة.
- وتوصف اليقظة العقلية بأنها طريقة في التفكير التي تؤكد على أهمية الانتباه إلى البيئة التي يعمل فيها الفرد وأحاسيسه الداخلية من غير اصدار الأحكام الإيجابية أو السلبية، لذلك فإن الفرد عندما يقوم بالامتناع عن إصدار الحكم على خبرة ما بأنها ايجابية أو سلبية، فإنه يستطيع القيام بعرضه بشكل أفضل وأكثر واقعية وتحقيق استجابة التكيف المطلوبة. (155. 2017: كيتلر Kettler)
- ومن هنا ناقش لانجر Langer (2012: 4) أهمية اليقظة العقلية على انها مهمة في الحياة اليومية وأشار إلى أهميتها في زيادة القدرة على اتخاذ القرار وإيجاد حلول جديدة ومبتكرة.

وترى مروة الزبيدي (2013: 47) أن اليقظة العقلية إرتبطت قديما بالحرية الروحية والإتجاه السائد في علم النفس، ولا تتعارض اليقظة مع أي معتقدات، او تقاليد دينية، او ثقافية او علمية، بل هي مجرد وسيلة عملية للشعور بالأفكار والأحاسيس الجسدية والمشاهد والروائح وهي تأخذ الكثير من الممارسة والتفكير والوعي حول ما يتعين على الفرد القيام به والذهاب الى فعله.

وتعرف أسمهان عباس (2015: 25) أن اليقظة العقلية تعني دخول الفرد في افتراضات الشخص الآخر من خلال معرفة افكاره وإنفعالاته، وان الفرد اليقظ عندما يتفاعل مع الغرباء يكون على اتصال فكري مع الآخر، ثم يركز على المخرج أكثر من تركيزه على عملية الإتصال نفسها.

تذكر لانجر Langer (2015: 214) أن اليقظة العقلية هي ابتكار مستمر لأفكار جديدة، والانفتاح على المعلومات الجديدة، والوعي بأكثر من منظور واحد، كما أنها نشاط عقلي مرن منفتح على الخبرات الجديدة والفعالة لإبتكار أشياء مختلفة وجديدة.

في حين عرفت اليقظة العقلية بأنها "الوعي التام بتجربتك الحالية، وتقبل نفسك، كما أنت في هذه اللحظة بدون إصدار حكم". جينكيس Jennings (2013، 25)

أما قاموس أكسفورد (2014: 57) فعرف اليقظة العقلية بأنها "الحالة النفسية التي تحققت من خلال التركيز على الوعي في الوقت الحاضر، في حين الاعتراف بهدوء، وقبول المشاعر، والأفكار، والأحاسيس الجسدية". (Mindfulness , 2014)

ويذكر سعد السندي (2010: 18) أن "كابات زين Kabat Zinn " يعرف اليقظة على أنها "توجيه الانتباه بأسلوب تلقائي نحو هدف معين في اللحظة الحاضرة".

ويرى (هاسيد سي) اليقظة العقلية أنها "مجموعة واسعة من التطبيقات ذات الصلة بالتعليم، حيث تشمل على تعزيز الصحة العقلية، وتحسين التواصل، والتعاطف، والتطور العاطفي، وتحسين الصحة البدنية، وتعزيز التعلم والأداء. (Hassed c,2016. 52)

وتوضح لانجر Langer e (2012: 289) بأن اليقظة العقلية هي الوعي الشعوري والنشاط العقلي الذي يجعل الفرد منفتح على الجديد من الخبرات وحساساً بالسياق.

ويشير كل من جاجي Gage (2012) ومالنوسكي Malinowski (2008) إلى أن اليقظة العقلية ارتبطت مع الفلسفة فاعتبرتها نهجا أساسية لرحلة تأملية بواسطتها يركز الانتباه على نقطة واحدة يصاحبها حالة من الشعور بالهدوء والاستقرار، ويعود تاريخها إلى حوالي (2000) سنة فهي جانبة أساسية من تدريب العقل

في رياضة اليوكا وقد ذكرت تفاصيلها في الكثير من النصوص القديمة.(جاجى Gage: 2012: 11)  
(مالنوسكى Malinowski : 2008 : 157)  
ويرى كل من شابيرو Shapiro (2019 : 556) ريان وبراون (Ryan & Brown 2003 : 822)  
أندرسون وآخرون Anderson et al (2007 : 449) أن كلمة اليقظة أصلاً جاءت من كلمة البالية ساتي  
(Saty)، وهي تعني الوعي أو الانتباه، فاليقظة العقلية مصطلح أستعمل للإشارة إلى حالة من الوعي  
النفسي وهي تدريب يعزز الوعي بالذات وأسلوب معالجة المعلومات و "الوعي لحظة بلحظة" أو "حالة  
من الاستقلال أو الحرية النفسية التي تحدث عندما يبقى الانتباه مرناً دون الارتباط بأي نقطة محددة، فهي  
وعي متميز من نماذج أو طرق أو وسائل أخرى من المعالجة الذهنية للدوافع والإدراك والعواطف التي  
تسمح للبشر بالعمل بفعالية، وهكذا يمكن للفرد أن يكون واعية بالمحفزات الحسية والإدراكية والمراقبة  
باستمرار لبيئته الداخلية والخارجية ويشمل مفهوم يقظة العقل على الوعي المتعمد في اللحظة الحالية، مع  
التصرف بعقل منفتح، وحب الاستطلاع كما يعد شكل من أشكال التأمل يمارس في مختلف النشاطات  
الانسانية، فهو يعمل من خلال إنشاء فئات جديدة وسعيها وراء وجهات نظر متعددة وملاحظة ما يحدث  
داخلية وخارجية بدلاً من اتباع نهج معرفي معين تجاه المحفزات الخارجية.

(Shapiro. 2019. : 556) (Ryan & Brown 2003 : 822) (Anderson et al. 2007 : 449)

### مشكلة البحث:

يمر الوطن العربي وخاصة مجتمعنا الليبي الآن بمرحلة تغيير كبيرة، وذلك في جميع مجالات الحياة  
الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وقد أفرز هذا التغيير عدة أنماط في السلوك الاجتماعي للأفراد الذي  
يتمثل في العادات والتقاليد، الاتجاهات والقيم، وأحياناً تتباين هذه الأنماط السلوكية لدى مختلف الأفراد، بل  
في الفرد الواحد من حين لآخر، وهذا تبعاً لعملية التفاعل والتغيير التي يتعرض لها الفرد في الحياة  
الاجتماعية اليومية التي تقتضي منا المرونة والتكيف معها.

وتعد شريحة الشباب من أهم شرائح المجتمع، وأكثرها وعياً وثقافةً بوصفهم وسيلة التغيير والبناء والتقدم،  
ورغم ذلك فإن هذه الفئة وخاصة طلاب المرحلة الجامعية يمثلون مرحلة عمرية في نهاية فترة المراهقة،  
والتي تتسم بالتغيرات السريعة في جوانب الشخصية، والتي من الممكن أن تسبب لهم اضطرابات سلوكية إن  
لم يتوفر لهم الاهتمام التربوي الذي يكفل تحقيق توافقهم النفسي والاجتماعي؛ حيث يواجه شبابنا اليوم -  
وخاصة طلاب الجامعة - العديد من التحديات نتيجة؛ لتعقد الحياة وصعوبتها في المرحلة التي نمر بها، وما

نتج عنها من افتقاد الأمن، واختلاط المعايير والقيم، وإحداث فجوة بين المعنى الذي يحاول الشباب اليوم إيجاده لحياتهم والواقع الذي يعيشون فيه الآن، كما يواجه طلاب المرحلة الجامعية العديد من الأزمات والضغوط النفسية والاجتماعية وانعكس ذلك بدوره على مرونتهم النفسية بل على مجتمع الجامعة بكل فئاته. لذا فإن رعايتهم أمر لا بد منه ليشمل جميع جوانبهم الشخصية المختلفة (الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية).

كما أن هناك صراع بين خبرات الطالب الجامعي ومطالب المجتمع؛ مما يؤدي إلى الشعور بالتوتر وعدم الاتزان، وهذا يتطلب التأكيد على مواجهة تلك المشكلات التي يعانيها من خلال؛ البرامج التربوية والتي تستهدف الاهتمام باكسابهم المرونة النفسية؛ ليتحقق للطالب اليقظة العقلية لديه، فإن الاهتمام بشريحة الطلاب الجامعيين يعني الاهتمام بالمجتمع ومستقبله؛ إذ يقع على عاتقها مسؤولية قيادة ذلك المجتمع مستقبلاً. وأن الاهتمام بشخصيتهم يعني الاهتمام بمستقبل البلد والأمة الإنسانية عموماً بكل نواحيها المتطلعة والهادفة إلى الازدهار، وهذا يتحقق من خلال تفعيل العملية التربوية، وتطوير أداء المؤسسات التربوية التي يتم من خلالها توفير كل ما تتطلبه تلك العملية في بناء جيل متوافق نفسياً واجتماعياً وبدنياً.

وعلى الرغم من تزايد الاهتمام بالمرونة النفسية وتحسين اليقظة العقلية للأفراد؛ إلا أن هذا الهدف لا يزال غير واضح وخاصةً في طريقة تحقيقه؛ ولهذا فإنه من المهم أن ندرك الأبعاد البيئية والنفسية لطلاب الجامعة للوصول إلى الفرص والخدمات الموجهة إليهم، بما يؤثر على مستوى اليقظة العقلية لديهم، وعلى الرغم من ذلك نجد قلة وجود دراسات في البيئة العربية تناولت موضوع المرونة النفسية كمتنبي بتحسين اليقظة العقلية لدى الطلاب الجامعيين، وعلاقة اليقظة العقلية بالمتغيرات النفسية المختلفة، وكذلك ندرتها في البيئة الأجنبية، وهذا ما دعا الباحث إلى القيام بهذا البحث لمدى أهميته والحاجة إليه.

#### أهمية البحث والحاجة إليه:

تنبثق أهمية البحث من أهمية الشباب الذين يمثلون ثروة كل أمة تنشده التقدم والرقي، ومن الطاقة الحيوية التي لها القدرة على رسم ملامح الحركة والتجدد لشعب يطمح للتطور في حياته وحضارته، فالطالب الجامعي وسيلة التربية وغايتها. ويمكن تحديد أهمية البحث في النقاط التالية:

1. يقدم البحث إطار نظري يتضمن وجهات النظر المتعددة حول مفهوم المرونة النفسية واليقظة العقلية ومحدداتها وطرق قياسهما؛ لتعميق فهمه، وفتح المجال أمام دراسات أخرى.

2. يعد البحث محاولة لتوضيح دور المرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة والمرقب عينة البحث في تحسين اليقظة العقلية لديهم.

3. يتناول البحث فئة من أهم فئات المجتمع وهي فئة شباب الجامعة ودراسة اليقظة العقلية لديهم في محاولة لتحسينها في المستقبل بعد تخرجهم من الجامعة ومواجهة متطلبات سوق العمل.

**هدف البحث:** يهدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة وجامعة المرقب.

**فروض البحث:** في ضوء هدف البحث يفترض الباحث ما يلي:

1. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة وجامعة المرقب عينة البحث.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة وجامعة المرقب في المرونة النفسية.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة وجامعة المرقب في اليقظة العقلية.

**المصطلحات الواردة في البحث:**

**المرونة النفسية:** يذكر (أبو حلاوة: 2013، 13) أن المرونة Resilience مصطلح يشير في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة، ويفضي هذا الميل إلى تمكين الفرد من التوافق والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط والمنغصات وبالتالي سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادم والعودة إلى الحالة الوظيفية العادية واعتبار الموقف الصادم أو الضاغظ فرصة لتقوية الذات وتحسينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلاً.

**اليقظة العقلية:** يشير (بروان وريان Ryan & Brown: 2003، 228) أن اليقظة العقلية هي حالة يكون فيها الفرد منتبه وواعي بالذي يحدث في الوقت الحاضر والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي).

### الدراسات السابقة:

#### أولا : الدراسات التي تناولت المرونة النفسية:

1. دراسة (Allan & Dominey , McKenna , 2014) استهدفت إلى الكشف عن المرونة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة مكونة من (1534) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس المرونة النفسية والسجلات الأكاديمية للطلبة، أظهرت النتائج وجود مستويات متوسطة من المرونة النفسية، وأن هذا المستوى لا يختلف باختلاف جنس الطلبة والسنة الدراسية، ووجود ارتباط إيجابي بين المرونة النفسية والتحصيل الأكاديمي.

2. دراسة مروة عويس (2016) التي تناولت علاقة المرونة النفسية بالتفكير الأخلاقي لدى عينة من طلاب جامعة حلوان، وكانت العينة مكونة من (700) طالباً وطالبة من كليات جامعة حلوان متباينين في التخصص والمستويات الدراسية والنوع، وأشارت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين المرونة النفسية والتفكير الأخلاقي، ولا يوجد فروق دالة إحصائية تعزى الى النوع والتخصص والخلفية الثقافية على الدرجة الكلية للمرونة النفسية وليس أبعاد المرونة النفسية والتفكير الأخلاقي.

3. دراسة كابيران وأكون كابيران (Kapikiran -Acun & Kapikiran, 2016) استهدفت الكشف عن علاقة التفاؤل بالمرونة النفسية وأثرها على أعراض الاكتئاب لدى (494) طالبا وطالبة من طلبة إحدى الجامعات التركية. تم استخدام مقياسي التفاؤل، والمرونة النفسية، وقائمة بيك للاكتئاب. أظهرت النتائج وجود مستويات مرتفعة من التفاؤل والمرونة النفسية، ووجود مستويات منخفضة من الاكتئاب لدى الطلبة، كما أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين مستوى المرونة النفسية والتفاؤل لدى طلبة الجامعة، وارتباط سلبي بين المرونة النفسية والتفاؤل من جهة والاكتئاب من جهة أخرى.

#### ثانيا: الدراسات السابقة التي تناولت اليقظة العقلية:

1. قام كل من "ريزر سي، فجان مي، كيلمن سي، راث لي Rizer,C. Fagan, M. Kilmon, C and Rath, L" (2016) بإجراء دراسة بعنوان من دور المعتقدات الصحية، والوعي بالضغوط وممارسة اليقظة العقلية لدى الطلبة، واستهدفت الدراسة التحقق من دور المعتقدات الصحية، والوعي بالضغوط وممارسة اليقظة العقلية لدى الطلبة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (101) طالب جامعي، ومن أهم أدوات جمع البيانات استخدام مقياس المعتقدات الصحية ومقياس الضغط النفسي ومقياس اليقظة العقلية، وأشارت أهم النتائج إلى أن ممارسة اليقظة العقلية تعمل على خفض المشكلات

المرتبطة بالضغوط في المستقبل، كما أن ممارسة التأمل واليقظة العقلية تساعدهم على تطوير العادات التي توفر فوائد صحية لهم مدى الحياة.

2. قام "باسم الدحادحة" (2016) بإجراء دراسة بعنوان فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في رفع مستوى يقظة العقل لدى طالبات جامعة نزوى واستهدفت الدراسة التحقق من فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في رفع مستوى يقظة العقل لدى طالبات الجامعة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتكونت عينة الدراسة من (118) طالبة يمثلن المجموعة التجريبية وتدربت على برنامج التأمل التجاوزي، ومجموعة ضابطة تكونت من (125) طالبة من جامعة نزوى، ومن أهم أدوات جمع البيانات استخدام مقياس اليقظة العقلية، وأشارت أهم النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبي في رفع مستوى يقظة العقل لدى طلبة الجامعة.

3. قام "تيلاهون Tilahun" (2017) بإجراء دراسة بعنوان تأثير تدريبات اليقظة العقلية في الحد من الاجهاد لدى طلبة الجامعة واستهدفت الدراسة التعرف على آثار تدريبات اليقظة العقلية في الحد من الاجهاد لدى طلبة الجامعة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (28) طالباً وطالبة من طلبة الصحة النفسية في جامعة كاليفورنيا، ومن أهم أدوات جمع البيانات استخدام مقياس اليقظة العقلية ومقياس الاجهاد، تم تقييم مستوى الاجهاد لديهم قبل التدريب وبعده على الأنشطة المستندة إلى اليقظة العقلية، وأشارت أهم النتائج أن الطلبة أظهروا مستوى أقل بكثير للاجهاد بعد التدريب على اليقظة الذهنية في القياس البعدي، وتوصلت الدراسة أن (95%) من المشاركين يعتقدون بتأثير اليقظة العقلية في خفض مستوى التوتر والتردد لديهم في القياس التبعي.

4. قامت "شادية عزيز" (2017) بإجراء دراسة بعنوان اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة، واستهدفت الدراسة التعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة في القادسية، والكشف عن دلالة الفروق تبعاً لمتغيري (النوع الاجتماعي، التخصص)، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالبا وطالبة، ومن أهم أدوات جمع البيانات استخدام مقياس اليقظة العقلية، وأشارت أهم النتائج إلى أن طلبة الجامعة لديهم يقظة عقلية جيدة، كما أنه لا توجد فروقات في درجات اليقظة العقلية تبعاً لمتغيري الدراسة النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والتخصص (علمي، إنساني).

### خطة وإجراءات البحث:

**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والذي لا يقتصر على الوصف فقط بل يمتد ليشمل التحليل والتفسير وذلك لمناسبته لتحقيق هدف البحث.

**مجتمع وعينة البحث:** اشتمل مجتمع البحث على جميع طلاب كليتي التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة وجامعة المرقب الدارين بالعام الجامعي 2024-2025م وعددهم (249) طالباً، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبأسلوب المسح الشامل وعددهم (188) طالباً كعينة أساسية للبحث، و (50) طالباً كعينة للدراسة الاستطلاعية للتحقق من وسائل جمع البيانات المستخدمة في البحث لها نفس مواصفات العينة الأساسية، وتم استبعاد عدد (11) استمارة بسبب عدم استيفاء متطلبات وشروط تطبيق الاستمارات، وجدول (1) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث:

جدول (1)

العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	مجتمع البحث	المجتمع والعينة الجامعة
25 طالباً	88	115	جامعة الجفارة
25 طالباً	100	134	جامعة المرقب
50 طالباً	188	249	المجموع

### توصيف مجتمع وعينة البحث

وسائل جمع البيانات: لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث الأدوات التالية:

أولاً: مقياس المرونة النفسية:

**وصف المقياس:** هو مقياس المرونة النفسية (EHR) الذي أعده كل من " BRUNET , BRiEN " ، الذي ترجم إلى اللغة العربية من طرف الباحثين " وازي طاوس، حمودة سليمة" (2016) ، حيث قام الباحثين بترجمة المقياس من اللغة الفرنسية إلى اللغة العربية. ويشتمل المقياس على (23 عبارة)، موزعة على ثلاثة أبعاد للمرونة النفسية هي: الفعالية الذاتية (12) عبارة، النمو والتطور (5) عبارات، والتفاؤل (6) عبارات وذلك على النحو التالي:

- بعد التطوير والنمو ويشتمل على (5) عبارات أرقام (23/21/20/12/8).

- بعد الفاعلية الذاتية ويشتمل على (12) عبارة أرقام (22/18/15/14/11/10/9/7/5/4/3/1).

- بعد التفاؤل ويشتمل على (6) عبارات أرقامها (19/17/16/13/6/2).

وتتم الاستجابة لعبارات المقياس في ضوء ميزان تقدير خماسي وذلك على النحو التالي: تنطبق دائماً (5)، كثيراً (4)، أحياناً (3)، نادراً (2)، أبداً (1) وبذلك تراوحت درجات المقياس ما بين (23 : 115) درجة موزعة كالتالي:

- بعد التطوير والنمو ما بين (5 : 25) درجة.

- بعد الفاعلية الذاتية ما بين (12 : 60) درجة.

- بعد التفاؤل ما بين (6 : 30) درجة.

#### المعاملات العلمية للمقياس:

1. الصدق: قام الباحث باستخدام صدق الاتساق الداخلي، حيث تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (50) طالباً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بواقع (25) طالباً من كل كلية، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي (2-4) توضح النتائج على التوالي.

جدول (2) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية له (ن = 50)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	**0.69	6	**0.63	11	**0.52	16	**0.66	21	**0.53
2	**0.57	7	**0.69	12	**0.53	17	**0.63	22	**0.50
3	**0.56	8	**0.62	13	**0.63	18	**0.44	23	**0.50
4	**0.6	9	**0.52	14	**0.42	19	**0.47		
5	**0.48	10	**0.64	15	**0.49	20	**0.42		

#### \*\* دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (2) ان معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (0.42 : 0.68) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق.

جدول ( 3 ) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = 50)

العبارات								أبعاد المقياس
			23	21	20	12	8	رقم العبارة
			0.78	0.52	0.44	0.62	0.42	معامل الارتباط
			0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	مستوى الدلالة
11	10	9	7	5	4	3	1	رقم العبارة
0.76	0.44	0.78	0.61	0.43	0.45	0.74	0.39	معامل الارتباط
0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	مستوى الدلالة
				22	18	15	14	رقم العبارة
				0.81	0.52	0.55	0.52	معامل الارتباط
				0.01	0.01	0.01	0.01	مستوى الدلالة
		19	17	16	13	6	2	رقم العبارة
		0.62	0.58	0.51	0.65	0.52	0.50	معامل الارتباط
		0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	مستوى الدلالة

يتضح من جدول (3) ان معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد التطوير والنمو والدرجة الكلية للبعد تراوحت ما بين (0.42: 0.78) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق. وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الفاعلية الذاتية والدرجة الكلية للبعد ما بين (0.39: 0.78) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق. كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد التفاؤل والدرجة الكلية للبعد ما بين (0.50: 0.65) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مما يشير إلى تمتع البعد بدرجة مناسبة من الصدق.

جدول ( 4 ) معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية له (ن = 50)

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد التطوير والنمو	0.92	0.01
بعد الفاعلية الذاتية	0.91	0.01
بعد التفاؤل	0.92	0.01

يتضح من الجدول (4) ان معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (0.91 : 0.92) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الصدق.

2. الثبات: لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (50) طالباً من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية، والجدول التالي (5) يوضح النتيجة. جدول (5) معامل الثبات لمقياس المرونة النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ (ن = 50)

أبعاد المقياس	معامل الفا	مستوى الدلالة
بعد التطوير والنمو	0.90	0.01
بعد الفاعلية الذاتية	0.91	0.01
بعد التفاؤل	0.92	0.01
الدرجة الكلية للمقياس	0.91	0.01

يتضح من الجدول (5) ان معاملات ألفا لأبعاد المقياس تراوحت ما بين (0.90 : 0.92) ، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.91) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة من الثبات.

ثانياً: مقياس اليقظة العقلية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة والمرقب عينة البحث:

أ- لتصميم المقياس اتبع الباحث فى إعداد الخوات التالية:

- (1) تحديد هدف المقياس وتمثل في التعرف على مدى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة والمرقب.
- (2) عمل مسح مرجعي من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والتي تضم عدد من مقاييس اليقظة العقلية والتي تمثلت فى دراسة كل من أحلام عبدالله (2013) فتحي الضبع، احمد محمود (2013) دجلة الذبحاوي (2015) باسم الدحادحة (2016) نادية بكر (2016) ورده السقا (2016) رودريكييس Rodriguez (2016) شادية عزيز (2017) تيلاهون Tilahun (2017)، وقام الباحث بتحديد مجموعة من العوامل تمثلت في "الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية".
- (3) قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى الخبراء لعوامل المقياس وعرضها على مجموعة من الخبراء فى علم النفس الرياضي والتدريب الرياضى بلغ عددهم (11) إحدى عشر خبير من أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالجامعات الليبية ممن تزيد خبرتهم فى المجال عن (10) سنوات وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة العوامل من عدمها لموضوع البحث وتصميم المقياس، وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (6).

جدول (6) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول عوامل مقياس القدرة على اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة والمرقب (ن = 11)

م	العامل	رأى الخبير	
		موافق	غير موافق
1	القدرة على الملاحظة	11	-
2	دقة الوصف	10	1
3	التصرف بوعي	11	-
4	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	10	1
5	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	11	2
			نسبة الموافقة %
			100
			90.91
			100
			90.91
			100%

يتضح من جدول (6) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة عوامل مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة والمرقب عينة البحث قد تراوحت ما بين (90.91% : 100%) وقد تم اختيار العوامل التي حصلت على نسبة 70% فأكثر من مجموع آراء الخبراء، وفي ضوء ذلك تم اختيار جميع العوامل الخاصة بمقياس اليقظة العقلية.

(4) قام الباحث بصياغة عبارات المقياس مستعيناً بالعوامل المستخلصة من آراء الخبراء، والتي تقيس تلك العوامل، وقد راعى الباحث عند صياغته لعبارات المقياس أن تكون العبارات سهلة وبسيطة ومفهومة، وبذلك تم وضع المقياس في صورته الأولية، وقد بلغ عدد عباراته (35) عبارة.

(5) قام الباحث بعرض عوامل المقياس والعبارات التي تمثلها على الخبراء لإبداء الرأي للتعرف على مدى مناسبة وصياغة العبارات وكفايتها للعوامل المستخدمة وتحقيقها للهدف الموضوع، كما طلب منهم حذف أو إضافة أو تعديل صياغة أي عبارة من العبارات أو نقل عبارة من عامل إلى آخر في ضوء ما يرونه مناسباً، وبذلك كان عدد عبارات المقياس في صورته المبدئية في ضوء آراء الخبراء (35) عبارة.

(6) استخدم الباحث في تصحيح المقياس الخيارات (دائماً (3) - أحياناً (2) - أبداً (1)) وهي العبارات التي في اتجاه العامل، مع مراعاة أن هناك عبارات عكس اتجاه العامل فيتم الاستجابة لها (دائماً (1) - أحياناً (2) - أبداً (3)).

(7) قام الباحث بوضع المقياس في صورته المبدئية والذي يحتوى على (35) خمسة وثلاثون عبارة موزعة على (5) خمسة عوامل، وبذلك تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (35: 105) درجة، وفيما يلي عوامل المقياس:

- **القدرة على الملاحظة:** هذا العامل يهدف إلى معرفة قدرة الطالب على الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات.
- **دقة الوصف:** هذا العامل يهدف إلى معرفة إمكانية الطالب على أن يصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها.
- **التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة:** هذا العامل يهدف إلى معرفة أن الطالب يعي ما يقوم به من أنشطة في لحظة ما، أي يتصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.
- **عدم الحكم على الخبرات الداخلية:** هذا العامل يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
- **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية:** هذا العامل يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة.

#### ب- المعاملات العلمية للمقياس:

##### (1) الصدق: لحساب صدق المقياس استخدم الباحث ما يلي:

**صدق المحتوى:** قام الباحث بعرض المقياس في صورته المبدئية والتي تحتوى على (5) عوامل (35) عبارة على بعض الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة تخصص علم النفس الرياضى والاختبارات والمقاييس قوامها (11) خبيراً وذلك لإبداء الرأي في ملائمة المقياس فيما وضع من أجله سواء من حيث العوامل والعبارات الخاصة بكل عامل ومدى مناسبة تلك العبارات للعامل الذى تمثله، وطلب منهم إبداء الرأي فى ذلك بوضع علامة ( $\sqrt$ ) أمام العبارة وتحت كلمة موافق إذا كانت العبارة مناسبة، وتحت غير موافق إذا كانت العبارة غير مناسبة للعامل الذى تمثله وتحت كلمة تعدل إذا كانت العبارة فى حاجة إلى تعديل فى صياغتها، وقد تم اختيار العبارات التى حصلت على نسبة (70%) فأكثر من مجموعة آراء الخبراء، وفى ضوء ذلك تم تعديل صياغة بعض العبارات ولم يتم استبعاد أي عبارة وبذلك بلغت عدد عبارات المقياس فى صورته النهائية (35) عبارة، والجدول التالي (7) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء على عبارات المقياس.

جدول (7) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات مقياس اليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة والمرقب (ن = 11)

العبارات							العوامل	
7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	القدرة علي الملاحظة
11	11	10	11	8	11	8	تكرارها	
100	100	90.91	100	72.73	100	72.73	%	
14	13	12	11	10	9	8	رقم العبارة	دقة الوصف
11	10	10	11	8	11	8	تكرارها	
100	90.91	90.91	100	72.73	100	72.73	%	
21	20	19	18	17	16	15	رقم العبارة	التصرف بوعي
10	8	8	10	8	11	11	تكرارها	
90.91	72.73	72.73	90.91	72.73	100	100	%	
28	27	26	25	24	23	22	رقم العبارة	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
10	8	11	11	10	10	11	تكرارها	
90.91	72.73	100	100	90.91	90.91	100	%	
35	34	33	32	31	30	29	رقم العبارة	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
10	11	10	11	8	11	11	تكرارها	
90.91	100	90.91	100	72.73	100	100	%	

يتضح من جدول (7) ان النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات مقياس اليقظة العقلية لطلاب كليتي التربية البدنية وعلوم الرياضة عينة البحث تراوحت ما بين (72.73% : 100%) وبذلك بلغت العبارات التي حصلت على نسبة (70%) فأكثر من مجموع آراء السادة الخبراء (35) عبارة موزعة على (5) عوامل.

#### • صدق التكوين الفرضي بحساب صدق (الاتساق الداخلي):

قام الباحث باستخدام صدق التكوين الفرضي بحساب صدق (الاتساق الداخلي) ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (50) خمسون طالباً من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط بين درجة

كل عبارة من العبارات والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين مجموع درجات كل عامل والدرجة الكلية للمقياس، والجداول التالية (8-10) توضح النتائج على التوالي.

جدول (8) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له (ن = 50)

العبارات							عوامل المقياس	
7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	القدرة علي الملاحظة
0.73	0.81	0.56	0.68	0.73	0.81	0.81	معامل الارتباط	
14	13	12	11	10	9	8	رقم العبارة	دقة الوصف
0.73	0.65	0.57	0.75	0.77	0.75	0.56	معامل الارتباط	
21	20	19	18	17	16	15	رقم العبارة	التصرف بوعي
0.75	0.56	0.77	0.75	0.81	0.81	0.75	معامل الارتباط	
28	27	26	25	24	23	22	رقم العبارة	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
0.70	0.63	0.47	0.73	0.65	0.57	0.75	معامل الارتباط	
35	34	33	32	31	30	29	رقم العبارة	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
0.68	0.73	0.81	0.76	0.70	0.63	0.47	معامل الارتباط	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (48) ومستوى دلالة (0.05) = 0.237

يتضح من الجدول (8) ان معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (0.47 : 0.81) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة ومناسبة من الصدق.

جدول (9) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه (ن = 50)

العبارات							عوامل المقياس	
7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	القدرة علي الملاحظة
0.62	0.81	0.57	0.70	0.77	0.83	0.82	معامل الارتباط	
14	13	12	11	10	9	8	رقم العبارة	دقة الوصف
0.75	0.74	0.77	0.73	0.84	0.77	0.63	معامل الارتباط	
21	20	19	18	17	16	15	رقم العبارة	التصرف بوعي
0.77	0.57	0.69	0.76	0.83	0.82	0.75	معامل الارتباط	
28	27	26	25	24	23	22	رقم العبارة	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
0.68	0.67	0.56	0.79	0.81	0.66	0.78	معامل الارتباط	
35	34	33	32	31	30	29	رقم العبارة	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
0.72	0.66	0.85	0.73	0.80	0.77	0.54	معامل الارتباط	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (48) ومستوى دلالة (0.05) = 0.237

يتضح من جدول (9) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات عامل القدرة علي الملاحظة والدرجة الكلية للعامل ما بين (0.62: 0.81) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى تمتع العامل بدرجة مناسبة من الصدق.
  - تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات عامل دقة الوصف والدرجة الكلية للعامل ما بين (0.63: 0.84) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى تمتع العامل بدرجة مناسبة من الصدق.
  - تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات عامل التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة والدرجة الكلية للعامل ما بين (0.57: 0.83) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى تمتع العامل بدرجة مناسبة من الصدق.
  - تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات عامل عدم الحكم على الخبرات الداخلية والدرجة الكلية للعامل ما بين (0.56: 0.81) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى تمتع العامل بدرجة مناسبة من الصدق.
  - تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات عامل عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية والدرجة الكلية للعامل ما بين (0.54: 0.85) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى تمتع العامل بدرجة مناسبة من الصدق.
- جدول (10) معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل عامل من عوامل مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له (ن =

(50)

معاملات الارتباط	عدد العبارات	عوامل المقياس
0.97	7	القدرة علي الملاحظة
0.94	7	دقة الوصف
0.98	7	التصرف بوعي
0.94	7	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
0.95	7	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (48) ومستوى دلالة (0.05) = 0.237

يتضح من جدول (10) ان معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل عامل من عوامل مقياس اليقظة العقلية والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (0.94 : 0.98) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة ومناسبة من الصدق.

(2) الثبات: لحساب ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية معامل ألفا- كرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة عشوائية قوامها (50) خمسون طالباً من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية، والجدول التالي (11) يوضح النتيجة.

جدول (11) معامل الثبات لمقياس اليقظة العقلية باستخدام معاملات ألفا - كرونباخ (ن = 50)

عوامل المقياس	عدد العبارات	معاملات ألفا لكرونباخ
القدرة على الملاحظة	7	0.83
دقة الوصف	7	0.88
التصرف بوعي	7	0.89
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	7	0.86
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	7	0.87
الدرجة الكلية	35	0.95

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (48) ومستوى دلالة (0.05) = 0.237

يتضح من الجدول (11) ان معاملات ألفا لعوامل مقياس اليقظة العقلية تراوحت ما بين (0.83 : 0.89) ، كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.95) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى أن المقياس على درجة مناسبة ومقبولة من الثبات.

عرض النتائج ومناقشتها: يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي:

= نتائج الفرض الأول والذي ينص علي: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كليتي التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة والمرقب عينة البحث.

جدول (12) معاملات الارتباط توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية

لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة والمرقب (ن = 188)

اليقظة العقلية	القدرة على الملاحظة	دقة الوصف	التصرف بوعي	عدم الحكم على الخبرات الداخلية	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	الدرجة الكلية للمقياس
المرونة النفسية	0.72	0.80	0.53	0.78	0.65	0.56
بعد التطوير والنمو	0.52	0.60	0.63	0.46	0.58	0.61
بعد الفاعلية الذاتية	0.46	0.57	0.67	0.71	0.70	0.63
بعد التفاؤل	0.63	0.64	0.58	0.55	0.58	0.54
الدرجة الكلية للمقياس						

## \*\* دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (12) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة والمرقب عينة البحث.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المرونة النفسية المتعلقة باليقظة العقلية تزداد بزيادة قوة الملاحظة والوصف والتصرف بوعي في اللحظة الحاضرة وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، مما يترتب عليه شعور الطلاب بالسعادة والمتعة من خلال إنجاز واجباته، التي تجعل الطالب قادراً على التصدي للمواقف الطارئة.

كما أن المرونة النفسية المرتبطة باليقظة العقلية تزداد كلما ازداد شعور الفرد بالصحة النفسية بدرجة عالية، وكلما كانت راحة المعنوية مرتفعة؛ وذلك نتيجة شعور الفرد بالأمن والأمان، ومقدرته على أن يميز ما يدور حوله بسهولة كما يستطيع وصف مشاعره جيداً، ويستطيع وصف أدق التفاصيل لما يشعر به، كما يزيد من التركيز لما يحدث بشكل جيد لفترة طويلة، ويدرك ما يجب القيام به.

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بالثقة بالنفس ويكون واثقاً من إمكانياته وقدراته بالنسبة لكيفية التعامل مع المواقف غير المتوقعة، ويتخذ قراراته بثبات، ويتصف بالاستقرار وعدم التردد، ويستطيع التعبير عن وجهة نظره ولديه مفهوم إيجابي عن ذاته، ويتصف بالصدق والواقعية، ويتقبل النقد من الآخرين.

ويعزو الباحث تلك النتيجة أيضاً إلى أن هناك علاقة بين أبعاد مقياس المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب الكليتين عينة البحث إلى أن المرونة النفسية تعمل على تحسين اليقظة العقلية لدى الطلاب عينة البحث مما يكسبهم تقديراً مرتفعاً لذاتهم؛ كما أنه يعمل على تكوين علاقات اجتماعية، والتواصل مع الآخرين فإنه يكون أكثر تقديراً لذاته؛ وذلك بسبب تعرضه للمواقف المختلفة، وتبادل الآراء، والإعجاب بآرائه والأخذ بها، فكل هذا يجعله أكثر تقديراً لذاته.

ويعزو الباحث أيضاً أنه كلما كان لدى الطالب قدرة على مواجهة الضغوط المختلفة وثبات صمود نفسي وتفاعلاً مع من حوله كلما كان أكثر قدرة على تحقيق أهدافه وطموحاته وإقبالاً على الحياة والإحساس بأن الحياة جديرة بالاهتمام ولها معنى وقيمة والشعور بالطمأنينة والأمن نحو مستقبلهم وتوقع النجاح والتفوق كما أن قدرة الفرد في السيطرة على بيئته وتفاعله الإيجابي مع من حوله وقدرته على إدارة أزماته

ومواجهته الفعالة لها ترتبط بتوجهه الإيجابي للحياة، والإحساس بالاستقرار النفسي، والتفاؤل، وتوقع النجاح، وحدث الأفضل. ويتفق هذا مع ما ذكره هوتي Hotu (2018: 220) إلى أن لليقظة العقلية العديد من الفوائد التي يمكن تحديدها بما يلي:

1. تمنح اليقظة العقلية مزيداً من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيراً من القوة والثقة والسيطرة في جميع جوانب الحياة ومجالاتها، فالتركيز الذي يأتي من اليقظة الذهنية يحسن من مستويات الأداء في العمل.

2. تعزز اليقظة العقلية من شعور الفرد بالمقدرة على إدارة البيئة المحيطة، من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط.

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة كل من (Allan & Dominey , McKenna , 2014) " " مروة عويس " (2016) كابيكيران وأكون كابيران (Rath, (Kapikiran -Acun & Kapikiran, 2016) "L" (2016م) باسم الدحادحة" (2016م) ريزر سي ، فجان مي ، كيلمن سي، راث لي ، Rizer,C. Fagan, M. ,Kilmon, Cand تيلاهون Tilahun" (2017م) "شادية عزيز" (2017م)، طبقاً للمتغيرات قيد أبحاثهم.

- نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة والمرقب في المرونة النفسية.

جدول (13) اختبار (ت) لدلالة الفروق بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة والمرقب في

المرونة النفسية (ن = 188)

الأبعاد	الجفارة (ن = 88)		المرقب (ن = 100)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
بعد التطوير والنمو	18.62	3.32	12.58	3.08	26.64	0.01
بعد الفاعلية الذاتية	41.87	4.04	35.62	3.88	22.29	0.01
بعد التفاؤل	21.13	3.22	16.46	3.29	20.26	0.01
الدرجة الكلية للمقياس	81.62	6.44	64.66	6.12	38.13	0.01

يتضح من الجدول (13) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة وجامعة المرقب في المرونة النفسية ولصالح طلبة جامعة المرقب.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن هناك فروق بين الطلبة قيد البحث في مواجهة المواقف المختلفة التي تواجههم، حيث نجد أنهم يكونوا على قدر كبير في مواجهة المواقف والضغوطات التي تواجههم، فطبيعة التخصص تجعلهم على قدرة أن يعالج المشاكل دون الاستسلام لتلك المشكلات.

كما يعزو الباحث تلك النتيجة أيضا إلى أن الطلبة عينة البحث يكون لديهم القدرة على التحكم في انفعالاتهم أثناء مواجهة الضغوط المختلفة كما يكونوا لديهم القدرة على التحكم في سير الأمور، ويكون لديهم القدرة على مواجهة الصعوبات نظرا لطبيعتهم الفسيولوجية الذين يكونوا قادرين على مواجهة شتى المواقف أو المشكلات المختلفة.

ويعزو الباحث تلك النتيجة كذلك إلى أن المرونة النفسية تعد من السمات التي تعمل على وضع أهداف جديدة والعمل على تحقيقها، كما أن الطلاب الذكور في هذه المرحلة لا يستسلمون للفشل والهزيمة والإحباط، بل دائماً ما يفكرون في تحقيق المكاسب والفوز، وينظرون إلى المستقبل بصورة أفضل مما هو عليه مع الصبر والعمل، حيث أن المرونة النفسية تعمل على إكسابهم تلك الصفات، وهذا يتفق مع ما ذكره " (Bonanno & et al, 2007, 131) في أن الأفراد الذين يتمتعون بالمرونة العالية يكونوا بقدرة أكبر على تحمل أحداث الحياة الضاغطة، كما أنهم يعانون بدرجة قليلة من الاكتئاب، بينما الأفراد ذوو المرونة المنخفضة فلديهم صعوبة في ذلك، ويتمتع الأفراد ذوو المرونة العالية بقدرة أكبر على تحمل أحداث الحياة الضاغطة، كما أنهم يعانون بدرجة قليلة من الاكتئاب، بينما الأفراد ذوو المرونة المنخفضة فلديهم صعوبة في السيطرة على الانفعالات السلبية ويكونون أكثر حساسية، ويكون سلوكهم عبارة عن ردة فعل في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.

- نتائج الفرض الثالث والذي ينص علي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة وجامعة المرقب في اليقظة العقلية.

جدول (14) اختبارات لدلالة الفروق بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة وجامعة المرقب في اليقظة العقلية (ن = 188)

مستوى الدلالة	قيمة ت	المرقب (ن = 100)		الجفارة (ن = 88)		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
0.01	5.39	2.88	13.32	3.03	15.13	القدرة علي الملاحظة
0.01	13.79	3.06	17.20	3.54	22.43	دقة الوصف
0.01	16.80	2.95	19.57	2.64	22.90	التصرف بوعي
0.01	4.26	3.35	17.46	3.15	18.45	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
0.01	19.73	4.91	42.70	5.44	49.94	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
0.01	21.64	10.42	110.25	11.22	128.85	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول (14) انه توجد فروق دالة إحصائياً بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة وجامعة المرقب في اليقظة العقلية ولصالح طلبة جامعة الجفارة. ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن هناك فروق بين طلبة الكليتين في مواجهة المواقف المختلفة التي تواجههم، حيث أن اليقظة العقلية بأبعادها المختلفة مثل الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة، عدم الحكم على الخبرات الداخلية، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. كما يعزو الباحث تلك النتيجة لان الطلاب الذكور يكونوا أكثر في تكوين العلاقات وبالتالي يزداد لديهم القدرة على التواصل الإجتماعي والتوجه الإيجابي نحو المستقبل مما يتطلب ان يكونوا على درجة كبيرة من اليقظة العقلية، وهذا يتفق مع ما ذكره " لانجر (2012: 214) أن اليقظة العقلية هي ابتكار مستمر لأفكار جديدة، والانفتاح على المعلومات الجديدة، والوعي بأكثر من منظور واحد، كما أنها نشاط عقلي مرن منفتح على الخبرات الجديدة والفعالة لإبتكار أشياء مختلفة وجديدة. وبهذا يكون تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة وجامعة المرقب في اليقظة العقلية.

#### الاستنتاجات و التوصيات:

الاستنتاجات: في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية:

1. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة وجامعة المرقب عينة البحث.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة وجامعة المرقب في المرونة النفسية.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الجفارة وجامعة المرقب في اليقظة العقلية.

**التوصيات: في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :**

1. عقد ندوات ودورات تدريبية متكاملة تهدف إلى التوعية بأهمية المرونة النفسية.
2. السعي لخلق بيئة نفسية صالحة للاستقرار الانفعالي تساعد على رفع مستوى اليقظة العقلية.
3. توعية القائمين على مؤسسات التربية والتعليم بتدريس أبعاد المرونة النفسية بجميع المراحل الدراسية لرفع الوعي بأهميتها
4. تصميم برامج إرشادية لرفع مستوى المرونة النفسية والذي ينعكس بدوره على اليقظة العقلية.
5. إقامة مركز للإرشاد والتوجيه النفسي والاستفادة من المتخصصين في الإرشاد النفسي في تحسين مستوى المرونة النفسية للمرأة والعمل على التخفيف من حدة القلق لديها.
6. إجراء المزيد من الأبحاث حول موضوع البحث ومتغيراتها لمقارنة النتائج.
7. تطبيق مقياس المرونة النفسية واليقظة العقلية على طلاب الجامعات الليبية المختلفة.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- أبو حلاوة، محمد. (2013). المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، (29)، 1- 55.
- الدحادحة، دجلة محمد (2016). فاعلية التدريب على برنامج التأمل التجاوزي في تحسين مستوى يقظة العقل لدى طالبات جامعة نزوى. دراسات العلوم التربوية، (43)، جامعة نزوى، العراق.
- الذبحاوي، دجلة محمد (2015). تأثير اليقظة الذهنية على الأداء الريادي لأعضاء الهيئات التدريسية في معهدي النجف والكوفة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الكوفة، العراق.
- الزبيدي، مروة طارق (2012). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلاب المرحلة الإعدادية (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، العراق.
- السندي، سعد انور (2010). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.
- الضبع، ف. ع. ر.، و محمود، أ. ع. (2013). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، (34)، 1-75.
- خرنوب، فتون محمد (2010). الذكاء الثقافي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية: دراسة ميدانية لدى طلبة المعهد العالي للغات في جامعة دمشق. المؤتمر الإقليمي الثاني، رابطة الأخصائيين النفسيين.
- شقورة، يحيى (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، غزة.
- شيال، عامر راشد، و متاني، صالح جابر (2014). التردد النفسي وعلاقته بأداء رفعة الخطف لدى طلاب كلية التربية الرياضية. مجلة العلوم التربوية الرياضية، جامعة بابل، (6)6.
- عبدالله، احلام مهدى (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، جامعة ديالى، العراق.
- عباس، أسمهان يونس (2015). اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية، الرياض.

عزيز، شادية (2017). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة القادسية، العراق.

عويس، مروة (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي لدى الطلاب في ضوء المتغيرات الديموغرافية المرتبطة بالنوع والثقافة الفرعية والتخصص الأكاديمي. دراسات نفسية، (29)(3)، 393-471.

#### ثانيا: المراجع الأجنبية:

Allan, J., McKenna, J., & Dominey, S. (2014). Degrees of resilience: Profiling psychological resilience and prospective academic achievement in university inductees. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(1), 9-25.

Anderson, N. D., Lau, M. A., Segal, Z. V., & Bishop, S. R. (2007). Mindfulness-based stress reduction and attentional control. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14, 449–463. <https://doi.org/10.1002/cpp>

Azlina, A., & Shahrir, J. (2010). Assessing reliability of resiliency belief scale (RBS) in the Malaysian context. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education*, 1(1), 3-8.

Bonanno, G., et al. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.

Gage, C. Q. (2012). The meaning and measure of school mindfulness: An exploratory analysis (Doctoral dissertation). The Ohio State University, College of Education.

Grotberg, H. (2002). A guide to promoting resilience in children. New York State. Retrieved October 14, 2011, from [www.omh.state.ny.us/omhweb/savinglives/volume2/resilience](http://www.omh.state.ny.us/omhweb/savinglives/volume2/resilience)

Hall, J., & Felten, B. (2001). Conceptualizing resilience in women older than 85: Overcoming adversity from illness or loss. *Journal of Gerontological Nursing*, 27(11), 46–53.

Hassed, C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1).

- Hotu, S. (2001). The power of mindfulness. Nyanaponika Thera, BPS.
- Imhonde, H., Idiakheva, E., & Eeanbhorshioria, O. (2010). Quality of life among female workers: Consideration of job type, age, and marital status. *Social and Theoretical Sciences Journal*, 5.
- Jennings, S. (2013). Peer-directed, brief mindfulness training with adolescents: A pilot study. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 8(2), 23-25.
- Kapikiran, S., & Acun-Kapikiran, N. (2016). Optimism and psychological resilience in relation to depressive symptoms in university students.
- Kettler, K. M. (2017). Mindfulness and cardiovascular risk in college students. *The Eagle Feather*, 10(5).
- Langer, E. (2012). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and Cognition*.
- Langer, E. (2015). The power of mindful learning. New York: Addison-Wesley Publishing.
- Malinowski, P. (2008). Mindfulness as a psychological dimension: Concepts and applications. *The Irish Journal of Psychology*, 29(1-2).
- Matthew, T. (2007). Posttraumatic stress disorder: Recovering from and overcoming trauma. Retrieved October 13, 2011, from [www.About.com](http://www.About.com)
- Mindfulness. (2014). In *Oxford dictionaries online*. Retrieved from <http://www.oxforddictionaries.com/>
- Rizer, C., Fagan, M., Kilmon, C., & Rath, L. (2016). The role of perceived stress and health beliefs on college students' intentions to practice mindfulness meditations. *American Journal of Health Education*, 47(1).
- Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Shapiro, S. L. (2019). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clinical Psychology*, June 2019.
- Tilahun, L. (2017). The effect of mindfulness training on stress level of university students. *MAI*, 55(2).